

hama

ΟΔΗΓΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Hama FIT move



GR Οδηγίες χρήσης





1. Επεξήγηση προειδοποιητικών συμβόλων και υποδείξεων	4
2. Υποδείξεις ασφαλείας	4
3. Ρύθμιση του smartwatch σας	5
3.1 Λήψη της εφαρμογής "Hama FIT move"	5
3.2 Σύζευξη smartwatch και smartphone	6
4. Χρήση της εφαρμογής "Hama FIT move"	8
4.1 Επισκόπηση του "Hama FIT move"	9
4.1.1 Δεδομένα δραστηριότητας	10
4.1.2 Μέτρηση βημάτων	11
4.1.3 Καταγραφές δραστηριότητας	12
4.1.4 Ανάλυση ύπνου	13
4.1.5 Μέτρηση καρδιακού ρυθμού	14
4.1.6 Μέτρηση στρες	15
4.1.7 Οξυγόνο στο αίμα (SpO2)	16
4.1.8 Επίπεδο ήχου περιβάλλοντος	17
4.1.9 Βάρος	18
4.1.10 VO2max	19
4.1.11 Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού (HFV)	19
4.1.12 Ενέργεια σώματος	19
4.1.13 Εμμηνορροϊκός κύκλος	20
4.2 Λειτουργία προπόνησης	21
4.2.1 Έναρξη δραστηριότητας (με GPS)	22
4.2.2 Έναρξη δραστηριότητας (χωρίς GPS)	24
4.3 Ρυθμίσεις συσκευής	26
4.3.1 Αρχική οθόνη	27
4.3.2 Ειδοποιήσεις	27
4.3.3 Κλήσεις	27
4.3.4 Ξυπνητήρι	28
4.3.5 Παρακολούθηση υγείας	28
4.3.5.1 Ενέργεια σώματος	28
4.3.5.2 Μέτρηση καρδιακού ρυθμού	28
4.3.5.3 Μέτρηση στρες	28
4.3.5.4 Μέτρηση οξυγόνου στο αίμα	28
4.3.5.5 Υπενθύμηση κατανάλωσης υγρών	29
4.3.5.6 Υπενθύμηση κίνησης	29
4.3.5.7 Επίπεδο ήχου περιβάλλοντος	29
4.3.5.8 Παρακολούθηση εμμηνορροϊκού κύκλου	29
4.3.6 Υπενθύμηση γεγονότος	30
4.3.7 Λοιπές ρυθμίσεις	31
4.3.7.1 Αυτόματη αναγνώριση δραστηριότητας	31
4.3.7.2 Είδος δραστηριότητας	31
4.3.7.3 Αναζήτηση τηλεφώνου	32
4.3.7.4 Έλεγχος μουσικής	32
4.3.7.5 Ενεργοποίηση κίνησης χεριού	32
4.3.7.6 Εμμηνορροϊκός κύκλος	32
4.3.7.7 Ειδοποίηση καιρού	32
4.3.7.8 Παγκόσμιο ρολόι	32
4.3.7.9 Φωτεινότητα οθόνης	32



4.3.7.10 Συντομεύσεις	32
4.3.7.11 Ρύθμιση γλώσσας του smartwatch	33
4.3.8 Σημειώσεις χρήσης	33
4.4 Ρυθμίσεις χρήστη	33
4.4.1 Προσωπικά δεδομένα	34
4.4.2 Τα μετάλλιά μου	35
4.4.3 Τα δεδομένα μου	35
4.4.4 Αναφορά υγείας	36
4.4.5 Νέα	36
4.4.6 Ρυθμίσεις	37
4.4.7 Βοήθεια	38
4.4.8 Ερωτήσεις και προτάσεις	38
4.4.9 Αντιμετώπιση προβλημάτων	38
4.4.10 Έλεγχος για ενημερώσεις	38
4.4.11 Σχετικά με	38
5. Αποποίηση ευθύνης	39
6. Υποστηριζόμενες γλώσσες	39



Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της Hama!

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

Αυτές οι οδηγίες χρήσης περιγράφουν την εφαρμογή «Hama FIT move» με την οποία μπορείτε να αξιοποιήσετε πλήρως όλες τις λειτουργίες του συμβατού Hama smartwatch.

Η ασύρματη σύνδεση μέσω *Bluetooth*[®] με το smartphone σας επιτρέπει να καταγράφετε τα δεδομένα στην εφαρμογή και, συνεπώς, να παρακολουθείτε διαρκώς την επιτυχία σας. Ελέγξτε εδώ πότε πετύχατε τον προσωπικό σας στόχο φυσικής κατάστασης!

1. Επεξήγηση προειδοποιητικών συμβόλων και υποδείξεων

Προειδοποίηση



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

Υπόδειξη



Επισημαίνει πρόσθετες πληροφορίες ή σημαντικές υποδείξεις.

2. Υποδείξεις ασφαλείας

Προειδοποίηση



Αρχικά, αφιερώστε λίγο χρόνο για να διαβάσετε πλήρως τις παρακάτω οδηγίες και υποδείξεις. Πληροφορίες για τη χρήση του προϊόντος περιέχονται στις αντίστοιχες οδηγίες χρήσης.

- Το προϊόν προορίζεται για προσωπική και όχι για επαγγελματική χρήση.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν αποκλειστικά και μόνο για τον προβλεπόμενο σκοπό χρήσης του.
- Μην προβαίνετε σε τροποποιήσεις του προϊόντος. Κατ' αυτόν τον τρόπο, παύει να ισχύει η εγγύηση.
- Προσέξτε ώστε να μην αποσπάται η προσοχή σας από το προϊόν κατά την οδήγηση ή τη χρήση οργάνου γυμναστικής και λαμβάνετε υπόψη σας την κατάσταση της κίνησης και τον περιβάλλοντα χώρο.
- Ζητήστε τη συμβουλή γιατρού, προτού ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πρέπει να προσέχετε πάντα τις αντιδράσεις του σώματος και να επικοινωνείτε με γιατρό σε περίπτωση ανάγκης.
- Συμβουλευτείτε γιατρό αν πάσχετε από κάποια ασθένεια και θέλετε παρόλα αυτά να χρησιμοποιήσετε το προϊόν.
- Πρόκειται για ένα καταναλωτικό προϊόν και όχι ιατρικό προϊόν. Δεν έχει επομένως σχεδιαστεί για τη διάγνωση, τη θεραπεία, την ίαση ή την πρόληψη ασθενειών.



3. Ρύθμιση του smartwatch σας

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

Υπόδειξη



Πληροφορίες για τη χρήση του smartwatch περιέχονται στις αντίστοιχες οδηγίες χρήσης.

3.1 Λήψη της εφαρμογής "Hama FIT move"

Υπόδειξη



Υποστηρίζονται τα παρακάτω λειτουργικά συστήματα:

- iOS 9.0 ή μεταγενέστερο
- Android 6.0 ή μεταγενέστερο

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

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



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Για την εγκατάσταση της εφαρμογής, ακολουθήστε τις οδηγίες του smartphone σας.



3.2 Σύζευξη smartwatch και smartphone

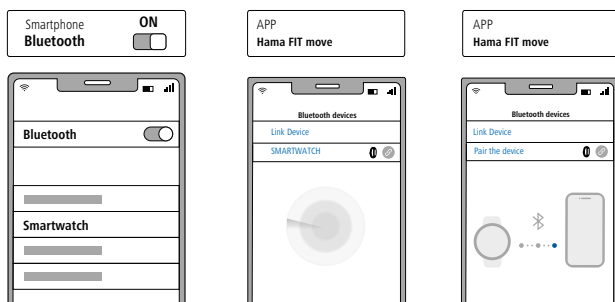
Υπόδειξη




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

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

- Για να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό χρήστη, πατήστε **[ΣΥΝΔΕΣΗ]** και επιλέξτε **[ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΩΡΑ]** στο κάτω μέρος της οθόνης. Εισαγάγετε μια διεύθυνση email και έναν κωδικό πρόσβασης και πατήστε **[ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ]**.
- Εισαγάγετε τον κωδικό επαλήθευσης, ο οποίος αποστέλλεται στη διεύθυνση email που έχετε ορίσει. Ενδεχομένως ελέγξτε τον φάκελο ανεπιθύμητων μηνυμάτων.
- Μετά την επιτυχή εγγραφή μπορείτε να εισαγάγετε ένα όνομα χρήστη και τα προσωπικά σας δεδομένα και να επιλέξετε μια φωτογραφία προφίλ. Πατήστε **[ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ]** για να συνεχίσετε τη ρύθμιση.
- Στη συνέχεια ξεκινήστε η αναζήτηση για το smartwatch σας.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες τη εφαρμογής στο smartphone σας για να συνδέσετε το smartwatch σας. Το smartphone σας θα δημιουργήσει μια σύνδεση Bluetooth με το smartwatch σας.



