Manual de utilizare Apple Watch

Tot ceea ce trebuie să știți despre Apple Watch

Cuprins:

Manual de utilizare Apple Watch *1*

Vă prezentăm Apple Watch *9*

Apple Watch 9

Primii pași cu Apple Watch 16

Mențineți-vă în formă cu Apple Watch-ul 19

Urmăriți informații importante despre sănătate cu Apple Watch 21

Rămâneți conectați cu Apple Watch-ul 25

Noutăți pentru Apple Watch și watchOS 10 ..... *27*

Configurarea și primii pași *35*

Gesturi pe Apple Watch 35

Utilizarea gestului de atingere dublă pentru a efectua acțiuni uzuale pe Apple Watch .. 36

Configurarea și asocierea dispozitivului Apple Watch cu un iPhone 37

Asocierea mai multor dispozitive Apple Watch 42

Asocierea unui Apple Watch cu un iPhone nou 43

Aplicația Apple Watch 44

Încărcarea dispozitivului Apple Watch 46

Pornirea și trezirea dispozitivului Apple Watch 54

Blocarea sau deblocarea dispozitivului Apple Watch 58

Schimbarea limbii și a orientării pe Apple Watch 62

Scoaterea, înlocuirea și strângerea brățărilor de Apple Watch 64

Configurarea Apple Watch-ului pentru un membru al familiei *66*

Configurarea Apple Watch-ului unui membru al familiei 66

Începeți utilizarea modului Școală pe Apple Watch 72

Redarea muzicii pe un Apple Watch gestionat 75

Adăugarea și redarea podcasturilor pe un Apple Watch gestionat 76

Vizualizarea rapoartelor de sănătate și activitate pentru membrii familiei 77
Utilizarea Apple Cash pentru familie pe Apple Watch-ul unui membru al familiei 79
Noțiuni elementare *81*
Aplicații de pe Apple Watch 81
Deschiderea aplicațiilor de pe Apple Watch 89
Organizarea aplicațiilor pe Apple Watch 92
Obținerea mai multor aplicații pe Apple Watch 95
Aflarea orei pe Apple Watch 97
Pictogramele de stare de pe Apple Watch 98
Utilizarea centrului de control pe Apple Watch 102
Utilizarea modurilor de concentrare pe Apple Watch 115
Ajustarea luminozității, mărimii textului, sunetelor și răspunsului haptic pe Apple Watch 118
Vizualizarea și răspunsul la notificări pe Apple Watch 123
Modificarea configurărilor de notificare pe Apple Watch 126
Utilizarea stivei inteligente pentru afișarea widgeturilor oportune pe Apple Watch 130
Gestionarea configurărilor ID-ului dvs. Apple pe Apple Watch 132
Utilizarea scurtăturilor pe Apple Watch 135
Aflarea timpului petrecut în lumină diurnă 137
Configurarea funcționalității Spălat pe mâini pe Apple Watch 138
Conectarea dispozitivului Apple Watch la o rețea Wi-Fi 139
Conectarea dispozitivului Apple Watch la căștile sau difuzoarele Bluetooth 141
Predarea sarcinilor de pe Apple Watch 144
Deblocarea Mac-ului dvs. cu Apple Watch 145
Deblocarea iPhone-ului dvs. cu Apple Watch 147
Utilizarea dispozitivului Apple Watch fără iPhone-ul asociat 148
Configurarea și utilizarea serviciului celular pe Apple Watch 150

Funcționalitățile de siguranță ale dispozitivului Apple Watch *152*

Funcționalități de siguranță pe Apple Watch 152

Configurarea și vizualizarea ID-ului dvs. medical pe Apple Watch 153

Contactarea serviciilor de urgență cu Apple Watch 154

Gestionarea funcționalității Detectare cădere pe Apple Watch 157

Gestionarea funcționalității Detectare accident pe Apple Watch 159

Siri..... *161*

Utilizarea Siri pe Apple Watch 161

Ascultarea și răspunsul la notificările primite cu căștile AirPods și Beats pe Apple Watch 165

Anunțarea apelurilor cu Siri pe Apple Watch 167

Cadrane Apple Watch..... *168*

Explorarea Galeriei de cadrane pe Apple Watch 168

Schimbarea cadranului de ceas de pe Apple Watch 170

Partajarea cadranelor de Apple Watch.....176

Cadranele de Apple Watch și funcționalitățile acestora.....178

Apple Fitness+ *224*

Primii pași cu Apple Fitness+.....224

Abonarea la Apple Fitness+.....227

Găsirea exercițiilor Apple Fitness+ și a meditațiilor 229

Începerea unui exercițiu sau a unei meditații Apple Fitness+ 235

Crearea unui Plan personalizat în Apple Fitness+ 238

Realizarea exercițiilor împreună folosind SharePlay.....241

Modificarea informațiilor de pe ecran în timpul unui exercițiu sau unei meditații Apple Fitness+ 243

Descărcarea unui exercițiu sau a unei meditații Apple Fitness+ pe iPhone sau iPad 245

Aplicații *246*

Activitate **246**
Urmărirea activității zilnice cu Apple Watch 246
Partajarea activității de pe Apple Watch 252

Adăugarea unei alarme pe Apple Watch **254**

Cărți audio **258**
Adăugarea cărților audio pe Apple Watch 258
Redarea cărților audio pe Apple Watch 259
Măsurarea nivelurilor de oxigen din sânge pe Apple Watch 263

Configurarea aplicației Oxigen în sânge **264**

Utilizarea aplicației Calculator pe Apple Watch **266**

Verificarea și actualizarea calendarului dvs. pe Apple Watch **268**

Utilizarea aplicației Telecomandă cameră și a temporizatorului pe Apple Watch **274**

Busolă **277**
Utilizarea aplicației Busolă pe Apple Watch 277
Vizualizarea și adăugarea punctelor de reper pe Apple Watch 284
Utilizarea funcționalității Retrasare pentru reconstituirea pașilor pe Apple Watch 287

Contacte **288**

Urmărire ciclu **292**
Utilizarea funcționalității Urmărire ciclu pe Apple Watch 292
Primirea estimărilor retrospective ale ovulației (doar pe Apple Watch Series 8 și Apple Watch Series 9) 294

Înregistrarea unei electrocardiograme cu aplicația EKG pe Apple Watch **296**

Găsirea persoanelor, dispozitivelor și articolelor **298**
Găsire persoane 298
Găsirea dispozitivelor rătăcite cu Apple Watch 302
Găsire articole 307

Verificarea ritmului cardiac pe Apple Watch **310**
Sănătatea inimii 312

Locuință **315**
Controlul locuinței dvs. cu Apple Watch 315
Utilizarea funcționalității Prognoză rețea electrică pentru planificarea utilizării energiei în aplicația Locuință pe Apple Watch (doar în S.U.A.) 317
Trimiterea și primirea mesajelor Interfon de pe Apple Watch 318

Accesarea de la distanță a accesoriilor inteligente pentru locuință de pe Apple Watch 319

Mail 320

Citirea e-mailului pe Apple Watch 320

Scrierea și răspunsul la e-mailuri pe Apple Watch 322

Gestionarea e-mailurilor pe Apple Watch 325

Hărți 329

Găsirea și explorarea locurilor cu Apple Watch 329

Navigarea în aplicația Hărți pe dispozitivul Apple Watch 334

Obținerea itinerarelor pe Apple Watch 336

Utilizarea hărților offline pe Apple Watch cu dispozitivul iPhone 341

Urmărirea medicațiilor pe Apple Watch 342

Utilizarea Memoji pe Apple Watch 347

Mesaje 349

Citirea mesajelor pe Apple Watch 349

Trimiterea mesajelor de pe Apple Watch 354

Efectuarea și primirea apelurilor audio FaceTime în Mesaje pe Apple Watch 360

Partajarea localizării în Mesaje pe Apple Watch 362

Răspunsul la mesaje pe Apple Watch 365

Conștientizare 367

Utilizarea Apple Watch pentru practicarea conștientizării 367

Înregistrarea stării dvs. de spirit pe Apple Watch 370

Ascultarea meditațiilor ghidate pe Apple Watch (este necesar un abonament Apple Fitness+) 373

Muzică 375

Adăugarea muzicii pe Apple Watch 375

Eliminarea muzicii de pe Apple Watch 377

Redarea muzicii pe Apple Watch 379

Realizați mai multe cu aplicația Muzică pe Apple Watch 384

Ascultarea unui post de radio pe Apple Watch 386

Citirea articolelor de știri pe Apple Watch 388

Zgomot 390

Măsurarea nivelurilor de zgomot cu Apple Watch 390

Monitorizarea expunerii la sunetul ambiant cu Apple Watch 392

Utilizarea funcționalității În redare pe Apple Watch 393

Telefon 396

Preluarea apelurilor telefonice pe Apple Watch ... 396
Efectuarea apelurilor telefonice pe Apple Watch ... 399
Utilizarea unui iPhone Dual SIM cu Apple Watch ... 402

Poze ... 404
Selectarea unui album foto și gestionarea spațiului de stocare pe Apple Watch ... 404
Vizualizarea pozelor și amintirilor pe Apple Watch ... 406

Podcasturi ... 409
Adăugarea podcasturilor pe Apple Watch ... 409
Redarea podcasturilor pe Apple Watch ... 411

Mementouri ... 415

Remote ... 419
Utilizarea Apple Watch pentru a controla muzica de pe un Mac sau PC ... 419
Controlarea Apple TV-ului cu Apple Watch ... 421

Somn ... 423
Monitorizarea somnului cu Apple Watch ... 423
Monitorizarea temperaturii de la încheietura mâinii pe timp de noapte (Apple Watch Series 8 sau Apple Watch Series 9) ... 429

Urmărirea cotațiilor bursiere pe Apple Watch ... 431

Măsurarea duratei evenimentelor cu un cronometru pe Apple Watch ... 434

Configurarea temporizatoarelor pe Apple Watch ... 436

Crearea unui temporizator personalizat ... 437

Sfaturi ... 439

Înregistrarea și redarea memourilor vocale pe Apple Watch ... 440

Utilizarea Walkie-talkie pe Apple Watch ... 442

Portofel și Apple Pay ... 445
Despre aplicația Portofel de pe Apple Watch ... 445
Apple Pay pe Apple Watch ... 446
Configurarea Apple Pay pe Apple Watch ... 447
Efectuarea achizițiilor cu Apple Watch ... 450
Trimiterea, primirea și solicitarea banilor cu Apple Watch (doar în S.U.A.) ... 451
Gestionarea Apple Cash cu Apple Watch (doar în S.U.A.) ... 454
Adăugarea și utilizarea tichetelor în aplicația Portofel de pe Apple Watch ... 455
Utilizarea cardurilor de fidelitate pe Apple Watch ... 459

Plata cu Apple Watch pe Mac 460

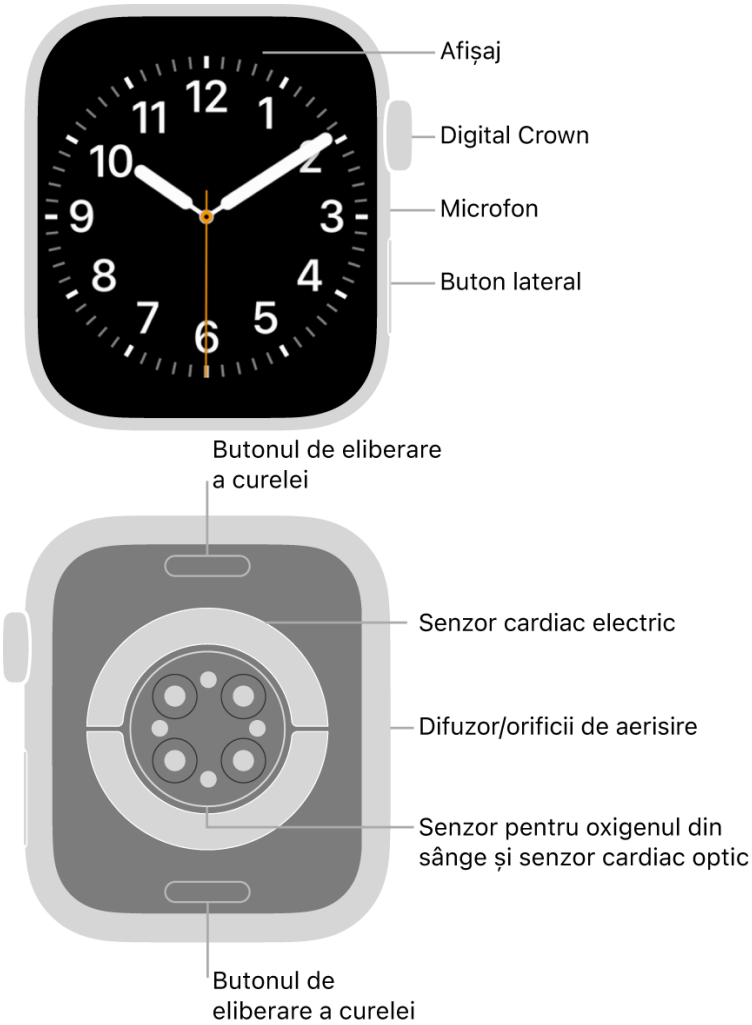
Vă prezentăm Apple Watch

Apple Watch

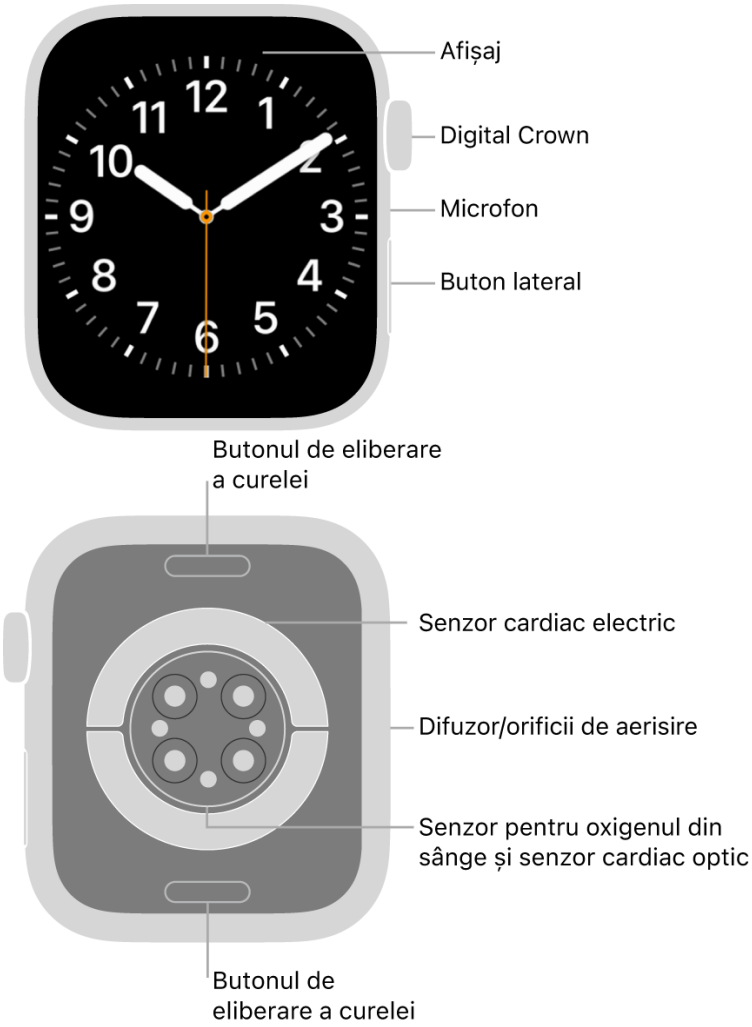
Bun venit pe Apple Watch, însoțitorul polivalent purtat la încheietura mâinii care poate să vă motiveze să duceți o viață mai activă, să monitorizeze informații importante de sănătate, să vă ajute să țineți legătura cu persoanele importante pentru dvs. și multe altele, cu sau fără a utiliza iPhone-ul.

Acest manual vă ajută să descoperiți toate lucrurile uimitoare pe care Apple Watch-ul le poate face cu watchOS 10.4, versiune compatibilă cu modelele următoare:

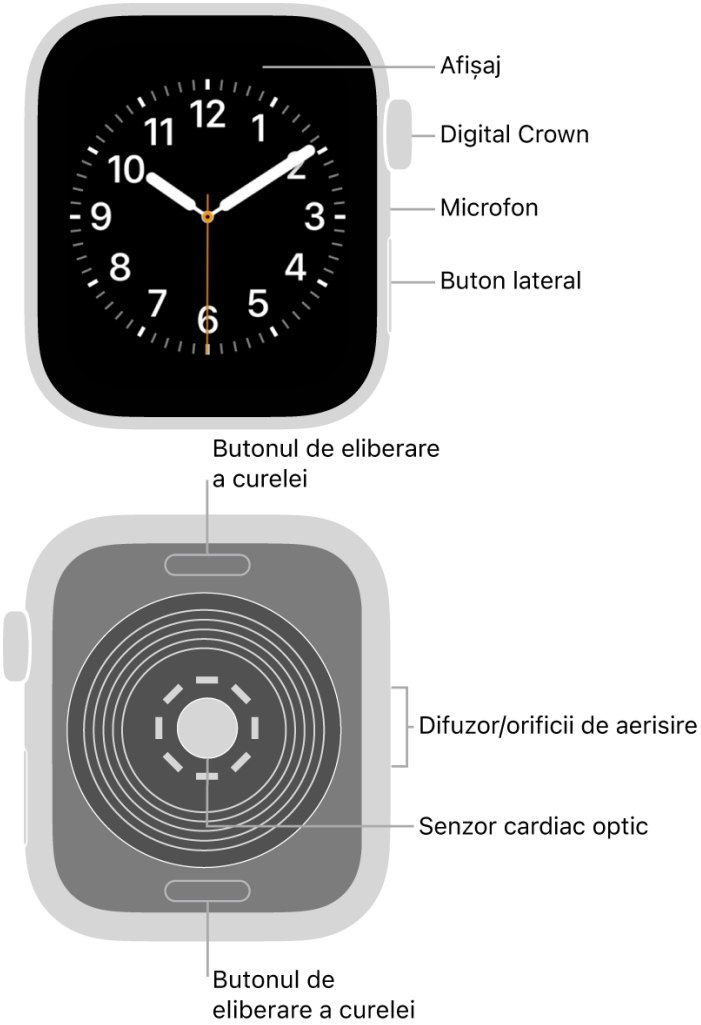
Apple Watch Series 9



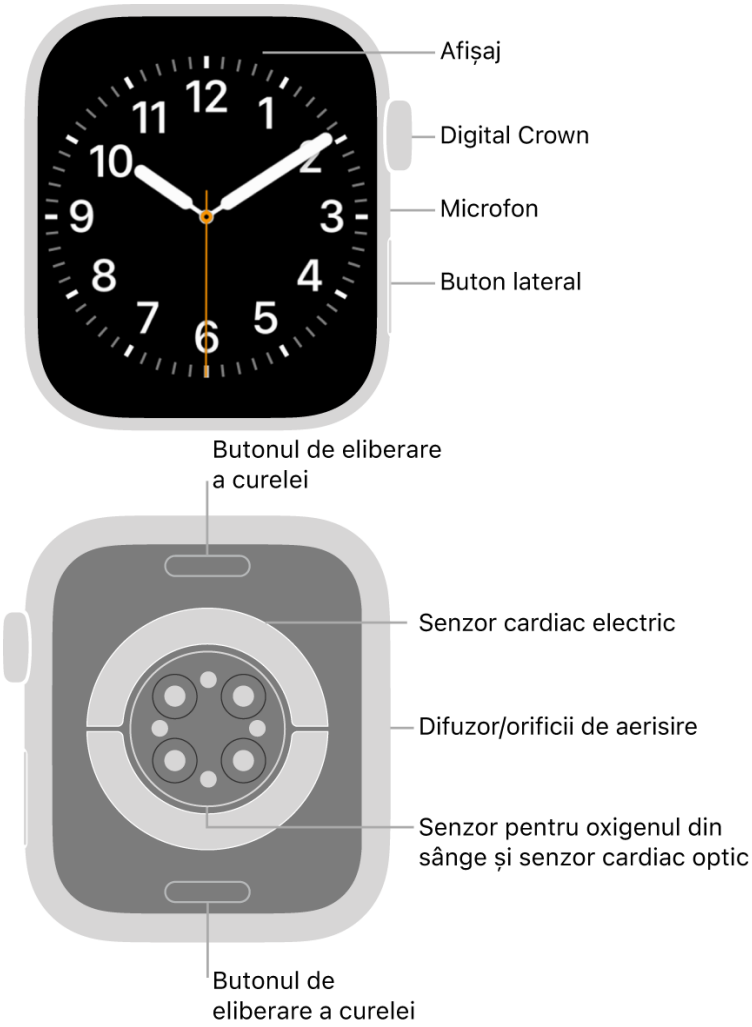
Apple Watch Series 8



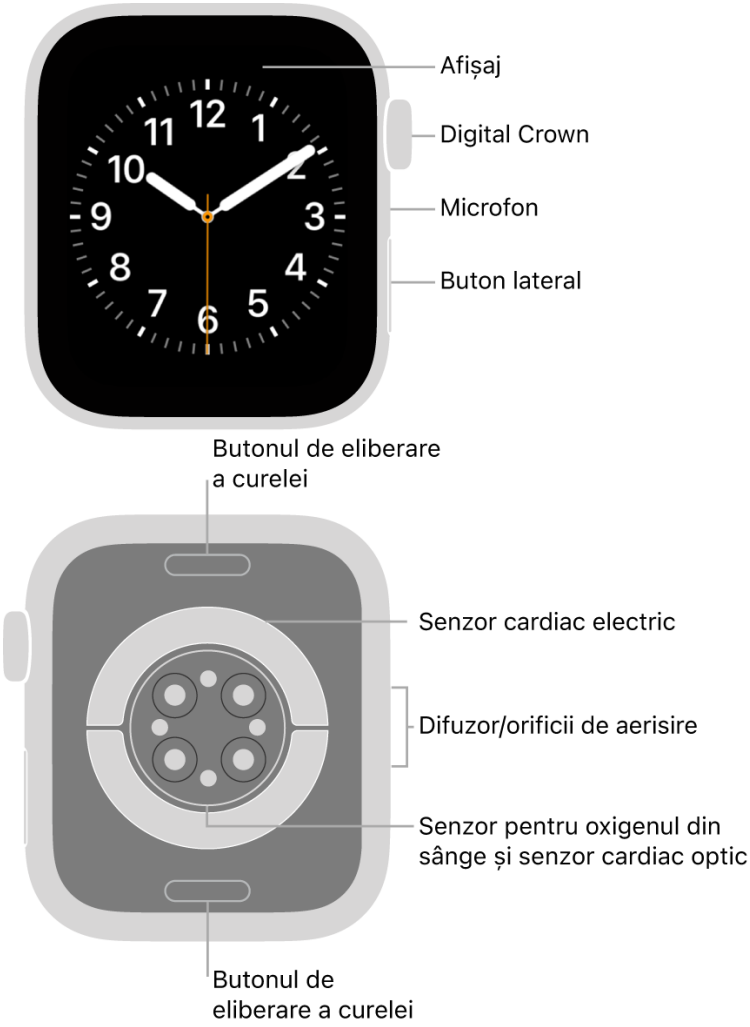
Apple Watch SE (generația a 2-a)



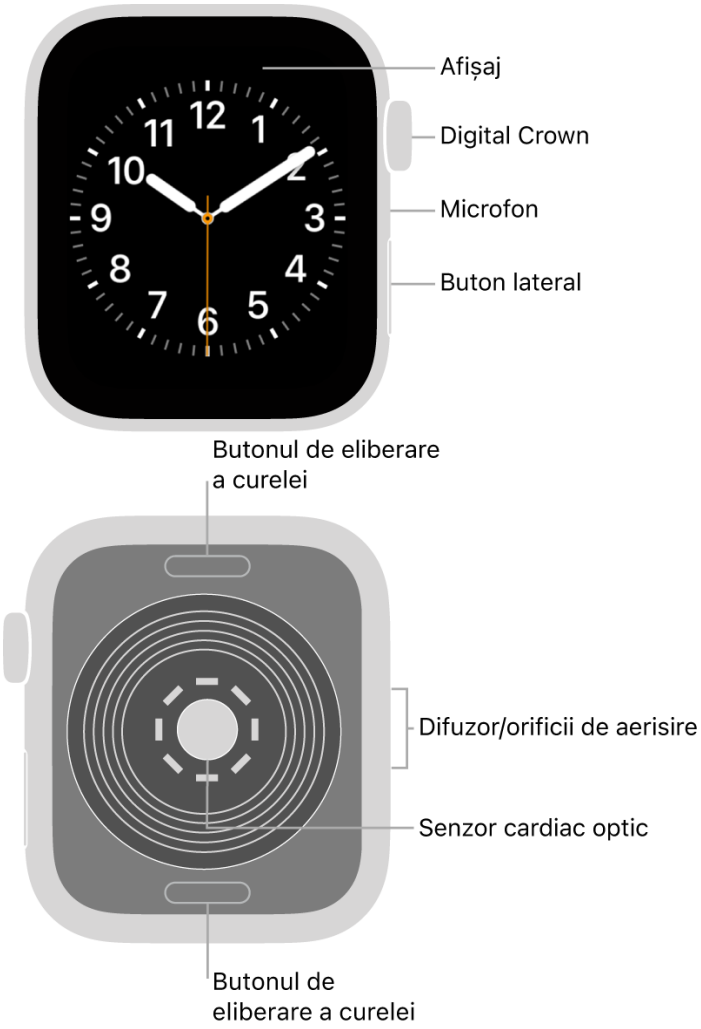
Apple Watch Series 7



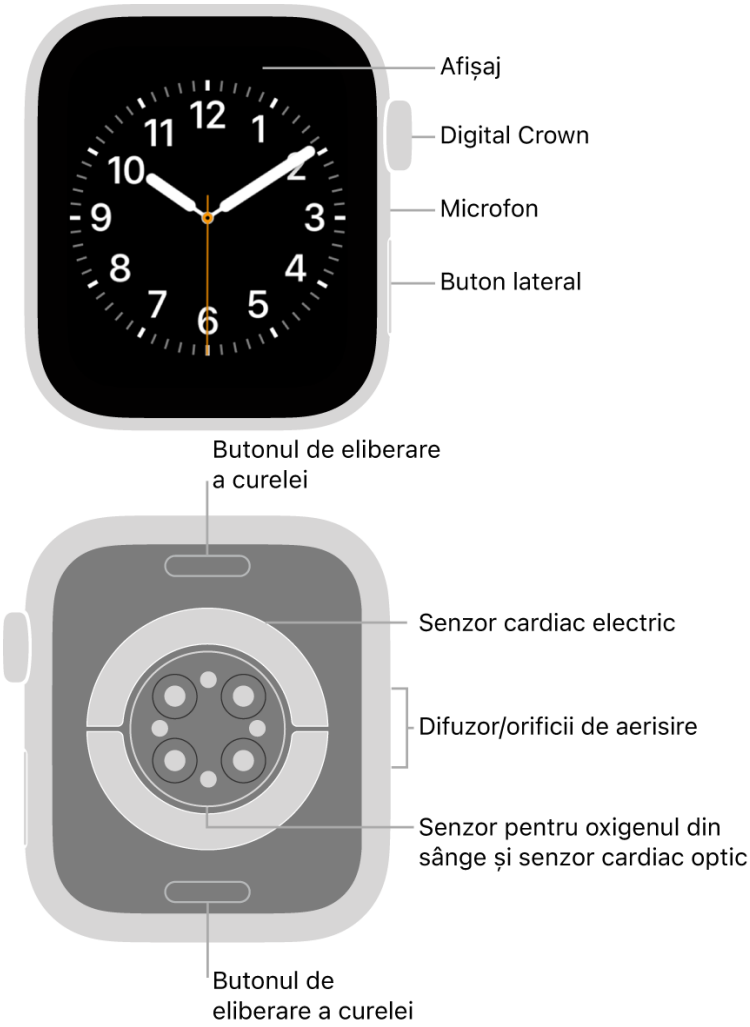
Apple Watch Series 6



Apple Watch SE



Apple Watch Series 4 și Apple Watch Series 5



Notă: Consultați pagina web a manualelor Apple Watch pentru a afla mai multe despre modelele anterioare de Apple Watch.

Primii pași cu Apple Watch

Durează doar câteva minute să configurați și să începeți să utilizați Apple Watch-ul.

Asocierea Apple Watch-ului cu iPhone-ul

Pentru a vă configura Apple Watch-ul, fixați-l bine pe încheietura mâinii, apoi țineți apăsat butonul lateral pentru a-l porni. Aduceți iPhone-ul în apropierea Watch-ului, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran. Pentru a pregăti un Apple Watch pentru o persoană din familia dvs. care nu are un iPhone, apăsați pe Configurați pentru un membru al familiei

Alegerea unui cadran de ceas

Apple Watch include cadrane de ceas pline de stil și funcționale. Pentru a comuta la un alt cadran, țineți apăsat pe afișaj, apoi glisați la stânga sau la dreapta pe ecran. Pentru a vedea alte cadrane disponibile, glisați la stânga până

când vedeți , apăsați butonul, apoi derulați printre cadrane. Apăsați Adăugați, personalizați cadranul de ceas dacă doriți, apoi apăsați coroana Digital Crown pentru a-l utiliza.

Deschiderea unei aplicații

Apple Watch-ul include o varietate de aplicații care vă ajută să fiți în cea mai bună formă, să vă antrenați și să comunicați cu alte persoane. Pentru a deschide o aplicație, apăsați coroana Digital Crown, apoi apăsați aplicația. Pentru a reveni la ecranul principal, apăsați coroana Digital Crown din nou. Puteți descărca mai multe aplicații din App Store pe Apple Watch.

Modificarea rapidă a configurărilor

Centrul de control vă oferă acces instantaneu la modul silențios, opțiunea Nu deranjați, Wi-Fi, bliț și multe altele, exact ca pe iPhone. Pentru a deschide centrul de control, apăsați pe butonul lateral.

Vreți să aflați mai multe? Începeți cu Configurarea și asocierea dispozitivului Apple Watch cu un iPhone, Configurarea Apple Watch-ului pentru un membru al familiei, Explorarea Galeriei de cadrane pe Apple Watch, Cadranele de Apple Watch și funcționalitățile acestora, Deschiderea aplicațiilor din ecranul principal și Deschiderea aplicațiilor de pe Apple Watch.

Mențineți-vă în formă cu Apple Watch-ul

Apple Watch vă poate urmări activitatea și exercițiile și vă încurajează să aveți un stil de viață mai activ prin mementouri amabile și competiții prietenești.

Completarea fiecărui inel

Apple Watch-ul urmărește cât de multă mișcare faceți, cât de des vă ridicați în picioare și cât de mult vă antrenați în fiecare zi. Stabiliți obiective în aplicația Activitate , apoi verificați-vă progresul pe parcursul zilei. Derulați în jos pentru mai multe detalii, cum ar fi numărul total de pași și distanța.
Apple Watch vă anunță atunci când ați finalizat un obiectiv.

Începerea unui exercițiu

Deschideți aplicația Exerciții , apoi apăsați pe tipul de exercițiu dorit – o activitate zilnică, precum alergare sau înot, sau un exercițiu multisport, când vă pregătiți de următorul triatlon. Personalizați vizualizarea exercițiului pentru a putea vedea oricând parametrii doriți dintr-o singură privire. Pentru unele tipuri de exerciții obișnuite (precum mers, alergat, înot și altele), dacă uitați să porniți exercițiul pe Apple Watch, veți primi un memento pentru a înregistra un exercițiu și se va înregistra și antrenamentul pe care l-ați făcut deja.

Ieșiți la pedalat

Cu watchOS 10, vă puteți conecta automat la accesoriile compatibile cu Bluetooth pentru a adăuga parametri de cadență, viteză și putere la vizualizarea exercițiului. De asemenea, puteți vizualiza estimări ale puterii de prag funcționale – cel mai ridicat nivel de intensitate pe care îl puteți susține timp de o oră. Deschideți aplicația Exerciții , întoarceți coroana Digital Crown la Pedalat afară sau Pedalat în sală, apoi apăsați pe exercițiu când sunteți gata să începeți.

Cum vă descurcați?

Statisticile activității dvs. recente arată bine, dar cum sunt ele comparativ cu anul trecut? Funcționalitatea Tendințe vă poate răspunde. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone, apăsați fila Rezumat și glisați în sus pentru a vedea în ce direcție se îndreaptă indicii referitori la activitatea dvs., astfel încât să puteți păstra ritmul sau să recuperați.

Pentru a afla mai multe despre rolul Apple Watch-ului de partener de fitness, consultați Urmărirea activității zilnice cu Apple Watch, Începerea unui exercițiu, Începerea unui exercițiu de ciclism și Verificarea tendințelor.

Urmăriți informații importante despre sănătate cu Apple Watch

Apple Watch vă poate ajuta să vă realizați obiectivele de somn, să urmăriți informațiile importante despre inimă, să țineți un jural al emoțiilor și dispoziției, să vă înregistrați medicațiile și să vă urmăriți ciclul menstrual.

Prioritizarea somnului

Cu aplicația Somn de pe Apple Watch, puteți crea un program de somn, configura un obiectiv de durată a somnului și revizui istoricul recent al somnului. Puteți vedea chiar estimări ale timpului petrecut în etapa de somn REM, de bază sau profund, precum și când este posibil să vă fi trezit. În timp ce dormiți, Apple Watch urmărește și parametri precum oxigenul din sânge, ritmul cardiac, durata somnului, ritmul respirator și, pe Apple Watch Series 8 și Apple Watch Series 9, temperatura încheieturii. Pentru început, deschideți aplicația Somn pe Apple Watch și urmați instrucțiunile de pe ecran. Apoi trebuie doar să purtați Apple Watch-ul în pat, iar dispozitivul va face restul.

Primirea notificărilor despre ritmul cardiac

Puteți activa notificările din aplicația Ritm cardiac de pe Apple Watch pentru a vă avertiza despre ritmul cardiac ridicat sau scăzut și despre ritmul cardiac neregulat caracteristic fibrilației atriale (FiA). Dacă ați primit deja un diagnostic de FiA, puteți activa opțiunea Istoric FiA pentru a vedea o estimare a frecvenței cu care inima dvs. a fost în această stare de aritmie. De asemenea, puteți activa alertele pentru un nivel de fitness cardio scăzut.

Gestionați-vă eficient medicațiile

Aplicația Medicații vă ajută să țineți evidența medicațiilor, vitaminelor și suplimentelor pe care le luați. Trebuie doar să adăugați medicațiile în aplicația Sănătate de pe iPhone și să le înregistrați în jurnalul de pe Apple Watch.

Înregistrarea stării dvs. de spirit

Pe lângă oportunitățile de a respira conștient și momentele de reflecție promovate, aplicația Conștientizare vă poate ajuta și să vă dezvoltați inteligența emoțională și reziliența prin identificarea sentimentelor dvs. Deschideți aplicația Conștientizare, apăsați pe Stare de spirit, apoi înregistrați emoțiile de moment și dispozițiile dvs. zilnice.

Urmărirea ciclului menstrual

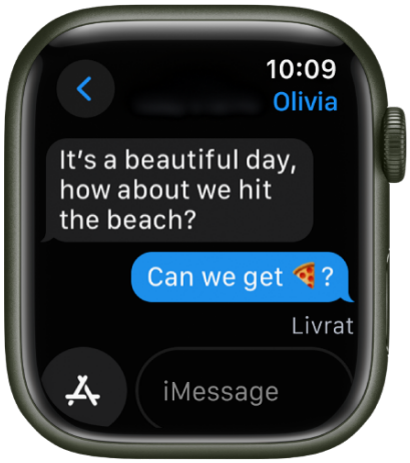
Utilizați aplicația Urmărire ciclu pentru a înregistra informații zilnice despre ciclul dvs. menstrual. Apple Watch-ul utilizează aceste informații pentru a furniza predicții privind menstruația și perioada fertilă. În plus față de datele pe care le-ați înregistrat, funcționalitatea Urmărire ciclu poate utiliza datele de ritm cardiac pentru a îmbunătăți predicțiile. Dacă purtați Apple Watch Series 8 sau Apple Watch Series 9 în timp ce dormiți în fiecare noapte, aplicația poate utiliza temperatura încheieturii pentru a îmbunătăți predicțiile menstruației și a oferi estimări retrospective ale ovulației.

Notă: *Funcționalitatea de estimare retroactivă a ovulației nu este disponibilă în toate regiunile.*

Vreți să aflați mai multe? Începeți cu Monitorizarea somnului cu Apple Watch, Verificarea ritmului cardiac, Urmărirea medicațiilor pe Apple Watch, Înregistrarea stării dvs. de spirit pe Apple Watch și Utilizarea aplicației Urmărire ciclu pe Apple Watch.

Rămâneți conectați cu Apple Watch-ul

Cu Apple Watch, este ușor să comunicați cu prietenii, familia și colegii chiar și când nu aveți iPhone-ul cu dvs.



Trimiterea unui mesaj direct de la încheietură

Răspundeți ușor la un mesaj printr-o solicitare pentru Siri. Când Apple Watch-ul este conectat la o rețea Wi-Fi sau celulară, trebuie doar să ridicați încheietura și să spuneți "Tell Julie I'll be there in five minutes". Alternativ, țineți apăsat mesajul pentru a-i trimite prietenului un semn de aprobare printr-un răspuns Tapback.

Efectuarea unui apel

Utilizați Siri pentru a vă ajuta să efectuați un apel rapid. Având un Apple Watch cu o conexiune celulară sau Wi-Fi, ridicați mâna și spuneți: "Call Mom". Dacă dispuneți de conexiune Wi-Fi, puteți spune doar "FaceTime Mom". În watchOS 10, puteți și să vă alăturați unui apel audio FaceTime de grup.

Partajarea localizării dvs. în timp real

Vă întâlniți cu un prieten? Apple Watch îl poate anunța unde vă aflați și poate actualiza localizarea dvs. în mod automat. Deschideți aplicația Mesaje , începeți un mesaj nou sau deschideți o conversație, apăsați pe , apăsați pe , apoi porniți partajarea localizării dvs.

Doriți să partajați?

Puteți partaja orice poză de pe Apple Watch-ul dvs.: o poză favorită sincronizată de pe iPhone sau una dintre multiplele imagini dintr-o amintire. Trebuie doar să selectați o poză, apăsați , apoi partajați prin Mesaje sau Mail.

Pentru informații suplimentare, consultați Trimiterea mesajelor de pe Apple Watch, Efectuarea apelurilor telefonice, Partajarea localizării în Mesaje și Partajarea unei poze.

Unele funcționalități nu sunt disponibile în unele regiuni.

Noutăți pentru Apple Watch și watchOS 10

Vă prezentăm Apple Watch Series 9. Cel mai recent Apple Watch se mândrește cu noul cip S9 SiP, care oferă afișaje mai luminoase și face ca localizarea iPhone-ului pierdut să fie mai ușoară ca oricând cu funcționalitatea Găsire precisă pentru iPhone.

Interfață actualizată. Apple Watch este și mai ușor de utilizat datorită interfeței actualizate care profită din plin de afișajul Apple Watch și oferă mai multe informații dintr-o privire. watchOS 10 oferă aplicații reconcepute, funcționalitatea Stivă inteligentă și noi moduri de navigare.

Introducerea funcționalității Stivă inteligentă. Obțineți informațiile necesare, chiar atunci când vă trebuie, din orice cadran de ceas. Trebuie doar să întoarceți coroana Digital Crown pentru a afișa widgeturile din stiva inteligentă. Consultați Utilizarea stivei inteligente pentru afișarea widgeturilor oportune pe Apple Watch.

Noi moduri de a deschide centrul de control și de a afișa aplicațiile pe care le-ați utilizat cel mai recent. Trebuie doar să apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control din cadranul de ceas sau din orice aplicație. Faceți dublu clic pe coroana Digital Crown pentru a afișa comutatorul de aplicații. Consultați Utilizarea centrului de control pe Apple Watch și Deschiderea unei aplicații din comutatorul de aplicații.

Utilizați gestul de atingere dublă pentru a controla Apple Watch Series 9. Atingeți de două ori între ele degetul arătător și degetul mare de la mâna la care purtați ceasul pentru a reda și suspenda muzica, a prelua un apel telefonic, a opri un temporizator și multe altele. Consultați Utilizarea gestului de atingere dublă pentru a efectua acțiuni uzuale.

Explorați noile cadrane de ceas. Jonglați cu noile cadrane de ceas pentru Apple Watch. Snoopy, îndrăgitul personaj din gașca Peanuts, interacționează cu prietenului lui cu pene, Woodstock, și cu

acele ceasului; cadranul Solar analogic se aprinde noaptea pentru a îmbunătăți lizibilitatea și a crea un efect dramatic, iar cadranul Paletă afișează ora într-o gamă de culori frumoase care se schimbă de-a lungul zilei. Consultați Cadranele de Apple Watch și funcționalitățile acestora.

Porniți la drum. În aplicația Hărți, căutați și descoperiți detalii importante ale traseelor din S.U.A. aflate în apropiere, printre care numele, lungimea, durata, poze și altele. Descărcați hărți offline, inclusiv hărți topografice. Consultați Găsirea traseelor de drumeție și Utilizarea hărților offline pe Apple Watch cu dispozitivul iPhone.

Funcționalități noi în aplicația Busolă pentru altitudine și punct de reper Pe Apple Watch SE și Apple Watch Series 6 și modelele mai recente, puteți vedea puncte de reper care estimează când ați putut stabili ultima dată o conexiune celulară sau efectua un apel S.O.S. urgențe, puteți vedea altitudinile punctului de reper în raport cu localizarea dvs. curentă și puteți primi o alertă când ați

depășit o anumită altitudine. Consultați Crearea și afișarea punctelor de reper Busolă și Retrasarea pașilor.

Cât puteți merge pe jos? Aplicația Hărți din watchOS 10 include o funcționalitate nouă denumită "Rază de mers pe jos" care vă prezintă punctele de interes din jurul dvs. Consultați Utilizarea razei de mers pe jos pentru explorarea împrejurimilor.

Exerciții de pedalare îmbunătățite. Este momentul perfect să pedalați cu Apple Watch. Conectați-vă automat la accesoriile compatibile cu Bluetooth pentru a adăuga parametri de cadență și putere la vizualizarea exercițiului. Vizualizați estimări ale puterii de prag funcționale – cel mai ridicat nivel de intensitate pe care îl puteți susține timp de o oră. Începeți un exercițiu de ciclism pe ceas și acesta apare automat ca activitate live pe iPhone. Apăsați pe exercițiu și acesta va folosi

întregul ecran, facilitând vizualizarea parametrilor în timp ce pedalați. Consultați Pedalați cu Apple Watch.

Îmbunătățiri Fitness+. Persoanele abonate la Apple Fitness+ se pot antrena într-un mod mai consecvent cu ajutorul planurilor personalizate. Selectați preferințele personale de antrenament, inclusiv zilele, durata și tipul antrenamentelor, instructorii și muzica, și Fitness+ va crea un plan personalizat pentru a vă menține pe drumul cel bun. De asemenea, acum puteți crea stive cu mai multe exerciții și meditații pentru a trece de la o activitate la alta rapid și fără întreruperi. Crearea planului personalizat și Utilizarea stivelor pentru a combina mai multe activități.

Găsiți prieteni cu localizarea în timp real. Prietenul dvs. întârzie la întâlnirea de la prânz? Verificați unde se află și aflați când ar putea sosi. Când partajați localizarea dvs. într-o conversație Mesaje, localizarea se poate actualiza în timp real direct în conversație. Consultați Partajarea localizării în Mesaje pe Apple Watch.

Găsiți-vă iPhone-ul (doar pentru Apple Watch Series 9). V-ați rătăcit dispozitivul iPhone 15?

Puteți obține indicații către acesta deschizând centrul de control și apăsând pe . Consultați Obțineți itinerarul către iPhone.

Partajați informații de contact cu NameDrop. Aduceți dispozitivul dvs. Apple Watch față în față cu Apple Watch-ul sau iPhone-ul altei persoane pentru a partaja informații de contact. Consultați Utilizarea NameDrop pentru a vă partaja informațiile de contact cu alte persoane.

Redați muzică și podcasturi sugerate pe HomePod-uri din apropiere. Când vă aflați în apropierea HomePod-ului dvs., sugestii de conținut multimedia apar în partea de sus a stivei inteligente dacă nu este nimic în redare pe HomePod sau pe Apple Watch. Consultați Vizualizarea sugestiilor de muzică și podcasturi când vă aflați în apropierea HomePod-ului.

Apeluri audio FaceTime de grup. Primiți și inițiați apeluri audio cu mai mulți participanți din aplicațiile Telefon și Mesaje de pe Apple Watch. Consultați Efectuarea unui apel.

Înregistrarea stării dvs. de spirit. Derulați elemente vizuale captivante și selectați cum vă simțiți, pentru a înregistra emoțiile dvs. de moment și dispozițiile zilnice. Păstrați consecvența cu notificările și complicațiile de pe cadranul ceasului dvs. Înregistrarea stării dvs. de spirit pe Apple Watch.

Aflați timpul petrecut în lumina diurnă. Miopia sau hipermetropia apare de obicei în copilărie. Unul dintre modurile de a reduce riscul apariției acestora este de a vă încuraja copilul să petreacă mai mult timp afară în lumina soarelui. Senzorul pentru lumina ambiantă din Apple Watch poate măsura acum timpul petrecut în lumina diurnă. Cu funcționalitatea Configurare familie, părinții pot ține evidența acestuia chiar și în cazul în care copilul nu are un iPhone. Aflarea timpului petrecut în lumină diurnă și Aflarea informațiilor despre sănătatea unui membru al familiei.

Planificați consumul de energie cu Prognoză rețea electrică. În aplicația Locuință, puteți vedea o prognoză pentru energia electrică "mai curată" sau "mai puțin curată" disponibilă în zona dvs. Utilizarea funcționalității Prognoză rețea electrică pentru planificarea utilizării energiei (disponibilă doar în Statele Unite continentale).

Unele funcționalități nu sunt disponibile în unele regiuni și la unele modele. Pentru informații suplimentare, consultați Disponibilitatea funcționalităților watchOS.

Configurarea și primii pași

Gesturi pe Apple Watch

Pe lângă utilizarea coroanei Digital Crown și a butonului lateral, puteți utiliza aceste gesturi simple pentru a interacționa cu Apple Watch.

Atingere: Atingeți ușor un deget pe ecran.

Glisare: Mutați un deget pe ecran: în sus, în jos, la stânga sau la dreapta.

Tragere: Mișcați un deget pe ecran fără a-l ridica.

Utilizarea gestului de atingere dublă pentru a efectua acțiuni uzuale pe Apple Watch

Utilizarea gestului de atingere dublă (doar Apple Watch Series 9)

Pe Apple Watch Series 9, atingeți de două ori între ele degetul arătător și degetul mare pentru a prelua un apel, a răspunde la un mesaj, a vizualiza și derula Stiva inteligentă ș.a.m.d. Când utilizați un gest de atingere dublă, apare în partea de sus a ecranului. Dacă utilizați gestul de atingere dublă, iar acesta nu este disponibil pentru un anumit ecran, tremură pe orizontală. Puteți alege ce acțiune să realizeze gestul de atingere dublă când redați conținut multimedia sau navigați Stiva inteligentă.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch Series 9.
2. Apăsați pe Gesturi, apăsați pe Atingere dublă, apoi alegeți dintre aceste opțiuni:
    - *Redare:* Alegeți Redați/Suspendați sau Omiteți.
    - *Stivă inteligentă:* Alegeți Avansați sau Selectați.
3. Dacă nu doriți să utilizați gestul pe Apple Watch, dezactivați Atingere dublă.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., accesați Configurări > Gesturi, apoi activați Atingere dublă.

Notă: Gestul de atingere dublă nu este disponibil când modul Consum redus este pornit, modul de concentrare Somn este activ, afișajul este inactiv deoarece încheietura mâinii este coborâtă sau când anumite funcționalități de accesibilitate sunt activate. În plus, atingerea dublă nu este disponibilă pe un Apple Watch pe care îl configurați pentru un membru al familiei și funcționează doar atunci când Apple Watch-ul este la încheietura mâinii dvs. și este deblocat.

Consultați acest articol de asistență Apple pentru mai multe informații.

Configurarea și asocierea dispozitivului Apple Watch cu un iPhone

Pentru a utiliza dispozitivul Apple Watch, trebuie să îl asociați cu iPhone-ul dvs. Asistenții de configurare de pe iPhone și Apple Watch colaborează pentru a vă ajuta să vă asociați și să configurați Apple Watch-ul.

Dacă aveți dificultăți în a vedea ecranul dispozitivului Apple Watch sau al iPhone-ului, funcția VoiceOver sau Zoom vă poate ajuta, chiar și în timpul configurării. Consultați Configurarea unui Apple Watch utilizând VoiceOver sau Utilizarea Zoom pe Apple Watch.

AVERTISMENT: Pentru a evita orice vătămare, consultați Informații importante privind siguranța pentru Apple Watch înainte de a utiliza Apple Watch-ul.

Cerințe:

Pentru a utiliza un Apple Watch Series 4 sau un model ulterior cu watchOS 10, trebuie să îl asociați cu un iPhone Xs sau un model ulterior cu iOS 17 sau o versiune ulterioară.

Înainte de a începe

- *Actualizați iPhone-ul la cea mai recentă versiune de iOS.* Deschideți aplicația Configurări pe iPhone, apăsați pe General, apoi apăsați pe Actualizare software.
- *Asigurați-vă că iPhone-ul are Bluetooth activat și că este conectat la Wi-Fi sau la o rețea celulară.* Pentru a verifica, glisați în jos din colțul din dreapta sus al ecranului iPhone-ului pentru a afișa centrul de control. Butoanele Bluetooth și Wi-Fi (sau Celular) trebuie să fie activate.

Pasul 1: Pornirea și asocierea dispozitivului Apple Watch

1. Puneți dispozitivul Apple Watch la încheietura mâinii. Ajustați brățara sau alegeți o mărime de brățară, astfel încât dispozitivul Apple Watch să se fixeze destul de strâns, dar confortabil.

   Pentru informații despre schimbarea curelei pentru Apple Watch, consultați Scoaterea, înlocuirea și strângerea brățărilor de Apple Watch.

2. Pentru a porni dispozitivul Apple Watch, țineți apăsat butonul lateral până când vedeți logoul Apple.

   Dacă dispozitivul Apple Watch nu pornește, ar putea fi necesar să încărcați bateria.

3. Țineți iPhone-ul aproape de Apple Watch, așteptați ca ecranul de asociere Apple Watch să apară pe iPhone, apoi apăsați pe Continuați.

   Alternativ, deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apoi apăsați pe Asociați un Watch nou.

4. Apăsați Configurați pentru dvs.
5. Când vi se solicită acest lucru, poziționați iPhone-ul astfel încât dispozitivul Apple Watch să apară în vizor în aplicația Apple Watch. Aceasta determină asocierea celor două dispozitive.

Pasul 2: Configurarea dispozitivului Apple Watch

1. Dacă acesta este primul dvs. Apple Watch, apăsați pe Configurați Apple Watch-ul, apoi urmați instrucțiunile de pe iPhone și Apple Watch pentru a finaliza configurarea.

   Dacă ați configurat un alt Apple Watch cu iPhone-ul dvs. actual, apare un ecran cu mesajul "Configurați-vă rapid noul Apple Watch". Apăsați pe Aplicații și date și Configurări pentru a vedea cum noul dvs. ceas va fi configurat prin configurarea expres. Apoi apăsați pe Continuați. Dacă doriți să alegeți cum să fie configurat noul dvs. ceas, apăsați pe Personalizați configurările. Apoi alegeți un backup de la un Apple Watch anterior pentru a-l restaura. Sau apăsați pe "Configurați ca Apple Watch nou" dacă doriți să personalizați complet configurările noului dvs. dispozitiv.

2. Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a configura următoarele:
   - Introduceți ID-ul dvs. Apple și parola.
   - Creați un cod de acces – fie un cod de acces standard din patru cifre, fie un cod de acces lung, care necesită șase cifre.
   - Personalizați configurările pentru dimensiunea textului, opțional introduceți informații personale precum data nașterii și înălțimea, care sunt utilizate pentru fitness și sănătate, și alegeți ce notificări de sănătate doriți să primiți.

Puteți modifica aceste configurări după ce ați configurat dispozitivul Apple Watch.

Pasul 3: Activarea serviciului celular

Dacă aveți un Apple Watch cu conexiune celulară, puteți activa serviciul celular în timpul configurării. Dacă nu doriți să faceți acest lucru, o puteți activa anterior din aplicația Apple Watch de pe iPhone. Consultați Configurarea și utilizarea serviciului celular pe Apple Watch.
iPhone-ul și dispozitivul Apple Watch trebuie să utilizeze același operator celular. Cu toate acestea, în cazul în care configurați un Apple Watch pentru un membru al grupului dvs. Partajare familială, Watch-ul respectiv poate utiliza alt operator celular decât cel utilizat de iPhone-ul cu care îl gestionați.

Notă: Serviciul celular nu este disponibil în toate regiunile.

Pasul 4: Menținerea dispozitivelor în apropiere în timpul sincronizării

Apple Watch-ul afișează cadranul de ceas când procedura de asociere este finalizată și ceasul dvs. este gata de utilizat.
Pentru a afla mai multe despre Apple Watch în timpul sincronizării acestuia, apăsați Familiarizați-vă cu Apple Watch-ul. Puteți să vedeți noutățile, să afișați sfaturi Apple Watch și să citiți acest manual de utilizare direct de pe iPhone. După configurarea dispozitivului Apple Watch puteți găsi aceste informații deschizând aplicația Apple Watch pe iPhone, apoi apăsând pe Descoperiți.

Aveți probleme cu asocierea?

- *Dacă vedeți un cadran de ceas când încercați să realizați asocierea:* Dispozitivul Apple Watch este deja asociat cu un iPhone. Trebuie mai întâi să ștergeți tot conținutul Apple Watch-ului și să resetați configurările.
- *În cazul în care camera nu pornește procesul de asociere:* Apăsați pe opțiunea Asociați Apple Watch-ul manual din partea de jos a ecranului iPhone-ului și urmați instrucțiunile de pe ecran.
- *Dacă Apple Watch-ul nu se asociază cu iPhone-ul:* Consultați articolul de asistență Apple Dacă dispozitivul Apple Watch nu este conectat sau asociat cu iPhone-ul.

Dacă este necesar să disociați dispozitivul Apple Watch, consultați Disocierea și ștergerea Apple Watch.

Pentru informații suplimentare despre configurare și asociere, consultați articolul de asistență Apple Configurarea dispozitivului Apple Watch.

Asocierea mai multor dispozitive Apple Watch

Puteți asocia mai multe dispozitive Apple Watch cu iPhone-ul dvs. și comuta cu ușurință de la unul la celălalt.

Asocierea mai multor Apple Watch-uri

Puteți asocia un alt Apple Watch în același mod în care l-ați asociat pe primul. Aduceți iPhone-ul în apropierea Apple Watch-ului, așteptați ca ecranul de asociere Apple Watch să apară pe iPhone, apoi apăsați Asociați. Sau urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Toate Apple Watch-urile în partea de sus a ecranului.
3. Apăsați Adăugați un Watch, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran.

Consultați articolul de pe site-ul de asistență Apple Folosește mai multe Apple Watch cu dispozitivul iPhone.

Pentru a afla cum se configurează un Watch pentru un membru al grupului Partajare familială, consultați articolul Folosește mai multe Apple Watch cu dispozitivul iPhone.

Comutarea rapidă la alt Apple Watch

iPhone-ul detectează Apple Watch-ul asociat pe care îl purtați și se conectează automat la acesta. Puneți un alt Apple Watch-ul la mână și ridicați încheietura.
De asemenea, puteți selecta manual un Apple Watch:

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Toate Apple Watch-urile în partea de sus a ecranului.
3. Dezactivați Comutare automată, apoi alegeți un alt ceas.

Pentru a verifica dacă Apple Watch-ul este conectat la iPhone, apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control, apoi căutați pictograma de stare Conectat .

Asocierea unui Apple Watch cu un iPhone nou

Dacă dispozitivul Apple Watch este asociat cu vechiul dvs. iPhone și acum doriți să îl asociați cu un iPhone nou, urmați acești pași:

1. Utilizați funcționalitatea Backup iCloud pentru a efectua backupul iPhone-ului asociat curent cu Apple Watch (consultați Manualul de utilizare iPhone pentru mai multe informații).
2. Configurați iPhone-ul nou. În ecranul Aplicații și date, alegeți restaurarea dintr-un backup iCloud, apoi selectați cel mai recent backup.
3. Continuați configurarea iPhone-ului și, atunci când vi se solicită, alegeți să utilizați dispozitivul Apple Watch cu noul iPhone.

Când se termină configurarea iPhone-ului, Apple Watch vă solicită să îl asociați cu noul iPhone. Apăsați OK pe Apple Watch, apoi tastați codul de acces.
Pentru informații suplimentare, consultați articolul de asistență Apple Cum să asociezi ceasul Apple Watch cu un iPhone nou.

Aplicația Apple Watch

Utilizați aplicația Apple Watch de pe iPhone pentru a personaliza cadranele de ceas, a ajusta configurările și notificările, a instala aplicații și multe altele. Pentru informații despre cum puteți obține mai multe aplicații de pe App Store, consultați Obținerea mai multor aplicații pe Apple Watch.

Deschiderea aplicației Apple Watch

1. Pe iPhone, apăsați pictograma aplicației Apple Watch.
2. Apăsați Ceasul dvs. pentru a vizualiza configurările pentru Apple Watch.

Dacă aveți mai multe Apple Watch-uri asociate cu iPhone-ul dvs., vedeți configurările corespunzătoare Apple Watch-ului activ.

Aflați mai multe despre Apple Watch

Fila Explorare din aplicația Apple Watch include linkuri către sfaturi privind Apple Watch-ul, o prezentare generală a Apple Watch-ului și acest manual de utilizare, toate accesibile de pe iPhone.

Încărcarea dispozitivului Apple Watch

Instalarea încărcătorului

1. Într-o zonă bine aerisită, plasați încărcătorul sau cablul de încărcare pe o suprafață plană.

   Apple Watch se comercializează împreună cu cablul magnetic de la încărcătorul rapid la USB-C pentru Apple Watch (doar pentru Apple Watch Series 7, Apple Watch Series 8 și Apple Watch Series 9) sau cablul magnetic de încărcare Apple Watch (celelalte modele). De asemenea, puteți utiliza un încărcător MagSafe Duo sau dock-ul de încărcare magnetic Apple Watch (comercializate separat).

2. Introduceți cablul de încărcare în adaptorul de alimentare (comercializate separat).

3. Cuplați adaptorul la o priză electrică.

Încărcarea rapidă necesită un adaptor de alimentare USB-C de 18 W sau mai mult. Consultați articolul de asistență Apple Despre încărcarea rapidă pe Apple Watch.

Notă: Încărcarea rapidă nu este disponibilă în toate regiunile.

Începerea încărcării dispozitivului Apple Watch

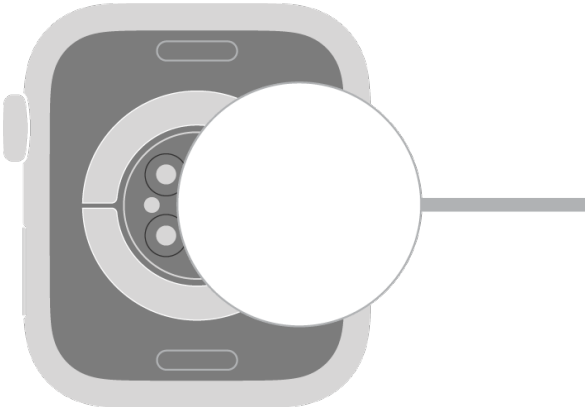
Așezați cablul magnetic de la încărcătorul rapid la USB-C pentru Apple Watch (inclus cu Apple Watch Series 7 sau modelele ulterioare) sau cablul magnetic de încărcare Apple Watch (inclus cu modelele anterioare) pe spatele Apple Watch-ului. Capătul concav al cablului de încărcare se lipește magnetic pe spatele Apple Watch-ului și îl aliniază corespunzător.
Când începe încărcarea, Apple Watch redă un sunet de alertare (dacă ceasul nu este în modul Silențios) și un simbol de încărcare se afișează pe cadranul ceasului. Simbolul este roșu când dispozitivul Apple Watch trebuie alimentat și devine verde când acesta se încarcă. Când dispozitivul Apple Watch este în modul Consum redus, simbolul de încărcare este galben.
Puteți încărca dispozitivul Apple Watch în poziție orizontală, având cureaua desfăcută, sau așezat pe o parte.

- *Dacă utilizați dock-ul magnetic de încărcare Apple Watch sau încărcătorul MagSafe Duo:* Puneți dispozitivul Apple Watch pe dock.

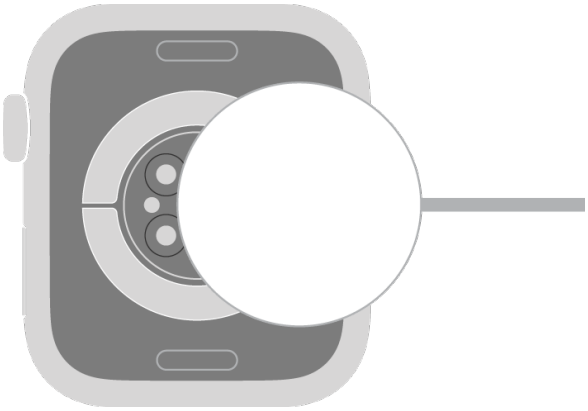
- *Dacă nivelul bateriei este foarte scăzut:* Pe ecran poate apărea o imagine a cablului magnetic de la încărcătorul rapid la USB-C pentru Apple Watch sau a cablului magnetic de încărcare Apple Watch și simbolul Baterie slabă . Pentru informații

suplimentare, consultați articolul de asistență Apple Dacă dispozitivul Apple Watch nu se încarcă sau nu pornește.

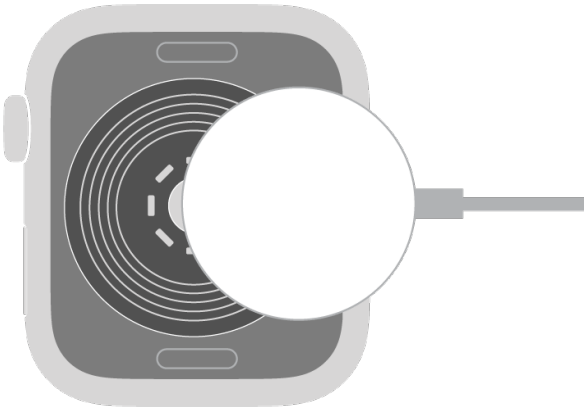
Apple Watch Series 9



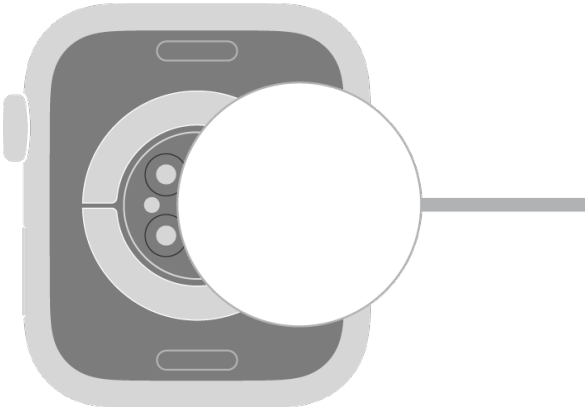
Apple Watch Series 8



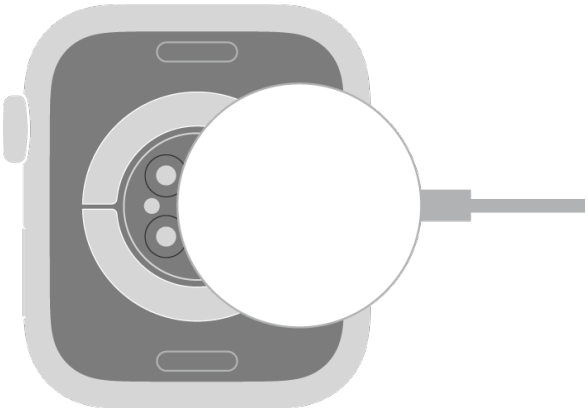
Apple Watch SE (generația a 2-a)



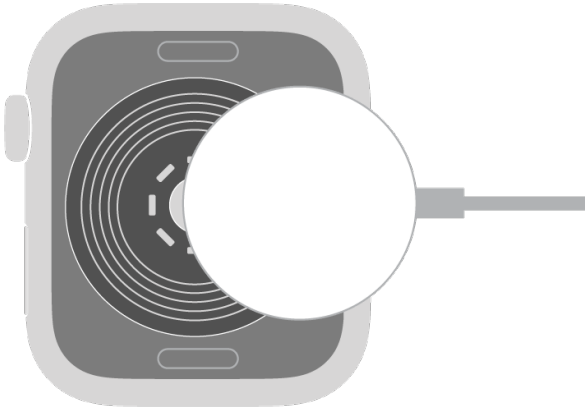
Apple Watch Series 7



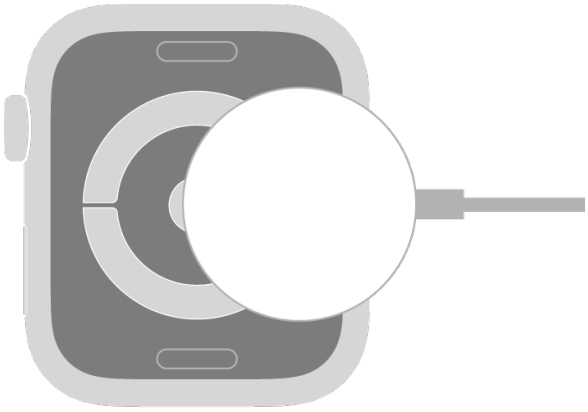
Apple Watch Series 6



Apple Watch SE



Apple Watch Series 4 și Apple Watch Series 5



AVERTISMENT: Pentru informații importante privind bateria și încărcarea dispozitivului Apple Watch, consultați Informații importante privind siguranța pentru Apple Watch.

