

# Sommario

## Introduzione

Aspetto	1
Associazione con un telefono EMUI	1
Associazione con un telefono Android	2
Associazione con un iPhone	2
Tasti e comandi sullo schermo	3
Quadrante orologio Galleria	4
Quadrante orologio Stile	5
Cambiare e rimuovere quadranti degli orologi dall'orologio	5
Schede personalizzate	6

## Assistant

Notifiche e messaggi	8
Svegli	9
Modalità Non disturbare	9
Otturatore remoto	10
Controllo riproduzione musicale	10
Meteo	11

## Gestione della salute

Benessere emotivo	12
Monitoraggio del sonno	13
Rilevamento del respiro nel sonno	14
Misurazione della frequenza cardiaca	15
Analisi dell'aritmia con onda del polso	18
Misurazione della SpO2	19
Calendario ciclo mestruale	20

## Esercizio

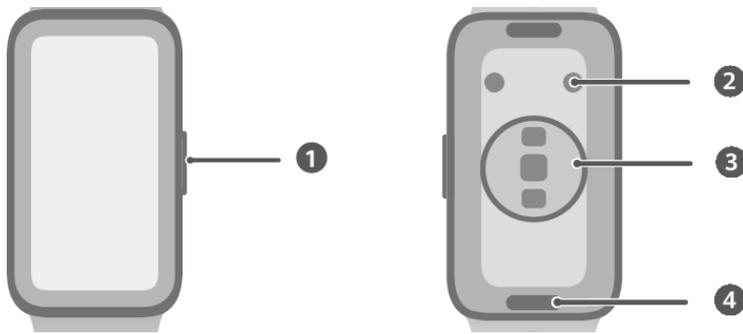
Iniziare un allenamento	22
Registri allenamento	23
Indice di capacità di corsa	23
Stato dell'allenamento	24
Registri attività	24

## Altro

Caricare	26
Quadrante Display sempre attivo (AOD)	28
Impostazioni PIN	28
Definizione del livello di resistenza all'acqua e alla polvere e descrizione dello scenario di utilizzo dei dispositivi indossabili	29

# Introduzione

## Aspetto



❶	Tasto laterale
❷	Contatti di carica
❸	Sensore di frequenza cardiaca
❹	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.

## Tasti e comandi sullo schermo

Il touchscreen colorato del dispositivo 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.

### Operazioni con i tasti laterali

Uso	Funzione	Note
Premere una volta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando lo schermo è spento: accende lo schermo.</li> <li>• Quando viene visualizzata la schermata Home: porta alla schermata dell'elenco app.</li> <li>• Quando viene visualizzata qualsiasi altra schermata: torna alla schermata Home.</li> </ul>	Le operazioni differiscono per le chiamate in arrivo e durante gli allenamenti.
Pressione continuata	Accende, spegne o riavvia il dispositivo.	--

### Comandi dello schermo

Uso	Funzione
Tocco	Sceglie e conferma.
Tocco e pressione	Sulla schermata Home: cambia il quadrante.
Scorrere verso il basso	Sulla schermata Home: apre il menu scorciatoie.
Scorrere verso l'alto	Sulla schermata Home: mostra le notifiche.

Uso	Funzione
Scorrere a sinistra	Sulla schermata Home: accede alle schede delle funzioni del dispositivo.
Scorrimento verso destra	Sulla schermata Home: accede alla schermata HUAWEI Assistant·TODAY. Nella schermata di qualsiasi app: torna alla schermata precedente.

### Accendere lo schermo

- **Premi per riattivare:** premi una volta il pulsante laterale per riattivare lo schermo.
- **Solleva per attivare:** alza il polso per riattivare lo schermo. Per utilizzare questa funzione, apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Impostazioni dispositivo** e attiva **Solleva per attivare**.
- **Tocca per riattivare lo schermo:** tocca lo schermo per attivarlo. Per utilizzare questa funzione, sul dispositivo indossabile, vai in **Impostazioni > Display e luminosità > Tocca per riattivare lo schermo** e attiva **Tocca per riattivare lo schermo**.

### Spegnere lo schermo

- Abbassa il braccio o ruota il polso verso l'esterno, oppure usa il palmo della tua mano per coprire lo schermo.
- Lo schermo del dispositivo si spegne automaticamente dopo essere rimasto inattivo per un determinato periodo di tempo.

## 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 **Fotocamera** 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:
  - **Stile**, **Posizione dell'ora**, **Colore orario** 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 che alzi il polso. Se disabilitata, alzando il polso verrà visualizzata solo l'ultima immagine mostrata.