- Επιλέξτε το smartwatch σας (π.χ. «Smartwatch 7000») και πατήστε κάτω στην επιλογή **[ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ]**, για να συνδεθεί το smartwatch με την εφαρμογή.
- Πατήστε το σύμβολο  στην εφαρμογή του smartwatch σας για να επιβεβαιώσετε τη σύνδεση και να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση στην εφαρμογή.
- Εάν παρέλθει το χρονικό όριο, επαναλάβετε τη διαδικασία.



- Στη συνέχεια, διαμορφώστε τις προσωπικές ρυθμίσεις σας. Μπορούν να προσαρμοστούν εκ των υστέρων στην εφαρμογή.
- Το smartwatch σας είναι συνδεδεμένο στην εφαρμογή και ο συγχρονισμός θα ξεκινήσει.

Υπόδειξη



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

Υπόδειξη



- Μετά τον πρώτο συγχρονισμό με την εφαρμογή, το smartwatch σας υιοθετεί αυτόματα την ώρα, την ημερομηνία και τη γλώσσα του smartphone σας.
- Η γλώσσα εμφάνισης του smartwatch σας εξαρτάται από την επιλογή σας στην εφαρμογή. Εφόσον η ρύθμιση δεν έχει ολοκληρωθεί, η γλώσσα εμφάνισης θα παραμείνει η Αγγλική. Επιλέξτε την επιθυμητή γλώσσα εμφάνισης στην εφαρμογή.
- Η εφαρμογή θα σας ειδοποιήσει όταν μια ενημέρωση υλικολογισμικού είναι διαθέσιμη για το smartwatch σας. Εκτελέστε την ενημέρωση στην εφαρμογή για να βεβαιωθείτε ότι το smartwatch σας λειτουργεί σωστά.



4. Χρήση της εφαρμογής "Hama FIT move"

Στα επόμενα κεφάλαια επεξηγούνται αναλυτικότερα τα επιμέρους στοιχεία μενού (κάρτες) και οι διάφορες δυνατότητες ρύθμισης εντός της εφαρμογής.

Υπόδειξη



- Οι περιγραφές και απεικονίσεις στις παρούσες οδηγίες χρήσης βασίζονται στην εφαρμογή Hama Fit Move στην έκδοση 1.5.4 και στο smartwatch 8900 με έκδοση υλικολογισμικού 1.01.00.
- Προσέξτε ότι σε περίπτωση ενημέρωσης της εφαρμογής ή του smartwatch μπορεί να παρουσιαστούν αποκλίσεις σε ονομασίες και απεικονίσεις. Ο βασικός τρόπος χρήσης της εφαρμογής είναι ίδιος για όλα τα συμβατά Hama smartwatch.
- Οι λειτουργίες διαφέρουν ανάλογα με το χρησιμοποιούμενο μοντέλο smartwatch.
- Δεν εμφανίζονται όλα τα στοιχεία μενού (κάρτες) από προεπιλογή στην αρχική οθόνη. Εάν είναι απαραίτητο, εμφανίστε τα επιθυμητά στοιχεία μενού (κάρτες).

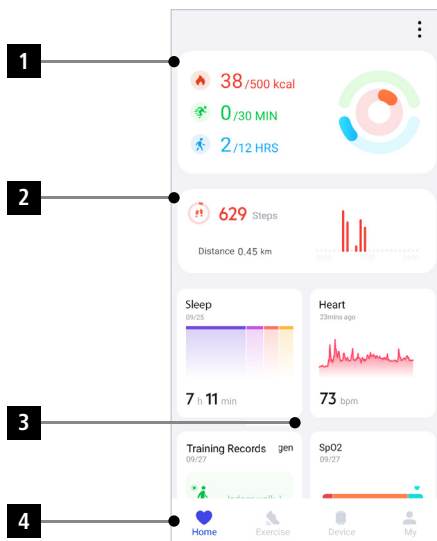


4.1 Επισκόπηση του "Hama FIT move"

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

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

1. Εμφάνιση δεδομένων δραστηριότητας
2. Εμφάνιση βημάτων
3. Εμφάνιση περισσότερων καρτών
4. Γραμμή μενού






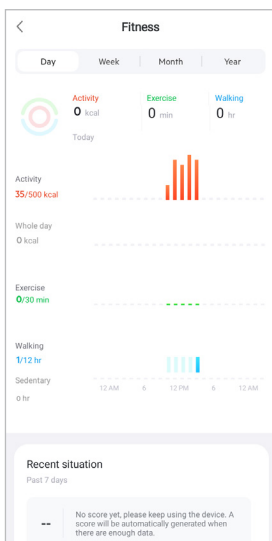
- Στην αρχική οθόνη, πατήστε **[ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΡΤΑΣ]** στο κάτω μέρος για να επιλέξετε τις κάρτες που θα εμφανίζονται στην αρχική οθόνη. Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε διάφορες κάρτες. Μπορείτε να αποκρύψετε κάρτες και να αναδιατάξετε τη σειρά τους.
- Οι κάρτες που βρίσκονται στην κορυφή της λίστας και σημειώνονται με το σύμβολο **[-]** εμφανίζονται αυτήν τη στιγμή στην αρχική οθόνη. Οι κάρτες που βρίσκονται στο κάτω μέρος της λίστας και σημειώνονται με το σύμβολο **[+]** δεν εμφανίζονται.
- Πατώντας το σύμβολο **[-]** ή το σύμβολο **[+]** μπορείτε να αφαιρέσετε ή να προσθέσετε μια κάρτα.
- Μπορείτε επίσης να αλλάξετε τη σειρά των αποθηκευμένων καρτών κάνοντας κλικ στο σύμβολο **[≡]** και μετακινώντας την αντίστοιχη κάρτα στην κατάλληλη θέση.



4.1.1 Δεδομένα δραστηριότητας

- Στην αρχική οθόνη, πατήστε το πρώτο γράφημα στο επάνω μέρος για να δείτε τα δεδομένα δραστηριότητάς σας.
- Εδώ βλέπετε μια επισκόπηση των παρακάτω δεδομένων δραστηριότητας:
 - τις θερμίδες δραστηριότητας που καταναλώθηκαν
 - τη χρονική διάρκεια των δραστηριοτήτων με μέτρια έως υψηλή ένταση
 - τον χρόνο ακινησίας («περπάτημα» = ώρες, για τις οποίες στεκόσασταν για τουλάχιστον 1 λεπτό και κινηθήκατε)
- Από προεπιλογή βλέπετε την καθημερινή προβολή των δεδομένων δραστηριότητας. Επιλέξτε στην επάνω γραμμή μενού **Day** **Week** **Month** **Year** το εμφανιζόμενο χρονικό διάστημα.
- Για περισσότερες πληροφορίες, σύρετε προς τα πάνω στην οθόνη του smartphone σας. Δείτε παρακάτω για λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τις κατηγορίες Δραστηριότητα, Άσκηση και Περπάτημα.

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





4.1.2 Μέτρηση βημάτων

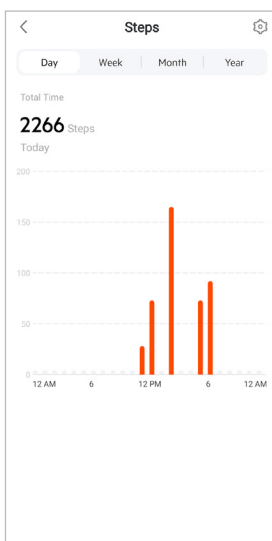
- Στην αρχική οθόνη, πατήστε το δεύτερο γραφικό στο επάνω μέρος για να δείτε τα καταγεγραμμένα βήματά σας.
- Εδώ μπορείτε να δείτε μια επισκόπηση των βημάτων σας για την τρέχουσα ημέρα.
- Από προεπιλογή, βλέπετε την καθημερινή προβολή των βημάτων.