Verificarea nivelului de încărcare

Pentru a vedea nivelul de încărcare rămas, apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control. Pentru a verifica mai rapid nivelul de încărcare, adăugați complicație pentru baterie la cadranul de ceas. Consultați Schimbarea cadranului de ceas de pe Apple Watch.

Economia de energie

Puteți conserva autonomia bateriei activând modul Consum redus. Această acțiune dezactivează afișajul mereu activat, măsurătorile în fundal ale ritmului cardiac și ale oxigenului din sânge, precum și notificările de ritm cardiac. Alte notificări ar putea fi livrate cu întârziere, este posibil să nu primiți alertele de urgență și anumite conexiuni celulare și Wi-Fi sunt limitate. Conexiunea celulară este dezactivată până când aveți nevoie de aceasta, de exemplu, când difuzați muzică în flux sau trimiteți un mesaj.

Notă: Modul Consum redus va fi dezactivat când bateria este încărcată la 80%.

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control.
2. Apăsați pe procentul bateriei, apoi activați modul Consum redus.
3. Pentru a confirma opțiunea dvs., derulați în jos, apoi apăsați pe Activați.

   Puteți apăsa pe Activați timp de, apoi alegeți Activat pentru 1 zi, Activat pentru 2 zile sau Activat pentru 3 zile.

Sfat: dacă aveți dispozitive alimentate de la baterie, cum ar fi AirPods, conectate la Apple Watch prin Bluetooth, apăsați pe procentul bateriei în centrul de control, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a vedea încărcarea rămasă pentru căștile dvs.
Când nivelul bateriei scade la sau sub 10 procente, dispozitivul Apple Watch vă atenționează și vă oferă posibilitatea de a intra în modul Consum redus.
Pentru mai multe despre modul Consum redus, consultați articolul de asistență Apple Utilizarea modului Consum redus pe Apple Watch.

Sfat: Pentru sfaturi privind maximizarea autonomiei bateriei, consultați Maximizarea autonomiei și duratei de viață a bateriei pe site-ul web Apple.

Revenirea la modul normal de operare

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control.
2. Apăsați pe procentul bateriei, apoi dezactivați modul Consum redus.

Verificarea timpului de la ultima încărcare

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Baterie.

   Ecranul Baterie afișează procentul de baterie rămasă, un grafic care detaliază istoricul recent al încărcării bateriei și informații despre momentul ultimei încărcări a bateriei.

Verificarea stării de sănătate a bateriei

Puteți afla capacitatea bateriei dispozitivului Apple Watch comparativ cu momentul când era nou.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Baterie, apoi apăsați Stare sănătate baterie.

Apple Watch vă avertizează atunci când capacitatea bateriei este redusă semnificativ, permițându-vă să verificați opțiunile dvs. de service.

Optimizarea încărcării bateriei

Pentru a reduce uzura bateriei, Apple Watch utilizează tehnici de învățare automată pe dispozitiv pentru a învăța rutina dvs. zilnică de încărcare, astfel încât să poată întârzia finalizarea încărcării peste 80% până când aveți nevoie să îl utilizați.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Baterie, apoi apăsați Stare sănătate baterie.
3. Activați Încărcare optimizată baterie.

Împiedicarea actualizării în fundal a aplicațiilor

Atunci când comutați la o aplicație nouă, aplicația pe care o utilizați anterior nu rămâne deschisă și nu consumă resursele sistemului, dar se poate „actualiza” în continuare (poate verifica dacă există actualizări și conținut nou) în fundal.
Actualizarea aplicațiilor în fundal poate utiliza energie. Pentru a maximiza autonomia bateriei, puteți dezactiva această opțiune.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați General > Reîmprospătare în fundal.
3. Dezactivați Reîmprospătare în fundal pentru a împiedica reîmprospătarea tuturor aplicațiilor. Alternativ, derulați în jos, apoi dezactivați reîmprospătarea pentru fiecare aplicație în parte.

Notă: Aplicațiile cu complicații pe cadranul de ceas actual vor continua să se reîmprospăteze, chiar dacă au configurarea de reîmprospătare în fundal dezactivată.

Pornirea și trezirea dispozitivului Apple Watch
Pornirea și oprirea dispozitivului Apple Watch

- *Pornirea:* Dacă dispozitivul Apple Watch este oprit, apăsați pe butonul lateral până când apare logoul Apple (este posibil să vedeți inițial un ecran negru pentru o scurtă perioadă).

  Cadranul de ceas apare când dispozitivul Apple Watch este pornit.

  Notă: dacă dispozitivul Apple Watch nu pornește, poate fi necesar să îl încărcați sau să îl reporniți forțat. Consultați articolul de asistență Apple Dacă dispozitivul Apple Watch nu se încarcă sau nu pornește.

- *Oprirea:* În mod normal, veți lăsa dispozitivul Apple Watch pornit tot timpul, dar, dacă este nevoie să îl închideți, țineți apăsat pe butonul lateral până când apar glisoarele, apăsați pe din dreapta sus, apoi glisați spre dreapta pe glisorul Glisați pentru oprire.

  Când dispozitivul Apple Watch este oprit, puteți ține apăsat pe coroana Digital Crown pentru a vedea ora.

Sfat: Nu puteți opri dispozitivul Apple Watch în timpul încărcării. Pentru a opri dispozitivul Apple Watch, deconectați-l mai întâi de la încărcător.

Mereu activat

Pe un Apple Watch compatibil, opțiunea Mereu activat permite Apple Watch-ului să afișeze cadranul de ceas și ora, chiar și când coborâți mâna. Când ridicați mâna, Apple Watch-ul funcționează complet.

Notă: Când Apple Watch este în modul Consum redus, opțiunea Mereu activat este oprită. Pentru a vedea cadranul ceasului, apăsați pe ecran.
Opțiunea Mereu activat este disponibilă pe Apple Watch Series 5, Apple Watch Series 6, Apple Watch Series 7, Apple Watch Series 8 și Apple Watch Series 9.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Afișaj și luminozitate, apoi apăsați Mereu activat.
3. Activați opțiunea Mereu activat, apoi apăsați următoarele opțiuni pentru a le configura:
    - *Afișare date complicații:* Alegeți complicațiile care afișează date atunci când lăsați mâna în jos.
    - *Afișare notificări:* Alegeți notificările care sunt vizibile atunci când lăsați mâna în jos.
    - *Afișare aplicații:* Alegeți aplicațiile care sunt vizibile atunci când lăsați mâna în jos.

Trezirea afișajului Apple Watch

În mod implicit, puteți trezi afișajul unui Apple Watch astfel:

- Ridicați încheietura. Apple Watch trece din nou în modul adormire când coborâți mâna.
- Apăsați afișajul sau coroana Digital Crown.
- Întoarceți coroana Digital Crown în sus.

Dacă nu doriți ca Apple Watch să se trezească atunci când ridicați mâna sau întoarceți coroana Digital Crown, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, accesați Afișaj și luminozitate, apoi dezactivați opțiunile Trezire la ridicarea mâinii și Trezire la rotirea coroanei.

Sfat: Pentru a împiedica temporar trezirea dispozitivului Apple Watch atunci când ridicați mâna, utilizați modul Cinema.
Dacă dispozitivul Apple Watch nu se trezește atunci când ridicați mâna, asigurați-vă că ați selectat orientarea corectă pentru încheietură și ceas. Dacă dispozitivul Apple Watch nu se trezește când atingeți afișajul sau când apăsați coroana sau întoarceți coroana Digital Crown, poate fi nevoie să îl încărcați.

Revenirea la cadranul ceasului

Puteți alege intervalul de timp după care Apple Watch revine la cadranul ceasului dintr-o aplicație deschisă.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați General > Revenire la ceas, apoi alegeți când doriți ca Apple Watch să revină la cadranul de ceas: Întotdeauna, După 2 minute sau După 1 oră.
3. De asemenea, puteți reveni la cadranul ceasului apăsând pe Digital Crown.

În mod implicit, configurarea selectată se aplică tuturor aplicațiilor, dar puteți alege un interval personalizat pentru fiecare aplicație. Pentru aceasta, apăsați o aplicație de pe acest ecran, apăsați Personalizat, apoi alegeți o configurare.

Trezirea la ultima dvs. activitate

Pentru unele aplicații, puteți configura Apple Watch să vă readucă în punctul în care era înainte să intre în modul adormire. Aceste aplicații includ: Cărți audio, Hărți, Conștientizare, Muzică, În redare, Podcasturi, Cronometru, Temporizatoare, Reportofon, Walkie-talkie și Exerciții.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați General > Revenire la ceas, derulați în jos și apăsați o aplicație, apoi activați Revenire la aplicație.

Pentru a reveni la cadranul ceasului, nu mai realizați nicio acțiune în aplicație (de exemplu, opriți un podcast, încheiați o rută în Hărți sau anulați un temporizator).
De asemenea, puteți deschide aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apoi accesați General > Revenire la ceas.

Menținerea afișajului Apple Watch pornit mai mult timp

Puteți menține afișajul Apple Watch pornit mai mult timp atunci când apăsați pentru a trezi dispozitivul.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Afișaj și luminozitate, apăsați Durată trezire, apoi apăsați Trezire timp de 70 de secunde.

Blocarea sau deblocarea dispozitivului Apple Watch
Deblocarea dispozitivului Apple Watch

Puteți debloca Apple Watch manual, introducând codul de acces sau îl puteți configura să se deblocheze automat atunci când deblocați iPhone-ul.

- *Introducerea codului de acces:* Treziți Apple Watch, apoi introduceți codul său de acces.
- *Deblocarea Apple Watch-ului atunci când vă deblocați iPhone-ul:* Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Cod de acces, apoi activați Deblocare cu iPhone-ul.

  iPhone-ul dvs. trebuie să fie în aria de acoperire Bluetooth normală (aproximativ 10 metri față de Apple Watch) pentru a-l debloca. Dacă Bluetooth este dezactivat pe Apple Watch, introduceți codul de acces pe ceas pentru a-l debloca.

Sfat: Codul dvs. de acces pentru Apple Watch poate fi diferit de codul de acces pentru iPhone - este chiar indicat să folosiți coduri diferite de acces.

Schimbarea codului de acces

Puteți să schimbați codul de acces pe care l-ați creat când ați configurat pentru prima dată dispozitivul Apple Watch urmând acești pași:

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Cod de acces, apoi apăsați Schimbați codul de acces și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Alternativ, deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apăsați Cod de acces, apoi apăsați Schimbați codul de acces și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Sfat: Pentru a utiliza un cod de acces mai lung de patru cifre, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Cod de acces, apoi dezactivați Cod de acces simplu.

Dezactivarea codului de acces

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Cod de acces, apoi apăsați Dezactivați codul de acces.

Alternativ, deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apăsați Cod de acces, apoi apăsați Dezactivați codul de acces.

Notă: Dacă vă dezactivați codul de acces, unele funcționalități nu vor fi disponibile. De exemplu, nu puteți utiliza Apple Pay sau nu vă puteți debloca Mac-ul cu dispozitivul Apple Watch.

Dacă nu puteți utiliza un cod de acces simplu sau să dezactivați codul de acces

Butoanele Cod de acces simplu și Dezactivați codul de acces ar putea să nu fie disponibile dacă iPhone-ul sincronizat este gestionat de către o organizație, cum ar fi o companie sau o școală. Verificați împreună cu administratorul organizației dvs.

Blocarea automată

În mod implicit, Apple Watch se blochează automat cât timp nu îl purtați. Pentru a schimba configurarea de detectare a încheieturii, efectuați acțiunile următoare.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Cod de acces, apoi activați sau dezactivați Detectare încheietură.

Dezactivarea detectării încheieturii afectează aceste funcționalități de pe Apple Watch:

- Când utilizați Apple Pay pe Apple Watch, vi se va solicita să introduceți codul de acces atunci când faceți dublu clic pe butonul lateral pentru a autoriza o plată.
- Unele măsurători Activitate sunt indisponibile.
- Urmărirea și notificările pentru ritmul cardiac sunt dezactivate.
- Apple Watch nu se va mai bloca și debloca automat.
- Apple Watch nu va efectua automat un apel de urgență, chiar dacă a fost detectată o cădere cu impact serios.

Blocarea manuală

Notă: Pentru a bloca manual dispozitivul Apple Watch, detectarea încheieturii trebuie să fie dezactivată. (Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Cod de acces, apoi dezactivați Detectare încheietură.)

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control.
2. Apăsați pe .

Va trebui să introduceți codul de acces data următoare când veți încerca să utilizați Apple Watch.

Dacă ați uitat codul de acces

Dacă ați uitat codul de acces, trebuie să vă ștergeți dispozitivul Apple Watch. Puteți face acest lucru în aceste moduri:

- Disociați dispozitivul Apple Watch de iPhone pentru a șterge codul de acces și configurările ceasului, apoi asociați-l din nou.
- Resetați Apple Watch-ul și asociați-l din nou cu iPhone-ul.

Pentru informații suplimentare, consultați Dacă ați uitat codul de acces al dispozitivului Apple Watch.

Ștergerea dispozitivului Apple Watch după 10 încercări nereușite de deblocare

Pentru a vă proteja informațiile dacă ceasul dvs. este pierdut sau furat, puteți configura ștergerea automată a datelor de pe Apple Watch după 10 încercări consecutive eșuate de deblocare cu un cod de acces greșit.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Cod de acces, apoi activați opțiunea Ștergere date.

Dacă aveți un Mac cu macOS 10.12 sau o versiune ulterioară, puteți să vă deblocați computerul cu Apple Watch-ul dvs.

Schimbarea limbii și a orientării pe Apple Watch

Selectarea limbii sau a regiunii

Dacă v-ați configurat iPhone-ul să utilizeze mai multe limbi, puteți alege limba care să apară pe Apple Watch.

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați pe Ceasul dvs., accesați General > Limbă și regiune, apăsați pe Personalizare, apoi alegeți o limbă.

Pentru a adăuga o limbă, apăsați pe Adăugați o limbă, apoi faceți o alegere.

Notă: în limbile compatibile, care utilizează genuri gramaticale, puteți alege termenul de adresare pentru a preciza cum doriți să vi se adreseze sistemul (feminin, masculin sau neutru).

Schimbarea încheieturii sau orientării coroanei Digital Crown

Dacă vreți să mutați Apple Watch-ul pe cealaltă încheietură a mâinii sau preferați ca Digital Crown să fie pe cealaltă parte, ajustați configurările de orientare astfel încât dispozitivul Apple Watch să se trezească atunci când ridicați mâna, iar rotirea coroanei Digital Crown să miște lucrurile în direcția dorită.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați General > Orientare.

De asemenea, puteți deschide aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apoi accesați General > Orientare ceas.

Scoaterea, înlocuirea și strângerea brățărilor de Apple Watch

Urmați aceste instrucțiuni generale pentru scoaterea, înlocuirea și strângerea brățărilor.

Asigurați-vă că utilizați o brățară corespunzătoare dimensiunii carcasei Apple Watch.

- Puteți utiliza o brățară concepută pentru Apple Watch (prima generație) sau Apple Watch Series 1, 2 și 3 cu Apple Watch Series 4, Apple Watch Series 5, Apple Watch SE, Apple Watch Series 6, Apple Watch Series 7, Apple Watch SE (generația a 2-a), Apple Watch Series 8 și Apple Watch Series 9 cu condiția ca dimensiunile să fie compatibile.
- Brățările pentru carcasele de 38 mm, 40 mm și 41 mm sunt compatibile între ele, la fel și cele pentru carcasele de 42 mm, 44 mm și 45 mm.
- Majoritatea brățărilor concepute pentru Apple Watch Series 4, Apple Watch Series 5, Apple Watch SE, Apple Watch Series 6, Apple Watch Series 7, Apple Watch SE (generația a 2-a), Apple Watch Series 8 și Apple Watch Series 9 sunt compatibile cu orice versiune anterioară de Apple Watch.
- Brățările Solo Loop și Braided Solo Loop sunt concepute special pentru Apple Watch Series 4, Apple Watch Series 5, Apple Watch SE, Apple Watch Series 6, Apple Watch Series 7, Apple Watch SE (generația a 2-a), Apple Watch Series 8 și Apple Watch Series 9.

Scoaterea și înlocuirea brățărilor

1. Țineți apăsat pe butonul de eliberare a brățării de pe Apple Watch.
2. Glisați cureaua transversal pentru a o scoate, apoi glisați noua brățară în interior.

Nu forțați niciodată introducerea în fantă. Dacă aveți probleme cu scoaterea sau introducerea brățării, țineți din nou apăsat pe butonul pentru eliberarea brățării.

Strângerea brățării

Pentru performanțe optime, dispozitivul Apple Watch trebuie purtat suficient de strâns pe încheietură.
Partea din spate a dispozitivului Apple Watch trebuie să fie în contact cu pielea pentru funcționalități precum detectarea încheieturii, notificări haptice și senzorul de ritm cardiac. Purtând Apple Watch în mod corespunzător - nici prea strâns, nici prea lejer, lăsând suficient spațiu pielii dvs. să respire - vă simțiți confortabil și permiteți funcționarea corectă a senzorilor. În plus, senzorii funcționează numai dacă purtați dispozitivul Apple Watch în partea de sus a încheieturii.

Pentru informații suplimentare, consultați articolele de asistență Apple Purtarea dispozitivului Apple Watch și Schimbă cureaua dispozitivului Apple Watch.

Configurarea Apple Watch-ului pentru un membru al familiei

Configurarea Apple Watch-ului unui membru al familiei

Puteți configura și gestiona Apple Watch-ul pentru o persoană care nu are un iPhone propriu (de exemplu, un copil de vârstă școlară sau un părinte). Pentru aceasta, trebuie să fiți organizatorul familiei sau un părinte/tutore din grupul dvs. de partajare familială.

iPhone-ul utilizat pentru asocierea și configurarea inițială a Apple Watch-ului trebuie să se afle în raza de acțiune Bluetooth normală (aproximativ 10 metri) față de Apple Watch pentru a-i gestiona configurările și a-i actualiza software-ul. Persoana pentru care configurați Apple Watch-ul trebuie să facă parte din grupul dvs. de partajare familială și să aibă un Apple Watch SE sau Apple Watch Series 4 sau ulterior cu capacități celulare. (Nu este necesar ca Watch-ul membrului de familie să utilizeze același operator celular ca iPhone-ul folosit pentru gestionarea acestuia.)
Consultați Manualul de utilizare iPhone pentru informații despre configurarea Partajare familială.

Notă: Partajarea familială nu este disponibilă în toate regiunile.

Folosind aplicațiile Apple Watch și Timp de utilizare pe iPhone, puteți gestiona următoarele:

- Limitarea și siguranța comunicării
- Un program pentru perioada în care dispozitivul să nu fie utilizat
- Modul Școală - o funcționalitate care limitează anumite funcționalități Apple Watch în timpul orelor de școală
- Configurările de Mail și calendar pentru iCloud, Gmail și alte servicii
- Configurări de restricționare pentru conținutul explicit, cumpărături și intimitate

În plus, puteți vedea informații din Activitate, Sănătate și Localizare pentru Apple Watch-ul gestionat, în funcție de modul în care este configurat.

Notă: Un Apple Watch configurat pentru un membru al familiei este limitat în unele dintre interacțiunile sale cu iPhone-ul utilizat pentru configurarea sa. De exemplu, nu puteți să deblocați un iPhone asociat de pe un Apple Watch configurat pentru un membru al familiei și nici să transferați sarcini de pe Apple Watch-ul gestionat pe iPhone. Dacă ștergeți o aplicație de pe un Apple Watch configurat pentru un membru al familiei, aceasta nu este eliminată și de pe iPhone-ul utilizat pentru a-l configura.

Configurarea Apple Watch-ului unui membru al familiei

Configurarea unui Apple Watch pentru un membru al familiei este similară modului în care configurați un Watch pentru dvs. Înainte de a asocia și configura Watch-ul pentru un membru al familiei, ștergeți Watch-ul pentru a vă asigura că nu conține nimic.

1. Invitați membrul familiei să-și pună Apple Watch-ul la mână. Ajustați brățara sau alegeți o mărime de brățară, astfel încât Apple Watch-ul să se fixeze destul de strâns, dar confortabil, pe încheietura acestuia.

   Pentru informații despre schimbarea curelei pentru Apple Watch, consultați Scoaterea, înlocuirea și strângerea brățărilor de Apple Watch.

2. Pentru a porni Apple Watch-ul, țineți apăsat butonul lateral până când apare logoul Apple.

3. Aduceți iPhone-ul în apropierea Apple Watch-ului, așteptați ca ecranul de asociere Apple Watch să apară pe iPhone, apoi apăsați Continuați.

   Alternativ, deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apăsați Toate Apple Watch-urile, apoi apăsați Adăugați un Watch.

4. Apăsați Configurați pentru un membru al familiei, apoi apăsați Continuați pe ecranul următor.

5. Când vi se solicită acest lucru, poziționați iPhone-ul astfel încât Apple Watch-ul să apară în vizor în aplicația Apple Watch. Aceasta determină asocierea celor două dispozitive.

6. Apăsați Configurați Apple Watch-ul Urmați instrucțiunile de pe iPhone și Apple Watch pentru a finaliza configurarea.

Pentru mai multe informații despre configurarea și asocierea unui Apple Watch, consultați Configurarea și asocierea dispozitivului Apple Watch cu un iPhone și articolul de asistență Apple Configurarea Apple Watch-ului pentru un membru al familiei.

Gestionarea Apple Watch-ului unui membru al familiei

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone-ul utilizat pentru gestionarea Watch-ului.
2. Apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Apple Watch-urile familiei, apăsați pe un ceas, apoi apăsați pe OK.

Atunci când apăsați Ceasul dvs. pentru un Watch gestionat, vedeți diverse configurări, inclusiv următoarele:

Configurare	**Opțiuni**
General	Verificați dacă există actualizări, schimbați limba și regiunea și resetați Apple Watch-ul.
Conexiune celulară	Configurați conexiunea celulară, dacă nu ați făcut deja acest lucru. Consultați Adăugarea dispozitivului Apple Watch la planul dvs. de servicii celulare.
Accesibilitate	Ajustați configurările de accesibilitate.
S.O.S. urgențe	Activați sau dezactivați opțiunea de a ține apăsat butonul lateral pentru a apela serviciile de urgență și adăugați și modificați contactele pentru urgențe.
Modul Școală	Configurați un program pentru modul Școală. Consultați Începeți utilizarea modului Școală.
Timp de utilizare	Gestionați controalele parentale, aflați informații despre timpul de utilizare de către membrii familiei și configurați limite.
Activitate	Gestionați o experiență de fitness concepută pentru utilizatorii de vârste mai mici.

Configurare	Opțiuni
App Store	Gestionați descărcările și actualizările automate ale aplicațiilor. Consultați Obținerea mai multor aplicații pe Apple Watch.
Contacte	Alegeți contactele autorizate.
Găsire	Alegeți configurările de notificare.
Spălat pe mâini	Gestionați restricții și activați sau dezactivați temporizatorul pentru spălatul pe mâini.
Sănătate	Adăugați sau editați detalii despre sănătate și ID-ul medical, vizualizați datele de sănătate (cu permisiunile și configurările adecvate) ale persoanei care utilizează Apple Watch-ul gestionat, solicitați partajarea datelor de sănătate și optați să nu mai primiți date de sănătate.
Inimă	Vizualizați datele despre inimă (cu permisiunile și configurările corespunzătoare) ale persoanei care utilizează Apple Watch-ul gestionat, inclusiv ritmul cardiac, variabilitatea ritmului cardiac, ritmul cardiac în repaus și media ritmului cardiac în mers.
E-mail și calendar	Adăugați contul unui membru al familiei (Gmail sau Outlook, de exemplu). De asemenea, selectați cât de des preia Apple Watch-ul actualizările din calendar.
Mesaje	Alegeți opțiuni pentru dictare și editați răspunsuri inteligente.

Configurare	Opțiuni
Zgomot	Activați sau dezactivați Măsurători ale sunetului ambiant și configurați pragul pentru zgomot.
Poze	Selectați un album foto de pe iPhone-ul utilizat pentru gestionarea Watch-ului și alegeți numărul de poze ce poate fi afișat de Apple Watch.
Portofel și Apple Pay	Configurați carduri Apple Cash și pentru transport expres.

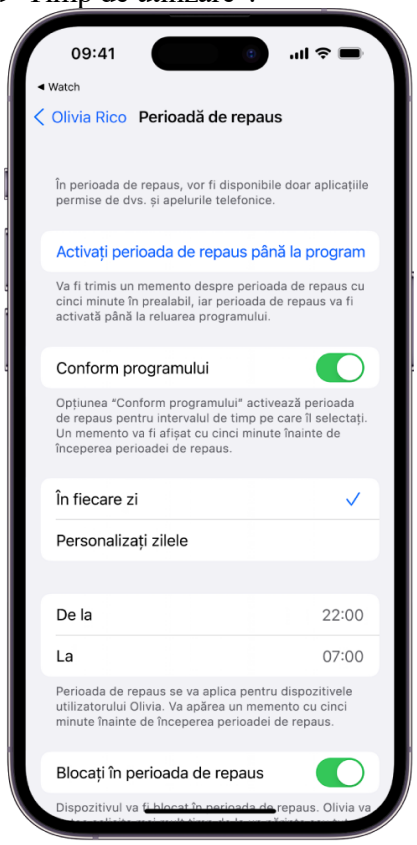
Notă: Nu toate funcționalitățile de pe un Apple Watch pe care îl configurați pentru dvs. sunt disponibile pe un Apple Watch gestionat. Consultați articolul de asistență Apple Configurarea unui dispozitiv Apple Watch pentru un membru al familiei.

Configurarea funcției Timp de utilizare

Utilizați funcția Timp de utilizare pentru a configura controale pentru Apple Watch-ul unui membru al familiei. Folosind Timp de utilizare, puteți să programați o perioadă în care dispozitivul să nu fie utilizat și să limitați atât contactele, cât și aplicațiile pe care le poate utiliza membrul familiei pentru a comunica cu acele contacte. De asemenea, puteți impune limite pentru cumpărăturile din iTunes Store și aplicații, pentru conținutul explicit și pentru informațiile privind localizarea.
Pentru a configura Timp de utilizare, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone-ul utilizat pentru gestionarea Watch-ului.
2. Apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Apple Watch-urile familiei, apăsați pe un ceas, apoi apăsați pe OK.
3. Apăsați pe Timp de utilizare, apăsați pe Configurări “Timp de utilizare”, apoi apăsați pe Activați “Timp de utilizare”.
4. Pe următoarele ecrane, configurați opțiuni pentru conținutul permis, siguranța comunicării, perioada în care nu este permisă utilizarea dispozitivului și limitări pentru aplicații și site-uri web.

5. Creați un cod pentru “Timp de utilizare”.



Alternativ, puteți să deschideți aplicația Configurări pe iPhone, apăsați pe Timp de utilizare, apăsați pe numele membrului familiei sub titlul Familie, apăsați pe Activați Timp de utilizare, apoi specificați configurările Timp de utilizare.
Pentru mai multe informații despre Timp de utilizare, consultați Manualul de utilizare iPhone.

Începeți utilizarea modului Școală pe Apple Watch

Modul Școală limitează funcționalitățile Apple Watch-ului în timpul orelor de școală, permițând unui membru al familiei să se concentreze.

Configurarea modului Școală

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone-ul utilizat pentru gestionarea Watch-ului.
2. Apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Apple Watch-urile familiei, apoi apăsați pe un ceas.
3. Apăsați OK, apoi apăsați Mod Școală.
4. Activați Mod Școală, apoi apăsați Editați programul.
5. Alegeți zilele și orele la care doriți ca modul Școală să fie activ pe Watch.
6. Apăsați pe “Adăugați ora” dacă doriți să configurați mai multe programe într-o zi (de exemplu, de la 8:00 la 12:00 și de la 13:00 la 15:00).

Ieșirea din modul Școală

Membrul familiei poate ieși temporar din modul Școală (de exemplu, pentru a-și verifica inelele de activitate).
Apăsați pe afișaj, țineți apăsat pe coroana Digital Crown, apoi apăsați pe Ieșiți.
Dacă ieșiți din modul Școală în timpul orelor programate, cadranul de ceas Mod Școală este restabilit atunci când coborâți încheietura. În afara orelor programate, modul Școală rămâne inactiv până la următoarea oră programată sau până când apăsați în centrul de control.

Vizualizarea momentelor când a fost deblocat modul Școală

Când membrul familiei iese din modul Școală, primiți un raport care vă informează despre ora și durata ieșirii. Pentru a vedea raportul, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone-ul utilizat pentru gestionarea Watch-ului.
2. Apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Apple Watch-urile familiei, apoi apăsați pe un ceas.

3. Apăsați OK, apoi apăsați Mod Școală pentru a vedea rapoartele privind zilele, orele și duratele de deblocare a modului Școală.

   Raportul apare și pe Apple Watch. Pentru a-l consulta, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apoi apăsați pe Mod Școală.

Modul Școală se reactivează atunci când afișajul intră în modul de adormire.

Sfat: Când modul Școală nu este activ, membrul familiei îl poate activa (de exemplu, pentru a evita distragerea atenției în timpul unui studiu de grup după orele de școală și în afara orelor programate). Trebuie doar să apăsați pe butonul lateral, apoi să apăsați pe în centrul de control. Pentru a ieși din modul Școală, țineți apăsat pe coroana Digital Crown, apoi apăsați pe Ieșiți. Modul Școală se reactivează în orele programate sau când este activat din centrul de control.

Redarea muzicii pe un Apple Watch gestionat

Dacă faceți parte dintr-un grup Partajare familială care are un abonament de familie Apple Music, puteți asculta Apple Music pe Apple Watch-ul dvs. gestionat atât timp cât aveți o conexiune la o rețea Wi-Fi sau celulară.

1. Deschideți aplicația Muzică pe Apple Watch-ul gestionat pentru a accesa ecranul Acasă, unde vedeți melodii selectate pentru dvs. pe baza obiceiurilor dvs. de ascultare. De asemenea, puteți să derulați în jos și să apăsați pe o listă de redare creată pentru copii și adolescenți de către editorii Apple Music.

   Pentru a reda muzică din biblioteca dvs., apăsați pe , apoi efectuați una dintre acțiunile următoare:

   - Apăsați Radio pentru ascultarea posturilor de radio Apple Music și a posturilor dedicate unui gen.
   - Apăsați Bibliotecă pentru a explora muzica salvată pe Apple Watch.
   - Apăsați pe Căutare, apoi tastați (doar pe modelele compatibile, funcționalitatea nu este disponibilă în toate limbile), dictați sau scrieți de mână un artist, un album sau o listă de redare.

     Notă: Funcționalitatea Scris de mână nu este disponibilă în toate limbile.

2. Utilizați comenzile pentru muzică din aplicația Muzică și aplicația În redare pentru a reda și a alege muzică.

Pentru a afla cum puteți adăuga sau elimina muzică de pe Apple Watch-ul dvs., consultați Adăugarea muzicii pe Apple Watch și Eliminarea muzicii de pe Apple Watch.

Adăugarea și redarea podcasturilor pe un Apple Watch gestionat

Puteți să urmăriți și să difuzați în flux podcasturi direct pe un Apple Watch gestionat.

Redarea podcasturilor

Deschideți aplicația Podcasturi pe Apple Watch-ul dvs: gestionat, apoi efectuați oricare dintre următoarele:

- În ecranul Acasă, apăsați pe un podcast pe care îl urmăriți.
- Spuneți ceva precum “Hey Siri, play the podcast A Frame of Mind.” Apple Watch redă cel mai recent episod al podcastului.
- Apăsați pe , apăsați pe Bibliotecă, apoi apăsați pe o emisiune pe care o urmăriți.
- Apăsați pe , apăsați pe Căutare, introduceți numele unui podcast, apoi apăsați pe emisiune.

  Pentru a urmări emisiunea, apăsați pe Urmăriți. Apăsați un episod pentru a-l reda.

Vizualizarea rapoartelor de sănătate și activitate pentru membrii familiei

Cu permisiunea membrului familiei, puteți vedea rapoartele cu informațiile despre activitatea și sănătatea acestuia.

Adăugarea detaliilor despre sănătate și a ID-ului medical ale unui membru al familiei

Urmați acești pași pentru a introduce detaliile de sănătate sau ID-ul medical al membrului familiei:

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone-ul utilizat pentru gestionarea Watch-ului.
2. Apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Apple Watch-urile familiei, apoi apăsați pe un ceas.
3. Apăsați pe OK, apăsați pe Sănătate, apoi apăsați pe Solicitați datele Sănătate de la [*numele membrului familiei*].
4. Apăsați pe Solicitați datele Sănătate și se trimite o notificare către ceasul gestionat. După ce membrul familiei a ales să își partajeze datele de sănătate, procedați în felul următor:
    - Apăsați Detalii Sănătate pentru a introduce sau edita informații precum data nașterii, înălțimea și greutatea.
    - Apăsați pe "Configurați ID-ul medical" pentru a adăuga contacte pentru urgențe și alte informații.

Dacă membrul familiei a ales să partajeze cu dvs. aceste informații din aplicația Sănătate, puteți vizualiza detaliile de sănătate și ID-ul medical al acestuia pe iPhone-ul utilizat pentru gestionarea Apple Watch-ului și pe ceas.

- *Pe iPhone:* Deschideți aplicația Sănătate, apăsați Partajare, apăsați numele membrului familiei, apoi apăsați Profil.
- *Pe Apple Watch-ul gestionat:* Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apoi apăsați pe Sănătate.

Aflarea informațiilor despre sănătatea unui membru al familiei

Dacă membrul familiei a optat să-și partajeze datele de sănătate, puteți vedea informații suplimentare despre activitatea sa, precum informații despre auz, timpul petrecut în lumina diurnă, ritmul cardiac și altele.

1. Deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apoi apăsați Partajare.

2. Apăsați numele membrului familiei sub Partajează cu dvs.
3. Apăsați Categorii Sănătate, apoi apăsați o categorie.

Utilizarea Apple Cash pentru familie pe Apple Watch-ul unui membru al familiei

Dacă sunteți organizatorul unui grup Partajare familială, puteți configura Apple Cash astfel încât copiii și adolescenții din grupul dvs. familial să poată utiliza Apple Watch-ul propriu pentru a face achiziții și ca să trimită și să primească bani în Mesaje. Puteți chiar să limitați cui îi poate trimite bani copilul, să primiți notificări atunci când efectuează tranzacții sau să-i blocați contul.

Pentru informații suplimentare despre cerințele de sistem și despre gestionarea conturilor Apple Cash, consultați articolul de asistență Apple Configurarea și utilizarea Apple Cash pentru familie.

Notă: Funcționalitatea Apple Cash nu este disponibilă în toate regiunile și este compatibilă cu modelele iPhone SE și iPhone 6 și ulterioare. Consultați Manualul de utilizare iPhone pentru detalii despre utilizarea funcționalităților Apple Pay și Apple Cash.

Configurarea Apple Cash pentru familie

Pentru a configura Apple Cash pentru familie, trebuie să fiți organizatorul familiei și membrii familiei pentru care doriți să configurați Apple Cash trebuie să aibă sub 18 ani.

1. Pe iPhone, accesați Configurări > [*numele dvs.*] > Partajare familială.
2. Alegeți un copil sau un adolescent, apoi apăsați pe Apple Cash.
3. Apăsați Configurați Apple Cash, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a configura contul acestora.

În S.U.A., membrul familiei poate trimite, primi și solicita bani și poate utiliza Apple Pay pentru achiziții.

Gestionarea Apple Cash pe Apple Watch-ul unui membru al familiei

1. Deschideți aplicația Portofel pe iPhone-ul utilizat pentru gestionarea Watch-ului.
2. Apăsați pe cardul dvs. Apple Cash, apoi apăsați pe .
3. Apăsați un nume sub Familie.
4. Configurați următoarele opțiuni:
    - Alegeți cui poate trimite bani membrul familiei dvs.

- Alegeți să primiți notificări atunci când membrul familiei efectuează o tranzacție.

5. Apăsați Trimiteți bani pentru a deschide aplicația Mesaje și a trimite bani cu Apple Pay.

Apăsați Blocați Apple Cash pentru a împiedica membrul familiei să facă plăți cu Apple Pay sau să trimită și să primească bani în aplicația Mesaje.
Pentru a vedea tranzacțiile unui membru al familiei, apăsați Tranzacții pe ecranul acestuia sau deschideți aplicația Portofel pe iPhone-ul dvs., apoi apăsați cardul dvs. Apple Cash. Tranzacțiile membrului familiei apar sub Ultimele tranzacții atunci când apăsați pe Tranzacții din [*anul*].

Noțiuni elementare

Aplicații de pe Apple Watch

Apple Watch include o colecție de aplicații utile. Printre acestea se numără:

Pictogramă aplicație	Nume aplicație	Pentru mai multe informații
	Activitate	Consultați Urmărirea activității zilnice cu Apple Watch.
	Alarme	Consultați Adăugarea unei alarme pe Apple Watch.
	App Store	Consultați Obținerea aplicațiilor din App Store pe Apple Watch.
	Cărți audio	Consultați Adăugarea cărților audio pe Apple Watch.
	Oxigen în sânge (funcționalitatea nu este disponibilă în toate regiunile, doar pe Apple Watch Series 6, Apple Watch Series 7, Apple Watch Series 8 și Apple Watch Series 9)	Consultați Configurarea aplicației Oxigen în sânge.

Pictogramă aplicație	Nume aplicație	Pentru mai multe informații
	Calculator	Consultați Utilizarea aplicației Calculator pe Apple Watch.
	Calendar	Consultați Verificarea și actualizarea calendarului dvs. pe Apple Watch.
	Telecomandă cameră	Consultați Utilizarea aplicației Telecomandă cameră și a temporizatorului pe Apple Watch.
	Busolă (doar pe Apple Watch SE și Apple Watch Series 5 și modelele următoare)	Consultați Utilizarea aplicației Busolă pe Apple Watch.
	Contacte	Consultați Vizualizarea contactelor pe Apple Watch.
	Urmărire ciclu	Consultați Utilizarea funcționalității Urmărire ciclu pe Apple Watch.

Pictogramă aplicație	Nume aplicație	Pentru mai multe informații
	EKG	Consultați Înregistrarea unei electrocardiograme cu aplicația EKG pe Apple Watch.
	Găsire dispozitive	Consultați Găsirea dispozitivelor rătăcite cu Apple Watch.
	Găsire articole	Consultați Localizarea unui AirTag sau a altui articol în Găsire articole.
	Găsire persoane	Consultați Vizualizarea locului unde se află un prieten cu Apple Watch.
	Ritm cardiac	Consultați Verificarea ritmului cardiac pe Apple Watch.
	Locuință	Consultați Controlul locuinței dvs. cu Apple Watch.

Pictogramă aplicație	Nume aplicație	Pentru mai multe informații
	Mail	Consultați Citirea e-mailului pe Apple Watch și Scrierea și răspunsul la e-mailuri pe Apple Watch.
	Hărți	Consultați Găsirea și explorarea locurilor cu Apple Watch.
	Medicații	Consultați Urmărirea medicațiilor pe Apple Watch.
	Memoji	Consultați Utilizarea Memoji pe Apple Watch.
	Mesaje	Consultați Citirea mesajelor pe Apple Watch și Trimiterea mesajelor de pe Apple Watch.
	Conștientizare	Consultați Utilizarea Apple Watch pentru practicarea conștientizării.

Pictogramă aplicație	Nume aplicație	Pentru mai multe informații
	Muzică	Consultați Adăugarea muzicii pe Apple Watch.
	Aplicația News (nu este disponibilă în toate regiunile)	Consultați Citirea articolelor de știri pe Apple Watch.
	Zgomot	Consultați Măsurarea nivelurilor de zgomot cu Apple Watch.
	În redare	Consultați Utilizarea funcționalității În redare pe Apple Watch.
	Telefon	Consultați Preluarea apelurilor telefonice pe Apple Watch și Efectuarea apelurilor telefonice pe Apple Watch.
	Poze	Consultați Vizualizarea pozelor și amintirilor pe Apple Watch.

Pictogramă aplicație	Nume aplicație	Pentru mai multe informații
	Podcasturi	Consultați Adăugarea podcasturilor pe Apple Watch.
	Mementouri	Consultați Configurarea și răspunsul la mementouri pe Apple Watch.
	Remote	Consultați Controlarea Apple TV-ului cu Apple Watch.
	Configurări	Căutați pe parcursul ghidului această pictogramă pentru informații despre configurările relevante .
	Scurtături	Consultați Utilizarea scurtăturilor pe Apple Watch.
	Somn	Consultați Monitorizarea somnului cu Apple Watch.

Pictogramă aplicație	Nume aplicație	Pentru mai multe informații
	Bursa	Consultați Urmărirea cotațiilor bursiere pe Apple Watch.
	Cronometru	Consultați Măsurarea duratei evenimentelor cu un cronometru pe Apple Watch.
	Temporizatoare	Consultați Fixarea rapidă a unui temporizator.
	Sfaturi	Consultați Afișarea sfaturilor pe Apple Watch.
	Reportofon	Consultați Înregistrarea și redarea memourilor vocale pe Apple Watch.
	Aplicația Walkie-talkie(nu este disponibilă în toate regiunile)	Consultați Utilizarea Walkie-talkie pe Apple Watch.

Pictogramă aplicație	Nume aplicație	Pentru mai multe informații
	Portofel	Consultați Despre aplicația Portofel de pe Apple Watch și Apple Pay pe Apple Watch.
	Vremea	Consultați Aflarea stării vremii pe Apple Watch.
	Exerciții	Consultați Noutăți pentru aplicația Exerciții.
	Ceas global	Consultați Utilizarea aplicației Ceas global pe Apple Watch pentru a afla ora din alte locuri.

Deschiderea aplicațiilor de pe Apple Watch

Ecranul principal vă permite să deschideți orice aplicație de pe Apple Watch. Comutatorul de aplicații vă permite să accesați rapid aplicațiile pe care le-ați utilizat cel mai recent.

Afișarea aplicațiilor pe o grilă sau într-o listă

Ecranul principal poate afișa aplicațiile în modul de vizualizare grilă sau listă. Când vă configurați Apple Watch-ul pentru prima dată, alegeți modul de vizualizare dorit. Pentru a-l schimba ulterior, urmați acești pași:

1. De pe cadranul ceasului, apăsați coroana Digital Crown pentru a afișa ecranul principal.
2. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula la partea de jos a ecranului, apoi alegeți modul de vizualizare grilă sau listă.

De asemenea, puteți deschide aplicația Configurări , apăsați pe Vizualizare aplicații, apoi alegeți Vizualizare grilă sau Vizualizare listă.

Deschiderea aplicațiilor din ecranul principal

Modul în deschideți o aplicație depinde de vizualizarea pe care o alegeți.

- *Vizualizarea grilă:* Apăsați pictograma aplicației. Pentru a vedea mai multe aplicații, întoarceți coroana Digital Crown.

- *Vizualizarea listă:* Întoarceți coroana Digital Crown, apoi apăsați o aplicație.

Pentru a reveni la ecranul principal dintr-o aplicație, apăsați o dată pe coroana Digital Crown, apoi apăsați din nou pe aceasta pentru a comuta la cadranul de ceas.

Deschiderea unei aplicații din comutatorul de aplicații

1. Faceți dublu clic pe Digital Crown, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula aplicațiile utilizate cel mai recent.

   Notă: aplicațiile care au o sesiune activă în execuție, de exemplu, o sesiune de navigare Hărți sau o sesiune Exerciții, apar în partea de sus a listei de aplicații.

2. Apăsați pe o aplicație pentru a o deschide.

Eliminarea unei aplicații din comutatorul de aplicații

Faceți dublu clic pe coroana Digital Crown, apoi întoarceți coroana Digital Crown până când ajungeți la aplicația pe care doriți să o eliminați. Glisați la stânga pe aplicație, apoi apăsați X.

Rezumat
(afară)
u liber
47
Glisați în stânga
pe o aplicație,
apoi apăsați pe X.

Organizarea aplicațiilor pe Apple Watch
Rearanjarea aplicațiilor în vizualizarea grilă

1. Pe Apple Watch, apăsați pe coroana Digital Crown pentru a accesa ecranul principal.

   Dacă ecranul este în vizualizarea listă, glisați la partea de jos a ecranului, apoi apăsați pe Vizualizare grilă. Alternativ, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Vizualizare aplicații, apoi apăsați pe Vizualizare grilă.

2. Țineți apăsat pe o aplicație, apoi trageți aplicația în alt loc.

3. Când terminați, apăsați pe coroana Digital Crown.

Alternativ, deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apăsați Vizualizare aplicații, apoi apăsați Aranjare. Țineți apăsată pictograma unei aplicații, apoi trageți-o în alt loc.

Notă: În vizualizarea listă, aplicațiile sunt aranjate întotdeauna în ordine alfabetică.

Eliminarea unei aplicații de pe Apple Watch

Țineți apăsat pe ecranul principal, apoi apăsați pe X pentru a elimina aplicația de pe Apple Watch. Aplicația va rămâne pe iPhone-ul asociat până când o ștergeți și de pe acesta.

În vizualizarea listă, glisați la stânga pe aplicație, apoi apăsați pe pentru eliminarea acesteia de pe Apple Watch.
Dacă eliminați o aplicație de pe iPhone, aplicația respectivă este ștearsă și de pe Apple Watch.
Dacă doriți să restaurați o aplicație, inclusiv aplicațiile Apple integrate, puteți să o descărcați din App Store pe iPhone sau pe Apple Watch.

Notă: Nu toate aplicațiile pot fi eliminate de pe Apple Watch.

Ajustarea configurărilor aplicației

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.

2. Apăsați Ceasul dvs., apoi derulați în jos pentru a vedea aplicațiile instalate de dvs.
3. Apăsați o aplicație pentru a-i schimba configurările.

Unele restricții configurate pe iPhone în Configurări > Timp de utilizare > Restricții conținut și intimitate afectează și dispozitivul Apple Watch. De exemplu, dacă dezactivați Camera pe iPhone, pictograma Telecomandă cameră este eliminată de pe ecranul principal al dispozitivului Apple Watch.

Verificarea spațiului de stocare ocupat de aplicații

Puteți afla cum este utilizat spațiul de stocare de pe Apple Watch: volumul total de stocare utilizat, volumul rămas și cât de mult spațiu de stocare utilizează fiecare aplicație.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați General > Stocare.

De asemenea, puteți deschide aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apoi accesați General > Stocare.

Obținerea mai multor aplicații pe Apple Watch

Apple Watch include aplicații pentru o varietate de activități de comunicare, sănătate, fitness și gestionare a timpului. De asemenea, puteți instala aplicațiile produse de terți pe care le aveți pe iPhone și să obțineți noi aplicații din App Store, fie pe Apple Watch, fie de pe iPhone. Toate aplicațiile se află pe un singur ecran principal.

Notă: Pentru a descărca automat versiunea iOS companion a unei aplicații adăugate pe Apple Watch, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe App Store, apoi activați Descărcări automate. Pentru a obține cele mai recente versiuni ale aplicațiilor de Apple Watch asigurați-vă că este activată și opțiunea Actualizări automate.

Obținerea aplicațiilor din App Store pe Apple Watch

1. Deschideți aplicația App Store pe Apple Watch.
2. Pentru a explora aplicațiile și colecțiile recomandate, întoarceți coroana Digital Crown.
3. Apăsați pe o colecție pentru a vedea mai multe aplicații.
4. Pentru a obține o aplicație gratuită, apăsați Obțineți. Pentru a cumpăra o aplicație, apăsați pe preț.

   Dacă în locul prețului vedeți , înseamnă că ați cumpărat deja aplicația și o puteți descărca din nou fără plată. Pentru unele aplicații, este necesar să aveți și versiunea iOS a aplicației pe iPhone.

Pentru a găsi o anumită aplicație, apăsați pe din partea din stânga sus a ecranului, apoi tastați (doar pe modelele compatibile; opțiunea nu este disponibilă pentru toate limbile) sau utilizați funcționalitatea Dictare sau Scris de mână pentru a introduce numele aplicației. De asemenea, puteți explora categoriile populare de aplicații apăsând o categorie.
Pentru a utiliza Scris de mână pe modelele compatibile, glisați în sus din partea de jos a ecranului, apoi apăsați pe Scris de mână.

Notă: Când utilizați Apple Watch cu conexiune celulară, pot surveni costuri asociate conexiunii celulare. Funcționalitatea Scris de mână nu este disponibilă în toate limbile.

Instalarea aplicațiilor pe care le aveți deja pe iPhone

În mod implicit, aplicațiile de pe iPhone care au o versiune watchOS disponibilă sunt instalate automat și apar pe ecranul principal. Dacă însă doriți să alegeți să instalați anumite aplicații, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apăsați General, apoi dezactivați opțiunea Instalare automată aplicații.
3. Apăsați Ceasul dvs., apoi derulați în jos până la Aplicații disponibile.
4. Apăsați Instalați lângă aplicațiile pe care doriți să le instalați.

Aflarea orei pe Apple Watch

Există mai multe modalități de a afla ora pe Apple Watch.

- *Ridicați încheietura:* Ora apare pe cadranul ceasului, în ceasul din vizualizarea grilă și în colțul din dreapta sus la majoritatea aplicațiilor.

- *Auziți ora:* Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Ceas, apoi activați Enunțare oră. Țineți două degete pe cadranul ceasului pentru a auzi ora.

  De asemenea, Apple Watch poate reda un sunet din oră în oră. În aplicația Configurări de pe Apple Watch, apăsați pe Ceas, apoi activați Sunete sonerie. Apăsați Sunete pentru a alege Clopote sau Păsări.

- *Simțiți ora:* Pentru a simți pe încheietură cât este ora atunci când dispozitivul Apple Watch este în modul silențios, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Ceas, apăsați pe Oră haptică, activați Oră haptică, apoi selectați o opțiune. Consultați Utilizarea opțiunii Oră haptică.

  Notă: Dacă opțiunea Oră haptică este dezactivată, este posibil ca Apple Watch să fie configurat să enunțe întotdeauna ora. Pentru a putea să utilizați opțiunea Oră haptică, accesați mai întâi Configurări > Ceas, apoi, sub Enunțare oră, activați Control cu mod silențios.

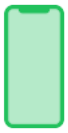
- *Utilizați Siri:* Ridicați mâna și spuneți: “What time is it?”

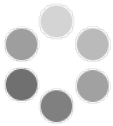
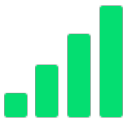
Pictogramele de stare de pe Apple Watch

Pictogramele de stare afișate în partea de sus a ecranului vă oferă informații despre Apple Watch.

Pictogramele de stare	Semnificație
	Aveți o notificare necitită. Glisați în jos pe cadranul ceasului pentru a o citi.
	Apple Watch se încarcă.
	Bateria Apple Watch este slabă.
	Modul Consum redus este activat.
	Dispozitivul Apple Watch este blocat. Apăsați pentru a introduce codul de acces și a-l debloca.
	Funcția Blocare apă este activată și ecranul nu răspunde la atingeri. Țineți apăsat pe coroana Digital Crown pentru deblocare.

Pictogramele de stare	Semnificație
	Opțiunea “Nu deranjați” este activată. Nu vor fi alerte sonore și ecranul nu se va aprinde când primiți apeluri sau alerte, dar alarmele vor fi continua să fie în vigoare.
	Modul de concentrare Personal este activat.
	Modul de concentrare Muncă este activat.
	Modul de concentrare Somn este activat.
	Modul Avion este activat. Conexiunea wireless este dezactivată, dar funcțiile care nu necesită wireless sunt în continuare disponibile.
	Modul Cinema este activat. Apple Watch este silențios, iar afișajul acestuia nu se va ilumina atunci când vă ridicați încheietura.

Pictogramele de stare	Semnificație
	Aveți un exercițiu în curs de desfășurare. Pentru a încheia exercițiul, consultați Finalizarea și vizualizarea exercițiului pe Apple Watch.
	Apple Watch-ul cu conexiune celulară a pierdut conexiunea la rețeaua celulară. Consultați Configurarea și utilizarea serviciului celular pe Apple Watch.
	Dispozitivul Apple Watch a pierdut conexiunea cu iPhone-ul asociat. Acest lucru se întâmplă când dispozitivul Apple Watch nu este suficient de aproape de iPhone sau când modul Avion este activat pe iPhone. Pentru informații suplimentare, consultați articolul de asistență Apple Dacă dispozitivul Apple Watch nu este conectat sau asociat cu iPhone-ul.
	Apple Watch este conectat la iPhone-ul asociat.
	O aplicație de pe Apple Watch folosește serviciile de localizare.
	Dispozitivul Apple Watch este conectat la o rețea Wi-Fi cunoscută.

Pictogramele de stare	Semnificație
	Există activitate wireless sau un proces activ este în desfășurare.
	Microfonul este activat.
	Dispozitivul Apple Watch este conectat la o rețea celulară. Numărul barelor verzi indică puterea semnalului.
	Ați devenit disponibil pentru a fi contactat prin Walkie-talkie. Apăsați pictograma pentru deschiderea aplicației Walkie-talkie.

Pentru informații suplimentare, consultați articolul de asistență Apple Pictogramele de stare și simbolurile de pe dispozitivul Apple Watch.

Utilizarea centrului de control pe Apple Watch

Centrul de control vă oferă o modalitate simplă de a verifica nivelul bateriei, a trece ceasul pe modul silențios, a alege un mod de concentrare, a transforma Apple Watch într-o lanternă, a trece Apple Watch în modul Avion, a activa modul Cinema și multe altele.

Deschiderea sau închiderea centrului de control

- *Deschiderea centrului de control:* Apăsați pe butonul lateral o singură dată.
- *Închiderea centrului de control:* Cu centrul de control deschis, îndepărtați încheietura dvs. de restul corpului sau apăsați din nou pe butonul lateral.

Pictogramă	Descriere	Pentru mai multe informații
	Activați sau dezactivați datele celulare - doar la modelele Apple Watch cu conexiune celulară.	Consultați Configurarea și utilizarea serviciului celular pe Apple Watch.
	Deconectați dispozitivul de la Wi-Fi.	Consultați Deconectarea de la o rețea Wi-Fi.

Pictogramă	Descriere	Pentru mai multe informații
	Activați modul Școală - doar la modelele Apple Watch gestionate.	Consultați Configurarea modului Școală.
	Alertați-vă iPhone-ul.	Consultați Alertați iPhone-ul (Apple Watch Series 8 și modelele anterioare) și Alertarea și găsirea iPhone-ului (doar pentru Apple Watch Series 9).
100%	Verificați procentajul bateriei.	Consultați Încărcarea dispozitivului Apple Watch.
	Treceți dispozitivul Apple Watch în modul Silențios.	Consultați Activarea modului Silențios.
	Blocați ceasul cu un cod de acces.	Consultați Blocarea sau deblocarea dispozitivului Apple Watch.
	Activați modul Cinema.	Consultați Utilizarea modului Cinema pe Apple Watch.

Pictogramă	Descriere	Pentru mai multe informații
	Deveniți disponibil(ă) pentru comunicare prin Walkie-talkie.	Consultați Utilizarea Walkie-talkie pe Apple Watch.
	Alegeți un mod de concentrare/Nu deranjați.	Consultați Crearea programului pentru un mod de concentrare.
	Dezactivați modul de concentrare Personal.	Consultați Crearea programului pentru un mod de concentrare.
	Dezactivați modul de concentrare Muncă.	Consultați Crearea programului pentru un mod de concentrare.
	Dezactivați modul de concentrare Somn.	Consultați Monitorizarea somnului cu Apple Watch.
	Activați lanterna.	Consultați Utilizarea lanternei pe Apple Watch.

Pictogramă	Descriere	Pentru mai multe informații
	Activați modul Avion.	Consultați Activarea modului Avion.
	Activați modul Blocare apă.	Consultați Înotați cu dispozitivul Apple Watch.
	Selectați ieșirea audio.	Consultați Conectarea dispozitivului Apple Watch la căștile sau difuzoarele Bluetooth.
	Verificați volumul căștilor audio.	Consultați Conectarea dispozitivului Apple Watch la căștile sau difuzoarele Bluetooth.
	Schimbați dimensiunea textului.	Consultați Ajustarea luminozității și textului pe Apple Watch.
	Activați sau dezactivați Scurtături de accesibilitate.	Consultați Configurarea scurtăturii de accesibilitate.

Pictogramă	Descriere	Pentru mai multe informații
	Activați sau dezactivați Anunțare notificări.	Consultați Ascultarea și răspunsul la notificările primite cu căștile AirPods și Beats pe Apple Watch.

Verificarea stării centrului de control

Pictogramele mici din partea de sus a centrului de control indică starea anumitor configurări – de exemplu, faptul că dispozitivul Apple Watch s-a conectat la serviciul celular, localizarea dvs. este utilizată de o aplicație și funcționalitățile precum modul avion și Nu deranjați sunt activate. Pentru a vizualiza pictogramele de stare, apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control. Pentru a obține detalii, apăsați pictogramele.

Rearanjarea centrului de control

Puteți rearanja butoanele din centrul de control urmând acești pași:

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control.
2. Derulați spre partea de jos a centrului de control, apoi apăsați Editați.
3. Țineți apăsat pe un buton, apoi trageți-l în alt loc.
4. Apăsați OK când ați terminat.

Eliminarea butoanelor din centrul de control

Puteți elimina butoane din centrul de control urmând acești pași:

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control.
2. Derulați spre partea de jos a centrului de control, apoi apăsați Editați.
3. Apăsați din colțul butonului pe care doriți să îl eliminați.
4. Apăsați OK când ați terminat.

Pentru a restaura un buton eliminat, deschideți centrul de control, apăsați Editați, apoi apăsați din colțul butonului pe care doriți să îl restaurați. Apăsați OK când ați terminat.

Activarea modului Avion

Unele linii aeriene vă permit să zburați cu Apple Watch (și iPhone-ul) pornite dacă le puneți în modul Avion. În mod implicit, activarea modului Avion dezactivează Wi-Fi și serviciul celular (la modelele Apple Watch cu conexiune celulară) și menține conexiunea Bluetooth activată. Cu toate acestea, puteți alege ce configurări să fie activate și dezactivate când activați modul Avion.

- *Activarea modului Avion pe Apple Watch:* Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control, apoi apăsați pe .

Siri: Spuneți ceva precum: “Turn on Airplane Mode.”

- *Activarea dintr-un singur pas a modului Avion pe Apple Watch și pe iPhone:* Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., accesați General > Mod Avion, apoi activați Oglindire iPhone. Când iPhone-ul și Apple Watch se află în raza de acțiune Bluetooth normală unul față de celălalt (aproximativ 33 de picioare sau 10 metri), de fiecare dată când activați modul Avion pe un dispozitiv, acesta se activează și pe celălalt.

- *Alegerea configurărilor care sunt activate sau dezactivate în modul Avion:* Pe Apple Watch, deschideți aplicația Configurări , apăsați pe Mod Avion, apoi alegeți dacă doriți activarea sau dezactivarea implicită a conexiunilor Wi-Fi sau Bluetooth la activarea modului Avion.

  Pentru a activa sau dezactiva conexiunile Wi-Fi sau Bluetooth în timp ce dispozitivul Apple Watch este în modul Avion, deschideți aplicația Configurări , apoi apăsați pe Wi-Fi sau Bluetooth.

Atunci când este activat modul Avion, apare în partea de sus a ecranului.

Notă: Chiar dacă opțiunea Oglindire iPhone este activată, va trebui să *dezactivați* modul Avion separat pe iPhone și pe Apple Watch.

Utilizarea lanternei pe Apple Watch

Utilizați lanterna pentru a lumina o încuietoare de ușă aflată în întuneric, pentru a-i alerta pe ceilalți atunci când alergați seara sau pentru a lumina obiectele din jur păstrând totodată vederea de noapte.

- *Activarea lanternei:* Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control, apoi apăsați pe . Glisați la stânga pentru a alege un mod: lumină albă constantă, lumină albă intermitentă sau lumină roșie constantă.

- *Ajustați luminozitatea:* Întoarceți coroana Digital Crown în sus sau în jos.

- *Dezactivarea lanternei:* Apăsați coroana Digital Crown sau butonul lateral ori glisați în jos din partea de sus a cadranului de ceas.

Utilizarea modului Cinema pe Apple Watch

Modul Cinema previne activarea afișajului dispozitivului Apple Watch atunci când vă ridicați încheietura, astfel încât să rămână întunecat. De asemenea, acesta activează modul silențios și configurează starea Walkie-talkie drept indisponibilă, dar primiți în continuare notificări haptice.

Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control, apoi apăsați pe , apoi apăsați pe Mod Cinema.

Atunci când este activat modul Cinema, vedeți în partea de sus a ecranului.
Pentru a trezi dispozitivul Apple Watch când este activat modul Cinema, atingeți afișajul sau apăsați pe Digital Crown sau pe butonul lateral sau rotiți coroana Digital Crown.

Deconectarea de la o rețea Wi-Fi

Vă puteți deconecta temporar de la o rețea Wi-Fi și, pe modelele Apple Watch cu conexiune celulară, puteți utiliza conexiunea celulară disponibilă, direct din centrul de control.

Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control, apoi apăsați pe .

Dispozitivul Apple Watch se deconectează temporar de la rețeaua Wi-Fi. Dacă aveți un model Apple Watch cu conexiune celulară, conexiunea celulară se activează dacă aveți acoperire. Dacă plecați și reveniți ulterior în locul unde fusese conectat la Wi-Fi, dispozitivul Apple Watch se reconectează automat la rețeaua respectivă, cu excepția cazului în care ați optat pentru ignorarea acesteia pe iPhone.

Sfat: Pentru a deschide rapid configurările Wi-Fi pe Apple Watch, țineți apăsat butonul Wi-Fi în centrul de control.

Activarea modului Silențios

Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control, apoi apăsați pe .

Notă: Dacă dispozitivul Apple Watch se încarcă, alarmele și temporizatoarele vor avea sunete activate chiar și în modul silențios.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Sunete și răspuns haptic, apoi activați modul Silențios.

Sfat: Când primiți o notificare, puteți tăia rapid sonorul dispozitivului Apple Watch așezând palma peste ecranul ceasului timp de minimum trei secunde. Veți simți o atingere care confirmă activarea modului mut. Asigurați-vă că ați activat opțiunea Acoperire pentru modul mut pe Apple Watch.

Deschideți aplicația Configurări , apăsați pe Gesturi, apoi activați Acoperire pentru modul mut.

Alertați iPhone-ul (Apple Watch Series 8 și modelele anterioare)

Dispozitivul Apple Watch vă poate ajuta să vă găsiți iPhone-ul dacă se află în apropiere.

Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control, apoi apăsați pe . iPhone-ul emite un sunet pentru a vă ajuta să îl găsiți.

Sfat: Dacă este întuneric, țineți apăsat pe pentru ca iPhone-ul să emită și o serie de blițuri. Dacă iPhone-ul nu se află în raza de acțiune a dispozitivului Apple Watch, încercați să utilizați funcționalitatea Găsire de pe iCloud.com.

Alertarea și găsirea iPhone-ului (doar pentru Apple Watch Series 9)

Pe Apple Watch Series 9, puteți utiliza Găsire precisă pentru a vă alerta dispozitivul iPhone 15 din apropiere și a obține itinerarul până la acesta.

1. Pe Apple Watch Series 9, apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control, apoi apăsați pe .

   iPhone-ul redă un sunet și, dacă Apple Watch Series 9 este în aria de acoperire, ecranul afișează o direcție generală și distanța până la iPhone (de exemplu, 77 de picioare).

2. Pentru a reda un sunet pe iPhone atunci când îl căutați, apăsați pe din colțul din dreapta jos.

3. Urmați direcția afișată pe ecran, făcând ajustări pe măsură ce aceasta se schimbă.

   Când sunteți aproape de iPhone, ecranul ceasului devine verde și iPhone-ul emite două sunete.

Sfat: Dacă este întuneric, țineți apăsat pe pentru ca iPhone-ul să emită și o serie de blițuri. Dacă iPhone-ul nu se află în raza de acțiune a dispozitivului Apple Watch, încercați să utilizați funcționalitatea Găsire de pe iCloud.com.

Notă: Găsirea precisă nu este disponibilă în toate regiunile.