**5** Tocca **Imposta come predefinito** e il dispositivo indossabile passerà al quadrante orologio Galleria appena impostato.

-  • Puoi caricare più di un'immagine e toccare la schermata Home del dispositivo per passare da un'immagine all'altra e visualizzare più quadranti orologio personalizzati.
- 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.

## Quadrante orologio Stile

Seleziona una foto o scattane una dei tuoi outfit attuali per creare un quadrante che corrisponda al tuo stile.

-  Questa funzione non è attualmente disponibile quando il dispositivo è associato a un iPhone.

### Impostare il quadrante orologio Stile

- 1** Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **I miei quadranti > Stile**.
- 2** Tocca **+** e seleziona **Fotocamera** o **Seleziona immagine** come metodo per caricare. Una volta fatto, tocca  nell'angolo in alto a destra.
- 3** Verranno generati più quadranti orologio in base agli elementi contenuti nella foto caricata. Seleziona le opzioni preferite e tocca **Salva**. Nella schermata **Stile**, tocca **Imposta come predefinito** per passare al quadrante dell'orologio Stile appena impostato.

### Eliminare un quadrante orologio Stile

-  I quadranti degli orologi preinstallati non possono essere eliminati.

Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **I miei quadranti > Stile**. Tocca  nell'angolo in alto a destra del quadrante Stile desiderato per eliminarlo.

## 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**

- 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.

## Schede personalizzate

Scorri verso sinistra o verso destra sulla schermata Home del dispositivo per sfogliare le schede delle funzioni, che possono essere ordinate e archiviate in base alle tue preferenze. Ogni scheda ti reindirizza subito all'app corrispondente.

**Aggiungere schede personalizzate**

- 1 Accedi all'elenco app del dispositivo e vai in **Impostazioni** > **Schede personalizzate**.
- 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 del dispositivo per accedere alle schede della funzione. Tieni premuta una scheda per accedere alla schermata di modifica della stessa.
- 2 Scorri verso l'alto o verso il basso per visualizzare le schede disponibili, tocca **Personalizza** sotto una scheda combinata e seleziona ciascun componente da personalizzazione.

-  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/eliminare schede**

- Per spostare una scheda che è stata aggiunta, tocca  accanto alla stessa.
- Per eliminare una scheda che è stata aggiunta, tocca  accanto alla stessa.

# Assistant

## 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.  
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 sul dispositivo indossabile verranno silenziate. Continuerà comunque a ricevere le notifiche, ma non vibrerà o squillerà. Quando non usi il telefono ma indossi il dispositivo indossabile al polso, riceverai le notifiche dei messaggi tramite il dispositivo indossabile e il telefono non vibrerà né squillerà. Quando **Notifiche intelligenti** è disattivata, riceverai notifiche push sia sul telefono che sul dispositivo indossabile.
- 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.

### 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.

### Rispondere ai messaggi SMS

-  Questa funzione non è disponibile quando il dispositivo è associato a un iPhone.
  - Questa funzionalità è supportata solo quando rispondi a un messaggio SMS utilizzando la scheda SIM che lo ha ricevuto.

Quando ricevi un SMS sul dispositivo indossabile, puoi scorrere verso l'alto sullo schermo e selezionare una risposta rapida.

### Personalizzazione delle risposte rapide

-  Questa funzione non è disponibile quando il dispositivo è associato a un iPhone.

Puoi personalizzare una risposta rapida come segue:

- 1 Assicurati che il dispositivo indossabile è connesso all'app **Huawei Health**, apri l'app, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca la scheda **Risposte rapide**.

- 2** Puoi toccare **Aggiungi risposta** per aggiungere una risposta, toccare una risposta aggiunta per modificarla, oppure toccare  accanto a una risposta per eliminarla.

### 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.

## Sveglie

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 **Allarme** 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 **Avviso**.
- 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** Torna alla schermata Home di **Huawei Health** e scorri verso il basso per sincronizzare le impostazioni dell'ultima sveglia sul dispositivo indossabile.
- 5** Tocca una sveglia esistente per modificarne l'ora, il nome e ciclo di ripetizione. Puoi anche eliminare la sveglia.
- 6** Una volta completate tutte le impostazioni, le sveglie impostate in **Huawei Health** verranno sincronizzate automaticamente con il dispositivo indossabile.

## Modalità Non disturbare

Quando la Modalità non disturbare è attivata, il dispositivo non vibra quando riceve chiamate in arrivo e notifiche. Vibrerà comunque quando suona una sveglia.

