



Sommario

Introduzione

Aspetto	1
Associazione con un telefono EMUI	1
Associazione con un telefono Android	2
Associazione con un iPhone	2
Pulsanti e operazioni tocco	3
Schede personalizzate	5
Adesivi per i quadranti	6
Quadrante orologio Galleria	6
Multitasking	7

Assistant

Modalità di impostazione	8
Assistente vocale	9
Gestire le app	9
Notifiche e messaggi	10
Effettuare chiamate vocali tramite Bluetooth	11
Utilizzare la tastiera sull'orologio HUAWEI	12
Otturatore remoto	12
Controllare la riproduzione musicale	13
Svegli	14
Funzione Trova telefono	15
Torcia	15

Gestione della salute

Benessere emotivo	16
Anelli attività	17
App Rimani in forma	18
Analisi dell'aritmia con onda del polso	20
Misurazione dell'ECG	21
Monitoraggio del sonno	23
Rilevamento del respiro nel sonno	24
Misurazione della frequenza cardiaca	25
Rilevamento rigidità arteriosa	27
Misurazione della SpO2	29
Promemoria In piedi	29
Calendario ciclo mestruale	30

Allenamento

Iniziare un allenamento	32
Personalizzare i programmi per la corsa	33

Trail running	34
RouteDraw	35
Collegamento telefono-orologio per il ciclismo	35
Golf	36
Dati del segnapunti	38
Statistiche tecniche	39
Dati sullo swing del golf	41
Informazioni sul campo	42
Modalità immersione	45
Utilizzo di una mappa offline	45
Stato dell'allenamento	47
Registri allenamento	47
Rilevamento automatico allenamenti	48

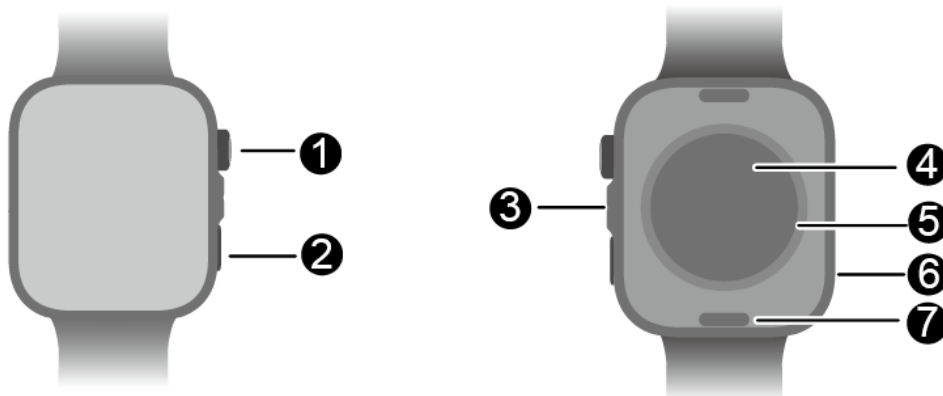
Altro

Caricare	49
Display sempre attivo	50
HUAWEI Assistant·TODAY	50
Quadranti orologio OneHop	51
Cambiare e rimuovere quadranti degli orologi dall'orologio	51
Suoni e vibrazioni	52
Aggiornamenti	53
Definizione del livello di resistenza all'acqua e alla polvere e descrizione dello scenario di utilizzo dei dispositivi indossabili	53

Introduzione

Aspetto

 Le figure seguenti sono solo di riferimento. L'aspetto effettivo del prodotto prevale.



①	Tasto Su
②	Tasto Giù
③	Microfono
④	Sensore di frequenza cardiaca
⑤	Area di ricarica
⑥	Altoparlante
⑦	Pulsante di rilascio rapido

Associazione con un telefono EMUI

- 1 Installa l'app **Huawei Health** ().
Se hai già installato l'app **Huawei Health**, aprila, vai in **Personale** > **Verifica aggiornamenti** e aggiornala alla versione più recente.
- 2 Vai in **Huawei Health** > **Personale** > **Accedi con HUAWEI ID**. Se non possiedi un HUAWEI ID, registrati per ottenerne uno e poi effettua l'accesso.
 Si consiglia di utilizzare un account per adulti per l'accesso, per garantire che l'associazione e la connessione tra il dispositivo indossabile e il telefono siano coronati da successo.
- 3 Accendi il dispositivo indossabile, seleziona una lingua e avvia l'associazione.
- 4 Avvicina il tuo dispositivo indossabile al telefono. Nell'app **Huawei Health**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Aggiungi dispositivo**. Trova il tuo dispositivo indossabile nei risultati della ricerca e tocca **Connetti**. In alternativa, tocca **Scansiona** e inizia a effettuare l'associazione scansionando il codice QR visualizzato sul dispositivo indossabile.

- 5 Quando viene visualizzato il messaggio **Sincronizzazione messaggi Bluetooth** sulla schermata **Huawei Health**, tocca **Consenti**.
- 6 Quando la richiesta di associazione viene visualizzata sul dispositivo indossabile, tocca ✓ e segui le istruzioni sullo schermo del telefono per completare l'associazione.

Associazione con un telefono Android

- 1 Installa l'app **Huawei Health** ().
Se hai già installato l'app **Huawei Health**, aprila, vai in **Personale** > **Verifica aggiornamenti** e aggiornala alla versione più recente.
- 2 Vai in **Huawei Health** > **Personale** > **Accedi con HUAWEI ID**. Se non possiedi un HUAWEI ID, registrati per ottenerne uno e poi effettua l'accesso.
 Si consiglia di utilizzare un account per adulti per l'accesso, per garantire che l'associazione e la connessione tra il dispositivo indossabile e il telefono siano coronati da successo.
- 3 Accendi il dispositivo indossabile, seleziona una lingua e avvia l'associazione.
- 4 Avvicina il tuo dispositivo indossabile al telefono. Nell'app **Huawei Health**, tocca ⋮ nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Aggiungi dispositivo**. Trova il tuo dispositivo indossabile nei risultati della ricerca e tocca **Connetti**. In alternativa, tocca **Scansiona** e inizia a effettuare l'associazione scansionando il codice QR visualizzato sul dispositivo indossabile.
- 5 Quando la richiesta di associazione viene visualizzata sul dispositivo indossabile, tocca ✓ e segui le istruzioni sullo schermo del telefono per completare l'associazione.
- 6 Tocca **Impostazioni** e completa le impostazioni di protezione della connessione dell'orologio/della smart band, in modo da garantire una connessione più stabile tra il dispositivo e **Huawei Health**. Ciò consentirà una migliore esperienza con le notifiche push dei nuovi messaggi e delle chiamate in arrivo dal telefono.

Associazione con un iPhone

- 1 Installa l'app **HUAWEI Health** ().
Se l'app è già installata sul telefono, aggiornala alla versione più recente.
Se non hai ancora installato l'app, vai all' **App Store** del telefono e cerca **HUAWEI Health** per scaricare e installare l'app.
 Disponibile solo per iOS 13.0 e versioni successive.
- 2 Vai in **HUAWEI Health** > **Personale** > **Accedi con HUAWEI ID**. Se non possiedi un HUAWEI ID, registrati per ottenerne uno e poi effettua l'accesso.
 Si consiglia di utilizzare un account per adulti per l'accesso, per garantire che l'associazione e la connessione tra il dispositivo indossabile e il telefono siano coronati da successo.
- 3 Accendi il dispositivo indossabile, seleziona una lingua e avvia l'associazione.

- 4 Avvicina il tuo dispositivo indossabile al telefono. Nell'app **HUAWEI Health**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Aggiungi dispositivo**. Trova il tuo dispositivo indossabile nei risultati della ricerca e tocca **Connetti**. Puoi anche toccare **Scansiona** e iniziare a effettuare l'associazione scansionando il codice QR visualizzato sul dispositivo indossabile.
- 5 Quando sul dispositivo indossabile compare una richiesta di associazione, tocca . Quando nell'app **HUAWEI Health** viene visualizzata una finestra pop-up che richiede un'associazione Bluetooth, tocca **Associa**. Verrà visualizzata un'altra finestra popup che ti chiederà se consentire al dispositivo indossabile di visualizzare le notifiche dal telefono. Tocca **Consenti** e segui le istruzioni sullo schermo.
- 6 Attendi qualche secondo finché l'app **HUAWEI Health** non visualizza un messaggio che indica che l'associazione è avvenuta correttamente. Se l'associazione non va a buon fine, vai in **Impostazioni > Bluetooth** sul telefono, connettiti al dispositivo corrispondente e riprova ad eseguire l'associazione.
- 7 Mantieni **HUAWEI Health** in esecuzione in background (e non scorrere verso l'alto per chiudere l'app), per garantire una connessione più stabile tra il dispositivo e **HUAWEI Health**. Ciò consentirà una migliore esperienza con le notifiche push dei nuovi messaggi e delle chiamate in arrivo dal telefono.

Pulsanti e operazioni tocco

Il touchscreen colorato dell'orologio supporta una serie di operazioni con funzione touch, come lo scorrimento verso l'alto, verso il basso, verso sinistra e verso destra, nonché il tocco e la pressione.

Tasto Su

 Le operazioni potrebbero differire durante le chiamate e gli allenamenti.

Operazione	Funzione
Rotazione	• In modalità Elenco e in modalità Griglia esagonale: scorre verso l'alto e verso il basso nell'elenco app. • In un'app: scorre verso l'alto o verso il basso sulla schermata.  Per passare dalla modalità Griglia esagonale a quella Elenco e viceversa: • in entrambe le modalità, scorri verso l'alto fino a raggiungere l'ultima schermata dell'elenco delle app, quindi tocca l'altra modalità per effettuare il passaggio. • Vai in Impostazioni > Quadrante e Home > Launcher e seleziona Griglia esagonale o Elenco.

Operazione	Funzione
Pressione	• Quando lo schermo è spento: accende lo schermo. • Sulla schermata Home: porta alla schermata dell'elenco app. • Su qualsiasi altra schermata: torna alla schermata Home. • Disattiva l'audio delle chiamate Bluetooth in arrivo.
Doppia pressione	Quando lo schermo è acceso: porta alla schermata delle attività recenti per visualizzare tutte le app in esecuzione. Ad esempio, durante una sessione di allenamento, premi due volte il tasto Su per visualizzare le attività in esecuzione in background, quindi tocca la scheda del quadrante dell'orologio per tornare alla schermata Home dell'orologio.
Pressione continuata	• Quando l'orologio è spento: accende l'orologio. • Quando l'orologio è acceso: ti consente di accedere alla schermata di riavvio/spegnimento. • Riavvia forzatamente l'orologio quando il pulsante viene tenuto premuto per almeno 12 secondi.

Tasto Giù

Operazione	Funzione
Pressione	Consente di accedere rapidamente alle funzioni selezionate. Per impostare le funzioni a cui accedere: 1 Premi il tasto Su dell'orologio e seleziona Impostazioni > Tasto > Premi una volta dall'app. 2 Seleziona le app per l'impostazione personalizzata. Una volta terminato, torna alla schermata Home e premi il tasto Giù per accedere alle funzioni selezionate.
Pressione continuata	Attiva l'assistente vocale.

Scorciatoie

Operazione	Funzione
Pressione simultanea dei tasti Su e Giù	Acquisisce una schermata e la carica nella Galleria del telefono.

Comandi dello schermo

Operazione	Funzione
Tocco	Sceglie e conferma.

Operazione	Funzione
Tocco e pressione	- Sulla schermata Home: apre la schermata di modifica del quadrante dell'orologio. - Su una scheda delle funzioni: apre la schermata di gestione della scheda.
Scorrimento verso l'alto	Sulla schermata Home: mostra le notifiche.
Scorrimento verso il basso	Sulla schermata Home: apre il menu scorciatoie e la barra di stato. - Puoi attivare Trova telefono e Focus dal menu scorciatoie. - Puoi visualizzare il livello di carica rimanente della batteria e lo stato della connessione Bluetooth dalla barra di stato.
Scorrimento verso sinistra	Sulla schermata Home: accede alle schede delle funzioni personalizzate.
Scorrimento verso destra	Sulla schermata Home: accede alla schermata Assistant·TODAY. In un'app (esclusa la schermata Home dell'app): torna alla schermata precedente.

Schede personalizzate

Dopo aver aggiunto le app utilizzate di frequente come schede funzione, potrai scorrere verso sinistra sulla schermata home dell'orologio per visualizzare e accedere a queste app, con il minimo sforzo. Una scheda funzione può includere una o più app, in base alle tue esigenze.

Aggiungere una scheda

- 1 Scorri verso sinistra sulla schermata Home dell'orologio per accedere alle schede della funzione. Tieni premuta una scheda per accedere alla schermata di modifica della stessa.
- 2 Tocca  e seleziona una scheda desiderata.
- 3 A questo punto, puoi scorrere verso sinistra o verso destra sulla schermata Home del dispositivo per visualizzare le schede aggiunte.

Modificare una scheda combinata

- 1 Scorri verso sinistra sulla schermata Home dell'orologio per accedere alle schede della funzione. Tieni premuta una scheda per accedere alla schermata di modifica della stessa.
- 2 Puoi sostituire il componente scorrendo verso sinistra o verso destra sulla scheda e toccando **Personalizza** nella parte inferiore della scheda.
 -  I componenti delle schede combo possono solo essere sostituiti, non eliminati.
 - Per aggiungere una modalità di allenamento personalizzata come scheda di allenamento, dovrai prima aggiungere questa modalità all'elenco delle modalità di allenamento nell'app Allenamento.

Spostare/Rimuovere una scheda

Scorri verso sinistra sulla schermata Home dell'orologio per accedere alle schede della funzione. Tieni premuta una scheda per accedere alla schermata di modifica della stessa.

- Per spostare una scheda, toccala e tienila premuta, quindi trascinala nella posizione desiderata.
- Per rimuovere una scheda, tocca  nella parte inferiore della carta e poi **Rimuovi**.

Adesivi per i quadranti

Puoi selezionare o caricare più adesivi per creare un quadrante unico con stili e widget personalizzati e modificarli toccando lo schermo.

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **I miei quadranti > Quadrante adesivi**.



- 2 Seleziona gli adesivi desiderati nelle schermate **Geometrico**, **Emoji** e **Animale**, oppure carica gli adesivi toccando e **Personalizzato** poi .
- 3 Personalizza le impostazioni di **Layout**, **Colore sfondo** e **Carattere**. Puoi anche modificare i dati visualizzati sul quadrante dell'orologio toccando **Funzione**.
- 4 Tocca **Imposta come predefinito** e il dispositivo indossabile passerà al quadrante adesivi appena impostato. Puoi cambiare la configurazione toccando lo schermo.

Quadrante orologio Galleria

Crea un quadrante unico con le tue foto e le tue immagini preferite per trasformare il dispositivo indossabile in un orologio senza tempo. Scegli le foto delle tue esperienze di viaggio indimenticabili, della tua famiglia o dei tuoi adorabili animali domestici e caricale per impostarle come quadranti orologio Galleria.

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **I miei quadranti > Galleria** per accedere alla schermata delle impostazioni quadranti orologio Galleria.
- 2 Tocca **+** e seleziona **Scatta foto** o **Seleziona immagine** come metodo per caricare. Una volta fatto, tocca  nell'angolo in alto a destra.

- 3 Regola l'area in cui desideri visualizzare l'immagine e tocca  nell'angolo in alto a destra per terminare il caricamento.
 - 4 Nella schermata **Galleria** puoi impostare quanto segue:
 - **Colore, Stile, Posizione dell'ora** e funzioni accessibili da ogni angolo del quadrante.
 - **Solleva per visualizzare una nuova immagine:** quando questa opzione è abilitata e come quadranti orologio Galleria è stata caricata più di un'immagine, il quadrante orologio visualizzato si trasformerà in un'altra immagine ogni volta riattivi lo schermo alzando il polso. Quando questo interruttore è disattivato, sollevando il polso verrà visualizzata solo l'ultima immagine mostrata; per cambiarla sarà necessario toccare lo schermo.
 - 5 Tocca **Imposta come predefinito** e il dispositivo indossabile passerà al quadrante orologio Galleria appena impostato.
-  • La funzione quadrante orologio Galleria supporta i seguenti formati di immagine: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp e .pcx.
 - La schermata delle impostazioni varia in base alla versione della funzione. Fai riferimento all'interfaccia effettiva sul tuo dispositivo.

Multitasking

Il multitasking semplifica il passaggio tra le app utilizzate di recente e chiude rapidamente tutte le app in background.

- 1 Premi due volte il tasto Su quando l'orologio è sbloccato con lo schermo acceso per accedere alla schermata multitasking. Da lì puoi visualizzare tutte le app in esecuzione.
 - 2 Scorri verso sinistra o verso destra su questa schermata ed esegui una di queste operazioni:
 - Tocca una scheda app per visitare la schermata dei dettagli dell'app.
 - Tieni premuto su una scheda app e scorri verso l'alto per chiudere l'app.
 - Tocca  per chiudere tutte le app in esecuzione.
-  • Se sei nel mezzo di una sessione di allenamento, non è possibile chiudere l'app di allenamento tenendola premuta e scorrendo verso l'alto.
 - Toccando  Musica e/o Allenamento non verranno chiusi se la musica è in fase di riproduzione e/o sei impegnato in una sessione di allenamento.

Assistant

Modalità di impostazione

Nel Pannello di controllo dell'orologio puoi attivare o disattivare rapidamente la Modalità non disturbare e la Modalità Sospensione.

Modalità non disturbare

Attivazione:

Quando la Modalità non disturbare è attivata, l'orologio non squilla né vibra quando riceve chiamate e notifiche in arrivo (ad eccezione della **Sveglia**).

- 1 Scorri verso il basso dalla parte superiore del quadrante per accedere a **Pannello di controllo**, tocca **Focus** e seleziona **Modalità non disturbare**.
- 2 Dopo l'impostazione, **Pannello di controllo** viene visualizzato come **Modalità non disturbare**.

Per disattivare la Modalità non disturbare, vai in **Pannello di controllo** e tocca . Puoi tenere premuto per modificare la modalità o eseguire altre impostazioni.