Επιλέξτε στην επάνω γραμμή μενού Day Week Month Year το εμφανιζόμενο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των μεμονωμένων ημερών (ή εβδομάδων/μηνών/ετών) σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα. Επιπλέον, ο στόχος βημάτων που έχετε ορίσει εμφανίζεται γραφικά στο γράφημα.

- Πατήστε το σύμβολο [🔍], για να πραγματοποιήσετε επιπλέον ρυθμίσεις (βλέπε κεφάλαιο **4.4.3 Τα δεδομένα μου**).

629 Steps

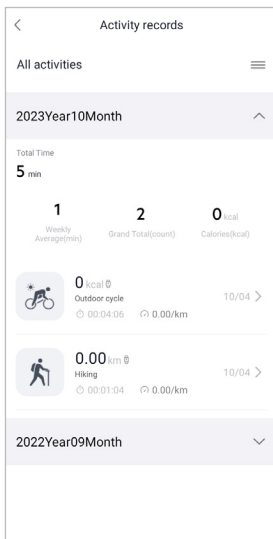
Distance 0.45 km





4.1.3 Καταγραφές δραστηριότητας

- Πατήστε στην κάρτα **[ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ]** για να δείτε μια επισκόπηση των δραστηριοτήτων προπόνησης.
- Εδώ μπορείτε να δείτε μια επισκόπηση της δραστηριότητας ταξινομημένη κατά ημέρα. Εμφανίζεται ο συνολικός χρόνος, η μέση εβδομαδιαία διάρκεια, η αθροιστική προπόνηση και οι θερμίδες που καίγονται.
- Πατήστε το σύμβολο **[∨]** για να επεκτείνετε τον επιλεγμένο μήνα και να δείτε τις αντίστοιχες δραστηριότητες προπόνησης. Πατήστε το σύμβολο **[^]** για να μικρύνετε την προβολή της ημέρας.
- Για να δείτε τις δραστηριότητες ενός συγκεκριμένου αθλήματος, πατήστε το σύμβολο **[☰]**.
- Για να ανοίξετε τη λεπτομερή προβολή μιας καταγεγραμμένης δραστηριότητας, πατήστε στην αντίστοιχη δραστηριότητα. Στη συνέχεια θα δείτε αναλυτικά δεδομένα που καταγράφονται για τη δραστηριότητα. Για παράδειγμα, μπορείτε να δείτε την πορεία της διαδρομής που καταγράφηκε μέσω GPS και τη διάρκεια της δραστηριότητας, τα βήματα και την απόσταση που διανύσατε, τις θερμίδες που κάψατε ή τον ρυθμό σας. Θα λάβετε επίσης μια λεπτομερή αξιολόγηση του καρδιακού σας ρυθμού.



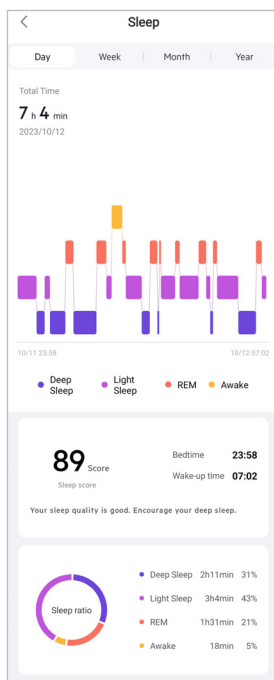


4.1.4 Ανάλυση ύπνου

- Πατήστε στην κάρτα **[ΥΠΝΟΣ]** για να δείτε μια επισκόπηση της ανάλυσης ύπνου σας.
- Εδώ μπορείτε να δείτε μια επισκόπηση του συνολικού χρόνου ύπνου και την κατανομή του χρόνου ύπνου σας σε βαθύ ύπνο, ελαφρύ ύπνο, φάσεις αφύπνισης και φάση REM. Στη μέση της οθόνης μπορείτε επίσης να δείτε την ώρα έναρξης και λήξης του ύπνου.
- Από προεπιλογή, βλέπετε την καθημερινή προβολή της ανάλυσης ύπνου.

Επιλέξτε στην επάνω γραμμή μενού Day Week Month Year το εμφανιζόμενο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των μεμονωμένων ημερών (ή εβδομάδων/μηνών/ετών) σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα. Εδώ μπορείτε να δείτε μια επισκόπηση της συμπεριφοράς σας στον ύπνο για μια εβδομάδα, ένα μήνα ή ένα έτος. Στο κάτω μέρος της οθόνης μπορείτε να δείτε τα ακόλουθα δεδομένα που σχετίζονται με μια εβδομάδα, μήνα ή έτος:

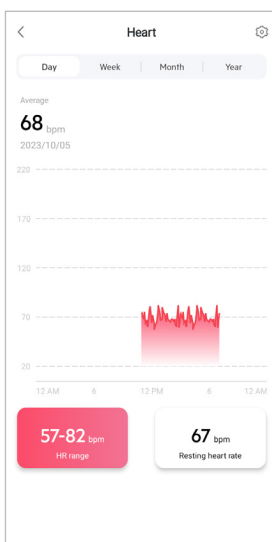
- Μέση διάρκεια ύπνου ανά ημέρα
- Μέση διάρκεια που αφορά τον βαθύ ύπνο ανά ημέρα
- Μέση διάρκεια που αφορά τον ελαφρύ ύπνο ανά ημέρα
- Μέση έναρξη της φάσης ύπνου
- Μέση λήξη της φάσης ύπνου
- Μέση φάση REM
- Μέση φάση αφύπνισης






4.1.5 Μέτρηση καρδιακού ρυθμού

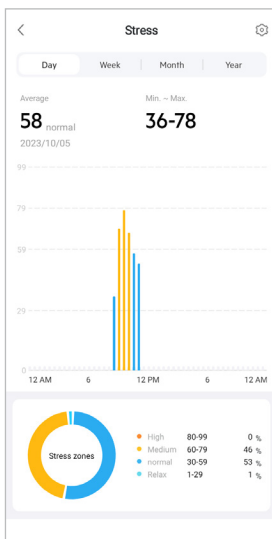
- Πατήστε στην κάρτα **[ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ]** για να δείτε μια επισκόπηση της μέτρησης του καρδιακού σας ρυθμού.
- Εδώ μπορείτε να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες τιμές της μέτρησης καρδιακού ρυθμού (αυτόματη και χειροκίνητη) καθώς και μια επισκόπηση του μέσου καρδιακού σας ρυθμού, της ζώνης του καρδιακού ρυθμού σας και του καρδιακού σας ρυθμού ηρεμίας για την αντίστοιχη ημέρα. Μπορείτε να εμφανίσετε τις μεμονωμένες τιμές με τον αντίστοιχο χρόνο, σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα.
- Από προεπιλογή, βλέπετε την καθημερινή προβολή της μέτρησης καρδιακού ρυθμού. Επιλέξτε στην επάνω γραμμή μενού Day Week Month Year το εμφανιζόμενο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των μεμονωμένων ημερών (ή εβδομάδων/μηνών/ετών) σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα.
- Πατήστε το σύμβολο [⚙️], για να πραγματοποιήσετε επιπλέον ρυθμίσεις.





4.1.6 Μέτρηση στρες

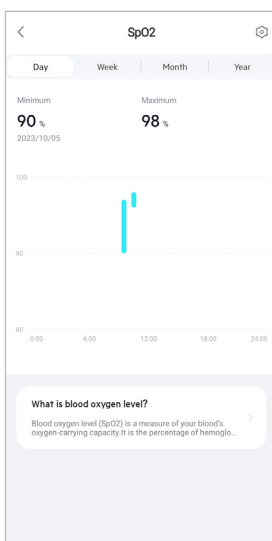
- Πατήστε στην κάρτα **[ΣΤΡΕΣ]** για να δείτε μια επισκόπηση της μέτρησης του στρες σας.
- Εδώ μπορείτε να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες τιμές της μέτρησης στρες (αυτόματη και χειροκίνητη) καθώς και μια επισκόπηση του μέσου επιπέδου στρες σας, της περιοχής στρες σας και ένα γραφικό της ζώνης στρες σας για την αντίστοιχη ημέρα. Μπορείτε να εμφανίσετε τις μεμονωμένες τιμές με τον αντίστοιχο χρόνο, σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα.
- Από προεπιλογή βλέπετε την καθημερινή προβολή της μέτρησης άγχους. Επιλέξτε στην επάνω γραμμή μενού **Day** **Week** **Month** **Year** το εμφανιζόμενο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των μεμονωμένων ημερών (ή εβδομάδων/μηνών/ετών) σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα.
- Πατήστε το σύμβολο , για να πραγματοποιήσετε επιπλέον ρυθμίσεις.