### Attivare/disattivare la Modalità non disturbare

**Metodo 1:** Scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata Home del dispositivo e tocca  per attivare o disattivare la Modalità non disturbare.

**Metodo 2:** Accedi all'elenco delle app del dispositivo e vai in **Impostazioni > Non disturbare > Tutto il giorno** per attivare o disattivare la Modalità non disturbare.

## Pianificare la Modalità non disturbare

- **Per pianificare la Modalità non disturbare:**

Accedi all'elenco delle app del dispositivo e vai in **Impostazioni** > **Non disturbare** per accedere alla schermata delle impostazioni personalizzate. Tocca **Aggiungi periodo** e imposta **Inizio**, **Fine** e **Ripeti**. È possibile aggiungere più periodi di tempo e renderli effettivi.

- **Per disattivare la pianificazione della Modalità non disturbare:**

Accedi all'elenco delle app del dispositivo, vai in **Impostazioni** > **Non disturbare** e disattiva l'interruttore per il periodo in questione.

## 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 stai usando un iPhone, per prima cosa apri la fotocamera.

- Per utilizzare questa funzione, assicurati che l'app **Huawei Health** sia in esecuzione in background.
- L'anteprima della fotocamera e la visualizzazione di foto non sono supportate sul dispositivo indossabile. Usa queste funzioni sul telefono.

**1** Assicurati che il dispositivo indossabile sia connesso al telefono tramite Bluetooth e che **Huawei Health** funzioni correttamente.

**2** Accedi all'elenco delle app del dispositivo, scorri verso l'alto fino a trovare **Otturatore remoto** (  ) e selezionalo. Questo avvierà automaticamente la fotocamera del telefono.

**3** Sul dispositivo indossabile, tocca  per controllare da remoto il telefono e scattare una foto. Per chiudere **Otturatore remoto**, scorri verso destra sullo schermo o premi il tasto laterale.

## Controllo riproduzione musicale

**1** Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Impostazioni dispositivo** e attiva **Controllo riproduzione musicale**.

**2** Avvia la riproduzione audio sul telefono e vai all'app **Musica** sul dispositivo indossabile per mettere in pausa o riprendere la riproduzione, passare al brano precedente o successivo e regolare il volume.

# Meteo

## Attivare i bollettini meteo

Apri l'app **Huawei Health** passa alla schermata dei dettagli del dispositivo, **Bollettini meteo**, attiva **Bollettini meteo** e seleziona un'unità di misura della temperatura (°C o °F).

È possibile aggiornare manualmente le informazioni meteo scorrendo verso il basso sulla schermata Home dell'app **Huawei Health** o aprendo l'app **Meteo** sul dispositivo indossabile. In casi normali, le informazioni meteo verranno aggiornate regolarmente.

## Visualizzare le informazioni sul meteo

### Tramite l'app Meteo:

Accedi all'elenco delle app del dispositivo e seleziona **Meteo** per visualizzare la tua posizione, il meteo locale, la temperatura ambientale e altri dati correlati. Scorri verso l'alto o il basso sullo schermo per accedere ad altre informazioni.

### Tramite un quadrante:

Passa a un quadrante che mostra le informazioni meteo per tenere sempre sulla schermata Home i dati più aggiornati.

### Usando HUAWEI Assistant·TODAY.

Scorri verso destra sulla schermata Home del dispositivo per accedere a HUAWEI Assistant·TODAY, dove puoi trovare le ultime informazioni meteo. Tocca l'icona Meteo per visualizzare ulteriori dettagli.

-  • Accertati che il GPS sia attivo sul telefono, che all'app **Huawei Health** sia stata concessa l'autorizzazione Posizione e che il telefono si trovi in un'area aperta con ricezione GPS.
- Le informazioni meteo visualizzate sul dispositivo indossabile vengono inviate dall'app **Huawei Health** e possono differire da quelle visualizzate nell'app meteo preinstallata del telefono, poiché i dati vengono raccolti da diversi fornitori di servizi meteorologici.

# 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 nei 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 dell'orologio Huahua il panda

Una volta passati a questo quadrante, puoi alzare il polso per capire il tuo umore direttamente dall'espressione del panda, 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 **Huahua il panda**, toccalo e completa le impostazioni come indicato.