Avvio programmato:

- 1 Puoi accedere alla schermata delle impostazioni della **Modalità non disturbare** in uno dei seguenti modi:
 - Scorri verso il basso dalla parte superiore del quadrante per accedere a **Pannello di controllo**, vai in **Focus** > **Altre impostazioni** e seleziona **Modalità non disturbare**.
 - Vai all'elenco app e tocca **Impostazioni** > **Focus** > **Modalità non disturbare**.
- 2 Tocca **Aggiungi periodo** e imposta **Inizio**, **Fine** e **Ripeti**.

Per disattivare l'avvio programmato, spegni l'interruttore accanto al periodo di tempo corrispondente.

Attivazione della Modalità Sospensione

Attivazione:

Quando la Modalità Sospensione è attivata, l'orologio non suonerà né vibrerà per le chiamate e le notifiche in arrivo (ad eccezione della **Sveglia**). Anche la funzione Solleva per attivare verrà disattivata e l'orologio entrerà in Modalità semplice.

- 1 Scorri verso il basso dalla parte superiore del quadrante per accedere a **Pannello di controllo**, tocca **Focus** e seleziona **Modalità Sospensione**.
- 2 Dopo l'impostazione, il centro di controllo viene visualizzato come **Modalità Sospensione**.

Per disattivare la Modalità Sospensione, vai in **Pannello di controllo** e tocca . Puoi tenere premuto per modificare la modalità o eseguire altre impostazioni.

Avvio programmato:

- 1 Puoi accedere alla schermata delle impostazioni della **Modalità Sospensione** in uno dei seguenti modi:
 - Scorri verso il basso dalla parte superiore del quadrante per accedere a **Pannello di controllo**, vai in **Focus > Altre impostazioni** e seleziona **Modalità Sospensione**.
 - Vai all'elenco app e tocca **Impostazioni > Focus > Modalità Sospensione**.

2 Tocca **Aggiungi periodo** e imposta **Orario del riposo, Sveglia e Ripeti**.

Per disattivare l'avvio programmato, spegni l'interruttore accanto al periodo di tempo corrispondente.

Assistente vocale

L'assistente vocale sull'orologio semplifica la ricerca di informazioni, una volta che l'orologio è connesso al telefono tramite **Huawei Health**.

-  • Assicurati che l'orologio sia stato aggiornato alla versione più recente per la migliore esperienza utente possibile.
- Assicurati che le tre impostazioni seguenti siano coerenti: **lingua e area geografica** in **Impostazioni** nel sistema del telefono e **Paese/area geografica selezionati durante la registrazione** del tuo HUAWEI ID (ovvero l'HUAWEI ID utilizzato per accedere all'app **Huawei Health**).
- Questa funzione è disponibile solo quando l'orologio è associato a un telefono HUAWEI con EMUI 10.1 o versioni successive.
- Questa funzione è disponibile solamente in alcuni Paesi e aree geografiche. In questi mercati, le impostazioni linguistiche e regionali devono essere coerenti.

Utilizzare l'assistente vocale

- 1 Accedi all'elenco app, vai in **Impostazioni > Assistenza Smart > AI Voice** e attiva l'interruttore per **Tasto attivazione**.
- 2 Tieni premuto il tasto giù per riattivare l'assistente vocale.
- 3 Dai un comando vocale, ad esempio "Che tempo fa oggi?". Dopo che l'assistente vocale risponde alla richiesta e trova le informazioni pertinenti, l'orologio visualizza il risultato e lo trasmette.

Gestire le app

-  • Questa funzione non è supportata quando l'orologio è associato a un iPhone.

Installazione di app

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **AppGallery**.

- 2 Seleziona un'app desiderata dall'elenco **App**, quindi tocca **Installa**. Una volta completata l'installazione, apri l'elenco app sull'orologio, quindi trova e accedi all'app appena installata.

Aggiornare le app

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **AppGallery**.
- 2 Vai in **Gestione > Aggiornamenti > AGGIORNA** per aggiornare le app alla versione più recente.

Disinstallare le app

sul telefono.

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **AppGallery**.
- 2 Vai in **Gestione > Gestione installazione > DISINSTALLA** per disinstallare le app. Una volta completata la disinstallazione, le app rimosse non saranno più disponibili sull'orologio.

-  • È possibile disinstallare solo le app di terze parti. Le app preinstallate sul dispositivo indossabile non possono essere disinstallate.
- Se hai impostato **Disattiva i servizi di AppGallery** in **Huawei Health**, devi toccare **AppGallery** e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per concedere le autorizzazioni richieste, per attivare nuovamente **AppGallery**.
- Prima di utilizzare un'app di terze parti, aggiungila all'elenco delle app protette in background tramite Gestione telefono/Optimizer. Inoltre, sul telefono vai in **Impostazioni > Batteria**, seleziona l'app in **Utilizzo della batteria per app**, tocca **Avvia impostazioni**, quindi attiva **Avvio automatico**, **Avvio secondario** e **Esegui in background**. Se un'app di terze parti non funziona dopo che l'hai aggiunta all'elenco delle app protette in background, disinstallala, reinstallala e riprova.

Sull'orologio

Accedi all'elenco delle app, tocca e tieni premuta l'app che desideri disinstallare finché non viene visualizzata l'icona di disinstallazione, quindi tocca l'icona di disinstallazione e poi .

Riordinare l'elenco delle app

Accedi all'elenco delle app, tocca e tieni premuta un'app qualsiasi, trascinala nella posizione desiderata e rilasciala quando le altre app sono state spostate.

Notifiche e messaggi

Quando il dispositivo indossabile è connesso all'app **Huawei Health** e la funzione Notifiche è attivata, i nuovi messaggi inviati alla barra di stato del telefono verranno sincronizzati con il dispositivo indossabile.

Attivare la funzione Notifiche

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Notifiche** e attiva **Notifiche**. Puoi attivare o disattivare **Notifiche intelligenti** in base alle tue necessità.
 - 2 Nell'elenco app sottostante, attiva gli interruttori per le app da cui desideri ricevere le notifiche.
-  Nella schermata **Notifiche**, la sezione **APP** mostra le app per le quali sono disponibili le notifiche push.

Impostazioni delle notifiche push

Apri Huawei Health, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Notifiche**. In questa schermata puoi attivare **Notifiche intelligenti** o **Silenzia notifiche quando utilizzi il telefono**, a seconda del modello del telefono.

- **Telefoni HUAWEI:** quando l'opzione **Notifiche intelligenti** è attivata, il telefono seleziona in modo intelligente il dispositivo da notificare in base all'utilizzo del telefono. Quando usi il telefono, le notifiche sull'orologio verranno silenziate. Continuerà comunque a ricevere le notifiche, ma non vibrerà o squillerà. Quando non usi il telefono ma indossi l'orologio al polso, riceverai le notifiche dei messaggi tramite l'orologio e il telefono non vibrerà né squillerà. **Notifiche intelligenti** è disattivato per impostazione predefinita.
- **Telefoni Android:** quando l'opzione **Silenzia notifiche quando utilizzi il telefono** è attivata, le notifiche sull'orologio verranno silenziate se stai usando il telefono. L'orologio non vibra né squilla. **Silenzia notifiche quando utilizzi il telefono** è disattivato per impostazione predefinita.
- Le funzioni **Notifiche intelligenti** e **Silenzia notifiche quando utilizzi il telefono** non sono disponibili quando l'orologio è associato a un iPhone.

Visualizzare i messaggi non letti

Il dispositivo indossabile vibra per notificare la presenza di nuovi messaggi inviati dalla barra di stato del telefono.

I messaggi non letti verranno conservati sul dispositivo indossabile. Per visualizzarli, scorri verso l'alto sulla schermata Home del dispositivo per accedere al centro messaggi.

Eliminazione dei messaggi non letti

Scorri verso l'alto sulla schermata Home del dispositivo per accedere al centro messaggi, quindi tocca  in fondo all'elenco dei messaggi per eliminare tutti i messaggi non letti.

Effettuare chiamate vocali tramite Bluetooth

Puoi effettuare o rispondere alle chiamate dai contatti del telefono sul dispositivo indossabile quando è associato al telefono.

- Per utilizzare questa funzione, assicurati che il dispositivo indossabile sia connesso all'app **Huawei Health**.

Per effettuare una chiamata: vai all'elenco delle app, seleziona **Contatti preferiti** o **Registro chiamate** e seleziona il contatto da chiamare.

Per rispondere a una chiamata tramite Bluetooth: quando c'è una chiamata in arrivo sul telefono, riceverai una notifica di chiamata in arrivo sul dispositivo indossabile. Tocca il dispositivo indossabile per rispondere alla chiamata. Quando rispondi alla chiamata, l'audio verrà riprodotto dall'altoparlante del dispositivo indossabile.

Utilizzare la tastiera sull'orologio HUAWEI

Il metodo di inserimento tramite orologio e l'input vocale con conversione del parlato in testo consentono comode interazioni direttamente dal polso.

Quando usi **Metodo di inserimento** per la prima volta, segui le istruzioni sullo schermo e accetta l'informativa sulla privacy.

- Il metodo di inserimento tramite orologio può essere utilizzato per modificare i nomi delle sveglie e rispondere ai messaggi SMS e ai messaggi di certe app (app supportate: WhatsApp/Telegram/Facebook/Viber/LINE/Instagram/VK/Skype).
- L'input vocale con conversione del parlato in testo è supportato sui telefoni HUAWEI con HarmonyOS 2/EMUI 10.1 o versioni successive. Se l'orologio è associato a un telefono Android, viene visualizzato un prompt quando tocchi il tasto voce; se l'orologio è associato a un iPhone, il tasto voce non è disponibile.
- Prevalgono le lingue effettive supportate dall'input vocale con conversione del parlato in testo.
- Se utilizzi un iPhone, puoi utilizzare il metodo di inserimento tramite orologio per modificare i nomi delle sveglie, ma non per rispondere ai messaggi.

Per **rispondere ai messaggi** o **modificare il nome di una sveglia**, puoi toccare l'icona della tastiera nell'angolo in basso a sinistra per selezionare l'input di testo o l'input vocale.

Otturatore remoto

- Per questa funzione è necessaria l'associazione con un telefono HUAWEI con /EMUI 8.1 o versione successiva o con un iPhone con iOS 13.0 o versione successiva. Se utilizzi un iPhone, apri prima la fotocamera.
- La rotazione della fotocamera, l'anteprima della fotocamera e la visualizzazione di foto non sono supportate sull'orologio. Usa queste funzioni sul telefono.

1 Assicurati che l'orologio sia collegato a **Huawei Health**.

Scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata Home dell'orologio e assicurati che l'icona  sia visualizzata sul menu scorciatoie, a indicare che l'orologio è connesso al telefono.

- 2 Sull'orologio, apri l'elenco app, quindi seleziona **Otturatore remoto** () per avviare automaticamente la fotocamera del telefono. Tocca  sullo schermo dell'orologio per scattare una foto. Tocca  per impostare un timer.

Controllare la riproduzione musicale

-  • La sincronizzazione della musica con l'orologio non è disponibile quando l'orologio è associato a un iPhone. Se l'orologio non è stato ripristinato alle impostazioni di fabbrica, collega prima l'orologio a un telefono Android per trasferire la musica, quindi collega l'orologio a un iPhone per controllare la riproduzione musicale (a condizione che venga utilizzato lo stesso HUAWEI ID utilizzato per accedere all'app Huawei Health su tutti i telefoni utilizzati).
- Per utilizzare questa funzione, assicurati che l'orologio sia collegato correttamente all'app **Huawei Health**.

Controllare la musica del telefono

-  • Se utilizzi un iPhone, non è necessario impostare l'interruttore **Controlla la musica del telefono** in **Huawei Health**.

- 1 Sul telefono, apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Musica** e attiva **Controlla la musica del telefono**.
- 2 Aprire un'app di musica del telefono e avvia la riproduzione.
- 3 Sull'orologio, scorri verso destra nella schermata Home per accedere alla schermata HUAWEI Assistant·TODAY e tocca la scheda Musica. Da lì, puoi riprodurre, mettere in pausa, cambiare brano e regolare il volume

Sincronizzare la musica con l'orologio

- 1 Apri **Huawei Health** e vai alla schermata dei dettagli del dispositivo.
- 2 Vai in **Musica** > **Gestisci la musica** > **Aggiungi brani** e seleziona i brani da sincronizzare.
- 3 Una volta fatto, tocca  nell'angolo in alto a destra della schermata.
- 4 Accedi alla schermata di gestione della musica, tocca **Nuova playlist**, crea un nome per la playlist e aggiungi i brani che preferisci. Puoi anche dividere in categorie i brani caricati sull'orologio per una gestione più semplice. Puoi aggiornare una playlist esistente in qualsiasi momento toccando  nell'angolo in alto a destra della schermata della playlist, quindi **Aggiungi brani**.

-  • Per eliminare un brano aggiunto, accedi a **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Musica** > **Gestisci la musica**, trova il brano di destinazione nell'elenco, tocca l'icona  accanto a esso, quindi tocca **Elimina**.
- La sincronizzazione di alcuni brani richiede l'abbonamento Premium PLUS di HUAWEI Musica.

Controllare la riproduzione musicale dell'orologio

- 1 Aull'orologio, apri l'elenco app e vai in **Musica** () > **In riproduzione** o apri un'altra app musicale.
- 2 Tocca il pulsante Play per iniziare la riproduzione.
- 3 Nella schermata di riproduzione della musica, puoi regolare il volume, impostare la modalità di riproduzione (ad esempio, Riproduci in ordine oppure Ordine casuale) e scorrere verso l'alto sullo schermo per visualizzare la playlist o passare da un brano all'altro.

Svegli

Puoi impostare le sveglie utilizzando il dispositivo indossabile o l'app **Huawei Health** sul telefono.

Impostare una sveglia usando il dispositivo indossabile

- 1 Accedi all'elenco app, seleziona **Sveglia** e tocca **+** per aggiungere una sveglia.
- 2 Imposta l'ora della sveglia e il ciclo di ripetizione, quindi tocca **OK**. Se non è impostato nessun ciclo di ripetizione, la sveglia si attiverà una sola volta.
- 3 Tocca una sveglia esistente per modificarne l'ora, il ciclo di ripetizione o per eliminarla.

Impostare una sveglia con l'app Huawei Health

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Sveglia**.
- 2 Tocca **Aggiungi** e imposta l'ora della sveglia, il nome della sveglia e il ciclo di ripetizione.
- 3 Se utilizzi Android o EMUI, tocca  nell'angolo in alto a destra. Se utilizzi iOS, tocca **Salva**.
- 4 Tocca una sveglia esistente per modificarne l'ora, il nome e ciclo di ripetizione. Puoi anche eliminare la sveglia.
- 5 Una volta completate tutte le impostazioni, le sveglie impostate in **Huawei Health** verranno sincronizzate automaticamente con il dispositivo indossabile. Puoi anche scorrere verso il basso nella schermata iniziale di **Huawei Health** e sincronizzare manualmente i dati sul dispositivo.

Impostazione del volume della sveglia

Accedi all'elenco delle app sul dispositivo indossabile, vai in **Impostazioni** > **Suoni e vibrazioni** > **Volume sveglia** e apporta le modifiche in base alle tue esigenze.

Funzione Trova telefono

- 1 Scorri verso il basso sulla schermata Home del dispositivo per aprire il menu scorciatoie.
Verifica che venga visualizzato , a indicare che il dispositivo indossabile è connesso al telefono tramite Bluetooth.
 - 2 Nel menu scorciatoie, tocca **Trova telefono** () , quindi . L'animazione Trova telefono verrà quindi riprodotta sullo schermo.
 - 3 Cerca il telefono seguendo la suoneria riprodotta sul telefono (anche in modalità Vibrazione o Silenzioso), purché il dispositivo indossabile e il telefono si trovino entro la portata della connessione Bluetooth.
 - 4 Per terminare la ricerca, tocca lo schermo del dispositivo indossabile.
-  • Se utilizzi un iPhone e lo schermo del telefono è spento, il telefono potrebbe non rispondere alla funzione Trova telefono poiché la riproduzione della suoneria è controllata da iOS.
 - La suoneria e il volume sono preimpostati e non possono essere modificati.

Torcia

La torcia sul dispositivo indossabile è disponibile in tre modalità, vale a dire Comune, Flash e Colore, affinché tu abbia a disposizione un'opzione adatta a qualsiasi situazione.

Attivare/disattivare la torcia

Scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata iniziale del dispositivo per accedere al menu scorciatoie e tocca l'icona **Torcia** per accendere la torcia.

Tocca nuovamente lo schermo per spegnere la torcia, se lo tocchi di nuovo la torcia si riaccenderà.

Puoi quindi scorrere verso destra sullo schermo o premere il tasto Su (per gli orologi) o il tasto laterale (per le smart band) per uscire dall'app **Torcia**.

Impostazioni torcia

Puoi alternare otto colori standard, personalizzare i colori e regolare la frequenza di lampeggiamento. Per effettuare questa operazione, procedi come segue.

- 1 Scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata iniziale del dispositivo per accedere al menu scorciatoie e tocca l'icona **Torcia** per accendere la torcia.
 - 2 Scorri verso l'alto sulla schermata della Torcia per accedere alle impostazioni e impostare il colore e la frequenza di lampeggiamento preferiti tramite **Colore** e **Flash**.
-  • Per impostazione predefinita, la torcia rimane accesa per cinque minuti.
 - I colori dell'icona possono variare a seconda del modello del dispositivo indossabile.

Gestione della salute

Benessere emotivo

-  I dati e i risultati delle misurazioni sono solo di riferimento e non devono essere utilizzati come base per diagnosi o trattamenti medici. In caso di disturbi, rivolgiti a un medico.
- Questa funzione è disponibile solo in alcuni mercati. Ad esempio, non è disponibile in certi paesi europei.

Introduzione alle emozioni e allo stress

Le emozioni sono la risposta naturale e l'espressione esteriore dell'esperienza soggettiva di una persona e appartengono a un tipo di fenomeno psicologico strettamente legato alle tendenze della persona, come i desideri e le voglie, che riflette se questi sono stati soddisfatti o meno.

In psicologia, lo stress è la sensazione di essere vincolato o di tensione. Lo stress è causato da uno stimolo esterno, come un compito o una sfida. Una quantità adeguata di stress può aumentare la produttività.