Alertarea dispozitivului Apple Watch

Puteți utiliza iPhone-ul cu iOS 17 pentru a vă găsi dispozitivul Apple Watch, dacă acesta se află în apropiere.

1. Deschideți aplicația Configurări pe iPhone.

2. Apăsați pe Centru de control, glisați în jos, apoi apăsați pe de lângă Alertare Apple Watch.

3. Când doriți să alertați dispozitivul Apple Watch, glisați în jos din colțul din dreapta sus al iPhone-ului pentru a deschide centrul de control, apoi apăsați pe .

Notă: dacă aveți mai multe dispozitive Apple Watch, sunetul va fi redat pe cel pe care l-ați selectat în Toate Apple Watch-urile din aplicația Apple Watch de pe iPhone.
De asemenea, puteți utiliza Găsire pentru a reda un sunet pe Apple Watch-ul dvs.

Consultați Localizarea dispozitivului dvs. Apple Watch și articolul de asistență Apple Dacă dispozitivul Apple Watch este pierdut sau a fost furat.

Utilizarea modurilor de concentrare pe Apple Watch

Modul de concentrare vă ajută să vă păstrați atenția atunci când doriți să vă concentrați asupra unei activități. Modul de concentrare poate reduce distragerea atenției, permițând doar notificările pe care doriți să le primiți (cele care corespund modului dvs. de concentrare) și informând alte persoane și aplicații despre indisponibilitatea dvs.

Puteți alege dintre opțiunile de Concentrare oferite – Personal, Somn și Muncă. Alternativ, puteți să creați un mod de concentrare personalizat pe iPhone alegând cine poate să vă contacteze, ce aplicații vă pot trimite notificări și dacă primiți sau nu notificări urgente.

Notă: Pentru a vă partaja configurările Concentrare pe toate dispozitivele pe care v-ați autentificat cu același ID Apple, deschideți aplicația Configurări pe iPhone, apăsați pe Concentrare, apoi activați opțiunea Partajare între dispozitive.

Activarea sau dezactivarea unui mod de concentrare

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control.
2. Țineți apăsat butonul Concentrare actual, apoi apăsați un mod de concentrare.

   Dacă nu este activat niciun mod de concentrare, centrul de control afișează butonul Nu deranjați .
3. Alegeți o opțiune pentru modul de concentrare – Activat, Timp de 1 oră sau Până diseară/Până mâine dimineață.

Pentru a dezactiva un mod de concentrare, apăsați butonul acestuia în centrul de control.
Când este activ un mod de concentrare, pictograma sa apare în partea de sus a cadranului de ceas, lângă oră în aplicații și în centrul de control.

Crearea propriului mod de concentrare

1. Pe iPhone, accesați Configurări > Concentrare.
2. Apăsați , alegeți un mod de concentrare, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran.

   În cazul în care creați un mod de concentrare personalizat, puteți alege o culoare și o pictogramă care să-l reprezinte și să introduceți un nume pentru acesta.

Alegerea unui cadran de ceas Concentrare

Puteți alege un alt cadran de ceas pentru a afișa când este activ fiecare mod de concentrare. De exemplu, când este activ modul de concentrare Muncă, dispozitivul Apple Watch poate afișa cadranul de ceas Simplu.

1. Pe iPhone, accesați Configurări > Concentrare.
2. Apăsați pe un mod de concentrare, apoi apăsați pe Alegeți sub imaginea dispozitivului Apple Watch.
3. Selectați un cadran de ceas, apoi apăsați pe OK.

Crearea programului pentru un mod de concentrare

Pe Apple Watch, puteți să programați fiecare mod de concentrare și chiar să optați ca un mod de concentrare să înceapă la ore diferite ale zilei. De exemplu, puteți programa modul de concentrare Muncă să înceapă la 9:00 și să se termine la 12:00, de luni până vineri. De la ora 12:00 la 13:00, puteți opta să nu existe niciun mod de concentrare sau să înceapă modul de concentrare Personal. Apoi, reporniți modul de concentrare Muncă de la ora 13:00 la 17:00, de luni până vineri.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Concentrare, apăsați un mod de concentrare (Muncă, de exemplu), apoi apăsați Adăugați.

3. Apăsați câmpurile De la și La pentru a introduce orele la care doriți să înceapă și, respectiv, să se termine modul de concentrare.
4. Derulați în jos, apoi alegeți zilele în care va fi activ modul de concentrare.
5. Apăsați pe în colțul din stânga sus pentru a salva modul de concentrare.
6. Repetați acest proces pentru a adăuga alte evenimente la modul de concentrare.

Dezactivarea sau ștergerea programului unui mod de concentrare

Pentru a dezactiva sau șterge programul unui mod de concentrare, efectuați oricare dintre următoarele:

- *Dezactivarea programului unui mod de concentrare:* Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Concentrare, apoi apăsați pe un mod de concentrare. Apăsați un program, derulați în jos, apoi dezactivați opțiunea Activată.

  Activați opțiunea Activat atunci când doriți ca programul să fie activ din nou.
- *Ștergerea programului unui mod de concentrare:* Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Concentrare, apoi apăsați pe un mod de concentrare. Apăsați un program, derulați în jos, apoi apăsați Ștergeți.

Pentru mai multe informații despre modurile de concentrare, consultați Manualul de utilizare iPhone.

Ajustarea luminozității, mărimii textului, sunetelor și răspunsului haptic pe Apple Watch

Ajustarea luminozității și textului pe Apple Watch

Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apoi apăsați pe Afișaj și luminozitate pentru a ajusta următoarele:

- *Luminozitatea:* Apăsați pe comenzile de luminozitate pentru a ajusta sau apăsați pe glisor, apoi întoarceți coroana Digital Crown.
- *Mărimea textului:* Apăsați Dimensiune text, apoi apăsați pe litere sau întoarceți coroana Digital Crown.
- *Textul aldin:* Activați textul aldin.

Puteți face aceste ajustări și de pe iPhone. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apăsați Afișaj și luminozitate, apoi ajustați luminozitatea și textul.

Ajustarea sunetului

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Sunete și răspuns haptic.
3. Apăsați comenzile de volum sub Volum alarmă sau apăsați pe glisor, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru ajustare.

Alternativ, pe iPhone, deschideți aplicația Apple Watch, apăsați Sunete și răspuns haptic, apoi trageți glisorul Volum alarmă.
De asemenea, puteți reduce sunetele puternice emise de căștile audio conectate la Apple Watch. În aplicația Configurări , accesați Sunete și răspuns haptic > Siguranța căștilor audio, apoi activați opțiunea Reducere sunet puternic.

Ajustarea intensității răspunsului haptic

Puteți ajusta intensitatea răspunsului haptic - sau atingerilor pe încheietură - pe care dispozitivul Apple Watch le aplică pentru notificări și alerte.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Sunete și răspuns haptic, apoi activați Alerte haptice.
3. Selectați Implicit sau Pronunțat.

Alternativ, pe iPhone, deschideți aplicația Apple Watch, apăsați Ceasul dvs., apăsați Sunete și răspuns haptic, apoi selectați Implicit sau Pronunțat.

Activarea sau dezactivarea răspunsului haptic pentru Digital Crown

Pe Apple Watch simțiți niște clicuri când întoarceți coroana Digital Crown pentru derulare. Pentru a activa sau dezactiva aceste răspunsuri haptice, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați pe Sunete și răspuns haptic, apoi activați sau dezactivați Răspuns haptic coroană.

   De asemenea, puteți să activați sau să dezactivați răspunsul haptic al sistemului.

Alternativ, pe iPhone, deschideți aplicația Apple Watch, apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Sunete și răspuns haptic, apoi activați sau dezactivați Răspuns haptic coroană.

Utilizarea opțiunii Oră haptică

Când este în modul silențios, dispozitivul Apple Watch poate indica ora efectuând o serie de apăsări distincte pe încheietura dvs.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați pe Ceas, derulați în jos, apoi apăsați pe Oră haptică.
3. Activați Oră haptică, apoi alegeți o opțiune: Cifre, Succint sau Cod Morse.
    - *Cifre:* Dispozitivul Apple Watch utilizează apăsări lungi pentru fiecare 10 ore, apăsări scurte pentru fiecare oră care urmează, apăsări lungi pentru fiecare 10 minute, apoi apăsări scurte fiecare minut care urmează.
    - *Succint:* Dispozitivul Apple Watch emite apăsări lungi pentru fiecare cinci ore, apăsări scurte pentru orele rămase, apoi apăsări lungi pentru fiecare sfert de oră.
    - *Cod Morse:* Dispozitivul Apple Watch emite apăsări pentru fiecare cifră din oră în cod Morse.

Puteți configura Oră haptică și pe iPhone. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., accesați Ceas > Oră haptică, apoi activați opțiunea.

Notă: Dacă opțiunea Oră haptică este dezactivată, este posibil ca Apple Watch să fie configurat să enunțe întotdeauna ora. Pentru a putea să utilizați opțiunea Oră haptică, accesați mai întâi Configurări > Ceas, apoi, sub Enunțare oră, activați Control cu mod silențios.

Vizualizarea și răspunsul la notificări pe Apple Watch

Aplicațiile vă pot trimite notificări pentru a vă ține la curent cu diverse informații: invitațiile la ședințe, mesajele, alertele de zgomot și mementourile privind activitatea sunt doar câteva exemple. Dispozitivul Apple Watch poate afișa notificările pe măsură ce acestea sosesc, dar dacă nu citiți una dintre ele imediat, aceasta va fi salvată pentru a o putea citi mai târziu.

AVERTISMENT: Pentru informații importante privind evitarea distragerii atenției care ar putea avea consecințe periculoase, consultați Informații importante privind siguranța pentru Apple Watch.

Răspunsul la o notificare în momentul sosirii

1. Dacă auziți sau simțiți o notificare, ridicați încheietura pentru a o vedea.

   Modul în care arată notificarea depinde de faptul dacă afișajul este activ sau inactiv.

   - *Afișaj activ:* Apare un banner mic în partea de sus a afișajului.
   - *Afișaj inactiv:* Apare o notificare pe tot ecranul.

2. Apăsați notificarea pentru a o citi.
3. Pentru a degaja o notificare, glisați în jos pe ea. Alternativ, derulați în partea de jos a notificării, apoi apăsați Închideți.

Vizualizarea notificărilor la care nu ați răspuns

Dacă nu răspundeți la o notificare în momentul sosirii, aceasta va fi salvată în centrul de notificări. Un punct roșu în partea din sus a cadranului ceasului indică faptul că aveți o notificare necitită. Pentru a o vizualiza, urmați acești pași:

1. De pe cadranul ceasului, glisați în jos pentru a deschide centrul de notificări. De pe alte ecrane, mențineți apăsată partea de sus a ecranului, apoi glisați în jos.

   Notă: Nu puteți deschide centrul de notificări atunci când vizualizați ecranul principal al dispozitivului Apple Watch. Puteți în schimb să apăsați coroana Digital Crown pentru a accesa cadranul ceasului sau a deschide o aplicație, apoi deschideți centrul de notificări.

2. Glisați în sus sau în jos sau întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula lista de notificări.

3. Apăsați notificarea pentru a o citi sau a răspunde la ea.

Sfat: Siri vă poate citi notificările din centrul de notificări fie prin difuzorul dispozitivului Apple Watch, fie prin căștile conectate prin Bluetooth. Trebuie doar să spuneți “Read my notifications”.
Pentru a degaja o notificare din centrul de notificări fără a o citi, glisați-o la stânga, apoi apăsați X. Pentru a degaja toate notificările, derulați la partea de sus a afișajului, apoi apăsați Degajați tot. Dacă utilizați notificări de grup, apăsați un grup pentru a-l deschide, apoi apăsați o notificare.

Sfat: Pentru a împiedica apariția punctului roșu pe cadranul de ceas, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Notificări, apoi dezactivați Indicator notificări.

Ignorarea tuturor notificărilor pe Apple Watch

Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control, apoi apăsați pe .
Veți simți, totuși, o atingere în momentul sosirii unei notificări. Pentru a opri sunetele *și* atingerile, urmați acești pași:

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control, apoi apăsați pe sau pe modul de concentrare activ.
2. Apăsați pe Nu deranjați, apoi alegeți o opțiune – Activat, Timp de 1 oră sau Până diseară/Până mâine dimineață.

Sfat: Când primiți o notificare, puteți tăia rapid sonorul dispozitivului Apple Watch așezând palma peste ecranul ceasului timp de minimum trei secunde. Veți simți o atingere care confirmă activarea modului mut. Asigurați-vă că ați activat opțiunea Acoperire pentru modul mut. Pentru aceasta, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Gesturi, apoi activați Acoperire pentru modul mut.

Modificarea configurărilor de notificare pe Apple Watch

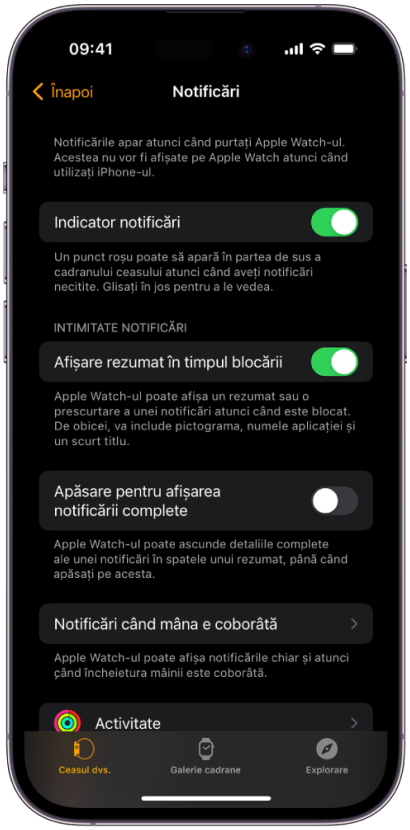
În mod implicit, configurările notificărilor pentru aplicațiile de pe Apple Watch pe care le configurați dvs. le oglindesc pe cele de pe iPhone. Puteți însă personaliza modul în care unele aplicații afișează notificările.

Notă: Configurările oglindite nu se aplică pentru un Apple Watch pe care îl gestionați pentru un membru al familiei.

Alegerea modului în care aplicațiile trimit notificări

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Notificări.
3. Apăsați aplicația (de exemplu, Mesaje), apăsați Personalizați, apoi selectați o opțiune. Opțiunile includ:
    - *Permitere notificări:* Aplicația afișează notificările în centrul de notificări.
    - *Trimitere în centrul de notificări:* Notificările sunt trimise direct în centrul de notificări, fără ca dispozitivul Apple Watch să emită vreun sunet sau să afișeze notificarea.
    - *Notificări dezactivate:* Aplicația nu trimite nicio notificare.
4. *Grupare notificări:* Selectați modul în care sunt grupate notificările pentru aplicație. Opțiunile includ:
    - *Dezactivată:* Notificările nu sunt grupate.
    - *Automat:* Dispozitivul Apple Watch utilizează informațiile din aplicație pentru a crea grupuri separate. De exemplu, notificările News sunt grupate după canalele pe care le urmăriți - CNN, *Washington Post* și *People*.
    - *După aplicație:* Sunt grupate toate notificările unei aplicații.

Sfat: Unele aplicații vă permit să alegeți tipul exact de notificări pe care le primiți. De exemplu, pentru Calendar, puteți permite notificările doar pentru anumite calendare sau acțiuni, cum ar fi atunci când primiți o invitație sau cineva modifică un calendar partajat. Pentru Mail, puteți alege ce conturi de e-mail au permisiunea de a trimite notificări.



Modificarea configurărilor de notificare direct pe Apple Watch

Puteți gestiona alte preferințe pentru notificări direct de pe Apple Watch prin glisarea la stânga pe o notificare și apăsarea pe butonul ●●●. Opțiunile includ:

- *Opriți alertele 1 oră* sau *Opriți alertele azi:* În următoarea oră sau în restul zilei, notificările sunt trimise direct în centrul de notificări, fără ca dispozitivul Apple Watch să emită vreun sunet sau să afișeze notificarea. Pentru a vedea sau auzi din nou aceste alerte de notificare, glisați la stânga pe o notificare, apăsați ●●●, apoi apăsați Reporniți notificările.
- *Adăugați la rezumat:* Viitoarele notificări din aplicație apar în rezumatul notificărilor de pe iPhone.

  Dacă doriți din nou ca aplicația să vă notifice imediat, deschideți aplicația Configurări pe iPhone, apăsați Notificări, apăsați aplicația, apoi apăsați Livrare imediată.

- *Dezactivați notificările urgente:* Notificările urgente sunt întotdeauna livrate imediat, chiar dacă utilizați un mod de concentrare care întârzie majoritatea notificărilor. Cu toate acestea, dacă doriți să împiedicați o aplicație să trimită imediat chiar și notificările urgente, apăsați această opțiune.
- *Oprirea:* Aplicația nu trimite nicio notificare. Pentru a reactiva notificările de la aplicația respectivă, deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apăsați Notificări, apăsați aplicația pe care doriți să o ajustați, apoi apăsați Permitere notificări.

Afișarea notificărilor pe ecranul de blocare

Puteți alege cum apar notificările pe ecranul de blocare al dispozitivului Apple Watch.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Notificări.
3. Alegeți următoarele opțiuni:
    - *Afișare rezumat în timpul blocării:* Când această opțiune este activată, dispozitivul Apple Watch afișează un rezumat al notificărilor sau o *prezentare compactă* atunci când este blocat. Rezumatul include numele și pictograma aplicației care emite notificarea, precum și un titlu scurt.
    - *Apăsare pentru afișarea notificării complete:* Atunci când ridicați încheietura pentru a vedea o notificare, veți vedea un rezumat rapid, apoi detaliile complete câteva secunde mai târziu. De exemplu, atunci când

sosește un mesaj, veți vedea mai întâi de la cine este, apoi va apărea mesajul. Activați această opțiune pentru ca notificarea completă să se afișeze doar în cazul în care apăsați pe ea.

- *Notificări când mâna e coborâtă:* În mod implicit, notificările nu apar pe Apple Watch atunci când încheietura mâinii este coborâtă. Activați această opțiune pentru ca notificările să apară chiar dacă dispozitivul Apple Watch nu este îndreptat spre dvs.

Utilizarea stivei inteligente pentru afișarea widgeturilor oportune pe Apple Watch

Stiva inteligentă este un set de widgeturi care utilizează informații cum ar fi ora, localizarea și activitatea dvs. pentru a afișa automat cele mai relevante widgeturi, la momentul potrivit al zilei. De exemplu, la începutul zilei, Vremea vă va prezenta prognoza sau, în timp ce călătoriți, stiva inteligentă vă va prezenta cărțile de îmbarcare din Portofel.

Deschiderea stivei inteligente

1. Apăsați pe Digital Crown pentru a afișa cadranul de ceas, dacă acesta nu apare deja.
2. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula în jos până când vedeți widgeturile.
3. Derulați la widgetul pe care doriți să îl utilizați, apoi apăsați-l pentru a deschide aplicația aferentă acestuia.

Sfat: în partea de jos a stivei inteligente se află un widget cu trei aplicații recomandate: Muzică, Exerciții și Mesaje. Apăsați pe o aplicație pentru a o deschide.

Adăugarea, eliminarea și rearanjarea widgeturilor

Stiva inteligentă include un set implicit de widgeturi pe care le puteți adăuga, elimina și rearanja manual. Trebuie doar să derulați în jos de la cadranul de ceas, să țineți apăsat pe Stivă inteligentă, apoi să efectuați una dintre acțiunile următoare:

- *Adăugați un widget:* Apăsați pe semnul +, apoi apăsați pe un widget recomandat sau pe o aplicație care apare sub Toate aplicațiile. Unele aplicații oferă mai mult de un widget.

- *Eliminați un widget:* Apăsați pe .

- *Fixați și detașați widgeturile:* Apăsați pe din partea dreaptă a widgetului. Widgetul fixat apare sub ultimul widget fixat în stiva inteligentă. Pentru a deplasa widgetul respectiv în partea de sus a stivei, detașați widgeturile de deasupra acestuia apăsând pe din partea dreaptă a fiecărui widget.

Apăsați OK când ați terminat editarea stivei inteligente.

Gestionarea configurărilor ID-ului dvs. Apple pe Apple Watch

Puteți vizualiza și edita informațiile asociate ID-ului dvs. Apple. Puteți adăuga sau edita informațiile de contact, puteți schimba parola, adăuga un număr de telefon de încredere și altele.

Editarea informațiilor personale

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați pe [*numele dvs.*], apăsați pe Informații personale, apoi efectuați oricare dintre acțiunile următoare:
    - *Editarea numelui dvs.:* Apăsați numele dvs., apoi apăsați Prenume, Alt prenume sau Nume.
    - *Modificarea zilei dvs. de naștere:* Apăsați Zi de naștere, apoi introduceți o dată nouă.
    - *Primiți anunțuri, recomandări sau buletinul informativ Apple News:* Apăsați pe Preferințe de comunicare. Puteți activa anunțuri, recomandări pentru aplicații, muzică, TV și altele sau puteți opta pentru primirea buletinului informativ Apple News.

Gestionarea parolelor și securității ID-ului Apple

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați pe [*numele dvs.*], apoi apăsați pe Autentificare și securitate.

   Numerele de telefon și adresele de e-mail asociate cu ID-ul dvs. Apple sunt listate împreună cu starea lor – de exemplu, Principal sau Verificat.
3. Efectuați una din acțiunile următoare:
    - *Eliminați o adresă de e-mail verificată:* Apăsați pe adresă, apoi apăsați pe Eliminați adresa de e-mail.
    - *Adăugarea adreselor de e-mail și a numerelor de telefon:* Apăsați Adăugați un e-mail sau Număr de telefon, alegeți să adăugați o adresă de e-mail sau un număr de telefon, apăsați Înainte, introduceți informația, apoi apăsați OK.

- *Modificarea parolei ID-ului Apple:* Apăsați Modificați parola, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran.
- *Editarea sau adăugarea unui număr de telefon de încredere:* Apăsați pe Autentificare cu doi factori, apăsați pe actualul număr de telefon aprobat, verificați atunci când vi se solicită, apoi apăsați pe Eliminați numărul de telefon. Dacă aveți un singur număr de telefon aprobat, trebuie să introduceți un număr nou înainte de a putea șterge numărul actual. Pentru a adăuga un număr de telefon de încredere suplimentar, apăsați Adăugați un număr de telefon de încredere.
- *Obținerea unui cod de verificare pentru autentificarea pe un alt dispozitiv sau pe iCloud.com:* Apăsați pe Autentificare cu doi factori, apoi apăsați pe Obțineți codul de verificare.
- *Modificarea configurărilor "Autentificați-vă cu ID-ul Apple" pentru o aplicație sau un site web:* Apăsați pe Autentificați-vă cu Apple, apoi selectați o aplicație. Apăsați Opriți utilizarea ID-ului Apple pentru a anula asocierea ID-ului dvs. Apple cu această aplicație. (Vi se poate solicita să creați un cont nou data următoare când încercați să vă autentificați cu aplicația.)
- *Ascunderea adresei dvs. de e-mail:* Apăsați pe Deviere către, apoi alegeți o adresă.
  Această opțiune permite aplicațiilor să vă contacteze fără să stocheze adresa dvs. reală de e-mail. Când selectați această opțiune, Apple creează pentru dvs. o adresă de e-mail unică, aleatorie și orice e-mail trimis din aplicație către această adresă este redirecționată către adresa personală aleasă de dvs.
- *Vizualizați starea cheii de recuperare:* Aflați dacă ați configurat o cheie de recuperare pentru ID-ul dvs. Apple.
  Cu autentificarea cu doi factori și un dispozitiv Apple, aveți opțiunea de a genera o cheie de recuperare pe iPhone, iPad sau Mac pentru a vă îmbunătăți securitatea contului. Dacă trebuie să vă resetați parola, puteți utiliza cheia de recuperare pentru a vă redobândi accesul la ID-ul dvs. Apple. Consultați articolul de asistență Apple Configurarea unei chei de recuperare pentru ID-ul tău Apple.

Vizualizarea și gestionarea abonamentelor

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați [*numele dvs.*].
3. Apăsați pe Abonamente, apoi derulați în jos pentru a vedea abonamentele dvs. active și expirate.
4. Apăsați pe un abonament pentru a vedea costul și durata acestuia și modificați opțiunile de abonare.
5. Apăsați Anulați abonamentul pentru a opri abonamentul.

   Notă: Unele abonamente trebuie anulate de pe iPhone.

Vă puteți reabona la un abonament expirat apăsând pe acesta, apoi alegând o opțiune de abonare, precum lunar sau anual.

Vizualizarea și gestionarea dispozitivelor dvs.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați [*numele dvs.*].
3. Derulați în jos, apoi apăsați un dispozitiv pentru a afișa informații despre acesta.
4. Apăsați Eliminați din cont dacă nu recunoașteți dispozitivul.

Utilizarea scurtăturilor pe Apple Watch

Aplicația Scurtături de pe Apple Watch vă permite să realizați sarcini printr-o simplă apăsare. Folosind scurtăturile pe care le creați pe iPhone, puteți să obțineți rapid itinerare spre casă, să creați o listă de redare Top 25 și multe altele. Puteți să executați scurtăturile din aplicația Scurtături sau să le adăugați drept complicații pe cadranul ceasului.

Notă: Nu toate scurtăturile de pe iPhone sunt compatibile cu Apple Watch.

Executarea unei scurtături

1. Deschideți aplicația Scurtături pe Apple Watch.
2. Apăsați o scurtătură.

Adăugarea unei scurtături drept complicație

1. Țineți apăsat cadranul de ceas, apoi apăsați Editați.
2. Glisați la stânga spre ecranul Complicații, apoi apăsați o complicație.
3. Derulați la Scurtături, apoi alegeți o scurtătură.

Adăugarea mai multor scurtături pe Apple Watch

1. Deschideți aplicația Scurtături pe iPhone.
2. Apăsați pe ••• din colțul din dreapta sus al unei scurtături.
3. Apăsați pe ⓘ pe ecranul scurtăturii, apoi activați opțiunea Afișați pe Apple Watch.

Consultați Manualul de utilizare Scurtături pentru informații despre crearea și utilizarea scurtăturilor.

Aflarea timpului petrecut în lumină diurnă

Senzorul de iluminare ambiantă din Apple Watch estimează cât de mult timp ați petrecut afară, în lumină diurnă, zi de zi. De asemenea, pentru membrii familiei cu un Apple Watch gestionat, puteți să monitorizați cât timp petrec aceștia în lumină diurnă – Apple Watch SE (generația a 2-a) și Apple Watch Series 6 sau modelele ulterioare.

Aflarea timpului petrecut de dvs. în lumină diurnă

1. Deschideți aplicația Sănătate pe iPhone.
2. Apăsați pe Explorare în dreapta jos, apoi apăsați pe Alte date.
3. Apăsați pe Timp în lumina diurnă.

Dezactivarea opțiunii Timp în lumina diurnă

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați Intimitate și securitate > Sănătate.
3. Apăsați pe Timp în lumina diurnă, apoi dezactivați Timp în lumina diurnă.

De asemenea, puteți deschide aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Intimitate, apoi dezactivați Timp în lumina diurnă.

Configurarea funcționalității Spălat pe mâini pe Apple Watch

Dispozitivul Apple Watch poate detecta când începeți să vă spălați și vă poate încuraja să continuați spălatul timp de 20 de secunde, durata recomandată de organizațiile mondiale de sănătate.

Activarea funcționalității Spălat pe mâini

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Spălat pe mâini, apoi activați Temporizator spălat pe mâini.

Când detectează că ați început să vă spălați pe mâini, Apple Watch pornește un temporizator de 20 de secunde. Dacă vă opriți din spălat în mai puțin de 20 de secunde, acesta vă încurajează să continuați.

Notă: De asemenea, puteți activa mementourile privind spălatul pe mâini pe un Apple Watch configurat pentru un membru al familiei. Deschideți aplicația Configurări pe dispozitivul Apple Watch, gestionat, apăsați pe Spălat pe mâini, activați Temporizator spălat pe mâini, apoi activați Mementouri spălat pe mâini.

Pentru a vedea un raport al duratelor medii de spălat pe mâini, deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, accesați Explorare > Alte date, apoi apăsați Spălat pe mâini.

Conectarea dispozitivului Apple Watch la o rețea Wi-Fi

Prin conectarea dispozitivului Apple Watch la o rețea Wi-Fi, puteți continua să utilizați multe din funcționalitățile acestuia chiar și când iPhone-ul nu este în apropiere.

Selectarea unei rețele Wi-Fi

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control.
2. Țineți apăsat pe , apoi apăsați pe numele unei rețele Wi-Fi disponibile.

   Rețelele Wi-Fi compatibile cu Apple Watch sunt de tip 802.11b/g/n 2.4GHz.
3. Dacă rețeaua solicită o parolă, efectuați una dintre acțiunile următoare:
   - Utilizați tastatura de pe Apple Watch pentru a introduce parola (doar pe modelele compatibile, funcționalitatea nu este disponibilă în toate limbile).
   - Folosiți degetul pentru a scrie de mână caracterele parolei pe ecran. Utilizați coroana Digital Crown pentru a alege caracterele majuscule și minuscule.
   - Apăsați pe , apoi alegeți o parolă din listă.
   - Utilizați tastatura de pe iPhone pentru a introduce parola.
4. Apăsați Conectați-vă.

Utilizarea unei adrese private de rețea pe Apple Watch

Pentru a vă proteja intimitatea, dispozitivul Apple Watch utilizează o adresă de rețea privată unică, denumită adresă MAC (Media Access Control), pentru fiecare rețea Wi-Fi la care se conectează. Dacă o rețea nu poate utiliza o adresă privată (de exemplu, pentru a oferi controale parentale sau pentru a identifica dispozitivul Apple Watch ca fiind autorizat pentru conectare), puteți opri utilizarea unei adrese private pentru rețeaua respectivă.

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control.

2. Țineți apăsat pe , apoi apăsați pe numele rețelei la care v-ați conectat.
3. Dezactivați Adresă privată.

Important: Pentru o intimitate mai bună, lăsați opțiunea Adresă privată activată pentru toate rețelele compatibile cu aceasta. Utilizarea unei adrese private contribuie la reducerea urmăririi dispozitivului Apple Watch pe diferite rețele Wi-Fi.

Uitarea unei rețele

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control.
2. Țineți apăsat pe , apoi apăsați pe numele rețelei la care v-ați conectat.
3. Apăsați Ignorați această rețea.

Dacă ulterior doriți să vă reconectați la acea rețea, trebuie să reintroduceți parola dacă vă este solicitată.

Pentru informații suplimentare, consultați articolul de asistență Apple Conectează-ți Apple Watch-ul la Wi-Fi.

Conectarea dispozitivului Apple Watch la căștile sau difuzoarele Bluetooth

Redați conținut audio de pe Apple Watch la căștile sau difuzoarele Bluetooth fără a avea iPhone-ul în apropiere.

Sfat: Dacă aveți căști AirPods configurate pentru iPhone-ul dvs., acestea sunt gata de utilizare cu Apple Watch. Trebuie doar să apăsați pe Redați.

Asocierea căștilor sau difuzoarelor Bluetooth

Aveți nevoie de căști sau difuzoare Bluetooth pentru a asculta mare parte din conținutul audio de pe Apple Watch (Siri, apeluri telefonice, mesageria vocală și memourile vocale sunt redate prin difuzorul de pe Apple Watch). Urmați instrucțiunile livrate împreună cu căștile sau difuzoarele pentru a le pune în modul de detectare. Când dispozitivul Bluetooth este pregătit, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apoi apăsați pe Bluetooth.
2. Apăsați dispozitivul după ce apare.

De asemenea, puteți apăsa pe ecranele de redare ale aplicațiilor Cărți audio, Muzică, În redare și Podcasturi pentru a deschide configurările Bluetooth.

Selectarea unei ieșiri audio

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control.

2. Apăsați , apoi selectați dispozitivul pe care doriți să îl folosiți.

Pentru informații importante privind protejarea auzului, consultați Informații importante privind siguranța pentru Apple Watch.

Monitorizarea și ajustarea volumului căștilor audio

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control.
2. În timp ce ascultați la căștile audio, apăsați pe .

   Un indicator arată volumul curent al căștilor audio.
3. Apăsați pe comenzile de volum aflate sub Volum căști audio sau apăsați pe glisor, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru ajustare.

Reducerea sunetelor puternice

Dispozitivul Apple Watch poate limita volumul sunetului redat prin căștile audio la un nivel fixat de decibeli.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați Sunete și răspuns haptic > Siguranța căștilor audio, apoi activați Reducere sunet puternic.
3. Activați opțiunea Reducere sunet puternic, apoi configurați un nivel.

Vizualizarea notificărilor privind sunetele puternice din căștile audio

Dacă ascultați prin căștile audio sunete puternice îndeajuns de mult timp încât să vă poată afecta auzul, Apple Watch vă trimite o notificare pentru căștile audio și reduce automat volumul la un nivel mai moderat, pentru a vă proteja auzul.
Pentru a vedea detalii despre notificările pentru căștile audio, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.

2. Accesați Sunete și răspuns haptic > Siguranța căștilor audio, apoi apăsați pe Ultimele 6 luni sub Notificări căști audio.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apăsați pe Explorare, apăsați pe Auz, apăsați pe Notificări pentru căștile audio, apoi apăsați pe o notificare.

Predarea sarcinilor de pe Apple Watch

Funcționalitatea Handoff vă permite să treceți de pe un dispozitiv pe altul fără a vă întrerupe din ceea ce făceați. De exemplu, deși puteți răspunde la un e-mail utilizând aplicația Mail de pe Apple Watch, ați putea dori să treceți pe iPhone pentru a răspunde utilizând tastatura de pe ecran. Funcția Handoff este disponibilă pe un Apple Watch configurat pentru dvs., dar nu pe un Apple Watch configurat pentru un membru al familiei. Pentru a utiliza funcția Handoff, urmați acești pași.

1. Deblocați iPhone-ul.
2. Pe un iPhone cu Face ID, glisați în sus dinspre marginea inferioară și opriți-vă pentru a afișa comutatorul de aplicații. (Pe un iPhone cu buton principal, faceți dublu clic pe butonul principal pentru a vedea comutatorul de aplicații.)
3. Apăsați butonul care apare în partea de jos a ecranului pentru a deschide același articol pe iPhone.

Sfat: Dacă nu vedeți un buton în comutatorul de aplicații, asigurați-vă că funcționalitatea Handoff este activată pentru iPhone-ul dvs. în Configurări > General > AirPlay și Handoff.

Funcționalitatea Handoff este activată în mod implicit. Pentru a o dezactiva, deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apăsați General, apoi dezactivați Activare Handoff.

Funcția Handoff este compatibilă cu aplicațiile Activitate, Alarmă, Calendar, Locuință, Mail, Hărți, Mesaje, Muzică, News, Telefon, Podcasturi, Mementouri, Configurări, Siri, Bursa, Cronometru, Temporizatoare, Portofel, Vremea și Ceas global. Pentru ca Handoff să funcționeze, dispozitivul Apple Watch trebuie să fie conectat la iPhone-ul asociat.

Dacă aveți un Mac cu OS X 10.10 sau o versiune mai recentă instalată, puteți de asemenea efectua predarea de pe Apple Watch pe Mac. Pentru informații despre modelele Mac compatibile, consultați Articolul de asistență Apple Cerințe de sistem pentru caracteristicile Continuitate pe dispozitivele Apple.

Deblocarea Mac-ului dvs. cu Apple Watch

Dacă aveți un Mac (jumătatea anului 2013 sau un model mai recent) cu macOS 10.13 sau ulterior, dispozitivul Apple Watch poate debloca instantaneu Mac-ul când se trezește din adormire. Trebuie să vă fi autentificat la iCloud pe Mac și pe Apple Watch utilizând același ID Apple.

Sfat: Pentru a afla anul corespunzător modelului dvs. de Mac, faceți clic pe meniul Apple din colțul din stânga sus al ecranului computerului, apoi selectați Despre acest Mac. Anul de fabricație a Mac-ului dvs. este indicat lângă model, de exemplu: "MacBook Pro (15 inchi, 2018)".

Activarea funcției Auto-deblocare

1. Asigurați-vă că dispozitivele dvs. sunt configurate după cum urmează:
    - Mac-ul are activate conexiunile Wi-Fi și Bluetooth.
    - Mac-ul și dispozitivul Apple Watch sunt autentificate în iCloud cu același ID Apple, iar ID-ul dvs. Apple utilizează autentificarea cu doi factori.
    - Dispozitivul Apple Watch utilizează un cod de acces.
2. Efectuați una din acțiunile următoare:
    - Dacă utilizați macOS 13 sau ulterior, alegeți meniul Apple > Configurări sistem, apoi faceți clic pe Parolă de login.
    - Dacă utilizați macOS 12 sau anterior, alegeți meniul Apple > Preferințe sistem, faceți clic pe Securitate și intimitate, apoi faceți clic pe General.
3. Selectați "Utilizează Apple Watch pentru a debloca aplicații și Mac-ul dvs.".

    Dacă aveți mai multe dispozitive Apple Watch, selectați ceasurile pe care doriți să le utilizați la deblocarea aplicațiilor și a Mac-ului.

Dacă nu aveți activată autentificarea cu doi factori pentru contul dvs. de Apple ID, urmați instrucțiunile de pe ecran, apoi încercați să selectați din nou caseta de validare. Consultați articolul de pe site-ul de asistență Apple Autentificarea cu doi factori pentru ID-ul Apple.

Deblocarea Mac-ului dvs.

Având ceasul la mână, vă puteți trezi Mac-ul - nu este necesară scrierea parolei.

Sfat: Asigurați-vă că aveți dispozitivul Apple Watch la mână, că este deblocat și că vă aflați lângă Mac-ul dvs.

Deblocarea iPhone-ului dvs. cu Apple Watch

Pentru a permite deblocarea iPhone-ului cu dispozitivul Apple Watch pentru solicitări Siri sau dacă un obstacol împiedică Face ID să vă recunoască fața, procedați astfel:

1. Pe iPhone, accesați Configurări > Face ID și codul de acces, apoi introduceți codul de acces.
2. Derulați în jos la Deblocare cu Apple Watch-ul, apoi activați configurarea pentru ceasul dvs.

   Dacă aveți mai multe Watch-uri, activați configurarea pentru fiecare dintre ele.
3. Pentru a vă debloca iPhone-ul, asigurați-vă că purtați dispozitivul Apple Watch, treziți iPhone-ul, apoi priviți spre ecranul acestuia.

   Dispozitivul Apple Watch vibrează pe încheietură pentru a vă anunța că iPhone-ul a fost deblocat.

Notă: Pentru a vă debloca iPhone-ul, dispozitivul Apple Watch trebuie să aibă un cod de acces, să fie deblocat și purtat la încheietură și să se afle în apropierea iPhone-ului.

Utilizarea dispozitivului Apple Watch fără iPhone-ul asociat
Utilizarea dispozitivului Apple Watch fără iPhone-ul dvs. în apropiere

Cu un Apple Watch cu conexiune celulară și un plan celular activat, puteți rămâne conectați chiar și când iPhone-ul nu este în apropiere. Pentru toate celelalte modele de Apple Watch, există și unele lucruri pe care le puteți face atunci când nu aveți iPhone-ul în apropiere și nu există conexiune Wi-Fi.

- Redarea muzicii
- Redarea podcasturilor
- Redarea cărților audio
- Înregistrarea și redarea memourilor vocale
- Utilizarea cardurilor de transport și utilizarea legitimației de student
- Găsirea persoanelor, găsirea dispozitivelor și găsirea articolelor
- Utilizarea Watch-ului, ceasului global, alarmelor, temporizatoarelor și cronometrului
- Afișarea pozelor din albume foto sincronizate
- Cumpărăturile din magazine cu Apple Pay
- Afișarea evenimentelor din calendar
- Urmărirea activității și exercițiilor
- Verificarea ritmului cardiac, editarea programului de somn, măsurarea nivelului de oxigen din sânge, urmărirea ciclului menstrual și relaxarea și respirația în mod controlat
- Măsurarea nivelului de sunet din jurul dvs. și din căștile audio

Apple Watch are un GPS integrat care permite obținerea unor informații mai precise referitoare la distanță și viteză în timpul unei activități desfășurate afară fără iPhone-ul asociat. De asemenea, Apple Watch are un altimetru barometric integrat pentru a furniza informații mai precise privind diferența de nivel la urcare/coborâre. Altimetrul mereu activat de pe Apple Watch SE, Apple Watch Series 6 și modelele ulterioare este chiar mai precis, afișând altitudinea dvs. curentă în timp real.

Dacă dispozitivul Apple Watch este conectat la Wi-Fi

Când dispozitivul Apple Watch este conectat la o rețea Wi-Fi, puteți efectua următoarele acțiuni (chiar dacă iPhone-ul este oprit):

- Obținerea aplicațiilor din App Store
- Trimiterea mesajelor
- Efectuarea apelurilor (efectuați apeluri telefonice dacă aveți activată apelarea Wi-Fi sau doriți să efectuați un apel FaceTime audio și vă aflați în raza de acțiune a unei rețele Wi-Fi)
- Utilizarea Walkie-talkie
- Difuzarea în flux a muzicii, podcasturilor și cărților audio pe Apple Watch
- Adăugarea muzicii
- Aflarea condițiilor meteo curente
- Urmărirea cotațiilor bursiere
- Controlul locuinței dvs.
- Utilizarea aplicațiilor terțe compatibile cu conectivitatea Wi-Fi

Dispozitivul Apple Watch utilizează tehnologia wireless Bluetooth® pentru a se conecta la iPhone-ul asociat și utilizează iPhone-ul pentru numeroase funcții wireless. Dispozitivul Apple Watch poate configura singur rețele Wi-Fi și, de asemenea, se poate conecta la rețelele Wi-Fi pe care le-ați configurat sau la care v-ați conectat utilizând iPhone-ul asociat. Pentru informații suplimentare, consultați articolul de asistență Apple Despre conectivitatea Bluetooth, Wi-Fi și celulară pe Apple Watch.

Configurarea și utilizarea serviciului celular pe Apple Watch

Cu un Apple Watch cu servicii celulare și o conexiune celulară la același operator ca și cel utilizat pe iPhone, puteți să efectuați apeluri, să răspundeți la mesaje, să utilizați Walkie-talkie, să difuzați în flux muzică și podcasturi, să primiți notificări și multe altele, chiar și fără iPhone sau o conexiune Wi-Fi.

Notă: Serviciul celular nu este disponibil în toate regiunile sau la toți operatorii.

Adăugarea dispozitivului Apple Watch la planul dvs. de servicii celulare

Puteți activa serviciul celular pe Apple Watch urmând instrucțiunile din procesul inițial de configurare. Pentru a activa serviciul ulterior, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Conexiune celulară.

Urmați instrucțiunile pentru a afla mai multe informații despre planul de servicii al operatorului dvs. și activarea conexiunii celulare pentru Apple Watch cu conexiune celulară. Consultați articolul de asistență Apple Configurează conexiunea celulară pe Apple Watch.

Transferarea unui plan celular existent pe un Apple Watch nou

Puteți transfera planul celular existent de pe Apple Watch-ul dvs. cu conexiune celulară pe un alt Apple Watch cu conexiune celulară urmând acești pași:

1. În timp ce purtați Apple Watch-ul, deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apăsați Conexiune celulară, apoi apăsați de lângă planul dvs. celular.
3. Apăsați Eliminați planul [*numele operatorului*], apoi confirmați alegerea făcută.

   Poate fi necesar să contactați operatorul dvs. pentru a elimina acest Apple Watch de la planul dvs. celular.
4. Eliminați vechiul ceas, adăugați celălalt Apple Watch cu conexiune celulară, apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Conexiune celulară.

   Urmați instrucțiunile pentru a vă activa ceasul pentru conexiune celulară.

Activarea sau dezactivarea conexiunii celulare

Apple Watch-ul cu conexiune celulară utilizează cea mai bună conexiune de rețea disponibilă: iPhone-ul dvs. când este în apropiere, o rețea Wi-Fi la care v-ați conectat anterior pe iPhone-ul dvs. sau o conexiune celulară. Puteți dezactiva conexiunea celulară (de exemplu, pentru a economisi bateria). Urmați acești pași:

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control.
2. Apăsați pe , apoi activați sau dezactivați opțiunea Conexiune celulară.

Butonul Conexiune celulară devine verde atunci când dispozitivul Apple Watch beneficiază de conexiune celulară și iPhone-ul nu este în apropiere.

Notă: Activarea conexiunii celulare pe perioade lungi de timp utilizează mai multă baterie (consultați site-ul web Apple Watch Informații generale despre baterii pentru mai multe informații). De asemenea, este posibil ca unele aplicații să nu se actualizeze în lipsa unei conexiuni la iPhone.

Verificarea puterii semnalului celular

Când Apple Watch-ul este conectat la o rețea celulară, încercați una din următoarele variante:

- Utilizați cadranul de ceas Explorator, care folosește puncte verzi pentru a indica puterea semnalului celular. Dacă sunt prezente patru puncte, conexiunea este bună. Un singur punct indică o conexiune slabă.
- Deschideți centrul de control. Barele verzi de sus indică starea conexiunii celulare.
- Adăugați complicația Celular pe cadranul de ceas.

Verificarea utilizării datelor celulare

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați pe Conexiune celulară, apoi derulați în jos pentru a vedea volumul de date utilizat pe parcursul perioadei actuale.

Funcționalitățile de siguranță ale dispozitivului Apple Watch

Funcționalități de siguranță pe Apple Watch

Apple Watch poate fi util în diverse situații de urgență.

- *Afișarea unor informații medicale importante pe Apple Watch:* Puteți crea un ID medical care să apară pe ecranul de blocare al dispozitivului Apple Watch. Dacă veți avea nevoie de ajutor din partea serviciilor de urgență, echipa de intervenție va putea vedea detalii precum vârsta dvs., grupa sanguină, afecțiuni medicale și alergiile pe care le-ați putea avea. Consultați Configurarea și vizualizarea ID-ului dvs. medical pe Apple Watch.

- *Contactarea serviciilor de urgență:* Țineți apăsat butonul lateral de pe Apple Watch pentru a apela serviciile de urgență sau utilizați Siri ori Mesaje pentru a lua legătura cu acestea. Adăugați prieteni și membri ai familiei drept contacte pentru urgențe, care să fie alertate în cazul unei urgențe. Consultați Contactarea serviciilor de urgență.

- *Alertarea serviciilor de urgență în cazul detectării unei căderi serioase:* Dacă opțiunea Detectare cădere este activată, Apple Watch vă poate ajuta să vă conectați la serviciile de urgență. Consultați Gestionarea funcționalității Detectare cădere pe Apple Watch.

- *Alertarea serviciilor de urgență în cazul detectării unui accident auto puternic:* Dacă detectează un accident auto puternic, Apple Watch Series 8, Apple Watch SE (generația a 2-a) sau Apple Watch Series 9 poate să alerteze serviciile de urgență. Consultați Gestionarea funcționalității Detectare accident pe Apple Watch.

Configurarea și vizualizarea ID-ului dvs. medical pe Apple Watch

Un ID medical pune la dispoziție informații despre dvs. care ar putea fi importante în cazul unei urgențe, precum alergiile și afecțiunile medicale. Când configurați ID-ul dvs. medical în aplicația Sănătate de pe iPhone, informațiile respective devin disponibile și pe Apple Watch. Dacă vă partajați ID-ul medical, Apple Watch poate trimite serviciilor de urgență informațiile dvs. medicale atunci când sunați sau trimiteți un mesaj la 911 ori utilizați S.O.S. urgențe (doar în S.U.A. și Canada).
Apple Watch poate afișa ID-ul dvs. medical pentru a-l pune la dispoziția celor care v-ar asista în cazul unei urgențe.
Pentru a afla cum să configurați ID-ul dvs. medical pe iPhone, consultați secțiunea Configurarea și vizualizarea ID-ului dvs. medical în manualul de utilizare iPhone.
Pentru a vizualiza ID-ul dvs. medical pe Apple Watch, urmați acești pași:

1. Țineți apăsat pe butonul lateral până când apar glisoarele.
2. Glisați glisorul ID Medical spre dreapta.
3. Apăsați OK când ați terminat.

De asemenea, puteți deschide aplicația Configurări pe Apple Watch, apoi accesați SOS > ID medical.

Contactarea serviciilor de urgență cu Apple Watch

În cazul unei urgențe, utilizați Apple Watch pentru a chema rapid ajutor.

Contactarea serviciilor de urgență

Efectuați una din acțiunile următoare:

- Țineți apăsat pe butonul lateral până când apar glisoarele, apoi trageți spre dreapta glisorul Apel de urgență.

  Apple Watch apelează serviciile de urgență din regiunea dvs. (de exemplu, 911). (În unele regiuni, este posibil să trebuiască să apăsați un număr pe taste pentru a finaliza apelul.)

- Mențineți apăsat butonul lateral până când Apple Watch emite un sunet de avertizare și începe o numărătoare inversă. Când se termină numărătoarea inversă, Apple Watch apelează serviciile de urgență. Apple Watch emite sunetul de avertizare chiar dacă este în modul Silențios. Prin urmare, dacă vă aflați într-o situație de urgență în care nu doriți să faceți zgomot, utilizați glisorul Apel de urgență pentru a apela serviciile de urgență fără numărătoarea inversă.

  Dacă nu doriți ca Apple Watch să înceapă automat numărătoarea inversă în caz de urgență atunci când țineți apăsat butonul lateral, dezactivați opțiunea Apelare automată. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați S.O.S., apăsați Ținere buton lateral apăsat, apoi dezactivați opțiunea Ținere buton lateral

apăsat. (Alternativ, deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apăsați S.O.S. urgențe, apoi dezactivați Ținere buton lateral apăsat pentru apelare.) Puteți efectua în continuare un apel de urgență cu glisorul Apel de urgență.

- Spuneți "Hey Siri, call 911".

- Deschideți aplicația Mesaje pe Apple Watch, apăsați pe Mesaj nou, apăsați pe Adăugați un contact, apăsați pe butonul tastaturii numerice, apoi tastați 911. Apăsați pe Creați un mesaj, introduceți mesajul, apoi apăsați pe trimiteți.

Dacă opțiunea Detectare cădere este activată și nu vă mișcați timp de aproximativ un minut după ce Apple Watch detectează o cădere gravă, acesta va încerca să apeleze automat serviciile de urgență. Consultați Gestionarea funcționalității Detectare cădere pe Apple Watch.
Dacă Apple Watch detectează un accident auto puternic, va afișa o alertă și poate iniția un apel telefonic de urgență după 20 de secunde. Consultați Gestionarea funcționalității Detectare accident pe Apple Watch.
Puteți utiliza modelele cu conexiune celulară de Apple Watch Series 5, Apple Watch SE, Apple Watch Series 6, Apple Watch Series 7, Apple Watch Series 8 sau Apple Watch Series 9 pentru a efectua un apel de urgență în numeroase locuri, cu condiția ca serviciul celular să fie disponibil. Este posibil ca unele rețele celulare să nu accepte un apel de urgență de pe Apple Watch Series 5, Apple Watch SE, Apple Watch Series 6, Apple Watch Series 7, Apple Watch Series 8 sau Apple Watch Series 9 dacă Apple Watch-ul nu este activat, dacă nu este compatibil sau configurat să funcționeze într-o anumită rețea celulară sau dacă nu este configurat pentru serviciul celular.
De asemenea, puteți adăuga contacte pentru urgențe. După încheierea unui apel de urgență, Apple Watch alertează contactele dvs. pentru urgențe și contactul din Acompaniere activă cu un mesaj text, cu excepția cazului în care optați să anulați. Dispozitivul Apple Watch trimite localizarea dvs. curentă și, pentru o perioadă de timp după ce intrați în modul S.O.S., contactele pentru urgențe și contactul din Acompaniere activă vor primi actualizări atunci când localizarea dvs. se modifică. Pentru a afla cum să adăugați contacte pentru urgențe pe iPhone, consultați secțiunea Configurarea și vizualizarea ID-ului dvs. medical în manualul de utilizare iPhone.
Dacă inițiați un apel de urgență S.O.S. când sunteți în străinătate, ceasul se conectează la serviciile de urgență locale, dar nu trimite localizarea dvs. sau un mesaj text contactelor dvs. pentru urgențe. În unele țări sau regiuni, apelurile de urgență internaționale funcționează chiar și dacă nu ați configurat serviciile celulare pe ceas. Consultați site-ul web Disponibilitatea caracteristicilor watchOS pentru a afla în ce țări și regiuni sunt disponibile.

Anularea unui apel de urgență

Dacă ați inițiat din greșeală un apel de urgență, apăsați , apoi apăsați Încheiați apelul pentru a anula.

Actualizarea adresei pentru urgențe

Dacă serviciile de urgență nu vă pot localiza, acestea vor merge la adresa dvs. pentru urgențe.

1. Deschideți aplicația Configurări pe iPhone.
2. Accesați Telefon > Apelare Wi-Fi, apăsați pe Actualizați adresa pentru urgențe, apoi introduceți adresa dvs. pentru urgențe.

Gestionarea funcționalității Detectare cădere pe Apple Watch

Dacă “Detectare cădere” este activată și Apple Watch detectează o cădere serioasă, acesta vă poate ajuta conectându-vă la serviciile de urgență și trimițând un mesaj către contactele dvs. pentru urgențe. Dacă Apple Watch detectează o cădere serioasă și nu vă mișcați timp de aproximativ un minut, acesta va vibra pe încheietura mâinii dvs., va declanșa o alarmă și apoi va încerca să apeleze serviciile de urgență.

Pentru a apela serviciile de urgență, dispozitivul dvs. Apple Watch sau iPhone-ul din apropiere necesită o conexiune celulară sau trebuie să aibă activată apelarea Wi-Fi și să existe acoperire Wi-Fi.

Dacă nu există acoperire celulară și Wi-Fi, iar dispozitivul dvs. iPhone 14 sau iPhone 14 Pro (sau ulterior) se află în apropierea dvs. Apple Watch, “Detectare cădere” va utiliza iPhone-ul respectiv pentru a trimite notificarea utilizând “S.O.S. urgențe prin satelit”, acolo unde funcționalitatea “S.O.S. urgențe prin satelit” este disponibilă. Consultați articolul de asistență Apple Utilizarea “S.O.S. urgențe prin satelit” pe iPhone.

Dacă data nașterii pe care ați introdus-o la configurarea Apple Watch (sau cea adăugată în aplicația Sănătate de pe iPhone) indică faptul că aveți cel puțin 55 de ani, “Detectare cădere” este activată automat. Dacă aveți între 18 și 55 de ani, puteți activa manual “Detectare cădere” procedând astfel:

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați S.O.S. > Detectare cădere, apoi activați Detectare cădere.

   De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe S.O.S. urgențe, apoi activați “Detectare cădere”.

Notă: Dacă dezactivați detectarea încheieturii, Apple Watch nu va încerca automat să apeleze serviciile de urgență, chiar dacă a fost detectată o cădere cu impact serios.

3. Alegeți opțiunea “Mereu activat” pentru ca funcționalitatea Detectare cădere să fie activată în permanență sau “Doar în timpul exercițiilor” pentru a fi activată doar dacă ați început un exercițiu.

   Dacă aveți între 18 și 55 de ani și configurați un Apple Watch nou cu watchOS 8.1 sau ulterior, detectarea căderii doar în timpul exercițiilor este activată automat. Dacă vă actualizați Apple Watch-ul existent de la o versiune anterioară de watchOS, trebuie să activați manual funcționalitatea “Doar în timpul exercițiilor”.

Pentru informații suplimentare, consultați articolul de asistență Apple Folosirea funcționalității Detectare cădere pe Apple Watch.

Notă: Apple Watch nu poate detecta toate căderile. Cu cât aveți o viață mai activă din punct de vedere fizic, cu atât este mai probabil să declanșați funcționalitatea “Detectare cădere” din cauza unei activități cu impact ridicat, care poate fi interpretată ca o cădere.

Gestionarea funcționalității Detectare accident pe Apple Watch

Dacă detectează un accident auto puternic, Apple Watch Series 8, Apple Watch Series 9 sau Apple Watch SE (generația a 2-a) vă poate ajuta conectându-vă la serviciile de urgență și notificând contactele dvs. pentru urgențe.

Dacă Apple Watch detectează un accident auto puternic, va afișa o alertă și poate iniția un apel telefonic de urgență după 20 de secunde, cu excepția cazului în care anulați. Dacă nu reacționați, va reda un mesaj audio pentru serviciile de urgență care le informează că ați suferit un accident auto puternic și le oferă coordonatele dvs. de latitudine și longitudine, cu o rază aproximativă de căutare.

Pentru a apela serviciile de urgență, dispozitivul dvs. Apple Watch sau iPhone-ul din apropiere necesită o conexiune celulară sau trebuie să aibă activată apelarea Wi-Fi și să existe acoperire Wi-Fi.

Dacă nu există acoperire celulară și Wi-Fi, iar dispozitivul dvs. iPhone 14 sau iPhone 14 Pro (sau ulterior) se află în apropierea Apple Watch-ului dvs., notificările "Detectare accident" către serviciile de urgență pot fi transmise de sistemul "S.O.S. urgențe prin satelit", acolo unde funcționalitatea "S.O.S. urgențe prin satelit" este disponibilă. Consultați articolul de asistență Apple Utilizarea "S.O.S. urgențe prin satelit" pe iPhone.

Notă: Dacă este detectat un accident auto puternic, funcționalitatea Detectare accident nu va afecta orice alte apeluri de urgență inițiate prin alte mijloace.

Activarea sau dezactivarea funcționalității Detectare accident

Detectarea accidentelor este activată în mod implicit. Puteți să dezactivați alertele și apelurile de urgență automate de la Apple după un accident auto puternic urmând acești pași:

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați SOS > Detectare accident, apoi dezactivați "Apel după accident puternic".

Pentru informații suplimentare, consultați articolul de asistență Apple Folosește funcționalitatea Detectare accident de pe iPhone sau Apple Watch pentru a cere ajutor în caz de accident.

Notă: Apple Watch nu poate detecta toate accidentele auto.

Siri

Utilizarea Siri pe Apple Watch
Comenzi Siri utile

Puteți utiliza Siri pentru a îndeplini sarcini și a obține răspunsuri direct pe Apple Watch. De exemplu, utilizați Siri pentru a traduce ceea ce spuneți în altă limbă, a identifica o melodie și a primi un rezultat Shazam instantaneu sau, după ce puneți o întrebare generală, să afișeze primele rezultate ale căutării împreună cu un scurt fragment pentru fiecare pagină. Trebuie doar să apăsați pe Deschideți pagina pentru a vizualiza pagina pe Apple Watch. Încercați să utilizați Siri ca să efectuați acțiuni pe care dvs. le-ați realiza în câțiva pași.
Funcționalitatea Siri nu este disponibilă în toate limbile. Consultați articolul de asistență Apple Disponibilitatea caracteristicilor watchOS.

Siri: Spuneți ceva precum:

- "How do you say 'How are you?' in Chinese?"
- "Start a 30-minute outdoor run"
- "Tell Kathleen I'm almost finished"
- "Open the Sleep app"
- "Open Settings"
- "What song is this?"
- "What causes rainbows?"
- "What's my update?"
- "What kinds of things can I ask you?"

Cum se utilizează Siri

Pentru a face o solicitare Siri, efectuați una din acțiunile următoare:

- Ridicați mâna și vorbiți spre Apple Watch.

  Pentru a dezactiva opțiunea Ridicare pentru vorbire, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați Siri, apoi dezactivați Ridicare pentru vorbire.

- Spuneți "Hey Siri" sau doar "Siri", urmat de solicitarea dvs.

  Pentru a dezactiva "Solicitare Siri", deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Siri, apăsați pe Ascultare "Siri" sau "Hey Siri", apoi alegeți Dezactivată.

  Notă: utilizarea doar a numelui "Siri" nu este disponibilă în toate limbile și regiunile.

- Țineți apăsată coroana Digital Crown până când vedeți indicatorul de ascultare, apoi enunțați solicitarea.

  Pentru a dezactiva funcționalitatea Apăsare Digital Crown, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați Siri, apoi dezactivați Apăsare Digital Crown.

Sfat: După ce activați Siri, puteți coborî mâna. Veți simți o atingere când primiți un răspuns.

Pentru a răspunde la o întrebare adresată de Siri sau pentru a continua conversația, țineți apăsată coroana Digital Crown și vorbiți.
Siri poate enunța răspunsurile, la fel ca pe iOS, iPadOS și macOS. Puteți auzi răspunsurile Siri și prin căști sau difuzoare Bluetooth conectate la Apple Watch.

Notă: Pentru a utiliza Siri, Apple Watch trebuie să fie conectat la internet. Pot surveni costuri asociate conexiunii celulare.

Alegerea modului în care răspunde Siri

Siri poate enunța răspunsuri pe Apple Watch. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Siri, apăsați pe Răspunsuri Siri, apoi alegeți una dintre opțiunile următoare:

- *Mereu activat:* Siri enunță răspunsurile, chiar dacă Apple Watch este în modul silențios.
- *Control cu mod silențios:* Răspunsurile Siri sunt dezactivate când Apple Watch este în modul silențios.
- *Doar în căști:* Siri enunță răspunsurile doar când Apple Watch este conectat la căști Bluetooth.

Pentru a modifica limba și vocea utilizate pentru Siri, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați Siri, apoi apăsați Limbă sau Voce Siri. Când apăsați Voce Siri, puteți selecta o altă varietate sau altă voce.

Notă: Opțiunea de a schimba vocea Siri nu este disponibilă pentru toate limbile.

Afișarea titrărilor și a transcrierilor solicitărilor adresate către Siri

Apple Watch poate afișa titrări Siri, transcrieri ale solicitărilor adresate către Siri și răspunsurile furnizate de Siri. Pentru a schimba oricare dintre opțiuni, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Siri, apăsați pe Răspunsuri Siri, derulați în jos, apoi activați sau dezactivați opțiunile “Afișare permanentă titrări Siri” și “Afișare permanentă enunțare”.

Tastare pentru Siri și Durată suspendare Siri

Dacă aveți dificultăți de vorbire, puteți tasta solicitările către Siri sau puteți cere ca Siri să vă aștepte mai mult să terminați de vorbit.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați Accesibilitate > Siri, apoi activați Tastare pentru Siri.
3. Dacă doriți ca Siri să vă aștepte mai mult să terminați de vorbit, apăsați pe Mai mult sau Cel mai mult sub Durată suspendare Siri.

Ștergerea istoricului Siri

Când utilizați Siri sau dictarea, solicitările dvs. sunt stocate timp de șase luni pe serverele Apple pentru a ajuta la îmbunătățirea răspunsurilor pe care vi le oferă Siri. Solicitările dvs. sunt asociate cu un identificator aleatoriu, nu cu ID-ul dvs. Apple sau cu adresa de e-mail. Puteți șterge oricând de pe server aceste interacțiuni.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Siri, apăsați Istoric Siri, apoi apăsați Ștergeți istoricul Siri.

Pentru informații suplimentare, consultați articolul de asistență Apple Solicitare Siri, dictarea și intimitatea.

Ascultarea și răspunsul la notificările primite cu căștile AirPods și Beats pe Apple Watch

Siri poate citi notificările primite din numeroase aplicații fără a fi necesară deblocarea iPhone-ului atunci când utilizați căști AirPods sau Beats compatibile. Siri evită să vă întrerupă și ascultă după citirea notificărilor pentru ca dvs. să puteți răspunde fără a spune "Hey Siri".

Activarea funcționalității Anunțare notificări

1. Puneți căștile asociate în urechi sau pe urechi, în funcție de tipul acestora.
2. Asociați-le cu Apple Watch.
3. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
4. Accesați Siri > Anunțare notificări, apoi activați opțiunea Anunțare notificări.

De asemenea, puteți deschide aplicația Configurări pe iPhone, accesați Notificări > Anunțare notificări, apoi activați Anunțare notificări.

Sfat: de asemenea, Siri poate citi notificările dvs. necitite din centrul de notificări, fie prin difuzorul dispozitivului Apple Watch, fie prin căștile conectate prin Bluetooth. Trebuie doar să spuneți "Read my notifications".

Alegerea aplicațiilor pentru notificări

Puteți alege aplicațiile care au voie să anunțe notificări.

1. Puneți căștile asociate în urechi sau pe urechi, în funcție de tipul acestora.
2. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
3. Accesați Siri > Anunțare notificări, derulați în jos, apoi apăsați aplicațiile de la care doriți notificări audio.

Dezactivarea temporară a funcționalității Anunțare notificări

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control.
2. Apăsați .

Apăsați din nou pentru a activa opțiunea.

Notă: Butonul Anunțare notificări este dezactivat când scoateți căștile AirPods.

Răspunsul la un mesaj

Spuneți ceva precum “Reply that’s great news”.
Siri repetă ce ați spus, apoi vă solicită confirmarea înainte de a trimite răspunsul. (Pentru a trimite răspunsurile fără a mai aștepta confirmarea, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, accesați Siri > Anunțare notificări, derulați în partea de jos, apoi activați Răspuns fără confirmare.)

Oprirea citirii unei notificări de către Siri

Efectuați una dintre următoarele:

- Spuneți ceva precum “Stop” sau “Cancel”.
- Apăsați coroana Digital Crown (AirPods Max).