4.1.7 Οξυγόνο στο αίμα (SpO2)

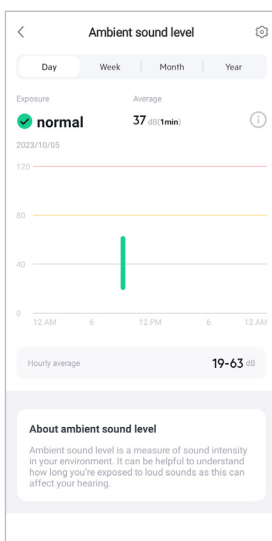
- Πατήστε στην κάρτα **[SpO2]** για να δείτε μια επισκόπηση των μετρήσεων οξυγόνου στο αίμα σας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε τη μέτρηση χειροκίνητα χρησιμοποιώντας το smartwatch σας.
- Εναλλακτικά μπορείτε να ρυθμίσετε την αυτόματη μέτρηση οξυγόνου στο αίμα: Πατήστε το σύμβολο [⚙️], για να πραγματοποιήσετε τις αντίστοιχες ρυθμίσεις.
- Εδώ μπορείτε να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες τιμές των μετρήσεων οξυγόνου του αίματος καθώς και μια επισκόπηση της χαμηλότερης και της υψηλότερης τιμής για την αντίστοιχη ημέρα. Μπορείτε να εμφανίσετε τις μεμονωμένες τιμές με τον αντίστοιχο χρόνο, σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα.
- Από προεπιλογή, βλέπετε την καθημερινή προβολή της μέτρησης οξυγόνου στο αίμα. Επιλέξτε στην επάνω γραμμή μενού **Day** **Week** **Month** **Year** το εμφανιζόμενο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των μεμονωμένων ημερών (ή εβδομάδων/μηνών/ετών) σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα.





4.1.8 Επίπεδο ήχου περιβάλλοντος

- Πατήστε στην κάρτα **[ΕΠΙΠΕΔΟ ΗΧΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ]** για να δείτε μια επισκόπηση του επιπέδου ήχου περιβάλλοντος που μετρήθηκε. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε τη μέτρηση χειροκίνητα χρησιμοποιώντας το smartwatch σας.
- Εδώ μπορείτε να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες τιμές του επιπέδου ήχου περιβάλλοντος καθώς και μια επισκόπηση της χαμηλότερης και της υψηλότερης τιμής για την αντίστοιχη ημέρα. Σαρώνοντας ελαφρώς προς τα αριστερά και δεξιά πάνω στο διάγραμμα μπορείτε να εμφανίσετε τις καταγραφές για επιπλέον μέρες.
- Από προεπιλογή βλέπετε την καθημερινή προβολή του επιπέδου ήχου περιβάλλοντος. Επιλέξτε στην επάνω γραμμή μενού **Day** **Week** **Month** **Year** το εμφανιζόμενο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των μεμονωμένων ημερών (ή εβδομάδων/μηνών/ετών) σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα. Στη συνέχεια, οι μετρούμενες τιμές εμφανίζονται και ως καμπύλη.

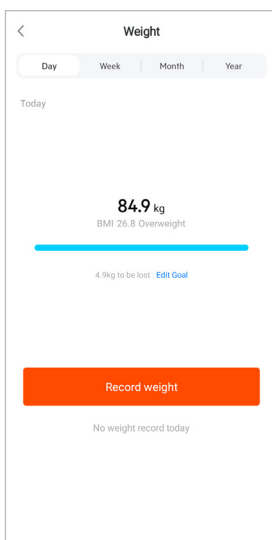




4.1.9 Βάρος

- Πατήστε στην κάρτα **[ΒΑΡΟΣ]** για να δείτε μια επισκόπηση της καταγραφής βάρους σας.
- Εδώ μπορείτε να δείτε το ιστορικό βάρους σας, τον ΔΜΣ σας και την καθορισμένη τιμή στόχο.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΒΑΡΟΥΣ]** για να καταγράψετε το τρέχον βάρος σας.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟΧΟΥ]** για να επεξεργαστείτε τον στόχο βάρους σας.

Από προεπιλογή, βλέπετε την καθημερινή προβολή των δεδομένων καταγραφής βάρους. Επιλέξτε στην επάνω γραμμή μενού Day Week Month Year το εμφανιζόμενο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των μεμονωμένων ημερών (ή εβδομάδων/μηνών/ετών) σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα. Στη συνέχεια, οι μετρούμενες τιμές εμφανίζονται και ως καμπύλη.







4.1.10 VO2max

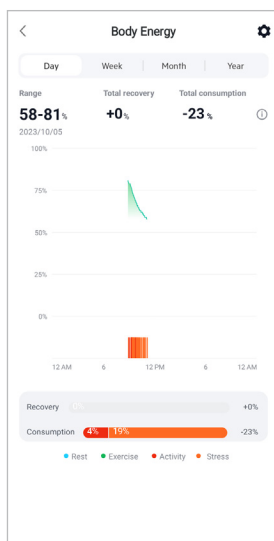
- Πατήστε στην κάρτα **[VO2MAX]**, για να εμφανιστεί μια επισκόπηση του σχετικού VO2max (οξυγόνο ανά λεπτό ανά κιλό σωματικό βάρος).
- Προϋπόθεση για την καταγραφή του VO2max είναι να πραγματοποιούνται μονάδες προπόνησης στις λειτουργίες άθλησης **Υπαιθριο τρέξιμο**, **Trailrunning** ή **Προσανατολισμός**. Ο καρδιακός ρυθμός προπόνησης που μετρήθηκε πρέπει για τουλάχιστον 90 δευτερόλεπτα να αυξηθεί συνεχώς πάνω από το 75% του θεωρητικού μέγιστου καρδιακού ρυθμού σας. Αυτό προσδιορίζεται με βάση τα προσωπικά δεδομένα που έχετε καταχωρήσει.

4.1.11 Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού (HFV)

- Πατήστε στην κάρτα **[ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ (HRV)]**, για να δείτε μια επισκόπηση της μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού σας (HRV).
- Προϋπόθεση για την καταγραφή της μεταβλητότητας καρδιακού ρυθμού (HFV) είναι, η λειτουργία της συνεχούς μέτρησης καρδιακού ρυθμού στην εφαρμογή να είναι ενεργοποιημένη:
Πατήστε το σύμβολο , για να πραγματοποιήσετε τις αντίστοιχες ρυθμίσεις.

4.1.12 Ενέργεια σώματος

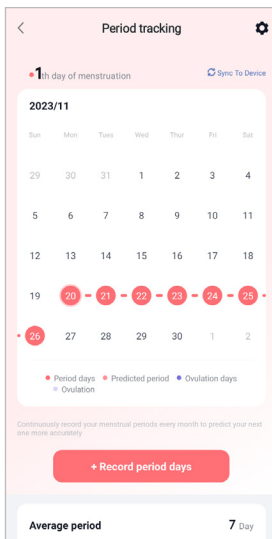
- Πατήστε στην κάρτα **[ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ]** για να δείτε μια επισκόπηση της ενέργειας του σώματός σας. Η ενέργεια σώματος υπολογίζεται από έναν συνδυασμό μεταβλητότητας καρδιακού ρυθμού, στρες, ύπνου και ολοκληρωμένων δραστηριοτήτων, ώστε να εκτιμηθούν τα αποθέματα ενέργειάς σας για την τρέχουσα ημέρα.
- Από προεπιλογή βλέπετε την καθημερινή προβολή της ενέργειας σώματος.
Επιλέξτε στην επάνω γραμμή μενού **Day** | **Week** | **Month** | **Year** το εμφανιζόμενο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των μεμονωμένων ημερών (ή εβδομάδων/μηνών/ετών) σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα.
- Προϋπόθεση για την εμφάνιση της ενέργειας σώματος στο smartwatch σας είναι, η λειτουργία **αυτόματη αναγνώριση της ενέργειας σώματος** στην εφαρμογή να είναι ενεργοποιημένη:
Πατήστε το σύμβολο , για να πραγματοποιήσετε τις αντίστοιχες ρυθμίσεις.