Il monitoraggio delle emozioni e dello stress per un lungo periodo di tempo può riflettere la tua salute emotiva. Piccole o brevi fluttuazioni non indicano un problema reale. Il benessere emotivo si riflette nella capacità di recuperare uno stato ideale e di adattarsi all'ambiente circostante. Un dispositivo indossabile intelligente può aiutarti a registrare le tue emozioni e lo stress, per migliorare il benessere fisico e mentale.

Registrare le proprie emozioni/stress

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Benessere emotivo**. Se utilizzi l'app per la prima volta, tocca **Accetta** sulla schermata di autorizzazione utente e visualizza la guida introduttiva e operativa dell'applicazione. A questo punto verrai reindirizzato alla schermata home dell'app **Benessere emotivo**.
- 2 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Monitoraggio della salute** e attiva **Registri aggiuntivi di emozioni/stress**.
Quando questa opzione è attivata, il dispositivo misura automaticamente il livello di stress, lo stato emotivo e altre informazioni correlate quando rileva che sei a riposo. I dati emotivi non sono disponibili mentre dormi. Quando utilizzi l'app per la prima volta, devi indossare il dispositivo per un po' prima che i dati emotivi diventino disponibili.

Visualizzare i dati relativi a emozioni/stress

Sul dispositivo indossabile:

Accedi all'elenco delle app del dispositivo e tocca **Benessere emotivo** per accedere alla schermata Home dell'app, dove viene visualizzato il tuo stato emotivo attuale tramite un'animazione. Scorri verso l'alto per visualizzare più dati.

Sul telefono:

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e tocca la scheda **Benessere emotivo** per visualizzare i dati sulle emozioni/stress e leggere l'analisi e i suggerimenti in base ai diversi intervalli di tempo.

Attività per alleviare lo stress

Se hai accumulato negatività o stress, puoi aiutarti con attività che alleviano lo stress.

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Benessere emotivo**.
- 2 Scorri a sinistra per visualizzare le attività disponibili e seleziona un esercizio di respirazione o un allenamento in base alle tue esigenze.
Gli esercizi di respirazione e gli allenamenti sono disponibili direttamente sul dispositivo indossabile. Altre opzioni di attività per alleviare lo stress devono essere avviate nell'app **Huawei Health** sul telefono.

Promemoria sullo stato d'animo

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Benessere emotivo**.
- 2 Scorri verso l'alto per accedere alla schermata **Altro**, tocca **Impostazioni promemoria** e attiva **Umore** per inviare notifiche in base al tuo stato d'animo più recente.
Quando il dispositivo rileva che sei stato stressato per un po' di tempo di recente, i promemoria sullo stato d'animo includeranno suggerimenti per adattarti e recuperare uno stato emotivo migliore.

Quadrante Felix

Una volta passati a questo quadrante, puoi alzare il polso per capire il tuo umore direttamente dall'espressione del gattino, che cambia in base al tuo ultimo stato emotivo.

- 1 Tieni premuto un punto qualsiasi del quadrante corrente per passare alla schermata di selezione del quadrante dell'orologio.
- 2 Scorri verso sinistra o verso destra per trovare il quadrante dell'orologio **Felix**, toccalo e completa le impostazioni come indicato.

 La funzione dell'espressione dell'animaletto è disponibile solo in alcuni mercati. Ad esempio, non è disponibile in certi paesi europei.

Anelli attività

Gli Anelli attività monitorano la tua attività fisica quotidiana con tre tipi di dati (tre anelli): Movimento, Esercizio e In piedi. Raggiungendo gli obiettivi di tutti e tre gli anelli, potrai condurre uno stile di vita più sano.

Per stabilire i tuoi obiettivi per gli Anelli attività:

Sul telefono

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e tocca la scheda Anelli attività per accedere alla schermata **Registri attività**. Tocca  nell'angolo in alto a destra e quindi tocca **Modifica obiettivi**.

Sull'orologio

Puoi toccare **Registri attività** ed effettuare le operazioni seguenti.

- Scorri verso sinistra sullo schermo per visualizzare i dati di **Questa settimana**.
- Scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare i dati di **Oggi, Movimento, Esercizio, In piedi** e altro ancora.
- Scorri verso l'alto fino all'ultima schermata, seleziona **Modifica obiettivi** o **Promemoria** e impostalo come necessario.

In **Promemoria** puoi disattivare **In piedi, Avanzamento** e **Obiettivo raggiunto**.

(1) : **Movimento** misura le calorie attive, che vengono bruciate in aggiunta alle calorie bruciate a riposo. È possibile bruciare calorie attive attraverso ogni genere di movimento, dalle faccende domestiche alla competizione sportiva.

(2) : **Esercizio** misura la durata totale degli allenamenti di intensità moderata e alta che hai completato. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda agli adulti di fare almeno 150 minuti di esercizio fisico moderato o 75 minuti di esercizio fisico ad alta intensità alla settimana. La camminata veloce, il jogging e l'allenamento della forza in base al tuo livello di fitness possono migliorare la resistenza cardiopolmonare, migliorare la forza e la forma fisica generale.

(3) : **In piedi** misura il numero di ore durante le quali ti sei alzato e ti sei mosso per almeno un minuto. Ad esempio, se hai camminato per più di un minuto in una determinata ora (ad esempio tra le 10:00 e le 11:00), quest'ora verrà conteggiata in **In piedi**. Stare seduti troppo a lungo è dannoso. Gli studi dell'OMS collegano lo stare seduti per lunghi periodi di tempo a un rischio maggiore di glicemia alta, diabete di tipo 2, obesità e depressione.

Questo anello è progettato per ricordarti che restare seduti troppo a lungo è dannoso per la salute. Ti consigliamo di alzarti almeno una volta ogni ora e di ottenere il punteggio più alto possibile per **In piedi** ogni giorno.

App Rimani in forma

L'app ti aiuta a definire un piano di allenamento personalizzato e basato sulla scienza per raggiungere o mantenere il tuo peso ideale, in base a variazioni di peso, deficit calorico, registri dietetici, dati sull'esercizio fisico e altro ancora.

Fissare l'obiettivo iniziale

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Tocca **Accetta** sulla schermata di autorizzazione utente se utilizzi l'app per la prima volta.
- 2 Accedi alla schermata **Sincronizza obiettivo**, scegli se sincronizzare o meno l'obiettivo con gli Anelli attività e verrai reindirizzato alla schermata delle impostazioni delle notifiche, dove potrai completare le impostazioni pertinenti. Al termine, verrai reindirizzato alla schermata di guida delle gesture, quindi alla schermata Home di **Rimani in forma**.

-  • Se non hai inserito alcun dato sul peso, segui le istruzioni sullo schermo per compilare i campi **Peso**, **Tipo di obiettivo**, **Tasso di perdita** e **Peso target** in base alle tue esigenze. L'orologio genererà un piano di perdita di peso o di mantenimento del peso. Tocca **Avvia**.
- Se hai impostato il peso attuale e il peso target in **Huawei Health > Health > Gestione del peso**, tali dati verranno automaticamente sincronizzati con l'orologio.
- Se utilizzi il quadrante **Perdita di peso**, tocca il quadrante per accedere immediatamente all'app Rimani in forma.

Reimpostare l'obiettivo

- 1** Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto sulla schermata Home dell'app per accedere alla schermata **Obiettivo**.
- 2** Tocca **Reimposta obiettivo** per regolare **Peso**, **Tipo di obiettivo**, **Tasso di perdita** e **Peso target** per generare un nuovo piano di perdita di peso o di mantenimento del peso.

Registrare il tuo peso

- 1** Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto sulla schermata Home dell'app per accedere alla schermata **Obiettivo**.
- 2** Tocca **Registra peso** e annota il tuo peso attuale.

Registrare la tua dieta

- 1** Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso sinistra sulla schermata Home dell'app per accedere ad **Assunzione odierna**.
- 2** Tocca **Aggiunta rapida** o **Usa telefono** e, se lo schermo del telefono è acceso e sbloccato, verrai automaticamente reindirizzato alla schermata **Registro della dieta** dell'app **Huawei Health** dove puoi registrare la tua dieta.
 -  Verrai reindirizzato solo quando l'orologio è associato a un telefono HUAWEI. Se utilizzi un telefono di un'altra marca, segui le istruzioni sull'orologio e registra la tua dieta sull'app **Huawei Health** del telefono.
- 3** Ricorda di registrare ogni pasto sulla schermata **Registri calorici** del telefono. Potrai quindi visualizzare i dati relativi alla dieta sulla schermata **Registri calorici** del telefono o sulla schermata **Assunzione odierna** dell'orologio.

Esercizio

- 1** Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma** per accedere alla schermata Home dell'app.
- 2** Scorri due volte verso sinistra per accedere a **Calorie bruciate oggi** e visualizzare i dati delle calorie **Bruciate (kcal)**, a **Riposo** e **Attive** per il giorno corrente.
- 3** Scorri verso l'alto sullo schermo, tocca **Allenamento** e verrai reindirizzato all'app **Allenamento** sul tuo orologio. Seleziona un'opzione per avviare una sessione di allenamento.

Tocca **Corso di fitness** e, se lo schermo del telefono è acceso e sbloccato, verrai automaticamente reindirizzato alla schermata **Tutti i corsi fitness** dell'app **Huawei Health**. Tocca un corso di fitness per iniziare una sessione di allenamento.

 Verrai reindirizzato solo quando l'orologio è associato a un telefono HUAWEI.

Altre impostazioni

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto fino all'ultima schermata e tocca **Altre impostazioni**.
- 2 Attiva o disattiva l'interruttore **Sincronizza obiettivi** in base alle tue necessità. Se disattivato, l'obiettivo dell'attività giornaliera consigliati dall'app Rimani in forma non verrà sincronizzato con l'obiettivo Movimento negli Anelli attività.

Promemoria

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto fino all'ultima schermata e tocca **Impostazioni promemoria**.
- 2 Attiva o disattiva gli interruttori in base alle tue necessità. Quando tutti gli interruttori sono disattivati, non riceverai alcuna notifica dall'app Rimani in forma.

Analisi dell'aritmia con onda del polso

L'analisi dell'aritmia con onda del polso utilizza il sensore PPG ad alta precisione presente sul dispositivo indossabile per eseguire lo rilevare eventuali ritmi cardiaci anomali.

-  Questa funzione è disponibile solo in alcuni mercati.
 - I dati e risultati della misurazione sono solo di riferimento e non sono intesi per uso medico.

Attivare l'app

- 1 Per usare questa funzione, prima aggiorna l'app **Huawei Health** alla versione più recente.
- 2 Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, accedi a **Cuore > Analisi dell'aritmia con onda del polso** e attiva la funzione **Analisi dell'aritmia con onda del polso**.

Effettuare misurazioni sul dispositivo indossabile

- 1 Verificare che il dispositivo indossabile sia indossato correttamente e appoggia l'avambraccio in piano su un tavolo o sulle ginocchia, con le braccia e le dita rilassate.
- 2 Accedi all'elenco app del dispositivo e vai in **Analisi dell'aritmia con onda del polso > Misura**.
- 3 Non ti muovere e attendi il completamento della misurazione, quindi visualizza il risultato sullo schermo del dispositivo indossabile. Puoi toccare  per visualizzare la descrizione del risultato. Per ulteriori dettagli, accedi alla schermata Home di **Huawei Health** sul telefono e vai in **Cuore > Analisi dell'aritmia con onda del polso**.

Attivare le misurazioni automatiche e i promemoria

- 1 Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, vai in **Cuore > Analisi dell'aritmia con onda del polso**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Misurazione automatica**.
 - 2 Attiva o disattiva l'interruttore **Rilevamento automatico dell'aritmia**. Una volta attivato, il dispositivo indossabile eseguirà automaticamente le misurazioni quando lo indossi e sei in uno stato a riposo.
Puoi attivare o disattivare l'interruttore **Avvisi aritmia** in base alle tue necessità. Una volta attivato, riceverai avvisi tramite il dispositivo indossabile quando vengono rilevati ritmi anomali del battito cardiaco.
-  • Durante le misurazioni, se il tuo ritmo cardiaco viene rilevato anomalo, sul dispositivo indossabile viene visualizzato un avviso. Se indossi un dispositivo che supporta l'ECG, ti verrà ricordato di misurare l'ECG.

Disattivare il servizio

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, vai in **Cuore > Analisi dell'aritmia con onda del polso**, tocca  nell'angolo in alto a destra **Informazioni > Disattiva servizio** e segui le istruzioni sullo schermo.

Interpretazione dei risultati

I risultati possono differire dai risultati dell'analisi ECG. Consulta un medico in merito al risultato. Non interpretare i risultati e non curarti in autonomia.

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e accedi a **Cuore > Analisi dell'aritmia con onda del polso** per visualizzare i dati nei grafici a barre. È anche possibile toccare  nell'angolo in alto a destra, quindi **Guida** per ulteriori informazioni sui risultati delle misurazioni.

-  I risultati della misurazione possono variare a seconda della strategia di marketing nei diversi paesi/nelle diverse aree geografiche.

Risultati della misurazione: Assenza di anomalie, Rischio di battiti prematuri, Rischio di fibrillazione atriale, Sospetti battiti prematuri o Sospetta fibrillazione atriale

Misurazione dell'ECG

Un elettrocardiogramma (ECG) è una registrazione grafica dell'attività elettrica del cuore. L'ECG fornisce una visione del ritmo cardiaco e può aiutare a identificare i battiti cardiaci irregolari e a rilevare i potenziali rischi per la salute.

-  Questa funzione è attualmente disponibile solo su HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.
Questa funzione è disponibile solo in alcuni mercati. Consulta l'elenco dei paesi/aree geografiche in cui è disponibile la funzione ECG dei dispositivi indossabili HUAWEI.

Prima di iniziare

- Devi utilizzare questa funzione in conformità con le leggi e i regolamenti sui dispositivi medici vigenti nella tua giurisdizione locale.
- Questa funzionalità non è destinata agli utenti di età inferiore ai 18 anni.
- Questa funzione non è destinata alle persone con pacemaker o altri dispositivi impiantati.
- Forti campi elettromagnetici possono causare gravi distorsioni del segnale ECG. Evita di utilizzare questa funzione in ambienti con un forte campo elettromagnetico.
- I dati ottenuti durante l'uso di questa app costituiscono solo un riferimento e non devono essere utilizzati per la ricerca, la diagnosi o la terapia in ambito medico.

Prima dell'uso

-  Per usare questa funzione, prima aggiorna l'app **Huawei Health** alla versione più recente.

Se è la prima volta che usi **ECG**, vai su **Huawei Health > Health > Cuore > ECG** e segui le istruzioni sullo schermo per attivare l'app ECG.

Misurazione dell'ECG

- 1 Verifica attentamente che il dispositivo sia indossato correttamente. Accedi all'elenco app del dispositivo e seleziona **ECG**. Se è la prima volta che utilizzi questa funzione, specifica su quale polso indossi il dispositivo. Potrai modificare questa impostazione in qualsiasi momento nella schermata iniziale dell'app ECG toccando l'icona Impostazioni in basso.
- 2 Stendi le braccia su un tavolo o in grembo, con le braccia e le dita rilassate.
- 3 Posiziona delicatamente un dito della mano libera sull'elettrodo (tasto Giù) e resta immobile; la misurazione verrà avviata automaticamente.
 -  Durante la misurazione, resta immobile, respira in modo uniforme ed evita di parlare. Mantieni il dito a contatto con l'elettrodo, ma evita di spingere troppo forte su di esso.
 - La pelle secca può compromettere la misurazione. Se noti di avere il dito secco, inumidiscilo con un po' d'acqua per migliorare la conduttività.
 - La durata di una singola misurazione è di 30 secondi.
- 4 Non ti muovere e attendi il completamento della misurazione, quindi visualizza il risultato sullo schermo dell'orologio. Puoi toccare  per visualizzare la descrizione del risultato. Per ulteriori dettagli, accedi alla schermata **Health** di **Huawei Health** e vai in **Cuore > ECG**. Per scaricare un referto ECG, tocca l'icona di download nell'angolo in alto a destra della schermata dei dettagli ECG.

Interpretazione dei risultati

- Consulta un medico in merito al risultato della misurazione. Non interpretare i risultati e non curarti in autonomia.
- Questa funzione non è in grado di rilevare coaguli di sangue, ictus, insufficienza cardiaca o altri tipi di aritmie o problemi cardiaci.

- Questa funzione non è in grado di rilevare infarti o complicazioni correlate. Se avverti dolore, costrizione o pressione al petto, oppure manifesti altri sintomi, consulta immediatamente un medico.
- Non modificare la tua terapia farmacologica in base ai dati forniti da questa funzione senza prima consultare un medico.

Monitoraggio del sonno

Indossa il dispositivo anche quando dormi, in questo modo registrerà automaticamente la durata del sonno e identificherà se sei in fase di sonno profondo, sonno leggero, sonno in fase REM o sveglio.

Impostazioni relative al sonno

- 1 Accedi all'elenco app dell'orologio, seleziona **Sonno**, scorri verso l'alto per accedere alla schermata **Altro** e tocca **Modalità Sospensione**.
- 2 Puoi scegliere tra la **modalità Sospensione** o quella **Programmata**.
 - L'opzione **Modalità Sospensione** è disattivata per impostazione predefinita. Quando è abilitata, il dispositivo indossabile non suona e non vibra per le chiamate e le notifiche in arrivo (eccetto quando si spegne una sveglia). Anche Solleva per attivare verrà disattivata, mettendo il dispositivo in una modalità semplificata.
 - Quando **Programma** è attivato, il dispositivo indossabile attiva/disattiva automaticamente la modalità Sonno come programmato.

Per aggiungere un periodo programmato, tocca **Aggiungi periodo** e imposta **Orario del riposo**, **Sveglia** e **Ripeti**. Quindi tocca **OK**.

Per eliminare un periodo programmato, tocca la destinazione e poi **Elimina**. Puoi solo modificare i periodi programmati preimpostati sul tuo orologio, ma non eliminarli.

Attivazione/disattivazione di HUAWEI TruSleep™

Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > HUAWEI TruSleep™** e attiva o disattiva l'interruttore per **HUAWEI TruSleep™**.