## 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 del dispositivo, seleziona **Sonno** () , scorri verso l'alto per accedere alla schermata **Altro** e tocca **Modalità Sospensione**.
- 2 Puoi scegliere di attivare **Automatica** o **Programmata**.
  - **Automatica** è attivato per impostazione predefinita. Con questa funzione attiva, il dispositivo indossabile attiva/disattiva automaticamente la modalità Sospensione in base al proprio stato di sonno. In modalità Sospensione il dispositivo non suona e non

vibra per le chiamate e le notifiche in entrata (eccetto quando si spegne una sveglia) e Solleva per attivare sarà disattivato.

- Quando **Programmata** è attivato, il dispositivo indossabile attiva/disattiva automaticamente la modalità Sospensione come programmato. Per aggiungere un periodo programmato, tocca **Aggiungi periodo** e imposta **Sospensione, Risveglio e Ripeti**. Quindi tocca **OK**. Per eliminare un periodo programmato, toccalo e seleziona **Elimina**.

### Attivazione/disattivazione della modalità Sospensione

La 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.

Scorri verso il basso sulla schermata Home del dispositivo e tocca  per attivare o disattivare la modalità Sospensione.

-  Se la modalità AOD è attiva, l'attivazione della modalità Sospensione causerà lo spegnimento del quadrante dell'orologio AOD diversi secondi dopo l'attivazione.

### Attivare/disattivare HUAWEI TruSleep™

Apri **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute** > **HUAWEI TruSleep™**, attiva o disattiva **HUAWEI TruSleep™** e imposta secondo le tue necessità. **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

- Sul dispositivo indossabile, accedi all'elenco app del dispositivo 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.
- Sul telefono, accedi alla schermata Home di **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. Da quella schermata, puoi toccare l'icona di eliminazione nell'angolo in alto a destra, selezionare ed eliminare le registrazioni che vuoi.

## Rilevamento del respiro nel sonno

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

## Attivare l'app

- i • 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 **Consapevolezza della respirazione 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 **Consapevolezza della respirazione nel sonno**. Tocca **Attiva** e attiva l'interruttore per **Consapevolezza della respirazione 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 **Consapevolezza della respirazione 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 Consapevolezza della respirazione nel sonno

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

## Disattivare il servizio

Vai in **Huawei Health** > **Health** > **Sonno** > **Consapevolezza della respirazione 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 la curva della frequenza cardiaca. Se questa funzione è disattivata, ti verrà richiesto di aprire l'app **Huawei Health** e di attivare l'interruttore per **Monitoraggio continuo 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**.

### 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.

### Avvisi sulla frequenza cardiaca

#### Avviso frequenza elevata

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 frequenza 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.

- Per impostare le zone di frequenza cardiaca in **Huawei Health**, vai in **Personale > Impostazioni > Impostazioni di allenamento > Impostazioni frequenza cardiaca in esercizio**. Per la corsa, puoi scegliere **Percentuale massima frequenza cardiaca**, **Percentuale HRR** o **Percentuale LTHR** come metodo di calcolo. Per altri allenamenti, si consiglia di utilizzare **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).
- 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 frequenza elevata 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.

## 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 Prima di tutto, scarica la versione più recente dell'app **Huawei Health** da HUAWEI AppGallery o aggiorna l'app **Huawei Health** installata alla sua 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 indossato. Puoi attivare o disattivare l'interruttore **Avvisi aritmia** in base alle tue necessità. Una volta abilitato, riceverai avvisi tramite il dispositivo indossabile quando vengono rilevati ritmi anomali del battito cardiaco.

### 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.

### Possibili 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.

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

## Misurazione della SpO2

- ⓘ • Per usare questa funzione, per prima cosa aggiorna il dispositivo indossabile e l'app **Huawei Health** alla versione più recente.
- Per assicurare una precisione ottimale delle misurazione, allaccia ben stretto il dispositivo un dito sopra le ossa del polso, con la migliore vestibilità possibile. Assicurati che l'area del sensore sia a contatto con la pelle, senza oggetti estranei in mezzo.

### Misurazione singola della SpO2

- 1** Assicurati che il dispositivo indossabile sia indossato correttamente e inizia una misurazione solo quando sei a riposo.
- 2** Accedi all'elenco app del dispositivo e tocca **SpO2**.

- 3 Tocca **Misura** per avviare una misurazione della SpO<sub>2</sub>. Una volta avviata, ricorda di restare immobile con lo schermo del dispositivo rivolto verso l'alto.
- i** Una chiamata in arrivo, una sveglia o uno scorrimento verso destra sullo schermo del dispositivo interromperanno la misurazione.