  Notă: În timp ce ascultați o notificare, puteți să întoarceți coroana Digital Crown pentru a modifica volumul.
- Apăsați pe oricare dintre senzorii de forță (AirPods Pro și AirPods generația a 3-a).
- Apăsați dublu pe oricare dintre căștile AirPods (generația a 2-a).
- Scoateți una dintre căștile AirPods (AirPods Pro și AirPods generația a 2-a și a 3-a).

Dacă nu ați activat Anunțare notificări când ați configurat căștile AirPods, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, accesați Siri > Anunțare notificări, apoi activați Anunțare notificări.

Anunțarea apelurilor cu Siri pe Apple Watch

Siri poate anunța apelurile și notificările primite de la aplicații precum Mesaje în căștile compatibile. “Anunțare apeluri” funcționează și cu aplicații terțe compatibile.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Siri, apoi activați Anunțare apeluri.
3. Când este primit un apel, apelantul este identificat și sunteți întrebat dacă doriți să răspundeți. Spuneți “yes” pentru a accepta apelul și “no” pentru a-l refuza.

Cadrane Apple Watch

Explorarea Galeriei de cadrane pe Apple Watch

Galerie cadrane din aplicația Apple Watch este cea mai simplă metodă de a vedea toate cadranele de ceas disponibile. Când găsiți unul care vi se pare interesant, îl puteți personaliza, alege complicații, apoi adăuga cadranul la colecția dvs. Toate aceste acțiuni se pot realiza din galerie.

Deschidere Galerie cadrane

Deschideți aplicația Apple Watch de pe iPhone, apoi apăsați pe Galerie cadrane în partea de jos a ecranului.

Alegerea funcționalităților pentru un cadran

În Galerie cadrane, apăsați un cadran, apoi apăsați o funcționalitate, cum ar fi culoarea sau stilul.

Pe măsură ce încercați diferite opțiuni, cadranul de sus se schimbă, pentru a vă asigura că designul este așa cum îl doriți.

Adăugarea complicațiilor în Galerie cadrane

1. În Galerie cadrane, apăsați un cadran, apoi apăsați o poziție pentru complicație, cum ar fi în stânga sus, în dreapta sus sau jos.
2. Glisați pentru a vedea ce complicații sunt disponibile pentru respectiva poziție, apoi apăsați pe cea dorită.
3. Dacă decideți că nu doriți o complicație în poziția respectivă, derulați până la începutul listei și apăsați Nu.

Pentru o listă completă a complicațiilor disponibile pentru fiecare cadran de ceas, consultați Cadranele de Apple Watch și funcționalitățile acestora.

Adăugarea unui cadran

1. În Galerie cadrane, apăsați pe un cadran, apoi alegeți funcționalitățile și complicațiile dorite.
2. Apăsați pe Adăugați.

   Cadranul este adăugat la colecția dvs. și devine cadranul curent pe dispozitivul dvs.Apple Watch.

Schimbarea cadranului de ceas de pe Apple Watch

Personalizați cadranul de Apple Watch pentru ca acesta să aibă aspectul pe care îl doriți și să ofere funcțiile de care aveți nevoie. Selectați un design, ajustați culorile și caracteristicile, apoi adăugați-l la colecția dvs. Comutați oricând cadranele pentru a vedea instrumentele potrivite de gestionare a timpului sau pentru a vă bucura de o schimbare.

Galerie cadrane din aplicația Apple Watch este cea mai simplă metodă de a vedea toate cadranele de ceas disponibile, de a personaliza un cadran și de a-l adăuga la colecția dvs. Dar, dacă nu aveți iPhone-ul la îndemână, puteți personaliza cadranul direct pe ceas. Pentru informații suplimentare, consultați Cadranele de Apple Watch și funcționalitățile acestora.

Alegerea altui cadran de ceas

Țineți apăsat pe cadranul ceasului, glisați până la cel dorit, apoi apăsați pe el.

Sfat: De asemenea, puteți glisa de la un cadran la altul. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Ceas, apoi activați Glisare pentru comutare cadran.

Adăugarea complicațiilor pe cadranul de ceas

Puteți adăuga caracteristici speciale (denumite *complicații*) la unele cadrane de ceas, pentru a putea verifica imediat informații precum cotațiile bursiere, starea vremii sau date din alte aplicații instalate.

1. Având cadranul de ceas afișat, mențineți apăsat afișajul, apoi apăsați Editați.
2. Glisați la maximum în stânga.

   Dacă respectivul cadran oferă complicații, acestea sunt afișate pe ultimul ecran.

3. Apăsați o complicație pentru a o selecta, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a alege una nouă, de exemplu, Activitate sau Ritm cardiac.

4. Când ați terminat, apăsați coroana Digital Crown pentru a salva modificările, apoi apăsați pe cadran pentru a comuta la acesta.

Unele aplicații pe care le obțineți din App Store includ, de asemenea, complicații.

Opțiuni pentru complicații pe Apple Watch

Puteți deschide majoritatea aplicațiilor apăsând pe o complicație de pe cadranul de ceas. Unele complicații afișează informații specifice dintr-o anumită aplicație, astfel încât să vedeți dintr-o privire doar ce aveți nevoie. De exemplu, Vremea include complicații pentru calitatea aerului, condiții meteo, temperatură și altele.
Următoarele aplicații oferă mai multe complicații.

Aplicație	**Complicații disponibile**
Activitate	Inele Cronologie
Astronomie	Pământ Luna

Aplicație	Complicații disponibile
	Solar Sistem solar
Calendar	Data de astăzi Programul dvs.
Busolă	Busolă Altitudine Nivel
Punct de reper Busolă	Ultimul punct de reper văzut Puncte de reper salvate Punct de reper mașină parcată
Locuință	Locuință Prognoză rețea electrică
Hărți	Hărți Obțineți itinerarul
Conștientizare	Conștientizare Stare de spirit

Aplicație	Complicații disponibile
Mementouri	Scadente astăzi Mementouri
Somn	Date Date și program Somn
Bursa	Acțiuni bursiere adăugate Ultimele acțiuni bursiere vizualizate
Ora	Secunde analogice Oră analogică Secunde digitale Oră digitală
Temporizator	Temporizatoare adăugate Temporizator
Vremea	Calitatea aerului Condiții meteo Umiditatea Ploaie

Aplicație	Complicații disponibile
	Temperatură Indice UV Vânt
Ceas global	Răsărit/Apus Locuri adăugate

Adăugarea unui cadran de ceas la colecția dvs.

Creați propria dvs. colecție de cadrane personalizate și chiar variații ale aceluiași design.

1. Având cadranul curent al ceasului afișat, mențineți apăsat afișajul.
2. Glisați la maximum în stânga, apoi apăsați butonul Nou (+).
3. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a explora cadranele ceasului, apoi apăsați Adăugați.

   Sfat: apăsați pe o colecție, precum Noi cadrane de ceas sau Artiști, pentru a explora o anumită categorie de cadrane de ceas.

După ce îl adăugați, puteți personaliza cadranul ceasului.

Vizualizarea colecției dvs.

Puteți să vedeți rapid toate cadranele ceasului dvs.

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi glisați prin colecția dvs. sub Cadranele dvs.

Pentru a rearanja ordinea colecției dvs., apăsați pe Editați în Cadranele dvs., apoi trageți în sus sau în jos de lângă un cadran al ceasului.
De asemenea, puteți rearanja ordinea colecției dvs. pe Apple Watch. Având cadranul curent al ceasului afișat, țineți apăsat pe afișaj, țineți apăsat din nou, apoi trageți cadranul de ceas selectat spre stânga sau spre dreapta.

Ștergerea unui cadran din colecție

1. Având cadranul curent al ceasului afișat, mențineți apăsat afișajul.
2. Glisați la cadranul pe care nu îl mai doriți, glisați-l în sus, apoi apăsați pe Eliminați.

Alternativ, pe iPhone, deschideți aplicația Apple Watch, apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Editați în zona Cadranele dvs. Apăsați pe de lângă cadranele de ceas pe care doriți să le ștergeți, apoi apăsați Eliminați.
Puteți oricând să adăugați din nou cadranul mai târziu.

Fixarea ceasului înainte

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Ceas.
3. Apăsați +0 min, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a da ceasul înainte cu maximum 59 de minute.

Această configurare modifică doar ora afișată pe cadranul ceasului - nu afectează alarmele, orele din notificări sau alte ore (cum ar fi Ceas global).

Partajarea cadranelor de Apple Watch

Puteți partaja cadrane de ceas cu prietenii. Cadranele partajate pot conține complicațiile incluse în watchOS, precum și cele create de terți.

Notă: Destinatarul cadranului de ceas trebuie să dispună, de asemenea, de un Apple Watch cu watchOS 7 sau mai recent.

Partajarea unui cadran de ceas

1. Pe Apple Watch, afișați cadranul de ceas pe care doriți să îl partajați.
2. Mențineți apăsat afișajul, apoi apăsați pe .
3. Apăsați numele cadranului de ceas, apoi apăsați “Nu includeți” pentru complicațiile pe care nu doriți să le partajați.
4. Apăsați un destinatar sau apăsați aplicația Mesaje sau Mail.

   Dacă apăsați Mesaje sau Mail, adăugați un contact, un subiect (Mail) și mesajul.
5. Apăsați Trimiteți.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch, apăsați un cadran de ceas din colecția dvs. sau din galeria de cadrane, apăsați , apoi alegeți o opțiune de partajare.

Primirea unui cadran de ceas

Puteți primi cadranele de ceas partajate care vă sunt trimise prin Mesaje sau Mail ori făcând clic pe un link online.

1. Deschideți mesajul text, e-mailul sau linkul care conține un cadran de ceas partajat.
2. Apăsați cadranul de ceas partajat, apoi apăsați Adăugați.

Dacă primiți un cadran de ceas cu o complicație dintr-o aplicație terță, apăsați prețul aplicației sau butonul Obțineți pentru a descărca aplicația din App Store. De asemenea, puteți să apăsați pe Continuați fără această aplicație pentru a obține cadranul de ceas fără complicația terță.

Pentru informații suplimentare, consultați articolul de asistență Apple Partajarea cadranelor de ceas Apple Watch.

Cadranele de Apple Watch și funcționalitățile acestora

Apple Watch include o varietate de cadrane de ceas, iar majoritatea pot fi personalizate. Consultați Schimbarea cadranului de ceas de pe Apple Watch ca să aflați mai multe.

Căutați actualizări de software - setul de cadrane de mai jos poate fi diferit de ceea ce vedeți pe dispozitivul dvs. Apple Watch. Unele cadrane de ceas nu sunt disponibile în anumite regiuni sau pe toate modelele. Pentru a vedea cel mai recent set de cadrane de ceas, asigurați-vă că software-ul este actualizat.

Activitate analogic

Acest cadran de ceas prezintă progresul pentru Activitate, suprapus peste cadranul clasic analogic. Puteți alege să vedeți inelele de Activitate în designul familiar suprapus sau ca sub-cadrane.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil (inele, sub-cadrane)
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Activitate digital

Cu fonturi mari și uniforme, acest cadran de ceas prezintă ora în format digital, alături de progresul pentru Activitate.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Secunde
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Artist

Acest cadran captivant din punct de vedere vizual se schimbă în mod algoritmic de fiecare dată când atingeți ecranul, existând milioane de combinații posibile.

Astronomie

Acest cadran de ceas afișează un model 3D care se actualizează continuu cu Pământul, Luna și sistemul solar.

Sfat: apăsați pe cadranul ceasului, apoi derulați cu Digital Crown pentru a vă deplasa înainte sau înapoi în timp pe pământ, a afișa fazele lunii sau a vizualiza poziția planetelor sistemului solar.

- *Funcționalități personalizabile:* Font • Vizualizare (Pământ, Lună, Sistem solar, Aleatoriu) • Stil (Complet, Aleatoriu)
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Calendar • Busolă • Ritm cardiac • Medicații • Mesaje • Muzică • News • Zgomot • În redare • Podcasturi • Mementouri • Scurtături • Bursa • Cronometru • Temporizator • Vremea • Exerciții • Ceas global

Sfat: Atunci când adăugați complicația Lună la un colț al unui cadran de ceas care o include, puteți vedea ora următorului răsărit sau apus de lună. De exemplu, *23:44, 12H 4M* indică faptul că, în locul în care vă aflați, luna va apune sub linia orizontului la ora 23:44, adică la 12 ore și 4 minute după ora curentă.

Respirație

Acest cadran de ceas vă încurajează să vă relaxați și să respirați controlat. Pentru a începe, apăsați pe afișaj.

- *Funcționalități personalizabile:* Stil (Clasic, Calm, Focus)
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

California

Acest cadran de ceas prezintă un amestec de cifre romane și arabe.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Numerale (Pastile, Romane, California, Arabe, Indo-arabe, Devanagari) • Cadran (ecran complet, circular)
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Monogramă • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Ora • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Cronograf

Acest cadran măsoară timpul în incremente precise, ca un cronometru analogic clasic. Include un cronometru care poate fi activat direct de pe cadran.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Scală de timp
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Cronograf Pro

Dacă apăsați pe marginea exterioară care înconjoară discul principal de 12 ore din acest cadran, acesta se transformă într-un cronograf. Înregistrați timpul în intervale de 60, 30, 6 sau 3 secunde. Alternativ, selectați scala de timp Tahimetru pentru a măsura viteza în funcție de saltul în timp pe o distanță fixă.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Scală de timp
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Culoarea

Acest cadran afișează ora și funcționalitățile adăugate în culori vii alese de dvs.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil (circular sau cadran. Include o fațetă pe tot ecranul) • Monogramă

- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Contur (doar pe Apple Watch Series 7, Apple Watch Series 8 și Apple Watch Series 9)

Acest cadran de ceas se modifică treptat pentru a evidenția ora curentă. Numeralele folosesc un font special, conceput să se potrivească la marginea afișajului și să treacă fără întreruperi de la o oră la următoarea. Apăsați cadranul ceasului, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a extinde și alte numere în afară de ora curentă.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil (Normal, Rotunjit) • Culoarea cadranului
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Monogramă • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Ora • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Numărătoare

Acest cadran de ceas poate fi utilizat pentru a măsura timpul scurs.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoarea
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Monogramă • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Pentru a începe cronometrarea, apăsați pe discul principal de 12 ore pentru a alinia marcajul de pe marginea exterioară cu minutarul, întoarceți coroana Digital Crown pentru a fixa durata de timp, apoi apăsați Start. Pentru a readuce cadranul la starea sa implicită, apăsați pe butonul roșu de timp scurs, apoi apăsați pe Stop.

Explorator

Cadranul de ceas Explorator (disponibil la modelele Apple Watch cu conexiune celulară) prezintă în mod special puncte verzi, care indică puterea semnalului celular.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoarea brațelor • Stilul
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Monogramă • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Foc și apă

De fiecare dată când ridicați mâna sau apăsați afișajul, acest cadran de ceas se animează.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare (Foc, Apă, Foc și apă) • Stil (include o fațetă pe tot ecranul)

- *Complicații disponibile (doar pentru stilul Circular):* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

GMT

Acest cadran de ceas include două cadrane: un cadran interior, în format 12 ore, care afișează ora locală și un cadran exterior, în format 24 de ore, care vă permite să urmăriți un alt fus orar.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoarea
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Pentru a configura un alt fus orar, apăsați pe cadranul de ceas, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a alege un fus orar. Apăsați pe pentru a confirma alegerea și a reveni la cadranul de ceas. Limba roșie prezintă ora din al doilea fus orar.

Gradient

Acest cadran de ceas prezintă gradienți care se deplasează odată cu trecerea timpului.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil • Cadran (ecran complet, circular)
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Infografic

Acest cadran de ceas include până la opt complicații și subcadrane pline de culoare.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoarea
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Monogramă • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Ora • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Caleidoscop

Selectați o poză pentru a crea un cadran de ceas care prezintă modele de forme și culori aflate în schimbare. Apăsați pe cadranul ceasului, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a schimba modelul.

- *Funcționalități personalizabile:* Imagine • Stil (include o fațetă pe tot ecranul)
- *Complicații disponibile (stilurile Fațetat, Cadran și Rozetă):* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Ora • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Metal lichid

De fiecare dată când ridicați mâna sau apăsați afișajul, acest cadran de ceas se animează.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil (include o fațetă pe tot ecranul)
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Lunar

Acest cadran de ceas înfățișează relația dintre dată/oră și fazele lunii. Apăsați pe cadranul ceasului, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a vă deplasa înainte sau înapoi în timp.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Calendar (Chinezesc, Ebraic, Islamic) • Oră (Analogic, Digital)
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Memoji

Acest cadran de ceas afișează Memoji-ul pe care l-ați creat și toate personajele Memoji.

- *Funcționalități personalizabile:* Personaj
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Calendar • Busolă • Punct de reper Busolă • Ritm cardiac • Medicații • Mesaje • Muzică • News • Zgomot • În redare • Podcasturi • Mementouri • Scurtături • Bursa • Cronometru • Temporizator • Vremea • Exerciții • Ceas global

Meridian

Acest cadran de ceas pe tot ecranul are un aspect clasic și include patru subcadrane.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoarea • Cadranul (negru, alb)
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper

Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Monogramă • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Ora • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Metropolitan

Acest cadran de ceas de inspirație clasică se bazează pe numere cu design personalizat, care își schimbă în mod dinamic stilul și grosimea când apăsați pe cadranul ceasului, apoi întoarceți coroana Digital Crown. Numerele se transformă în gradații atunci când coborâți încheietura mâinii.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil • Cadran
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Mickey Mouse și Minnie Mouse

Lăsați-i pe Mickey Mouse sau pe Minnie Mouse să vă ofere o perspectivă strengărească asupra timpului: brațele personajelor se rotesc pentru a indica orele și minutele în timp ce picioarele bat ritmul la fiecare secundă.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Personaj
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Pentru ca Mickey Mouse sau Minnie Mouse să enunțe ora, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Ceas, apoi activați Enunțare oră. Ridicați încheietura, apoi țineți două degete pe cadranul ceasului pentru a auzi ora.

Modular

Acest cadran de ceas are șase locuri pentru complicații, într-o interfață tipografică ușor de citit.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Fundal
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Ora • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Modular Compact

Cu acest cadran de ceas, puteți alege până la trei complicații, precum și un cadran digital sau analogic.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Cadran (analogic, digital)
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Ora • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Modular Duo (doar pe Apple Watch Series 7, Apple Watch Series 8 și Apple Watch Series 9)

Acest cadran de ceas prezintă ora digitală și până la trei complicații. Două dintre acestea sunt opțiuni mari, dreptunghiulare, care vă dau posibilitatea de a vedea mai multe detalii în complicațiile care vă interesează cel mai mult.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoarea
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Ora • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Animație

Acest cadran afișează o temă frumos animată.

- *Funcționalități personalizabile:* Obiect animat (Fluturi, Flori, Meduză)
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Calendar • Busolă • Ritm cardiac • Medicații • Mesaje • Muzică • News • Zgomot • În redare • Podcasturi • Mementouri • Scurtături • Bursa • Cronometru • Temporizator • Vremea • Exerciții • Ceas global

Nike analogic

Conceput în parteneriat cu Nike, acest cadran de ceas în stil analogic afișează ora în mod proeminent, cu numere mari.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă •

Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Aplicația Nike Run Club • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Nike Bounce

Acest cadran de ceas se mișcă împreună cu dvs. Numerele digitale reacționează la fiecare pas, săritură sau mișcare a încheieturii mâinii. De asemenea, puteți atinge afișajul sau întoarce Digital Crown pentru a pune lucrurile în mișcare.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Fundal

Nike Compact

Bazat pe Modular compact, acest cadran oferă un afișaj gradat personalizat, cu trei designuri. Fiecare design vă permite să alegeți până la trei complicații.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Aplicația Nike Run Club • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Ora • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Nike digital

Conceput în parteneriat cu Nike, acest cadran în stil digital afișează în mod proeminent ora și include o complicație permanentă pentru lansarea aplicației Nike Run Club.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoarea
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Aplicația Nike Run Club • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Ora • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Nike Globe

Acest cadran de ceas prezintă un design retro de inspirație științifico-fantastică și include până la patru complicații.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoarea
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Nike Run Club App • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Portofel • Vremea • Exerciții • Ceas global

Nike hibrid

Acest cadran de ceas oferă o variantă analogică, una digitală și una inspirată de Windrunner. Este personalizabil într-o varietate de moduri și include până la cinci complicații.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Oră • Cadran
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Aplicația Nike Run Club • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Ora • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Numerale

Acest cadran de ceas afișează ora cu brațe analogice peste un marcaj orar mare. Puteți alege dintre șapte aspecte ale caracterelor și nenumărate culori, pentru combinația perfectă.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Simboluri
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Ritm cardiac • Medicații • Mesaje • Muzică • News • Zgomot • În redare • Podcasturi • Mementouri • Scurtături • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Vremea • Exerciții • Ceas global

Numerale duo

Acest cadran afișează cifre mari într-un font creat de Apple special pentru Apple Watch.

- *Funcționalități personalizabile:* Culori • Simboluri (Arabe, Indo-arabe, Devanagari) • Stil (Plin, Hibrid, Contur)

Numerale mono

Acest cadran afișează cifre mari într-un font creat de Apple special pentru Apple Watch.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Simboluri (Arabe, Indo-arabe, Devanagari, Romane) • Stil (Plin, Contur)

Paletă

Cadranul Paletă utilizează culori dinamice pentru a evidenția diferite elemente ale cadranului de ceas. Gradienții urmăresc limbile de ceas și se schimbă pe măsură ce secundarul parcurge cadranul.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoarea
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă •

Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Portofel • Vremea • Exerciții • Ceas global

Poze

Acest cadran de ceas afișează o altă poză de fiecare dată când ridicați mâna sau atingeți afișajul. Alegeți un album, o amintire sau până la 24 de poze personalizate.

- *Funcționalități personalizabile:* Filtre de culoare • Conținut (Album sincronizat, Favorite, Poze, Dinamic) • Poziția orei
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Calendar • Busolă • Ritm cardiac • Medicații • Mesaje • Muzică • News • Zgomot • În redare • Podcasturi • Mementouri • Scurtături • Bursa • Cronometru • Temporizator • Vremea • Exerciții • Ceas global

Crearea unui cadran Poze pe Apple Watch: Având afișat cadranul de ceas curent, mențineți apăsat pe afișaj, glisați la maximum spre dreapta, apăsați butonul Nou (+), apoi apăsați Poze. Alternativ, în timp ce explorați în aplicația Poze de pe Apple Watch, apăsați pe , derulați la partea de jos a ecranului, apoi apăsați pe Creați un cadran.

Crearea unui cadran Poze pe iPhone: Deschideți aplicația Poze pe iPhone, apăsați o poză, apăsați , glisați în sus, apoi apăsați Creați un cadran de ceas. Alegeți pentru a crea un cadran de ceas Portrete, Poze sau Caleidoscop.
Adăugarea unui filtru de culoare: Pe Apple Watch, mențineți apăsat un cadran de ceas Poze, apăsați Editați, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a alege un filtru de culoare. Pentru a alege dintr-o selecție mai vastă de culori, derulați la partea de jos a listei, apăsați "Apăsați pentru a adăuga mai multe culori", alegeți o culoare, apoi apăsați OK.
Pe iPhone, deschideți aplicația Apple Watch, accesați Galerie cadrane > Poze, apoi alegeți un filtru de culoare. Apăsați pe pentru a alege dintr-o selecție mai vastă de culori.
Dacă nu vedeți pozele, asigurați-vă că pozele sunt în albumul sincronizat. Pentru ajutor, consultați Selectarea unui album foto și gestionarea spațiului de stocare pe Apple Watch

Ora de joacă

Acest cadran este o lucrare de artă dinamică, unică pentru Apple Watch. Rotirea coroanei Digital Crown modifică fundalul, iar personajele reacționează atunci când atingeți cadranul.

Portrete

Cadranul de ceas Portrete utilizează poze din biblioteca foto de pe iPhone. Sunt aplicate efecte de stratificare pozelor de persoane, câini, pisici și peisaje. Puteți să alegeți din trei stiluri tipografice diferite și să selectați până la 24 de poze. De fiecare dată când ridicați mâna sau atingeți afișajul, apare o poză nouă.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil (Fundal, Duoton) • Font
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Calendar • Busolă • Ritm cardiac • Medicații • Mesaje • Muzică • News • Zgomot • În redare • Podcasturi • Mementouri • Scurtături • Bursa • Cronometru • Temporizator • Vremea • Exerciții • Ceas global

Sfat: Întoarceți coroana Digital Crown pentru a efectua zoom înainte pe subiectul fotografiei.

Mândrie analogic

Acest cadran este inspirat de steagul în culorile curcubeului. Fâșiile de culoare se mișcă atunci când apăsați pe cadran.

- *Funcționalități personalizabile:* Stil (include o fațetă pe tot ecranul)

- *Complicații disponibile (doar pentru stilul Circular):* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Mândrie - celebrare

Culorile steagului curcubeu își fac apariția pe cadranul ceasului prin trei stiluri diferite. Apăsați pe cadranul ceasului pentru a undui rapid modelul.

- *Funcționalități personalizabile:* Stil (Mișcare, Marcaje orare, Numerale)
- *Complicații disponibile (doar stilurile Marcaje orare și Numerale):* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Mândrie digital

Acest cadran este inspirat de steagul în culorile curcubeului. Fâșiile de culoare se mișcă atunci când apăsați pe cadran.

- *Funcționalități personalizabile:* Stil (I, II, III)
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Calendar • Busolă • Ritm cardiac • Medicații • Mesaje • Muzică • News • Zgomot • În redare • Podcasturi • Mementouri • Scurtături • Bursa • Cronometru • Temporizator • Vremea • Exerciții • Ceas global

Mândrie - fibre

Acest cadran este inspirat de steagul în culorile curcubeului. Fâșiile de culoare sclipesc atunci când apăsați pe cadran.

- *Funcționalități personalizabile:* Fundal (Luminos, Întunecat)

Țesătură mândrie

Acest cadran este inspirat de steagul în culorile curcubeului. Fâșiile de culoare se mișcă atunci când apăsați pe cadran, apoi se schimbă când întoarceți coroana Digital Crown.

- *Funcționalități personalizabile:* Stil (Ecran complet, Cerc)
- *Complicații disponibile (doar pentru stilul Circular):* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Simplu

Acest cadran minimalist și elegant vă permite să adăugați detalii la cadranul circular și caracteristici în colțuri.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil (I, II, III, IV)
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

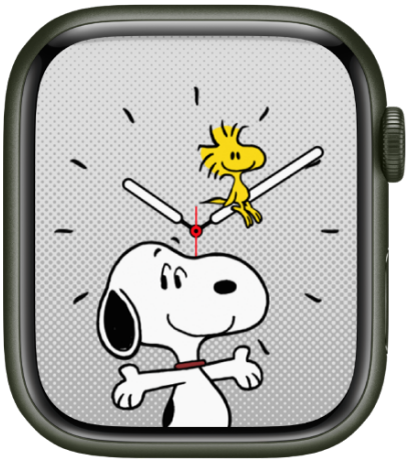
Siri

Acest cadran afișează informații de actualitate și utile. Poate fi vorba de următoarea dvs. întâlnire, de condițiile de trafic în drum spre casă sau de ora apusului și puteți apăsa pe acestea pentru mai multe detalii. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula ziua dvs. Apăsați pe coroana Digital Crown pentru a reveni la cadranul de ceas.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoarea
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Siri • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Snoopy

Avându-l în rol principal pe Snoopy, cel mai celebru beagle din lume, acest cadran de ceas ilustrează spiritul jucăuș al cățelului din gașca Peanuts. Snoopy interacționează cu Woodstock și cu acele ceasului. Dacă alegeți configurarea de culoare "Surpriză duminicală", fundalului își va schimba în mod repetat culoarea în zilele de duminică pentru a aduce un omagiu benzilor desenate din edițiile duminicale.



- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil

Solar analogic

Cadranul de ceas Solar analogic prezintă lumini și umbre care se deplasează pe parcursul zilei, în funcție de poziția soarelui.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil • Lumină
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Ora • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Portofel • Vremea • Exerciții • Ceas global

Cadran solar

Acest cadran de ceas conține un cadran circular cu 24 de ore care urmărește soarele, dar și un cadran analogic sau digital care se deplasează în sens opus căii soarelui.

Sfat: Apăsați pe cadranul ceasului pentru a vedea durata zilei, apoi rotiți coroana Digital Crown pentru a afișa ora la care răsare și apune soarele.

- *Funcționalități personalizabile:* Cadran (analogic, digital)
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Grafic solar

În funcție de locul unde vă aflați și de momentul zilei, cadranul de ceas Grafic solar afișează poziția soarelui pe cer, precum și ziua, data și ora.

Sfat: Apăsați pe cadranul ceasului pentru a vedea durata zilei, apoi rotiți coroana Digital Crown pentru a afișa ora la care răsare și apune soarele.

- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Calendar • Telecomandă cameră • Busolă • Ritm cardiac • Medicații • Mesaje • Muzică • News • Zgomot • În redare • Podcasturi • Mementouri • Scurtături • Bursa • Cronometru • Temporizator • Vremea • Exerciții • Ceas global

Dungi

Pe acest cadran de ceas puteți să selectați numărul de dungi dorite, să alegeți culorile și să rotiți unghiul.

- *Funcționalități personalizabile:* Stilul • Numărul de dungi • Culoarea dungilor
- *Complicații disponibile (doar pentru stilul Circular):* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Time-lapse

Acest cadran de ceas afișează un clip video cu înregistrarea accelerată a unui cadru natural sau peisaj urban la alegere.

- *Funcționalități personalizabile:* Locul (Lacul Mack, New York, Hong Kong, Londra, Paris, Shanghai.)
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Calendar • Busolă • Ritm cardiac • Medicații • Mesaje • Muzică • News • Zgomot • În redare • Podcasturi • Mementouri • Scurtături • Bursa • Cronometru • Temporizator • Vremea • Exerciții • Ceas global

Toy Story

Personajele dvs. preferate din Toy Story prind viață printr-o simplă ridicare a mâinii.

- *Funcționalități personalizabile:* Personaje (Cutia cu jucării, Buzz, Jessie, Woody)

- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Calendar • Busolă • Ritm cardiac • Medicații • Mesaje • Muzică • News • Zgomot • În redare • Podcasturi • Mementouri • Scurtături • Bursa • Cronometru • Temporizator • Vremea • Exerciții • Ceas global

Tipografic

Acest cadran de ceas prezintă trei fonturi personalizate.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Cadran • Stil • Simboluri
- *Complicații disponibile (doar pentru Dial II):* Dată • Monogramă • Cronometru • Oră digitală • Temporizator

Unitate

Acest cadran de ceas este inspirat de culorile steagului panafrican. Formele se schimbă pe măsură ce vă mișcați, creând un cadran unic pentru dvs.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoarea
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Calendar • Busolă • Ritm cardiac • Medicații • Mesaje • Muzică • News • Zgomot • În redare • Podcasturi • Mementouri • Scurtături • Bursa • Cronometru • Temporizator • Vremea • Exerciții • Ceas global

Flori Unitate

Acest cadran de ceas are un design floral care simbolizează căutarea unei lumi mai echitabile.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil (Floare centrală, Flori multiple)
- *Complicații disponibile (doar pentru stilul Floare centrală):* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar •

Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Portofel • Vremea • Exerciții • Ceas global

Lumini unitate

Acest cadran de ceas este inspirat de afrofuturism, o filozofie care explorează experiența diasporei africane din perspectiva științei, tehnologiei și dezvoltării personale.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Cadran • Stil (Dreptunghi, Cerc)
- *Complicații disponibile (doar pentru stilul Circular):* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Mozaic Unitate

Inspirat de procesul de creație a mozaicurilor, acest cadran de ceas simbolizează vitalitatea comunităților de culoare și puterea unității.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Fundal

Utilitar

Acest cadran de ceas este practic și funcțional. Adăugați la afișaj maximum trei complicații pe care doriți să le vedeți rapid.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil • Aspect
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje

• Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Abur

De fiecare dată când ridicați mâna sau apăsați afișajul, acest cadran de ceas se animează.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoare • Stil (include o fațetă pe tot ecranul)
- *Complicații disponibile (doar pentru stilul Circular):* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • În redare • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

Ora pe glob

Acest cadran de ceas vă permite să urmăriți ora în 24 de fusuri orare în același timp. Locurile din jurul discului exterior reprezintă diferite fusuri orare, iar discul interior prezintă ora actuală în fiecare loc. Atingerea globului îl centrează la fusul orar în care vă aflați, marcat și de săgeata de la 6 fix.
Pictogramele soarelui și lunii reprezintă răsăritul și apusul acolo unde vă aflați, iar zonele luminoase și întunecate de pe glob reflectă dinamica zi-noapte pe Pământ.

- *Funcționalități personalizabile:* Oră analogică sau digitală
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Medicații • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

XXL

Pentru situațiile când aveți nevoie de cel mai mare afișaj disponibil. Atunci când adăugați o complicație, aceasta umple întregul ecran.

- *Funcționalități personalizabile:* Culoarea
- *Complicații disponibile:* Activitate • Alarme • Astronomie • Cărți audio • Baterie • Oxigen în sânge • Calculator • Calendar • Telecomandă cameră • Celular • Busolă • Punct de reper Busolă • Contacte • Urmărire ciclu • EKG • Găsire dispozitive • Găsire articole • Găsire persoane • Ritm cardiac • Locuință • Mail • Hărți • Mesaje • Conștientizare • Muzică • News • Zgomot • Telefon • Podcasturi • Mementouri • Telecomandă • Scurtături • Somn • Bursa • Cronometru • Temporizator • Sfaturi • Reportofon • Walkie-talkie • Vremea • Exerciții • Ceas global

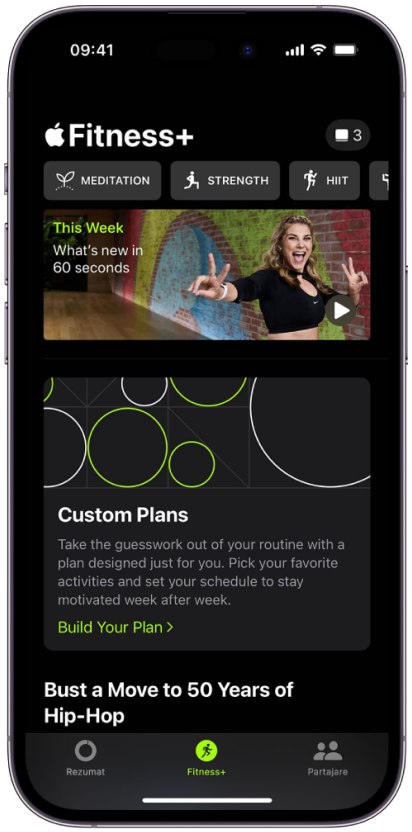
Apple Fitness+

Primii pași cu Apple Fitness+

Când vă abonați la Apple Fitness+, obțineți acces la un catalog de exerciții, printre care HIIT, Yoga, Trunchi, Ciclism, Forță și altele. De asemenea, puteți participa la meditații ghidate – meditații de 5, 10 sau 20 de minute concepute pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți starea generală de bine.

Purtați Apple Watch-ul în timpul unui exercițiu și parametrii dvs., precum ritmul cardiac și caloriile arse, sunt partajați pe iPhone, iPad sau Apple TV în timp ce vă antrenați și se sincronizează cu datele activității dvs. zilnice când terminați un exercițiu.

Notă: Serviciul Apple Fitness+ nu este disponibil în toate țările sau regiunile.



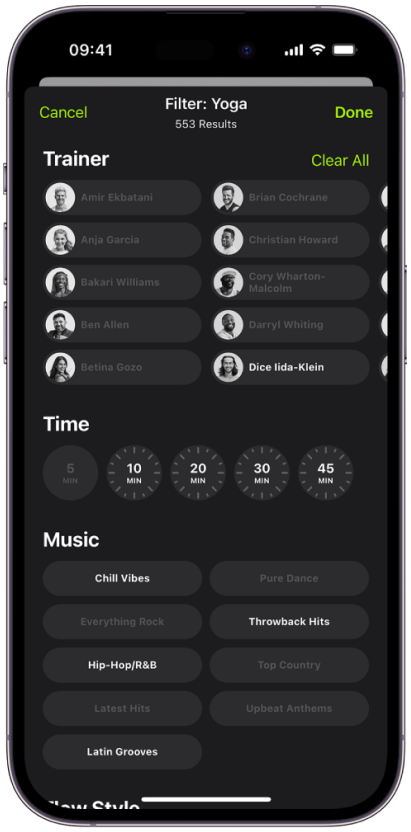
Abonarea la Apple Fitness+

Pentru a vă antrena cu Apple Fitness+, aveți nevoie de un abonament. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone, iPad sau Apple TV. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+. Selectați butonul de încercare gratuită, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran.

Alegerea unui exercițiu și a unui instructor

Când este timpul să vă antrenați, selectați un tip de exercițiu în aplicația Fitness, apoi alegeți un exercițiu și un instructor. Pentru a vă fi mai ușor să alegeți, pentru fiecare exercițiu puteți vedea atât detalii – cum ar fi lista de redare a acestuia și genul muzical, dacă exercițiul are sau nu subtitrări complexe și orice echipament de care ați putea avea nevoie – cât și o previzualizare a exercițiului.

Personalitatea, gustul muzical și stilul de antrenament caracteristic fiecărui instructor Apple Fitness+ se vor regăsi în exercițiile acestora. Puteți să citiți o biografie pentru fiecare instructor și să vedeți o listă a exercițiilor fiecărui instructor.



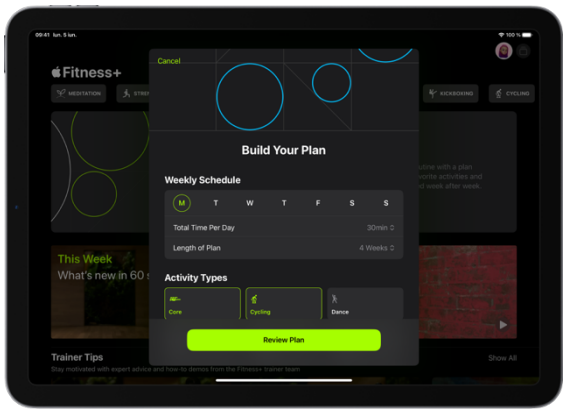
Afișarea statisticilor dvs.

În timpul exercițiilor, monitorizați progresul fiecăruia dintre inelele dvs. Când vă antrenați cu Apple Watch, puteți și să consultați ritmul cardiac și caloriile arse.

Pentru fiecare exercițiu sunt afișate statistici pe ecran și unele exerciții afișează și indicatorul de performanță, care prezintă o comparație a parametrilor dvs. cu cei ai altor persoane care au realizat exercițiul înainte. Pentru a schimba parametrii care apar pentru exercițiile dvs., apăsați pe ecran în timpul unui exercițiu.

Crearea unui Plan personalizat

Puteți crea un Plan personalizat adecvat pentru programul dvs. și care să vă ajute să vă mențineți pe drumul cel bun pentru atingerea obiectivelor de fitness. Pentru a începe un Plan personalizat, apăsați pe Fitness+, apăsați pe Creați propriul plan, apoi alegeți zilele în care doriți să vă antrenați, cât doriți să vă antrenați în fiecare zi și tipurile de activitate (precum HIIT, yoga, antrenament de forță, meditații și multe altele).



Abonarea la Apple Fitness+

Vă puteți abona la Apple Fitness+ în aplicația Fitness pe iPhone, iPad sau Apple TV. Puteți alege să vă grupați abonamentul Apple Fitness+ cu alte servicii Apple abonându-vă la Apple One Premier. Consultați articolul de asistență Apple Gruparea abonamentelor Apple cu Apple One.

Notă: Apple Fitness+ și Apple One Premier nu sunt disponibile în toate țările sau regiunile. Consultați articolul de asistență Apple Disponibilitatea serviciilor multimedia Apple.

Ce vă trebuie pentru a utiliza Apple Fitness+

Pentru a efectua un exercițiu Apple Fitness+ cu Apple Watch, aveți nevoie de un Apple Watch Series 3 sau un model ulterior cu watchOS 7.2 sau o versiune ulterioară, asociat cu un iPhone 6s sau un model ulterior cu iOS 14.3 sau o versiune ulterioară.
Pentru a efectua un exercițiu Apple Fitness+ fără un Apple Watch, aveți nevoie de un iPhone 8 sau ulterior cu iOS 16.1 sau ulterior. Pentru informații suplimentare despre Apple Fitness+ pe iPhone, consultați Explorarea exercițiilor și meditațiilor Apple Fitness+ pe iPhone în manualul de utilizare iPhone.

Notă: Exercițiile pe care le realizați fără un Apple Watch nu vor afișa unii parametri personali, cum ar fi ritmul cardiac și caloriile.
Când efectuați exerciții cu dispozitivele Apple Watch și iPhone compatibile, puteți utiliza Apple Fitness+ și pe unul dintre următoarele:

- iPad cu iPadOS 14.3 sau o versiune ulterioară
- Apple TV 4K sau Apple TV HD cu tvOS 14.3 sau o versiune ulterioară

Pentru a obține cele mai recente funcționalități ale aplicației Apple Fitness+, utilizați un Apple Watch Series 4 sau ulterior cu watchOS 10, asociat cu iPhone X sau ulterior cu iOS 17, iPad cu iPadOS 17 și Apple TV 4K ori Apple TV HD cu tvOS 17.

Obținerea aplicației Fitness

Pentru a utiliza Apple Fitness+, aveți nevoie de aplicația Fitness pe iPhone, iPad sau Apple TV. Dacă nu aveți aplicația Fitness pe dispozitiv, o puteți descărca din App Store.

Notă: pentru a configura Apple Fitness+ pe Apple TV, consultați Configurarea aplicației Fitness pe Apple TV cu dispozitivul Apple Watch sau iPhone în manualul de utilizare Apple TV.

Abonarea la Apple Fitness+

1. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone sau iPad. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+.
2. Apăsați butonul de încercare gratuită, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a vă autentifica folosind ID-ul dvs. Apple și a vă confirma abonamentul.

Anularea abonamentului dvs. Apple Fitness+

1. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone sau iPad. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați pe Rezumat. Apăsați pe imaginea de profil, apăsați pe *[numele contului]*, apoi apăsați pe Apple Fitness+.
2. Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a modifica sau anula abonamentul dvs.

Dacă vă abonați la Apple Fitness+ în cadrul unui abonament Apple One Premier și doriți să vă anulați abonamentul, consultați articolul de asistență Apple Dacă doriți să anulați un abonament de la Apple.

Partajarea abonamentului dvs. Apple Fitness+ folosind partajarea familială

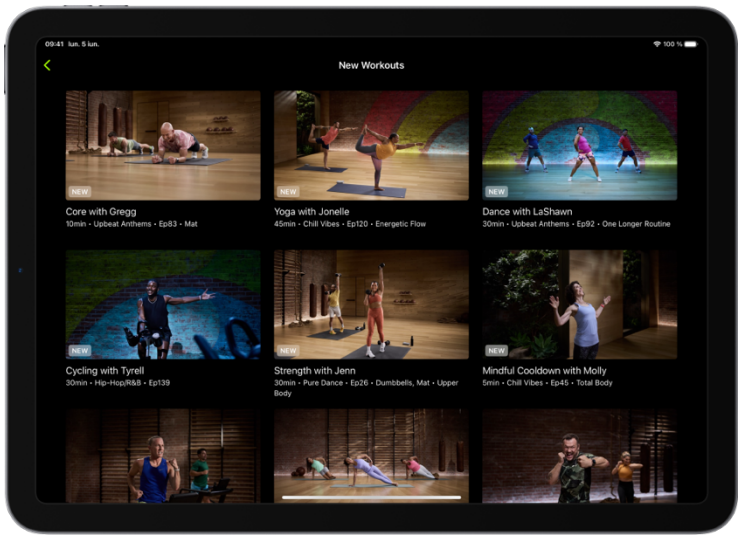
Atunci când vă abonați la Apple Fitness+ sau la Apple One Premier, puteți utiliza partajarea familială pentru a vă partaja abonamentul cu cel mult cinci alți membri ai familiei. Membrii grupului familial nu trebuie să facă nimic – serviciul Apple Fitness+ este disponibil pentru aceștia când deschid aplicația Fitness pentru prima dată după începerea abonamentului dvs., dacă au un Apple Watch Series 4 sau ulterior. Dacă un membru al familiei are un Apple Watch, dar nu are un iPhone (deoarece Apple Watch-ul acestuia a fost configurat de către un membru al familiei), acesta poate utiliza Apple Fitness+ cu Apple TV sau cu un iPad.

Notă: Pentru a opri partajarea abonamentului dvs. Apple Fitness+ cu un grup de familie, puteți elimina un membru dintr-un grup de Partajare familială. Consultați Adăugarea sau eliminarea membrilor partajării familiale în manualul de utilizare iPhone.

Găsirea exercițiilor Apple Fitness+ și a meditațiilor

Apple Fitness+ vă poate ajuta să găsiți un exercițiu, o meditație sau o rutină adecvată pentru dvs. Puteți explora pentru a găsi exerciții sau meditații individuale, puteți începe un program cu mai multe episoade, sorta și filtra exerciții de un anumit tip, stoca activități preferate, obține sfaturi de la antrenori sau alege un exercițiu recomandat pe baza activității dvs. Exercițiile "Mindful Cooldown" (Revenire cu conștientizare) și "Core" (Trunchi) încep cu o durată de 5 minute, iar toate celelalte tipuri de exerciții au durate de până la 45 de minute, noi exerciții fiind adăugate săptămânal. Meditațiile pot fi de 5, 10 sau 20 de minute.

Explorarea exercițiilor și a meditațiilor



Apple Fitness+ recomandă exerciții pe baza lucrurilor pe care le faceți de obicei cu aplicația Exerciții de pe Apple Watch, precum și cu aplicațiile dvs. preferate care funcționează cu aplicația Sănătate. Apple Fitness+ vă va sugera chiar și noi instructori și exerciții pentru a vă ajuta să vă completați rutina.

1. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone sau iPad. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+.
2. Efectuați una din acțiunile următoare:
    - *Explorați după tipul de activitate:* Glisați la stânga sau la dreapta pentru a explora tipurile de activitate din partea de sus a ecranului.
    - *Explorați exercițiile audio (doar iPhone):* Alegeți exerciții Mers ghidat sau Alergare ghidată pe care să le redați pe Apple Watch.

Apăsați pe butonul Adăugați pentru a adăuga un episod Mers ghidat sau Alergare ghidată pe Apple Watch. Când sunteți gata să ascultați un episod pe care l-ați adăugat, deschideți aplicația Exerciții pe Apple Watch, apăsați pe Exerciții audio, derulați în jos, apăsați pe Bibliotecă, apoi apăsați pe exercițiu. Pentru a explora alte episoade, derulați în jos, apăsați pe Mers ghidat sau Alergare ghidată, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula episoadele precedente.

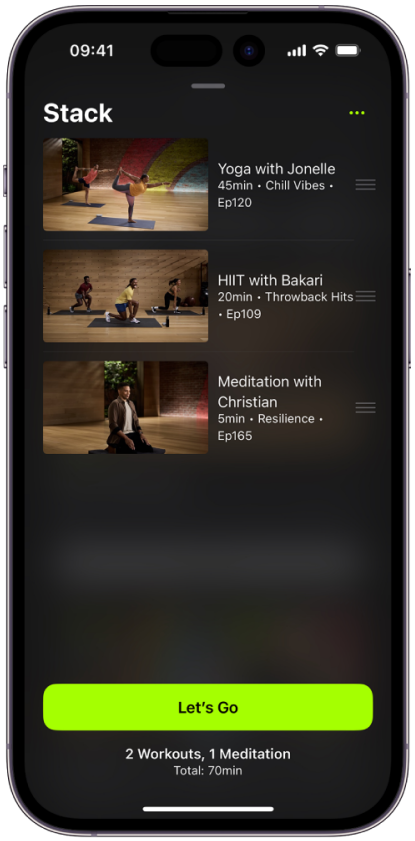
- *Explorați activitățile recomandate:* Derulați în jos la o categorie precum New Workouts (Exerciții noi), New Meditations (Meditații noi), Workouts for Beginners (Exerciții pentru începători), Popular (Populare) sau Simple and Quick (Simple și rapide).
- *Explorarea după instructor:* Derulați în jos la Fitness+ Trainers (Instructori Fitness+ Trainers), apoi glisați la stânga sau la dreapta și apăsați pe numele unui instructor pentru a-i vedea exercițiile și a le filtra în funcție de tip, durată și genul de muzică.
  Apăsați pe "Afișați tot" pentru a vedea o listă a tuturor instructorilor.
- *Mai multe activități similare celor practicate:* Explorați exercițiile cu instructori cu care vă antrenați adesea și tipurile de exerciții pe care le realizați de obicei cu dispozitivul dvs. Apple Watch sau în alte aplicații de fitness care funcționează cu aplicația Sănătate.
- *Încercați ceva nou:* Explorați exerciții similare celor pe care le realizați deja, dar cu instructori diferiți și tipuri de exerciții sugerate pentru echilibrarea programului dvs. de rutină.
- *Vizualizați secțiunea "Biblioteca mea":* Derulați în jos la "My Library" (Biblioteca dvs.) pentru a afișa exercițiile, meditațiile, stivele și Planurile personalizate pe care le-ați salvat din ecranul cu detaliile exercițiilor sau din ecranul cu rezumatele exercițiilor. Secțiunea "Biblioteca mea" poate fi utilizată pentru a păstra o listă a exercițiilor dvs. preferate, a crea un program de antrenament sau a salva exerciții în vederea redării offline.

Când explorați, activitățile pe care le-ați realizat anterior au pe miniatură.

Sfat: Dacă vă abonați la Apple Fitness+, puteți asculta meditații ghidate în aplicația Conștientizare de pe Apple Watch.

Utilizați Stive pentru a combina mai multe activități

În Apple Fitness+, puteți crea Stacks (Stive), care sunt o serie de exerciții și meditații pe care le puteți efectua la rând, una după cealaltă. Stivele vă permit să creați exerciții personalizate lungi care cuprind activitățile dvs. preferate. De exemplu, puteți crea o stivă cu câteva exerciții intense, urmate de o meditație de revenire după efort.



1. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone sau iPad. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+.
2. Apăsați pe o activitate, apoi apăsați pe ••• în dreapta sus.
3. Apăsați pe Adăugați în stivă.

   Sfat: De asemenea, puteți să țineți apăsat pe o activitate, apoi să apăsați pe Add to Stack (Adăugați în stivă).

4. Când ați terminat de adăugat exerciții în stivă, apăsați pe în colțul din dreapta sus, apoi efectuați una dintre acțiunile următoare:

    - *Porniți stiva:* Apăsați pe “Let’s Go” (“Să începem!”).
    - *Adăugați stiva în secțiunea Biblioteca mea:* Apăsați pe , apoi apăsați pe Add Stack to Library (Adăugați stiva în bibliotecă). Denumiți stiva, apoi apăsați pe Save (Salvați).
    - *Ștergeți o activitate din stivă:* Glisați la stânga pe activitate, apoi apăsați pe Delete (Ștergeți).
    - *Reordonați activitățile din stivă:* Trageți de lângă o activitate în sus sau în jos.
    - *Degajați stiva:* Apăsați pe , apoi apăsați pe Clear Stack (Degajați stiva).

După ce finalizați o activitate din stivă, apăsați pe “Let’s Go” pentru a începe următoarea activitate sau apăsați pe Done pentru a reveni la Apple Fitness+.

Obținerea sfaturilor de la instructori

Când vă abonați la Apple Fitness+, obțineți acces la clipuri video scurte care vă prezintă sfaturi utile pentru a vă ajuta să vă mențineți în formă și să practicați conștientizarea, clipuri demonstrative pentru a vă îmbunătăți tehnica și sfaturi din partea experților pentru a vă menține evoluția către atingerea obiectivelor.

Notă: sfaturile de la instructori nu sunt disponibile în toate țările sau regiunile.

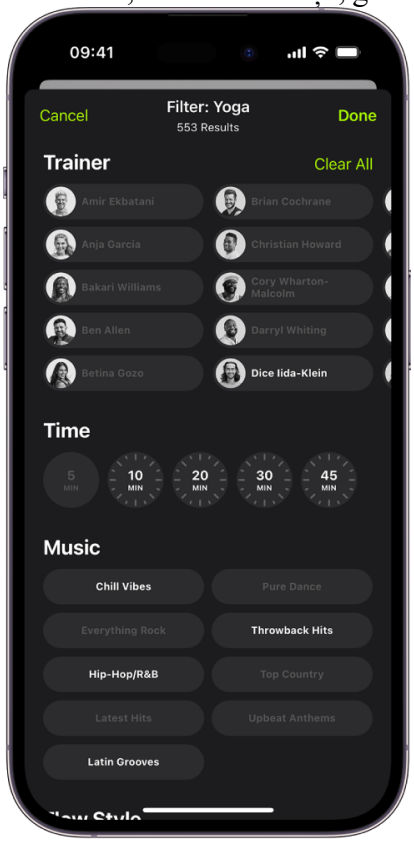
1. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone sau iPad. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+.
2. Derulați în jos la Sfaturi de la instructor, apoi apăsați pe sfat pentru a-l viziona.

    De asemenea, puteți apăsa pe “Afișați tot” pentru a vizualiza toate sfaturile de la instructor.

Notă: în fiecare săptămână apare un sfat nou.

Sortarea și filtrarea exercițiilor și a meditațiilor

Pentru a găsi mai ușor activitatea căutată, puteți sorta și filtra anumite tipuri de activități (precum “Canotaj” sau “Meditație”) după instructor, durata activității, genul muzical și altele.



1. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone sau iPad. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+.
2. Selectați un tip de activitate, apoi efectuați una dintre acțiunile următoare:
    - *Sortați activitățile:* Apăsați pe “Sort” (Sortați), apoi selectați o opțiune precum “Trainer” (Instructor) sau “Time” (Durată).
    - *Filtrați activitățile:* Apăsați pe “Filter” (Filtru), apoi selectați filtrul(-ele) pe care doriți să le aplicați.
      Dacă nu puteți selecta un filtru, înseamnă că nu există activități care să se aplice filtrului respectiv.

Încercarea unui program de exerciții sau meditații cu mai multe episoade

1. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone sau iPad. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+.
2. Efectuați una din acțiunile următoare:
    - *Programe de exerciții:* Derulați până la Workout Programs (Programe de exerciții), apoi apăsați pe Show All (Afișați tot).
    - *Programe de meditații:* Derulați până la Meditation Programs (Programe de meditații), apoi apăsați pe Show All (Afișați tot).
3. Apăsați pe un program.

    Dala fiecărui program afișează tipurile de exerciții și numărul de episoade.
4. Efectuați una din acțiunile următoare:
    - *Previzualizarea programului:* Selectați "Watch the Film" (Vizionați filmul) pentru a viziona un clip video despre obiectivele programului și tipul de exerciții pe care le veți realiza. De asemenea, puteți citi despre program pentru a afla mai multe.
    - *Adăugarea de episoade la "My Library" (Biblioteca dvs.):* Apăsați pe + de lângă episodul pe care doriți să îl adăugați sau apăsați pe + ADD ALL în partea de jos a ecranului pentru a adăuga toate episoadele la "My Library" (Biblioteca dvs.).
    - *Începeți un episod din program:* Selectați un episod din listă, apoi apăsați pe butonul care lansează exercițiul.

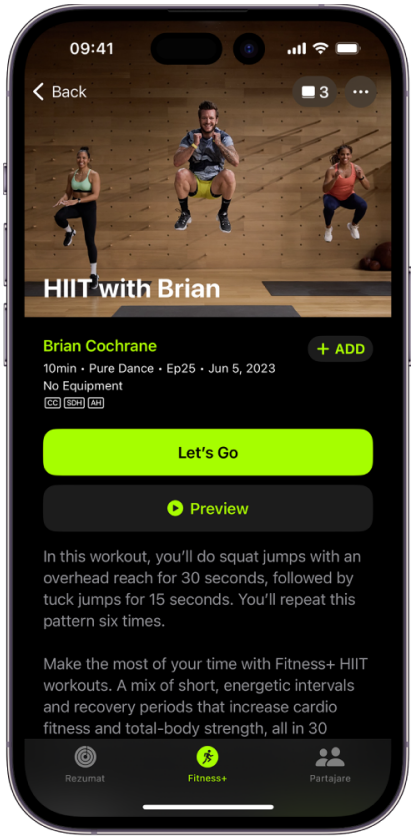
Pentru a vă ajuta să vă păstrați locul după finalizarea unui episod, episodul următor este afișat automat sub "Next Workout" (Următorul exercițiu), dar puteți alege orice episod în orice moment.

Serviciul Apple Fitness+ nu este disponibil în toate țările sau regiunile.

Începerea unui exercițiu sau a unei meditații Apple Fitness+

Puteți începe un exercițiu sau o meditație Apple Fitness+ de pe iPhone sau iPad. Exercițiile Apple Fitness+ sunt pentru toate nivelurile, deci vă puteți pune la încercare indiferent dacă doar debutați sau dacă repetați exercițiile dvs. preferate. După ce începeți un exercițiu, puteți să suspendați și să reluați oricând, precum și să revizuiți exercițiul după ce se încheie.

Începerea unui exercițiu sau a unei meditații



1. Deschideți aplicația Fitness. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+.
2. Apăsați pe un tip de activitate în partea de sus a ecranului, apoi selectați un exercițiu sau o meditație, sau selectați un exercițiu dintr-una dintre categorii (precum “Popular” sau “Guest Trainer Series”).

   Pentru a afla mai multe despre programele de exerciții, sugestii inteligente și altele, consultați Găsirea exercițiilor Apple Fitness+ și a meditațiilor.

3. Efectuați una din acțiunile următoare:

    - *Adăugați activitatea la "My Library" (Biblioteca dvs.):* Apăsați pe + ADD .
    - *Previzualizați activitatea:* Apăsați pe "Preview" (Previzualizare). Puteți vedea și lista de redare pentru activitate. Dacă vă abonați la Apple Music, apăsați pe "Listen in Music" pentru a deschide lista de redare în Apple Music.
    - *Începeți activitatea:* Apăsați pe butonul care începe activitatea, apoi apăsați pe de pe iPhone, iPad sau Apple Watch. Dacă începeți un exercițiu "Treadmill" alegeți "Run" sau "Walk" pentru a obține parametri de cea mai mare precizie.
      Dacă nu purtați dispozitivul Apple Watch, puteți totuși să începeți activitatea, dar parametrii dvs. (precum caloriile arse) nu sunt colectați. Apăsați pe "Work Out Without Watch" (Exercițiu fără Apple Watch) pentru a începe exercițiul.
      Pentru a difuza în flux un exercițiu pe un dispozitiv compatibil AirPlay 2.0, cum ar fi un televizor sau un HomePod, apăsați pe ecran în timpul unui exercițiu, apăsați , apoi alegeți o destinație.

De asemenea, puteți începe un exercițiu sau o meditație pe Apple TV. Consultați Explorarea și redarea exercițiilor Apple Fitness+ pe Apple TV în manualul de utilizare Apple TV.
În toate exercițiile, alți instructori demonstrează variații ale acestora pentru a vă ajuta să le reduceți sau să le creșteți dificultatea. De asemenea, instructorii vă pot oferi îndrumări privind modul de a modifica un exercițiu, cum ar fi realizarea mișcării cu greutatea corporală în locul ganterelor.

Suspendarea și continuarea unui exercițiu sau unei meditații

Puteți suspenda un exercițiu sau o meditație de pe dispozitivul pe care se realizează redarea sau de pe Apple Watch.

- Pe Apple Watch, efectuați una din acțiunile următoare:
    - *Suspendați o activitate:* Apăsați simultan butonul lateral și coroana Digital Crown. De asemenea, puteți să glisați la stânga sau la dreapta, apoi să apăsați pe butonul Pause (Suspendați) .

- *Continuați o activitate:* Apăsați simultan butonul lateral și coroana Digital Crown, glisați la dreapta și apăsați pe Resume (Continuați) sau glisați la stânga și apăsați pe butonul Play (Redați) .

- Pe iPhone sau pe iPad, efectuați una dintre următoarele:
  - *Suspendați o activitate:* Apăsați pe ecran, apoi apăsați butonul "Pause" .
  - *Continuați o activitate:* Apăsați pe butonul "Play" .

Editarea și revizuirea unui exercițiu sau unei meditații

Puteți încheia un exercițiu sau o meditație de pe dispozitivul pe care se realizează redarea sau de pe Apple Watch.

- *Pe Apple Watch:* Glisați la dreapta, apăsați pe Încheiați, apoi apăsați pe Încheiați exercițiul.

  Rezumatul exercițiului dvs. este afișat. Apăsați pe pentru a reveni la aplicația Exerciții.

- *Pe iPhone sau pe iPad:* Apăsați pe , apoi apăsați pe "End Workout" (Încheiați exercițiul).

  Rezumatul exercițiului dvs. este afișat. Apăsați pe pentru a adăuga activitatea la "My Library" (Biblioteca dvs.), apăsați pe pentru a partaja activitatea dvs., apăsați pe "Mindful Cooldown" (Revenire cu conștientizare) pentru a alege un exercițiu de revenire sau apăsați pe OK pentru a reveni la Apple Fitness+.

Puteți revedea rezumatul exercițiului dvs. mai târziu în aplicația Fitness de pe iPhone.

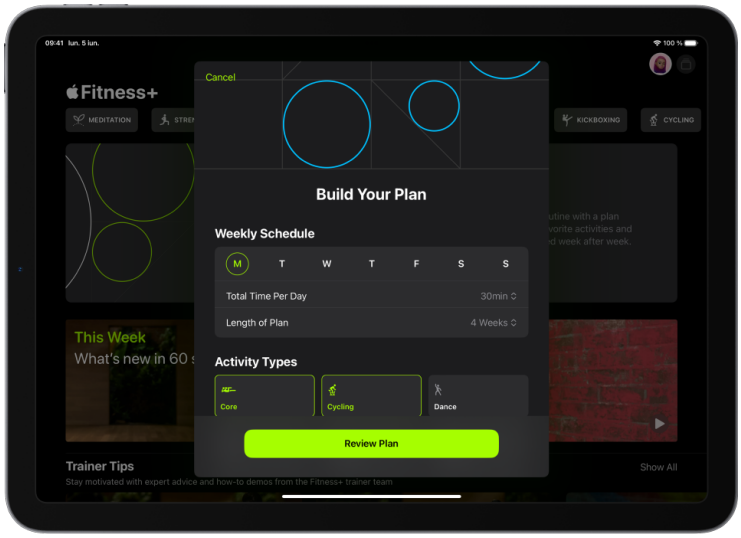
După ce ați urmat un curs, acesta apare în lista de exerciții cu pe miniatură.

Serviciul Apple Fitness+ nu este disponibil în toate țările sau regiunile.

Crearea unui Plan personalizat în Apple Fitness+

Puteți crea un Plan personalizat adecvat pentru programul dvs. și care să vă ajute să vă mențineți pe drumul cel bun pentru atingerea obiectivelor de fitness. Puteți adăuga o varietate de activități în Planul dvs. personalizat, inclusiv HIIT, yoga, forță, meditație și altele.

Crearea Planului personalizat



1. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone sau iPad. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+.
2. Apăsați pe Creați propriul plan, apoi efectuați următoarele acțiuni:
    - *Selectați programul dvs. săptămânal:* Apăsați pe zilele în care doriți să vă antrenați.
    - *Selectați durata totală a exercițiilor:* Apăsați pe o durată de lângă Timp total pe zi.
    - *Selectați cât doriți să dureze planul dvs.:* Apăsați pe o durată de lângă Durata planului.
    - *Selectați tipul activităților pe care doriți să le realizați:* Apăsați până la 5 activități.

Notă: Poate fi necesar să măriți durata totală a exercițiilor și numărul de zile în care doriți să vă antrenați săptămânal pentru a include mai multe activități în Planul dvs. personalizat.

3. Apăsați pe Revizuiți planul, apoi efectuați oricare dintre acțiunile următoare:
    - *Alegeți data de început a planului:* Apăsați pe o dată de început sub Revizuiți planul.
    - *Schimbați activitățile din plan:* Glisați spre stânga pe programul dvs. săptămânal pentru a revizui tipurile de activități recomandate în planul dvs.
      Apăsați pe o activitate pentru a schimba tipul și configurările activității, apoi apăsați pe Update (Actualizați).
    - *Adăugați o activitate la planul dvs.:* Dacă doriți să mai adăugați o activitate la una din zilele planului dvs., glisați la stânga pe ziua respectivă, apoi apăsați pe Add (Adăugați). Apăsați pe activitate pentru a schimba tipul și configurările activității, apoi apăsați pe Add (Adăugați).
    - *Alegeți preferințele pentru instructori și muzică:* Apăsați pe Instructori și muzică pentru a selecta tipurile de instructori și genurile muzicale care doriți să fie recomandate în planul dvs.
4. Când ați terminat, apăsați pe Creați un plan.

Modificarea Planului personalizat

După ce vă creați Planul personalizat, puteți schimba activitățile care au fost selectate pentru dvs. pe baza preferințelor dvs.

1. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone sau iPad. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+.
2. Apăsați pe Vedeți planul, apoi efectuați oricare dintre acțiunile următoare:
    - *Redenumiți Planul personalizat:* Apăsați pe , apoi apăsați pe Redenumiți planul.
    - *Revizuiți exercițiile din Planul personalizat:* Glisați la stânga pentru a afișa toate activitățile programate în fiecare săptămână din planul dvs.

- *Permutați un exercițiu:* Apăsați pe de lângă o activitate, apoi apăsați pe un exercițiu nou pentru a-l înlocui.

  Notă: puteți permuta doar exercițiile din ziua în care aveți activități programate.

Începerea Planului personalizat

1. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone sau iPad. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+.
2. Apăsați pe "Let's Go" (Să începem!) sub Planul dvs., apoi apăsați pe .

Notă: când începeți Planul personalizat, primiți mementouri pe iPhone pentru a începe. Pentru informații suplimentare, consultați Personalizarea notificărilor pentru Fitness pe iPhone.

Ștergerea Planului personalizat

1. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone sau iPad. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+.
2. Apăsați pe Vedeți planul, apăsați pe , apoi apăsați pe Încheiați planul.

După ce ați șters un plan personalizat, îl puteți reporni oricând doriți. Derulați în jos la My Library (Biblioteca dvs.), apăsați pe Custom Plans (Planuri personalizate), apăsați pe planul dorit sub Previous Custom Plans (Planuri personalizate anterioare), apoi apăsați pe Repeat Plan (Repetați planul).

Realizarea exercițiilor împreună folosind SharePlay

Exercițiile de grup, bazate pe funcționalitatea SharePlay, vă permit să realizați exerciții împreună cu cel mult 32 dintre persoanele dvs. favorite. Puteți să începeți un apel FaceTime pe iPhone sau iPad, apoi să lansați un exercițiu de grup în aplicația Fitness.

Exercițiul este redat sincronizat pentru toți participanții la apel, iar toți pot controla redarea de pe dispozitivele proprii. Prin urmare, dvs. și prietenii dvs. puteți să vă încurajați reciproc, să vedeți când cineva completează un inel Activitate și să primiți notificări când cineva depășește grupa în indicatorul de performanță în timpul exercițiilor HIIT, Bandă de alergare, Pedalare și Canotaj.

Exercițiile de grup cu Apple Fitness+ necesită unul dintre următoarele dispozitive Apple: iPhone cu iOS 15.1 sau ulterior, iPad cu iPadOS 15.1 sau ulterior ori iPod touch cu iOS 15.1 sau ulterior. Redarea pe Mac necesită macOS 12.1 sau ulterior. Este posibil ca FaceTime, unele funcționalități FaceTime și alte servicii Apple să nu fie disponibile în toate țările sau regiunile, iar funcționalitățile pot varia în funcție de zonă. Pentru a utiliza Apple Watch în timpul unui exercițiu, trebuie să aveți un Apple Watch Series 4 sau un model ulterior cu watchOS 8.1 sau o versiune ulterioară.

Pentru a afla cum să configurați SharePlay pe iPhone sau iPad, consultați Manualul de utilizare iPhone sau Manualul de utilizare iPad.

Utilizarea FaceTime pentru a începe un exercițiu de grup pe iPhone sau pe iPad

1. Începeți un apel FaceTime.
2. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone sau iPad. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+.

   Dacă nu aveți aplicația Fitness pe dispozitiv, o puteți descărca din App Store.
3. Selectați un exercițiu, începeți-l, apoi apăsați SharePlay pentru a începe exercițiul cu toți participanții la apel. (Pentru a participa la exercițiul de grup, ceilalți participanți la apel ar putea fi nevoiți să apese pe Deschideți atunci când li se solicită să utilizeze SharePlay.)

   Pentru toți participanții la apel care au acces, exercițiul începe să fie redat în același timp. Cei care nu au acces sunt invitați să obțină acces (prin intermediul unui abonament sau al unei perioade de încercare gratuită, dacă este disponibilă).

   Toți participanții pot utiliza comenzile de redare de pe dispozitivele lor individuale (inclusiv de pe Apple Watch) pentru a reda sau suspenda exercițiul.

Pentru a încheia un exercițiu înainte de finalizarea acestuia, apăsați pe X în colțul din stânga sus al ecranului iPhone-ului sau iPad-ului. Pe Apple Watch, glisați spre dreapta, apoi apăsați pe Opriți.

Începerea unui exercițiu de grup în aplicația Fitness pe iPhone sau pe iPad

1. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone sau iPad. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+.

   Dacă nu aveți aplicația Fitness pe dispozitiv, o puteți descărca din App Store.

2. Selectați un exercițiu, apăsați pe , apoi apăsați pe SharePlay.
3. În câmpul Către, introduceți contactele cu care doriți să vă antrenați, apoi apăsați FaceTime.
4. Când se conectează apelul FaceTime, apăsați pe "Să începem!".

   Destinatarul trebuie să apese pe titlul exercițiului în partea de sus a comenzilor FaceTime, apoi să apese pe Deschideți pentru a participa la exercițiu. Pentru toți participanții la apel care au acces, exercițiul începe să fie redat în același timp. Cei care nu au acces sunt invitați să obțină acces (prin intermediul unui abonament sau al unei perioade de încercare gratuită, dacă este disponibilă).

   Toți participanții pot utiliza comenzile de redare de pe dispozitivele lor individuale (inclusiv de pe Apple Watch) pentru a reda sau suspenda exercițiul.

Pentru a încheia un exercițiu înainte de finalizarea acestuia, apăsați pe X în colțul din stânga sus al ecranului iPhone-ului sau iPad-ului. Pe Apple Watch, glisați spre dreapta, apoi apăsați pe Opriți.

Pentru a afla cum să trimiteți exercițiul de pe alt dispozitiv pe Apple TV, consultați Realizarea exercițiilor împreună folosind SharePlay pe Apple TV în manualul de utilizare Apple TV.

Modificarea informațiilor de pe ecran în timpul unui exercițiu sau unei meditații Apple Fitness+

Modificarea parametrilor de pe ecran

În timpul unui exercițiu, puteți să vă monitorizați pe ecran progresul pentru fiecare inel, toate afișate în timp real pe dispozitivul dvs. Dacă purtați dispozitivul dvs. Apple Watch în timpul exercițiului, puteți monitoriza, de asemenea, ritmul cardiac și caloriile arse.

Unele exerciții afișează și Burn Bar, care prezintă o comparație a parametrilor dvs. cu cei ai altor persoane care au realizat exercițiul înainte. Cu cât ardeți mai multe calorii, cu atât ajungeți mai sus pe Burn Bar. Poziția dvs. pe Burn Bar este salvată în rezumatul exercițiilor dvs. împreună cu ceilalți parametri ai dvs.
Puteți modifica de pe Apple Watch parametrii pe care îi vedeți pe ecran în timpul unui exercițiu. Configurările parametrilor se sincronizează în aplicația Fitness pe toate dispozitivele Apple pe care v-ați autentificat cu ID-ul dvs. Apple.

Notă: Abonații Fitness+ care utilizează AirPlay pentru a-și vedea exercițiile pot obține acum parametri personali în timp real de pe Apple Watch pe afișajele compatibile.

1. În timpul unui exercițiu, apăsați pe .
2. Efectuați una din acțiunile următoare:
    - *Dezactivarea tuturor parametrilor:* Dezactivați “Show Metrics” (Afișare parametri).
      Parametrii dvs. sunt colectați în continuare, dar nu sunt afișați pe ecran.

- *Modificarea modului de afișare a timpului:* Selectați “Off” (Dezactivat), “Show Time Elapsed” (Afișare timp scurs) sau “Show Time Remaining” (Afișare timp rămas).
  Chiar dacă dezactivați “Time” (Durată), temporizatorul pentru intervalele din exercițiul dvs. continuă să fie afișat.
- *Dezactivarea Burn Bar:* Dezactivați Burn Bar.
  Dacă dezactivați Burn Bar, exercițiile dvs. nu contribuie la Burn Bar-ul comunității și nu veți vedea poziția dvs. la sfârșitul exercițiului.

Activarea funcționalității Concentrare asupra sunetului

În timpul unui exercițiu Apple Fitness+, puteți opta să vă concentrați fie asupra vocii instructorului, fie asupra muzicii.

Notă: Funcționalitatea Concentrare asupra sunetului este disponibilă pe iOS 17.2 sau ulterior; nu este disponibilă în exercițiile Mers ghidat sau Alergare ghidată și nici în meditațiile audio și video.

În timpul unui exercițiu, apăsați pe , apăsați pe Concentrare asupra sunetului, apoi apăsați pe Instructor sau pe Muzică.

Activarea indiciilor audio

Puteți activa indiciile audio în timpul exercițiului, acestea oferindu-vă informații vocale suplimentare pentru a descrie ceea ce face instructorul.

1. În timpul unui exercițiu, apăsați pe .
2. Apăsați pe “Audio Hints” (Indicii audio), apoi apăsați pe “On” (Activat).

   Pentru a ajusta viteza, apăsați din nou pe “Audio Hints” (Indicii audio), apoi apăsați pe viteza preferată.

Activarea subtitrărilor și a subtitrărilor complexe

Toate exercițiile și meditațiile Apple Fitness+ oferă atât subtitrări standard, cât și subtitrări pentru persoane cu deficiențe auditive (SDH). După ce alegeți un exercițiu, puteți vedea dacă acesta include subtitrări complexe și SDH sub durată, genul muzical și data adăugării.

În timpul unui exercițiu, apăsați pe , apoi alegeți o limbă.

Serviciul Apple Fitness+ nu este disponibil în toate țările sau regiunile.

Descărcarea unui exercițiu sau a unei meditații Apple Fitness+ pe iPhone sau iPad

Puteți descărca exerciții și meditații pe iPhone sau pe iPad pentru a putea face mișcare chiar și când sunteți offline.

1. Deschideți aplicația Fitness. Apoi, dacă sunteți pe iPhone, apăsați Fitness+.
2. Efectuați una din acțiunile următoare:
   - *Descărcați o activitate pe dispozitivul dvs.:* Apăsați pe o activitate, apăsați pe + ADD pentru a o adăuga la "My Library" (Biblioteca dvs.), apoi apăsați pe .
   - *Afișați toate activitățile descărcate:* Derulați până la Biblioteca mea, apoi apăsați pe Descărcate.
     Pentru a începe o activitate descărcată, apăsați-o pe cea dorită, apoi apăsați pe butonul care începe exercițiul.
   - *Eliminați o activitate descărcată de pe dispozitiv:* Apăsați pe activitatea descărcată, apăsați pe , apoi apăsați pe "Remove Download" (Eliminați descărcarea).

Notă: Funcționalitatea Burn Bar nu este disponibilă în timpul exercițiilor descărcate.

Serviciul Apple Fitness+ nu este disponibil în toate țările sau regiunile.

Aplicații

Activitate

Urmărirea activității zilnice cu Apple Watch

Aplicația Activitate de pe Apple Watch ține evidența mișcării pe care o faceți pe parcursul zilei și vă încurajează să vă atingeți obiectivele de fitness. Aplicația monitorizează de câte ori v-ați ridicat, cât v-ați mișcat și câte minute de antrenament ați făcut. Progresul dvs. este rezumat prin trei inele colorate diferit. Obiectivul este să stați jos mai puțin, să vă mișcați mai mult și să vă antrenați completând zilnic fiecare inel.

Aplicația Fitness de pe iPhone păstrează un istoric al activităților dvs. Dacă ați urmărit activitatea cel puțin șase luni, aplicația afișează date despre tendințele zilnice pentru calorii active, minute de exerciții, ore de stat în picioare, minute de stat în picioare, distanța parcursă mergând, fitness cardio, tempo de mers și altele. În aplicația Fitness de pe iPhone, apăsați Rezumat, apoi derulați la Tendințe pentru a vedea cum vă descurcați comparativ cu activitatea dvs. medie.

Siri: Pe Apple Watch Series 9 cu watchOS 10.2 sau ulterior, spuneți ceva precum: “How far have I walked today?” sau “How are my Activity Rings?” (Funcționalitatea nu este disponibilă în toate limbile sau regiunile.)

Notă: Apple Watch nu este un dispozitiv medical. Pentru informații importante privind utilizarea în siguranță a aplicațiilor de stil de viață sănătos, consultați Informații importante privind siguranța pentru Apple Watch.

Primii pași

Atunci când vă configurați dispozitivul Apple Watch, sunteți întrebat dacă doriți să configurați aplicația Activitate. Dacă alegeți să nu o configurați, puteți face acest lucru ulterior, când deschideți aplicația Activitate pentru prima dată.

1. Deschideți aplicația Activitate pe Apple Watch.
2. Utilizați coroana Digital Crown pentru a citi descrierile conceptelor de mișcare, antrenament și stat în picioare, apoi apăsați pe Începeți.

Verificarea evoluției

Deschideți oricând aplicația Activitate pe Apple Watch pentru a vedea cum vă descurcați. Aplicația Activitate afișează trei inele.

- Inelul roșu Mișcare arată câte calorii active ați ars.
- Inelul verde Antrenament arată câte minute de activitate energică ați realizat.
- Inelul albastru Stat în picioare arată de câte ori pe zi v-ați ridicat în picioare pentru a face mișcare timp de cel puțin câte un minut pe oră.

Dacă ați specificat că folosiți scaun cu rotile, Inelul albastru Stat în picioare devine inelul Rulare și arată de câte ori pe zi ați rulat timp de cel puțin un minut într-o oră.
Întoarceți coroana Digital Crown pentru a vedea valorile totale actuale. Continuați să derulați pentru a vă vedea evoluția pentru fiecare inel, numărul total de pași, distanța totală, scările urcate și istoricul activității.

Un inel suprapus indică faptul că v-ați depășit obiectivul. Apăsați pe pentru a vedea cum vă descurcați în săptămâna respectivă.

Consultarea rezumatului săptămânal

1. Deschideți aplicația Activitate pe Apple Watch.
2. Apăsați pe .

Rezumatul include o medie zilnică și un total săptămânal al evoluției înregistrate către finalizarea inelelor.

Modificarea obiectivelor

Dacă obiectivele de activitate vi se par prea dificile sau insuficient de dificile, le puteți modica.

1. Deschideți aplicația Activitate pe Apple Watch.
2. Apăsați pe .
3. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula la partea de jos a ecranului, apoi apăsați Schimbați obiectivele.
4. Apăsați pe sau pe pentru a ajusta un obiectiv, apoi apăsați pe Înainte.
5. Când ați terminat, apăsați pe OK.

Sfat: Pentru a schimba un anumit obiectiv (de exemplu, obiectivul de antrenament), întoarceți coroana Digital Crown la un obiectiv, apoi apăsați pe .

În fiecare zi de luni, primiți notificări despre realizările din săptămâna anterioară și vă puteți ajusta obiectivele pentru săptămâna următoare. Apple Watch vă sugerează obiective în funcție de performanțele dvs. anterioare.

Verificarea istoricului activității

1. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone, apoi apăsați Rezumat.
2. Apăsați zona Activitate, apăsați pe , apoi apăsați pe o dată.

Verificarea tendințelor

În aplicația Fitness de pe iPhone, zona Tendințe afișează date despre tendințele zilnice pentru calorii active, minute de exerciții, ore de stat în picioare, distanța de mers, minute de stat în picioare, fitness cardio, tempo de mers și tempo de alergare. Tendințele compară ultimele 90 de zile de activitate cu ultimele 365 de zile.
Pentru a vedea detalii suplimentare, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Fitness pe iPhone.
2. În zona Tendințe, apăsați pe Afișați mai mult.
3. Pentru a vedea istoricul unei anumite tendințe, apăsați-o.

Dacă săgeata Tendințe pentru un anumit indice este orientată în sus, înseamnă că vă mențineți sau vă îmbunătățiți nivelul condiției fizice. Dacă săgeata este orientată în jos, media pe ultimele 90 de zile pentru indicele respectiv a început să scadă. Pentru a vă motiva să îmbunătățiți tendința, veți primi indicații (de exemplu, “Mergeți zilnic cu 400 m mai mult.”)

Vizualizarea premiilor

Puteți câștiga premii pentru recorduri personale, realizări succesive și repere importante utilizând Apple Watch. Pentru a vă vizualiza toate premiile, inclusiv premiile pentru finalizarea activității și premiile spre care avansați, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Activitate pe Apple Watch.
2. Apăsați pe .
3. Apăsați pe o categorie de premii (cum ar fi Provocări lunare), apoi apăsați pe un premiu pentru a afla mai multe despre acesta.

De asemenea, puteți deschide aplicația Fitness pe iPhone, apoi derulați în jos pentru a vedea Premii în partea de jos a ecranului.
Consultați Concurarea cu prietenii pentru mai multe informații despre competiții.

Vizualizarea istoricului exercițiilor și al meditațiilor

Puteți vedea date despre exercițiile și meditațiile pe care le-ați efectuat în Apple Fitness+, aplicația Exerciții sau aplicații terțe compatibile – cum ar fi cât timp v-ați antrenat, ritmul cardiac mediu, totalul caloriilor arse și multe altele.

1. Deschideți aplicația Activitate pe Apple Watch.
2. Derulați la partea de jos a ecranului.
3. Pentru a revizui un exercițiu sau o meditație, apăsați pe aceasta.

Controlul mementourilor privind activitatea

Mementourile vă pot ajuta la atingerea obiectivelor dvs. Apple Watch vă informează dacă sunteți pe drumul cel bun sau dacă ați rămas în urmă pentru atingerea obiectivelor de activitate. Pentru a alege ce mementouri și alerte doriți să primiți, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Activitate, apoi configurați notificările.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați pe Ceasul dvs., apoi apăsați pe Activitate.

Suspendarea antrenamentului zilnic

Pentru a dezactiva mementourile de activitate, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Activitate, apoi dezactivați Antrenament zilnic.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați pe Ceasul dvs., apăsați Activitate, apoi dezactivați Antrenament zilnic.

Partajarea activității de pe Apple Watch

Mențineți-vă pe drumul cel bun rutina de fitness partajându-vă activitatea cu membrii familiei și prietenii - puteți partaja activitatea chiar și cu un antrenor. Puteți primi notificări când prietenii dvs. își ating obiectivele, termină exerciții și câștigă premii.

Adăugarea sau eliminarea unui prieten

Dacă nu v-ați mai partajat activitatea anterior, pentru a începe, consultați Partajarea activității în Fitness în manualul de utilizare iPhone.

1. Deschideți aplicația Activitate pe Apple Watch.
2. Apăsați pe .
3. Apăsați pe Invitați un prieten, întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula prin contacte, apoi apăsați pe un nume.

Verificarea evoluției unui prieten

1. Deschideți aplicația Activitate pe Apple Watch.
2. Apăsați pe .
3. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula prin lista de prieteni.
4. Apăsați pe numele unui prieten pentru a-i vedea statisticile zilei.

Concurarea cu prietenii

Puțină competiție sănătoasă vă menține motivat. Puteți să provocați un prieten la o competiție pe parcursul căreia câștigați puncte pe baza procentajului finalizat din inelele de Activitate. Primiți câte un punct pentru fiecare procent pe care îl adăugați zilnic la inelele dvs. Competiția durează 7 zile și puteți câștiga până la 600 de puncte pe zi, cu un maxim de 4.200 de puncte pe săptămână. Câștigă persoana care a acumulat cele mai multe puncte la finalul competiției. Pe durata competiției, alertele vă informează dacă sunteți la conducere sau ați rămas în urma competitorului și care este scorul.

1. Deschideți aplicația Activitate pe Apple Watch.
2. Apăsați pe , apoi apăsați pe numele unui prieten.
3. Derulați în jos, apoi apăsați pe Concurați.
4. Apăsați Invitați pe [*numele prietenului dvs.*], apoi acceptați ca prietenul dvs. să accepte.

Alternativ, când primiți o notificare de partajare în aplicația Activitate (de exemplu, că prietenul dvs. tocmai și-a finalizat inelele sau și-a dublat obiectivul de mișcare), puteți derula în jos și apăsați Concurați.
De asemenea, puteți să deschideți aplicația Fitness pe iPhone, apăsați Partajare, apăsați un prieten, apăsați pe Concurați, apoi apăsați pe Invitați pe [*numele prietenului*].

Modificarea configurărilor prietenului

Puteți ajusta cu ușurință configurările prietenului. Deschideți aplicația Activitate de pe Apple Watch, apăsați pe , apăsați pe numele unui prieten, derulați în jos, apoi efectuați una din acțiunile următoare:

- *Activarea notificărilor silențioase din partea prietenului:* Apăsați Dezactivați notificările.
- *Ascunderea activității de prietenul dvs.:* Apăsați Ascundeți activitatea dvs.
- *Eliminarea prietenului:* Apăsați Eliminare prieten.

Pentru informații suplimentare, consultați articolul de asistență Apple Partajarea activității cu dispozitivele iPhone și Apple Watch.

Adăugarea unei alarme pe Apple Watch

Utilizați aplicația Alarme pentru ca dispozitivul Apple Watch să redea un sunet sau să vibreze la ora fixată.

Siri: Spuneți ceva precum: “Set repeating alarm for 6 a.m.”

Fixarea unei alarme pe Apple Watch

1. Deschideți aplicația Alarme pe Apple Watch.
2. Apăsați pe .
3. Apăsați A.M. sau P.M., apoi apăsați ora sau minutele.

   Acest pas este necesar când se utilizează formatul de 24 de ore.
4. Întoarceți coroana Digital Crown pentru ajustare, apoi apăsați pe .
5. Pentru a activa sau a dezactiva alarma, apăsați pe comutatorul acesteia. Sau apăsați pe ora alarmei pentru opțiunile de repetare, etichetare și amânare.

   Sfat: Pentru a crea o alarmă care să vă notifice printr-o apăsare pe încheietură, dar fără a emite un sunet, activați modul silențios.

Nu permiteți amânarea unei alarme

Atunci când sună o alarmă, puteți apăsa Amânați pentru a aștepta câteva minute până când alarma sună din nou. Dacă doriți să nu permiteți amânarea unei alarme, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Alarme pe Apple Watch.
2. Apăsați alarma în lista de alarme, apoi dezactivați opțiunea Amânați.

Ștergerea unei alarme

1. Deschideți aplicația Alarme pe Apple Watch.
2. Apăsați o alarmă în listă.
3. Derulați până jos, apoi apăsați Ștergeți.

Omiterea unei alarme de trezire

Dacă aveți o alarmă de trezire care face parte din programul dvs. de somn, o puteți omite pentru seara respectivă.

1. Deschideți aplicația Alarme pe Apple Watch.
2. Apăsați alarma care apare sub Alarme, apoi apăsați pe Omiteți diseară.

Pentru a afla cum să creați un program de somn, care include alarme de trezire, consultați Configurarea modului Somn pe Apple Watch.

Vizualizarea aceloraşi alarme pe iPhone şi pe Apple Watch

1. Configurați alarma pe iPhone.
2. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
3. Apăsați Ceasul dvs., apăsați Ceas, apoi activați Replicare alerte iPhone.

Apple Watch vă alertează când o alarmă se declanșează, ca să puteți amâna sau închide alarma. (Nu primiți alerte pe iPhone atunci când alarmele se declanșează pe Apple Watch.)

Configurarea dispozitivului Apple Watch drept ceas deșteptător de noptieră

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați General > Mod Noptieră, apoi activați Mod Noptieră.

Când conectați dispozitivul Apple Watch la încărcător cu modul Noptieră activat, acesta afișează starea încărcării, data și ora curente și ora oricărei alarme configurate. Pentru a vedea cât este ceasul, atingeți afișajul sau mișcați ușor dispozitivul Apple Watch. Poate funcționa și dacă mișcați sau atingeți noptiera.

Dacă ați configurat o alarmă utilizând aplicația Alarme, dispozitivul Apple Watch în modul Noptieră vă va trezi cu blândețe cu un sunet unic de alarmă.
Când sună alarma, apăsați butonul lateral pentru a o opri sau apăsați coroana Digital Crown pentru a amâna alarma cu încă 9 minute.

Cărți audio

Adăugarea cărților audio pe Apple Watch

Apple Watch poate sincroniza cărțile audio din Apple Books.

Notă: Cărțile audio din alte surse nu sunt sincronizate pe Apple Watch.

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Cărți audio.
3. Apăsați Adăugați o carte audio, apoi selectați cărțile audio pentru a le adăuga pe Apple Watch.

Dacă există suficient spațiu de stocare, întregul conținut al cărții audio pe care o ascultați momentan, cât și al celei din categoria De citit, este sincronizat automat pe Apple Watch. De asemenea, sunt descărcate pe Apple Watch câte cinci ore din fiecare carte pe care o adăugați dacă există spațiu disponibil. Cărțile audio se sincronizează pe Apple Watch când acesta este conectat la o sursă de alimentare.

Redarea cărților audio pe Apple Watch

Puteți utiliza aplicația Cărți audio pentru a reda cărți audio din Apple Books pe Apple Watch.

Redarea cărților audio stocate pe Apple Watch

1. După ce conectați Apple Watch-ul la căștile sau difuzoarele Bluetooth, deschideți aplicația Cărți audio pe Apple Watch.
2. Pe ecranul Acasă, întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula ilustrațiile.
3. Apăsați o carte audio pentru a o reda.

Redarea cărților audio din biblioteca dvs.

Dacă dispozitivul Apple Watch este în apropierea iPhone-ului sau este conectat la o rețea Wi-Fi (sau celulară, dacă aveți un Apple Watch cu conexiune celulară), puteți difuza cărți audio în flux din biblioteca dvs. de cărți audio de pe Apple Watch.

1. Deschideți aplicația Cărți audio pe Apple Watch.

2. Din ecranul Acasă, apăsați pe , apăsați pe Bibliotecă, apoi apăsați pe o carte audio pentru a o reda.

De asemenea, puteți reda cărți audio cumpărate din Apple Books de membri ai grupului dvs. de partajare familială. Pe ecranul Cărți audio, apăsați pe Familia dvs., apoi apăsați pe o carte audio. Consultați Manualul de utilizare iPhone pentru informații despre Partajare familială.

Utilizarea Siri pentru a reda cărți audio

Utilizați Siri pentru a reda o carte audio din biblioteca dvs.
“Play the audiobook ‘The House in the Pines.’”

Controlarea redării

Pentru modificarea volumului, întoarceți coroana Digital Crown. Utilizați următoarele comenzi pentru a reda cărți audio:

	Redați cartea audio.
	Suspendați redarea.
	Salt înainte 15 secunde.
	Salt înapoi 15 secunde.

Pentru a ascunde comenzile, apăsați pe ecran.

Alegerea dispozitivelor AirPlay, selectarea capitolelor și ajustarea vitezei

1. Deschideți aplicația Cărți audio pe Apple Watch.
2. Apăsați pe , apoi efectuați oricare dintre acțiunile următoare:
    - *Alegeți un dispozitiv AirPlay:* Apăsați AirPlay, apoi alegeți un dispozitiv.
    - *Selectați un capitol:* Apăsați pe Piste.
    - *Ajustați viteza de redare:* Apăsați butoanele plus și minus pentru a alege o viteză de redare – ,75x, 1x, 1,25x, 1,5x, 1,75x sau 2x.

Măsurarea nivelurilor de oxigen din sânge pe Apple Watch

Utilizați aplicația Oxigen în sânge pe Apple Watch Series 6 sau un model ulterior pentru a măsura procentul de oxigen pe care celulele roșii ale sângelui îl transportă de la plămâni către restul corpului. Cunoașterea nivelului de oxigenare a sângelui vă poate ajuta să vă evaluați starea generală de sănătate și de bine.

Notă: Măsurătorile din aplicația Oxigen în sânge nu sunt destinate utilizării medicale. Funcționalitatea de măsurare a oxigenului din sânge nu mai este disponibilă pe dispozitivele Apple Watch vândute de Apple în Statele Unite începând din 18 ianuarie 2024. Acestea sunt indicate prin numerele de piese cu LW/A la final. Aflați cum să vă identificați Apple Watch-ul.

Cerințe

- Asigurați-vă că aplicația Oxigen în sânge este disponibilă în țara sau regiunea dvs.
- Actualizați iPhone Xs sau modelele ulterioare la cea mai recentă versiune de iOS.
- Actualizați Apple Watch Series 6, Series 7, Series 8 sau Apple Watch Series 9 la cea mai recentă versiune de watchOS.

Notă: aplicația Oxigen în sânge nu este disponibilă pentru utilizarea de către persoanele cu vârsta sub 18 ani. Puteți confirma sau configura vârsta dvs. în secțiunea ID medical.

Configurarea aplicației Oxigen în sânge

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Oxigen în sânge, apoi activați Măsurători ale oxigenului în sânge.

Măsurarea nivelului de oxigen din sânge

Aplicația Oxigen în sânge vă măsoară periodic nivelul de oxigen din sânge pe parcursul zilei, dacă sunt activate măsurătorile în fundal, dar puteți efectua o măsurătoare la cerere în orice moment.

1. Deschideți aplicația Oxigen în sânge pe Apple Watch.
2. Sprijiniți-vă brațul pe o masă sau în poală și asigurați-vă că încheietura dvs. este dreaptă, cu ecranul dispozitivului Apple Watch orientat în sus.
3. Apăsați Start, apoi mențineți-vă brațul foarte liniștit în timpul numărătorii inverse de 15 secunde.
4. La finalul măsurătorii, veți primi rezultatele. Apăsați OK.

Notă: pentru a obține cele mai bune rezultate, partea din spate a dispozitivului Apple Watch trebuie să fie în contact cu pielea. Purtarea dispozitivului Apple Watch nici prea strâns, nici prea larg, astfel încât să fie bine în contact cu încheietura mâinii și pielea să respire, contribuie la asigurarea unor măsurători reușite ale oxigenului din sânge. Pentru informații suplimentare,

consultați articolul de asistență Apple Utilizarea aplicației Oxigen în sânge pe dispozitivul Apple Watch.

Dezactivarea măsurătorilor în fundal atunci când este activ modul de concentrare Somn sau modul Cinema

Măsurătorile oxigenului din sânge folosesc o lumină roșie strălucitoare pe încheietura mâinii, care poate fi mai vizibilă în locurile întunecate. Puteți dezactiva măsurătorile dacă această lumină vă distrage atenția.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Oxigen în sânge, apoi dezactivați În modul de concentrare Somn și În modul Cinema.

Vizualizarea istoricului măsurătorilor Oxigen în sânge

1. Deschideți aplicația Sănătate pe iPhone.
2. Apăsați Explorare, apăsați Aparat respirator, apoi apăsați Oxigen în sânge.

Utilizarea aplicației Calculator pe Apple Watch

În aplicația Calculator , puteți efectua calcule aritmetice de bază. De asemenea, puteți calcula rapid bacșișul și puteți împărți nota de plată.

Siri: Spuneți ceva precum: “What’s 73 times 9?” sau “What’s 18 percent of 225?”

Efectuarea unui calcul rapid

1. Deschideți aplicația Calculator pe Apple Watch.
2. Apăsați cifrele și operatorii pentru a obține rezultatul.

Împărțirea notei de plată și calcularea bacșișului

1. Deschideți aplicația Calculator pe Apple Watch.
2. Introduceți suma totală a facturii, apoi apăsați Bacșiș.
3. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a alege un procentaj pentru bacșiș.
4. Apăsați Persoane, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a introduce numărul de persoane la care se împarte nota de plată.

Vedeți valoarea bacșișului, valoarea totală și cât datorează fiecare persoană dacă nota de plată este împărțită în mod egal.

Notă: Funcționalitatea Bacșiș nu este disponibilă în toate regiunile.

Notă: Dacă eliminați aplicația Calculator de pe iPhone, aceasta va fi eliminată și de pe Apple Watch.

Verificarea și actualizarea calendarului dvs. pe Apple Watch

Aplicația Calendar de pe Apple Watch afișează evenimente pe care le-ați programat sau la care ați primit invitație din ultimele șase săptămâni și pentru următorii doi ani (în vizualizările Listă și Zi). Apple Watch afișează evenimente din toate calendarele de pe iPhone sau doar din calendarele pe care le alegeți. Consultați Manualul de utilizare iPhone pentru informații despre configurarea aplicației Calendar pe iPhone.

Siri: Spuneți ceva precum: “What’s my next event?”

Afișarea evenimentelor din calendar pe Apple Watch

1. Deschideți aplicația Calendar de pe Apple Watch sau apăsați pe dată sau pe un eveniment din calendar pe cadranul ceasului.
2. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula evenimentele viitoare.

3. Apăsați un eveniment pentru a vedea detaliile despre acesta, inclusiv ora, locul, statusul invitaților și notițele.

   Sfat: Pentru a reveni la evenimentul următor, apăsați pe în colțul din stânga sus.

De asemenea, vă puteți vedea evenimentele după săptămână sau după lună.

Schimbarea modului de vizualizare a evenimentelor

Pentru a comuta între vizualizări, deschideți aplicația Calendar pe Apple Watch, apăsați pe , apoi apăsați pe o opțiune.

- *Urmează:* Afișează evenimentele următoare din săptămână.
- *Listă:* Afișează toate evenimentele dvs., începând cu ultimele două săptămâni și până la următorii doi ani.
- *Zi, Săptămână sau Lună:* Afișează evenimentele pentru perioada aleasă.

Pentru a vedea altă zi, glisați la stânga sau la dreapta dacă sunteți în vizualizarea Zi. Dacă sunteți în vizualizarea Listă sau Urmează, întoarceți coroana Digital Crown.
Pentru a reveni la ziua și ora curentă, apăsați ora curentă în colțul din dreapta sus al afișajului.

Vizualizarea săptămânilor și a lunilor din vizualizarea Zi sau Listă

În timp ce vedeți evenimentele în vizualizarea Zi sau Listă, puteți naviga la vizualizările Săptămână și Lună. Deschideți aplicația Calendar pe Apple Watch, apoi efectuați una din acțiunile următoare:

- *Afișarea săptămânii curente:* Apăsați pe din colțul din stânga sus.
- *Afișarea altei săptămâni:* Glisați în stânga sau în dreapta.
- *Afișarea evenimentelor dintr-o anumită săptămână;* Apăsați pe o zi din calendarul săptămânal.

- *Afișarea lunii curente:* În timp ce afișați săptămâna curentă, apăsați pe în colțul din stânga sus.
- *Afișarea altei luni:* Întoarceți coroana Digital Crown.
- *Selectarea unei săptămâni în calendarul lunar:* Apăsați pe săptămâna respectivă.

Adăugarea unui eveniment

În mod implicit, evenimentele pe care le adăugați în aplicația Calendar de pe iPhone sunt sincronizate pe Apple Watch. De asemenea, puteți crea evenimente direct pe ceas.

- *Utilizați Siri:* Spuneți ceva precum: “Create a calendar event titled FaceTime with Mom for May 20 at 4 p.m.”
- *Utilizarea aplicației Calendar pe Apple Watch:* În timp ce vedeți evenimentele în vizualizarea Urmează, Zi sau Listă, apăsați pe , apoi apăsați pe . Adăugați detaliile evenimentului, precum titlul, locul, data și ora, invitații și alegeți calendarul în care doriți să adăugați evenimentul, apoi apăsați pe .

Ștergerea sau modificarea unui eveniment

- *Ștergerea unui eveniment pe care l-ați creat:* Apăsați pe un eveniment, apăsați Ștergeți, apoi apăsați pe Ștergeți din nou.

  Dacă este un eveniment recurent, îl puteți șterge doar pe acesta sau toate evenimentele viitoare.

- *Modificarea unui eveniment:* Apăsați pe un eveniment, apăsați pe Editați, efectuați modificările, apoi apăsați pe .

Răspunsul la o invitație în Calendar

Puteți răspunde la invitațiile la evenimente de pe Apple Watch imediat ce le primiți sau mai târziu.

- *Dacă vedeți invitația atunci când sosește:* Derulați în partea de jos a notificării, apoi apăsați Accept, Refuz sau Poate.
- *Dacă descoperiți ulterior notificarea:* Apăsați-o în lista dvs. de notificări, apoi derulați și răspundeți.
- *Dacă vă aflați deja în aplicația Calendar:* Apăsați evenimentul pentru a răspunde.

Pentru a contacta organizatorul unui eveniment, apăsați numele organizatorului în detaliile evenimentului, apoi apăsați butonul pentru mesaj sau telefon. Apăsați pentru mai multe opțiuni. De asemenea, puteți să derulați în jos la ecranul următor și să alegeți o opțiune din informațiile fișei de contact a acestuia.

Obținerea itinerarului către un eveniment

Dacă un eveniment include și un loc, dispozitivul dvs. Apple Watch vă poate oferi itinerarul către eveniment.

1. Deschideți aplicația Calendar pe Apple Watch.
2. Apăsați un eveniment, apoi apăsați adresa.

Pentru mai multe informații despre itinerar, consultați Obținerea itinerarelor pe Apple Watch.

Modificarea alertelor de plecare

Dacă un eveniment include și un loc, primiți automat pe Apple Watch o alertă de tip “plecați acum”, bazată pe durata estimată a deplasării și pe condițiile din trafic. Pentru a alege intervalul exact de timp (de exemplu, cu două ore înainte de eveniment), procedați în felul următor:

1. Deschideți aplicația Calendar pe iPhone.
2. Apăsați evenimentul.
3. Apăsați Alertă, apoi selectați un interval diferit.

Ajustarea configurărilor calendarului

Pentru a schimba tipul de notificări calendar pe care le primiți și a alege anumite calendare care să apară pe Apple Watch, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Calendar.
3. Apăsați Personalizare sub Notificări sau Calendare.

Utilizarea aplicației Telecomandă cameră și a temporizatorului pe Apple Watch

Puteți poziționa iPhone-ul pentru o poză – sau un clip video, cu watchOS 10 – apoi puteți utiliza dispozitivul Apple Watch pentru a face poza sau clipul video de la distanță. În mod implicit, există o întârziere de trei secunde înainte de a se face poza, pentru a vă oferi timp să coborâți încheietura mâinii și să ridicați privirea atunci când sunteți în cadru.

Pentru a funcționa ca telecomandă pentru cameră, dispozitivul Apple Watch trebuie să se afle în raza normală de acțiune Bluetooth a iPhone-ului (aproximativ 10 metri).

Siri: Spuneți ceva precum: "Take a picture."

Fotografierea

1. Deschideți aplicația Telecomandă cameră pe Apple Watch.
2. Poziționați iPhone-ul pentru încadrarea imaginii utilizând dispozitivul Apple Watch ca vizor.

   Pentru zoom, întoarceți coroana Digital Crown. Pentru a regla expunerea, apăsați pe zona cheie a cadrului din imaginea de previzualizare.
3. Pentru a fotografia, apăsați butonul declanșator.

Poza este înregistrată în aplicația Poze de pe iPhone, dar o puteți vizualiza și pe Apple Watch.

Înregistrarea video

În watchOS 10, puteți utiliza aplicația Telecomandă cameră pentru a înregistra clipuri video de pe iPhone.

1. Deschideți aplicația Telecomandă cameră pe Apple Watch.
2. Poziționați iPhone-ul pentru încadrarea imaginii utilizând dispozitivul Apple Watch ca vizor.

   Pentru zoom, întoarceți coroana Digital Crown.
3. Țineți apăsat pe butonul declanșator pentru a începe înregistrarea.
4. Eliberați butonul declanșator pentru a opri înregistrarea.

Revederea fotografiilor

Efectuați următoarele acțiuni pentru a revedea fotografiile pe Apple Watch.

- *Vizualizați o poză:* Atingeți miniatura din partea din stânga jos.
- *Vizualizați alte poze:* Glisați în stânga sau în dreapta.
- *Utilizați funcția Zoom:* Întoarceți coroana Digital Crown.
- *Utilizați funcția Panoramare:* Trageți o poză mărită.
- *Umpleți tot ecranul:* Apăsați dublu pe poză.
- *Afișarea sau ascunderea butonului Închideți și contorului de cadre:* Apăsați pe ecran.

Când ați terminat, apăsați Închideți.

Alegerea unei camere diferite și ajustarea configurărilor

1. Deschideți aplicația Telecomandă cameră pe Apple Watch.
2. Apăsați pe , apoi alegeți dintre aceste opțiuni:
   - Temporizator (temporizator de 3 secunde activat sau dezactivat)

- Cameră (față sau spate)
- Bliț (auto, da sau nu)
- Live Photo (auto, da sau nu)
  Pentru a vedea ce dispozitive sunt compatibile cu Live Photos, consultați Manualul de utilizare iPhone.

Busolă
Utilizarea aplicației Busolă pe Apple Watch

Aplicația Busolă indică direcția spre care este îndreptat Apple Watch SE sau Apple Watch Series 5 ori un model ulterior, precum și localizarea dvs. curentă și altitudinea. Pe Apple Watch SE și Apple Watch Series 6 și modelele mai recente, puteți crea puncte de reper Busolă și apoi puteți găsi distanța și direcția către acestea, puteți primi o alertă când ați depășit o anumită altitudine, puteți vedea o estimare a ultimului punct în care Apple Watch-ul dvs. a putut stabili o conexiune celulară sau efectua un apel S.O.S., puteți utiliza funcționalitatea Retrasare pentru vă reconstitui pașii și multe altele.

Notă: Dacă eliminați aplicația Busolă de pe iPhone, aceasta va fi eliminată și de pe Apple Watch.

Alegerea unui mod de vizualizare a busolei

Pe Apple Watch SE și Apple Watch Series 6 și modelele ulterioare, aplicația Busolă are cinci moduri de vizualizare.

- Când deschideți aplicația Busolă pentru prima dată, relevmentul dvs. se afișează în centrul cadranului de ceas, cu punctele de reper prezentate pe inelul interior.

- Întoarceți coroana Digital Crown în jos ca să vedeți o săgeată mare de busolă, cu direcția dvs. dedesubt.

- Întoarceți coroana Digital Crown în sus două ecrane pentru a vedea înclinația, altitudinea și coordonatele dvs. pe inelul interior al busolei. Relevmentul este pe inelul exterior. Punctele de reper din apropiere sunt prezentate în centru.

- Continuați să întoarceți coroana Digital Crown pentru a afișa locul punctelor de reper pe care le-ați creat, precum și punctele de reper create în mod automat care marchează locul unde ați parcat mașina și care estimează ultimul loc în care ceasul sau iPhone-ul dvs. a putut stabili o conexiune celulară și ultimul loc în care a fost disponibilă funcționalitatea S.O.S. urgențe.

- Fiecare ecran care afișează cadranul busolei are un buton Altitudine în partea de jos a afișajului. Apăsați pe pentru a afișa o vizualizare ca în 3D a altitudinilor punctelor dvs. de reper în raport cu altitudinea dvs. curentă.

Aplicația Busolă de pe Apple Watch Series 5 oferă funcționalități de bază: afișarea direcției și a coordonatelor dvs. Funcționalitățile precum punctele de reper, alertele de altitudine și retrasarea nu sunt compatibile.

Notă: Coordonatele și punctele de reper pentru apel de urgență ar putea să nu fie disponibile în toate regiunile.

Afișarea detaliilor busolei

Deschideți aplicația Busolă , apoi apăsați pe în stânga sus pentru a vedea relevmentul, înclinația, altitudinea și coordonatele (latitudinea și longitudinea). În plus, puteți vedea punctele de reper, adăuga un relevment și configura o alertă pentru altitudinea țintă.

Explorarea punctelor de reper

În watchOS 10 puteți explora punctele de reper – atât pe cele create în aplicația Busolă, cât și pe cele din ghidurile din aplicația Hărți.

1. Deschideți aplicația Busolă pe Apple Watch.

2. Apăsați pe în stânga sus, apoi apăsați pe Puncte de reper.
3. Apăsați pe “Punct de reper Busolă” pentru a afișa punctele de reper pe care le-ați creat în aplicația Busolă, precum și punctele de reper generate în mod automat, cum ar fi locul unde este parcată mașina dvs. și estimarea ultimelor locuri în care au fost disponibile conectivitatea celulară și funcționalitatea S.O.S. urgențe.
4. Apăsați pe un ghid, precum Locurile dvs., sau un ghid pe care l-ați creat în aplicația Hărți, pentru a vizualiza punctele de reper respective.

   Pentru a împiedica apariția punctelor de reper ale unui ghid în aplicația Busolă, apăsați pe ghid, apoi dezactivați Afișare puncte de reper.

Notă: punctele de reper aflate la peste 80 de kilometri față de dvs. nu vor apărea pe cadranul busolei.

Adăugarea unui relevment

1. Deschideți aplicația Busolă pe Apple Watch.
2. Apăsați pe , apoi apăsați pe Relevment.
3. Întoarceți coroana Digital Crown până la relevment, apoi apăsați pe .

   Pentru a edita relevmentul, apăsați pe , derulați în jos, apăsați pe Relevment, întoarceți Digital Crown la noul relevment, apoi apăsați pe .
4. Pentru a degaja relevmentul, apăsați pe , derulați în jos, apoi apăsați pe Degajați relevmentul.

Configurarea unei alerte pentru altitudinea țintă

Pentru siguranța dvs. și pentru a vă reaminti să vă odihniți și aclimatizați pe măsură ce avansați, configurați o altitudine țintă și primiți o alertă după ce o depășiți.

1. Deschideți aplicația Busolă pe Apple Watch.
2. Apăsați pe , apoi apăsați pe Fixați o alertă pentru țintă.
3. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a fixa altitudinea țintă.

   Pentru a edita ținta, apăsați pe , apăsați pe Alertă pentru țintă, apoi alegeți o nouă altitudine. Pentru a degaja ținta, apăsați pe , apoi apăsați pe Degajați ținta.

O alertă apare când depășiți altitudinea țintă.

Utilizarea nordului geografic

Pentru a utiliza nordul geografic, în locul nordului magnetic, procedați astfel:

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați pe Busolă, apoi activați opțiunea Utilizare nord geografic.

De asemenea, puteți alege un sistem de tip caroiaj – DMS, grade zecimale, MGRS/USNG sau UTM – pe ecranul de configurări al aplicației Busolă.

Dacă vedeți un ecran de radar roșu învârtindu-se

Dacă, atunci când deschideți aplicația Busolă, apare un ecran de radar roșu învârtindu-se, este posibil ca acest lucru să fie provocat de unul dintre următoarele motive:

- *Apple Watch ar putea fi într-un mediu magnetic de calitate redusă:* Aplicația Busolă poate fi afectată de materialele magnetice din unele brățări de ceas. Consultați articolul de asistență Apple Despre acuratețea și performanța aplicației Busolă de pe Apple Watch.
- *Serviciile de localizare sunt dezactivate:* Pentru a activa sau dezactiva serviciile de localizare, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Intimitate, apoi apăsați pe Servicii de localizare.
- *Calibrarea busolei este dezactivată:* Pentru a activa sau dezactiva Calibrare busolă, deschideți aplicația Configurări de pe iPhone, accesați Intimitate și securitate > Servicii de localizare, apoi apăsați pe Configurări sistem.

Vizualizarea și adăugarea punctelor de reper pe Apple Watch
Crearea și afișarea punctelor de reper Busolă

Pe un Apple Watch SE sau Apple Watch Series 6 și modelele ulterioare, puteți adăuga localizarea dvs. curentă ca punct de reper în aplicația Busolă. Apoi, veți putea vedea distanța, direcția și altitudinea relativă față de fiecare punct de reper Busolă pe care îl creați.

1. Deschideți aplicația Busolă pe Apple Watch.
2. Apăsați pe pentru a adăuga un punct de reper.
3. Introduceți informațiile punctului de reper, precum o etichetă, o culoare sau un simbol (de exemplu, mașină sau casă), apoi apăsați pe .
4. Pentru a vedea un punct de reper Busolă, apăsați pe un punct de reper pe oricare dintre cele trei ecrane Busolă, întoarceți coroana Digital Crown pentru a selecta un punct de reper, apoi apăsați pe Selectați.

   Distanța, direcția și altitudinea relativă a punctului de reper apar pe ecran – de exemplu, “4,3 mile rămase, în jos 415 picioare”.
5. Apăsați pe pentru a edita informațiile despre un punct de reper selectat și a-l afișa pe o hartă împreună cu coordonatele acestuia.

Țintirea unui punct de reper

Puteți ținti un punct de reper pentru a-i afișa distanța, direcția și altitudinea relativă.

1. Deschideți aplicația Busolă pe Apple Watch.
2. Apăsați pe , apăsați pe Puncte de reper, apăsați pe Punct de reper Busolă sau pe un ghid, apoi apăsați pe un punct de reper.
3. Derulați în jos, apoi apăsați pe Punct de reper țintă.

Distanța, direcția și altitudinea relativă a punctului de reper apar pe ecran.

Utilizarea cadranului Altitudine

Pe Apple Watch SE și Apple Watch Series 6 și modelele mai recente cu watchOS 10, puteți vizualiza altitudinile punctelor de referință în raport cu altitudinea dvs. curentă.

1. Deschideți aplicația Busolă pe Apple Watch.
2. Pe un ecran al busolei, apăsați pe din partea de jos a ecranului.

Punctele de reper care apar în direcția indicată de ceasul dvs. sunt afișate cu un pilon care reprezintă altitudinile relative ale acestora în raport cu localizarea dvs. curentă. Punctele de reper cu piloni mai scurți sunt la altitudini mai mici. Pilonii mai înalți indică altitudini mai mari. Schimbați direcția pentru a afișa altitudinile relative ale altor puncte de reper de pe cadran.

Adăugarea de complicații Punct de reper Busolă pe cadranul ceasului (doar pentru Apple Watch SE și Apple Watch Series 6 sau ulterior)

Cu ajutorul unei complicații Punct de reper Busolă, puteți naviga rapid la punctele de reper pe care le-ați creat, ultimul punct de reper pe care l-ați văzut în aplicația Busolă sau mașina dvs. parcată.

1. Având cadranul de ceas afișat, mențineți apăsat afișajul, apoi apăsați Editați.
2. Glisați la maximum în stânga.

   Dacă respectivul cadran oferă complicații, acestea sunt afișate pe ultimul ecran.

3. Apăsați pe o complicație pentru a o selecta, apăsați pe Busolă, derulați la un punct de reper Busolă, apoi apăsați pe acesta.
4. Apăsați coroana Digital Crown pentru a salva modificările, apoi apăsați cadranul pentru a comuta la acesta.
5. Apăsați pe complicație pentru a afișa punctul de reper în aplicația Busolă.

Despre punctele de reper pentru conexiune celulară și apel de urgență

În funcție de disponibilitate, punctele de referință pentru conexiune celulară marchează localizarea aproximativă cea mai recentă sau cea mai apropiată unde Apple Watch-ul sau iPhone-ul dvs. s-a conectat la rețeaua celulară a operatorului. În funcție de disponibilitate, punctele de referință pentru apel de urgență marchează localizarea aproximativă cea mai recentă sau cea mai apropiată unde Apple Watch-ul ori iPhone-ul dvs. a detectat că serviciul unui operator ar putea fi disponibil pentru un apel de urgență. Împrejurimile, condițiile de mediu și alți factori ar putea afecta conectivitatea apelurilor sau disponibilitatea punctelor de referință. Reconectarea ar putea să nu fie posibilă în apropierea acestor puncte de reper, în funcție de aceste condiții.
Funcționalitatea puncte de reper pentru conexiune celulară necesită un iPhone cu iOS 17 și un Apple Watch SE sau Apple Watch Series 6 sau ulterior cu un plan celular și watchOS 10.

Notă: Punctele de reper pentru apel de urgență sunt disponibile doar în S.U.A., Canada și Australia.

Utilizarea funcționalității Retrasare pentru reconstituirea pașilor pe Apple Watch
Retrasarea pașilor

Pe un Apple Watch SE sau Apple Watch Series 6 și modelele mai recente, puteți utiliza funcționalitatea Retrasare din aplicația Busolă pentru a vă urmări traseul și apoi a vă reconstitui pașii, în caz că vă rătăciți.

Notă: Funcționalitatea Retrasare este destinată utilizării în zone izolate, departe de locuri familiare precum locuința sau locul dvs. de muncă, și în afara regiunilor dens populate, fără Wi-Fi. Funcționalitatea Retrasare nu ia în considerare condițiile exterioare, cum ar fi modificarea altitudinii sau a obiectelor din jur.

1. Deschideți aplicația Busolă pe Apple Watch.
2. Apăsați pe , apoi apăsați pe Start pentru a începe înregistrarea rutei dvs.
3. Pentru a vă retrasa pașii, apăsați pe , apoi apăsați pe Retrasați pașii.

   Locul unde ați apăsat prima dată pe apare pe busolă.
4. Urmați calea înapoi pentru a reveni acolo unde ați pornit inițial funcționalitatea Retrasare.
5. Când ați terminat, apăsați pe , apoi apăsați pe Ștergeți pașii.

Contacte

În aplicația Contacte , puteți vizualiza, edita și partaja contacte de pe alte dispozitive care utilizează același ID Apple. De asemenea, puteți crea contacte și configura o fișă de contact cu informațiile proprii.

Vizualizarea contactelor pe Apple Watch

1. Deschideți aplicația Contacte pe Apple Watch.
2. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula prin contacte.
3. Apăsați pe un contact pentru a-i vedea poza sau derulați în jos pentru a vedea detalii precum adresa de e-mail, adresa de acasă sau de la serviciu și altele.

Pentru afișarea fișei dvs. de contact, apăsați pe imaginea dvs. de profil în dreapta sus.

Comunicarea cu contactele

Puteți să apelați, să scrieți un mesaj sau un e-mail ori să începeți o conversație Walkie-talkie direct din aplicația Contacte.

1. Deschideți aplicația Contacte pe Apple Watch.
2. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula prin contacte.

3. Apăsați un contact, apoi efectuați oricare dintre acțiunile următoare:

   - Apăsați pe pentru a vedea numerele de telefon ale contactului. Apăsați un număr de telefon pentru a efectua un apel.
   - Apăsați pe pentru a deschide o conversație existentă sau pentru a începe una nouă.
   - Apăsați pe , apoi apăsați pe pentru a crea un mesaj e-mail.
   - Apăsați pe , apoi apăsați pe pentru a invita persoana la Walkie-talkie sau, dacă a acceptat deja invitația dvs. și are aplicația Walkie-talkie activată, pentru a începe o conversație Walkie-talkie.

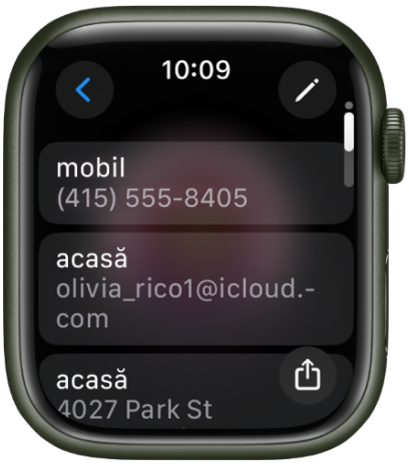
Crearea unui contact

1. Deschideți aplicația Contacte pe Apple Watch.
2. Apăsați pe .
3. Introduceți numele contactului și, opțional, compania.
4. Adăugați un număr de telefon, e-mailul și adresa, apoi apăsați pe .

Partajarea, editarea, blocarea sau ștergerea unui contact

1. Deschideți aplicația Contacte pe Apple Watch.
2. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula prin contacte.
3. Apăsați pe un contact, derulați în jos, apoi efectuați oricare dintre acțiunile următoare:

- *Partajați un contact:* Apăsați pe în dreapta jos, apoi alegeți o opțiune de partajare.
- *Editați un contact:* Apăsați pe , apoi alegeți informațiile de editat. Puteți elimina un câmp, cum ar fi o adresă sau un e-mail, apăsând pe Eliminați sub câmp.
- *Blocați un contact:* Apăsați pe Blocați contactul.
- *Ștergeți un contact:* Apăsați pe Ștergeți contactul.



Utilizarea NameDrop pentru a vă partaja informațiile de contact cu alte persoane

Cu watchOS 10.1 și iOS 17.1, puteți utiliza NameDrop pentru a partaja rapid informații de contact cu un Apple Watch sau iPhone din apropiere.

Notă: Funcționalitatea NameDrop este disponibilă pe Apple Watch Ultra, Apple Watch Series 7 (și modelele ulterioare) și Apple Watch SE (generația a 2-a).

- *Partajarea de pe Apple Watch pe iPhone:* Țineți ecranul Apple Watch-ului la câțiva centimetri de partea de sus a iPhone-ului altei persoane.
- *Partajarea de pe Apple Watch pe alt Apple Watch:* Deschideți aplicația Contacte pe Apple Watch, apăsați pe imaginea dvs. din colțul din dreapta sus, apăsați pe Partajați, apoi apropiați-vă ceasul de Apple Watch-ul altei persoane.

O sferă strălucitoare apare pe ambele dispozitive și Apple Watch-ul vibrează pentru a indica stabilirea unei conexiuni.
Puteți opta doar să primiți informațiile de contact ale celeilalte persoane sau să le primiți și să le partajați pe cele proprii.
Continuați să țineți dispozitivele în apropiere unul față de celălalt. Pentru a anula, îndepărtați cele două dispozitive unul față de celălalt înainte ca NameDrop să se finalizeze.

Notă: NameDrop funcționează doar pentru trimiterea de informații de contact noi, nu și pentru actualizarea unui contact existent.

Urmărire ciclu
Utilizarea funcționalității Urmărire ciclu pe Apple Watch

Utilizați aplicația Urmărire ciclu pentru a înregistra detalii despre ciclul menstrual. Puteți adăuga informații despre flux și înregistra simptome cum ar fi durerea de cap sau crampe. Utilizând informațiile înregistrate de dvs., aplicația Urmărire ciclu vă poate alerta când anticipează că urmează să înceapă următoarea menstruație sau următoarea perioadă fertilă. În plus față de utilizarea datelor pe care le-ați înregistrat, funcționalitatea Urmărire ciclu poate utiliza și datele de ritm cardiac pentru a îmbunătăți predicțiile. Dacă purtați Apple Watch Series 8 sau Apple Watch Series 9 în timp ce dormiți în fiecare noapte, aplicația poate utiliza temperatura încheieturii pentru a îmbunătăți predicțiile menstruației și a oferi estimări retrospective ale ovulației. Pentru informații suplimentare, consultați Manualul de utilizare iPhone și articolul de asistență Apple Monitorizarea menstruației cu aplicația Urmărire ciclu.

Siri: Pe Apple Watch Series 9 cu watchOS 10.2 sau ulterior, spuneți ceva precum: "Log that my period started today." (Funcționalitatea nu este disponibilă în toate limbile sau regiunile.)

Notă: Aplicația Sănătate este concepută pentru a vă proteja informațiile și pentru a vă permite să alegeți ceea ce partajați. Aflați mai multe despre modul în care este concepută aplicația Sănătate pentru a vă proteja datele în siguranță și a vă proteja intimitatea.

Configurarea aplicației Urmărire ciclu

1. Deschideți aplicația Sănătate pe iPhone.
2. Apăsați Explorați în dreapta jos pentru afișarea ecranului Categorii Sănătate.
3. Apăsați Urmărire ciclu.
4. Apăsați Începeți, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a configura notificările și alte opțiuni.

Pentru a adăuga sau elimina opțiuni după configurarea Urmărire ciclu, deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apăsați pe Explorare, apăsați pe Urmărire ciclu, apoi apăsați pe Opțiuni lângă Jurnal ciclu.

Înregistrarea informațiilor despre ciclu pe Apple Watch

1. Deschideți aplicația Urmărire ciclu pe Apple Watch.
2. Efectuați una din acțiunile următoare:

- *Înregistrați o menstruație într-o anumită zi:* Având ziua afișată în cronologie, apăsați pe Înregistrați. Apăsați pe Menstruație, apăsați pe un nivel al fluxului, apoi apăsați pe OK.
- *Înregistrați simptomele, spottingul sau alte informații:* Având ziua afișată în cronologie, apăsați pe Înregistrați. Apăsați pe o categorie, alegeți o opțiune, apoi apăsați pe OK.

Observațiile dvs. apar în jurnalul Ciclu pe iPhone. Dacă ați activat Notificări pentru menstruație și Notificări de fertilitate în aplicația Sănătate de pe iPhone, veți primi notificări pe Apple Watch despre menstruațiile următoare, predicțiile perioadelor de fertilitate, iar pe Apple Watch Series 8 sau Apple Watch Series 9, estimările retrospective ale ovulației.

Pe iPhone puteți, de asemenea, să înregistrați în aplicația Sănătate factori care v-ar putea afecta ciclul, precum sarcina, alăptarea și utilizarea contraceptivelor. În funcție de factorii pe care îi selectați, predicțiile pentru menstruație, predicțiile perioadei fertile, iar pe Apple Watch Series 8 sau Apple Watch Series 9 estimările retrospective ale ovulației pot fi dezactivate pe iPhone și Apple Watch. Pentru informații suplimentare, consultați Manualul de utilizare iPhone.

Important: Aplicația Urmărire ciclu nu trebuie utilizată drept metodă contraceptivă. Datele din aplicația Urmărire ciclu nu trebuie utilizate pentru a diagnostica o afecțiune medicală.

Primirea estimărilor retrospective ale ovulației (doar pe Apple Watch Series 8 și Apple Watch Series 9)

Când este purtat în timpul somnului în fiecare noapte, Apple Watch Series 8 sau Apple Watch Series 9 poate monitoriza modificările de temperatură și poate utiliza aceste date pentru a îmbunătăți predicțiile pentru menstruație și pentru a oferi estimări retrospective ale ovulației (funcționalitatea nu este disponibilă în toate regiunile*).

Important: Aplicația Urmărire ciclu nu trebuie utilizată drept metodă contraceptivă. Datele din aplicația Urmărire ciclu nu trebuie utilizate pentru a diagnostica o afecțiune medicală.

Configurarea urmăririi temperaturii încheieturii

1. Configurați Urmărire ciclu și Somn.
2. Pentru a stabili un nivel de referință pentru temperatură, asigurați-vă că modul de concentrare Somn este activat, apoi purtați dispozitivul Apple Watch în timp ce dormiți.

   Datele despre temperatura încheieturii vor fi disponibile după aproximativ cinci nopți.
3. Pentru a vizualiza datele despre temperatura încheieturii, deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apăsați pe Explorare, apăsați pe Măsurători corporale, apoi apăsați pe Temperatură încheietură.

Estimările retrospective ale ovulației ar trebui să devină disponibile după aproximativ două cicluri menstruale de-a lungul cărora ați purtat Apple Watch în timpul somnului în fiecare noapte.

Notă: Temperatura corporală fluctuează în mod natural și poate varia de la o noapte la alta din cauza mai multor variabile. Temperatura încheieturii poate fi influențată și de factori externi precum mediul în care dormiți.

Dezactivarea urmăririi temperaturii încheieturii pentru urmărirea ciclului

1. Deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apăsați pe Explorare, apoi apăsați pe Urmărire ciclu.
2. Derulați în jos, apăsați pe Opțiuni, apoi dezactivați Utilizare temperatură încheietură.

Dacă dezactivați urmărirea temperaturii încheieturii, nu veți mai primi estimări retroactive ale ovulației, iar datele despre temperatura încheieturii nu vor fi utilizate pentru predicțiile menstruației.
Pentru informații suplimentare, consultați articolul de asistență Apple Monitorizarea schimbărilor de temperatură de la încheietura mâinii pe timp de noapte cu Apple Watch.

*Pentru informații despre disponibilitatea funcționalității de estimare retroactivă a ovulației, consultați Disponibilitatea funcționalităților watchOS.

Înregistrarea unei electrocardiograme cu aplicația EKG pe Apple Watch

Apple Watch Series 4 și modelele ulterioare au un senzor electric pentru ritmul cardiac care, împreună cu aplicația EKG , vă permite să efectuați o electrocardiogramă (sau EKG). Pentru a utiliza aplicația EKG, actualizați iPhone Xs sau modelele ulterioare la cea mai recentă versiune de iOS și dispozitivul Apple Watch la cea mai recentă versiune de watchOS. Aplicația EKG nu este disponibilă pe Apple Watch SE și nu este disponibilă în toate regiunile.

1. Deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apoi urmați pașii de pe ecran pentru a configura aplicația EKG.

   Dacă nu vedeți mesajul de configurare, apăsați Explorare în dreapta jos, apăsați Inimă, apoi apăsați Electrocardiogramă (EKG).

2. Deschideți aplicația EKG pe Apple Watch.

3. Sprijiniți-vă brațul pe o masă sau în poală.

4. Cu mâna opusă celei pe care purtați ceasul, țineți degetul pe coroana Digital Crown și așteptați ca dispozitivul Apple Watch să înregistreze EKG-ul.

   Nu este nevoie să apăsați coroana Digital Crown în timpul sesiunii.

La finalul înregistrării, veți primi o clasificare. Puteți apoi să apăsați Adăugați simptome și să alegeți simptomele dvs. Apăsați Salvați pentru a nota simptomele, apoi apăsați OK. Pentru a vizualiza rezultatele pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apăsați Explorare în dreapta jos, apoi apăsați Inimă > Electrocardiograme (EKG).

Important: Pentru a asigura măsurători optime după înot, duș, transpirație abundentă sau spălarea mâinilor, curățați și uscați dispozitivul Apple Watch. Uscarea completă a dispozitivului Apple Watch poate dura o oră sau mai mult. Aplicația EKG este concepută pentru a funcționa între 0° și 35 °C (32 º și 95 ºF).