HUAWEI TruSleep™ è attivato per impostazione predefinita. Se disattivata manualmente, non è possibile ottenere i dati relativi al sonno e l'analisi del sonno non sarà più disponibile.

Visualizzare/eliminare i dati sul sonno

Visualizzazione dei dati del sonno

- Accedi all'elenco app dell'orologio e seleziona **Sonno** per controllare i registri del sonno notturno e dei pisolini, nonché informazioni sulla salute del sonno. Tocca ⓘ per ulteriori dettagli sulla descrizione del risultato.

- Accedi alla schermata Home dell'app **Huawei Health**, tocca la scheda **Sonno** e visualizza dati dettagliati. Nella schermata **Sonno**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Tutti i dati** per accedere alle registrazioni di dati cronologici.

Eliminare i dati sul sonno

- 1 Accedi alla schermata Home di **Huawei Health** e tocca la scheda **Sonno**.
- 2 Vai in  > **Tutti i dati** e tocca l'icona Elimina nell'angolo in alto a destra per selezionare ed eliminare i record dei dati di cronologia in base alle tue esigenze.

Rilevamento del respiro nel sonno

La funzione Rilevamento del respiro nel sonno aiuta a rilevare le interruzioni nella respirazione mentre dormi.

Attivazione dell'app

-  • Questa funzione è disponibile solo in alcuni mercati.
 - Prima di utilizzare questa funzione, connetti il dispositivo indossabile all'app Huawei Health.
- 1 Apri **Huawei Health**, accedi alla schermata **Health**, tocca la scheda **Sonno**, scorri verso l'alto fino a raggiungere la parte inferiore dello schermo, quindi tocca **Rilevamento del respiro nel sonno**.
 - 2 Quando utilizzi la funzione per la prima volta, segui le istruzioni sullo schermo per selezionare le autorizzazioni da concedere, tocca **Consenti**, quindi **Accetta** per passare alla schermata **Rilevamento del respiro nel sonno**. Tocca **Attiva** e attiva l'interruttore per **Rilevamento del respiro nel sonno**.
 - 3 Ora le impostazioni sono complete. Indossa il dispositivo a letto, rileverà e analizzerà le interruzioni nella respirazione mentre dormi.

Visualizzare i dati

- 1 Vai in **Huawei Health** > **Health** > **Sonno**, tocca **Rilevamento del respiro nel sonno** nella parte inferiore dello schermo e verrai portato alla schermata della funzionalità, dove puoi vedere l'ultimo risultato del rilevamento e un riepilogo dei dati registrati.
- 2 Tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Tutti i dati** e seleziona una data specifica per visualizzare i dati registrati quel giorno.

Attivare/disattivare Rilevamento del respiro nel sonno

Vai in **Huawei Health** > **Health** > **Sonno** > **Rilevamento del respiro nel sonno**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Rilevamento del respiro nel sonno** e attiva o disattiva l'interruttore per **Rilevamento del respiro nel sonno**.

Disattivare il servizio

Vai in **Huawei Health** > **Health** > **Sonno** > **Rilevamento del respiro nel sonno**, tocca  nell'angolo in alto a destra, vai in **Informazioni** > **Disattiva servizio** e segui le istruzioni sullo schermo per completare le impostazioni.

Misurazione della frequenza cardiaca

Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è attivato per impostazione predefinita, e consente di visualizzare una curva della frequenza cardiaca.

-  • I dati e risultati della misurazione sono solo di riferimento e non sono intesi per uso medico.
- Per una precisione ottimale dei dati sulla frequenza cardiaca, allaccia ben stretto il dispositivo un dito sopra le ossa del polso, con la migliore vestibilità possibile. Opta per una vestibilità più stretta durante gli allenamenti.
- Le misurazioni della frequenza cardiaca possono essere influenzate anche da alcuni fattori esterni come basse temperature ambientali, movimento del braccio o presenza di tatuaggi sul braccio.

Misurazione singola della frequenza cardiaca

- 1** Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute** > **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e disattiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**.
- 2** Accedi all'elenco delle app sul tuo dispositivo indossabile, seleziona **Frequenza cardiaca**, avvia una misurazione e aspetta che venga visualizzato il risultato.
 -  I dati della frequenza cardiaca di una singola misurazione non saranno sincronizzati con l'app **Huawei Health**.

Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca

Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute** > **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e attiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**. Una volta attivata questa funzione, il dispositivo può misurare la frequenza cardiaca in tempo reale.

Misurazione della frequenza cardiaca a riposo

La frequenza cardiaca a riposo, misurata in battiti al minuto, si riferisce alla frequenza cardiaca misurata in uno stato di veglia, ma di quiete e di inattività. È un indicatore importante delle condizioni cardiache. Il momento migliore per misurare la frequenza cardiaca a riposo è al mattino, appena svegli (ma prima di alzarsi dal letto).

Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute** > **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e attiva **Monitoraggio**

continuo della frequenza cardiaca. Il dispositivo indossabile misurerà automaticamente la frequenza cardiaca a riposo.

- Esistono alcuni prerequisiti per la visualizzazione e misurazione della frequenza cardiaca a riposo. Un tempo di misurazione non ottimale può portare a deviazioni o a nessun risultato.
- Il dispositivo visualizza i dati della frequenza cardiaca a riposo degli ultimi sette giorni.

Avvisi sulla frequenza cardiaca

Avviso di frequenza cardiaca alta

Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, attiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e imposta **Avviso frequenza elevata** secondo le tue necessità. Il dispositivo indossabile vibra e visualizza un avviso quando la frequenza cardiaca a riposo rimane al di sopra del limite impostato per più di 10 minuti. È poi possibile scorrere verso destra sulla schermata di avviso per chiudere la notifica.

Avviso di frequenza cardiaca bassa

Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, attiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e imposta **Avviso frequenza bassa** secondo le tue necessità. Il dispositivo indossabile vibra e visualizza un avviso quando sei in uno stato di riposo e la frequenza cardiaca a riposo rimane al di sotto del valore impostato per più di 10 minuti. È poi possibile scorrere verso destra sulla schermata di avviso per chiudere la notifica.

Dati frequenza cardiaca

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca la scheda **Cuore**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Tutti i dati** e visualizza i dati della frequenza cardiaca. Puoi scegliere di eliminare qualsiasi registro di dati.

Misurazione della frequenza cardiaca durante un allenamento

Durante un allenamento, il dispositivo indossabile visualizza la frequenza cardiaca e la zona di frequenza cardiaca in tempo reale e ti avvisa quando la frequenza cardiaca supera il limite massimo pre-impostato. Per risultati migliori durante l'allenamento, ti consigliamo di usare le zone di frequenza cardiaca come guida per gli esercizi.

Impostare il metodo di calcolo della zona di frequenza cardiaca

Apri **Huawei Health** e vai in **Personale > Impostazioni > Impostazioni di allenamento > Impostazioni frequenza cardiaca in esercizio**.

Corsa: Imposta **Zone di frequenza cardiaca** su **Percentuale massima frequenza cardiaca**, **Percentuale HRR** o **Percentuale LTHR**.

Altre modalità di allenamento: Imposta **Zone di frequenza cardiaca** su **Percentuale massima frequenza cardiaca** o **Percentuale HRR**.

- Se selezioni **Percentuale massima frequenza cardiaca** come metodo di calcolo, le zone di frequenza cardiaca per le diverse intensità di allenamento (Estrema, Anaerobica, Aerobica, Brucia grassi e Riscaldamento) verranno calcolate in base alla frequenza cardiaca massima ($HR_{max} = 220 - \text{l'età dell'utente}$).
- Se selezioni **Percentuale HRR** come metodo di calcolo, le zone di frequenza cardiaca per le diverse intensità di allenamento (ossia Anaerobica avanzata, Anaerobica di base, Soglia del lattato, Aerobica avanzata e Aerobica di base) vengono calcolate in base alla riserva frequenza cardiaca (o HRR, determinata prendendo la frequenza cardiaca massima e sottraendo la frequenza cardiaca a riposo).

Misurazione della frequenza cardiaca durante un allenamento:

Dopo aver iniziato un allenamento, vedrai la tua frequenza cardiaca in tempo reale sullo schermo del dispositivo indossabile. Al termine dell'allenamento, nella schermata dei risultati dell'allenamento puoi visualizzare la frequenza cardiaca media, la frequenza cardiaca massima, nonché le zone di frequenza cardiaca.

- Durante un allenamento, la frequenza cardiaca in tempo reale non verrà visualizzata una volta rimosso il dispositivo indossabile dal polso; tuttavia, il dispositivo continuerà a cercare il segnale della frequenza cardiaca per qualche istante. La misurazione riprenderà una volta indossato di nuovo il dispositivo.
- Puoi visualizzare i grafici che mostrano le variazioni della frequenza cardiaca, la frequenza cardiaca massima e la frequenza cardiaca media per ciascun allenamento da **Dettagli esercizio** nella schermata Home di **Huawei Health**.

Avviso di frequenza cardiaca alta durante l'allenamento

Una volta iniziato un allenamento, il dispositivo indossabile vibrerà e visualizzerà un avviso quando la frequenza cardiaca supera il limite superiore pre-impostato per un certo dato di tempo. Puoi scorrere verso destra sulla schermata di avviso per eliminare la notifica, oppure la schermata di avviso si chiuderà automaticamente quando la frequenza cardiaca scenderà al di sotto della soglia.

- 1 Apri **Huawei Health**, vai in **Personale > Impostazioni > Impostazioni di allenamento > Impostazioni frequenza cardiaca in esercizio** e attiva **Frequenza cardiaca alta**.
- 2 Tocca **Limite frequenza cardiaca**, imposta un limite massimo adatto alle tue esigenze, quindi tocca **OK**.

- Questi avvisi sulla frequenza cardiaca sono disponibili solo durante gli allenamenti e non vengono generati durante l'utilizzo quotidiano.

Rilevamento rigidità arteriosa

La rigidità arteriosa è anche indicata come elasticità arteriosa. Un aumento della rigidità è un indicatore precoce di danni alle arterie e potrebbe indicare un aumento del rischio di malattie cardiache.

La velocità dell'onda del polso (PWV) si riferisce alla velocità alla quale le onde di pressione si propagano lungo le grandi arterie ogni volta che il cuore batte e vi inietta sangue. È una misura efficace della rigidità arteriosa. In generale, una PWV più rapida indica arterie più rigide.

 Questa funzione è disponibile al momento solamente in alcuni Paesi/aree geografiche.

Prima di iniziare

- 1 Questa app non è destinata a utenti di età inferiore a 18 anni.
- 2 Questa app non è destinata alle persone con pacemaker o altri dispositivi elettronici impiantati.
- 3 L'app non è adatta a persone a cui è stata diagnosticata un'aritmia grave.
- 4 Questa app non dovrebbe essere usata in ambienti con forti campi elettromagnetici.
- 5 Questa app non è per uso medico. I dati ottenuti durante l'uso di questa app costituiscono solo un riferimento e non devono essere utilizzati per la ricerca, la diagnosi o la terapia in ambito medico.

Autorizzare e attivare l'app Rilevamento rigidità arteriosa

- 1 Per utilizzare questa funzione per la prima volta, segui le istruzioni visualizzate sullo schermo in **Huawei Health** per completare la registrazione, quindi inserisci il tuo account e la password per accedere.
- 2 Usa **Huawei Health** per scansionare il codice QR sul tuo dispositivo indossabile e segui le istruzioni sullo schermo per completare l'associazione.
- 3 Vai su **Huawei Health > Health > Cuore > Rilevamento rigidità arteriosa** sul tuo telefono e segui le istruzioni sullo schermo per attivare la funzione. Questa voce quick app nella scheda **Cuore** è fornita per impostazione predefinita. Al primo utilizzo dovrai autorizzare la condivisione dei dati e accettare l'accordo utente e l'informativa sulla privacy.

Avviare una misurazione sull'orologio

Per la prima misurazione: Dopo aver attivato l'app sul telefono, dovrai andare in **Rilevamento rigidità arteriosa** sull'orologio e specificare su quale polso indossi il dispositivo.

 Per garantire la massima precisione, assicurati di aver scelto il polso giusto e di indossare l'orologio in modo aderente.

Metodo di misurazione:

- 1 La misurazione durerà circa 30 secondi, durante i quali ti invitiamo a rimanere immobile, respirare regolarmente ed evitare di parlare. La pelle secca può compromettere la misurazione. Se noti di avere il dito secco, inumidiscilo con un po' d'acqua.
- 2 Una volta completata la misurazione, torna alla schermata iniziale dell'app per visualizzare il risultato.

Visualizzazione dei dati

Quando l'orologio e il telefono sono connessi tramite Bluetooth, i dati verranno sincronizzati con il telefono una volta effettuata la misurazione.

- 1 Vai in **Huawei Health > Health > Cuore > Rilevamento rigidità arteriosa** sul tuo telefono e visualizza l'ultimo risultato della misurazione nella schermata iniziale dell'app **Rilevamento rigidità arteriosa**.
- 2 Tocca **Mostra di più** per visualizzare altri dati.
- 3 Puoi anche toccare l'icona a quattro punti nell'angolo in alto a destra della schermata iniziale dell'app e poi **Tutti i dati** per visualizzare i dati di cronologia.

Misurazione della SpO2

-  Per garantire la precisione della misurazione dell'SpO2, indossare il dispositivo indossabile in modo aderente e corretto. Assicurati che il modulo di monitoraggio sia a diretto contatto con la pelle, senza ostacoli.

Misurazione singola dell'SpO2

- 1 Verifica che il dispositivo indossabile sia indossato correttamente e che rimanga fermo.
- 2 Apri l'elenco delle app e scorri verso l'alto o verso il basso fino a trovare **SpO2** () , quindi tocca questa opzione.
- 3 tocca **Misura**. (prevarrà l'interfaccia effettiva del prodotto).
- 4 Una volta avviata la misurazione dell'SpO2, ricorda di restare immobile con lo schermo del dispositivo rivolto verso l'alto.

Misurazione automatica dell'SpO2

- 1 Per attivare questa funzione, apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Monitoraggio della salute** e attiva **SpO2 automatica**.
 -  Quando la funzione è attivata, il dispositivo misura e registra automaticamente la tua SpO2 quando rileva che sei a riposo. Questo indicatore è particolarmente importante quando dormi o in zone ad alta quota.
- 2 Tocca **Avviso SpO2 bassa** per impostare il limite inferiore per ricevere un avviso durante la veglia.

Visualizzazione dei dati dell'SpO2

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca la scheda **SpO2** e seleziona una data per visualizzare i dati dell'SpO2 in quel giorno.

Promemoria In piedi

Quando il promemoria In piedi è attivato, il dispositivo indossabile monitorerà la tua attività durante il giorno a intervalli regolari (l'impostazione predefinita è 60 minuti). Vibrerà e accenderà lo schermo per visualizzare un promemoria, in cui ti ricorderà di alzarti e di muoverti se sei stato seduto per più di un'ora tra le 08:00 e le 12:00 o tra le 14:30 e le 21:00.

- Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Monitoraggio della salute** e attiva l'interruttore per attivare o disattivare **In piedi**.

- Apri l'elenco delle app sul tuo orologio/braccialetto, tocca **Registri attività**, scorri verso l'alto fino all'ultima schermata e tocca **Promemoria** dove puoi attivare/disattivare **In piedi**.
-  Quando la modalità **Non disturbare** è attivata, non riceverai promemoria durante le ore Non disturbare.
- Quando il dispositivo indossabile rileva che stai dormendo, non riceverai promemoria.

Calendario ciclo mestruale

Attivazione dell'app

Se utilizzi questa funzione per la prima volta, assicurati che l'orologio e il telefono siano connessi e completa l'attivazione della funzione.

- 1 Accedi alla schermata Home dell'app **Huawei Health**, tocca la scheda **Calendario ciclo mestruale**, scarica il pacchetto delle funzioni, imposta i dati delle mestruazioni e tocca **Inizia**.
Se la scheda **Calendario ciclo mestruale** non si trova sulla schermata Home di Huawei Health, tocca **Modifica** e aggiungi la scheda.
- 2 Una notifica di attivazione verrà visualizzata sull'orologio quando lo indossi. Se non lo porti al polso, la notifica verrà archiviata nel centro messaggi.
Tocca **Apri app** per accedere alla schermata dell'informativa sulla privacy. Accetta l'informativa sulla privacy e tornerai alla schermata Home di **Calendario ciclo mestruale**.
Tocca **OK** per tornare alla schermata precedente.

Registrare e visualizzare le mestruazioni sull'orologio

- 1 Premi il tasto Su sull'orologio per aprire l'elenco app, trova e seleziona **Calendario ciclo mestruale** per accedere alla schermata Home dell'app dove visualizzerai il calendario del ciclo mestruale. Tocca  a destra del nome dell'app per passare dalla vista mensile alla vista con grafici ad anello.
- 2 Tocca **Modifica** o  per inserire la data di **Inizio** e **Terminato** delle mestruazioni. Scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare il **Riepilogo**. Scorri nuovamente verso l'alto per andare alla schermata **Altro** e visualizzare **Guida**.
- 3 Nella schermata della **visualizzazione mensile**, scorri verso sinistra e verso destra per visualizzare i dati del ciclo precedente e dei tre cicli successivi.

Registrare le mestruazioni nell'app Huawei Health

- 1 Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca la scheda **Calendario ciclo mestruale**, scegli una data specifica e attiva **Inizio mestruazioni** o **Fine mestruazione** per registrare la durata di una mestruazione. Puoi anche registrare i **Sintomi fisici**.
- 2 Nella schermata **Calendario ciclo mestruale**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Impostazioni** per impostare la durata delle mestruazioni e la durata del ciclo, quindi attiva o disattiva gli interruttori secondo le tue esigenze.
Attiva l'interruttore per **Previsioni**. Una volta attivate, l'orologio (a condizione che sia sempre indossato, soprattutto di notte) combinerà i dati sulla salute tracciati, come la

temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la frequenza respiratoria per generare previsioni sul ciclo mestruale migliori.

 • Questa funzione è attualmente disponibile solo su HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

Tocca **Registri delle mestruazioni** per visualizzare **Mestruazione media** e **Ciclo mestruale medio**.