### Misurazione automatica della SpO<sub>2</sub>

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Monitoraggio della salute** e attiva **SpO<sub>2</sub> automatica**. Il dispositivo misura e registra automaticamente il tuo livello di SpO<sub>2</sub> quando rileva che non ti muovi.
- 2 Tocca **Avviso SpO<sub>2</sub> bassa** per impostare un limite inferiore per ricevere dal dispositivo una vibrazione e un avviso mentre sei sveglio.

### Visualizzazione dei dati della SpO<sub>2</sub>

Accedi alla schermata Home di **Huawei Health**, tocca la scheda **SpO<sub>2</sub>** e seleziona una data per visualizzare i dati in quel giorno.

## Calendario ciclo mestruale

### Attivare l'app

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

- 1 Accedi alla schermata Home di **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 sulla smart band quando la 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 verrai reindirizzato alla schermata Home dell'app **Calendario ciclo mestruale**.  
Tocca **OK** per tornare alla schermata precedente.

### Registrare e visualizzare i dati relativi alle mestruazioni sulla smart band

- 1 Accedi all'elenco delle app del dispositivo, tocca **Calendario ciclo mestruale** per accedere alla schermata Home dell'app, dove vedrai il tuo Calendario ciclo mestruale in una visualizzazione mensile.
- 2 Tocca **Modifica** per inserire la data di **Inizio** e **Terminato** delle mestruazioni. Scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare il **Riepilogo**.
- 3 Nella schermata della **visualizzazione mensile**, scorri verso sinistra e verso destra per visualizzare i dati dei tre cicli precedenti e successivi.

## Registrazione 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.
- 2** Nella schermata **Calendario ciclo mestruale**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Impostazioni** per impostare la durata della mestruazione e la durata del ciclo, quindi attiva o disattiva l'interruttore per **Promemoria**.  
Inoltre, puoi selezionare **Registri delle mestruazioni** per visualizzare **Mestruazione media** e **Ciclo mestruale medio**.  
Selezionando **Tutti i dati** accederai alla schermata della cronologia.

# Esercizio

## Iniziare un allenamento

Il dispositivo indossabile supporta diverse modalità di allenamento, tra cui esercizi come corsa e ciclismo, corsi di fitness e altre attività come danza, sport su ghiaccio e neve e 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 altre modalità di allenamento.
  - Tocca **Riordina**, quindi  per riordinare l'elenco degli allenamenti. Puoi anche toccare  per rimuovere una modalità dall'elenco.
- 3 Tocca l'icona della modalità di allenamento per iniziare.
- 4 Durante un allenamento, puoi tenere premuto il tasto laterale per terminare l'esercizio. In alternativa, premi il tasto laterale 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 allenamento 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.

## 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.

## Indice di capacità di corsa

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.

### Prima di iniziare

- Aggiorna il dispositivo indossabile e l'app **Huawei Health** alla versione più recente.
- La funzionalità IAC è disponibile solo per corse che durano più di 12 minuti in determinati scenari.

### Consultare il IAC

- Sul tuo dispositivo indossabile:

Accedi all'elenco delle app e tocca **Stato allenamento** () per trovare i dati IAC.

- Sul telefono:

Vai in **Huawei Health** > **Personale** > **I miei dati** > **Indice di capacità di corsa** e visualizza il tuo IAC attuale e il risultato della valutazione.

## 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**, **Recupero**, 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.
- **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.
- **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.
- **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.

## Registri attività

 Per utilizzare questa funzione, prima aggiorna la smart band alla versione più recente.

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

Sulla smart band: Vai all'app **Anelli attività**, scorri verso sinistra per visualizzare le statistiche di **Questa settimana** o scorri verso l'alto per visualizzare i dati di **Oggi** e poi di nuovo verso l'alto per toccare **Modifica obiettivi**.

(1) : **Movimento** misura le calorie bruciate facendo l'attività fisica. Puoi aumentare le calorie di Movimento dedicandoti ad attività come la corsa, il ciclismo, le faccende domestiche e portando a spasso il tuo cane.

(2)  : **Esercizio** misura la durata totale degli allenamenti di intensità moderata e alta che hai completato ogni giorno. 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 a intensità moderata possono migliorare la resistenza cardiopolmonare, migliorare la forza e la forma fisica generale.