Pentru informații suplimentare despre aplicația EKG, consultați articolul de asistență Apple Generarea unei electrocardiograme (EKG) cu aplicația EKG pe un Apple Watch și documentul Aplicația EKG – Instrucțiuni de utilizare.

Găsirea persoanelor, dispozitivelor și articolelor
Găsire persoane
Vizualizarea locului unde se află un prieten cu Apple Watch

Aplicația Găsire persoane este o metodă excelentă de a găsi persoanele importante pentru dvs. și de a partaja cu ele localizarea dvs. Prietenii și membrii familiei care utilizează un iPhone, iPad sau Apple Watch și care își partajează localizarea cu dvs. vor apărea pe o hartă, pentru ca dvs. să vedeți rapid unde se află. Puteți configura notificări care să vă alerteze când prietenii sau membrii familiei părăsesc sau ajung în diferite locuri. Consultați Manualul de utilizare iPhone pentru informații despre configurarea aplicației Găsire pe iPhone.

Notă: aplicația "Găsire persoane" ar putea să nu fie disponibilă în toate regiunile.

Adăugarea unui prieten

1. Deschideți aplicația Găsire persoane pe Apple Watch.
2. Derulați în jos, apoi apăsați pe Partajați localizarea.
3. Apăsați butonul Dictare, Contacte sau Tastatură pentru a selecta un prieten.
4. Selectați o adresă de e-mail sau un număr de telefon.
5. Alegeți cât timp partajați localizarea: o oră, până la finalul zilei sau pe termen nedeterminat.

Prietenul dvs. este notificat că ați partajat localizarea dvs. Acesta poate opta, de asemenea, să partajeze cu dvs. localizarea sa. După ce prietenul dvs. acceptă să își partajeze localizarea, puteți vedea unde se află într-o listă sau pe o hartă în aplicația Găsire de pe iPhone, iPad și Mac sau în aplicația Găsire persoane de pe Apple Watch.
Pentru a opri partajarea localizării dvs. cu un prieten, apăsați numele prietenului pe ecranul Găsire persoane, apoi apăsați Opriți partajarea.
Pentru a opri partajarea localizării dvs. cu orice persoană, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, accesați Intimitate și Securitate > Servicii de localizare, apoi dezactivați Partajare localizare.

Aflarea localizării prietenilor dvs.

1. Deschideți aplicația Găsire persoane pe Apple Watch pentru a vedea lista prietenilor dvs., cu locul aproximativ unde se află fiecare, prieten și distanța față de dvs. Pentru a vedea mai mulți prieteni, întoarceți coroana Digital Crown.
2. Apăsați pe un prieten pentru a-i vedea localizarea pe hartă și adresa aproximativă.
3. Apăsați pe în colțul din stânga sus pentru a reveni la lista de prieteni.

Alternativ, utilizați Siri. Spuneți ceva precum “Where is Julie?”.

Notă: Dacă prietenul dvs. poartă la mână un Apple Watch cu conexiune celulară și își partajează localizarea, dar nu are iPhone-ul la el, localizarea acestuia va fi urmărită prin Apple Watch.

Notificarea unui prieten cu privire la plecarea sau sosirea dvs.

1. Deschideți aplicația Găsire persoane pe Apple Watch.
2. Apăsați un prieten, derulați în jos, apoi apăsați Notificați pe [*numele prietenului*].
3. Activați opțiunea Notificați pe [*numele prietenului*] pe următorul ecran, apoi alegeți să se trimită notificări către prieten când părăsiți locul unde vă aflați dvs. sau ajungeți în locul unde se află acesta.

Primirea unei notificări referitoare la localizarea prietenului dvs.

1. Deschideți aplicația Găsire persoane pe Apple Watch.
2. Apăsați pe prieten, derulați în jos, apoi apăsați Primiți notificare.
3. Activați opțiunea Primiți notificare, apoi alegeți să primiți notificări când prietenul părăsește locul unde se află sau ajunge în locul unde vă aflați dvs.

Utilizarea dispozitivului Apple Watch pentru obținerea de itinerare sau contactarea unui prieten

Utilizați aplicația Găsire persoane pentru a obține rapid itinerarul către un prieten.

Obținerea itinerarului către un prieten

1. Deschideți aplicația Găsire persoane pe Apple Watch.
2. Apăsați pe numele prietenului dvs., derulați în jos, apoi apăsați pe Itinerar pentru a deschide aplicația Hărți .
3. Apăsați ruta pentru a primi itinerarul pas cu pas de la localizarea dvs. până la locul curent unde se află prietenul dvs.

Contactarea unui prieten

1. Deschideți aplicația Găsire persoane pe Apple Watch.
2. Apăsați pe numele prietenului dvs., derulați în jos, apăsați pe Contact, apoi apăsați pe o adresă de e-mail sau un număr de telefon.

Găsirea dispozitivelor rătăcite cu Apple Watch

Aplicația Găsire dispozitive de pe Apple Watch vă poate ajuta să localizați dispozitivele Apple pe care le-ați pierdut sau le-ați rătăcit.

Activarea rețelei găsire pentru dispozitivul dvs. Apple Watch

Dacă Apple Watch-ul dvs. este asociat cu iPhone-ul dvs., acesta este configurat automat când activați Găsire iPhone. Pentru a vă găsi ceasul chiar și atunci când este oprit sau deconectat, asigurați-vă că rețeaua Găsire este activată.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați pe numele dvs., apoi derulați în jos până când vedeți Apple Watch-ul dvs.
3. Apăsați pe numele ceasului dvs., apoi apăsați pe Găsire Watch.
4. Activați “Rețea Găsire” dacă nu este deja activată.

Pentru a afla cum să configurați alte dispozitive Apple pentru Găsire, consultați articolul de asistență Apple Configurează aplicația Găsire pe iPhone, iPad, iPod touch sau Mac.

Vizualizarea localizării unui dispozitiv

Dacă dispozitivul dvs. este online, îi puteți vedea localizarea în aplicația Găsire dispozitive. Pentru dispozitivele compatibile, Găsire dispozitive poate localiza dispozitivul chiar dacă acesta nu este alimentat, este în modul Consum redus sau dacă este activat modul Avion.

Deschideți aplicația Găsire dispozitive de pe Apple Watch, apoi apăsați pe numele unui dispozitiv.

- *Dacă dispozitivul poate fi localizat:* Apare pe o hartă astfel încât puteți vedea unde se află. Distanța aproximativă până la dispozitiv, momentul ultimei conectări la rețeaua Wi-Fi sau celulară și nivelul de încărcare apar deasupra hărții. O localizare aproximativă apare sub hartă.
- *Dacă dispozitivul nu poate fi localizat:* Vedeți “Fără localizare” sub numele dispozitivului. Sub Notificări, activați Notificare la găsire. Veți primi o notificare imediat ce acesta este localizat.

Pentru a vedea dispozitivele care aparțin membrilor grupului dvs. familial, derulați în jos până la capăt și apăsați pe Afișați dispozitivele familiei.

Redarea unei sunet pe iPhone, iPad, Mac sau Apple Watch

1. Deschideți aplicația Găsire dispozitive de pe Apple Watch, apoi apăsați pe numele unui dispozitiv.
2. Apăsați Redați un sunet.

- *Dacă dispozitivul este online:* Începe un sunet după o scurtă perioadă de timp. Acesta crește treptat în volum, apoi este redat timp de aproximativ două minute. Dispozitivul vibrează (dacă este cazul). O alertă Găsire [*dispozitiv*] apare pe ecranul dispozitivului.
  În plus, un e-mail de confirmare este trimis la adresa de e-mail a ID-ului dvs. Apple.

- *Dacă dispozitivul este offline:* Vedeți Sunet în așteptare. Sunetul este redat următoarea dată când dispozitivul se conectează la o rețea Wi-Fi sau celulară.

Sfat: dacă Apple Watch-ul dvs. se află în apropiere, puteți și să îl alertați de pe iPhone.

Redarea unui sunet pe căștile AirPods sau Beats

În cazul în care căștile dvs. AirPods sau Beats sunt asociate cu dispozitivul dvs. Apple Watch, puteți reda un sunet pe acestea folosind Găsire dispozitive.
Pentru modelele AirPods compatibile, puteți chiar reda un sunet pe căștile AirPods dacă acestea se află în caseta lor.

1. Deschideți aplicația Găsire dispozitive de pe Apple Watch, apoi apăsați pe numele unui dispozitiv.

2. Apăsați Redați un sunet. În cazul în care căștile AirPods sau AirPods Pro sunt separate, puteți tăia sonorul uneia dintre ele apăsând Stânga sau Dreapta pentru a le găsi pe rând.

   - *Dacă dispozitivul este online:* Sunetul este redat imediat, timp de două minute.
     În plus, un e-mail de confirmare este trimis la adresa de e-mail a ID-ului dvs. Apple.

   - *Dacă dispozitivul este offline:* Primiți o notificare următoarea dată când dispozitivul respectiv este în raza de acțiune a dispozitivului Apple Watch.

Obținerea itinerarului către un dispozitiv

Puteți obține itinerarul către localizarea curentă a unui dispozitiv în aplicația Hărți de pe Apple Watch.

1. Deschideți aplicația Găsire dispozitive de pe Apple Watch, apoi apăsați pe numele unui dispozitiv spre care doriți itinerarul.
2. Apăsați Itinerar pentru a deschide aplicația Hărți.
3. Apăsați ruta pentru a primi itinerarul de la localizarea dvs. până la localizarea curentă a dispozitivului.

Primirea unei notificări când v-ați separat de un dispozitiv

Pentru a vă ajuta să nu vă pierdeți dispozitivul, puteți primi o notificare atunci când vă separați de acesta. În plus, puteți configura locuri de încredere, unde vă puteți lăsa dispozitivul fără a primi o notificare.

1. Deschideți aplicația Găsire dispozitive pe Apple Watch.
2. Apăsați dispozitivul pentru care doriți să configurați o notificare.
3. Sub Notificări, apăsați Notificare la separare, apoi activați Notificare la separare.

De asemenea, puteți deschide aplicația Găsire pe iPhone, apăsați Dispozitive, apăsați dispozitivul pentru care doriți să configurați o notificare, apoi apăsați Notificare la separare. Activați opțiunea Notificare la separare, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran.
Dacă doriți să adăugați un loc de încredere, puteți să alegeți unul sugerat sau să apăsați Loc nou, selectați locul pe hartă, apoi apăsați OK.

Marcarea unui dispozitiv drept pierdut

Dacă dispozitivul dvs. este pierdut sau furat, puteți să activați modul Pierdut pentru un iPhone, iPad sau Apple Watch ori să blocați un Mac.

1. Deschideți aplicația Găsire dispozitive de pe Apple Watch, apoi apăsați pe numele unui dispozitiv.
2. Apăsați Mod Pierdut, apoi activați Mod Pierdut.

Atunci când marcați un dispozitiv drept pierdut, se întâmplă următoarele:

- Un e-mail de confirmare este trimis la adresa de e-mail a ID-ului dvs. Apple.
- Un mesaj care indică faptul că dispozitivul este pierdut și modul în care puteți fi contactat(ă) apare pe ecranul de blocare al dispozitivului.
- Dispozitivul nu afișează alerte, nu emite sunete când primiți mesaje sau notificări și nu se declanșează nicio alarmă. Dispozitivul poate primi în continuare apeluri telefonice și apeluri FaceTime.
- Apple Pay este dezactivat pentru dispozitiv. Orice carduri de credit sau de debit configurate pentru Apple Pay, carduri de identitate studențești și de transport expres sunt eliminate de pe dispozitiv. Cardurile de credit, de debit și de identitate studențești sunt eliminate chiar dacă dispozitivul este offline. Cardurile de transport expres sunt eliminate următoarea dată când dispozitivul revine online. Consultați articolul de asistență Apple Schimbarea sau eliminarea cardurilor utilizate cu Apple Pay.
- Pentru un iPhone, iPad sau Apple Watch, vedeți localizarea curentă a dispozitivului pe hartă, precum și orice modificare a localizării acestuia.

Găsire articole

Localizarea unui AirTag sau a altui articol în Găsire articole

Puteți utiliza aplicația Găsire articole de pe Apple Watch pentru a localiza un AirTag pierdut sau un articol terț pe care l-ați înregistrat cu ID-ul dvs. Apple.

Consultați Manualul de utilizare iPhone pentru a afla cum să configurați un AirTag pe iPhone și să adăugați sau actualizați un articol terț în Găsire pe iPhone.

Notă: aplicația "Găsire articole" ar putea să nu fie disponibilă în toate regiunile.

Vizualizarea localizării unui articol

Deschideți aplicația Găsire articole de pe Apple Watch, apoi apăsați pe numele unui articol pe care doriți să îl găsiți.

- *Dacă articolul poate fi localizat:* Apare pe o hartă astfel încât puteți vedea unde se află. Distanța aproximativă până la dispozitiv, momentul ultimei conectări la rețeaua Wi-Fi sau celulară și nivelul de încărcare apar deasupra hărții. O localizare aproximativă apare sub hartă.
- *Dacă articolul nu poate fi localizat:* Vedeți locul și momentul ultimei localizări. Sub Notificări, apăsați Notificare la găsire, apoi activați Notificare la găsire. Veți primi o notificare imediat ce acesta este localizat din nou.

Redarea unui sunet

Dacă articolul se află în apropiere, puteți reda un sunet pe acesta pentru a vă ajuta să-l găsiți.

Notă: Dacă nu puteți reda un sunet pe un articol, nu veți vedea butonul Redați un sunet.

1. Deschideți aplicația Găsire articole de pe Apple Watch, apoi apăsați pe numele articolului pe care doriți să redați un sunet.
2. Apăsați Redați un sunet.

   Pentru a opri redarea sunetului înainte de oprirea sa automată, apăsați Opriți sunetul.

Obținerea itinerarului către un articol

Puteți obține itinerarul către localizarea curentă sau ultima localizare cunoscută a unui articol în aplicația Hărți de pe Apple Watch.

1. Deschideți aplicația Găsire articole pe de pe Apple Watch, apoi apăsați pe numele articolului spre care doriți itinerarul.
2. Apăsați Itinerar pentru a deschide aplicația Hărți.
3. Apăsați ruta pentru a primi itinerarul de la localizarea dvs. până la localizarea curentă a articolului.

Primirea unei notificări când v-ați separat de un articol

Pentru a vă ajuta să nu vă pierdeți articolele, puteți primi o notificare atunci când vă separați de acestea. În plus, puteți configura locuri de încredere, unde vă puteți lăsa articolul fără a primi o notificare.

1. Deschideți aplicația Găsire articole pe Apple Watch.
2. Apăsați articolul pentru care doriți să configurați o notificare.
3. Apăsați Notificare la separare, apoi activați Notificare la separare.

De asemenea, puteți deschide aplicația Găsire pe iPhone, apăsați Articole, apăsați articolul pentru care doriți să configurați o notificare, apoi apăsați Notificare la separare. Activați opțiunea Notificare la separare, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran.
Dacă doriți să adăugați un loc de încredere, puteți să alegeți unul sugerat sau să apăsați Loc nou, selectați locul pe hartă, apoi apăsați OK.

Marcarea unui AirTag sau a altui articol drept pierdut în Găsire articole pe Apple Watch

Marcarea unui dispozitiv drept pierdut

Dacă pierdeți un AirTag sau un articol terț înregistrat cu ID-ul dvs. Apple, puteți utiliza aplicația Găsire articole pentru a-l marca drept pierdut.

1. Deschideți aplicația Găsire articole de pe Apple Watch, apoi apăsați pe numele unui articol.
2. Apăsați Mod Pierdut, apoi activați Mod Pierdut.

Dezactivarea modului Pierdut pentru un articol

Dacă găsiți un articol pierdut, dezactivați modul Pierdut.

1. Deschideți aplicația Găsire articole de pe Apple Watch, apoi apăsați pe numele unui articol.
2. Apăsați Mod Pierdut, apoi dezactivați Mod Pierdut.

Verificarea ritmului cardiac pe Apple Watch

Ritmul cardiac este o modalitate importantă de monitorizare a stării generale a corpului dvs. Vă puteți verifica ritmul cardiac în timpul unui exercițiu, puteți vedea valorile medii ale ritmului cardiac în repaus, în mers, în timpul exercițiilor fizice și după finalizarea acestora, precum și ritmul cardiac din timpul unei sesiuni de respirație. În plus, puteți să efectuați oricând o nouă măsurare.

Siri: Pe Apple Watch Series 9 cu watchOS 10.2 sau ulterior, spuneți ceva precum: "What's my heart rate?" sau "What's my walking heart rate average?" (Funcționalitatea nu este disponibilă în toate limbile sau regiunile.)

Notă: Asigurați-vă că încheietura mâinii și Apple Watch sunt curate și uscate. Apă și transpirația pot afecta calitatea înregistrărilor.

Aflarea ritmului cardiac

Deschideți aplicația Ritm cardiac pe Apple Watch pentru a vedea ritmul cardiac actual. Apple Watch continuă măsurarea ritmului cardiac cât timp îl purtați la mână.

Vizualizarea unui grafic al datelor despre ritmul dvs. cardiac

1. Deschideți aplicația Ritm cardiac pe Apple Watch.

2. Întoarceți coroana Digital Crown la Interval, Ritm cardiac în repaus sau Ritm cardiac în mers pentru a afișa valorile ritmului cardiac pe parcursul zilei.

Pentru a vedea datele de ritm cardiac pe o perioadă mai îndelungată, deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apăsați pe Explorare, apăsați pe Inimă, apoi apăsați pe o intrare. Puteți afișa datele de ritm cardiac pentru ultima oră, zi, săptămână, lună sau în ultimul an.

Activarea datelor despre ritmul cardiac

În mod implicit, Apple Watch vă monitorizează ritmul cardiac pentru aplicația Ritm cardiac, exerciții și sesiunile de respirație și reflecție. Dacă ați dezactivat datele despre ritmul cardiac, le puteți reactiva.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați Intimitate și securitate > Sănătate.
3. Apăsați Ritm cardiac, apoi activați Ritm cardiac.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați pe Ceasul dvs., apăsați Intimitate, apoi activați Ritm cardiac.

Notă: partea din spate a dispozitivului Apple Watch trebuie să fie în contact cu pielea pentru funcționalități precum detectarea încheieturii, notificări haptice, măsurători ale nivelului de oxigen din sânge (doar pentru Apple Watch Series 6, Apple Watch Series 7, Apple Watch Series 8 și Apple Watch Series 9) și senzorul de ritm cardiac. Purtând Apple Watch în mod corespunzător - nici prea strâns, nici prea lejer, lăsând suficient spațiu pielii dvs. să respire - vă simțiți confortabil și permiteți funcționarea corectă a senzorilor. Pentru informații suplimentare, consultați articolele de asistență Apple Purtarea dispozitivului Apple Watch și Monitorizarea ritmului cardiac cu Apple Watch-ul.

Pentru informații suplimentare despre notificările de ritm neregulat, consultați articolul de asistență Apple Notificări cu privire la sănătatea cardiacă pe dispozitivul Apple Watch și documentul Funcționalitatea “Notificare de ritm neregulat” – Instrucțiuni de utilizare.

Sănătatea inimii

Apple Watch vă poate monitoriza activitatea inimii și poate trimite notificări atunci când detectează ceva neobișnuit. De exemplu, Apple Watch vă poate notifica dacă ritmul dvs. cardiac rămâne peste un prag specificat sau sub un prag specificat după o perioadă de inactivitate de cel puțin 10 minute.

Puteți activa notificările despre ritmul cardiac când deschideți pentru prima dată aplicația Ritm cardiac sau ulterior, oricând doriți.

De asemenea, puteți primi o notificare dacă Apple Watch a identificat un ritm cardiac neregulat care pare a fi fibrilație atrială (FiA). Dacă ați primit deja un diagnostic de FiA, Apple Watch vă poate ajuta să înțelegeți frecvența cu care inima dvs. este în această stare de aritmie. De asemenea, puteți monitoriza factorii asociați stilului de viață care ar putea influența starea dvs.

Primirea notificărilor despre ritm cardiac ridicat sau ritm cardiac scăzut

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apoi apăsați pe Inimă.
2. Apăsați Notificări de ritm cardiac ridicat sau Notificări de ritm cardiac scăzut, apoi fixați un prag pentru ritmul cardiac.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Inimă. Apăsați Ritm cardiac ridicat sau Ritm cardiac scăzut, apoi fixați un prag.

Configurarea notificărilor de ritm cardiac neregulat (nu sunt disponibile în toate regiunile)

Puteți primi o notificare dacă Apple Watch a identificat un ritm cardiac neregulat care pare a fi fibrilație atrială (FiA).

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Inimă, apoi apăsați pe "Configurați notificările de ritm neregulat" în Sănătate.
3. În aplicația Sănătate, apăsați pe Configurați, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran.

Afișarea istoricului FiA (funcționalitatea nu este disponibilă în toate regiunile)

1. Dacă ați primit un diagnostic de FiA, deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apoi apăsați pe Explorare.
2. Apăsați pe Inimă, derulați în jos la Profitați mai mult de aplicația Sănătate, apăsați pe Configurați sub Istoric FiA, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran.
3. Pentru a afișa istoricul dvs. FiA, deschideți aplicația Sănătate, apăsați pe Explorare, apăsați pe Inimă, apoi apăsați pe Istoric FiA.

În fiecare zi de luni, dacă ați purtat ceasul cel puțin 5 sau 7 zile (12 ore pe zi), puteți primi o notificare cu o estimare a timpului în care inima a fost în FiA în săptămâna calendaristică anterioară.
Pentru informații suplimentare, consultați articolul de asistență Apple Urmărirea istoricului FiA cu Apple Watch și Funcționalitatea "Istoric de fibrilație atrială": Instrucțiuni de utilizare.

Primirea notificărilor de fitness cardio scăzut

Apple Watch vă poate oferi estimări despre fitness cardio măsurând cât de puternic bate inima în timpul unei sesiuni de mers, alergat sau drumeție afară și vă poate trimite o notificare atunci când nivelul este scăzut. În funcție de vârsta și de genul dvs., fitnessul cardio va fi încadrat într-unul dintre următoarele patru intervale: Scăzut, Sub medie, Peste medie sau Ridicat. Dacă nivelul dvs. de fitness cardio se încadrează în intervalul "Scăzut", veți primi o notificare pe Apple Watch. Dacă se menține scăzut, veți primi o notificare o dată la patru luni.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați pe Inimă, apăsați pe Notificări de fitness cardio, apoi activați Notificări de fitness cardio.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Inimă, apoi activați Notificări de fitness cardio.
Căutați în secțiunea “Fitness cardio” a aplicației Sănătate pentru a vedea măsurătorile fitnessului cardio și intervalul în care acestea se încadrează. Apăsați pe “Afișați toate nivelurile de fitness cardio” pentru mai multe informații.

Locuință
Controlul locuinței dvs. cu Apple Watch

Aplicația Locuință oferă un mod securizat de a controla accesoriile compatibile HomeKit, precum lumini, încuietori, smart TV-uri, termostate, jaluzele și prize inteligente. De asemenea, puteți trimite și primi mesaje Interfon pe dispozitivele compatibile și puteți vedea fluxurile video ale camerelor video securizate HomeKit. Cu Apple Watch, toate comenzile sunt la mâna dvs.

Prima dată când deschideți aplicația Locuință pe iPhone, asistentul de configurare vă ajută să creați o locuință. Puteți defini apoi camerele, adăuga accesorii compatibile HomeKit și crea scenarii. Accesoriile, scenariile și camerele pe care le adăugați pe iPhone sunt disponibile și pe Apple Watch. Consultați Manualul de utilizare iPhone pentru informații despre configurarea aplicației Locuință pe iPhone.

Siri: Spuneți ceva precum: "Turn off the lights in the office."

Vizualizarea stării locuinței

Deschideți aplicația Locuință , apoi derulați pentru a afișa secțiunile următoare.

- *Camere:* Înregistrarea video de la până la patru camere apare în partea de sus a afișajului. Apăsați pe o cameră pentru a vedea fluxul video de la aceasta.
- *Categorii:* Apăsați pe o categorie, precum Lumini, Securitate, Climatizare, Difuzoare sau Apă, pentru a afișa toate accesoriile conexe pe un ecran, organizate după cameră. Un număr care apare lângă o categorie indică un accesoriu care ar putea necesita atenție din partea dvs. – de exemplu, temperatura înregistrată de termostat sau o ușă de la intrare descuiată. Apăsați un buton pentru a controla accesoriul sau a afla mai multe.

  Sfat: puteți controla rapid toate luminile și difuzoarele din locuința dvs. De exemplu, dacă sunt aprinse mai multe lumini, apăsați pe categoria Lumini, apoi apăsați pe Toate luminile stinse. În categoria Difuzoare, apăsați pe "Suspendă tot" pentru a suspenda orice difuzoare aflate în redare.
- *Accesorii relevante:* Scenariile și accesoriile relevante pentru momentul respectiv apar în apropierea părții de sus a ecranului. De exemplu, o cafetieră poate să apară dimineața și să fie înlocuită seara de veioza de pe noptieră.

Controlarea accesoriilor inteligente pentru locuință și scenariilor

Pentru a controla un accesoriu în aplicația Locuință , efectuați oricare dintre acțiunile următoare:

- *Pornirea sau oprirea unui accesoriu:* Apăsați accesoriul (o lumină, de exemplu). Dacă doriți să descuiați o încuietoare compatibilă, apăsați o cheie a locuinței.

- *Ajustarea configurărilor unui accesoriu:* Apăsați pe aferent unui accesoriu.

  Apăsați pe pentru a reveni la lista de accesorii.

  Comenzile disponibile depind de tipul de accesoriu. De exemplu, pentru unele becuri, există comenzi atât pentru luminozitate, cât și pentru schimbarea culorilor. Glisați spre stânga pentru a vedea mai multe comenzi.

- *Controlarea accesoriilor favorite, a scenariilor sau a accesoriilor dintr-o cameră:* Apăsați pe , apăsați pe Favorite, Scenarii sau o cameră, apoi apăsați pe un scenariu sau pe un accesoriu sau apăsați pe pentru a-i ajusta configurările.

- *Vizualizarea fluxului unei camere video:* Pe ecranul Locuință, apăsați pe o cameră. Dacă aveți mai mult de patru camere, apăsați pe butonul + pentru a vedea toate camerele, apoi apăsați pe o cameră.

  De asemenea, puteți apăsa pe o încăpere în care există o cameră, apoi apăsați pe cameră.

Pentru a executa un scenariu, deschideți aplicația Locuință pe Apple Watch, apoi apăsați scenariul.

Vizualizarea altei locuințe

Dacă aveți mai mult de o locuință configurată, puteți alege pe care să o vizualizați pe Apple Watch.

Deschideți aplicația Locuință pe Apple Watch, apăsați pe de două ori, apoi apăsați pe o locuință.

Utilizarea funcționalității Prognoză rețea electrică pentru planificarea utilizării energiei în aplicația Locuință pe Apple Watch (doar în S.U.A.)

Electricitatea care vă alimentează locuința provine din surse diferite, care ar putea include energie regenerabilă, precum solară sau eoliană, sau combustibili fosili, precum cărbuni sau gaz natural.

Sursele care vă alimentează locuința pot varia pe parcursul zilei. În aplicația Locuință de pe Apple Watch puteți vizualiza o prognoză pentru zona dvs. care evidențiază perioadele când electricitatea este "mai curată" (perioadele care pot contribui la reducerea emisiilor de carbon) sau "mai puțin curată", pentru a vă ajuta să alegeți când să utilizați electricitatea.

Pentru a vizualiza prognoza rețelei electrice, trebuie să dispuneți de o conexiune la internet și serviciile de localizare trebuie să fie activate pentru aplicația Locuință pe iPhone.

Notă: Funcționalitatea Prognoză rețea electrică este disponibilă doar în Statele Unite continentale și nu este disponibilă în Alaska sau Hawaii.

Afișarea funcționalității Prognoză rețea electrică

1. Deschideți aplicația Locuință pe Apple Watch.
2. Apăsați pe categoria Energie pentru a afișa Prognoză rețea electrică.

   Barele verzi din widget indică perioadele când energia mai curată este disponibilă în zona dvs. (de exemplu, de la 16:00 până la 22:00). Dacă nu apar barele, se prognozează că nu va fi energie verde în viitorul apropiat.

Când călătoriți, funcționalitatea Prognoză rețea electrică afișează informații despre energia din localitatea de domiciliu și din localitatea unde se află iPhone-ul asociat.
De asemenea, puteți să adăugați complicația Prognoză rețea electrică la cadranul de ceas.
Consultați Utilizarea funcționalității Prognoză rețea electrică pentru planificarea utilizării energiei în aplicația Locuință pe iPhone (doar în S.U.A.) în manualul de utilizare iPhone.

Trimiterea și primirea mesajelor Interfon de pe Apple Watch

Utilizând aplicația Locuință pe Apple Watch, puteți trimite un mesaj Interfon către toți membrii locuinței. De asemenea, puteți trimite mesaje Interfon către anumite camere sau zone.

1. Deschideți aplicația Locuință pe Apple Watch.
2. Derulați în sus, apoi apăsați pe butonul Interfon.
3. Spuneți ceva precum “Cine a mâncat ultima felie de pizza?”
4. Apăsați OK.

O înregistrare a vocii dvs. este trimisă pe toate difuzoarele HomePod din locuința dvs. și pe dispozitivele iOS, iPadOS și watchOS ale tuturor membrilor din locuința dvs. care pot trimite și primi mesaje Interfon.

Pentru a trimite un mesaj pe un HomePod dintr-o anumită cameră sau zonă, ridicați Apple Watch și spuneți ceva precum “Hey Siri, tell the office ‘The movie is starting’” sau “Hey Siri, announce upstairs ‘I’m going to the store.’”

Accesarea de la distanță a accesoriilor inteligente pentru locuință de pe Apple Watch

Dacă aveți un Apple TV (generația a 3-a sau un model ulterior) sau un HomePod în locuință, vă puteți accesa de la distanță accesoriile compatibile HomeKit de pe iPhone și de pe Apple Watch asociat. Apple TV-ul sau HomePod-ul funcționează drept *centru al locuinței*, care vă permite să comunicați cu accesoriile atunci când nu sunteți acasă.

Permiterea accesului de la distanță

Pe iPhone, accesați Configurări > [*numele dvs.*] > iCloud, apăsați pe Afișați tot, apoi activați Locuință. Asigurați-vă că v-ați autentificat pe toate dispozitivele dvs. folosind același ID Apple. Dacă aveți un Apple TV și v-ați autentificat cu același ID Apple ca pe iPhone, acesta va fi asociat automat.

Mail
Citirea e-mailului pe Apple Watch

În aplicația Mail pe Apple Watch, citiți e-mailurile primite, apoi răspundeți utilizând dictarea, Scris de mână, emojiuri sau un răspuns prestabilit, tastați un răspuns utilizând tastatura QWERTY și QuickPath (doar pe modelele compatibile ; funcționalitatea nu este disponibilă în toate limbile); sau comutați la iPhone pentru a tasta un răspuns.

AVERTISMENT: Pentru informații importante privind evitarea distragerii atenției care ar putea avea consecințe periculoase, consultați Informații importante privind siguranța pentru Apple Watch.

Citirea e-mailului într-o notificare

1. Pentru a citi un mesaj nou, ridicaţi mâna la sosirea notificării.
2. Pentru a închide notificarea, glisați în jos din partea de sus sau apăsați Închideți, la sfârșitul mesajului.

Dacă ați ratat notificarea, glisați ulterior în jos pe cadranul ceasului pentru a vizualiza notificările necitite, apoi apăsați notificarea dorită.
Pentru a controla pe Apple Watch notificările de e-mail, deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apoi accesați Mail > Personalizare.

Citirea e-mailului în aplicația Mail

1. Deschideți aplicația Mail pe Apple Watch.
2. Apăsați pe o cutie poștală, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula lista de mesaje.
3. Apăsați un mesaj pentru a-l citi.
4. Pentru a sări la începutul unui mesaj lung, apăsați în partea de sus a ecranului.

Mesajele sunt formatate pentru a fi vizualizate pe Apple Watch. Majoritatea stilurilor de text sunt păstrate și puteți apăsa linkurile site-urilor web în Mail și vizualiza conținut optimizat formatat pentru web pentru Apple Watch. Apăsați dublu pentru a efectua zoom înainte pe conținut.
Este posibil ca linkurile către site-uri web să nu fie disponibile în toate regiunile.

Sfat: Puteți iniția un apel, deschide o hartă sau vizualiza un conținut formatat pentru web dintr-un mesaj e-mail: trebuie doar să apăsați un număr de telefon, o adresă sau un link.

Comutarea pe iPhone

Când primiți un mesaj pe care doriți să îl citiți pe iPhone, urmați acești pași:

1. Treziți iPhone-ul.
2. Pe un iPhone cu Face ID, glisați în sus dinspre marginea inferioară și opriți-vă pentru a afișa comutatorul de aplicații. (Pe un iPhone cu buton principal, faceți dublu clic pe butonul principal pentru a vedea comutatorul de aplicații.)
3. Apăsați butonul în partea de jos a ecranului pentru a deschide aplicația Mail.

Scrierea și răspunsul la e-mailuri pe Apple Watch

Crearea unui mesaj

1. Deschideți aplicația Mail pe Apple Watch.
2. Apăsați pe în partea din stânga sus a ecranului Cutii poștale și în partea din dreapta jos pentru alte ecrane.
3. Apăsați pe Adăugați un contact pentru a adăuga un destinatar, apăsați pe De la pentru a alege contul expeditor, apăsați pe Adăugați un subiect pentru a crea o linie de subiect, apoi apăsați pe Creați un mesaj.

Compunerea unui mesaj

Puteți compune un mesaj în diverse moduri, majoritatea acestora de pe un singur ecran. Apăsați câmpul Creați un mesaj, apoi efectuați una sau mai multe dintre următoarele:

- *Utilizați tastatura QWERTY și QuickPath:* (Doar pe modelele compatibile, funcționalitatea nu este disponibilă în toate limbile) Apăsați caracterele pentru a le insera sau utilizați tastatura QuickPath glisând de la o literă la alta fără a vă ridica degetul. Pentru a încheia un cuvânt, ridicați degetul.

  Pe măsură ce tastați apar cuvinte sugerate. De asemenea, puteți să apăsați pe un cuvânt terminat sau neterminat pentru a-l evidenția, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a vedea cuvintele sugerate. Opriți-vă din întoarcerea coroanei Digital Crown pentru a introduce sugestia evidențiată.

  Dacă nu vedeți tastatura, glisați în sus din partea de jos, apoi apăsați butonul Tastatură.

- *Utilizați Scris de mână:* Utilizați degetul pentru a scrie un mesaj. Pentru a edita mesajul, întoarceți coroana Digital Crown pentru a aduce cursorul în poziție, apoi realizați modificarea. Pentru a utiliza Scris de mână pe modelele de Apple Watch compatibile cu tastatura QWERTY și QuickPath, glisați în sus din partea de jos a ecranului, apoi apăsați pe Scris de mână.

  Pentru a utiliza text predictiv, apăsați un cuvânt terminat sau neterminat pentru a-l evidenția, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a vedea cuvintele sugerate.

Opriți-vă din întoarcerea coroanei Digital Crown pentru a introduce sugestia evidențiată.

Sfat: Dacă ați configurat Apple Watch să utilizeze mai multe limbi, puteți folosi o limbă diferită atunci când utilizați Scris de mână. Trebuie doar să glisați în sus din partea de jos a ecranului, apoi să alegeți o limbă.

Funcționalitatea Scris de mână nu este disponibilă în toate limbile.

- *Dictarea textului:* Apăsați , spuneți ce aveți de zis, apoi apăsați OK. Puteți enunța și semnele de punctuație. De exemplu: "a sosit semnul întrebării".

  Pentru a reveni la utilizarea opțiunii Scris de mână, întoarceți coroana Digital Crown sau apăsați .

- *Includerea de simboluri emoji:* Apăsați pe , apăsați pe un emoji utilizat frecvent sau țineți apăsat pe o categorie din partea de jos a ecranului, trageți la stânga sau la dreapta pentru a alege o categorie, apoi derulați pentru a explora emojiurile disponibile. Atunci când găsiți simbolul potrivit, apăsați-l pentru a-l adăuga la mesaj.

- *Introducerea textului folosind iPhone-ul:* Când începeți să compuneți un mesaj și iPhone-ul dvs. asociat se află în apropiere, apare o notificare pe iPhone, permițându-vă să introduceți text folosind tastatura iOS. Apăsați notificarea, apoi tastați textul pe iPhone.

Răspunsul la un mesaj pe Apple Watch

Derulați spre partea de jos a unui mesaj primit în aplicația Mail , apoi apăsați pe . Dacă sunt mai mulți destinatari, apăsați Răspuns tuturor. Efectuați una dintre acțiunile următoare:

- *Trimiterea unui răspuns inteligent:* Derulați pentru a vedea o listă de expresii sugerate pe care le puteți utiliza. Trebuie doar să apăsați pe una pentru a o trimite.

  Pentru a adăuga propria expresie, deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., accesați Mail > Răspunsuri implicite, apoi apăsați Adăugați un răspuns.

Pentru a personaliza răspunsurile implicite, apăsați Editați, apoi trageți-le pentru a le reordona sau apăsați pentru a șterge unul.

Dacă răspunsurile sugerate nu sunt în limba pe care doriți să o folosiți, derulați în jos, apăsați pe Limbi, apoi apăsați pe o limbă. Limbile disponibile sunt cele pe care le-ați activat pe iPhone în Configurări > General > Tastatură > Tastaturi.

- *Compunerea unui răspuns:* Apăsați câmpul Adăugați un mesaj, apoi compuneți un mesaj.

Deschiderea e-mailului pe iPhone

1. Dacă preferați să răspundeți de pe iPhone, treziți iPhone-ul, apoi deschideți comutatorul de aplicații. (Pe un iPhone cu Face ID, glisați în sus dinspre marginea inferioară și opriți-vă; pe un iPhone cu buton principal, faceți dublu clic pe butonul principal.)
2. Apăsați butonul care apare în partea de jos a ecranului pentru a deschide e-mailul în aplicația Mail.

Gestionarea e-mailurilor pe Apple Watch

Alegerea cutiilor poștale care apar pe Apple Watch

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi accesați Mail > Includere e-mail.
3. Apăsați pe conturile pe care doriți să le vedeți pe Apple Watch sub Conturi. Puteți specifica mai multe conturi (de exemplu, contul dvs. iCloud și contul pe care îl utilizați la serviciu).
4. Dacă doriți, apăsați un cont, apoi apăsați anumite cutii poștale pentru a le vizualiza conținutul pe Apple Watch.

În mod implicit, vedeți mesajele din toate cutiile poștale Primite. Puteți alege să vedeți mesajele de la expeditorii VIP, mesajele cu fanion, cele necitite ș.a.m.d.
De asemenea, puteți alege conturile și cutiile poștale pe care le vedeți, direct pe Apple Watch.

Deschideți aplicația Mail , derulați în jos, apăsați Editare, apoi apăsați un cont sau o cutie poștală.

Vizualizarea anumitor conturi pe Apple Watch

1. Deschideți aplicația Mail pe Apple Watch.
2. Apăsați pe în colțul din stânga sus pentru a vedea lista de conturi și cutii poștale speciale, cum ar fi Cu fanion sau Necitite.
3. Apăsați un cont sau o cutie poștală pentru a-i vedea conținutul.

Pentru a vedea e-mailurile din toate conturile, apăsați Toate Primite.

Ștergerea, marcarea drept citit sau necitit ori semnalizarea cu un fanion a unui mesaj e-mail

Deschideți aplicația Mail pe Apple Watch, apăsați un mesaj e-mail, apoi derulați la partea de jos pentru:

- *Marcarea drept citit sau necitit a unui mesaj e-mail:* Apăsați “Marcați drept necitit” sau “Marcați drept citit”.

  Dacă priviți lista de mesaje, glisați spre dreapta pe mesaj, apoi apăsați butonul Citit sau butonul Necitit .

- *Ștergerea unui mesaj:* Apăsați Mutați mesajul în Coș.

  Dacă priviți lista de mesaje, glisați spre stânga pe mesaj, apoi apăsați .

- *Semnalizarea unui mesaj cu un fanion:* Apăsați Fanion. (De asemenea, puteți elimina fanionul unui mesaj care a fost marcat în acest mod.)

  Dacă priviți lista de mesaje, glisați spre stânga pe mesaj, apoi apăsați .

Dacă glisați pe o conversație, acțiunea aleasă (Mutați la Coș, Puneți fanion, Citit sau Necitit) se aplică întregii conversații.

Personalizarea alertelor

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., accesați Mail > Personalizare, apăsați un cont, apoi activați Afișare alerte de la [*numele contului*].
3. Activați sau dezactivați Sunete și răspuns haptic.

De asemenea, puteți primi o alertă la primirea unui mesaj important când purtați Apple Watch, dar iPhone-ul nu se află în apropiere. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Mail, apoi activați opțiunea “Notificări de e-mail” sub “Când nu este conectat la iPhone”.

Scurtarea listei dvs. de mesaje

Pentru a compacta lista dvs. de mesaje, reduceți numărul liniilor de text de previzualizare care sunt afișate pentru fiecare e-mail din listă.

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apăsați Mail, apoi apăsați Previzualizare mesaj.
3. Alegeți dacă se afișează doar unul sau două rânduri ori niciunul.

Încărcarea imaginilor

Unele e-mailuri pot conține linkuri spre imagini online. Dacă permiteți încărcarea imaginilor, aceste imagini vor apărea în e-mail. Pentru a permite aceste imagini, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apăsați Mail, apăsați Personalizați, apoi apăsați Încărcare imagini.

Notă: Încărcarea imaginilor poate duce la descărcarea mai grea a e-mailului pe Apple Watch.

Organizarea după conversație

Pentru a vedea toate răspunsurile la un e-mail combinate într-o conversație, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apăsați Mail, apăsați Personalizați, apoi apăsați Organizați în conversații.

Schimbarea semnăturii de e-mail

Implicit, mesajele pe care le trimiteți de pe dispozitivul Apple Watch sunt semnate cu Trimis de pe Apple Watch-ul meu. Pentru a schimba această semnătură, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Mail, apoi apăsați pe Personalizat.
3. Apăsați pe Semnătură, apoi creați o semnătură nouă.

Hărți
Găsirea și explorarea locurilor cu Apple Watch

Apple Watch include o aplicație Hărți care vă ajută să explorați împrejurimile și să obțineți itinerare.

Siri: Spuneți ceva precum:

- "Where am I?"
- "Find coffee near me."

AVERTISMENT: Pentru informații importante privind evitarea distragerii atenției care ar putea avea consecințe periculoase, consultați Informații importante privind siguranța pentru Apple Watch.

Utilizarea razei de mers pe jos pentru explorarea împrejurimilor

Aplicația Hărți din watchOS 10 include o funcționalitate nouă denumită "Rază de mers pe jos" care vă prezintă punctele de interes din jurul dvs.

1. Deschideți aplicația Hărți pe dispozitivul Apple Watch.

   Harta afișează un cerc care cuprinde zona pe care o puteți parcurge pe jos în câteva minute.

2. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a schimba raza.

   Puteți mări raza la un timp de mers pe jos de până la 60 de minute.

Pentru a converti unitatea de rază în distanță, țineți apăsat pe hartă, derulați în jos, apoi apăsați pe Distanță sub Unitate de rază.

Căutarea pe hartă

1. Deschideți aplicația Hărți pe Apple Watch.

2. Apăsați pe , apăsați pe Căutare, apoi apăsați pe pentru a dicta sau pe pentru a scrie de mână. Pe modelele de Apple Watch compatibile, puteți utiliza și tastatura QWERTY și QuickPath (funcționalitatea nu este disponibilă în toate limbile).

   Pentru a utiliza Scris de mână pe modelele de Apple Watch compatibile cu tastatura QWERTY și QuickPath, glisați în sus din partea de jos a ecranului, apoi apăsați pe Scris de mână.

   Notă: Funcționalitatea Scris de mână nu este disponibilă în toate limbile.

Găsirea unui serviciu din apropiere

1. Deschideți aplicația Hărți pe Apple Watch.
2. Apăsați pe , apăsați pe , apoi apăsați pe o categorie, cum ar fi Restaurante sau Parcare.
3. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula rezultatele și a afișa localizarea acestora pe hartă.
4. Apăsați pe un rezultat, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a vedea informații despre acesta.
5. Apăsați pe în colțul din stânga sus pentru a reveni la lista de rezultate.

Notă: Sugestiile pentru serviciile din apropiere nu sunt disponibile în toate zonele.

Găsirea traseelor de drumeție

Puteți utiliza aplicația Hărți pentru a găsi trasee din S.U.A. și a afla mai multe despre ele: numele, lungimea, cele mai mari și cele mai mici altitudini și distanța de la localizarea dvs. curentă până la cel mai apropiat punct de acces.

1. Deschideți aplicația Hărți pe Apple Watch.
2. Pentru a găsi trasee, efectuați una dintre acțiunile următoare:
   - *Găsiți trasee locale:* Apăsați pe , apoi tastați “trasee”.
   - *Găsiți trasee în alte locuri:* Navigați în alt loc de pe hartă, apăsați pe , apoi căutați “trasee”. Aplicația Hărți vă arată traseele din apropierea locului respectiv.
   - *Utilizați Siri:* Spuneți ceva precum “Yosemite trails”.

   Începuturile traseelor din apropiere apar sub formă de puncte verzi pe hartă, iar numele traseului apare în partea de jos a afișajului.

3. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a explora traseele, apoi apăsați pe un rezultat pentru detalii.

   De asemenea, puteți apăsa pe hartă, efectua zoom înainte, apoi apăsa pe un punct verde pentru a afla detalii despre un traseu.

Vizualizarea unui ghid

1. Deschideți aplicația Hărți pe iPhone, apăsați câmpul de căutare, glisați în sus, apoi efectuați una din acțiunile următoare:
   - Apăsați pe o copertă care apare sub Ghiduri orașe sau Ghiduri recomandate.
   - Apăsați Explorați ghidurile, navigați prin ghiduri, apoi apăsați o copertă.
   - Apăsați pe o intrare de sub Explorați după editor, apoi apăsați pe o copertă.
2. Glisați în sus, apoi apăsați din dreptul numelui unui loc (de exemplu, numele unui parc sau unui restaurant).
3. Selectați ghidul în care doriți să adăugați locul sau apăsați Ghid nou.
4. Deschideți aplicația Hărți pe Apple Watch, apăsați pe , derulați în jos, apoi apăsați ghidul în care ați adăugat locul respectiv.

Notă: Ghidurile nu sunt disponibile în toate regiunile.
Consultați Manualul de utilizare iPhone pentru informații despre configurarea și salvarea ghidurilor în Hărți.

Afișarea localizărilor recente

1. Deschideți aplicația Hărți pe Apple Watch.
2. Apăsați pe , derulați în jos, apoi apăsați pe o localizare listată sub Recente.

Secțiunea Recente poate include și ghiduri văzute recent pe iPhone.

Navigarea în aplicația Hărți pe dispozitivul Apple Watch

Aflați cum să vă deplasați în aplicația Hărți pe dispozitivul dvs. Apple Watch, cum să obțineți informații despre o varietate de locuri și cum să lucrați cu reperele de pe hartă.

Panoramare și zoom

- *Panoramarea hărții:* Trageți cu un deget.
- *Pentru zoom înainte sau zoom înapoi pe hartă:* Întoarceți coroana Digital Crown.

  De asemenea, puteți apăsa dublu harta pentru a efectua zoom înainte asupra punctul pe care l-ați apăsat.

- *Revenirea la localizarea dvs. actuală:* Apăsați pe din partea din stânga jos.

Obținerea de informații despre un reper sau o localizare marcată

1. Apăsați pe hartă marcajul localizării.
2. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula informațiile.
3. Apăsați pe în colțul din stânga sus pentru a reveni la hartă.

Apăsați pe pentru a obține itinerarul. Pentru apelarea adresei, apăsați pe din informațiile de localizare. Pentru a comuta la iPhone pentru apel, deschideți comutatorul de aplicații. (Pe un iPhone cu Face ID, glisați în sus dinspre marginea inferioară și opriți-vă; pe un iPhone cu buton principal, faceți dublu clic pe butonul principal.) Apăsați butonul în partea de jos a ecranului pentru a deschide aplicația Telefon.

Plasarea, mutarea și eliminarea reperelor pe hartă

- *Plasarea unui reper:* Țineți apăsat pe hartă în locul unde doriți să plasați reperul. În ecranul Configurări hartă care apare, derulați în jos, apoi apăsați pe Plasați un reper.

  Pentru a plasa un reper în locul actual, apăsați pe punctul albastru, apoi apăsați pe Plasați un reper.

- *Înlocuirea unui reper:* Plasați un reper nou în alt loc.

- *Eliminarea unui reper:* Apăsați pe acesta pentru a afișa ecranul Reper plasat, apoi apăsați pe .

Sfat: Pentru a găsi adresa aproximativă a oricărui punct de pe hartă, plasați un reper în locul respectiv, apoi apăsați reperul pentru a vizualiza informațiile despre adresă.

Obținerea itinerarelor pe Apple Watch

Siri: Spuneți ceva precum:

- "Directions to the nearest gas station?"
- "Get directions home"
- "How far to the airport?"
- "How long will it take me to get home?"

Alegerea modului de deplasare

Aplicația Hărți vă poate oferi itinerare pentru condus, bicicletă, mers și transport public.

Notă: unele opțiuni de deplasare nu sunt disponibile în toate locurile.

1. Deschideți aplicația Hărți pe Apple Watch.
2. Apăsați pe , apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula la Favorite, Recente, Găsire în apropiere sau Ghiduri.
3. Apăsați pe o intrare, apăsați pe o destinație, apoi apăsați pe butonul din dreapta sus pentru a alege itinerarul pentru condus, mers, transport public sau bicicletă.

Obținerea itinerarelor auto

Apăsați pe , întoarceți coroana Digital Crown pentru a explora rutele sugerate, apăsați pe o rută pentru a vedea itinerarul pas cu pas, apoi efectuați una dintre acțiunile următoare:

Notă: Serviciile de localizare trebuie să fie activate pentru a utiliza indicațiile pas cu pas. Pe Apple Watch, accesați Configurări > Intimitate și securitate > Servicii de localizare pentru a activa sau dezactiva serviciile de localizare.

- *Vizualizați virajele de-a lungul rutei:* Apăsați pe butonul Informații, apoi derulați lista.
- *Afișați un rezumat al rutei:* Derulați în sus cu un ecran pentru a afișa punctul de început al rutei dvs. pe hartă. Apăsați pe în dreapta sus pentru a vedea întreaga rută. Apăsați pe pentru a reveni la locul dvs. curent.
- *Panoramați și efectuați zoom pe rută:* În timp ce vizualizați rezumatul, trageți harta, apoi utilizați coroana Digital Crown pentru a efectua zoom înainte și înapoi. Apăsați pe pentru a reveni la locul dvs. curent.
- *Afișați distanța și ora estimată de sosire:* Derulați în sus cu un ecran pentru a vedea adresa stradală a destinației, distanța și ora estimată de sosire. Apăsați pentru a afișa mai multe informații.

Sfat: utilizați Siri pentru a estima ora de sosire. Spuneți ceva precum “How long will it take me to get home?”

Obținerea itinerarelor pentru bicicletă

Apăsați pe , întoarceți coroana Digital Crown pentru a explora rutele sugerate, apăsați pe o rută pentru a vedea prima etapă a rutei, apoi efectuați una dintre acțiunile următoare:

- *Afișați un rezumat al rutei:* Apăsați pe în dreapta sus. Apăsați pe pentru a reveni la locul dvs. curent.
- *Panoramați și efectuați zoom pe rută:* În timp ce vizualizați rezumatul, trageți harta, apoi utilizați coroana Digital Crown pentru a efectua zoom înainte și înapoi. Apăsați pe pentru a reveni la locul dvs. curent.
- *Vizualizați virajele de-a lungul rutei:* Derulați în jos cu un ecran, apăsați pe butonul Informații, apoi derulați lista.
- *Afișați altitudinea rutei:* Derulați în jos cu un ecran pentru a afișa un grafic al diferențelor de nivel de-a lungul rutei. Virajul următor este afișat în partea de jos a ecranului.
- *Afișați distanța și ora estimată de sosire:* Derulați în sus până la primul ecran pentru a vedea adresa stradală a destinației, distanța și ora estimată de sosire. Apăsați pentru a afișa mai multe informații.

Obținerea itinerarului pietonal

Apăsați pe , întoarceți coroana Digital Crown pentru a explora rutele sugerate, apăsați pe o rută pentru a vedea prima etapă a rutei, apoi efectuați una dintre acțiunile următoare:

- *Afișați un rezumat al rutei:* Apăsați pe în dreapta sus. Apăsați pe pentru a reveni la locul dvs. curent.
- *Panoramați și efectuați zoom pe rută:* În timp ce vizualizați rezumatul, trageți harta, apoi utilizați coroana Digital Crown pentru a efectua zoom înainte și înapoi. Apăsați pe pentru a reveni la locul dvs. curent.
- *Vizualizați virajele de-a lungul rutei:* Derulați în jos cu un ecran, apăsați pe butonul Informații, apoi derulați lista.
- *Afișați altitudinea rutei:* Derulați în jos cu un ecran pentru a afișa un grafic al diferențelor de nivel de-a lungul rutei. Virajul următor este afișat în partea de jos a ecranului.
- *Afișați distanța și ora estimată de sosire:* Derulați în sus până la primul ecran pentru a vedea adresa stradală a destinației, distanța și ora estimată de sosire. Apăsați pentru a afișa mai multe informații.

Obținerea itinerarelor de transport public

Apăsați pe , întoarceți coroana Digital Crown pentru a explora rutele sugerate, apăsați pe o rută, apoi efectuați una dintre acțiunile următoare:

- *Explorați segmentele călătoriei:* Glisați în sus și în jos pentru a obține indicații pentru finalizarea călătoriei – de exemplu, mergeți la stația de autobuz, urcați-vă într-un autobuz, schimbați cu un tren, apoi mergeți la destinație. Segmentele includ informații precum tariful, ora programată a plecării și localizarea stațiilor.
- *Afișați un rezumat al rutei:* Derulați în sus cu un ecran, apoi apăsați pe în dreapta sus. Segmentele sunt marcate cu diferite culori. Apăsați pe pentru a reveni la locul dvs. curent.

- *Panoramați și efectuați zoom pe rută:* În timp ce vizualizați rezumatul, trageți harta, apoi utilizați coroana Digital Crown pentru a efectua zoom înainte și înapoi. Stațiile sunt listate pe hartă. Apăsați pe pentru a reveni la locul dvs. curent.
- *Afișați durata călătoriei:* Derulați în sus până la primul ecran pentru a vedea o estimare a timpului necesar pentru a ajunge la destinație.

Oprirea itinerarelor

În timpul vizualizării unei rute, apăsați pe , apoi apăsați pe Opriți ruta.

Ascultarea indicațiilor

După ce începeți parcurgerea primei etape atunci când utilizați indicațiile pentru condus, bicicletă sau mers, dispozitivul dvs. Apple Watch utilizează sunete și atingeri pentru a vă anunța momentul în care trebuie să schimbați direcția. Un ton jos urmat de un ton înalt (*tac-tic, tac-tic*) înseamnă că trebuie să schimbați direcția de deplasare către dreapta în intersecția de care vă apropiați; un ton înalt urmat de un ton jos (*tic-tac, tic-tac*) înseamnă schimbarea direcției către stânga.
Nu știți cum arată destinația dvs.? Veți simți o vibrație atunci când vă aflați pe ultima etapă a traseului și încă una atunci când ați ajuns.

Utilizarea hărților offline pe Apple Watch cu dispozitivul iPhone

Puteți salva o zonă pe care să o utilizați în aplicația Hărți de pe iPhone și să o vizualizați pe dispozitivul Apple Watch asociat, chiar și atunci când nu aveți acces la Wi-Fi sau la un serviciu celular. Cu hărțile descărcate, puteți vizualiza informații precum orarele și evaluările din fișele locurilor, puteți obține indicații pas cu pas pentru condus, mers, bicicletă sau transport în comun și puteți vedea ora estimată de sosire.

Hărțile offline sunt disponibile automat pe Apple Watch când iPhone-ul este pornit și în raza normală de acțiune Bluetooth (aproximativ 10 metri).

Pentru a afla cum puteți descărca hărți offline pe iPhone, consultați manualul de utilizare iPhone.

Notă: hărțile offline sunt disponibile în anumite zone. Funcționalitățile variază după țară și regiune. Consultați site-ul web Disponibilitatea caracteristicilor iOS și iPadOS.

Urmărirea medicațiilor pe Apple Watch

Puteți gestiona medicațiile, vitaminele și suplimentele pe care le luați în aplicația Sănătate de pe iPhone sau iPad. În aplicația Medicații de pe Apple Watch, puteți să țineți evidența medicațiilor și să le înregistrați în jurnal cu mementouri.

Siri: Pe Apple Watch Series 9 cu watchOS 10.2 sau ulterior, spuneți ceva precum: “Log my 6AM medications as taken.” (Funcționalitatea nu este disponibilă în toate limbile sau regiunile.)

Notă: Funcționalitatea Medicații nu poate înlocui o opinie medicală profesională. Informații suplimentare sunt disponibile pe etichetele medicațiilor, dar înainte de a lua orice decizie legată de sănătatea dvs., trebuie să vă consultați cu furnizorul dvs. de servicii medicale.

Configurarea unui program al medicațiilor pe iPhone sau pe iPad

1. Deschideți aplicația Sănătate pe iPhone sau pe iPad.
2. Efectuați una din acțiunile următoare:
    - *Pe iPhone:* Apăsați pe Explorare, apoi apăsați pe Medicații.
    - *Pe iPad:* Apăsați pe bara laterală, apoi apăsați pe Medicații.
3. Apăsați pe Adăugați o medicație pentru a începe lista sau pentru a adăuga în aceasta.
4. Pentru a identifica medicația, efectuați una din acțiunile următoare:

- *Tastarea numelui:* Apăsați pe câmpul de căutare, introduceți numele, apoi apăsați pe Adăugați.
  Doar în S.U.A., pe măsură ce începeți să tastați, apar sugestii. Puteți să selectați o sugestie sau să finalizați tastarea numelui, apoi apăsați pe Adăugați.

- *Utilizarea camerei:* (Doar în S.U.A.; pe iPhone SE (generația a 2-a și modelele ulterioare), pe iPhone XS, iPhone XR și modelele ulterioare)

  Apăsați pe de lângă câmpul de căutare, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran.
  Dacă nu este găsită nicio corespondență, apăsați pe Căutare după nume, apoi tastați numele (conform indicațiilor de mai sus).

5. Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a alege tipul și concentrația medicației. Dacă doriți, puteți și să creați o reprezentare vizuală personalizată a medicației și să fixați un program.

6. Când ați terminat, apăsați pe OK.

Înregistrarea medicațiilor în jurnal

În mod implicit, Apple Watch vă va reaminti când este timpul să vă înregistrați medicațiile pe baza programului pe care l-ați creat în aplicația Sănătate de pe iPhone sau iPad. Pentru a înregistra medicațiile în jurnal, urmați acești pași.

Notă: Pentru ca datele aplicației Sănătate să se sincronizeze pe toate dispozitivele, asigurați-vă că v-ați autentificat cu același ID Apple pe toate dispozitivele dvs., că acestea sunt conectate la internet și actualizate la cea mai recentă versiune a sistemului de operare.

1. Dacă ați primit o notificare de a înregistra medicațiile, apăsați pe notificare. În caz contrar, deschideți aplicația Medicații pe Apple Watch.
2. Apăsați pe programul curent al medicațiilor, de exemplu, medicațiile pe care le luați dimineața.
3. Apăsați pe Înregistrați drept luată.

   Apple Watch înregistrează concentrația, numărul de unități administrate și ora la care ați luat medicația.
4. Pentru a înregistra medicații individuale, derulați în jos, apăsați pe “Luată” sub o medicație, apoi apăsați pe OK.

   Numele medicației și ora înregistrării apar sub Înregistrate.
5. Pentru a schimba starea unei medicații înregistrate, apăsați pe aceasta, apăsați pe Luată sau Omisă, apoi apăsați pe OK.

Pentru a vedea jurnalul și istoricul medicațiilor pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate, apăsați pe Explorare, apoi apăsați pe Medicații. Pe iPad, deschideți aplicația Sănătate, apăsați pe bara laterală, apoi apăsați pe Medicații.

Activarea funcționalităților Mementouri de urmărire și Alerte critice

Pe lângă primirea unei alerte când este momentul să înregistrați medicațiile, puteți alege să vi se amintească dacă o medicație nu a fost înregistrată în decurs de 30 de minute de la ora programată. De asemenea, puteți activa alerte critice pentru fiecare medicație în parte. Alertele critice apar pe ecranul de blocare și redau un sunet (chiar dacă este activat un mod de concentrare sau telefonul este pe modul mut).

1. Deschideți aplicația Sănătate pe iPhone sau pe iPad.
2. Efectuați una din acțiunile următoare:
    - *Pe iPhone:* Apăsați pe Explorare, apoi apăsați pe Medicații.
    - *Pe iPad:* Apăsați pe bara laterală, apoi apăsați pe Medicații.
3. Apăsați pe Opțiuni în partea de jos a ecranului, apoi activați Mementouri de urmărire.
4. Pentru a primi alerte critice, apăsați pe Alerte critice, apăsați pe butonul din dreptul medicației, apoi apăsați pe Permiteți.

Pentru a dezactiva alertele critice, accesați Configurări > Sănătate > Notificări pe iPhone sau iPad, apoi apăsați pe butonul de lângă Alerte critice.

Utilizarea Memoji pe Apple Watch

Folosind aplicația Memoji , vă puteți crea un personaj Memoji personalizat. Alegeți culoarea pielii și pistrui, coafura și culoarea părului, trăsăturile faciale, accesorii pentru cap, ochelari și multe altele. Puteți crea mai multe Memoji pentru diferite stări de spirit.

Crearea unui Memoji

1. Deschideți aplicația Memoji pe Apple Watch.
2. Dacă utilizați aplicația Memoji pentru prima dată, apăsați pe Începeți.

   Dacă ați creat deja un Memoji, derulați în sus, apoi apăsați pe pentru a adăuga unul nou.
3. Apăsați fiecare trăsătură și derulați folosind coroana Digital Crown pentru a alege opțiunile dorite pentru personajul dvs. Memoji. Personajul dvs. prinde viață pe măsură ce adăugați trăsături, precum coafura și ochelari.
4. Apăsați pe pentru a adăuga Memoji-ul la colecția dvs.

   Memoji-urile create pot fi utilizate drept abțibilduri Memoji în Mesaje.

Pentru a crea alt Memoji, apăsați , apoi adăugați trăsături.

Editarea Memoji-ului și alte opțiuni

Deschideți aplicația Memoji pe Apple Watch, apăsați un Memoji, apoi alegeți o opțiune:

- *Editați un Memoji:* Apăsați trăsături precum ochii și accesoriile pentru cap, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a alege o variație.
- *Creați un cadran de ceas Memoji:* Derulați în jos, apoi apăsați Creați un cadran de ceas.

  Reveniți la cadranul de ceas și glisați spre stânga pentru a vedea noul dvs. cadran de ceas Memoji. De asemenea, cadranul este adăugat la colecția de cadrane de ceas din aplicația Apple Watch de pe iPhone.
- *Duplicați un Memoji:* Derulați în jos, apoi apăsați Duplicați.
- *Ștergeți un Memoji:* Derulați în jos, apoi apăsați Ștergeți.

Mesaje
Citirea mesajelor pe Apple Watch

În aplicația Mesaje pe Apple Watch, citiți mesajele text primite, apoi răspundeți utilizând dictarea, Scris de mână, emojiuri sau un răspuns prestabilit, tastați un răspuns utilizând tastatura QWERTY și QuickPath (doar pe modelele compatibile ; funcționalitatea nu este disponibilă în toate limbile); sau comutați la iPhone pentru a tasta un răspuns.

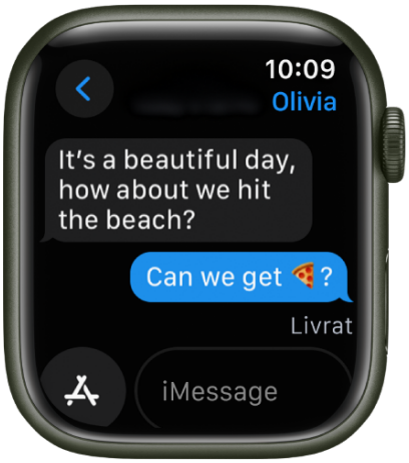
AVERTISMENT: Pentru informații importante privind evitarea distragerii atenției care ar putea avea consecințe periculoase, consultați Informații importante privind siguranța pentru Apple Watch.

Citirea unui mesaj pe Apple Watch

1. Când simțiți o atingere sau auziți un sunet de alertă care arată că ați primit un mesaj, ridicați Apple Watch pentru a-l citi.
2. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula spre partea de jos a mesajului.
3. Pentru a sări la începutul mesajului, apăsați în partea de sus a ecranului.