Tocca **Tutti i dati** per visualizzare i dati cronologici.

Allenamento

Iniziare un allenamento

Il dispositivo indossabile supporta diverse modalità di allenamento, tra cui esercizi come corsa e ciclismo, corsi di fitness, allenamento con attrezzi e altre attività come sport per il tempo libero.

Avviare un allenamento sul dispositivo indossabile

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Allenamento**.
- 2 Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo e seleziona la modalità di allenamento desiderata. In alternativa, scorri verso l'alto fino a raggiungere la fine della schermata, quindi tocca **Aggiungi** per aggiungere un'altra modalità di allenamento.
- 3 Tocca l'icona della modalità di allenamento per iniziare.
- 4 Durante un allenamento, puoi tenere premuto il tasto Su per terminare l'esercizio. In alternativa, premi il tasto Su per sospendere l'allenamento, tocca  per riprenderlo o tocca  per terminarlo.

Avviare un allenamento nell'app Huawei Health

- 1 Controlla bene che il dispositivo indossabile sia collegato a **Huawei Health** e indossa il dispositivo saldamente al polso. Quindi in **Huawei Health**, ad esempio, vai in **Esercizio** > **Corsa all'esterno** e tocca l'icona della corsa per iniziare la corsa.
- 2 Durante un allenamento, puoi toccare  sulla schermata **Huawei Health** per mettere in pausa,  per riprendere o tenere premuto  per terminare l'allenamento. Il dispositivo indossabile sospenderà, riprenderà o terminerà l'allenamento di conseguenza.

Visualizzare i Dati attività sportiva sul dispositivo indossabile

- In qualsiasi momento durante un allenamento, puoi scorrere verso l'alto o verso il basso sulla schermata di allenamento del dispositivo indossabile per visualizzare i Dati attività sportiva in tempo reale.
- Per le sessioni di esercizio iniziate nell'app **Huawei Health**, i Dati attività sportiva in tempo reale verranno visualizzati sia nell'app che sullo schermo del dispositivo indossabile. Se la distanza o la durata dell'allenamento è troppo breve, il registro non verrà salvato.

Impostazioni allenamento

Vai in **Allenamento**, tocca l'icona  accanto alla modalità di allenamento e imposta **Obiettivo**, **Promemoria**, **Visualizzazione dati**, **Prevenzione tocco accidentale**, **Rimuovi**, **In primo piano** e altro ancora in base alle tue esigenze.

- Le opzioni di impostazione variano a seconda della modalità di allenamento. Fai riferimento all'interfaccia del tuo dispositivo.
- I promemoria audio in lingue diverse dal cinese e dall'inglese, ad esempio il tedesco, sono attualmente disponibili in alcuni Paesi. Per utilizzare questa funzione, assicurati di accedere all'app Huawei Health con un account registrato in Europa, collega il dispositivo indossabile all'app Huawei Health e scarica il pacchetto della lingua necessario come richiesto. Tieni presente che se utilizzi un iPhone, la trasmissione potrebbe richiedere molto tempo.

Personalizzare i programmi per la corsa

Puoi avere piani di allenamento personalizzati e basati sulla scienza, adatti ai tuoi obiettivi e al tuo programma di allenamento, e trovare la motivazione per portare a termine un piano nei tempi previsti, beneficiando al contempo di adattamenti intelligenti dei contenuti e dei livelli di difficoltà dei corsi successivi in base al tuo attuale stato di allenamento e al feedback ricevuto.

Creare un programma per la corsa

- 1 Vai in **Huawei Health > Esercizio > Programma**.
- 2 Nella sezione **Piani di corsa intelligenti**, scegli il piano più adatto alle tue esigenze e segui le istruzioni sullo schermo per completare le impostazioni.
- 3 Il programma verrà quindi sincronizzato automaticamente con il dispositivo indossabile quando è connesso all'app Huawei Health.

Visualizzare e avviare il programma di corsa

Sul dispositivo indossabile:

Accedi all'elenco app, vai in **Allenamento > Corsi e piani > Piani di allenamento**, tocca **Visualizza piano**, quindi tocca l'icona dell'allenamento per iniziare ad allenarti.

Sul telefono:

Nell'app **Huawei Health**, accedi alla schermata **Esercizio** o **Personale** e seleziona **Programma** per visualizzare il tuo piano di allenamento. Toccare una data per visualizzare i dettagli del programma corrispondente e iniziare l'allenamento, che verrà sincronizzato con il dispositivo indossabile.

Terminare un programma per la corsa

Vai in **Huawei Health > Esercizio > Programma** e tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Termina piano**.

Altre impostazioni

Vai in **Huawei Health > Esercizio > Programma**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi potrai eseguire una di queste operazioni.

- Tocca **Visualizza piano** per visualizzare le informazioni dettagliate sul piano.
- Tocca **Sincronizza il dispositivo indossabile** per sincronizzare il piano.
- Tocca **Impostazioni piano** per personalizzare i giorni di allenamento e le impostazioni dei promemoria e per impostare se sincronizzare con il Calendario.

Trail running

La modalità Trail running di livello professionale sull'orologio supporta la navigazione basata su segmenti e percorsi basati su mappe in tempo reale, per una visualizzazione di dati più completa.

-  La navigazione basata sui segmenti è una funzione per trail running disponibile solo su HUAWEI WATCH FIT 4 Pro. Per utilizzare questa funzione, assicurati di aggiornare l'app Huawei Health e il dispositivo indossabile alle versioni più recenti.

Avviare di una sessione di trail running

Prima di tutto, scarica il percorso ufficiale dal sito web del caso, importalo su **Huawei Health** e sincronizzalo con il tuo orologio. Se il percorso si trova in una nuova città, sarà necessario scaricare anche la mappa offline corrispondente.

- 1 Vai su **Huawei Health > Personale > Il mio percorso > Importa percorso**, seleziona un percorso scaricato e salvalo in **Il mio percorso**.
- 2 Seleziona il percorso target. Tocca  nell'angolo in alto a destra e quindi tocca **Invia al dispositivo indossabile** per sincronizzare il percorso con l'orologio.
- 3 Premi il tasto Su dell'orologio per accedere all'elenco delle app e tocca **Allenamento**.
- 4 Scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare **Trail running**. Tocca  sulla sua destra per accedere alla schermata delle impostazioni e tocca **Percorsi**.
- 5 Seleziona il percorso. Tocca **Vai a fare esercizio**, e quindi **GO** per iniziare la corsa.
- 6 Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per visualizzare i tuoi dati attività sportiva.

Impostazioni allenamento

- 1 Premi il tasto Su sull'orologio per accedere a Elenco app e tocca **Allenamento** (.
- 2 Scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare **Trail running**. Tocca  sulla sua destra per accedere alla schermata delle impostazioni.
 - Tocca **Obiettivo** e imposta obiettivi per distanza, tempo e calorie totali bruciate.
 - Tocca **Promemoria** per impostare intervalli e promemoria per la frequenza cardiaca e lo stress dell'allenamento. Verranno riprodotti promemoria audio quando verrà raggiunta una soglia preimpostata durante l'allenamento.
 - Tocca **Visualizzazione dati** e imposta i dati da visualizzare sulla schermata di allenamento.

- Completa altre impostazioni, come la prevenzione del tocco accidentale, il metronomo e la segmentazione, in base alle tue esigenze.

RouteDraw

RouteDraw infonde creazione artistica nei tuoi allenamenti. Spostati da un posto di controllo all'altro per disegnare immagini sulla mappa e aggiungere un tocco di allegria alle tue corse.

Selezionare un percorso

- 1 Vai in **Huawei Health > Esercizio > Corsa all'esterno**. Tocca l'icona Percorso e quindi **RouteDraw** per visualizzare i percorsi disponibili nella città corrente.
- 2 Assicurati che l'orologio sia connesso al telefono tramite Bluetooth. Seleziona un percorso per visualizzare la schermata dei dettagli del percorso, quindi tocca **Trasferisci a dispositivo indossabile** per sincronizzare il percorso con l'orologio.

Iniziare una corsa con RouteDraw

- 1 Premi il tasto Su sull'orologio per accedere a Elenco app e vai su **Allenamento > RouteDraw**.
- 2 Seleziona il percorso target. Tocca **Vai a fare esercizio**, e quindi **GO** per iniziare la corsa.
- 3 Segui il navigatore per attraversare tutti i posti di controllo. Puoi visualizzare l'avanzamento lungo i posti di controllo sul dispositivo in qualsiasi momento durante la corsa, e quindi verificare i dati attività sportiva al termine della corsa.

Condividere i registri di RouteDraw

- 1 Vai in **Huawei Health > Health > Dettagli esercizio**, seleziona un registro e visualizza i dettagli dei dati.
- 2 Tocca l'icona di condivisione nell'angolo in alto a destra per dividerlo sui social media.

Eliminare un percorso

- 1 Premi il tasto Su sull'orologio per accedere a Elenco app e vai su **Allenamento > RouteDraw**.
- 2 Clicca e tieni premuto un percorso RouteDraw ed eliminalo toccando **Elimina** sotto di esso. Puoi anche cliccare e tenere premuto un percorso, toccare **Seleziona tutte** sopra di esso e toccare **Elimina** per rimuovere tutti i percorsi.

Collegamento telefono-orologio per il ciclismo

Quando avvii una sessione di ciclismo sull'orologio, i dati vengono collegati automaticamente al telefono, per una visualizzazione più dettagliata dei dati in tempo reale su entrambi i dispositivi.

-  • Questa funzione è disponibile solo quando l'orologio è associato a un telefono HUAWEI.
- Prima di tutto, accedi all'elenco delle app dell'orologio, vai in **Impostazioni** > **Impostazioni allenamento** e attiva **Visualizza sul telefono**.
- Per garantire la visualizzazione in tempo reale dei dati di ciclismo sul telefono, i due dispositivi devono rimanere connessi tramite Bluetooth per tutta la durata dell'allenamento.
- I dati sulla cadenza verranno visualizzati sul telefono solo se l'orologio è associato a un sensore di cadenza di terze parti.

- 1** Premi il tasto Su sull'orologio per accedere a Elenco app e tocca **Allenamento** ().
- 2** Scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata per selezionare **Pedalata all'aperto** o **Cyclette**. Tocca l'icona per iniziare l'allenamento e i tuoi dati di ciclismo verranno visualizzati sul telefono in tempo reale. Puoi personalizzare il tipo di dati visualizzato sul telefono in base alle tue esigenze.

Golf

-  • Questa funzione è attualmente disponibile solo su HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

La modalità Campo pratica offre dati dettagliati sullo swing, tra cui il tempo di backswing/downswing, il tempo swing e la velocità swing, e fornisce demo e suggerimenti animati sullo swing e sull'impugnatura.

La modalità Campo rileva con precisione la posizione del green e degli ostacoli e fornisce misurazioni accurate della distanza, per aiutarti a migliorare il tuo gioco.

-  Il tracciamento della traiettoria della palla è disponibile solo per gli swing, non per i putt.

Modalità Campo pratica

- 1** Premi il tasto Su sull'orologio per accedere all'elenco delle app e vai in **Allenamento** > **Golf**.
- 2** Seleziona **Campo pratica** e tocca l'icona di avvio (o premi il tasto Giù) per iniziare una pratica di golf.
- 3** Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per visualizzare le demo dello swing e dell'impugnatura e i dati dell'allenamento.

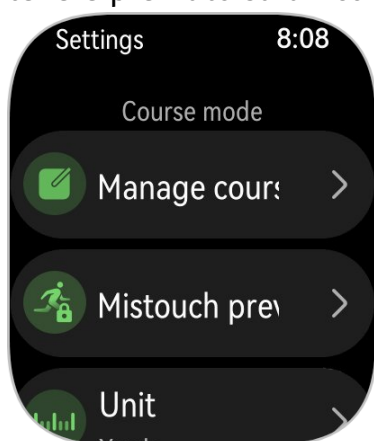
Modalità Campo

- 1** Premi il tasto Su sull'orologio per accedere all'elenco delle app e vai in **Allenamento** > **Golf**.
- 2** Vai in **Modalità campo** > **Nelle vicinanze**, attendi che il posizionamento funzioni correttamente e seleziona il campo di destinazione.
Se il campo è già stato scaricato, lo troverai in **Scaricati**. Puoi anche scaricare o eliminare un campo. Per maggiori dettagli, consulta la sezione **Scaricare o eliminare un campo**.

- 3 Segui le istruzioni sullo schermo per impostare il luogo e l'area del tee, attendi che il posizionamento funzioni correttamente e tocca l'icona di avvio (o premi il tasto Giù) per iniziare una sessione di golf.
- 4 Scorri verso sinistra per accedere alla schermata del segnapunti e registrare i punteggi per ogni buca. Scorri verso l'alto o verso il basso per ottenere una vista panoramica del fairway e degli ostacoli e per verificare le misurazioni della distanza, la , i dati sulla pendenza del green, la velocità e la direzione del vento, nonché la direzione del green.
- 5 Durante la sessione di golf, tocca **Visualizza segnapunti** per visualizzare i tuoi punti, **Sospendi** per salvare temporaneamente la partita o **Termina** per terminare la sessione e salvare il registro dell'esercizio. Puoi anche tenere premuto il tasto Su per terminare l'allenamento in qualsiasi momento.

Altre impostazioni per la modalità Campo

- 1 Premi il tasto Su sull'orologio per accedere all'elenco delle app e vai in **Allenamento > Golf**.
- 2 Scegli **Modalità campo** e tocca  sulla sua destra per accedere alla schermata delle impostazioni.
Attiva o disattiva **Prevenzione tocco accidentale** in base alle tue necessità. Puoi anche toccare **Unità** per selezionare l'unità di misura che preferisci o toccare **Gestisci campi** e tenere premuto su un corso per eliminarlo.



Altre informazioni sulla modalità Campo

- 1 Come faccio a cambiare green se ce ne sono due sul campo?
Aggiorna l'orologio all'ultima versione e potrai toccare **L/R** sullo schermo per passare da un campo all'altro.
- 2 Come faccio a passare da una buca all'altra durante una partita?
L'orologio dovrebbe passare automaticamente alla buca corrispondente quando entri nell'area del tee. In caso contrario, tocca  accanto alla schermata di visualizzazione del fairway e seleziona la buca desiderata.
- 3 Come faccio a modificare i dati in un segnapunti?
Durante un allenamento, scorri verso sinistra sullo schermo per accedere al segnapunti ed effettuare la modifica. I dati del segnapunti non possono essere modificati dopo la fine della sessione.

Scaricare o eliminare un campo

- 1 Vai in **Huawei Health > Esercizio > Golf** e tocca **Mappa del campo**.

- 2 Nella scheda **Scopri**, seleziona il campo di destinazione e tocca **Scarica**.
 - 3 Una volta completato il download, tocca il campo per accedere alla schermata dei dettagli del campo. Tocca  nell'angolo in alto a destra e quindi tocca **Sincronizza con l'orologio**. Puoi anche decidere di eliminare il campo scaricato.
-  I campi scaricati verranno sincronizzati automaticamente con il tuo orologio quando questo è correttamente connesso al tuo telefono. Per usare questa funzione, prima aggiorna l'app Huawei Health alla versione più recente.

Dati del segnapunti

 Questa funzione è attualmente disponibile solo su HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

Scorecard												
Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	1	Total
Par	5	4	4	3	4	4	3	4	5	36	4	72
Strokes	5	5	4	5	5	6	4	5	6	45	!	94
Performance	0	1	0	2	1	2	1	1	1	9	!	22
Putts	2	2	1	2	2	3	2	2	2	18	!	36
Penalty	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	!	6
Fairway keep ratio	●	●	●	-	↗	↗	-	●	↗	4/7	●	64%
GIR	✓	○	○	○	○	○	○	○	○	1/9	○	5%

 Albatross
  Eagle
  Birdie
  Bogey
  Double bogey+
  Fairway keep ratio
  Left
  Right

Buca

Visualizza il numero della buca su un campo da golf.

Par

Indica il numero di putt e colpi prestabiliti necessari per completare una buca su un campo. In genere, i par si dividono in par 3, par 4 e par 5, in base alla distanza dal tee alla buca (unità: colpi).

Colpi

Visualizza il numero totale di colpi effettuati per una buca, sommando il numero di swing, putt e colpi di penalità (unità: colpi).

Prestazioni

Indica la differenza tra il par e il numero totale di colpi effettuati in una buca. Un valore più basso indica un punteggio migliore. Se i colpi totali sono sotto il par, il punteggio sarà negativo (unità: colpi).

Putt

Visualizza il numero di putt sul green in una buca (unità: colpi).

Penalità

Visualizza il numero di colpi di penalità per una buca. Vengono assegnati se il colpo del giocatore finisce fuori dal campo (OB, out of bounds) o in un ostacolo d'acqua (unità: colpi).

Percentuale di fairway (FKR, fairway keep ratio)

Si riferisce alla percentuale di colpi dal shot che atterrano nel fairway su un par 4 o par 5. È anche nota come percentuale di colpi nel fairway.

Green in regulation (GIR)

È la percentuale di arrivi al green entro il riferimento del par. La palla deve arrivare sul green entro il par meno due colpi.

Identificatori



Albatross: tre colpi o più sotto il par in una buca. Noto anche come Double Eagle.