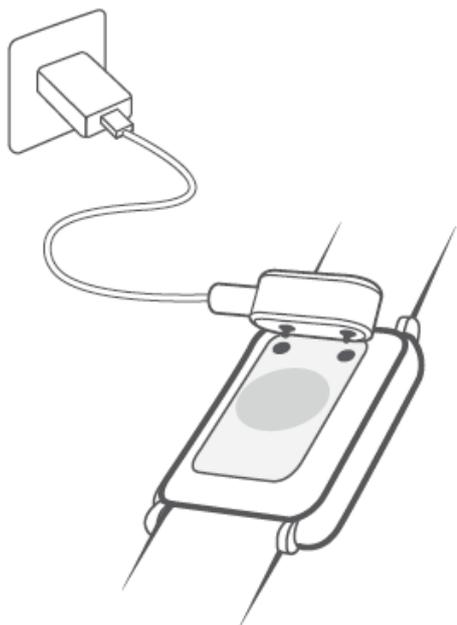
(3)  : **In piedi** misura il numero di ore durante le quali ti sei alzato e ti sei mosso per almeno un minuto. Ad esempio, se hai camminato per più di 1 minuto in una determinata ora (ad esempio tra le 10:00 e le 11:00), quest'ora verrà conteggiata in **In piedi**. Stare seduti troppo a lungo è dannoso. 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.

# Altro

## Caricare

### Caricare il dispositivo

Collega i contatti di metallo nella base di carica a quelli sul retro della smart band, quindi posiziona entrambi i dispositivi su una superficie piatta. Collega la base di carica all'alimentazione; lo schermo del dispositivo si accenderà e mostrerà il livello della batteria.



- i • Ti consigliamo di usare una base di carica e un adattatore HUAWEI 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. Per garantire che la base di carica e l'adattatore HUAWEI siano autentici, ti consigliamo di acquistarli da un punto vendita ufficiale Huawei.
- La base di carica non è resistente all'acqua. Assicurati che la porta di ricarica, i contatti metallici e il dispositivo indossabile restino asciutti durante la carica.
- Mantieni la superficie della base di carica pulita. Assicurati che il dispositivo indossabile sia posizionato correttamente sulla base di carica con lo stato di carica visualizzato sullo schermo del dispositivo. Non toccare con oggetti metallici i contatti metallici sulla base di carica, per evitare cortocircuiti e altri rischi.
- 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.
- Se prevedi di non usare il dispositivo indossabile per un lungo periodo, ti consigliamo di caricare la batteria una volta ogni due o tre mesi, per prolungarne la durata.
- Le batterie hanno un numero limitato di cicli di carica. Quando la durata della batteria diventa sensibilmente più breve, puoi rivolgerti a un Centro servizio clienti Huawei autorizzato per far sostituire la batteria.
- Non caricare o utilizzare il dispositivo in un ambiente pericoloso e assicurati che non ci sia nulla di infiammabile o esplosivo nelle vicinanze. Prima di utilizzare la base di carica, assicurati che la porta USB sia priva di liquidi residui o oggetti estranei. Tieni la base di carica e il dispositivo lontano da liquidi e materiali infiammabili durante la carica. Non toccare i contatti metallici della base di carica quando è collegata all'alimentazione.
- La base di carica contiene un magnete. Se avverti una forza repulsiva contro il dispositivo mentre tenti di caricarlo, inverti la direzione e collegalo alla base. La base è magnetica e tende ad attirare oggetti metallici. Verificala e puliscila prima dell'uso.
- Non esporre la base di carica a temperature elevate per un periodo di tempo prolungato, né a fonti di forti interferenze elettromagnetiche, per evitare la riduzione o l'inversione delle proprietà magnetiche e altri problemi.

### **Verificare il livello della batteria**

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

**Metodo 2:** collega il dispositivo a un alimentatore e vedrai 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:** Una volta collegato il dispositivo a **Huawei Health**, apri l'app e vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, dove viene visualizzato 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 avisarti del livello di batteria basso e ti indicherà di caricare il dispositivo il prima possibile.

## Quadrante Display sempre attivo (AOD)

Una volta impostato il quadrante Display sempre attivo (AOD), puoi scegliere se visualizzare il quadrante principale o il quadrante Display sempre attivo quando sollevi il polso.

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

## Impostazioni PIN

Puoi impostare un PIN per il dispositivo per proteggere ulteriormente la tua privacy. Il dispositivo si bloccherà automaticamente quando viene tolto o quando lo schermo si spegne, e sarà necessario inserire il PIN per sbloccare il dispositivo e accedere alla schermata del quadrante dell'orologio. Se continui a indossare il dispositivo, lo schermo non verrà bloccato.