   Sfat: Puteți apăsa un link spre site-uri web dintr-un mesaj pentru a vizualiza conținut optimizat formatat pentru web pentru Apple Watch. Apăsați dublu pentru a efectua zoom înainte pe conținut.

Dacă mesajul a sosit cu ceva timp în urmă, mențineți apăsat în partea de sus a ecranului, glisați în jos pe afișaj pentru a vedea notificarea pentru mesaj, apoi apăsați pe el. Pentru a marca mesajul drept citit, derulați în jos, apoi apăsați Închideți. Pentru a închide notificarea fără a marca mesajul drept citit, apăsați coroana Digital Crown.



Vizualizarea orei când au fost trimise mesajele

Apăsați o conversație în lista de conversații Mesaje, apoi glisați spre stânga pe un mesaj din conversație.

Tăierea sonorului sau ștergerea unei conversații

- *Tăierea sonorului unei conversații:* Glisați spre stânga pe conversație în lista conversațiilor din Mesaje, apoi apăsați .
- *Ștergerea unei conversații:* Glisați spre stânga pe conversație în lista conversațiilor din Mesaje, apoi apăsați .

Accesarea pozelor, conținutului audio, muzicii și conținutului video într-un mesaj

Mesajele pot conține poze, materiale audio și video. Pentru a le accesa de pe Apple Watch, urmați acești pași:

- *Poze:* Apăsați pe poză pentru a o vizualiza, apăsați dublu pentru a umple ecranul și trageți de ea pentru panoramare. Când ați terminat, apăsați pe în colțul din stânga sus pentru a reveni la conversație.

Dacă doriți să partajați poza, apăsați-o, apăsați , apoi apăsați o opțiune de partajare (alegeți dintre persoanele cu care schimbați des mesaje sau apăsați pe Mesaje ori Mail). Pentru a salva imaginea în aplicația Poze de pe iPhone, derulați până ce treceți de opțiunile de partajare, apoi apăsați pe Salvați imaginea. Alternativ, apăsați pe Creați un cadran de ceas pentru a crea un cadran de ceas Caleidoscop sau Poze cu imaginea respectivă.

- *Clipuri audio:* Apăsați pe clip pentru a-l asculta.

  Clipul va fi șters după două minute pentru a economisi spațiu. Dacă doriți să îl păstrați, apăsați Păstrați sub clip. Clipul audio este păstrat timp de 30 de zile și puteți configura să îl păstrați mai mult timp pe iPhone: Accesați Configurări, Mesaje, derulați la Mesaje audio, apăsați Expiră, apoi apăsați pe Niciodată.

- *Muzică:* Dacă cineva a partajat muzică din Apple Music prin Mesaje, apăsați pe melodie, album sau lista de redare din mesaj pentru a deschide și reda conținutul în aplicația Muzică de pe Apple Watch. (Necesită abonament Apple Music.)

- *Clipuri video:* Apăsați pe un clip video dintr-un mesaj pentru a începe redarea pe tot ecranul. Apăsați o dată pentru afișarea comenzilor de redare. Apăsați dublu pentru a face zoom înapoi și rotiți coroana Digital Crown pentru a ajusta volumul. Glisați sau apăsați butonul Înapoi pentru a reveni la conversație.

  Pentru a salva clipul video, deschideți mesajul în aplicația Mesaje pe iPhone și salvați-l acolo.

Detectarea conținutului sensibil

Puteți alege să detectați și să estompați pozele și clipurile video cu conținut sensibil înainte de a le vizualiza pe Apple Watch.

1. Pe iPhone, accesați Configurări > Intimitate și securitate, apoi apăsați pe Avertisment conținut sensibil.

2. Activați Avertisment conținut sensibil, apoi asigurați-vă că AirDrop, Mesaje și Mesaje video sunt activate.

3. Pentru a vizualiza conținutul după avertisment, apăsați pe Afișați, apoi apăsați pe Confirm.

   Pentru a afla cum să gestionați conținutul sensibil, apăsați pe Modalități de a primi ajutor.

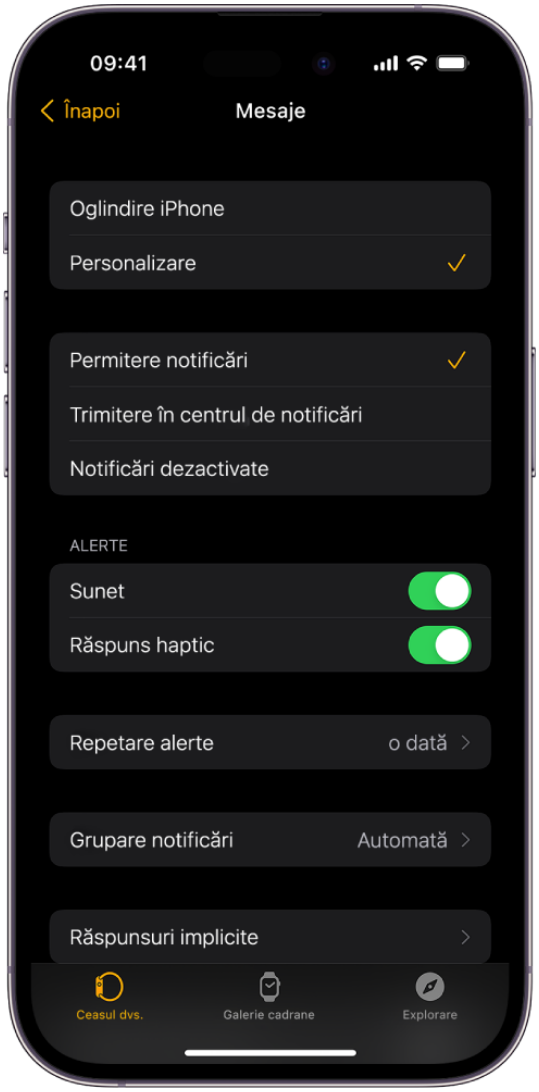
Activarea acestei configurări afectează imaginile și clipurile video de pe iPhone și de pe Apple Watch.

Notă: Apple nu are acces la pozele sau clipurile dvs. video.

Alegerea modului de notificare a noilor mesaje

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Mesaje.
3. Apăsați Personalizați pentru a configura opțiunile referitoare la modul de notificare atunci când primiți mesaje.

Nu veți primi o notificare dacă utilizați un mod de concentrare care nu permite notificările Mesaje.



Configurați modul în care doriți să primiți notificări.

Trimiterea mesajelor de pe Apple Watch

În aplicația Mesaje de pe Apple Watch, puteți compune și trimite mesaje care nu conțin doar text, ci și imagini, emoji, abțibilduri Memoji și clipuri audio. De asemenea, puteți trimite bani prin Apple Pay și puteți informa persoanele unde vă aflați incluzând localizarea dvs. într-un mesaj.

Crearea unui mesaj pe Apple Watch

1. Deschideți aplicația Mesaje pe Apple Watch.
2. Apăsați pe din partea de sus a ecranului.
3. Apăsați Adăugați un contact, apoi apăsați un contact din lista de conversații recente care apare sau selectați o opțiune:
    - Apăsați pentru a căuta o persoană din lista de contacte sau pentru a dicta un număr de telefon.
    - Apăsați pentru a alege din lista completă de contacte.
    - Apăsați pentru introducerea unui număr de telefon.
4. Apăsați Creați un mesaj.
5. Dacă ați configurat Apple Watch să utilizeze mai multe limbi, apăsați Limbă, apoi alegeți o limbă.

Compunerea unui mesaj text

Puteți compune un mesaj în diverse moduri, majoritatea acestora de pe un singur ecran. După crearea unui mesaj, apăsați câmpul Creați un mesaj, apoi efectuați una sau mai multe dintre următoarele:

- *Utilizați tastatura QWERTY și QuickPath:* (Doar pe modelele compatibile, funcționalitatea nu este disponibilă în toate limbile) Apăsați caracterele pentru a le

insera sau utilizați tastatura QuickPath glisând de la o literă la alta fără a vă ridica degetul. Pentru a încheia un cuvânt, ridicați degetul.

Pe măsură ce tastați apar cuvinte sugerate. De asemenea, puteți să apăsați pe un cuvânt terminat sau neterminat pentru a-l evidenția, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a vedea cuvintele sugerate. Opriți-vă din întoarcerea coroanei Digital Crown pentru a introduce sugestia evidențiată.

Dacă nu vedeți tastatura, glisați în sus din partea de jos, apoi apăsați butonul Tastatură.

- *Utilizați Scris de mână:* Utilizați degetul pentru a scrie un mesaj. Pentru a edita mesajul, întoarceți coroana Digital Crown pentru a aduce cursorul în poziție, apoi realizați modificarea. Pentru a utiliza Scris de mână pe modelele Apple Watch compatibile cu tastatura QWERTY și QuickPath, glisați în sus din partea de jos a ecranului, apoi apăsați pe Scris de mână.

  Pentru a utiliza text predictiv, apăsați un cuvânt terminat sau neterminat pentru a-l evidenția, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a vedea cuvintele sugerate. Opriți-vă din întoarcerea coroanei Digital Crown pentru a introduce sugestia evidențiată.

  Sfat: Dacă ați configurat Apple Watch să utilizeze mai multe limbi, puteți folosi o limbă diferită atunci când utilizați Scris de mână. Trebuie doar să glisați în sus din partea de jos a ecranului, apoi să alegeți o limbă.

  Funcționalitatea Scris de mână nu este disponibilă în toate limbile.

- *Dictarea textului:* Apăsați , spuneți ce aveți de zis, apoi apăsați OK. Puteți enunța și semnele de punctuație. De exemplu: “a sosit semnul întrebării”.

  Pentru a reveni la utilizarea opțiunii Scris de mână, întoarceți coroana Digital Crown sau apăsați .

- *Includerea de simboluri emoji:* Apăsați pe , apăsați pe un emoji utilizat frecvent sau țineți apăsat pe o categorie din partea de jos a ecranului, trageți la stânga sau la dreapta pentru a alege o categorie, apoi derulați pentru a explora emojiurile disponibile. Atunci când găsiți simbolul potrivit, apăsați-l pentru a-l adăuga la mesaj.

- *Introducerea textului folosind iPhone-ul:* Când începeți să compuneți un mesaj și iPhone-ul dvs. asociat se află în apropiere, apare o notificare pe iPhone, permițându-vă

să introduceți text folosind tastatura iOS. Apăsați notificarea, apoi tastați textul folosind tastatura iPhone-ului.

Anularea trimiterii unui mesaj

Puteți anula trimiterea unui mesaj recent timp de până la două minute după ce l-ați trimis.

1. Deschideți aplicația Mesaje pe Apple Watch.
2. Țineți apăsat pe balonul de mesaj, apoi apăsați pe Anulați trimiterea.

   O notă care confirmă că ați anulat trimiterea mesajului apare în ambele transcrieri ale conversației: a dvs. și a destinatarului.

Anularea trimiterii elimină mesajul de pe dispozitivul destinatarului dvs.
Dacă persoana căreia îi trimiteți mesajul folosește un dispozitiv cu iOS 15.7, iPadOS 15.7, macOS 12.6, watchOS 9 sau o versiune anterioară, mesajul original rămâne în conversație. Când anulați trimiterea unui mesaj, primiți o notificare că este posibil ca destinatarul să vadă în continuare mesajul original în transcrierea mesajului.

Editarea unui mesaj trimis

Puteți edita un mesaj trimis recent de maximum cinci ori în decurs de 15 minute de la trimiterea acestuia.

1. Deschideți aplicația Mesaje pe Apple Watch.
2. Selectați o conversație cu mesajul pe care doriți să îl editați.
3. Țineți apăsat pe balonul de mesaj, apoi apăsați pe Editați.
4. Efectuați modificările dorite, apoi apăsați pe OK pentru a retrimite mesajul cu editările.

   Notă: mesajul este marcat ca Editat în transcrierea conversației.

Balonul de mesaj este actualizat pe dispozitivul destinatarului pentru a reflecta editările făcute de dvs., iar dvs. și persoana respectivă puteți apăsa pe Editat pentru a vedea versiunile anterioare ale mesajului dvs.
Dacă persoana căreia îi trimiteți mesajul folosește un dispozitiv cu iOS 15.7, iPadOS 15.7, macOS 12.6, watchOS 9 sau o versiune anterioară, aceasta primește mesaje de răspuns precedate

de textul “Editat la” și mesajul dvs. scris între ghilimele. Mesajele trimise prin SMS nu pot fi editate.

Trimiterea unui răspuns inteligent, abțibild Memoji, abțibild, GIF sau a unui clip audio

Puteți compune mesaje fără a introduce un singur caracter. Încercați una dintre aceste opțiuni după crearea unui mesaj:

- *Trimiterea unui răspuns inteligent:* Derulați pentru a vedea o listă de expresii utile pe care le puteți utiliza. Apăsați una dintre ele, apoi apăsați Trimiteți.

  Pentru a adăuga propria expresie, deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., accesați Mesaje > Răspunsuri implicite, apoi apăsați Adăugați un răspuns. Pentru a personaliza răspunsurile implicite, apăsați Editați, apoi trageți-le pentru a le reordona sau apăsați pentru a șterge unul.

  Dacă răspunsurile inteligente nu sunt în limba pe care doriți să o folosiți, derulați în jos, apăsați Limbi, apoi apăsați o limbă. Limbile disponibile sunt cele pe care le-ați activat pe iPhone în Configurări > General > Tastatură > Tastaturi.

- *Trimiterea unui abțibild Memoji:* Apăsați , apăsați , apăsați o imagine din colecția Abțibilduri Memoji, apăsați o variație, apoi apăsați Trimiteți.

- *Trimiterea unui abțibild:* Apăsați , apăsați , derulați până jos și apoi apăsați Mai multe abțibilduri. Apăsați unul dintre ele, apoi apăsați Trimiteți. Pentru a crea abțibilduri noi sau a vedea toate abțibildurile, utilizați Mesaje pe iPhone.

- *Partajarea localizării dvs.:* Apăsați pe , apoi apăsați pe Partajați. Consultați Partajarea localizării în Mesaje pe Apple Watch.

- *Trimiterea unui GIF:* Apăsați , apăsați , apăsați un GIF, apoi apăsați Trimiteți. Pentru a căuta un GIF potrivit, apăsați câmpul de căutare, introduceți un termen de căutare, apăsați un GIF rezultat, apoi apăsați Trimiteți.

- *Trimiterea unui clip audio:* Apăsați , apăsați , înregistrați ceea ce doriți să spuneți, apăsați OK, apoi apăsați Trimiteți.

Utilizarea Apple Cash pentru a trimite sau a solicita bani

1. Într-o conversație, apăsați de lângă câmpul iMessage.
2. Apăsați Cash.
3. Utilizați butoanele plus și minus, întoarceți coroana Digital Crown sau apăsați pe câmpurile dolari și cenți pentru a introduce o sumă.
4. Pentru a trimite bani, apăsați pe Trimiteți. Pentru a solicita bani, glisați la stânga, apoi apăsați pe Solicitați.
5. Faceți dublu clic pe butonul lateral pentru a trimite mesajul dvs.

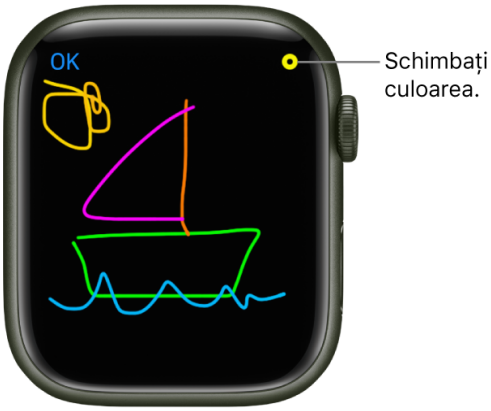
Consultați Trimiterea, primirea și solicitarea banilor cu Apple Watch-ul.

Notă: Funcționalitatea Apple Cash nu este disponibilă în toate regiunile.

Trimiterea unei schițe de pe Apple Watch

Puteți utiliza Digital Touch pentru a trimite schițe prietenilor care au un Apple Watch sau un iPhone cu iOS 10 sau o versiune mai recentă.
Pentru a vizualiza o schiță trimisă de cineva, atingeți notificarea.

1. Creați un mesaj, apoi apăsați .
2. Apăsați pentru a deschide spațiul de lucru pentru desen.
3. Folosiți degetul pentru a desena pe ecran.
4. Apăsați punctul din colțul din dreapta sus pentru a alege o altă culoare.
5. Apăsați OK când ați terminat schița, apoi apăsați Trimiteți.



Exprimați-vă sentimentele printr-un Digital Touch

Puteți utiliza Digital Touch pentru a trimite atingeri, un sărut sau bătăile inimii dvs. prietenilor care au un Apple Watch sau un iPhone cu iOS 10 sau o versiune mai recentă.
Pentru a vizualiza (sau simți) o atingere sau bătăile inimii trimise de cineva, atingeți notificarea.

1. Creați un mesaj, apoi apăsați .
2. Apăsați pentru a deschide spațiul de lucru pentru desen, apoi folosiți gesturi pentru a trimite următoarele:
    - *Atingere:* Apăsați ecranul pentru a trimite o singură atingere sau atingeți succesiv pentru a trimite o secvență de atingeri.
    - *Sărut:* Apăsați două degete pe afișaj o dată sau de mai multe ori. Opriți-vă din apăsat și trimiteți.

- *Bătăi de inimă:* Așezați două degete pe afișaj până când vă simțiți pulsul și îl puteți vizualiza animat pe ecran.
- *Mâhnire:* Așezați două degete pe afișaj până când vă simțiți pulsul, apoi trageți-le în jos pentru a trimite.
- *Minge de foc:* Țineți apăsați un deget pe afișaj până când apare o flacără. Ridicați-l pentru a trimite.

Efectuarea și primirea apelurilor audio FaceTime în Mesaje pe Apple Watch

În watchOS 10, puteți efectua apeluri audio FaceTime de grup direct din aplicația Mesaje de pe dispozitivul Apple Watch.

Începerea unui apel audio FaceTime de grup dintr-o conversație Mesaje

1. Deschideți aplicația Mesaje pe Apple Watch.
2. Începeți un mesaj nou sau deschideți o conversație, derulați în jos, apoi apăsați pe FaceTime Audio pentru a efectua un apel.
3. Pentru a invita și alte persoane la apel, efectuați una dintre acțiunile următoare:
    - Apăsați pe , apăsați pe Adăugați persoane, apoi alegeți un contact.
    - Apăsați pe 2 persoane active, apăsați pe în partea de jos a ecranului, apoi alegeți un contact.

Primirea unui apel audio FaceTime

Când primiți un apel audio FaceTime, aveți aceste opțiuni.

- *Preluarea apelului:* Apăsați pe .
- *Refuzați apelul:* Apăsați pe .

- *Răspundeți cu un text:* Apăsați pe , apoi apăsați pe un răspuns. Sau apăsați pe Personalizat, apăsați pe Creați un mesaj, introduceți un răspuns, apoi apăsați pe Trimiteți.
- *Adăugați încă o persoană la apel după ce răspundeți:* Apăsați pe 2 persoane active, apăsați pe , apoi alegeți un contact sau apăsați pe Adăugați persoane, apoi alegeți un contact.
- *Vizualizați un mesaj video înregistrat:* Dacă nu preluați un apel FaceTime, apelantul poate înregistra un mesaj video și apoi să vi-l trimită. Pentru a-l vizualiza, apăsați pe notificare când o primiți sau deschideți conversația în Mesaje mai târziu, apoi apăsați pe video.

Partajarea localizării în Mesaje pe Apple Watch

Într-o conversație iMessage din aplicația Mesaje , le puteți transmite celorlalți unde vă aflați prin partajarea localizării dvs.

Notă: partajarea localizării în Mesaje nu este disponibilă în toate regiunile.

Activarea partajării localizării

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați pe Intimitate și securitate, apoi apăsați pe Servicii de localizare.
3. Apăsați pe Partajare localizare, apoi asigurați-vă că este activată opțiunea Partajați localizarea.
4. Derulați în jos, apăsați pe Mesaje, apoi asigurați-vă că este activată opțiunea "Solicitare data viitoare sau când partajați" sau "La utilizarea aplicației".

Puteți găsi aceste configurări și pe iPhone-ul asociat. Accesați Configurări > Intimitate și securitate > Servicii de localizare > Partajare localizare. În Servicii de localizare, apăsați pe Mesaje și alegeți o configurare.

Partajarea și actualizarea automată a localizării

Când partajați localizarea dvs. într-o conversație Mesaje, localizarea se poate actualiza în timp real direct în conversație.

1. Deschideți aplicația Mesaje pe Apple Watch.
2. Începeți o conversație nouă sau deschideți o conversație, apăsați pe , apoi apăsați pe .
3. Alegeți să partajați localizarea dvs. în timp real, care se actualizează pe măsură ce vă deplasați, sau partajați localizarea dvs. statică.

- *Partajați localizarea în timp real:* Apăsați pe Partajați.
- *Partajați localizarea statică:* Apăsați pe , apoi apăsați pe Trimiteți reperul.
  Persoana care primește localizarea dvs. statică poate apăsa pe mesaj pentru a deschide localizarea dvs. în aplicația Hărți .

4. Apăsați pe Partajați, apoi alegeți pentru cât timp doriți să partajați localizarea.

   (Apăsați pe "Nedeterminat" dacă doriți să partajați localizarea dvs. până când o veți opri manual.)

5. Apăsați pe Trimiteți pentru a trimite mesajul dvs. (Sau apăsați pe dacă v-ați răzgândit.)

Pentru ca destinatarul dvs. să partajeze propria localizare, persoana respectivă poate apăsa pe mesajul care include localizarea pentru a deschide aplicația Găsire persoane, apoi trebuie să apese pe Partajați.

Oprirea partajării localizării

1. Deschideți aplicația Mesaje pe Apple Watch.
2. Deschideți o conversație, apoi apăsați pe mesajul care include localizarea dvs. partajată.

3. Apăsați pe Opriți partajarea.

De asemenea, puteți deschide aplicația Găsire persoane , apăsați pe persoana cu care vă partajați localizarea, derulați în jos, apoi apăsați pe Opriți partajarea.

Solicitarea localizării unei alte persoane

1. Deschideți aplicația Mesaje pe Apple Watch.
2. Începeți un mesaj nou sau deschideți o conversație.
3. Apăsați pe , apăsați pe , apoi apăsați pe Solicitați.
4. Apăsați pe Trimiteți pentru a trimite mesajul dvs.

Destinatarul primește un mesaj prin care i se solicită să își partajeze localizarea. Partajarea localizării începe după ce persoana respectivă apasă pe Partajați.

Răspunsul la mesaje pe Apple Watch
Răspunsul la un mesaj

Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula spre partea de jos a mesajului, apoi alegeți cum doriți să răspundeți.
Pentru a răspunde rapid cu un Tapback, apăsați dublu pe un anumit mesaj dintr-o conversație, apoi alegeți un Tapback, cum ar fi un semn de aprobare făcut cu degetul sau o inimă.

Răspunsul direct la un mesaj dintr-o conversație

Într-o conversație de grup, puteți răspunde la un anumit mesaj intern pentru a ajuta la menținerea mesajelor organizate.

1. Într-o conversație Mesaje, apăsați dublu pe un anumit mesaj la care doriți să răspundeți, apoi apăsați pe Răspundeți.
2. Redactați răspunsul, apoi apăsați Trimiteți.

   Doar persoana căreia îi răspundeți va vedea mesajul.

Partajarea unui mesaj

Prietenii includ deseori informații și sentimente în mesajele lor, pe care ați putea dori să le partajați cu alții. Pentru a partaja un mesaj, urmați acești pași:

1. Într-o conversație Mesaje, apăsați dublu pe un anumit mesaj, apoi apăsați pe Partajați.
2. Alegeți dintre persoanele cu care schimbați des mesaje sau apăsați Mesaje ori Mail.
3. Dacă ați ales Mesaje sau Mail, adăugați contacte și, dacă trimiteți un e-mail, adăugați un subiect.

4. Apăsați Trimiteți.

Conștientizare

Utilizarea Apple Watch pentru practicarea conștientizării

Aplicația Conștientizare de pe Apple Watch vă încurajează să dedicați câteva minute pe zi concentrării, echilibrării și conectării în timp ce respirați. De asemenea, puteți utiliza Stare de spirit pentru a reflecta asupra modului în care vă simțiți. Cu un abonament Apple Fitness+, puteți asculta meditații ghidate pe Apple Watch.

Începerea unei sesiuni de reflecție sau de respirație

Deschideți aplicația Conștientizare pe Apple Watch, apoi efectuați una din acțiunile următoare:

- *Reflecție:* Apăsați Reflecție, citiți tema, concentrați-vă atenția, apoi apăsați Începeți.
- *Respirație:* Apăsați Respirație, inspirați ușor pe măsură ce semnul animat crește, apoi expirați când se micșorează.

Pentru a opri o sesiune înainte de finalizarea ei, glisați spre dreapta, apoi apăsați Opriți.

Configurarea duratei unei sesiuni

1. Deschideți aplicația Conștientizare pe Apple Watch.

2. Apăsați , apăsați Durată, apoi alegeți o durată.

   Puteți selecta o durată între unu și cinci minute.

Ajustarea configurărilor Conștientizare

Puteți să modificați frecvența primirii mementourilor pentru conștientizare, să dezactivați mementourile pentru conștientizare pentru o zi, să modificați ritmul respirației și să alegeți configurările haptice.

Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați Conștientizare, apoi efectuați oricare dintre acțiunile următoare:

- *Configurarea mementourilor pentru conștientizare:* Sub Mementouri, activați sau dezactivați Începutul zilei sau Sfârșitul zilei; apăsați pe Adăugați un memento pentru a crea mementouri suplimentare.
- *Primirea sau oprirea rezumatului săptămânal:* Activați sau dezactivați Rezumat săptămânal.
- *Dezactivarea mementourilor pentru conștientizare:* Activați opțiunea “Fără alte alerte azi”.

- *Modificarea ritmului respirației:* Apăsați Ritm respirator pentru a modifica numărul de respirații pe minut.
- *Alegerea configurărilor haptice:* Apăsați Răspuns haptic, apoi alegeți Nimic, Minim sau Pronunțat.
- *Primirea de meditații noi:* Activați opțiunea Adăugare meditații noi pe Watch pentru a descărca meditații noi atunci când Apple Watch este conectat la alimentare. Meditațiile finalizate sunt șterse automat.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apăsați Conștientizare, apoi modificați o configurare.

Verificarea ritmului cardiac în timpul sesiunilor de conștientizare

Finalizați o sesiune de reflecție sau de respirație. Ritmul cardiac apare în ecranul Rezumat. Vă puteți vedea ritmul cardiac și mai târziu. Deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apăsați Explorare, apăsați Inimă, apoi apăsați Ritm cardiac. Apăsați Afișați mai multe date ritm cardiac, glisați în sus, apoi apăsați Respirație.

Utilizarea cadranului de ceas Respirație

Adăugați cadranul de ceas Respirație pentru a avea acces rapid la sesiunile de conștientizare.

1. Având cadranul curent al ceasului afișat, mențineți apăsat afișajul.
2. Glisați la maximum în stânga, apoi apăsați butonul Nou (+).
3. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a selecta Respirație, apoi apăsați Adăugați.
4. Apăsați cadranul de ceas pentru a deschide aplicația Conștientizare.

Înregistrarea stării dvs. de spirit pe Apple Watch

Puteți reflecta asupra modului în care vă simțiți și înregistra emoțiile de moment și dispozițiile zilnice pentru a vă urmări bunăstarea mintală.

Înregistrarea stării dvs. de spirit

1. Deschideți aplicația Conștientizare pe Apple Watch.
2. Apăsați pe Stare de spirit.

   Dacă utilizați Stare de spirit pentru prima dată, apăsați pe Primii pași.
3. Alegeți una dintre acțiunile următoare:
   - *Înregistrați o emoție de moment:* Apăsați pe “Înregistrați cum vă simțiți în acest moment”.
   - *Înregistrați o dispoziție zilnică:* Apăsați pe “Înregistrați cum v-ați simțit în general astăzi”.

4. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a indica modul cum vă simțiți, apoi apăsați pe .
5. Apăsați pe cuvintele care descriu modul în care vă simțiți (opțional), apoi apăsați pe .
6. Apăsați pe cuvintele care descriu ce anume vă afectează cel mai mult (opțional), apoi apăsați pe .

Pentru a primi mementouri ca să vă înregistrați starea de spirit, consultați Înregistrarea stării de spirit în aplicația Sănătate de pe iPhone în manualul de utilizare iPhone.

Vizualizarea istoricului stării dvs. de spirit

După ce v-ați înregistrat starea de spirit, puteți afla cum s-ar putea corela cu factorii legați de stilul dvs. de viață, precum timpul petrecut în lumina diurnă, somnul, mișcarea și minutele de conștientizare.

1. Deschideți aplicația Sănătate pe iPhone.
2. Apăsați pe Explorare, apăsați pe Bunăstare mintală, apoi apăsați pe Stare de spirit.
3. Apăsați pe Afișați în diagrame, apoi efectuați una dintre acțiunile următoare:
    - *Vizualizarea evoluției stării de spirit în decursul timpului:* Apăsați pe o opțiune pentru a selecta intervalul de timp în partea de sus a diagramei.

- *Vizualizați tipurile de intrări pe care le-ați înregistrat:* Apăsați pe Stări, apoi apăsați pe Dispoziții zilnice sau pe Emoții de moment pentru a vedea intrările respective pe grafic.
- *Vizualizați factorii asociați cu intrările dvs.:* Apăsați pe Asocieri, apoi derulați diferiții factori pe care i-ați înregistrat în intrările stării dvs. de spirit.
- *Vizualizați factorii de stil de viață asociați cu intrările dvs.:* Apăsați pe Factori de viață, apoi apăsați pe un factor de stil de viață pentru a-l vedea alături de intrările stării dvs. de spirit.

  De asemenea, puteți apăsa pe de lângă fiecare factor de stil de viață pentru a afla mai multe despre impactul pe care îl poate avea asupra bunăstării dvs. mintale.

Ascultarea meditațiilor ghidate pe Apple Watch (este necesar un abonament Apple Fitness+)

Dacă vă abonați la Apple Fitness+, puteți asculta meditații ghidate folosind Apple Watch atunci când este conectat la AirPods sau la alte căști audio ori difuzoare Bluetooth.

Notă: Serviciul Apple Fitness+ nu este disponibil în toate țările sau regiunile.

Începerea unei meditații ghidate

1. Deschideți aplicația Conștientizare pe Apple Watch.
2. Apăsați pe Audio Meditations (Meditații audio) în Fitness+.
3. Derulați pentru a explora meditația.

   Tema, instructorul și durata meditației apar în apropierea părții de jos a fiecărui episod.
4. Apăsați pe pentru a afla mai multe despre meditație, a o adăuga la biblioteca dvs. în Apple Fitness+ sau pentru a-i reda lista de redare în aplicația Muzică .
5. Apăsați pe o meditație pentru a începe.

În timpul redării meditației, timpul scurs și ritmul dvs. cardiac actual apar pe Apple Watch. Pentru a suspenda sau încheia o meditație ghidată, glisați spre dreapta în timpul redării acesteia, apoi apăsați pe Pause (Suspendați) sau End (Încheiați). Pentru a începe un exercițiu în timpul redării în continuare a meditației, apăsați pe Workout (Exercițiu), apoi alegeți un exercițiu.

Explorarea meditațiilor finalizate

Când finalizați o meditație sau cea mai mare parte dintr-o meditație, aceasta apare în biblioteca dvs. din Apple Fitness+, pe care o puteți găsi pe Apple Watch și în aplicația Fitness de pe iPhone.

1. Deschideți aplicația Conștientizare pe Apple Watch.
2. Apăsați pe Audio Meditations (Meditații audio) în Fitness+.

3. Derulați la partea de jos a ecranului, apoi apăsați pe Library (Bibliotecă) pentru a afișa meditațiile redate.

4. Apăsați pe pentru a afla mai multe despre meditație, a o descărca, a o elimina din biblioteca dvs. sau pentru a-i reda lista de redare în aplicația Muzică .

5. Apăsați pe o meditație pentru a o reda din nou.

De asemenea, puteți explora biblioteca dvs. de pe iPhone, iPad sau Apple TV. Deschideți aplicația Fitness pe dispozitivul dvs. (apăsați pe Fitness+ pe iPhone), apoi derulați în jos la My Library (Biblioteca dvs.).

Muzică

Adăugarea muzicii pe Apple Watch

Atunci când adăugați muzică pe Apple Watch, puteți să o ascultați oriunde mergeți, chiar dacă nu aveți iPhone-ul cu dvs.

Puteți adăuga anumite liste de redare și albume pe Apple Watch folosind aplicația Apple Watch de pe iPhone. În plus, dacă aveți un abonament Apple Music, puteți adăuga muzică folosind aplicația Muzică direct de pe Apple Watch.

Nu trebuie să alegeți o anumită muzică pentru a o adăuga pe Apple Watch dacă aveți un abonament Apple Music. Muzica pe care ați ascultat-o recent este adăugată automat. (Dacă nu ați ascultat nimic, este adăugată muzica recomandată de Apple Music.)

Adăugarea muzicii folosind iPhone-ul

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Muzică.
3. Apăsați Adăugați muzică sub Liste de redare și albume.
4. Navigați la albumele și listele de redare pe care doriți să le sincronizați cu dispozitivul Apple Watch, apoi apăsați pe pentru a le adăuga la lista Liste de redare și albume.

Muzica este adăugată când dispozitivul Apple Watch se află în apropierea iPhone-ului.

Sfat: Utilizați aplicația Muzică de pe iPhone pentru a crea liste de redare dedicate pentru muzica pe care doriți să o ascultați pe Apple Watch - de exemplu, cea care vă motivează în timpul unui antrenament. Consultați articolul de asistență Apple Cum se creează o listă de redare în Apple Music.

Adăugarea muzicii folosind Apple Watch

Dacă aveți un abonament Apple Music, puteți adăuga muzică pe Apple Watch.

1. Deschideți aplicația Muzică pe Apple Watch.

2. Pe ecranul Acasă, navigați la muzica pe care doriți să o adăugați.

   Alternativ, din ecranul Acasă, apăsați pe , apăsați pe Căutare, apoi căutați muzica pe care doriți să o adăugați.

3. Apăsați pe o listă de redare sau pe un album, apăsați pe , apoi apăsați pe Adăugați în bibliotecă.

   Un mesaj confirmă adăugarea articolului.

   Notă: Puteți difuza în flux muzica pe care o adăugați pe Apple Watch atunci când dispuneți de o conexiune la internet. Trebuie să descărcați mai întâi muzica pentru a o reda atunci când nu aveți o conexiune la internet.

4. Pentru a descărca muzică pe Apple Watch, apăsați din nou pe , apoi apăsați pe Descărcați.

Notă: descărcarea muzicii când dispozitivul Apple Watch nu este conectat la alimentare consumă mai mult din energia acestuia decât în mod normal.

Adăugarea unei liste de redare pentru exerciții pe Apple Watch

Puteți adăuga o listă de redare din biblioteca muzicală care să fie redată automat atunci când începeți un exercițiu în aplicația Exerciții de pe Apple Watch.

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Exerciții.
3. Apăsați Listă de redare pentru exerciții, apoi alegeți o listă de redare.

Lista de redare este adăugată în Ceasul dvs. > Muzică din aplicația Apple Watch de pe iPhone.

Notă: Lista de redare pentru exerciții nu va fi redată dacă ascultați la momentul respectiv altă muzică sau alt conținut audio.

Eliminarea muzicii de pe Apple Watch

Dacă nu mai aveți spațiu pentru stocarea muzicii pe Apple Watch, puteți să eliminați muzica adăugată automat pe Watch-ul dvs. sau muzica pe care nu o mai ascultați.

Notă: Pentru a vedea ce volum de muzică este stocat pe Apple Watch, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apoi accesați General > Stocare. De asemenea, puteți deschide aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apoi accesați General > Stocare.

Eliminarea muzicii folosind iPhone-ul

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apăsați Muzică, apoi efectuați oricare dintre acțiunile următoare:
    - *Pentru muzica adăugată de dvs.:* Apăsați pe Editați, apoi apăsați de lângă articolele pe care doriți să le eliminați.
    - *Pentru muzica adăugată automat:* Dezactivați Muzică recentă sau altă muzică adăugată automat pe Apple Watch.

      Notă: Muzica redată recent nu va fi adăugată automat pe Apple Watch până când nu activați din nou opțiunea Muzică recentă.

Muzica pe care o eliminați de pe Apple Watch rămâne pe iPhone.

Eliminarea muzicii folosind Apple Watch

Dacă aveți un abonament Apple Music, puteți elimina muzica direct de pe Apple Watch, indiferent dacă a fost adăugată automat sau de dvs.

1. Deschideți aplicația Muzică pe Apple Watch.
2. Din ecranul Acasă, apăsați pe , apăsați pe Bibliotecă, derulați în jos, apăsați pe Descărcate, apoi apăsați pe Liste de redare sau Albume.

3. Apăsați pe o listă de redare sau pe un album, apăsați pe , apoi apăsați pe Eliminați.

4. Alegeți o opțiune.

    - *Eliminați descărcările:* Elimină lista de redare sau albumul descărcat de pe dispozitivul Apple Watch. Acestea rămân în biblioteca dvs., pentru ca dvs. să le puteți redescărca sau difuza în flux prin Wi-Fi sau o conexiune celulară.

    - *Ștergeți din bibliotecă:* Muzica este eliminată de pe Apple Watch și de pe toate celelalte dispozitive care utilizează același ID Apple.

Notă: de asemenea, puteți șterge melodii individuale din biblioteca dvs. Glisați la stânga pe o melodie, apăsați pe , apăsați pe Ștergeți din bibliotecă, apoi apăsați pe Ștergeți. Melodia este eliminată de pe dispozitivul Apple Watch, din orice listă de redare în care se află și de pe toate celelalte dispozitive care utilizează același ID Apple.

Redarea muzicii pe Apple Watch

Utilizați aplicația Muzică pentru a alege și a reda muzică pe Apple Watch. Puteți reda melodii stocate pe Apple Watch, controla muzica de pe iPhone și reda în flux muzica din Apple Music dacă v-ați abonat.

Siri: Spuneți ceva precum:

- "Play 'Party Girls' by Victoria Monét"
- "Play more songs from this album"
- "Play my workout playlist"
- "Play Apple Music Country"
- "Play cool jazz"
- "Play the dinner party playlist"
- "Play a playlist to help me relax"
- "Play more like this"

Redarea muzicii

După ce conectați Apple Watch-ul la căștile sau difuzoarele Bluetooth, deschideți aplicația Muzică pe Apple Watch, apoi efectuați una din acțiunile următoare:

- *Redarea muzicii pe Apple Watch:* Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula pe ecranul Acasă, apoi apăsați pe un album, o listă de redare sau o categorie.

  Utilizați aplicația Apple Watch pe iPhone pentru a selecta melodiile de adăugat pe Apple Watch.

- *Redați muzică din biblioteca dvs. muzicală:* Din ecranul Acasă, apăsați pe ,apăsați pe Bibliotecă, apăsați pe o categorie cum ar fi Liste de redare, Albume, Descărcate sau un articol adăugat recent, apoi selectați muzica pe care doriți să o redați.

- *Solicitarea muzicii din Apple Music (este necesar un abonament Apple Music):* Ridicați mâna, apoi solicitați un artist, un album, o melodie, un gen sau o parte din versurile unei melodii.

- *Căutarea în biblioteca Apple Music:* Apăsați pe Căutare, introduceți un album, un artist sau o melodie, apoi apăsați pe Căutați. Apăsați pe un rezultat pentru a-l reda.

Redarea muzicii pentru dvs.

Dacă aveți un abonament Apple Music, puteți asculta muzică aleasă special pentru dvs.

1. Deschideți aplicația Muzică pe Apple Watch.
2. Derulați în jos pentru a vizualiza muzica pe care ați adăugat-o recent la Apple Watch, precum și un flux selectat cu liste de redare și albume bazate pe aprecierile și neaprecierile dvs.
3. Apăsați o categorie, apăsați un album sau o listă de redare, apoi apăsați .

Deschiderea listei de muzică

Când este redată muzica, puteți vedea o listă cu melodiile următoare.

1. Deschideți aplicația Muzică pe Apple Watch.
2. Redați un album sau o listă de redare, apăsați pe , apoi apăsați pe În continuare.
3. Pentru a reda o pistă din listă, apăsați pe ea.

În mod implicit, redarea automată adaugă muzica la sfârșitul listei similare cu ceea ce ascultați.

Pentru a dezactiva redarea automată, apăsați .

Notă: Când dezactivați redarea automată pe un dispozitiv care vă utilizează ID-ul Apple (de exemplu, Apple Watch), aceasta este dezactivată doar pe dispozitivul respectiv. Celelalte dispozitive vor continua să utilizeze redarea automată până când o dezactivați pe fiecare dintre ele. Pentru a adăuga muzica aleasă la listă, glisați la stânga pe o melodie, pe o listă de redare sau pe un album, apăsați , apoi apăsați Redați în continuare sau Redați la urmă. Muzica aleasă pentru a fi redată la urmă va fi adăugată în capătul listei.

Controlarea redării

Pentru modificarea volumului, întoarceți coroana Digital Crown. Utilizați aceste comenzi pentru a reda muzica pe Apple Watch și iPhone:

	Redați melodia curentă.
	Suspendați redarea.
	Săriți la melodia următoare.
	Săriți la începutul melodiei; apăsați dublu pentru a sări la melodia anterioară.

Sfat: pentru a ascunde comenzile, apăsați pe ecranul În redare.

Redarea aleatorie sau repetarea melodiilor

- *Redarea aleatorie sau repetarea melodiilor de pe ecranul de redare:* În timp ce vizualizați ecranul de redare, apăsați pe , apăsați pe În continuare, apoi apăsați pe sau pe .

  Apăsați de două ori pe pentru a repeta o melodie.

  În mod implicit, dacă v-ați abonat la Apple Music, funcționalitatea Redare automată adaugă la capătul listei muzică similară celei ascultate ultima dată. Pentru a dezactiva redarea automată, apăsați pe .

- *Redați aleatoriu muzică din biblioteca dvs.:* Pe ecranul În redare, apăsați pe , apăsați pe Bibliotecă, apăsați pe Artiști, Albume sau Melodii, apoi apăsați pe Aleatoriu.

Redarea muzicii pe un dispozitiv diferit

Puteți difuza muzica nu numai de la dispozitivul Apple Watch la căștile asociate, ci și la alte dispozitive compatibile cu Bluetooth, precum căștile și difuzoarele. De asemenea, puteți controla muzică pe dispozitivele compatibile AirPlay, precum difuzoarele HomePod și Apple TV.

Pe ecranul În redare, apăsați pe din dreapta sus, apoi efectuați una dintre acțiunile următoare:

- *Conectați la un dispozitiv Bluetooth:* Apăsați pe AirPlay, apăsați pe Alegeți un dispozitiv, apoi alegeți un dispozitiv Bluetooth.
- *Conectați la un dispozitiv AirPlay:* Apăsați pe AirPlay, apăsați pe Controlați alte difuzoare și televizoare, alegeți un dispozitiv, apoi alegeți niște muzică de redat.

Revenirea rapid la ecranul În redare

Din orice ecran al aplicației Muzică, apăsați pe în colțul din dreapta sus. Dacă se afișează cadranul de ceas, întoarceți coroana Digital Crown în sus, apoi apăsați pe melodia în curs de redare din Stivă inteligentă sau apăsați pe în partea de sus a ecranului.

Realizați mai multe cu aplicația Muzică pe Apple Watch

Indicarea preferințelor în aplicația Muzică, adăugarea muzicii în bibliotecă și altele

În aplicația Muzică de pe Apple Watch, puteți adăuga muzică în biblioteca dvs. sau într-o listă de redare, puteți partaja melodii, marca ce vă place și ce nu vă place, explora muzica unui artist și vizualiza conținutul albumelor și al listelor de redare. Efectuați una din acțiunile următoare:

- *Vizualizați opțiunile din ecranul În redare:* În timp ce este redată muzica, apăsați pe , apoi selectați o opțiune.
- *Vizualizați opțiunile din ecranul Acasă:* Apăsați pe , apoi alegeți o opțiune.
- *Vizualizați opțiunile din Bibliotecă:* Apăsați pe Bibliotecă, alegeți Liste de redare, Albume sau Melodii, glisați la stânga pe un articol, apăsați pe , apoi alegeți o opțiune.

Vizualizarea listelor Create pentru dvs., a muzicii descărcate și a muzicii adăugate recent

1. Deschideți aplicația Muzică pe Apple Watch.
2. Din ecranul Acasă, apăsați pe , apăsați pe Bibliotecă, apoi apăsați pe Create pentru dvs., Descărcate sau pe un album sau o listă de redare sub Adăugate recent.

Alegerea configurărilor pentru conexiunea celulară

Pentru a asculta muzică printr-o conexiune celulară, trebuie să utilizați un Apple Watch cu conexiune celulară.

1. Pe iPhone, accesați Configurări > Muzică, apoi activați opțiunea Date celulare.
2. Apăsați Calitate audio, apăsați Difuzare prin date celulare, apoi alegeți o calitate.

   Notă: Configurările de calitate superioară consumă semnificativ mai multe date.

Ascultarea unui post de radio pe Apple Watch

În aplicația Muzică de pe Apple Watch, aplicația Radio include Apple Music 1, Apple Music Hits și Apple Music Country, trei posturi de radio Apple Music care oferă cea mai recentă muzică dintr-o varietate de genuri, precum și interviuri în exclusivitate. Puteți asculta transmisiuni radio și posturi de radio recomandate, concepute de experți în muzică.

Nu este necesar un abonament pentru a asculta Apple Music 1, Apple Music Hits sau Apple Music Country.

Ascultarea posturilor de radio Apple Music

Pentru a asculta un post de radio Apple Music, asigurați-vă că Apple Watch se află în apropierea iPhone-ului sau este conectat la o rețea Wi-Fi sau celulară, dacă aveți un Apple Watch cu conexiune celulară.

1. Deschideți aplicația Muzică pe Apple Watch.
2. Din ecranul Acasă, apăsați pe , apăsați pe Radio, apoi apăsați pe Apple Music 1, Apple Music Hits sau Apple Music Country.

Ascultarea unui post recomandat sau dedicat unui gen

1. Deschideți aplicația Muzică pe Apple Watch.
2. Din ecranul Acasă, apăsați pe , apăsați pe Radio, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula printre stații de radio și genuri create de experți muzicali.
3. Apăsați un gen pentru a vedea posturile aferente, apoi apăsați un post pentru a-l reda.

Explorarea opțiunilor radio

Când redați un post de radio, puteți vedea ce se va reda în continuare, puteți adăuga muzică în biblioteca dvs. sau într-o listă de redare, puteți partaja melodii și posturi de radio, marca ce vă place și ce nu vă place și accesa ecranul unui artist sau al unui album.

1. Deschideți aplicația Muzică pe Apple Watch.
2. Apăsați pe Radio, apoi apăsați pe un post pentru a-l reda.
3. Apăsați pe , apoi alegeți o opțiune.

Ascultarea transmisiunilor radio

Puteți asculta mii de posturi de radiodifuziune pe Apple Watch.

Siri: Spuneți ceva precum “Play Wild 94.9” or “Tune in to ESPN Radio.”
Puteți solicita posturi de radio după nume, indicativ de apel, frecvență și poreclă.

Notă: Nu aveți nevoie de abonament la Apple Music pentru a asculta transmisiuni radio. Transmisiunile radio nu sunt disponibile în toate țările sau regiunile. Unele posturi nu sunt disponibile în unele țări sau regiuni.

Citirea articolelor de știri pe Apple Watch

Aplicația News de pe Apple Watch vă ajută să fiți la curent cu evenimentele actuale și vă prezintă articole selectate pe baza intereselor dvs.

Notă: Aplicația News nu este disponibilă în toate țările sau regiunile.

Vizualizarea articolelor în aplicația News

Puteți vizualiza articolele de știri în mai multe moduri:

- Deschideți aplicația News pe Apple Watch.
- Apăsați complicația News pe un cadran de ceas.
- Apăsați pe un widget News pe cadranul de ceas Siri.
- Apăsați o notificare din aplicația News.

Citirea unui articol de știri

1. Deschideți aplicația News pe Apple Watch.
2. Derulați lista de articole întorcând coroana Digital Crown, apoi apăsați pe un articol pentru a-l extinde.
3. Pentru a salva un articol cu scopul de a-l citi pe iPhone, iPad sau Mac, derulați în partea de jos a articolului, apoi apăsați pe .
4. Pentru a deschide articolul mai târziu pe iPhone, iPad sau Mac, efectuați una dintre acțiunile următoare:
    - *iPhone:* Deschideți aplicația News, apăsați Following (Urmărite), apăsați Saved Stories (Articole salvate), apoi apăsați articolul.
    - *iPad:* Deschideți aplicația News, apăsați Saved Stories (Articole salvate) în bara laterală, apoi apăsați articolul.

- *Mac:* Deschideți aplicația News, faceți clic pe Saved Stories (Articole salvate) în bara laterală, apoi faceți clic pe articol.

Partajarea unui articol de știri

1. Deschideți aplicația News pe Apple Watch.
2. Derulați până la un articol, apoi apăsați pe acesta.
3. Derulați în jos, apăsați pe , apoi alegeți o opțiune de partajare.

Accesarea articolului de știri următor sau a celui anterior

1. Deschideți aplicația News pe Apple Watch.
2. Derulați în jos sau în sus pentru a citi o poveste, apoi apăsați pe Citiți mai mult.

Deschiderea articolelor de știri pe iPhone

1. Deschideți aplicația News pe Apple Watch.
2. Treziți iPhone-ul, apoi deschideți comutatorul de aplicații. (Pe un iPhone cu Face ID, glisați în sus dinspre marginea inferioară și opriți-vă; pe un iPhone cu buton principal, faceți dublu clic pe butonul principal.)
3. Apăsați butonul care apare în partea de jos a ecranului pentru a deschide aplicația News.

Zgomot

Măsurarea nivelurilor de zgomot cu Apple Watch

Aplicația Zgomot măsoară nivelurile de sunet ambiental din mediul dvs. utilizând microfonul și durata expunerii. Când Apple Watch-ul detectează că nivelul de decibeli a ajuns la un punct de la care ar putea afecta auzul, acesta vă poate notifica printr-o apăsare pe încheietură.

Notă: Aplicația Zgomot utilizează microfonul pentru a prelua eșantioane și a măsura nivelurile sunetelor din mediul dvs. Apple Watch nu înregistrează și nu salvează sunetele pentru a măsura nivelurile respective.

Configurarea aplicației Zgomot

1. Deschideți aplicația Zgomot pe Apple Watch.
2. Apăsați Activați pentru a activa monitorizarea.
3. Pentru a măsura în viitor zgomotul ambiental din jurul dvs., deschideți aplicația Zgomot sau utilizați complicația Zgomot.

Primirea notificărilor despre zgomot

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.

2. Accesați Zgomot > Notificări zgomot, apoi selectați o configurare.

De asemenea, puteți deschide aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apoi accesați Zgomot > Prag zgomot.

Dezactivarea măsurării zgomotului

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați Zgomot > Măsurători ale sunetului ambiant, apoi dezactivați Măsurare sunete.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apăsați Zgomot, apoi dezactivați Măsurători ale sunetului ambiant.

Monitorizarea expunerii la sunetul ambiant cu Apple Watch

Atunci când vă asociați dispozitivul Apple Watch cu iPhone-ul și configurați aplicația Zgomot pe Apple Watch, nivelurile sunetului ambiant sunt trimise automat de pe Apple Watch în aplicația Sănătate de pe iPhone (este necesar watchOS 6 sau o versiune ulterioară).

Vizualizarea detaliilor despre o notificare de zgomot

Când zgomotul din mediul dvs. ajunge la un nivel care ar putea să vă afecteze auzul, puteți primi o notificare de la Apple Watch pe iPhone.
Pentru a vedea detalii despre o notificare, procedați astfel:

1. Pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate, apoi apăsați Rezumat în partea stângă jos.
2. Apăsați pe notificarea în partea de sus a ecranului, apoi apăsați pe Afișați mai multe date.

Afișarea expunerii la nivelurile de sunet ambiant în timp

1. Pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate, apăsați Explorare în partea dreaptă jos, apoi apăsați Auz.
2. Apăsați Niveluri sunet ambiant, apoi efectuați oricare dintre acțiunile următoare:
    - *Vizualizarea nivelurilor de expunere dintr-o perioadă de timp:* Apăsați filele din partea de sus a ecranului. (Toate nivelurile sunt măsurate în decibeli.)
    - *Obținerea de informații despre clasificările nivelului de sunet:* Apăsați .
    - *Schimbarea intervalului de timp afișat în grafic:* Glisați graficul la stânga sau la dreapta.
    - *Vizualizarea detaliilor despre un anumit moment din timp:* Țineți apăsat graficul, apoi trageți pentru a muta selecția.
    - *Vizualizarea detaliilor despre expunerea medie:* Apăsați Afișați mai multe date, apoi apăsați Medie zilnică.
    - *Afișarea unei linii reprezentând expunerea medie:* Apăsați Expunere sub grafic.

- *Afișarea intervalului superior și inferior:* Apăsați Afișați mai multe date, apoi apăsați Interval.

Utilizarea funcționalității În redare pe Apple Watch

Funcționalitatea În redare vă permite să controlați redarea audio pe Apple Watch, iPhone și pe alte dispozitive.

Deschiderea funcționalității În redare

Puteți deschide funcționalitatea În redare în următoarele moduri:

- Deschideți aplicația În redare pe Apple Watch.
- Apăsați pe complicația "În redare", dacă ați adăugat-o la cadranul de ceas.

Funcționalitatea În redare este lansată automat dacă vă aflați în apropierea unui HomePod care redă conținut audio, permițându-vă să controlați redarea pe acesta.

Controlarea muzicii, a podcasturilor sau a cărților audio pe iPhone

1. Deschideți aplicația Muzică, Podcasturi sau Cărți pe iPhone, apoi începeți să redați o melodie, un podcast sau o carte audio.
2. Pe Apple Watch, deschideți În redare și folosiți comenzile acestuia pentru a reda, a suspenda și pentru alte acțiuni.
3. Pentru modificarea volumului, întoarceți coroana Digital Crown.

Utilizarea funcționalității În redare cu alt dispozitiv

1. Deschideți aplicația În redare pe Apple Watch.

   Dacă sunt disponibile mai multe dispozitive pentru redarea audio (de exemplu, un Apple Watch, un iPhone și un HomePod), pictograma dispozitivului respectiv apare în colțul din dreapta sus.

2. Apăsați pe pentru a vedea o listă de dispozitive, apăsați pe unul dintre acestea pentru a-l controla, apoi alegeți conținutul audio pe care doriți să îl redați.

Redarea audio pe iPhone

1. Deschideți aplicația În redare pe Apple Watch.

2. Apăsați pe pentru a vedea o listă de dispozitive, derulați la iPhone, apoi apăsați pe acesta.

3. Deschideți o aplicație audio, precum Cărți audio, Muzică sau Podcasturi, apoi alegeți conținutul audio de redat.

Conținutul audio va fi redat prin difuzorul de la iPhone sau printr-un dispozitiv audio asociat cu acesta.

Comutarea sau adăugarea unui alt dispozitiv AirPlay

În timp ce controlați conținutul audio pe un dispozitiv AirPlay, precum HomePod, puteți comuta la sau adăuga dispozitive AirPlay suplimentare. De exemplu, dacă ascultați pe HomePod mini în sufragerie, puteți adăuga difuzoare HomePod în bucătărie și în dormitor.

1. Deschideți aplicația În redare pe Apple Watch.
2. Pe ecranul În redare, apăsați pe .
3. Apăsați pe AirPlay, apoi adăugați dispozitive apăsând pe acestea.
4. Pentru a opri redarea pe orice dispozitiv, apăsați pe acesta.

Vizualizarea sugestiilor de muzică și podcasturi când vă aflați în apropierea HomePod-ului

În watchOS 10.2, când vă aflați în apropierea unui HomePod și nu este nimic în redare pe acesta sau pe Apple Watch, într-un widget din partea de sus a stivei inteligente apar sugestii din aplicațiile Muzică și Podcasturi. Pentru a afișa sugestiile, întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula în sus. Apăsați pe o sugestie pentru a o reda pe HomePod.

Notă: Sugestiile de muzică și podcasturi sunt disponibile pe modelele de Apple Watch și HomePod cu bandă ultralargă.

Telefon

Preluarea apelurilor telefonice pe Apple Watch

AVERTISMENT: Pentru informații importante privind evitarea distragerii atenției care ar putea avea consecințe periculoase, consultați Informații importante privind siguranța pentru Apple Watch.

Preluarea unui apel

Atunci când auziți sau simțiți notificarea apelului, ridicați încheietura pentru a vedea cine sună.

- *Trimiterea unui apel în mesageria vocală:* Apăsați pe în notificarea de primire a apelului.

- *Răspunsul pe Apple Watch:* Apăsați pe pentru a vorbi utilizând microfonul și difuzorul încorporat sau un dispozitiv Bluetooth asociat cu Apple Watch.

- *Răspunsul utilizând iPhone-ul sau trimiterea unui mesaj text:* Apăsați pe , apoi apăsați pe o opțiune. Dacă apăsați Răspundeți pe iPhone, apelul este reținut și apelantul aude un sunet repetat până când răspundeți pe iPhone-ul asociat.

  Dacă nu vă puteți găsi iPhone-ul, apăsați pe de pe Apple Watch.

În timpul unui apel

Dacă sunteți într-un apel care nu utilizează audio FaceTime, puteți comuta un apel pe iPhone, modifica volumul apelului, introduce numere folosind tastele și comuta apelul la alt dispozitiv audio.

- *Comutarea unui apel de pe Apple Watch pe iPhone:* În timp ce vorbiți la Apple Watch, deblocați iPhone-ul, apoi apăsați butonul sau bara verde din partea de sus a ecranului.

  De asemenea, puteți trece rapid un apel pe modul silențios apăsând cu palma afișajul ceasului timp de trei secunde. Asigurați-vă că aveți activată opțiunea Acoperire pentru modul mut. Pentru aceasta, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați pe Gesturi, apoi activați Acoperire pentru modul mut.

- *Modificarea volumului apelului:* Întoarceți coroana Digital Crown.

  Atingeți pentru a tăia microfonul dvs. (de exemplu, dacă ascultați într-un apel în modul conferință).

- *Introducerea altor cifre în timpul unui apel:* Apăsați , apăsați pe Tastatură, apoi apăsați pe cifre.

- *Comutarea unui apel pe un dispozitiv audio:* Apăsați pe , apoi alegeți un dispozitiv.

În timpul unui apel FaceTime audio, puteți ajusta volumul, trece apelul pe modul mut prin apăsarea sau puteți apăsa și alege o destinație audio.

Ascultarea mesageriei vocale

În cazul în care apelantul vă lasă un mesaj vocal, veți primi o notificare. Apăsați butonul Redați din notificare pentru a-l asculta. Pentru a asculta mai târziu mesageria vocală, deschideți aplicația Telefon pe Apple Watch, apoi apăsați Mesagerie vocală.
Pe ecranul mesagerie vocală aveți aceste opțiuni:

- Ajustarea volumului cu coroana Digital Crown
- Pornirea și oprirea redării
- Salt înainte sau înapoi cinci secunde
- Reapelare
- Ștergerea mesajelor vocale
- Citirea unei transcrieri a mesageriei vocale

Efectuarea apelurilor telefonice pe Apple Watch

Siri: Spuneți ceva precum:

- "Call Max"
- "Dial 555 555 2949"
- "Call Pete FaceTime audio"

Efectuarea unui apel

1. Deschideți aplicația Telefon pe Apple Watch.
2. Apăsați Contacte, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru derulare.
3. Apăsați persoana de contact pe care doriți să o apelați, apoi apăsați butonul telefon.
4. Apăsați FaceTime Audio pentru a începe un apel audio FaceTime sau apăsați un număr de telefon.
5. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a ajusta volumul în timpul apelului.

Sfat: Pentru a apela o persoană apelată recent, apăsați Recente, apoi apăsați un contact. Pentru a apela din aplicația Telefon de pe iPhone o persoană adăugată drept favorită, apăsați Favorite, apoi apăsați un contact.

Efectuarea unui apel FaceTime de grup

Cu watchOS 10 puteți efectua apeluri audio FaceTime de grup direct pe dispozitivul Apple Watch.

1. Deschideți aplicația Telefon pe Apple Watch.
2. Inițiați un apel audio FaceTime.
3. Pentru a invita și alte persoane la apel, efectuați una dintre acțiunile următoare:
   - Apăsați pe , apăsați pe Adăugați persoane, apoi alegeți un contact.

- În cazul în care cineva s-a alăturat apelului, apăsați pe 2 persoane active, apăsați pe în partea de jos a ecranului, apoi alegeți un contact.

Dacă sunteți într-un apel, dar acesta încă nu a început, puteți și să mai adăugați încă o persoană.

Apăsați pe 2 persoane active, apăsați pe , apoi alegeți un contact sau apăsați pe Adăugați persoane, apoi alegeți un contact.

Introducerea unui număr de telefon pe Apple Watch

1. Deschideți aplicația Telefon pe Apple Watch.
2. Inițiați un apel audio FaceTime.
3. Apăsați pe , apoi apăsați pe Adăugați persoane.

De asemenea, puteți utiliza tastele pentru a introduce alte cifre în timpul unui apel. Trebuie doar să apăsați pe , apoi să apăsați pe butonul Tastatură.

Efectuarea apelurilor prin Wi-Fi

În cazul în care operatorul dvs. de telefonie mobilă oferă serviciul de apelare prin Wi-Fi, puteți utiliza Apple Watch pentru a iniția și recepționa apeluri prin Wi-Fi în locul rețelei celulare - chiar și atunci când nu aveți la îndemână iPhone-ul asociat sau acesta este oprit. Este necesar doar ca Apple Watch să se afle în aria de acoperire a unei rețele Wi-Fi la care v-ați conectat în trecut iPhone-ul.
Pentru a afla dacă operatorul dvs. oferă apelare Wi-Fi, consultați articolul de asistență Apple Efectuarea unui apel cu serviciul Apelare Wi-Fi și activați apelarea Wi-Fi pe iPhone.

1. Pe iPhone, accesați Configurări > Telefon, apăsați Apelare Wi-Fi, apoi activați opțiunile Apelare Wi-Fi pe acest iPhone și Apelare Wi-Fi pentru alte dispozitive.
2. Deschideți aplicația Telefon pe Apple Watch.
3. Alegeți un contact, apoi apăsați pe .
4. Selectați numărul de telefon sau adresa de FaceTime pe care doriți să o apelați.

Notă: Puteți efectua apeluri de urgență prin Wi-Fi, dar, atunci când este posibil, este de preferat să utilizați iPhone-ul printr-o rețea celulară - informațiile despre localizarea dvs. sunt mai precise. Puteți realiza acest lucru pe Apple Watch prin deconectarea temporară de la Wi-Fi.

Vizualizarea informațiilor despre apel pe Apple Watch

În timp ce vorbiți pe iPhone, puteți vizualiza pe Apple Watch informațiile despre apel, în aplicația Telefon . De asemenea, puteți încheia apelul de pe Apple Watch (de exemplu, dacă utilizați căști auriculare sau un set de căști cu microfon).

Utilizarea unui iPhone Dual SIM cu Apple Watch

În cazul în care configurați mai multe planuri celulare utilizând un iPhone cu Dual SIM, puteți să adăugați mai multe linii pe un Apple Watch cu conexiune celulară, apoi să o alegeți pe cea folosită de ceas atunci când se conectează la rețelele celulare.

Notă: Fiecare plan celular de iPhone trebuie să fie furnizat de un operator compatibil și trebuie să fie compatibil Apple Watch cu conexiune celulară.

Configurarea mai multor planuri de la operatori

Puteți adăuga un plan atunci când vă configurați Apple Watch-ul pentru prima dată. Puteți configura ulterior un al doilea plan în aplicația Apple Watch urmând acești pași:

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Conexiune celulară.
3. Apăsați pe Configurați serviciile celulare sau pe Adăugați alt plan, apoi urmați pașii pentru a alege planul pe care doriți să îl adăugați pe Apple Watch.

Puteți adăuga mai multe linii pe Apple Watch, dar acesta se poate conecta la o singură linie la un moment dat.

Comutarea între planuri

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați pe Conexiune celulară, apoi alegeți planul pe care doriți să îl folosească Apple Watch-ul dvs.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apoi accesați General > Conexiune celulară. Planul ar trebui să se comute automat. Dacă nu se comută, apăsați pe planul pe care doriți să îl utilizați.

Cum primește Apple Watch apeluri în cazul utilizării mai multor planuri celulare

- *Când Apple Watch este conectat la iPhone-ul dvs.:* Puteți primi apeluri de pe ambele linii. Apple Watch-ul afișează o insignă care vă informează de la ce linie celulară ați primit o notificare, de exemplu, A pentru Acasă și S pentru Serviciu. Dacă preluați un apel, Apple Watch-ul răspunde automat de pe linia care a recepționat apelul.