Eagle: due colpi sotto il par in una buca



Birdie: un colpo sotto il par in una buca



Bogey: un colpo sopra il par in una buca



Doppio Bogey+: due colpi o più sopra il par in una buca



Colpo sul fairway: colpo dal tee atterrato nel fairway su un par 4 o par 5



Curva a sinistra: colpo dal tee atterrato fuori dal fairway sul lato sinistro su un par 4 o par 5

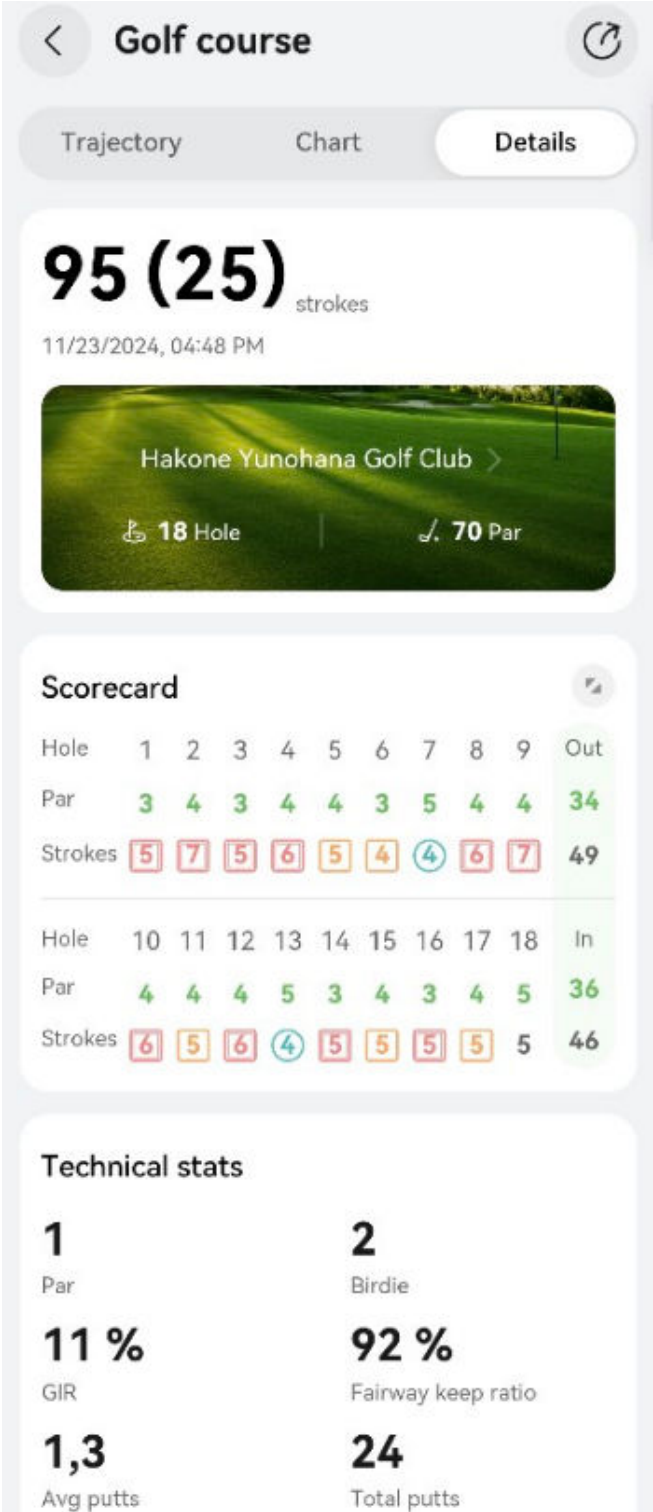


Curva a destra: colpo dal tee atterrato fuori dal fairway sul lato destro su un par 4 o par 5

Statistiche tecniche



Questa funzione è attualmente disponibile solo su HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.



Percentuale di fairway (FKR, fairway keep ratio)

Si riferisce alla percentuale di colpi dal shot che atterrano nel fairway su un par 4 o par 5 nel round completo. È anche nota come percentuale di colpi nel fairway.

Green in regulation (GIR)

È la percentuale di arrivi al green entro il riferimento del par nel round completo. La palla deve arrivare sul green entro il par meno due colpi.

Media putt

È il numero medio di putt per buca nel round completo. È pari al numero totale di putt diviso per il numero di buche giocate (unità: colpi).

Putt totali

È il numero di putt sul green nel round completo (unità: colpi).

Media par

È il numero medio di colpi per buca par 3, par 4 o par 5 nel round completo (unità: colpi).

Dati sullo swing del golf

 Questa funzione è attualmente disponibile solo su HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

**Tempo swing**

È il rapporto tra il tempo di backswing e il tempo di downswing. Il tempo swing ideale per un golfista professionista è 3,0. Ognuno ha il suo tempo. Per migliorare il tempo e la cadenza dello swing servono allenamento costante e pazienza.

Backswing (s)

È il tempo dal momento in cui si inizia il takeaway e si fa oscillare la mazza all'indietro da terra, al momento in cui si porta la mazza al punto più alto dello swing.

Downswing (s)

È il tempo tra la posizione più alta dello swing e il momento dell'impatto con la palla.

Velocità dello swing (m/s)

È la velocità della testa del bastone quando colpisce la palla.

Informazioni sul campo

- Questa funzione è attualmente disponibile solo su HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.
- Le impostazioni della modalità Campo variano in base al modello di dispositivo. Se non riesci a trovare l'impostazione di una funzione specifica sul dispositivo, significa che l'impostazione non è disponibile.
- La visualizzazione dello schermo varia in base al modello di dispositivo. Fai riferimento all'interfaccia del tuo dispositivo.

Introduzione al campo da golf



① Numero buca e par

Mostra il numero della buca e il par per quella buca.

② Vista del campo

Fornisce una panoramica completa del green di un campo da golf.

⑤④③ Distanze dalla parte anteriore, centrale e posteriore del green

Mostra le distanze dalla posizione corrente alla parte anteriore, centrale e posteriore del green (unità: iarde).

⑥ Linee di riferimento per la distanza dal centro del green

Visualizza i contrassegni per le distanze di 50, 100, 150 e 200 iarde dal centro del green.

⑦ Informazioni sulla posizione

Indica la tua posizione attuale in tempo reale.

⑧ Linee di riferimento per la distanza di battuta

Visualizza i contrassegni per le distanze di battuta di 150 e 200 iarde dalla tua posizione attuale.

Bunker



① Ostacolo

Visualizza i tipi di ostacoli sul green, inclusi i bunker e gli ostacoli d'acqua.

② Visualizzazione degli ostacoli

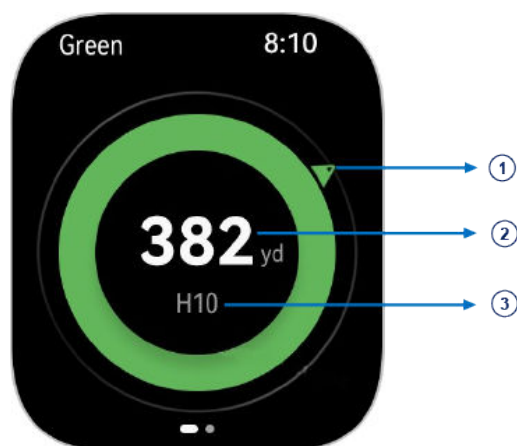
Fornisce una visione completa di un ostacolo specifico sul green.

③④ Distanze da un ostacolo specifico

Mostra le distanze dalla posizione corrente alla parte anteriore e posteriore di un ostacolo specifico (unità: iarde).

⑤ Ingrandimento della visualizzazione dell'ostacolo

Direzione del green



① Direzione del green

Visualizza la freccia di una bussola che punta nella direzione del green. È utile per localizzare il green quando non riesci a vederlo per vari motivi.

② Distanza dal centro del green

Visualizza la distanza dalla posizione attuale al centro del green.

③ Numero buca

Visualizza il numero della buca a cui stai giocando al momento.

Informazioni sul vento



Visualizza la direzione e la velocità del vento locale, per aiutarti a tenerne conto nei colpi. Per utilizzare questa funzione, dovrai connettere il dispositivo indossabile all'app Huawei Health sul telefono.

Dati sulla pendenza del green



① Vista del green

Fornisce una vista completa del green di destinazione e visualizza una mappa di calore che mostra le pendenze del green. Il colore rosso indica un terreno più alto.

② Distanza dal centro del green

Visualizza la distanza dalla posizione attuale al centro del green.

Misurazioni della distanza



① Distanza da un punto specificato al centro del green.

- ② Distanza da un punto specificato alla posizione corrente (o al punto di tee corrente quando le informazioni sulla posizione non sono disponibili).
- ③ Ingrandimento della vista del punto specificato.
- ④ Il cerchio indica il punto specificato per le misurazioni della distanza, che può essere personalizzato selezionando sulla mappa. Puoi eseguire lo zoom in avanti sulla vista e trascinare la mappa per una localizzazione più precisa.

Modalità immersione

-  Questa funzione è attualmente disponibile solo su HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.
-  Le immersioni possono essere pericolose e devono essere effettuate solo da subacquei certificati in presenza di un altro sub esperto o di un istruttore subacqueo.

Allenamento apnea

Una volta attivato l'Allenamento Apnea, l'orologio ti ricorderà di respirare e trattenere ogni respiro secondo la tabella di allenamento personalizzata e registrerà i dati della frequenza cardiaca e dell'SpO2 durante ciascuna sessione di allenamento.

Per attivare questa funzione, accedi all'elenco delle app, vai in **Allenamento > Immersione > Allenamento apnea** e segui le istruzioni sullo schermo per iniziare l'allenamento.

Test apnea

Prima di un test di apnea, regola la tua respirazione: l'orologio ti ricorderà di iniziare il test di apnea. Durante il test saranno disponibili dati quali la durata dell'apnea, la frequenza cardiaca in tempo reale e i dati dell'SpO2.

Per attivare questa funzione, premi il tasto Su, accedi all'elenco delle app, vai in **Allenamento > Immersione > Test apnea** e segui le istruzioni sullo schermo per iniziare il test. Durante il test dell'apnea, premi il tasto Giù per registrare le contrazioni del diaframma.

Immersione in apnea

- 1** Premi il tasto Su sull'orologio per accedere all'elenco delle app e vai in **Allenamento > Immersione > Immersione in apnea**.
- 2** Tocca l'icona delle impostazioni a destra per impostare promemoria, sveglie, tipo di acqua, metodi di notifica e prevenzione del tocco accidentale.
- 3** Tocca l'icona di avvio o premi il tasto Giù per avviare l'esercizio.
- 4** Tieni premuto il tasto su per terminare l'allenamento.

Utilizzo di una mappa offline

-  Per usare questa funzione, aggiorna prima l'orologio e Huawei Health alla versione più recente.

Dopo aver scaricato una mappa offline dall'app **Huawei Health**, puoi avviare la navigazione toccando **Percorsi** o dopo aver selezionato un allenamento all'aperto sull'orologio. La mappa offline può essere utilizzata per orientarsi o tornare al punto di partenza durante esercitazioni all'aperto. Puoi anche importare o esportare percorsi dal e nel tuo orologio, visualizzandoli sulla mappa. Una volta iniziato un allenamento all'aperto, assicurati che il posizionamento GPS funzioni correttamente prima di utilizzare la mappa offline.

Scaricare una mappa offline

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Mappe offline**.
- 2 Tocca **Aree geografiche**, trova l'area geografica di destinazione e la mappa, quindi tocca **Scarica**.
Assicurati di non uscire dallo schermo durante il download. Al termine della misurazione, puoi visualizzare la mappa tramite la scheda **Gestisci download**.
 Questa funzione è attualmente disponibile solo su HUAWEI WATCH FIT 4 Pro e non è disponibile sulle mappe delle aree geografiche di Hong Kong (Cina), Macao (Cina) o Taiwan (Cina).

Eliminare una mappa offline

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Mappe offline**.
- 2 Tocca **Gestisci download**, seleziona la mappa da eliminare, quindi tocca  sulla destra e poi **Elimina dati**.

Impostazioni mappa

- 1 Premi il tasto Su sull'orologio per accedere all'elenco delle app e vai in **Impostazioni > Mappe offline**.
- 2 Completa le seguenti impostazioni di visualizzazione della mappa in base alle tue esigenze.
 - **Modalità display:** Scegli **Automatica**, **Chiara** o **Scura**.
 - **Visualizzazione mappa:** Scegli **Rotazione automatica** o **Nord in alto**.

Maggiori informazioni

Grazie alla mappa offline, l'orologio traccia il percorso in tempo reale, i percorsi importati, i punti contrassegnati e la direzione sulla mappa, per una navigazione più intuitiva. Puoi visualizzare in anteprima i percorsi importati su una mappa offline.

Percorsi: Premi il tasto Su dell'orologio per accedere all'elenco delle app e tocca **Allenamento**. Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per trovare e selezionare un allenamento, ad esempio **Trail running**, quindi tocca  sulla destra per accedere alla schermata delle impostazioni e seleziona **Percorsi**.

Stato dell'allenamento

Accedi all'elenco delle app del dispositivo, tocca **Stato allenamento** e scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare le informazioni correlate, ad esempio **Indice di capacità di corsa**, **Carico allenamento**, **Indice allenamento**, **Recupero**, **Tempi previsti** e **VO2Max**.

- L'**Indice di capacità di corsa (IAC)** è un indice completo che riflette la resistenza, l'efficienza e la tecnica di un corridore. In generale, un corridore con un IAC elevato tende ad avere prestazioni migliori nelle gare.
- Il **carico allenamento** si basa sulla quantità totale di allenamento degli ultimi sette giorni e sul tuo stato di forma fisica. Questi dati sono disponibili dopo l'inizio di un allenamento con la frequenza cardiaca monitorata, fatta eccezione per le modalità di nuoto.
- L'**Indice allenamento** è una previsione delle prestazioni dell'esercizio basata sui cambiamenti a lungo termine della forma fisica e dell'affaticamento durante l'allenamento sistematico periodico. Questo indice è determinato sia dallo stato di fitness che da quello di affaticamento.
- Il **Recupero** indica il tempo necessario affinché il corpo ritorni al 100%. Per un allenamento individuale, questo indicatore è direttamente correlato ai tempi di recupero determinato dall'intensità dell'allenamento e dalla durata dell'allenamento.
- **VO2Max** si riferisce alla quantità massima di ossigeno che il corpo può assorbire e utilizzare per unità di tempo durante un intenso esercizio fisico. È un indicatore importante della capacità aerobica del corpo.
- I **tempi previsti** si basano sui dati cronologici degli allenamenti e possono essere utilizzati per proiettare i tempi migliori per diverse distanze. I tempi previsti possono essere influenzati anche dalle condizioni di allenamento e dalla strategia di gara.

Registri allenamento

Visualizzare i registri allenamento sul dispositivo indossabile

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **Registri allenamento**.
- 2 Seleziona un registro e visualizza i dettagli corrispondenti. Vedrai diversi tipi di dati per le diverse modalità di allenamento.

Visualizzare i registri di allenamento nell'app Huawei Health

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca la scheda **Dettagli esercizio**, seleziona una registrazione e visualizza i dettagli corrispondenti.

Se la scheda **Dettagli esercizio** non si trova sulla schermata Home di Huawei Health, tocca **Modifica** e aggiungi la scheda.

Eliminare i registri di allenamento

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca la scheda **Dettagli esercizio**, tieni premuto su una registrazione ed eliminala. Tuttavia, questo registro sarà ancora presente in

Registri allenamento sul dispositivo indossabile.

-  • Se la registrazione di un allenamento è stata sincronizzata con **Huawei Health** e successivamente cancellata nell'app, questa sarà ancora disponibile in **Registri allenamento** sul dispositivo indossabile e non verrà sincronizzata nuovamente con **Huawei Health**.
- I registri di allenamento non verranno archiviati in modo permanente sul dispositivo indossabile. Quando vengono generati nuovi registri di allenamento, quelli meno recenti verranno cancellati, ma gli stessi registri non verranno eliminati simultaneamente dall'app Huawei Health se sono stati sincronizzati.

Rilevamento automatico allenamenti

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo, vai in **Impostazioni > Impostazioni allenamento** e attiva **Rilevamento automatico allenamenti**.
 - 2 Dopo che questa funzione è stata attivata, il dispositivo ti ricorderà di avviare un allenamento quando rileva una maggiore attività. Puoi ignorare la notifica, scegliere di iniziare l'allenamento corrispondente o toccare **Ignora oggi** o **Disattiva rilev. automatico**.
-  • Il dispositivo è in grado di identificare automaticamente un allenamento e inviare un promemoria solo quando la postura e l'intensità dell'attività soddisfano i requisiti corrispondenti e quando mantieni stati attivi simili per un determinato periodo di tempo.
 - Quando l'intensità dell'attività rimane al di sotto dei requisiti corrispondenti per un certo periodo di tempo, il dispositivo ti ricorderà di terminare l'allenamento. Puoi ignorare la notifica, continuare l'allenamento o terminare l'allenamento come richiesto.

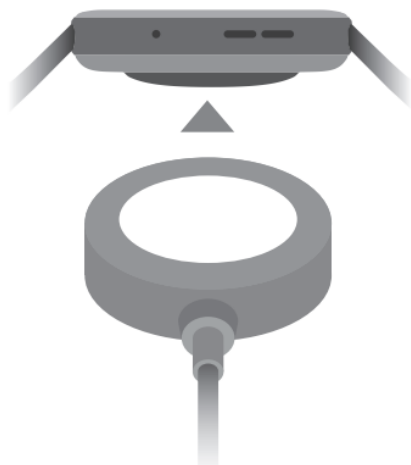
Caricare

Precauzioni per la carica

- Ti consigliamo di usare una base di carica e un adattatore HUAWEI acquistati da un rivenditore Huawei ufficiale durante la carica del dispositivo, oppure di usare una base di carica e un adattatore conformi alle norme e agli standard di sicurezza pertinenti. Caricabatterie e accumulatori di carica che non soddisfano gli standard di sicurezza corrispondenti possono causare problemi come la carica lenta e il surriscaldamento. Presta attenzione quando utilizzi questi dispositivi. La base di carica è magnetica e tende ad attirare oggetti metallici. Verificala e puliscila prima dell'uso. Non esporre la base di carica a temperature elevate per lunghi periodi di tempo, poiché ciò potrebbe danneggiarla.
- Mantenere asciutti e puliti i contatti metallici di carica e tutte le porte di carica, per evitare cortocircuiti o altri pericoli. Assicurati che l'orologio sia posizionato correttamente sulla base di carica con lo stato di carica visualizzato sullo schermo. Quando l'icona di carica viene visualizzata al 100%, il dispositivo è stato caricato completamente e ha interrotto automaticamente la carica. Rimuovilo dalla base di carica e scollega l'alimentatore. In caso contrario, il livello della batteria potrebbe diminuire poco dopo, per poi caricarsi di nuovo completamente.
- Se il dispositivo rimane inutilizzato per un lungo periodo, ricordati di caricare la batteria una volta al mese per prolungarne la durata.