### Attivazione del PIN

Scorri verso il basso nella schermata Home del dispositivo per visualizzare il menu scorciatoie, vai in **Impostazioni > PIN > Imposta PIN** e segui le istruzioni sullo schermo per impostare un PIN a sei cifre.

-  Assicurati di attivare **Blocco automatico** per utilizzare questa funzione. Questo PIN viene utilizzato solo per sbloccare il dispositivo dopo che si blocca automaticamente quando viene rimosso o quando lo schermo si spegne.
- Tieni il PIN al sicuro. Se lo dimentichi, dovrai ripristinare le impostazioni di fabbrica del dispositivo.

### Modifica del PIN

Scorri verso il basso nella schermata Home del dispositivo per visualizzare il menu scorciatoie, vai in **Impostazioni > PIN > Cambia PIN** e segui le istruzioni sullo schermo per cambiare il PIN.

## Disattivazione del PIN

Scorri verso il basso nella schermata Home del dispositivo per visualizzare il menu scorciatoie, vai in **Impostazioni > PIN > Disattiva PIN** e segui le istruzioni sullo schermo per disattivare il PIN.

## 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.

- i • 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. Si consiglia 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.

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

<p>Immersione (profondità fino a 100 metri)</p>	<p>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.</p>	<p>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).</p> <p>Immergere il dispositivo in acqua dolce per 30 minuti prima e dopo l'immersione.</p> <p>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.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Attività subacquee oltre i 100 metri di profondità.</li> <li>2. Docce calde, sorgenti termali, saune, bagni turchi e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate.</li> <li>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.</li> <li>4. Immersioni dal trampolino, risciacquo ad alta pressione o altre attività che comportano alta pressione dell'acqua o correnti d'acqua rapide.</li> </ol>
---	--	---

		<p>5. I cinturini in pelle vegana composita, 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.</p> <p>(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):</p>
--	--	---

<p>Immersione (profondità fino a 30 metri)</p>	<p>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.</p>	<p>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).</p> <p>Immergere il dispositivo in acqua dolce per 30 minuti prima e dopo l'immersione.</p> <p>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.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Immersioni subacquee e tecniche.</li> <li>2. Attività subacquee oltre i 30 metri di profondità.</li> <li>3. Docce calde, sorgenti termali, saune, bagni turchi e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate.</li> <li>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.</li> <li>5. Attività con acqua ad alta pressione o correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici motorizzati (come motoscafi e</li> </ol>
--	---	--

		<p>motobarche), lavaggio d'auto e rafting.</p> <p>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.</p> <p>(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):</p>
--	--	--

<p>Immersione (profondità fino a 40 metri)</p>	<p>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.</p>	<p>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).</p> <p>Immergere il dispositivo in acqua dolce per 30 minuti prima e dopo l'immersione.</p> <p>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.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Immersioni subacquee e tecniche.</li> <li>2. Attività subacquee oltre i 40 metri di profondità.</li> <li>3. Docce calde, sorgenti termali, saune, bagni turchi e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate.</li> <li>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.</li> <li>5. Attività con acqua ad alta pressione o correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici motorizzati (come motoscafi e</li> </ol>
--	---	---

		<p>motobarche), lavaggio d'auto e rafting.</p> <p>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.</p> <p>(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):</p>
--	--	--

10 ATM	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Immersioni, immersioni subacquee o altre attività con acqua ad alta pressione.</li> <li>2. Docce calde, sorgenti termali, saune, bagni turchi e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate.</li> <li>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.</li> </ol>
--------	---	---

		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>(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):</p>
--	--	--

5 ATM	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Immersioni, immersioni subacquee o altre attività con acqua ad alta pressione.</li><li>2. Docce calde, sorgenti termali, saune, bagni turchi e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate.</li><li>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.</li></ol>
-------	--	--

		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>(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):</p>
--	--	--

IP69K	<p>Conforme alla classificazione IP69K secondo lo standard ISO 20653:2023. Le condizioni del test IPX9K sono le seguenti: temperatura dell'acqua: <math>80 \pm 5</math> °C; portata dell'acqua: <math>15 \pm 1</math> l/min; pressione dell'acqua: <math>10.000 \pm 500</math> kPa; angolo di spruzzo: <math>0^\circ</math>, <math>30^\circ</math>, <math>60^\circ</math> e <math>90^\circ</math>, 30 secondi per ciascun angolo. Ciò non indica una protezione durante le docce con acqua calda.</p>	<p>Conforme alla classificazione IP69K secondo lo standard ISO 20653:2023. 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. IPX9K prevede schizzi di liquido ad alta pressione. Ciò significa che i prodotti con classificazione IP68 possono essere indossati durante le attività in acque poco profonde, come il nuoto in una piscina o lungo la costa; i prodotti che hanno ottenuto sia la classificazione IP68 che quella IP69K possono essere indossati anche durante le attività in acqua con correnti rapide, come sci nautico, surf, sport acquatici motorizzati (come motoscafi e motobarce), lavaggio d'auto e rafting.</p> <p>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.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Nuoto, snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo.</li><li>2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate.</li></ol>
-------	---	--