4.1.13 Εμμηνορροϊκός κύκλος

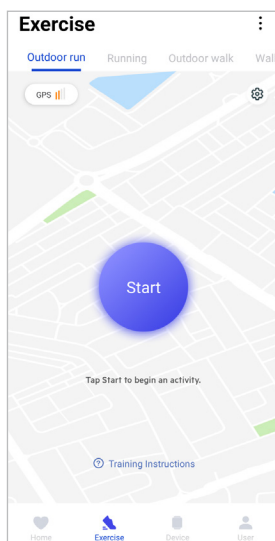
- Πατήστε την κάρτα **[ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ]** για να δείτε μια επισκόπηση του εμμηνορροϊκού σας κύκλου.
- Πατήστε **[ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΗΜΕΡΩΝ ΕΜΜΗΝΟΥ ΡΗΣΕΩΝ]** για να εισαγάγετε την τρέχουσα έμμηνο ρύση σας.





4.2 Λειτουργία προπόνησης

- Πατήστε **[ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ]** στην κάτω γραμμή μενού για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα από την εφαρμογή. Παράλληλα ξεκινά η δραστηριότητα στο smartwatch σας. Στη συνέχεια, η δραστηριότητα μπορεί να ελεγχθεί είτε μέσω της εφαρμογής είτε απευθείας στο smartwatch σας.
- Μπορείτε να κάνετε σάρωση προς τα αριστερά και προς τα δεξιά για εναλλαγή εμπρός και πίσω μεταξύ κάθε δραστηριότητας.
- Από προεπιλογή είναι ενεργοποιημένες οι παρακάτω δραστηριότητες στην εφαρμογή:
 - Υπαιθριο τρέξιμο
 - Τρέξιμο
 - Υπαιθριο περπάτημα
 - Περπάτημα
 - Πεζοπορία
 - Υπαιθρια ποδηλασία
- Πατήστε επάνω δεξιά στο **[⋮]** και **[ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ]**, για να επιλέξετε τις δραστηριότητες που εμφανίζονται. Μπορείτε να επιλέξετε από συνολικά 6 δραστηριότητες. Μπορείτε να αποκρύψετε δραστηριότητες και να αναδιατάξετε τη σειρά των δραστηριοτήτων.
- Οι δραστηριότητες που εμφανίζονται στην κορυφή της λίστας και σημειώνονται με το σύμβολο **[−]** εμφανίζονται. Οι δραστηριότητες που εμφανίζονται στην παρακάτω λίστα και σημειώνονται με το σύμβολο **[+]** δεν εμφανίζονται.
- Πατώντας το σύμβολο **[−]** ή το σύμβολο **[+]** μπορείτε να αφαιρέσετε ή να προσθέσετε μια δραστηριότητα.
- Επιπλέον μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των δραστηριοτήτων κάνοντας κλικ στο σύμβολο **[≡]** και μετακινώντας την εκάστοτε δραστηριότητα στην κατάλληλη θέση.
- Πατήστε το σύμβολο **[⚙️]**, για να πραγματοποιήσετε τις ακόλουθες ρυθμίσεις:
 - Ορισμός ενός στόχου προπόνησης (αποστάσεις, θερμίδες, βήματα, διάρκεια).
 - Ενεργοποίηση ενός συναγερμού κατά την επίτευξη ενός στόχου (1, 3, 5, 10 km).
 - Ορισμός μιας ζώνης καρδιακού ρυθμού και ενεργοποίηση ενός συναγερμού.







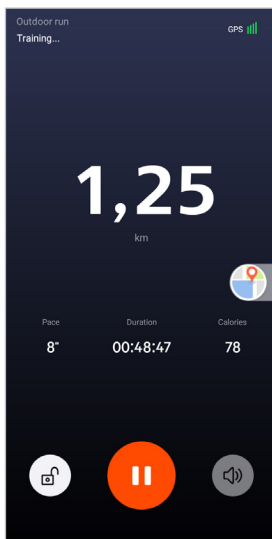


4.2.1 Έναρξη δραστηριότητας (με GPS)

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

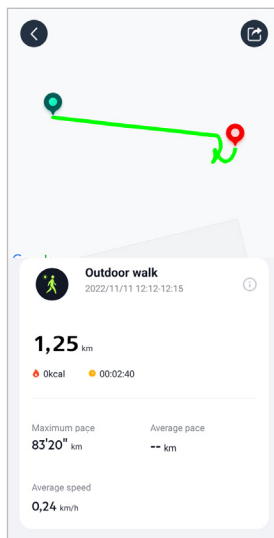
Λειτουργία με smartphone

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





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



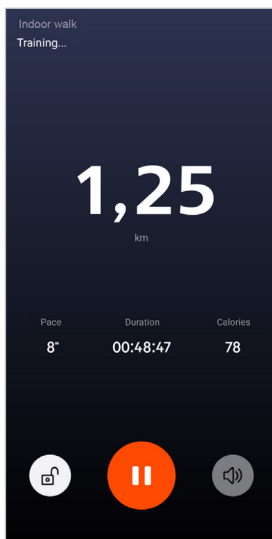


4.2.2 Έναρξη δραστηριότητας (χωρίς GPS)

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

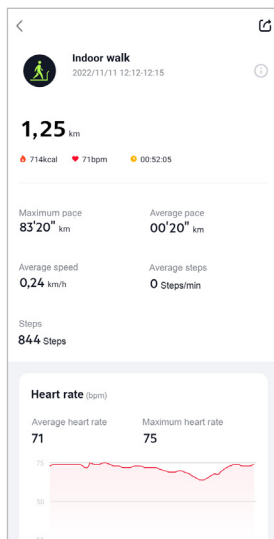
Λειτουργία με smartphone

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





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





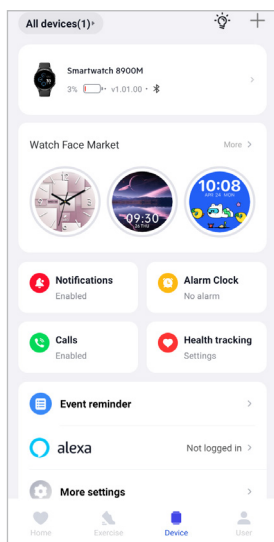
4.3 Ρυθμίσεις συσκευής

- Πατήστε στην επιλογή **[ΣΥΣΚΕΥΗ]** στην κάτω γραμμή μενού για να ενεργοποιήσετε και να ρυθμίσετε διάφορες λειτουργίες του smartwatch σας και να προσαρμόσετε το smartwatch σας στις δικές σας ανάγκες.
- Κάτω από αυτό το μενού θα δείτε επίσης μια επισκόπηση διαφόρων δεδομένων από το συνδεδεμένο smartwatch σας στο επάνω μέρος της οθόνης.
- Πατήστε **[+]** για να αντιστοιχίσετε περισσότερες συσκευές με το smartphone σας.
- Πατήστε στη συσκευή σας για να λάβετε πληροφορίες σχετικά με το smartwatch σας ή για να αποκτήσετε πρόσβαση σε προηγμένες λειτουργίες.
- Πατήστε **[ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ]** για να ελέγξετε εάν η πιο πρόσφατη έκδοση υλικολογισμικού είναι εγκατεστημένη στο smartwatch σας ή για να πραγματοποιήσετε λήψη και εγκατάσταση μιας νέας έκδοσης υλικολογισμικού στο smartwatch σας.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ]** και επιβεβαιώστε την επόμενη ερώτηση για να επανεκκινήσετε το smartwatch σας. Πριν από την επανεκκίνηση, τα δεδομένα σας θα συγχρονιστούν με την εφαρμογή.
- Πατήστε **[ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΣΤΙΣ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΑΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ]** και επιβεβαιώστε την επόμενη ερώτηση, για να επαναφέρετε το smartwatch σας στις εργοστασιακές ρυθμίσεις. Όλα τα καταγεγραμμένα δεδομένα χρήστη θα διαγραφούν.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΔΙΑΓΡΑΦΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ]** για να καταργήσετε τη σύζευξη του smartwatch και του smartphone σας. Όλα τα προσωπικά δεδομένα θα διαγραφούν από το smartwatch σας.