Caricare l'orologio

- 1 Collega la base di carica a un cavo di carica, quindi collega l'adattatore di alimentazione a una fonte di alimentazione.
- 2 Appoggia il dispositivo sulla base di carica e allinea i contatti metallici il dispositivo a quelli della base di carica finché non viene visualizzata un'icona di carica sullo schermo il dispositivo.



Verificare il livello della batteria

Metodo 1: scorri verso il basso sulla schermata Home del dispositivo per visualizzare il menu scorciatoie, dove troverai il livello della batteria.

Metodo 2: collega il dispositivo a una fonte di alimentazione e verifica il livello della batteria sulla schermata di carica.

Metodo 3: visualizza il livello della batteria sulla schermata Home del dispositivo se il quadrante corrente mostra quei dati.

Metodo 4: quando il dispositivo è connesso correttamente all'app **Huawei Health**, apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e visualizza il livello della batteria.

Avviso di livello della batteria basso

quando il livello della batteria scende al di sotto del 10%, il dispositivo vibrerà per avvisarti del livello di batteria basso e ti indicherà di caricare il dispositivo il prima possibile.

Display sempre attivo

La funzione Display sempre attivo (Always On Display, AOD) mantiene lo schermo del dispositivo acceso in uno stato di basso consumo, così puoi sempre visualizzare l'ora e la data senza muovere un dito. Quando AOD è attivato, puoi scegliere di visualizzare il quadrante o AOD quando sollevi il polso.

 L'attivazione della funzionalità AOD comporta una riduzione della durata della batteria.

- 1** Apri l'elenco app, vai in **Impostazioni > Quadrante e Home** e attiva **Display sempre attivo**.
- 2** Seleziona **Solleva per visualizzare AOD** o **Solleva per visualizzare quadrante** in base alle tue preferenze.

HUAWEI Assistant·TODAY

La schermata HUAWEI Assistant·TODAY fornisce un accesso più rapido e semplice a servizi come informazioni meteo.

Accedere a/uscire da HUAWEI Assistant·TODAY

Scorri verso destra sulla schermata Home del dispositivo per entrare in HUAWEI Assistant·TODAY. Quindi, scorri verso sinistra sulla schermata per uscire da HUAWEI Assistant·TODAY.

Accesso rapido alle app

Sulla schermata di HUAWEI Assistant·TODAY, tocca qualsiasi scheda per accedere alla schermata dei dettagli dell'app corrispondente.

Controllo audio

Sulla schermata di HUAWEI Assistant-TODAY puoi utilizzare la scheda Controllo audio per i comandi della riproduzione musicale sia sul telefono sia sull'orologio. Ricorda che i comandi della musica del telefono tramite l'orologio funzioneranno solo se l'orologio è collegato a **Huawei Health** e se la musica viene riprodotta sul telefono.

Quadranti orologio OneHop

Con OneHop, puoi trasformare facilmente le immagini della Galleria del telefono in quadranti orologio sul dispositivo indossabile. Se prevedi di utilizzare delle immagini salvate sul Cloud, scaricale prima di trasferirle. Puoi trasferire più di un'immagine, se lo desideri, e toccare la schermata Home dell'orologio per passare da un'immagine all'altra e visualizzare più quadranti personalizzati.

- ❗ • Per usare questa funzione, assicurati di aver aggiornato l'app **Huawei Health** alla versione più recente e che il dispositivo indossabile sia connesso al telefono tramite **Huawei Health**.
- Questa funzione è disponibile solo quando il dispositivo indossabile con funzionalità NFC è associato a un telefono HUAWEI che supporta NFC.

1 Attiva NFC sul telefono.

2 Apri Galleria, seleziona un'immagine da trasferire e avvicina l'area NFC sul retro del telefono allo schermo del dispositivo indossabile. L'immagine selezionata verrà quindi visualizzata sul quadrante dell'orologio, a indicare che il trasferimento è avvenuto correttamente.

Per modificare lo stile del quadrante dell'orologio, apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **I miei quadranti > Galleria** e completa l'impostazione.

Cambiare e rimuovere quadranti degli orologi dall'orologio

Passare a un altro quadrante dell'orologio

È possibile passare a un nuovo quadrante con pochi semplici passaggi sull'orologio o sul telefono.

Sull'orologio:

Tieni premuto in un punto qualsiasi della schermata del quadrante dell'orologio (schermata Home del dispositivo) per passare la schermata di selezione del quadrante dell'orologio, quindi scorri verso sinistra o verso destra per selezionare il quadrante desiderato.

Sul telefono:

Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, scegli **I miei quadranti o Quadranti orologio** e seleziona il quadrante dell'orologio desiderato.

Eliminare un quadrante

Sull'app Huawei Health

- 1 Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo **I miei quadranti > Gestisci i quadranti locali**.
- 2 Tocca  nell'angolo in alto a destra del quadrante desiderato per eliminarlo.
 -  Se non vedi  nell'angolo in alto a destra del quadrante dell'orologio, significa che non è possibile eliminare questo quadrante. Ad esempio, **Quadrante orologio Galleria** non può essere rimosso.
 - Se hai acquistato un quadrante dell'orologio e lo hai eliminato tramite **I miei quadranti > Gestisci i quadranti locali**, devi solo reinstallarlo quando lo vuoi riutilizzare. Non devi pagarlo di nuovo.

Sul dispositivo indossabile

- 1 Tocca e tieni premuto un punto qualsiasi della schermata del quadrante dell'orologio (schermata Home del dispositivo) per visitare la schermata di selezione del quadrante.
- 2 Scorri verso l'alto dalla parte inferiore dello schermo del dispositivo e tocca **Rimuovi** per eliminare un quadrante.
 -  Se desideri utilizzare nuovamente il quadrante dell'orologio dopo averlo eliminato, apri **Huawei Health** sul telefono, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **I miei quadranti**, quindi seleziona e imposta il quadrante dell'orologio di destinazione.

Suoni e vibrazioni

Impostazioni di vibrazione

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e vai in **Impostazioni > Suoni e vibrazioni > Vibrazione**.
- 2 Seleziona l'intensità di vibrazione desiderata: **Forte**, **Debole** o **Nessuna**.

Impostazioni del volume della suoneria

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e vai in **Impostazioni > Suoni e vibrazioni > Volume suoneria**.
- 2 Scorri verso l'alto o verso il basso per regolare il volume. In alternativa, puoi regolare il volume ruotando la corona dell'orologio.

Tattilità corona

- 1 Premi il tasto Su sull'orologio per accedere a Elenco app e vai su **Impostazioni > Suoni e vibrazioni**.
- 2 Attiva **Tattilità Corona** e sentirai la tattilità della corona a ogni giro dell'orologio. Puoi anche disattivare la funzione in base alle tue esigenze.

Aggiornamenti

Lato dispositivo indossabile

- i • Gli aggiornamenti non possono essere eseguiti sul dispositivo indossabile quando il dispositivo è associato a un iPhone.
 - Non è possibile disattivare le notifiche relative agli aggiornamenti del sistema del dispositivo indossabile. Il rollback della versione non è supportato dopo un aggiornamento.
- 1** Accedi all'elenco app del dispositivo e vai in **Impostazioni > Sistema e aggiornamenti > Aggiornamenti software**.
 - 2** Tocca l'icona di aggiornamento e segui le istruzioni sullo schermo per scaricare il pacchetto e aggiornare il dispositivo.

Lato telefono

- 1** Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Aggiornamento firmware**. Nella schermata visualizzata, tocca l'icona delle impostazioni nell'angolo in alto a destra e attiva **Download automatico tramite WLAN e Installa automaticamente gli aggiornamenti e riavvia il dispositivo quando non è in uso**. Le nuove versioni verranno quindi inviate automaticamente al tuo dispositivo indossabile.
- 2** Il telefono cercherà gli aggiornamenti disponibili. Segui le istruzioni sullo schermo per aggiornare il dispositivo indossabile.

Definizione del livello di resistenza all'acqua e alla polvere e descrizione dello scenario di utilizzo dei dispositivi indossabili

La resistenza all'acqua e alla polvere significa che il dispositivo indossabile può impedire all'acqua e alla polvere di entrare all'interno, proteggendo così i componenti interni e la scheda madre da eventuali danni.

Per ulteriori informazioni sulla resistenza all'acqua dei dispositivi indossabili HUAWEI, visita **Livelli di resistenza all'acqua e applicazioni quotidiane per i dispositivi indossabili HUAWEI**.

Le definizioni dei livelli di resistenza all'acqua e alla polvere e gli scenari di utilizzo sono i seguenti.

-  • Nei seguenti scenari di test, la temperatura normale varia da 15 °C a 35 °C, l'umidità relativa dal 25% al 75% e la pressione atmosferica da 86 kPa a 106 kPa (la pressione atmosferica standard è 101,325 kPa).
- La resistenza all'acqua non è permanente e le prestazioni potrebbero ridursi con l'utilizzo quotidiano. Ti consigliamo di portare regolarmente il dispositivo presso un Centro servizio clienti Huawei autorizzato per l'ispezione e la manutenzione.
- Le caratteristiche di resistenza all'acqua e alla polvere si riferiscono solo alla cassa dell'orologio. Altri componenti come cinturino, base di carica e base non sono resistenti all'acqua o alla polvere. (i cinturini delle serie HUAWEI WATCH Ultimate/HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN sono resistenti all'acqua).
- Nota: il grado di protezione IPXX significa Protezione in ingresso ed è una misurazione standardizzata della protezione di un prodotto contro liquidi e particelle solide. **Una classificazione IP è composta da due numeri. Il primo numero corrisponde alla protezione dei componenti importanti contro le particelle polvere e solide, compreso tra 0 e 6, dove 6 rappresenta il livello più alto di protezione. Il secondo numero si riferisce alla resistenza all'acqua, da 0 a 8, dove 8 rappresenta il livello di protezione più alto. Alcuni dispositivi indossabili con classificazione IPX8 possono essere indossati durante il nuoto. Prevarrà l'utilizzo effettivo.**
- Utilizza il prodotto in conformità al manuale fornito sul sito Web ufficiale Huawei o nella documentazione del prodotto fornita nella confezione. Non sono previste riparazioni gratuite in garanzia per danni causati da uso improprio.
- Evita le seguenti condizioni, in modo da mantenere le prestazioni di impermeabilità del dispositivo indossabile. I danni causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia.
 - 1** La pressione dei pulsanti del dispositivo o l'utilizzo del dispositivo sott'acqua (se utilizzi un dispositivo della serie HUAWEI WATCH Ultimate o HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN, puoi premere i pulsanti e ruotare la corona quando sei sott'acqua).
 - 2** L'utilizzo di un pulitore a ultrasuoni o un detergente leggermente acido o alcalino per pulire il dispositivo.
 - 3** La caduta del dispositivo dall'alto o l'esposizione del dispositivo a un impatto in seguito di una collisione.
 - 4** Lo smontaggio o la riparazione del dispositivo presso un negozio non autorizzato da Huawei.
 - 5** L'esposizione del dispositivo a prodotti chimici per la casa, come sapone o acqua saponata, durante docce o bagni.
 - 6** L'esposizione del dispositivo a profumi, solventi, detersivi, acidi, sostanze acide, pesticidi, emulsioni, creme solari, creme idratanti o tinture per capelli.
 - 7** Il caricamento del dispositivo quando è bagnato.

Livello di resistenza all'acqua/alla polvere	Definizione del livello di resistenza	Descrizione dello scenario di utilizzo
---	--	---

Immersione (profondità fino a 100 metri)	Conforme alla norma EN 13319 sugli accessori per l'immersione. I prodotti che soddisfano questo standard possono resistere a 200 cicli di pressione normale (1 ATM) e alla sovrappressione (11 ATM al massimo) e rimanere in sovrappressione per un minuto in ogni ciclo.	Conforme alla norma EN 13319 sugli accessori per l'immersione. Il prodotto può essere indossato durante immersioni (fino a 100 metri) e durante attività in acque poco profonde, come il nuoto in piscine e acque poco profonde lungo la costa. (per motivi di sicurezza, non fare immersioni in solitaria). Immergere il dispositivo in acqua dolce per 30 minuti prima e dopo l'immersione. Dopo aver indossato il dispositivo durante le attività in acqua, pulirlo e asciugarlo appena possibile, rimuovere le macchie d'acqua dalle superfici del prodotto e da tutti i fori e usare la funzione di scarico dell'acqua del dispositivo per evitare effetti negativi sulle prestazioni. Non inserire nulla nei fori del microfono, dell'altoparlante o del barometro. Non riscaldare il dispositivo né utilizzare aria compressa per rimuovere le macchie d'acqua. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Attività subacquee oltre i 100 metri di profondità. 2. Docce calde, sorgenti termali, saune, bagni turchi e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate. 3. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse entrare in contatto con uno di questi prodotti, sciacquarlo e immergerlo in acqua dolce per 30 minuti.
---	--	--

		4. Immersioni dal trampolino, risciacquo ad alta pressione o altre attività che comportano alta pressione dell'acqua o correnti d'acqua rapide. 5. I cinturini in pelle vegana composita, in pelle, in tessuto composito, in titanio e in ceramica non sono progettati per le attività in acqua (come il nuoto) o per resistere al sudore; pertanto in scenari di questo genere, si consiglia di utilizzare altri cinturini (i danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga indossato in uno scenario inappropriato).
--	--	---

Immersione (profondità fino a 30 metri)	Conforme alla norma EN 13319 sugli accessori per l'immersione. I prodotti che soddisfano questo standard possono resistere a 200 cicli di pressione normale (1 ATM) e alla sovrappressione (3,3 ATM al massimo) e rimanere in sovrappressione per un minuto in ogni ciclo.	Conforme alla norma EN 13319 sugli accessori per l'immersione. Il prodotto può essere indossato durante le immersioni in apnea (fino a 30 metri) e durante attività in acque poco profonde, come il nuoto in piscine e acque poco profonde lungo la costa. (per motivi di sicurezza, non fare immersioni in solitaria). Immergere il dispositivo in acqua dolce per 30 minuti prima e dopo l'immersione. Dopo aver indossato il dispositivo durante le attività in acqua, pulirlo e asciugarlo appena possibile, rimuovere le macchie d'acqua dalle superfici del prodotto e da tutti i fori e usare la funzione di scarico dell'acqua del dispositivo per evitare effetti negativi sulle prestazioni. Non inserire nulla nei fori del microfono, dell'altoparlante o del barometro. Non riscaldare il dispositivo né utilizzare aria compressa per rimuovere le macchie d'acqua. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Immersioni subacquee e tecniche. 2. Attività subacquee oltre i 30 metri di profondità. 3. Docce calde, sorgenti termali, saune, bagni turchi e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate. 4. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse entrare in contatto con uno di questi prodotti, sciacquarlo e immergerlo in acqua dolce per 30 minuti.
--	---	---

		5. Tuffi in acqua, risciacquo ad alta pressione o altre attività che comportano alta pressione dell'acqua o correnti d'acqua rapide. 6. I cinturini in pelle vegana composita, in tessuto composito, in pelle, metallo e ceramica non sono progettati per le attività in acqua (come il nuoto) o per resistere al sudore; pertanto in scenari di questo genere, si consiglia di utilizzare altri cinturini. (i danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga indossato in uno scenario inappropriato).
--	--	---

Immersione (profondità fino a 40 metri)	Conforme alla norma EN 13319 sugli accessori per l'immersione. I prodotti che soddisfano questo standard possono resistere a 200 cicli di pressione normale (1 ATM) e alla sovrappressione (4,4 ATM al massimo) e rimanere in sovrappressione per un minuto in ogni ciclo.	Conforme alla norma EN 13319 sugli accessori per l'immersione. Il prodotto può essere indossato durante immersioni in apnea (fino a 40 metri) e durante attività in acque poco profonde, come il nuoto in piscine e acque poco profonde lungo la costa. (per motivi di sicurezza, non fare immersioni in solitaria). Immergere il dispositivo in acqua dolce per 30 minuti prima e dopo l'immersione. Dopo aver indossato il dispositivo durante le attività in acqua, pulirlo e asciugarlo appena possibile, rimuovere le macchie d'acqua dalle superfici del prodotto e da tutti i fori e usare la funzione di scarico dell'acqua del dispositivo per evitare effetti negativi sulle prestazioni. Non inserire nulla nei fori del microfono, dell'altoparlante o del barometro. Non riscaldare il dispositivo né utilizzare aria compressa per rimuovere le macchie d'acqua. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Immersioni subacquee e tecniche. 2. Attività subacquee oltre i 40 metri di profondità. 3. Docce calde, sorgenti termali, saune, bagni turchi e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate. 4. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse entrare in contatto con uno di questi prodotti, sciacquarlo e immergerlo in acqua dolce per 30 minuti.
--	---	--

		5. Tuffi in acqua, risciacquo ad alta pressione o altre attività che comportano alta pressione dell'acqua o correnti d'acqua rapide. 6. I cinturini in pelle vegana composita, in tessuto composito, in pelle, metallo e ceramica non sono progettati per le attività in acqua (come il nuoto) o per resistere al sudore; pertanto in scenari di questo genere, si consiglia di utilizzare altri cinturini. (i danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga indossato in uno scenario inappropriato).
--	--	---

10 ATM	Questo è uno standard di resistenza all'acqua (ISO 22810) definito dall'Organizzazione internazionale per la standardizzazione (ISO). Indica che il dispositivo indossabile può sopportare al massimo una pressione idrostatica simulata pari a una profondità di 100 metri a temperatura ambiente per 10 minuti, e non significa che il dispositivo resistente all'acqua in acque profonde 100 metri.	Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza nominale 10 ATM previsto dallo standard ISO 22810:2010, il che indica che il dispositivo può resistere a una pressione statica dell'acqua fino a 100 metri per 10 minuti, ma non significa che sia resistente all'acqua alla profondità di 100 metri. Il prodotto può essere utilizzato in acque poco profonde, come in piscina o in spiaggia e può essere indossato e utilizzato durante l'esercizio, nei giorni di pioggia e in presenza di schizzi d'acqua. Dopo aver indossato il dispositivo durante le attività in acqua, pulirlo e asciugarlo appena possibile, rimuovere le macchie d'acqua dalle superfici del prodotto e da tutti i fori e usare la funzione di scarico dell'acqua del dispositivo per evitare effetti negativi sulle prestazioni. Non inserire nulla nei fori del microfono, dell'altoparlante o del barometro. Non riscaldare il dispositivo né utilizzare aria compressa per rimuovere le macchie d'acqua. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Immersioni, immersioni subacquee o altre attività con acqua ad alta pressione. 2. Docce calde, sorgenti termali, saune, bagni turchi e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate. 3. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse
--------	---	---

		entrare in contatto con uno di questi prodotti, sciacquarlo e immergerlo in acqua dolce per 30 minuti. 4. Tuffi in acqua, risciacquo ad alta pressione o altre attività che comportano alta pressione dell'acqua o correnti d'acqua rapide. 5. I cinturini in pelle vegana composita, in tessuto composito, in pelle, metallo e ceramica non sono progettati per le attività in acqua (come il nuoto) o per resistere al sudore; pertanto in scenari di questo genere, si consiglia di utilizzare altri cinturini. (i danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga indossato in uno scenario inappropriato).
--	--	---