		<p>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. (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):</p>
--	--	--

<p>IPX8 (resistenza all'acqua per la vita quotidiana)</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nuoto, snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo.</li> <li>2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>
---	---	---

IPX8 (20 metri)	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo.</li> <li>2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>
-----------------	--	--

<p>IPX8 (1,5 metri)</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nuoto, snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo.</li> <li>2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol> <p>(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):</p>
-------------------------	---	---

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)	<p>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.</p> <p>Conforme allo standard IEC 60529:2013 (livello 6). I prodotti che soddisfano questo standard riescono a impedire l'ingresso di polvere.</p>	<p>Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza IP68 secondo lo standard IEC 60529:2013.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nuoto, snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo.</li> <li>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.</li> <li>3. Attività in acqua con correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici motorizzati (come</li> </ol>
-----------------	---	--

		<p>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):</p>
--	--	---

<p>IP68 (1,5 metri)</p>	<p>Questo è un grado di resistenza all'acqua definito nello standard GB/T 4208-2017. Indica che il dispositivo indossabile può supportare 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.</p> <p>Conforme allo standard IEC 60529:2013 (livello 6). I prodotti che soddisfano questo standard riescono a impedire l'ingresso di polvere.</p>	<p>Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza IP68 secondo lo standard IEC 60529:2013.</p> <p>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.</p> <p>Il dispositivo può supportare 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.</p> <p>Soddisfa i requisiti di resistenza all'acqua per l'uso quotidiano, ad esempio in presenza di schizzi d'acqua e nei giorni di pioggia.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nuoto, snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo.</li> <li>2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate.</li> <li>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.</li> <li>4. Attività con acqua ad alta pressione o correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici motorizzati (come motoscafi e</li> </ol>
-------------------------	--	---

		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	<p>Questo è un grado di resistenza all'acqua definito nello standard GB/T 4208-2017. Indica che il dispositivo indossabile può supportare 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.</p> <p>Conforme allo standard IEC 60529:2013 (livello 6). I prodotti che soddisfano questo standard riescono a impedire l'ingresso di polvere.</p>	<p>Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza IP67 secondo lo standard IEC 60529:2013.</p> <p>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.</p> <p>Il dispositivo può supportare 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.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nuoto, snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo.</li> <li>2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate.</li> <li>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.</li> <li>4. Attività con acqua ad alta pressione o correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici</li> </ol>
------	--	---

		<p>motorizzati (come motoscafi e motobarche), lavaggio d'auto e rafting.</p> <p>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.</p> <p>(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):</p>
--	--	---

IP57	<p>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.</p> <p>Può essere immerso in acqua profonda fino a 1 metro a temperatura e pressione atmosferica normali per 30 minuti.</p>	<p>Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza IP57 secondo lo standard IEC 60529:2013.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nuoto, snorkeling, immersioni, immersioni subacquee o altre attività in immersione in acqua per lunghi periodi di tempo.</li> <li>2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate.</li> <li>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.</li> <li>4. Attività con acqua ad alta pressione o correnti rapide, quali tuffi in acqua, sci nautico, surf, sport acquatici</li> </ol>
------	--	---

		<p>motorizzati (come motoscafi e motobarche), lavaggio d'auto e rafting.</p> <p>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.</p> <p>(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):</p>
--	--	---

IP55	<p>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.</p>	<p>Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza IP55 secondo lo standard IEC 60529:2013.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>
------	--	---

		<p>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.</p> <p>(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):</p>
--	--	--

IP54	<p>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.</p>	<p>Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza IP54 secondo lo standard IEC 60529:2013.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Il dispositivo indossabile non deve essere indossato negli scenari seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Immersione in acqua o durante il nuoto, fotografia subacquea o altri comportamenti o attività che immergono il dispositivo in acqua.</li> <li>2. Docce, sorgenti termali, saune (bagni turchi) e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>
------	---	---

		<p>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.</p> <p>(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):</p>
--	--	--