Υπόδειξη



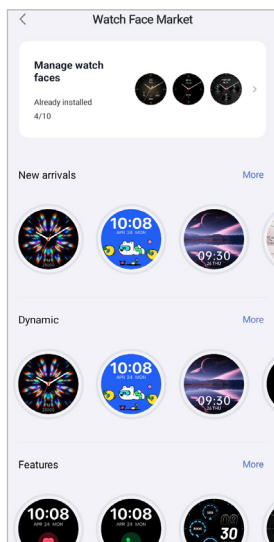
Για να εμφανιστεί η χρονική στιγμή του τελευταίου συγχρονισμού ανάμεσα στο smartwatch σας και στην εφαρμογή, πατήστε επάνω στην εμφανιζόμενη συσκευή και στο κουμπί **[ABOUT]**.





4.3.1 Αρχική οθόνη

- Πατήστε την επιλογή **[ΑΓΟΡΑ ΟΨΕΩΝ ΡΟΛΟΓΙΟΥ]** για να εγκαταστήσετε επιπλέον όψεις ρολογιού για την αρχική οθόνη του smartwatch σας. Μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ διαφορετικών όψεων. Πατήστε στην αντίστοιχη όψη ρολογιού που θέλετε να ρυθμίσετε και επιβεβαιώστε την επιλογή πατώντας **[ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ]**. Εάν έχετε συμπληρώσει τον μέγιστο αριθμό όψεων ρολογιού στη συσκευή, θα σας ζητηθεί να διαγράψετε τις υπάρχουσες όψεις ρολογιού.



4.3.2 Ειδοποιήσεις

- Πατήστε στην επιλογή **[ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ]** για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις για διάφορες εφαρμογές και υπηρεσίες. Εάν ενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, θα λάβετε μια ειδοποίηση στο smartwatch σας όταν υπάρχουν εισερχόμενα μηνύματα στο smartphone σας. Ανάλογα με την εφαρμογή, είτε θα λάβετε μια ειδοποίηση που θα δείχνει την αντίστοιχη εφαρμογή και τον αποστολέα, είτε θα δείτε επίσης μια προεπισκόπηση του αντίστοιχου μηνύματος.
- Επιλέξτε για κάθε εφαρμογή ή λειτουργία υγείας, αν οι ειδοποιήσεις επιτρέπονται, έχουν ρυθμιστεί σε σίγαση ή είναι απενεργοποιημένες.

4.3.3 Κλήσεις

- Πατήστε **[ΚΛΗΣΕΙΣ]**, για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση εισερχόμενων κλήσεων. Εάν ενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, θα λάβετε μια ειδοποίηση στο smartwatch σας, όταν υπάρχει μια εισερχόμενη κλήση. Βλέπετε ποιος θέλει να σας καλέσει και μπορείτε να απορρίψετε την κλήση, αν χρειαστεί.
- Πατήστε **[🔔]** στη δεξιά άκρη της οθόνης για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία. Στη συνέχεια μπορείτε να ρυθμίσετε τη λειτουργία **[ΣΥΧΝΕΣ ΕΠΑΦΕΣ]**.

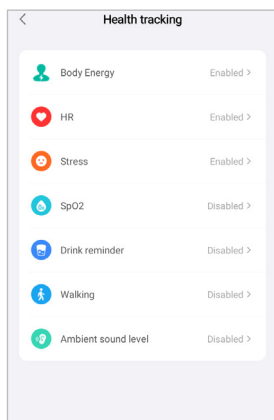


4.3.4 Ξυπνητήρι

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

4.3.5 Παρακολούθηση υγείας

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



4.3.5.1 Ενέργεια σώματος

- Πατήστε **[ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ]** για να επιλέξετε αυτή τη λειτουργία στο υπομενού πατώντας **[☑]** για ενεργοποίηση/απενεργοποίηση.

4.3.5.2 Μέτρηση καρδιακού ρυθμού

- Πατήστε **[ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ]**, για να πραγματοποιήσετε επιπλέον ρυθμίσεις.
- Επιλέξτε αν οι ειδοποιήσεις επιτρέπονται, ρυθμιστούν σε σίγαση ή είναι απενεργοποιημένες.
- Πατήστε **[☑]**, για να ενεργοποιήσετε τη συνεχή μέτρηση καρδιακού ρυθμού. Η συχνότητα μέτρησης βασίζεται σε μια έξυπνη παρακολούθηση 24 ώρες το εικοσιτετράωρο.

4.3.5.3 Μέτρηση στρες

- Πατήστε **[ΣΤΡΕΣ]**, για να πραγματοποιήσετε επιπλέον ρυθμίσεις.
- Επιλέξτε αν οι ειδοποιήσεις επιτρέπονται, ρυθμιστούν σε σίγαση ή είναι απενεργοποιημένες.
- Πατήστε **[☑]**, για να ενεργοποιήσετε την αυτόματη μέτρηση στρες. Η συχνότητα μέτρησης βασίζεται σε μια έξυπνη παρακολούθηση 24 ώρες το εικοσιτετράωρο.

4.3.5.4 Μέτρηση οξυγόνου στο αίμα

- Πατήστε **[SPO2]**, για να πραγματοποιήσετε επιπλέον ρυθμίσεις.
- Επιλέξτε αν οι ειδοποιήσεις επιτρέπονται, ρυθμιστούν σε σίγαση ή είναι απενεργοποιημένες.
- Πατήστε **[☑]**, για να ενεργοποιήσετε την αυτόματη μέτρηση οξυγόνου στο αίμα. Η συχνότητα μέτρησης βασίζεται σε μια έξυπνη παρακολούθηση 24 ώρες το εικοσιτετράωρο.



4.3.5.5 Υπενθύμιση κατανάλωσης υγρών

- Πατήστε **[ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΥΓΡΩΝ]** για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία στο υπομενού πατώντας **[☑]**. Στη συνέχεια, ορίστε περαιτέρω ρυθμίσεις για τη λειτουργία υπενθύμισης. Θα σας σταλεί αυτόματη υπενθύμιση να πιείτε κάτι στο καθορισμένο διάστημα από το smartwatch σας, μέσω δόνησης και ειδοποίησης.

4.3.5.6 Υπενθύμιση κίνησης

- Πατήστε **[ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ]** για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία στο υπομενού πατώντας **[☑]**. Στη συνέχεια, ορίστε περαιτέρω ρυθμίσεις για τη λειτουργία υπενθύμισης. Θα σας σταλεί αυτόματη υπενθύμιση να κινηθείτε στο καθορισμένο διάστημα από το smartwatch σας, μέσω δόνησης και ειδοποίησης. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παρακάτω κείμενο στην εφαρμογή.

4.3.5.7 Επίπεδο ήχου περιβάλλοντος

- Πατήστε **[ΕΠΙΠΕΔΟ ΗΧΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ]** για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία στο υπομενού πατώντας **[☑]**. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παρακάτω κείμενο στην εφαρμογή.

4.3.5.8 Παρακολούθηση εμμηνορροϊκού κύκλου

- Προϋπόθεση για τη χρήση της λειτουργίας είναι, η εφαρμογή να είναι ενεργοποιημένη: **[ΛΟΙΠΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ] > [MENSTRUAL PERIOD]**
- Ενεργοποιώντας αυτήν τη λειτουργία, μπορείτε να ορίσετε διάφορα δεδομένα σχετικά με τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο και να λαμβάνετε υπενθυμίσεις για την επόμενη έμμηνο ρύση ή τη φάση γονιμότητας.
- Χρησιμοποιήστε τα υπομενού για να ορίσετε τη διάρκεια της έμμηνο ρύσεως, τη διάρκεια του εμμηνορροϊκού κύκλου και την ημερομηνία της τελευταίας έμμηνο ρύσεως.
- Πατήστε το σύμβολο **[⚙️]**, για να πραγματοποιήσετε επιπλέον ρυθμίσεις.



4.3.6 Υπενθύμιση γεγονότος

- Πατήστε **[ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ]** και πατήστε το κουμπί **[ΠΡΟΣΘΗΚΗ]**, για να προσθέσετε επιμέρους γεγονότα.
- Πατήστε τα πεδία εισαγωγής, για να προσθέσετε κείμενα. Στη συνέχεια ορίστε την ημερομηνία, την ώρα και τον αριθμό επαναλήψεων.