5 ATM	Questo è uno standard di resistenza all'acqua (ISO 22810) definito dall'ISO. Indica che il dispositivo indossabile può sopportare al massimo una pressione idrostatica simulata pari a una profondità di 50 metri a temperatura ambiente per 10 minuti, e non significa che il dispositivo resistente all'acqua in acque profonde 50 metri.	Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza nominale 5 ATM previsto dallo standard ISO 22810:2010, il che indica che il dispositivo può resistere a una pressione statica dell'acqua fino a 50 metri per 10 minuti, ma non significa che sia resistente all'acqua alla profondità di 50 metri. Il prodotto può essere utilizzato in acque poco profonde, come in piscina o in spiaggia e può essere indossato e utilizzato durante l'esercizio, nei giorni di pioggia e in presenza di schizzi d'acqua. Dopo aver indossato il dispositivo durante le attività in acqua, pulirlo e asciugarlo appena possibile, rimuovere le macchie d'acqua dalle superfici del prodotto e da tutti i fori e usare la funzione di scarico dell'acqua del dispositivo per evitare effetti negativi sulle prestazioni. Non inserire nulla nei fori del microfono, dell'altoparlante o del barometro. Non riscaldare il dispositivo né utilizzare aria compressa per rimuovere le macchie d'acqua. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Immersioni, immersioni subacquee o altre attività con acqua ad alta pressione. 2. Docce calde, sorgenti termali, saune, bagni turchi e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate. 3. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse
-------	--	--

		entrare in contatto con uno di questi prodotti, sciacquarlo e immergerlo in acqua dolce per 30 minuti. 4. Tuffi in acqua, risciacquo ad alta pressione o altre attività che comportano alta pressione dell'acqua o correnti d'acqua rapide. 5. I cinturini in pelle vegana composita, in tessuto composito, in pelle, metallo e ceramica non sono progettati per le attività in acqua (come il nuoto) o per resistere al sudore; pertanto in scenari di questo genere, si consiglia di utilizzare altri cinturini. (i danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga indossato in uno scenario inappropriato).
--	--	---

IP69	Conforme alla classificazione IP69 secondo lo standard GB/T 4208-2017. Le condizioni del test IPX9 sono le seguenti: temperatura dell'acqua: 80 ± 5 °C; portata dell'acqua: 15 ± 1 l/min; pressione dell'acqua: 10.000 ± 500 kPa; angolo di spruzzo: 0°, 30°, 60° e 90°, 30 secondi per ciascun angolo. Ciò non indica una protezione durante le docce con acqua calda.	Conforme alla classificazione IP69 definita nello standard GB/T 4208-2017. Il dispositivo con classificazione IP6X può impedire l'ingresso di polvere in ambienti come soggiorni, uffici, laboratori, ambienti di industria leggera e magazzini, ma non deve essere indossato in ambienti particolarmente polverosi. IPX9 prevede schizzi di liquido ad alta pressione. Ciò significa che i prodotti con certificazione IPX8 e IPX9 possono essere indossati durante attività che comportano flussi d'acqua ad alta velocità, quali sci nautico, surf, sport acquatici motorizzati (come motoscafi e motorboat), lavaggio d'auto e rafting. Dopo aver indossato il dispositivo durante le attività in acqua, pulirlo e asciugarlo appena possibile, rimuovere le macchie d'acqua dalle superfici del prodotto e da tutti i fori e usare la funzione di scarico dell'acqua del dispositivo per evitare effetti negativi sulle prestazioni. Non inserire nulla nei fori del microfono, dell'altoparlante o del barometro. Non riscaldare il dispositivo né utilizzare aria compressa per rimuovere le macchie d'acqua. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Nuoto, snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo. 2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in
------	--	--

		ambienti a temperature e umidità elevate. 3. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse entrare in contatto con uno di questi prodotti, sciacquarlo e pulirlo rapidamente con acqua dolce e rimuovere le macchie di acqua in maniera tempestiva (i danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga indossato in uno scenario inappropriato).
--	--	--

IPX8 (resistenza all'acqua per la vita quotidiana)	I prodotti che soddisfano questo standard sono a prova di schizzi e resistenti all'acqua e possono essere indossati e utilizzati durante l'esercizio grazie alla resistenza al sudore, nei giorni di pioggia e in presenza di schizzi d'acqua. Tuttavia, si sconsiglia di immergere un dispositivo del genere in acqua. Questo dispositivo indossabile è classificato IPX8 secondo lo standard GB/T 4208-2017 ed è stato testato in condizioni di laboratorio controllate.	I prodotti con classificazione IPX8 soddisfano i requisiti di resistenza all'acqua per l'uso quotidiano, ad esempio durante il lavaggio delle mani e nei giorni di pioggia. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Nuoto, snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo. 2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate. 3. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse entrare in contatto con uno di questi prodotti, sciacquarlo e pulirlo rapidamente con acqua dolce. 4. Attività con acqua ad alta pressione o correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici motorizzati (come motoscafi e motobarche), lavaggio d'auto e rafting.
---	---	---

IPX8 (20 metri)	Questo è un grado di resistenza all'acqua definito nello standard GB/T 4208-2017. Indica che il dispositivo indossabile può sopportare al massimo una pressione idrostatica simulata pari a una profondità di 20 metri, e non significa che il dispositivo è resistente all'acqua in acque profonde 20 metri.	Il prodotto può essere utilizzato in acque poco profonde, come nelle piscine e in spiaggia, e soddisfa i requisiti di resistenza all'acqua per l'uso quotidiano, come durante il lavaggio delle mani e nei giorni di pioggia. Dopo aver indossato il dispositivo durante le attività in acqua, pulirlo e asciugarlo appena possibile, rimuovere le macchie d'acqua dalle superfici del prodotto e da tutti i fori e usare la funzione di scarico dell'acqua del dispositivo per evitare effetti negativi sulle prestazioni. Non inserire nulla nei fori del microfono, dell'altoparlante o del barometro. Non riscaldare il dispositivo né utilizzare aria compressa per rimuovere le macchie d'acqua. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo. 2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate. 3. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse entrare in contatto con uno di questi prodotti, sciacquarlo e pulirlo rapidamente con acqua dolce. 4. Attività in acqua con correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici motorizzati (come
-----------------	--	---

		motoscafi e motobarche), lavaggio d'auto e rafting.
--	--	---

IPX8 (1,5 metri)	Questo è un grado di resistenza all'acqua definito nello standard GB/T 4208-2017. Indica che il dispositivo indossabile può sopportare al massimo una pressione idrostatica simulata pari a una profondità di 1,5 metri per 30 minuti e non significa che il dispositivo è resistente all'acqua in acque profonde 1,5 metri.	Il dispositivo può sopportare l'immersione in acqua fino a 1,5 metri di profondità per un breve periodo di tempo. Tuttavia, si sconsiglia di immergere il dispositivo in acqua. Soddisfa i requisiti di resistenza all'acqua per l'uso quotidiano, ad esempio durante il lavaggio delle mani e nei giorni di pioggia. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Nuoto, snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo. 2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate. 3. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse entrare in contatto con uno di questi prodotti, sciacquarlo e pulirlo rapidamente con acqua dolce. 4. Attività con acqua ad alta pressione o correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici motorizzati (come motoscafi e motobarche), lavaggio d'auto e rafting. (i danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga indossato in uno scenario inappropriato).
------------------	---	---

IP6X	Conforme allo standard IEC 60529:2013 (livello 6). I prodotti che soddisfano questo standard riescono a impedire l'ingresso di polvere.	Il dispositivo può impedire l'ingresso di polvere in ambienti come soggiorni, uffici, laboratori, ambienti di industria leggera e magazzini, ma non deve essere indossato in ambienti particolarmente polverosi.
------	---	--

IP68 (20 metri)	È conforme al livello di resistenza nominale di 2 ATM previsto dallo standard ISO 22810:2010, il che indica che il dispositivo può resistere a una pressione statica dell'acqua fino a 20 metri per 10 minuti, ma non significa che sia resistente all'acqua alla profondità di 20 metri. Conforme allo standard IEC 60529:2013 (livello 6). I prodotti che soddisfano questo standard riescono a impedire l'ingresso di polvere.	Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza IP68 secondo lo standard IEC 60529:2013. Il dispositivo può impedire l'ingresso di polvere in ambienti come soggiorni, uffici, laboratori, ambienti di industria leggera e magazzini, ma non deve essere indossato in ambienti particolarmente polverosi. Il prodotto può essere utilizzato in acque poco profonde, come nelle piscine e in spiaggia, e soddisfa i requisiti di resistenza all'acqua per l'uso quotidiano, come in presenza di schizzi d'acqua e nei giorni di pioggia. Dopo aver indossato il dispositivo durante le attività in acqua, pulirlo e asciugarlo appena possibile, rimuovere le macchie d'acqua dalle superfici del prodotto e da tutti i fori e usare la funzione di scarico dell'acqua del dispositivo per evitare effetti negativi sulle prestazioni. Non inserire nulla nei fori del microfono, dell'altoparlante o del barometro. Non riscaldare il dispositivo né utilizzare aria compressa per rimuovere le macchie d'acqua. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Nuoto, snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo. 2. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse entrare in contatto con uno di questi
-----------------	---	--

		prodotti, sciacquarlo e pulirlo rapidamente con acqua dolce. 3. Attività in acqua con correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici motorizzati (come motoscafi e motobarche), lavaggio d'auto e rafting. (i danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga indossato in uno scenario inappropriato).
--	--	---

IP68 (1,5 metri)	Questo è un grado di resistenza all'acqua definito nello standard GB/T 4208-2017. Indica che il dispositivo indossabile può sopportare al massimo una pressione idrostatica simulata pari a una profondità di 1,5 metri per 30 minuti e non significa che il dispositivo è resistente all'acqua in acque profonde 1,5 metri. Conforme allo standard IEC 60529:2013 (livello 6). I prodotti che soddisfano questo standard riescono a impedire l'ingresso di polvere.	Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza IP68 secondo lo standard IEC 60529:2013. Il dispositivo può impedire l'ingresso di polvere in ambienti come soggiorni, uffici, laboratori, ambienti di industria leggera e magazzini, ma non deve essere indossato in ambienti particolarmente polverosi. Il dispositivo può sopportare l'immersione in acqua fino a 1,5 metri di profondità per un breve periodo di tempo. Tuttavia, si sconsiglia di immergere il dispositivo in acqua. Soddisfa i requisiti di resistenza all'acqua per l'uso quotidiano, ad esempio in presenza di schizzi d'acqua e nei giorni di pioggia. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Nuoto, snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo. 2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate. 3. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse entrare in contatto con uno di questi prodotti, sciacquarlo e pulirlo rapidamente con acqua dolce. 4. Attività con acqua ad alta pressione o correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici motorizzati (come motoscafi e
------------------	--	---

		motobarche), lavaggio d'auto e rafting. (i danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga indossato in uno scenario inappropriato).
--	--	--

IP67	Questo è un grado di resistenza all'acqua definito nello standard GB/T 4208-2017. Indica che il dispositivo indossabile può sopportare al massimo una pressione idrostatica simulata pari a una profondità di 1 metro per 30 minuti e non significa che il dispositivo è resistente all'acqua in acque profonde 1 metro. Conforme allo standard IEC 60529:2013 (livello 6). I prodotti che soddisfano questo standard riescono a impedire l'ingresso di polvere.	Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza IP67 secondo lo standard IEC 60529:2013. Il dispositivo può impedire l'ingresso di polvere in ambienti come soggiorni, uffici, laboratori, ambienti di industria leggera e magazzini, ma non deve essere indossato in ambienti particolarmente polverosi. Il dispositivo può sopportare l'immersione in acqua fino a 1 metro di profondità per un breve periodo di tempo. Tuttavia, si sconsiglia di immergere il dispositivo in acqua. È possibile indossare il dispositivo durante l'esercizio grazie alla resistenza al sudore, come pure in presenza di schizzi d'acqua e nei giorni di pioggia. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Nuoto, snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo. 2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate. 3. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse entrare in contatto con uno di questi prodotti, sciacquarlo e pulirlo rapidamente con acqua dolce. 4. Attività con acqua ad alta pressione o correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici
------	--	---

		motorizzati (come motoscafi e motobarche), lavaggio d'auto e rafting. 5. Altri tipi di utilizzo e scenari non idonei in cui il dispositivo potrebbe essere posto in acqua più profonda di 1 metro o immerso in acqua per oltre 30 minuti. (i danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga indossato in uno scenario inappropriato).
--	--	---

IP57	Non può impedire completamente l'ingresso della polvere, ma la quantità di polvere che vi entra non influenza il normale funzionamento del dispositivo o causare problemi alla sicurezza. Può essere immerso in acqua profonda fino a 1 metro a temperatura e pressione atmosferica normali per 30 minuti.	Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza IP57 secondo lo standard IEC 60529:2013. Il dispositivo può impedire l'ingresso di polvere in ambienti come soggiorni, uffici, laboratori, ambienti di industria leggera e magazzini, ma non deve essere indossato in ambienti particolarmente polverosi. Il dispositivo può sopportare l'immersione in acqua fino a 1 metro di profondità per un breve periodo di tempo. Tuttavia, si sconsiglia di immergere il dispositivo in acqua. È possibile indossare il dispositivo durante l'esercizio grazie alla resistenza al sudore, come pure in presenza di schizzi d'acqua e nei giorni di pioggia. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Nuoto, snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo. 2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate. 3. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse entrare in contatto con uno di questi prodotti, sciacquarlo e pulirlo rapidamente con acqua dolce. 4. Attività con acqua ad alta pressione o correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici
------	--	---

		motorizzati (come motoscafi e motobarche), lavaggio d'auto e rafting. 5. Altri tipi di utilizzo e scenari non idonei in cui il dispositivo potrebbe essere posto in acqua più profonda di 1 metro o immerso in acqua per oltre 30 minuti. (i danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga indossato in uno scenario inappropriato).
--	--	---

IP55	Non può impedire completamente l'ingresso della polvere, ma la quantità di polvere che vi entra non influenza il normale funzionamento del dispositivo o causare problemi alla sicurezza. È in grado di resistere all'esposizione a getti d'acqua di 12,5 l/min diretti alla cassa del dispositivo da qualsiasi direzione per 3 minuti.	Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza IP55 secondo lo standard IEC 60529:2013. Il dispositivo può impedire l'ingresso di polvere in ambienti come soggiorni, uffici, laboratori, ambienti di industria leggera e magazzini, ma non deve essere indossato in ambienti particolarmente polverosi. Il dispositivo indossabile è resistente agli schizzi e all'acqua. È possibile indossare il dispositivo durante l'esercizio grazie alla resistenza al sudore, come pure in presenza di schizzi d'acqua e nei giorni di pioggia. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Immersione in acqua o durante il nuoto, salti dal trampolino, tuffi in acqua o altri comportamenti o attività che immergono il dispositivo in acqua. 2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate. 3. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse entrare in contatto con uno di questi prodotti, sciacquarlo e pulirlo rapidamente con acqua dolce. 4. Attività con acqua ad alta pressione o correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici motorizzati (come motoscafi e motobarche), lavaggio d'auto e rafting.
------	--	---

		5. Altri scenari o tipi di utilizzo che potrebbero provocare l'esposizione del dispositivo indossabile a forti correnti d'acqua o a flussi d'acqua rapidi per oltre 3 minuti, come l'utilizzo prolungato durante la pioggia battente o i temporali. (i danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga indossato in uno scenario inappropriato).
--	--	--

IP54	Non può impedire completamente l'ingresso della polvere, ma la quantità di polvere che vi entra non influenza il normale funzionamento del dispositivo o causare problemi alla sicurezza. È in grado di resistere all'esposizione a getti d'acqua di 10 l/min diretti alla cassa del dispositivo da qualsiasi direzione per 10 minuti.	Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza IP54 secondo lo standard IEC 60529:2013. Il dispositivo può impedire l'ingresso di polvere in ambienti come soggiorni, uffici, laboratori, ambienti di industria leggera e magazzini, ma non deve essere indossato in ambienti particolarmente polverosi. Il dispositivo indossabile è resistente agli schizzi e all'acqua. Il dispositivo può essere indossato durante l'esercizio grazie alla resistenza al sudore, come pure nei giorni di pioggia. Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti: 1. Immersione in acqua o durante il nuoto, fotografia subacquea o altri comportamenti o attività che immergono il dispositivo in acqua. 2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate. 3. Attività che potrebbero esporre il dispositivo al contatto con gel doccia, shampoo, acqua saponata e qualsiasi altro detergente per il bucato o personale. Se il dispositivo dovesse entrare in contatto con uno di questi prodotti, sciacquarlo e pulirlo rapidamente con acqua dolce. 4. Attività con acqua ad alta pressione o correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici motorizzati (come motoscafi e motobarche), lavaggio d'auto e rafting.
------	---	---

		5. Altri tipi di utilizzo inappropriato e scenari in cui il dispositivo potrebbe entrare in contatto con rapidi flussi d'acqua o con correnti d'acqua per più di 10 minuti. (i danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga indossato in uno scenario inappropriato).
--	--	--