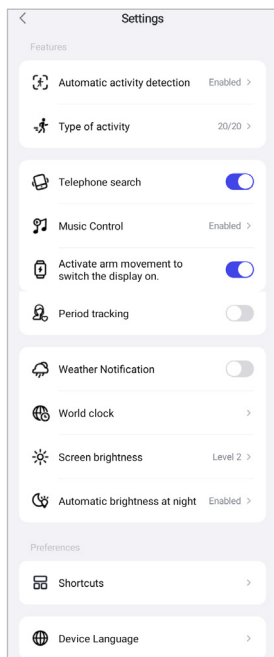
The screenshot shows a mobile application interface for creating an event reminder. The title bar at the top reads "Event reminder" with a back arrow on the left and a "Finish" button on the right. The main content area contains several input fields:

- A large text input field with the placeholder "Please enter reminder details" and a character count "0/75" at the bottom right.
- A "Notes" text input field with a character count "0/150" at the bottom right.
- A "Date" field with a calendar icon, currently showing "2023/11/20".
- A "Time" field with a clock icon, currently showing "12:00".
- A "Repeat" field with a circular arrow icon, currently showing "once".



4.3.7 Λοιπές ρυθμίσεις

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



4.3.7.1 Αυτόματη αναγνώριση δραστηριότητας


- Πατήστε **[ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ]** και ενεργοποιήστε/απενεργοποιήστε τη λειτουργία στο υπομενού για ορισμένες δραστηριότητες (περπάτημα, τρέξιμο, Crosstrainer, μηχανήμα κωπηλατικής) πατώντας **[☑]**. Όταν αυτή η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη, το smartwatch σας αναγνωρίζει αυτόματα πότε συμμετέχετε σε μια δραστηριότητα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και καταγράφει αυτήν τη δραστηριότητα μετά από επιβεβαίωση. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παρακάτω κείμενο στην εφαρμογή.

4.3.7.2 Είδος δραστηριότητας



- Πατήστε **[ΕΙΔΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ]** για να επιλέξετε τις λειτουργίες άθλησης που θα αποθηκευτούν στο smartwatch σας. Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε 110 λειτουργίες άθλησης και να εμφανίσετε 20 στο smartwatch σας. Μπορείτε να αποκρύψετε δραστηριότητες και να αναδιατάξετε τη σειρά των δραστηριοτήτων. Μετά τον επόμενο συγχρονισμό με το smartwatch σας, οι δραστηριότητες θα εμφανιστούν στην οθόνη, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις σας.
- Οι δραστηριότητες που εμφανίζονται στην κορυφή της λίστας και σημειώνονται με το σύμβολο **[−]** εμφανίζονται αυτήν τη στιγμή στο smartwatch σας. Οι δραστηριότητες που εμφανίζονται στην παρακάτω λίστα και σημειώνονται με το σύμβολο **[+]** δεν εμφανίζονται αυτήν τη στιγμή.
- Πατώντας το σύμβολο **[−]** ή το σύμβολο **[+]** μπορείτε να αφαιρέσετε ή να προσθέσετε μια δραστηριότητα.
- Επιπλέον μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των αποθηκευμένων δραστηριοτήτων κάνοντας κλικ στο **[☰]** και μετακινώντας τη δραστηριότητα στην κατάλληλη θέση.




4.3.7.3 Αναζήτηση τηλεφώνου

- Στην **[ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ]** πατήστε  για να ενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία. Ενεργοποιώντας αυτήν τη λειτουργία, μπορείτε να βρείτε το smartphone που έχετε τοποθετήσει σε άγνωστη θέση, μέσω του smartwatch σας.


4.3.7.4 Έλεγχος μουσικής

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


4.3.7.5 Ενεργοποίηση κίνησης χεριού

- Στο **[ΣΗΚΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΑΡΠΟ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΘΘΟΝΗ]** πατήστε  για να ενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία. Ενεργοποιώντας αυτή τη λειτουργία, μπορείτε να ενεργοποιήσετε την οθόνη του smartwatch σας με μια περιστροφή του καρπού σας.

4.3.7.6 Εμμηνορροϊκός κύκλος

- Στο **[MENSTRUAL PERIOD]** πατήστε  για να ενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία. Ενεργοποιώντας αυτήν τη λειτουργία μπορείτε να παρακολουθήσετε στο smartwatch σας τον εμμηνορροϊκό κύκλο σας.

4.3.7.7 Ειδοποίηση καιρού

- Στο **[ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙΡΟΥ]** πατήστε , για να ενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία. Ενεργοποιώντας αυτήν τη λειτουργία, μπορείτε να δείτε την πρόγνωση του καιρού για την τρέχουσα ημέρα και για τις επόμενες 6 ημέρες στο smartwatch σας.

4.3.7.8 Παγκόσμιο ρολόι






- Πατήστε **[ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΡΟΛΟΪ]**, για να δείτε τα διαθέσιμα παγκόσμια ρολόγια (Βερολίνο, Λονδίνο, Νέα Υόρκη, Τόκιο) ή να προσθέσετε και άλλα παγκόσμια ρολόγια. Μπορείτε να δείτε τα παγκόσμια ρολόγια στο smartwatch σας.

4.3.7.9 Φωτεινότητα οθόνης

- Πατήστε **[ΦΩΤΕΙΝΟΤΗΤΑ ΘΘΟΝΗΣ]**, για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης του smartwatch σας σε 5 επίπεδα.

4.3.7.10 Συντομεύσεις

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στις συντομεύσεις μέσω της οθόνης του smartwatch σας, σύροντας προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά από την αρχική οθόνη.

- Πατήστε στην επιλογή **[ΣΥΝΤΟΜΕΥΣΕΙΣ]** για να επιλέξετε τις συντομεύσεις που είναι αποθηκευμένες στο smartwatch σας. Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε διάφορες συντομευμένες. Μπορείτε να αποκρύψετε συντομεύσεις και να αναδιατάξετε τη σειρά τους. Από προεπιλογή ορίζονται οι ημερήσιες προβολές των δεδομένων δραστηριότητας και η μέτρηση του καρδιακού ρυθμού και του στρες. Μετά τον επόμενο συγχρονισμό με το smartwatch σας, οι συντομεύσεις θα εμφανιστούν στην οθόνη, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις σας.
- Οι συντομεύσεις που εμφανίζονται στην κορυφή της λίστας και σημειώνονται με το σύμβολο  εμφανίζονται αυτήν τη στιγμή στο smartwatch σας. Οι συντομεύσεις που εμφανίζονται στην παρακάτω λίστα και σημειώνονται με το σύμβολο  δεν εμφανίζονται αυτήν τη στιγμή.
- Πατώντας το σύμβολο  ή το σύμβολο  μπορείτε να αφαιρέσετε ή να προσθέσετε συντομεύσεις.
- Μπορείτε επίσης να αλλάξετε τη σειρά των αποθηκευμένων συντομεύσεων κάνοντας κλικ στο σύμβολο  και μετακινώντας την αντίστοιχη συντόμευση στην κατάλληλη θέση.



4.3.7.11 Ρύθμιση γλώσσας του smartwatch

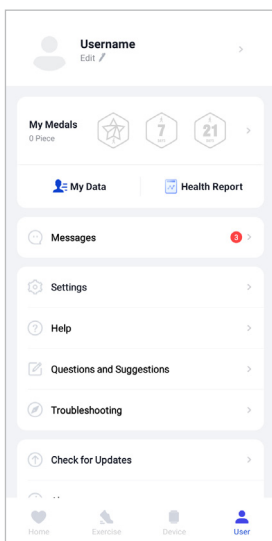
- Πατήστε στην επιλογή **[ΓΛΩΣΣΑ ΣΥΣΚΕΥΗΣ]** για να ορίσετε τη γλώσσα στο smartwatch σας.
- Επιλέξτε **[ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ]**, εάν θέλετε η γλώσσα στο smartwatch σας να είναι ίδια με τη γλώσσα της εφαρμογής ή του smartphone.
- Εναλλακτικά, μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε 8 γλώσσες και να τις ορίσετε μη αυτόματα, πατώντας στην αντίστοιχη γλώσσα.

4.3.8 Σημειώσεις χρήσης

- Πατήστε **[ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ]**, για να εμφανιστούν χρήσιμες συμβουλές.

4.4 Ρυθμίσεις χρήστη

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





4.4.1 Προσωπικά δεδομένα

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

<

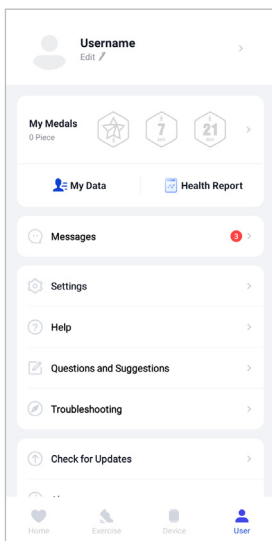
Username /

Gender	Male
Birthday	1984/03
Height	178cm
Weight	84,9kg
E-mail	
Region	Germany



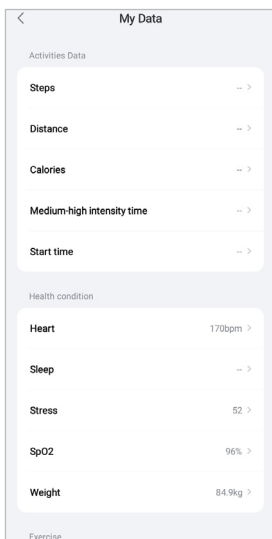
4.4.2 Τα μετάλλιά μου

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



4.4.3 Τα δεδομένα μου

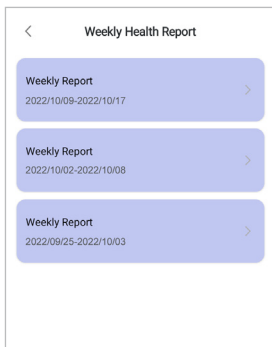
- Στην ενότητα **[ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΜΟΥ]** μπορείτε να δείτε την καταγραφή των μετρήσεών σας. Πατήστε σε μια καταχώριση για να λάβετε περισσότερες πληροφορίες.





4.4.4 Αναφορά υγείας

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



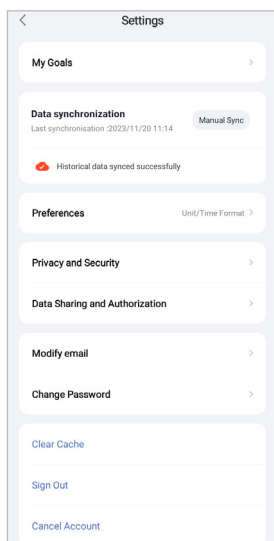
4.4.5 Νέα

- Στα **[ΝΕΑ]** λαμβάνετε μια επισκόπηση για νέα σχετικά με την εφαρμογή, π.χ. νέες λειτουργίες ή ενημερώσεις.



4.4.6 Ρυθμίσεις

- Στην περιοχή **[ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ]** μπορείτε να κάνετε διάφορες ρυθμίσεις και να καλέσετε πληροφορίες. Μπορείτε να αλλάξετε την αποθηκευμένη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και τον κωδικό πρόσβασης του λογαριασμού χρήστη σας. Επιπλέον, έχετε την επιλογή να αποσυνδεθείτε από τον λογαριασμό χρήστη σας ή να ακυρώσετε εντελώς τον λογαριασμό χρήστη.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΟΥ]** για να ορίσετε προσωπικούς στόχους για βήματα και βάρος.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΜΗ ΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ]** για να ξεκινήσετε τον συγχρονισμό δεδομένων μεταξύ του smartwatch σας και της εφαρμογής με μη αυτόματο τρόπο.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΕΣ]** για να ορίσετε μονάδες για απόσταση, ύψος, βάρος και θερμοκρασία. Επιπλέον, καθορίζετε ποια ημέρα της εβδομάδας είναι η πρώτη ημέρα της εβδομάδας κατά την οποία υποβάλλονται σε επεξεργασία τα δεδομένα σας.
- Πατήστε **[ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ]**, για να ορίσετε ποια δεδομένα της εφαρμογής θα συγχρονίζονται με το cloud. Για να διαγράψετε όλα τα δεδομένα, πατήστε **[ΔΙΑΓΡΑΦΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟ CLOUD]**.
- Πατήστε **[ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΕΞΟΥΣΙΟΔΟΤΗΣΗ]** για να επιτρέψετε την κοινή χρήση των καταγεγραμμένων δεδομένων με άλλες εφαρμογές (π.χ. Apple Health, Google Fit, Strava).
- Πατήστε στην επιλογή **[ΑΛΛΑΓΗ EMAIL]** για να αλλάξετε τη διεύθυνση email του λογαριασμού χρήστη σας.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΑΛΛΑΓΗ ΚΩΔΙΚΟΥ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ]** για να αλλάξετε τον κωδικό πρόσβασης του λογαριασμού χρήστη σας.
- Πατήστε το **[ΔΙΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ CACHE]** για να διαγράψετε τα προσωρινά δεδομένα από την εφαρμογή. Δεν χάνονται καταγεγραμμένα δεδομένα κατά τη διαδικασία.
- Πατήστε **[ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ]**, για να αποσυνδεθείτε από τον τρέχοντα λογαριασμό χρήστη.
- Πατήστε **[ΑΚΥΡΩΣΗ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ]** και επιβεβαιώστε το επόμενο ερώτημα για να διαγράψετε τον λογαριασμό χρήστη σας. Όλες οι ρυθμίσεις και τα καταγεγραμμένα δεδομένα θα χαθούν.





4.4.7 Βοήθεια

- Πατήστε στην επιλογή **[ΒΟΗΘΕΙΑ]** για μια επισκόπηση των απαντήσεων σε συχνές ερωτήσεις. Πατήστε σε κάθε ερώτηση για περισσότερες πληροφορίες.
- Εάν η ερώτησή σας δεν απαντηθεί, ελέγξτε τις πληροφορίες στην ενότητα "Αντιμετώπιση προβλημάτων" (βλέπε κεφάλαιο **4.4.9 Αντιμετώπιση προβλημάτων**) ή στείλτε μια ερώτηση στην εξυπηρέτηση προϊόντων της Hama (βλέπε κεφάλαιο **4.4.8 Ερωτήσεις και προτάσεις**).

4.4.8 Ερωτήσεις και προτάσεις

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

4.4.9 Αντιμετώπιση προβλημάτων

- Πατήστε στην επιλογή **[ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ]** για μια επισκόπηση των απαντήσεων σε συχνές ερωτήσεις. Πατήστε σε κάθε ερώτηση για περισσότερες πληροφορίες.
- Εάν η ερώτησή σας δεν απαντηθεί, στείλτε μια ερώτηση στην εξυπηρέτηση προϊόντων της Hama (βλέπε κεφάλαιο **4.4.8 Ερωτήσεις και προτάσεις**).

4.4.10 Έλεγχος για ενημερώσεις

- Πατήστε **[ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙΣ]**, για να ελέγξετε εάν υπάρχει μια νεότερη έκδοση της εφαρμογής «Hama FIT move». Θα ανακατευθυνθείτε αυτόματα στο Google Play (Android) ή στο App Store (iOS).

Υπόδειξη



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

4.4.11 Σχετικά με

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



5. Αποποίηση ευθύνης

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

6. Υποστηριζόμενες γλώσσες


Η παρακάτω λίστα περιέχει μια επισκόπηση των γλωσσών που υποστηρίζονται στην εφαρμογή «Hama FIT move»:


	Αγγλικά	Γερμανικά	Γαλλικά	Ισπανικά	Ιταλικά	Σουηδικά	Τσέχικα	Πολωνικά	Φινλανδικά	Ουγγρικά	Ολλανδικά	Πορτογαλικά	Ρώσικα	Ρουμανικά	Σλοβακικά	Βουλγάρικα	Ελληνικά	Νορβηγικά	Δανικά	Σέρβικα
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Γερμανία

Σέρβις και υποστήριξη

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

GR

Η λέξη και τα λογότυπα Bluetooth® αποτελούν καταχωρημένα εμπορικά σήματα της Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση αυτών των σημάτων από τη Hama GmbH & Co KG γίνεται κατόπιν σχετικής άδειας. Άλλα εμπορικά σήματα και εμπορικές ονομασίες ανήκουν στους σχετικούς κατόχους.

Όλες οι επωνυμίες που παρουσιάζονται αποτελούν εμπορικά σήματα των αντίστοιχων εταιρειών. Εξαιρούνται λάθη και παραλείψεις και υπόκεινται σε τεχνικές αλλαγές. Ισχύουν οι γενικοί όροι παράδοσης και πληρωμής.