- *Când Apple Watch este conectat la serviciile celulare și iPhone-ul nu este în apropiere:* Primiți apeluri de pe linia pe care ați ales-o în aplicația Apple Watch. Dacă preluați un apel, Apple Watch-ul reapelează automat de pe linia pe care ați ales-o în aplicația Apple Watch.

  Notă: Dacă linia pe care ați ales-o în aplicația Apple Watch nu este disponibilă atunci când încercați să sunați înapoi pe cineva, Apple Watch-ul vă întreabă dacă doriți să răspundeți de pe altă linie disponibilă pe care ați adăugat-o.

Cum primește Apple Watch mesaje în cazul utilizării mai multor planuri

- *Când Apple Watch este conectat la iPhone-ul dvs.:* Puteți primi apeluri de la ambele planuri. Dacă răspundeți unui mesaj, Apple Watch-ul răspunde automat de pe linia care a recepționat apelul.
- *Când Apple Watch este conectat la serviciile celulare și la depărtare de iPhone:* Puteți primi mesaje SMS de la planul dvs. activ. Dacă răspundeți unui mesaj SMS, Apple Watch trimite mesaje înapoi automat de pe linia care a recepționat mesajul.
- *Când Apple Watch este conectat la serviciile celulare sau Wi-Fi și iPhone-ul este oprit:* Puteți trimite și recepționa mesaje iMessage atât timp cât Apple Watch dispune de o conexiune activă de date la o rețea Wi-Fi sau celulară.

Pentru mai multe informații despre funcționalitatea Dual SIM și iPhone, consultați articolul de asistență Apple Utilizarea funcției Dual SIM cu Apple Watch (modelele GPS + conexiune celulară) și Manualul de utilizare iPhone.

Poze

Selectarea unui album foto și gestionarea spațiului de stocare pe Apple Watch

Folosind aplicația Poze pe Apple Watch, puteți vedea poze dintr-un album iPhone ales de dvs., poze recomandate și amintiri.

Alegerea albumului de stocat pe Apple Watch

La prima utilizare a unui Apple Watch, acesta este configurat să afișeze poze din albumul Favorite (pozele pe care le-ați etichetat ca favorite), dar puteți schimba albumul utilizat.

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., accesați Poze > Sincronizare album, apoi alegeți albumul.

Pentru a elimina o poză de pe Apple Watch, deschideți aplicația Poze pe iPhone, apoi eliminați imaginea din albumul pe care l-ați sincronizat.
Pentru a crea un album nou pentru pozele de pe Apple Watch, utilizați aplicația Poze de pe iPhone.

Afișarea pozelor recomandate și a amintirilor pe Apple Watch

Apple Watch poate sincroniza automat pozele recomandate și amintirile din biblioteca foto de pe iPhone.

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.

2. Apăsați Ceasul dvs., apăsați Poze, apoi activați Sincronizare amintiri și Sincronizare poze recomandate.

Oprirea sincronizării pozelor

Dacă nu doriți ca iPhone-ul să sincronizeze amintirile, pozele recomandate sau pozele dintr-un album pe care l-ați ales, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apăsați Poze, apoi dezactivați Sincronizare poze.

Limitarea spațiului de stocare a pozelor pe Apple Watch

Numărul de poze stocate pe Apple Watch depinde de spațiul disponibil. Pentru a economisi spațiu pentru melodii sau alt tip de conținut, puteți limita numărul de poze stocate pe Apple Watch.

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi accesați Poze > Limită poze.

Pentru a afla câte poze se află pe Apple Watch, efectuați una din acțiunile următoare:

- Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apoi accesați General > Informații.
- Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apoi accesați General > Informații.

Pentru a vedea cât spațiu este utilizat pentru poze, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apoi accesați General > Stocare. Pentru a realiza această acțiune pe iPhone, deschideți aplicația Apple Watch, apăsați Ceasul dvs., apoi accesați General > Stocare.

Realizarea unei capturi de ecran pe Apple Watch

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, accesați General > Capturi de ecran, apoi activați Salvare capturi de ecran.

2. Apăsați simultan coroana Digital Crown și butonul lateral pentru a salva o imagine a ecranului.

Capturile de ecran sunt salvate în aplicația Poze de pe iPhone.

Vizualizarea pozelor și amintirilor pe Apple Watch

Pe Apple Watch, explorați pozele în aplicația Poze și afișați o poză pe cadranul de ceas.

Explorarea pozelor în aplicația Poze pe Apple Watch

Deschideți aplicația Poze pe Apple Watch și efectuați următoarele acțiuni pentru a explora pozele.

1. Apăsați o amintire, Poze recomandate sau un album pe care l-ați sincronizat pe Apple Watch.
2. Apăsați o poză pentru a o vizualiza.
3. Glisați spre stânga sau spre dreapta pentru a vedea alte poze.
    - Pentru a efectua zoom, întoarceți coroana Digital Crown; pentru panoramare, trageți o poză.
    - Apăsați dublu pentru a umple ecranul sau a vedea toată imaginea.
    - Pentru a vedea tot albumul foto, efectuați zoom complet înapoi.

Afișarea unei amintiri pe cadranul ceasului

Pe lângă afișarea amintirilor în aplicația Poze de pe Apple Watch, le puteți vedea și pe cadranele de ceas Siri și Poze.

- *Vizualizarea unei amintiri recente de pe cadranul de ceas Siri:* Selectați cadranul de ceas Siri, apoi apăsați o amintire.
- *Vizualizarea pozelor din Amintiri pe cadranul de ceas Poze:* Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Galerie cadrane, apăsați cadranul de ceas Poze, apoi apăsați Dinamic.

  Cadranul de ceas Dinamic afișează pozele din Amintirile dvs. recente și le actualizează când aveți poze noi.

Vizualizarea unei poze Live Photo pe Apple Watch

Căutați simbolul Live Photo în colțul din stânga jos al unei poze, apoi mențineți poza apăsată.
Pentru mai multe informații despre Live Photos, consultați Manualul de utilizare iPhone.

Partajarea unei poze

În timp ce vizualizați o poză în aplicația Poze de pe Apple Watch, apăsați , apoi alegeți o opțiune de partajare.

Crearea unui cadran de ceas de tip Poză

În timp ce vizualizați o poză în aplicația Poze de pe Apple Watch, apăsați , derulați în jos, apoi apăsați pe Creați un cadran. De asemenea, puteți să creați un cadran de ceas Caleidoscop pe baza pozei sau să adăugați un nou cadran de ceas Poze în aplicația Apple Watch de pe iPhone. Consultați Schimbarea cadranului de ceas de pe Apple Watch.

Sfat: Puteți crea cu ușurință un cadran de ceas pe iPhone. Deschideți aplicația Poze pe iPhone, apăsați pe o poză, apăsați pe , glisați în sus, apăsați pe Creați un cadran de ceas, apoi alegeți să creați un cadran de ceas Portrete, Poze sau Caleidoscop.

Pentru a afla cum să alegeți alt album foto, consultați Selectarea unui album foto și gestionarea spațiului de stocare pe Apple Watch.

Podcasturi

Adăugarea podcasturilor pe Apple Watch

Când adăugați podcasturi pe Apple Watch, puteți să le ascultați oriunde mergeți, chiar dacă nu aveți iPhone-ul cu dvs. Puteți adăuga pe Apple Watch episoade de podcast utilizând aplicația Apple Watch de pe iPhone sau puteți adăuga episoadele direct pe Apple Watch.

Adăugarea podcasturilor folosind iPhone-ul

Când urmăriți emisiuni și creați posturi în aplicația Podcasturi de pe iPhone, episoadele recente ale acelor emisiuni sunt disponibile pentru a fi descărcate pe Apple Watch când acestea este conectat la alimentare. Consultați manualul de utilizare iPhone pentru informații suplimentare despre urmărirea podcasturilor și crearea posturilor.

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Podcasturi, apoi efectuați oricare dintre acțiunile următoare:
    - *Adăugarea episoadelor de la posturi:* Sub Adăugați episoade din, apăsați pe Urmează, Salvate sau un post, apoi alegeți numărul de episoade de descărcat pe Apple Watch.
    - *Adăugarea episoadelor din podcasturile pe care le urmăriți:* Sub Emisiuni, apăsați pe Adăugați emisiuni, apăsați pe + lângă emisiunile pe care doriți să le adăugați, apoi apăsați pe OK.

În mod implicit, câte trei episoade ale fiecărei emisiuni sunt adăugate pe Apple Watch când acesta este conectat la alimentare. Pentru a schimba numărul de episoade, apăsați pe o emisiune, apoi alegeți numărul de episoade pe care doriți să le adăugați.

Urmărirea și oprirea urmăririi podcasturilor utilizând Apple Watch

Puteți urmări podcasturi direct de pe Apple Watch.

1. Deschideți aplicația Podcasturi pe Apple Watch.
2. Efectuați una din acțiunile următoare:
   - Pe ecranul Acasă, apăsați pe “S-ar putea să vă placă” sau pe o altă categorie, apăsați pe o emisiune, apoi apăsați pe .
   - Din ecranul Acasă, apăsați pe , apăsați pe Căutare, introduceți numele unui podcast, apăsați pe emisiune, apoi apăsați pe .
3. Apăsați pe , apăsați pe Descărcare automată, apoi alegeți numărul de episoade care să fie descărcate atunci când dispozitivul Apple Watch este conectat la alimentare.

Pentru a opri urmărirea unei emisiuni, apăsați pe Bibliotecă, apăsați pe emisiune, apăsați pe , apoi apăsați pe Opriți urmărirea emisiunii.

Afișarea podcasturilor descărcate

1. Deschideți aplicația Podcasturi pe Apple Watch.
2. Apăsați pe , apăsați pe Bibliotecă, apoi apăsați pe Descărcate.

Redarea podcasturilor pe Apple Watch

Redarea podcasturilor stocate pe Apple Watch

1. După ce conectați Apple Watch-ul la căștile sau difuzoarele Bluetooth, deschideți aplicația Podcasturi pe Apple Watch.
2. Efectuați una din acțiunile următoare:
    - Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula pe ecranul Acasă, apoi apăsați pe un podcast sau o categorie.
    - Din ecranul Acasă, apăsați pe , apăsați pe Bibliotecă, apăsați pe Descărcate, apoi apăsați pe un podcast pentru a-l reda.

Difuzarea podcasturilor în flux pe Apple Watch

Dacă dispozitivul Apple Watch este în apropierea iPhone-ului sau este conectat la o rețea Wi-Fi (sau celulară, dacă aveți un Apple Watch cu conexiune celulară), puteți difuza podcasturi în flux pe Apple Watch.

Deschideți aplicația Podcasturi pe Apple Watch, apoi efectuați una din acțiunile următoare:

- *Difuzarea în flux a unui podcast sugerat:* Pe ecranul Acasă, derulați în jos, apăsați pe o categorie precum “Mai multe de descoperit”, apoi apăsați pe un episod.
- *Difuzarea în flux din biblioteca dvs. de podcasturi:* Pe ecranul Acasă, apăsați pe , apăsați pe Bibliotecă, apăsați pe o emisiune, apăsați pe pentru a reda cel mai recent episod sau derulați în jos, apoi apăsați pe un episod mai vechi.
- *Căutarea unui podcast de difuzat în flux:* Din ecranul Acasă, apăsați pe , apăsați pe Căutare, introduceți numele unui podcast, apăsați pe Căutare, apăsați pe un rezultat, apoi apăsați pe un episod.

Redarea podcasturilor cu Siri

Spuneți ceva precum “Hey Siri, play the podcast A Frame of Mind.” Apple Watch redă cel mai recent episod al podcastului.

Marcarea episoadelor drept redate sau neredate

1. Deschideți aplicația Podcasturi pe Apple Watch.
2. Navigați la o listă de episoade: Din ecranul Acasă, apăsați pe , apoi accesați Bibliotecă > Cele mai recente episoade, de exemplu.
3. Glisați la stânga pe un episod, apăsați pe , apoi apăsați pe Marcați drept redat sau Marcați drept neredat.

Controlarea redării

Pentru modificarea volumului, întoarceți coroana Digital Crown. Utilizați aceste comenzi pentru a reda podcasturi pe Apple Watch:

	Redați podcastul curent.
	Suspendați redarea.
	Salt înainte 30 de secunde.
	Salt înapoi 15 secunde.

Afișarea opțiunilor de redare

Pe ecranul În redare, apăsați pe din dreapta sus, apoi efectuați una dintre acțiunile următoare:

- *Conectați un dispozitiv Bluetooth:* Apăsați pe AirPlay, apăsați pe Alegeți un dispozitiv, apoi alegeți un dispozitiv Bluetooth.
- *Conectați un dispozitiv AirPlay:* Apăsați pe AirPlay, apăsați pe Controlați alte difuzoare și televizoare, alegeți un dispozitiv, precum HomePod, apoi alegeți un podcast de redat.
- *Deschideți lista de podcasturi:* Apăsați pe În continuare.
- *Ajustați viteza de redare:* Utilizați butoanele plus și minus pentru a alege o viteză de redare – ,75x, 1x, 1,25x, 1,5x, 1,75x sau 2x.

Modificarea configurărilor Podcasturi

Puteți modifica o serie de configurări ale aplicației Podcasturi, direct pe Apple Watch.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați pe Podcasturi, unde puteți ajusta aceste configurări:
    - *Urmează:* Alegeți numărul de episoade descărcate pe Apple Watch din secțiunea Urmează, atunci când Apple Watch se sincronizează.
    - *Salvate:* Alegeți numărul de episoade nedescărcate din secțiunea Salvate, atunci când Apple Watch se sincronizează.
    - *Redare continuă:* Activați opțiunea pentru a reda un alt episod după încheierea celui curent.
    - *Butoane de salt:* Alegeți intervalul de timp care să fie utilizat la apăsarea butoanelor Salt înainte sau Salt înapoi.
    - *Comenzi externe:* Apăsați pe Următor/anterior sau pe Înainte/înapoi pentru a alege comportamentul comenzilor de pe căștile audio.
    - *Resetare identificator:* Resetați identificatorul utilizat pentru a trimite la Apple date statistice agregate privind utilizarea aplicației.

Mementouri

Configurarea și răspunsul la mementouri pe Apple Watch

Apple Watch vă notifică despre mementourile pe care le-ați creat în aplicația Mementouri de pe Apple Watch sau pe iPhone și pe oricare alt dispozitiv iOS, iPad sau Mac pe care v-ați autentificat cu ID-ul dvs. Apple. Consultați Manualul de utilizare iPhone pentru informații despre configurarea aplicației Mementouri pe iPhone.

Vizualizarea mementourilor dvs.

1. Deschideți aplicația Mementouri pe Apple Watch.
2. Apăsați pe o listă pentru a o deschide.
3. Apăsați pe din partea stângă a unui articol pentru a-l marca drept finalizat sau apăsați pe memento, apoi apăsați pe Marcați drept finalizat.
4. Apăsați pe în colțul din stânga sus pentru a reveni la vizualizarea ca listă.
5. Pentru a vedea mementourile finalizate dintr-o listă, apăsați lista, apăsați Opțiuni de vizualizare, apoi apăsați Afișați articolele finalizate.

   Pentru a vedea toate mementourile finalizate , apăsați pe lista Finalizate, în care mementourile finalizate sunt organizate în secțiunile Ultimele 7 zile, Ultimele 30 de zile și Lună.

Pentru a schimba ordinea listelor, deschideți aplicația Mementouri pe iPhone, apăsați pe , apăsați pe Editați listele, apoi trageți lista în altă parte.
Puteți să partajați o listă și să colaborați cu persoane care utilizează iCloud. Listele partajate afișează persoana căreia îi este alocat un memento. Pe Apple Watch, puteți să vă abonați la o listă partajată, dar nu puteți partaja o listă de pe Apple Watch. Consultați Manualul de utilizare iPhone pentru informații despre listele de mementouri partajate.

Răspunsul la o notificare memento

- *Dacă vedeți notificarea memento atunci când sosește:* Apăsați notificarea, glisați (sau întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula) mementoul, apoi apăsați pe Marcați drept finalizat sau alegeți o oră la care să vi se reamintească.
- *Dacă descoperiți ulterior notificarea:* Apăsați-o în lista dvs. de notificări, apoi derulați și răspundeți.

Crearea unui memento

- *Utilizați Siri:* Spuneți ceva precum: “Remind me to pick up my dry cleaning at 5 p.m.”

  De asemenea, puteți utiliza Siri pentru a crea o listă pe Apple Watch.

- *Crearea unui memento în aplicația Mementouri:* Derulați în partea de jos a oricărei liste, apoi apăsați pe Adăugați un memento.

Ștergerea unui memento

1. Deschideți aplicația Mementouri pe Apple Watch.
2. Apăsați pe o listă pentru a o deschide, apoi efectuați una dintre acțiunile următoare:
    - Glisați în stânga pe memento, apoi apăsați pe .
    - Apăsați pe memento, derulați în jos, apăsați pe Ștergeți, apoi apăsați din nou pe Ștergeți.

Editarea unui memento

Puteți gestiona și edita mementourile pe un Apple Watch pe care l-ați configurat pentru uz propriu.

1. Deschideți aplicația Mementouri pe Apple Watch.
2. Apăsați pe o listă, apăsați pe Editați, apoi efectuați una dintre acțiunile următoare:
    - *Redenumirea mementoului:* Apăsați pe numele mementoului, apoi introduceți alt nume utilizând tastatura QWERTY și QuickPath (doar

pe modelele compatibile, funcționalitatea nu este disponibilă în toate limbile), dictarea, Scris de mână sau emoji.
Pentru a utiliza Scris de mână pe modelele compatibile, glisați în sus din partea de jos a ecranului, apoi apăsați pe Scris de mână.

Notă: Funcționalitatea Scris de mână nu este disponibilă în toate limbile.

- *Adăugarea unei notițe:* Apăsați pe Adăugați notițe, apoi adăugați o notiță.
- *Adăugarea unei date și unei ore:* Apăsați pe Dată, apoi alegeți o dată. Apăsați pe oră, apăsați pe a.m. sau p.m., apăsați orele sau minutele, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a alege o oră. Dacă adăugați o dată și o oră, puteți și să alegeți ca mementoul să se repete.
- *Adăugarea unui tag:* Apăsați pe Taguri, apoi alegeți un tag existent sau apăsați pe Creați un tag.
- *Adăugarea unui loc:* Apăsați pe Localizare, apoi alegeți unde doriți să vi se aducă aminte, de exemplu, când ajungeți acasă sau urcați într-o mașină cu o conexiune Bluetooth la Apple Watch.
- *Semnalizarea cu fanion a unui memento:* Activați Fanion.
- *Alegerea unei priorități:* Apăsați pe Prioritate, apoi apăsați pe Scăzută, Media sau Ridicată.
- *Alocarea mementoului într-o listă diferită:* Apăsați pe Listă, apoi apăsați pe o listă.

Remote
Utilizarea Apple Watch pentru a controla muzica de pe un Mac sau PC

Utilizați aplicația Remote pe Apple Watch pentru a reda muzică pe un computer aflat în aceeași rețea Wi-Fi.

Adăugarea unei biblioteci muzicale

1. Deschideți aplicația Remote pe Apple Watch.
2. Apăsați pe .
    - *Dacă utilizați aplicația Muzică pe un Mac cu macOS 10.15 sau o versiune ulterioară:* Deschideți Apple Music și selectați Apple Watch-ul dvs. din lista de dispozitive afișate cu biblioteca dvs.
    - *Dacă utilizați iTunes pe un Mac sau PC:* Faceți clic pe butonul Remote de lângă partea stângă sus a ferestrei iTunes.
3. Introduceți codul de acces din 4 cifre de pe Apple Watch.

Controlarea redării de pe Apple Watch

Efectuați una din acțiunile următoare:

- Utilizați comenzile de redare din aplicația Remote .
- Pentru modificarea volumului, întoarceți coroana Digital Crown.
- Apăsați pe , apoi alegeți un dispozitiv AirPlay.

Alegerea unei biblioteci multimedia pentru redare

- *Dacă ați adăugat mai multe biblioteci:* Apăsați biblioteca pe care o doriți atunci când deschideți aplicația Remote pe Apple Watch.

- *Dacă redați deja muzică:* Apăsați pe în partea stângă sus a comenzilor de redare, apoi apăsați pe bibliotecă.

Eliminarea unei biblioteci multimedia

1. Deschideți aplicația Remote pe Apple Watch.
2. Glisați la stânga pe o bibliotecă, apoi apăsați pe X pentru a o elimina.

Controlarea Apple TV-ului cu Apple Watch

Puteți utiliza Apple Watch ca telecomandă pentru un Apple TV dacă dispozitivele sunt conectate în aceeași rețea Wi-Fi.

Asocierea Apple Watch cu un Apple TV

Dacă iPhone-ul dvs. nu a fost niciodată conectat la rețeaua Wi-Fi la care este conectat Apple TV-ul, conectați-l acum, apoi urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Remote pe Apple Watch.
2. Apăsați Apple TV-ul dvs. Dacă nu apare în listă, apăsați pe .
3. Pe Apple TV, accesați Configurări > Telecomenzi și dispozitive > Aplicația Remote și dispozitive, apoi selectați Apple Watch-ul.
4. Introduceți codul de acces afișat pe Apple Watch.

După ce pictograma de asociere apare lângă Apple Watch, acesta este pregătit pentru a controla Apple TV-ul.

Utilizarea Apple Watch pentru controlarea Apple TV-ului:

Asigurați-vă că Apple TV-ul nu este în modul adormire, apoi urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Remote pe Apple Watch.
2. Alegeți Apple TV-ul dvs., apoi glisați în sus, în jos, spre stânga sau spre dreapta pentru a naviga prin opțiunile meniului Apple TV-ului.
3. Apăsați pentru a alege articolul selectat.
4. Apăsați butonul Redați/Suspendați pentru a suspenda sau relua redarea.
5. Apăsați pe pentru a reveni sau apăsați pe pentru a reveni la meniul principal.

Sfat: De asemenea, puteți deschide aplicația Remote din aplicația În redare . În aplicația În redare, apăsați pe , alegeți dispozitivul dvs. Apple TV, apăsați pe , apoi apăsați pe TV Remote.

Somn

Monitorizarea somnului cu Apple Watch

Folosind aplicația Somn pe Apple Watch, puteți crea programe de somn care să vă ajute să vă atingeți obiectivele de somn. Purtați ceasul peste noapte, iar Apple Watch poate estima cât timp ați petrecut în fiecare etapă a somnului (REM, de bază și profund), precum și când este posibil să vă fi trezit. Când vă treziți, deschideți aplicația Somn pentru a afla cât de mult ați dormit și pentru a vedea tendințele privind somnul din ultimele 14 zile.

Siri: Pe Apple Watch Series 9 cu watchOS 10.2 sau ulterior, spuneți ceva precum: “How much did I sleep last night?” (Funcționalitatea nu este disponibilă în toate limbile sau regiunile.)

Dacă Apple Watch are mai puțin de 30% baterie înainte să mergeți la culcare, vi se va solicita să îl încărcați. Dimineața este suficient să vă uitați la ecranul de salut pentru a vedea nivelul de încărcare rămas.

Notă: Apple Watch vă monitorizează somnul pe baza programului de somn pe care îl creați dvs. Apple Watch vă poate urmări somnul și când începe modul de concentrare Somn. Pentru a primi date despre somn de la Apple Watch, acesta trebuie să vă urmărească somnul timp de cel puțin patru ore în fiecare noapte.

Puteți crea mai multe programe, de exemplu unul pentru zilele lucrătoare și altul pentru weekend. Pentru fiecare program, puteți configura următoarele:

- Obiectivul de somn (câte ore doriți să dormiți)

- Ora de culcare și ora de trezire
- Sunetul alarmei de trezire
- Când să activați modul de concentrare Somn, care limitează distragerea atenției înainte de a merge la culcare și vă protejează somnul când sunteți în pat
- Urmărirea somnului, care utilizează mișcarea pentru a detecta somnul atunci când purtați Apple Watch în pat, iar modul de concentrare Somn este activ

  Notă: urmărirea somnului este disponibilă pe watchOS 8 sau modelele ulterioare.

Sfat: pentru a dezactiva modul Somn, țineți apăsat pe coroana Digital Crown pentru deblocare, apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control, apoi apăsați pe .

Configurarea modului Somn pe Apple Watch

1. Deschideți aplicația Somn pe Apple Watch.
2. Urmați instrucțiunile de pe ecran.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apăsați Explorare, apăsați Somn, apoi apăsați Începeți (sub Configurați modul Somn).

Modificarea sau dezactivarea următoarei alarme de trezire

1. Deschideți aplicația Somn pe Apple Watch.
2. Apăsați pe .
3. Pentru a configura o nouă oră de trezire, apăsați ora de trezire, întoarceți coroana Digital Crown pentru a fixa o nouă oră, apoi apăsați .

   Dacă nu doriți ca Apple Watch să vă trezească dimineața, dezactivați Alarmă.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apăsați Explorare, apăsați Somn, apoi apăsați Editați sub Programul dvs., pentru a vă modifica programul.
Modificările se aplică doar următoarei alarme de trezire, după care va fi reluat programul dvs. obișnuit.

Notă: Puteți dezactiva următoarea alarmă de trezire și în aplicația Alarme . Trebuie doar să apăsați pe alarma care apare sub , apoi să apăsați pe Omiteți diseară.

Modificarea sau adăugarea unui program de somn

1. Deschideți aplicația Somn pe Apple Watch.
2. Apăsați pe .
3. Întoarceți coroana Digital Crown pentru a derula în jos la Program complet, apoi efectuați una dintre acțiunile următoare:
   - *Modificarea unui program de somn:* Apăsați programul curent.
   - *Adăugarea unui program de somn:* Apăsați Adăugați un program.
   - *Modificarea obiectivului de somn:* Apăsați Obiectiv de somn, apoi configurați durata de timp în care doriți să dormiți.

- *Modificarea perioadei de relaxare:* Apăsați Relaxare, apoi configurați intervalul de timp în care doriți să fie activ modul de concentrare Somn înainte de ora de culcare.
  Modul de concentrare Somn oprește afișajul și limitează distragerea atenției înainte de ora de culcare programată.

4. Efectuați una din acțiunile următoare:

   - *Configurarea zilelor pentru programul dvs.:* Apăsați pe program, apoi apăsați pe Activ în. Alegeți zilele, apoi apăsați pe .
   - *Ajustarea orei de trezire și de culcare:* Apăsați pe programul dvs., apăsați pe Trezire sau Ora de culcare, întoarceți coroana Digital Crown pentru a fixa o altă oră, apoi apăsați pe .
   - *Configurarea opțiunilor pentru alarmă:* Apăsați pe programul dvs., apoi activați sau dezactivați alarma și apăsați pe Sunete și răspuns haptic pentru a alege un sunet de alarmă.
   - *Eliminarea sau anularea unui program de somn:* Apăsați pe programul dvs., apoi apăsați pe Ștergeți programul (în partea de jos a ecranului) pentru a elimina un program existent sau apăsați pe pentru a anula crearea unui program nou.

Modificarea opțiunilor pentru somn

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Somn, apoi ajustați aceste configurări:

   - *Activare la Relaxare:* În mod implicit, modul de concentrare Somn începe la ora de relaxare configurată în aplicația Somn. Dacă preferați să controlați manual modul de concentrare Somn în centrul de control, dezactivați această opțiune.
   - *Ecran Somn:* Afișajul Apple Watch și ecranul de blocare al iPhone-ului sunt simplificate pentru a evita distragerea atenției.

- *Afișare oră:* Afișează data și ora pe iPhone și Apple Watch cât timp este activ modul de concentrare Somn.

3. Activați sau dezactivați Urmărire somn și Mementouri de încărcare.

   Când este activată urmărirea somnului, Apple Watch vă monitorizează somnul și adaugă date despre somn în aplicația Sănătate de pe iPhone.

   Activați Mementouri de încărcare pentru ca Apple Watch să vă reamintească să-l încărcați înainte de perioada de relaxare și să vă notifice atunci când Watch-ul este încărcat complet.

   De asemenea, puteți schimba aceste opțiuni pentru somn de pe iPhone. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Somn.

Vizualizarea istoricului recent al somnului

Deschideți aplicația Somn pe dispozitivul Apple Watch pentru a vedea cât ați dormit în noaptea anterioară, timpul petrecut în fiecare etapă a somnului și media somnului din ultimele 14 zile.

Notă: Informații despre etapele somnului sunt disponibile pe watchOS 9 sau modelele ulterioare. Pentru a vedea istoricul somnului pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apăsați Explorare, apoi apăsați Somn. Pentru mai multe detalii, de exemplu, timpul mediu petrecut în fiecare etapă a somnului, apăsați pe Afișați mai multe date despre somn.

Evaluarea ritmului respirator din timpul somnului

Apple Watch vă poate ajuta să monitorizați ritmul respirator în timp ce dormiți, ceea ce vă oferă informații mai detaliate despre starea dvs. generală de sănătate. După ce purtați ceasul în pat, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apăsați Explorare, apoi apăsați Aparat respirator.
2. Apăsați Ritm respirator, apoi apăsați Afișați mai multe date despre ritmul respirator.

   Înregistrarea Somn afișează intervalul ritmului dvs. respirator în timpul somnului.

Notă: Măsurătorile Ritm respirator nu sunt destinate utilizării medicale.

Dezactivarea măsurătorii ritmului respirator

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați Intimitate și securitate > Sănătate.
3. Apăsați pe Ritm respirator, apoi dezactivați Ritm respirator.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Intimitate, apoi dezactivați Ritm respirator.

Pentru mai multe informații despre Somn pe iPhone, consultați Manualul de utilizare iPhone.

Monitorizarea temperaturii de la încheietura mâinii pe timp de noapte (Apple Watch Series 8 sau Apple Watch Series 9)

Purtați Apple Watch Series 8 sau Apple Watch Series 9 în pat pentru a monitoriza modificările nocturne ale temperaturii încheieturii. Acestea pot furniza informații prețioase despre starea dvs. de sănătate. În plus, aplicația Urmărire ciclu poate utiliza datele despre temperatura încheieturii pentru a îmbunătăți predicțiile menstruației și a primi estimări retrospective ale ovulației (doar pentru Apple Watch Series 8 și Apple Watch Series 9).

Pentru a stabili un nivel de referință pentru temperatură, purtați Apple Watch în pat cu opțiunea Urmărire somn activată.

Important: Funcționalitatea de detectare a temperaturii nu este un dispozitiv medical și nu este destinată utilizării în diagnosticarea sau tratamentul medical ori în orice alt scop medical.

Configurarea urmăririi temperaturii încheieturii

1. Configurați aplicația Somn cu opțiunea Urmărire somn cu Apple Watch-ul activată.
2. Pentru a stabili un nivel de referință pentru temperatură, asigurați-vă că modul de concentrare Somn este activat, apoi purtați dispozitivul Apple Watch în timp ce dormiți.

   Datele despre temperatura încheieturii vor fi disponibile după aproximativ cinci nopți.

Notă: Temperatura corporală fluctuează în mod natural și poate varia de la o noapte la alta din cauza mai multor variabile. Temperatura încheieturii poate fi influențată și de factori externi precum mediul în care dormiți.

Revizuirea temperaturii încheieturii

1. Deschideți aplicația Sănătate pe iPhone, apoi apăsați pe Explorare.
2. Apăsați pe Măsurători corporale, apoi apăsați pe Temperatură încheietură.
3. Pentru a afișa detaliile eșantioanelor, apăsați pe un punct de pe diagramă.

Dezactivarea urmăririi temperaturii încheieturii

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.

2. Accesați Intimitate și securitate > Sănătate.
3. Apăsați pe Temperatură încheietură, apoi dezactivați Temperatură încheietură.

De asemenea, puteți deschide aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Intimitate, apoi dezactivați Temperatură încheietură.

Urmărirea cotațiilor bursiere pe Apple Watch

Utilizați aplicația Bursa de pe Apple Watch pentru a vedea informații despre cotațiile bursiere pe care le urmăriți pe iPhone. Consultați Manualul de utilizare iPhone pentru mai multe informații despre utilizarea aplicației Bursa pe iPhone.

Siri: Spuneți ceva precum: “What was today’s closing price for Apple stock?”

Vizualizarea datelor bursiere pe Apple Watch

1. Deschideți aplicația Bursa pe Apple Watch.
2. Derulați la o bursă din listă.

Adăugarea și eliminarea acțiunilor

Apple Watch afișează acțiunile găsite în aplicația Bursa de pe iPhone, dar puteți adăuga și elimina acțiuni chiar de pe Apple Watch.

1. Deschideți aplicația Bursa pe Apple Watch.

2. Apăsați pe sau glisați la dreapta pentru a efectua una dintre acțiunile următoare:

   - *Adăugarea unei acțiuni:* Apăsați pe , apoi introduceți numele acțiunii (utilizând tastatura QWERTY și QuickPath pe modelele compatibile) sau utilizați Scris de mână sau dictarea pentru a introduce numele acțiunii. Apăsați numele acțiunii din listă.
     Pentru a utiliza Scris de mână pe modelele compatibile, glisați în sus din partea de jos a ecranului, apoi apăsați pe Scris de mână.

     Notă: Funcționalitatea Scris de mână nu este disponibilă în toate limbile.

   - *Eliminarea unei acțiuni:* Glisați la stânga pe acțiunea pe care doriți să o eliminați, apoi apăsați X.

   - *Reordonarea acțiunilor:* Țineți apăsat pe o acțiune, apoi trageți-o în alt loc.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Bursa pe iPhone, apăsați pe , apăsați pe Editați lista de supraveghere, trageți o acțiune în poziția dorită, apoi apăsați pe OK.
Atunci când schimbați ordinea pe un dispozitiv, aceasta se modifică și pe celălalt pentru a corespunde.

Alegerea acțiunilor afișate pe cadranul de ceas Siri

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Accesați Bursa > Acțiune bursieră selectată, apoi alegeți o acțiune bursieră.

Alegerea parametrilor datelor

Puteți alege parametrii datelor care apar în aplicația Bursa, în complicațiile Bursa și pe cadranul de ceas Siri. Efectuați următoarele:

- *Modificarea parametrilor datelor din aplicația Bursa:* Deschideți aplicația Bursa pe dispozitivul Apple Watch, apăsați pe sau glisați la dreapta,

apăsați pe , apoi alegeți Modificare preț, Modificare procentuală sau Capitalizare bursieră.

- *Modificarea parametrilor datelor pentru complicațiile Bursa și cadranul de ceas*

  Siri: Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați Bursa, apăsați Parametri date, apoi selectați un parametru.

  De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apăsați Bursa, apoi alegeți un parametru.

Comutarea la aplicația Bursă de pe iPhone

1. Deschideți aplicația Bursa pe Apple Watch.
2. Pe iPhone, deschideți comutatorul de aplicații. (Pe un iPhone cu Face ID, glisați în sus dinspre marginea inferioară și opriți-vă; pe un iPhone cu buton principal, faceți dublu clic pe butonul principal.)
3. Apăsați butonul care apare în partea de jos a ecranului pentru a deschide aplicația Bursa.

Măsurarea duratei evenimentelor cu un cronometru pe Apple Watch

Măsurați cu acuratețe și ușurință durata evenimentelor. Apple Watch poate să cronometreze evenimente complete (de până la 11 ore și 55 de minute) și să țină evidența timpilor pe tur și a timpilor intermediari, apoi să vă afișeze rezultatele sub formă de listă, grafic sau live pe cadranul ceasului. Cadranele de ceas Cronograf și Cronograf Pro au cronometrul incorporat.

Deschiderea și selectarea unui cronometru

1. Deschideți aplicația Cronometru pe Apple Watch sau apăsați pe cronometrul de pe cadranul ceasului (dacă l-ați adăugat sau dacă folosiți cadranul de ceas Cronograf sau Cronograf Pro).
2. Pentru a alege un format diferit, întoarceți coroana Digital Crown.

   Puteți alege Analogic, Hibrid sau Digital.

Pornirea, oprirea și resetarea cronometrului

Deschideți aplicația Cronometru pe Apple Watch, întoarceți coroana Digital Crown pentru a alege un format, apoi efectuați una dintre acțiunile următoare:

- *Start:* Apăsați pe .

- *Înregistrarea unui tur:* Apăsați pe .
- *Înregistrarea timpului final.* Apăsați pe .
- *Resetarea cronometrului:* Cu cronometrul oprit, apăsați pe .

Cronometrarea continuă chiar dacă treceți la cadranul ceasului sau deschideți alte aplicații. Consultați rezultatele pe afișajul utilizat pentru cronometrare sau modificați afișajele pentru a analiza timpii dvs. pe tur și cele mai rapide/lente tururi (marcate cu verde și roșu) în formatul preferat.

Configurarea temporizatoarelor pe Apple Watch

Aplicația Temporizatoare de pe Apple Watch vă poate ajuta să țineți evidența timpului. Puteți configura mai multe temporizatoare care țin evidența timpului pentru până la 24 de ore.

Siri: Spuneți ceva precum: “Set timer for 20 minutes.”

Fixarea rapidă a unui temporizator

1. Deschideți aplicația Temporizatoare pe Apple Watch.
2. Pentru a începe rapid un temporizator, apăsați o durată (de exemplu, 1, 3 sau 5 minute) sau apăsați un temporizator pe care l-ați utilizat recent sub Recente. Pentru a crea un temporizator personalizat, apăsați pe .

Când se termină un temporizator, puteți să apăsați pentru a începe un temporizator cu aceeași durată.

Suspendarea sau oprirea unui temporizator

1. În timp ce este activ un temporizator, deschideți aplicația Temporizatoare pe Apple Watch.
2. Apăsați pentru a suspenda, apăsați pentru a continua sau apăsați pentru a opri.

Crearea unui temporizator personalizat

1. Deschideți aplicația Temporizatoare pe Apple Watch.
2. Apăsați pe .
3. Apăsați pe ore, minute sau secunde, întoarceți coroana Digital Crown pentru a le ajusta.
4. Apăsați Start.

Creați mai multe temporizatoare

1. Deschideți aplicația Temporizatoare pe Apple Watch.
2. Creați și porniți un temporizator.

   Sfat: Pentru a aloca o etichetă (precum “Pizza”) unui temporizator, utilizați Siri pentru a crea temporizatorul. Ridicați Apple Watch, apoi spuneți ceva precum “Set a 12 minute pizza timer.”

3. Apăsați pe pentru a reveni la ecranul Temporizatoare, apoi creați și porniți un alt temporizator.

Apăsați pe pentru a afișa temporizatoarele active pe ecranul Temporizatoare.

Apăsați pentru a suspenda un temporizator și pentru a-l continua.
Pentru a șterge un temporizator activ sau suspendat care apare pe ecranul Temporizatoare, glisați la stânga, apoi apăsați X.

Sfaturi

În aplicația Sfaturi , vedeți colecții de sfaturi care vă ajută să beneficiați la maximum de dispozitivul dvs. Apple Watch.

Obținerea sfaturilor

Utilizați aplicația Sfaturi pe Apple Watch pentru a descoperi noile funcționalități din watchOS, a afla cum să vă personalizați ceasul și multe altele.

Afișarea sfaturilor pe Apple Watch

1. Deschideți aplicația Sfaturi pe Apple Watch.
2. Apăsați o colecție de sfaturi, apoi derulați în jos pentru a citi sfatul.

   Dacă un sfat este animat, apăsați pe pentru a reda animația de la început.
3. Dacă un sfat include un buton Încercați, apăsați butonul pentru a vedea cum funcționează sfatul pe dispozitivul dvs. Apple Watch.
4. Derulați în jos pentru a vedea sfatul următor.

Sfat: Pentru a vedea rapid cele mai recente sfaturi, adăugați widgetul Sfaturi la stiva inteligentă și adăugați complicația Sfaturi pe cadranul de ceas.

Înregistrarea și redarea memourilor vocale pe Apple Watch

Utilizați aplicația Reportofon pe Apple Watch pentru înregistrarea notițelor personale.

Înregistrarea unui memo vocal

1. Deschideți aplicația Reportofon pe Apple Watch.
2. Apăsați .
3. Apăsați pentru a opri înregistrarea.

Redarea unui memo vocal

1. Deschideți aplicația Reportofon pe Apple Watch.
2. Apăsați o înregistrare de pe ecranul Reportofon, apoi apăsați pentru a o reda.
3. Apăsați pe sau pe pentru a face un salt înainte sau respectiv înapoi.
4. Pentru a alege un dispozitiv AirPlay, a edita numele înregistrării sau a șterge înregistrarea, apăsați pe , apoi apăsați pe Editați numele sau pe Ștergeți.

Memourile vocale pe care le înregistrați pe Apple Watch se sincronizează automat pe Mac, iPad și orice dispozitiv iOS pe care v-ați autentificat cu același ID Apple.

Utilizarea Walkie-talkie pe Apple Watch

Walkie-talkie este o modalitate distractivă și simplă de a vă conecta cu o persoană care deține un Apple Watch compatibil. În mod similar utilizării unui dispozitiv walkie-talkie real, apăsați un buton pentru a vorbi și eliberați butonul pentru a asculta când este rândul interlocutorului să răspundă. Pentru utilizarea aplicației Walkie-talkie, este necesar ca ambii participanți să dispună de conexiune: prin conexiune Bluetooth la iPhone, Wi-Fi sau celulară.

Notă: Aplicația Walkie-talkie nu este disponibilă în toate regiunile.

Invitarea unui prieten să utilizeze Walkie-talkie

1. Deschideți aplicația Walkie-talkie pe Apple Watch pentru prima dată.
2. Derulați prin lista de contacte, apoi apăsați un nume pentru a trimite o invitație.

Când contactul dvs. vă acceptă invitația, puteți începe o conversație Walkie-talkie când sunteți disponibili amândoi.
Pentru a adăuga alt contact, apăsați Adăugați prieteni pe ecranul Walkie-talkie, apoi alegeți un contact.

Efectuați o conversație Walkie-talkie

1. Deschideți aplicația Walkie-talkie pe Apple Watch.
2. Apăsați pe numele prietenului.
3. Mențineți apăsat butonul Vorbiți, apoi vorbiți.

   Dacă prietenul s-a declarat disponibil, pe dispozitivul Apple Watch al acestuia se deschide aplicația Walkie-talkie și va auzi ce spuneți.

Pentru a ajusta volumul atunci când vorbiți, întoarceți coroana Digital Crown.

Vorbiți printr-o singură apăsare

Dacă vă este greu să țineți degetul apăsat pe butonul Vorbiți, puteți utiliza o singură apăsare pentru a vorbi.

1. Deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch.
2. Apăsați Accesibilitate, apoi, sub Walkie-talkie, activați opțiunea Apăsați pentru a vorbi.

Când este activată această opțiune, apăsați din nou când terminați de vorbit.
De asemenea, puteți să deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați pe Ceasul dvs., apăsați Accesibilitate, apoi, sub Walkie-talkie, activați opțiunea Apăsați pentru a vorbi.

Eliminarea contactelor

În aplicația Walkie-talkie pe Apple Watch, glisați la stânga pe un contact, apoi apăsați X.

Deveniți indisponibil(ă)

1. Apăsați pe butonul lateral pentru a deschide centrul de control.

2. Derulați în jos, apoi apăsați pe .

Sau, în aplicația Walkie-talkie pe Apple Watch, derulați în partea de sus a ecranului, apoi dezactivați Walkie-talkie.
Deveniți indisponibil(ă) pentru apelurile Walkie-talkie și prin activarea modului Cinema.

Pentru informații suplimentare, consultați articolul de asistență Apple Utilizarea Walkie-talkie pe Apple Watch.

Portofel și Apple Pay

Despre aplicația Portofel de pe Apple Watch

Utilizați aplicația Portofel pentru a vă păstra cardurile și tichetele într-un singur loc pentru acces rapid. Aplicația Portofel poate stoca, printre altele, următoarele:

- Carduri pentru Apple Pay, precum Apple Card și Apple Cash; consultați Configurarea Apple Pay pe Apple Watch
- Carduri de transport; consultați Utilizarea cardurilor de transport pe Apple Watch
- Chei digitale; consultați Accesarea mașinii, a locuinței și a camerei de hotel cu cheile din aplicația Portofel de pe Apple Watch
- Permis auto sau act de identitate; consultați Utilizați permisul auto sau actul de identitate în aplicația Portofel pe iPhone și Apple Watch (doar în S.U.A.)
- Carduri de identitate studențești; consultați Utilizarea unui tichet contactless (fără contact), unei chei, unui ecuson sau a unei legitimații de student
- Carduri de recompense, cărți de îmbarcare și bilete la evenimente; consultați Adăugarea și utilizarea tichetelor în aplicația Portofel de pe Apple Watch
- Înregistrări de vaccinare; consultați Utilizarea cardurilor de vaccinare COVID-19 în Portofel pe Apple Watch

Apple Pay pe Apple Watch

Apple Pay oferă o modalitate simplă, sigură și intimă de a plăti cu Apple Watch. Prin intermediul cardurilor stocate în aplicația Portofel pe iPhone și adăugată la Apple Watch, puteți utiliza Apple Pay în următoarele moduri:

- *Plăți fără contact și aplicații:* Utilizați cardurile de credit, de debit și preplătite pe care le adăugați în aplicația Portofel pentru a face cumpărături în magazinele care acceptă plățile fără contact și în aplicațiile compatibile cu Apple Pay.

  După ce configurați Apple Pay în aplicația Apple Watch pe iPhone, sunteți gata să faceți cumpărături din magazine, chiar și când nu aveți iPhone-ul la dvs. (Funcționalitatea Apple Pay nu este disponibilă în toate regiunile.)

- *Plăți între persoane:* Puteți să trimiteți și să solicitați bani cu ușurință și în siguranță, direct în aplicația Mesaje sau utilizând Siri.

- *Carduri de transport:* Puteți adăuga carduri de transport. Acestea apar în partea de sus a colecției din aplicația Portofel , deasupra tichetelor dvs.

Pentru informații despre disponibilitatea Apple Pay și despre emitenții de carduri actuali, consultați articolul de asistență Apple Băncile care participă la Apple Pay.

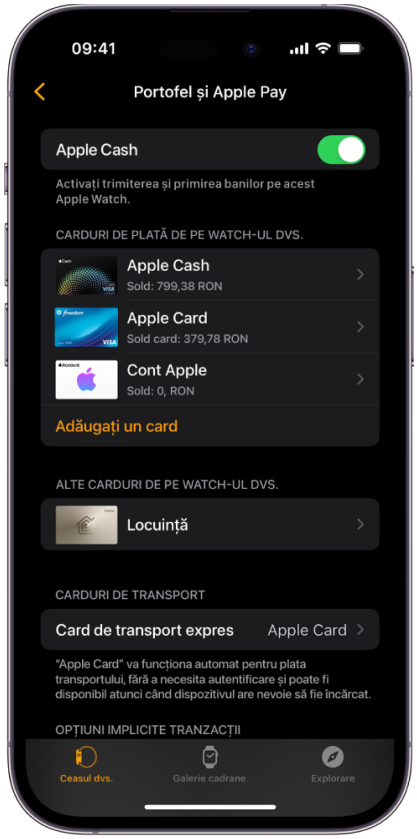
Notă: Dacă disociați Apple Watch sau dezactivați codul de acces, nu puteți utiliza Apple Pay, iar cardurile adăugate în aplicația Portofel sunt eliminate. Dacă dezactivați detectarea încheieturii, trebuie să introduceți codul de acces de fiecare dată când utilizați Apple Pay.

Configurarea Apple Pay pe Apple Watch

Adăugarea unui card pe Apple Watch cu iPhone-ul

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Portofel și Apple Pay.
3. Dacă aveți carduri pe alte dispozitive Apple sau carduri pe care le-ați eliminat recent, apăsați Adăugați lângă un card pe care doriți să îl adăugați, apoi introduceți codul CVV al cardului.
4. Pentru orice alt card, apăsați Adăugați un card, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran.

Este posibil ca emitenții de carduri să solicite pași suplimentari pentru a vă verifica identitatea.



Adăugarea unui card pe Apple Watch

Puteți adăuga carduri pentru Cont Apple, de credit, debit și transport direct pe Apple Watch.

1. Deschideți aplicația Portofel pe Apple Watch.
2. Apăsați pe , apoi apăsați pe Adăugați un card.
3. Alegeți Cont Apple, Card de debit sau de credit sau Card de transport, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran.

Alegerea cardului implicit

1. Deschideți aplicația Portofel pe Apple Watch.
2. Apăsați pe , apăsați pe Card implicit, apoi selectați un card.

De asemenea, puteți deschide aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Portofel și Apple Pay, apăsați pe Card implicit, apoi alegeți un card.

Reordonarea cardurilor de plată

Deschideți aplicația Portofel pe Apple Watch, țineți apăsat pe un card, apoi trageți-l într-o poziție nouă.
Pe un Apple Watch gestionat, puteți să atingeți și să trageți atât carduri de plată, cât și tichete.

Eliminarea unui card din Apple Pay

1. Deschideți aplicația Portofel pe Apple Watch.
2. Apăsați pentru a selecta un card.
3. Derulați în jos, apoi apăsați Eliminați.

De asemenea, puteți deschide aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Portofel și Apple Pay, apăsați pe card, apoi apăsați pe Eliminați cardul.

Găsirea numărului de cont al dispozitivului pentru un card

Atunci când faceți o plată cu Apple Watch, identificatorul Număr cont dispozitiv al cardului este trimis împreună cu plata la comerciant. Pentru a găsi ultimele patru cifre ale acestui număr, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Portofel pe Apple Watch.
2. Apăsați pentru a selecta un card, apoi apăsați pe Detalii card.

Notă: Dacă selectați un Apple Card, trebuie să introduceți codul de acces al dispozitivului Apple Watch înainte de a putea vedea detaliile cardului.
De asemenea, puteți deschide aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apăsați Portofel și Apple Pay, apoi apăsați cardul.

Modificarea detaliilor implicite ale tranzacției

Puteți modifica detaliile tranzacției din cadrul aplicației (inclusiv cardul implicit, adresa de livrare, e-mailul și numărul de telefon).

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați pe Ceasul dvs., apăsați pe Portofel și Apple Pay, apoi derulați în jos pentru a afișa Opțiuni implicite tranzacții.
3. Apăsați pe un articol pentru a-l deschide.

Dacă pierdeți sau vă este furat dispozitivul Apple Watch

Dacă pierdeți sau vă este furat dispozitivul Apple Watch, puteți să:

- Treceți Apple Watch-ul în modul Pierdut pentru a suspenda capacitatea de a plăti de pe Apple Watch.
- Vă autentificați pe appleid.apple.com/ro utilizând ID-ul dvs. Apple și eliminați posibilitatea de a face plăți folosind cardurile dvs. de credit sau de debit din Portofel.

  În zona Dispozitive, alegeți dispozitivul, apoi faceți clic pe Eliminați articolele sub Apple Pay.
- Îi apelați pe emitenții cardurilor dvs.

Efectuarea achizițiilor cu Apple Watch

Plata pentru o achiziție în magazin cu Apple Watch

1. Faceți dublu clic pe butonul lateral.
2. Derulați pentru a alege un card.
3. Țineți Apple Watch la câțiva centimetri de cititorul de carduri fără contact, cu cadranul îndreptat spre cititor.

O atingere ușoară și un semnal sonor confirmă faptul că informațiile de plată au fost trimise. Când tranzacția este confirmată, primiți o notificare în centrul de notificări.
Pentru cardurile compatibile, primiți și o notificare pentru achizițiile realizate cu orice card adăugat în Portofel, chiar dacă nu le-ați efectuat cu Apple Watch, iPad-ul sau cu un dispozitiv iOS.
Puteți dezactiva notificările și istoricul pentru cardurile individuale din Portofel. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., accesați Portofel și Apple Pay, apăsați un card, apăsați Tranzacții, apoi activați sau dezactivați Afișați istoricul și Permitere notificări.

Efectuarea unei achiziții în cadrul unei aplicații

1. Când faceți cumpărături în cadrul unei aplicații pe Apple Watch, selectați opțiunea Apple Pay în faza de finalizare a comenzii.
2. Verificați adresa de livrare, informațiile despre plată și facturare, apoi apăsați dublu pe butonul lateral pentru a efectua plata cu Apple Watch.

Trimiterea, primirea și solicitarea banilor cu Apple Watch (doar în S.U.A.)

Pe lângă utilizarea Apple Cash pentru a face cumpărături în magazine, puteți utiliza funcționalitatea și pentru a trimite bani prietenilor și membrilor familiei. Acțiunea este la fel de simplă ca trimiterea unui mesaj sau utilizarea Siri. La fel de ușor, puteți solicita și primi bani.

Notă: funcționalitatea Apple Cash nu este disponibilă în toate regiunile. Consultați Manualul de utilizare iPhone pentru detalii despre utilizarea funcționalităților Apple Pay și Apple Cash.

Trimiterea unei plăți de pe Apple Watch

Siri: Spuneți ceva precum: “Send Claire $25.” Dacă aveți mai multe persoane cu numele de Claire printre contactele dvs., vi se va solicita să alegeți una.

1. Deschideți aplicația Mesaje pe Apple Watch.
2. Începeți o conversație nouă sau selectați o conversație existentă, apăsați , apoi apăsați Cash.
3. Întoarceți coroana Digital Crown sau apăsați pe butoanele plus sau minus pentru a selecta o valoare întreagă în dolari.

   Pentru a trimite o valoare în dolari care nu este întreagă, de exemplu 10,95 $, apăsați valoarea în dolari, apăsați după zecimală, apoi întoarceți coroana Digital Crown pentru a alege o valoare.

4. Apăsați pe Trimiteți, confirmați plata, apoi faceți dublu clic pe butonul lateral pentru trimitere.

Când plata este finalizată, apare un mesaj de confirmare.
Plata este debitată mai întâi din soldul Apple Cash. Dacă soldul Apple Cash este insuficient, valoarea restantă este plătită cu un card de debit.

Anularea unei plăți

Puteți anula o plată atât timp cât destinatarul nu a acceptat-o deja.

1. Deschideți aplicația Portofel pe Apple Watch.
2. Apăsați pentru a selecta un card, apoi derulați lista de tranzacții.
3. Apăsați tranzacția neefectuată, apoi apăsați Anulați plata.

De asemenea, puteți deschide aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apăsați Portofel și Apple Pay, apoi apăsați cardul Apple Cash. Apăsați Tranzacții, apăsați tranzacția neefectuată, apoi apăsați Anulați plata.

Solicitarea unei plăți de pe Apple Watch

Puteți solicita o plată prin intermediul Siri sau al unui mesaj.

- *Utilizați Siri:* Spuneți ceva precum: “Ask Nisha to send me $30.”

- *Trimiteți un mesaj:* Deschideți Mesaje pe Apple Watch, începeți o conversație nouă sau selectați o conversație existentă, apăsați , apoi apăsați Cash. Glisați la stânga pe butonul Trimiteți, introduceți o sumă, apoi apăsați pe Solicitați.

Prima dată când utilizați Apple Cash, trebuie să acceptați termenele și condițiile de pe iPhone înainte de a accepta plata. Plățile următoare sunt acceptate automat, cu excepția cazului în care optați pentru acceptarea manuală a fiecărei plăți. Pentru a schimba această configurare, deschideți aplicația Portofel pe iPhone, apăsați pe cardul Apple Cash, apăsați pe , apăsați pe Detalii card, apoi apăsați pe Acceptare manuală plăți.

Răspunsul la o solicitare de plată pe Apple Watch

1. Apăsați pe butonul Trimiteți care apare în solicitarea de plată din Mesaje.

   Întoarceți coroana Digital Crown sau apăsați butoanele de pe ecran pentru a schimba valoarea, dacă doriți.

2. Apăsați pe Trimiteți, apoi faceți dublu clic pe butonul lateral pentru a efectua plata.

Vizualizarea detaliilor tranzacțiilor pe Apple Watch

- *Vizualizarea tranzacțiilor în Mesaje:* Deschideți aplicația Mesaje pe Apple Watch, apoi apăsați un mesaj Apple Pay pentru a vedea rezumatul unei tranzacții.

- *Vizualizarea tranzacțiilor în Portofel:* Deschideți aplicația Portofel pe Apple Watch, apăsați un card, apoi derulați pentru a vedea o listă a tranzacțiilor. Apăsați o tranzacție pentru detalii.

Pentru a vizualiza toate tranzacțiile Apple Cash pe iPhone, deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Portofel și Apple Pay. Apăsați cardul dvs. Apple Cash, apoi apăsați Tranzacții. Pentru a primi prin e-mail un extras de cont cu istoricul tranzacțiilor dvs. Apple Cash în format PDF, apăsați cardul Apple Cash, apăsați Tranzacții, glisați până jos, apoi apăsați Solicitați extrasul tranzacțiilor.

Gestionarea Apple Cash cu Apple Watch (doar în S.U.A.)

Când vi se trimit bani cu Apple Cash, aceștia sunt adăugați pe cardul dvs. Apple Cash din Portofel. Puteți utiliza Apple Cash imediat oriunde ați utiliza Apple Pay în magazine, în aplicații și pe web. Puteți transfera soldul dvs. Apple Cash și în contul dvs. bancar.

Dacă sunteți organizatorul grupului dvs. de partajare familială, puteți configura Apple Cash pentru familie pentru membrii familiei dvs.

Gestionarea funcționalităților de plată Apple Cash

Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone, apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Portofel și Apple Pay. Aici puteți efectua următoarele:

- Apăsați pe cardul Apple Cash pentru a configura Apple Cash.

  Sfat: Dacă aveți funcționalitatea Apple Cash configurată pe un alt dispozitiv, aceasta va fi gata de utilizare pe Apple Watch fără a necesita alte configurări.

- Adăugați fonduri de pe un card de debit în Portofel. De asemenea, puteți configura reîncărcarea automată.

- Transferați bani într-un cont bancar. Consultați articolul de asistență Apple Transferul banilor din Apple Cash în contul bancar sau pe cardul de debit.

- Vizualizați soldul dvs. Apple Cash.

  Sfat: Pentru a vizualiza soldul Apple Cash pe Apple Watch, deschideți aplicația Portofel , apoi apăsați pe cardul Apple Cash. Alternativ, faceți dublu clic pe butonul lateral, apoi derulați la cardul Apple Cash.

- Gestionați Apple Cash pentru familie pentru membrii familiei sub 18 ani.

Notă: Efectuarea plăților între persoane cu Apple Pay și Apple Cash nu este disponibilă în toate regiunile.
Apple Cash și trimiterea și primirea plăților prin Apple Pay sunt servicii oferite de Green Dot Bank, membru al FDIC.

Adăugarea și utilizarea tichetelor în aplicația Portofel de pe Apple Watch

Utilizați aplicația Portofel pe Apple Watch pentru a vă păstra într-un singur loc cărțile de îmbarcare, biletele la evenimente, cupoanele, legitimațiile de student și altele, pentru acces rapid. Tichetele din Portofel de pe iPhone se sincronizează automat cu dispozitivul Apple Watch. Utilizați un tichet pe Apple Watch pentru a efectua check-inul pentru un zbor, pentru a valorifica un cupon sau a intra în căminul studențesc.

Configurarea opțiunilor pentru tichetele dvs.

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apoi apăsați Portofel și Apple Pay.

Adăugarea unui tichet folosind iPhone-ul

Când efectuați o acțiune cum ar fi cumpărarea unui bilet, deseori aveți opțiunea de a-l adăuga în Portofel Apple.
Pentru a adăuga un tichet, urmați acești pași.

1. Pe iPhone, deschideți aplicația, e-mailul, mesajul, notificarea sau altă comunicare unde se află tichetul dvs.
2. Apăsați pe Adăugați în Portofel Apple.

   Notă: nu toate tichetele sunt compatibile cu Adăugați în Portofel Apple.
3. Urmați instrucțiunile de pe ecran sau apăsați pe Adăugați în colțul din dreapta sus.

Cu ajutorul iPhone-ului, puteți să obțineți tichete și apăsând pe Adăugați în Portofel Apple din oricare din următoarele:

- Un browser web precum Safari
- Partajare AirDrop
- Notificare Portofel după ce utilizați Apple Pay la un comerciant participant
- Un cod QR sau un cod de bare

  Pentru a scana codul, deschideți aplicația Cameră de pe iPhone, apoi poziționați telefonul astfel încât codul să apară pe ecran.

Adăugarea unui tichet direct de pe Apple Watch

Dacă primiți un tichet într-un e-mail sau într-un mesaj, îl puteți adăuga direct de pe Apple Watch. Pe ceas, deschideți e-mailul sau mesajul care conține tichetul, apăsați pe acesta, apoi apăsați pe Adăugați în Portofel.

Utilizarea unui tichet

Pe Apple Watch puteți utiliza o varietate de tichete.

- *Dacă widgetul pentru un tichet apare în stiva inteligentă:* Apăsați pe widget. Poate fi necesar să derulați pentru a ajunge la codul de bare.
- *Dacă aveți un tichet cu cod de bare:* Faceți dublu clic pe butonul lateral, derulați la tichet, apoi apropiați codul de bare de scaner. De asemenea, puteți deschide aplicația Portofel pe Apple Watch, selectați tichetul, apoi scanați-l.

Dacă un tichet se modifică (de exemplu, poarta de pe cartea de îmbarcare), acesta se actualizează atât pe iPhone, cât și pe Apple Watch.

Obținerea detaliilor despre tichete

Pentru a obține mai multe informații despre un tichet (ora de plecare sau de sosire a unui zbor, de exemplu), efectuați următoarele:

1. Deschideți aplicația Portofel pe Apple Watch.
2. Apăsați pe un tichet, derulați în jos, apoi apăsați pe Detalii tichet.

Partajarea unui tichet sau bilet

Puteți partaja anumite tichete din aplicația Portofel cu persoanele care au un iPhone sau un Apple Watch (funcționalitatea nu este disponibilă pentru toate tichetele).

1. Deschideți aplicația Portofel pe Apple Watch.
2. Apăsați pe un tichet, derulați în jos, apăsați pe Partajați tichetul, apoi alegeți o opțiune de partajare, precum Mesaje sau Mail.

Utilizarea unui tichet contactless (fără contact), unei chei, unui ecuson sau a unei legitimații de student

Pentru a prezenta la un cititor contactless un tichet contactless (fără contact) compatibil, o cheie digitală, un ecuson de angajat sau o legitimație de student, efectuați una dintre acțiunile următoare.

- *Dacă aveți un tichet contactless (fără contact) și acesta apare în stiva inteligentă:* Apăsați pe widget. Dacă nu apare nicio stivă, țineți Apple Watch la câțiva centimetri de cititor, cu afișajul îndreptat spre cititor.
- *Dacă aveți o cheie digitală, un ecuson de angajat sau o legitimație de student:* Țineți Apple Watch la câțiva centimetri de cititor, cu afișajul îndreptat spre cititor, până când Apple Watch vibrează. Nu este nevoie să faceți dublu clic pe butonul lateral.

Pentru mai multe informații despre aplicația Portofel și tichetele contactless (fără contact), cheile digitale, ecusoanele de angajat și legitimațiile de student, consultați Manualul de utilizare iPhone.

Reordonarea tichetelor

Pe un Apple Watch configurat pentru dvs., deschideți aplicația Portofel , apoi atingeți și trageți tichete și carduri de transport, de acces sau de plată pentru a le aranja. Cardul de plată pe care îl trageți în poziția superioară devine cardul de plată implicit.
Pe un Apple Watch gestionat, puteți să atingeți și să trageți toate tipurile de tichete pentru a le reordona.

Eliminarea unui tichet de care nu mai aveți nevoie

1. Faceți dublu clic pe butonul lateral, apoi apăsați tichetul.
2. Derulați în jos, apoi apăsați Eliminați.

De asemenea, puteți să deschideți aplicația Portofel pe iPhone, apăsați tichetul, apăsați , apoi apăsați Eliminați tichetul.
Atunci când eliminați un tichet de pe un dispozitiv, acesta este eliminat și de pe celelalte.

Vizualizarea tichetelor expirate

Pentru o mai bună organizare, Apple Watch ascunde tichetele care au expirat. Puteți vizualiza tichetele expirate urmând acești pași:

1. Deschideți aplicația Portofel pe Apple Watch.

2. Apăsați pe , apoi apăsați pe Afișați [*numărul*] tichete expirate.
3. Apăsați un tichet, apoi vizualizați detaliile sale.

   De asemenea, puteți alege să reafișați, să partajați sau să ștergeți tichetul.

Pentru a afișa mereu tichetele expirate, deschideți aplicația Configurări pe Apple Watch, apăsați Portofel și Apple Pay, apoi dezactivați Ascundeți tichetele expirate.

Utilizarea cardurilor de fidelitate pe Apple Watch

Dacă aveți un card de fidelitate emis de un comerciant participant, puteți să îl adăugați în aplicația Portofel, apoi să îl prezentați unui cititor fără contact ca parte a tranzacției realizate utilizând Apple Watch.

Adăugarea unui card de fidelitate pe Apple Watch

Puteți adăuga un card de fidelitate dintr-un e-mail, din linkul unui site web, dintr-un mesaj sau dintr-o notificare trimisă pe iPhone.

- *E-mail sau linkul unui site web:* Căutați un link "Adăugați în Apple Portofel". Apăsați linkul pentru a adăuga cardul de fidelitate în Portofel.
- *Notificare:* După plata cu Apple Pay și furnizarea informațiilor despre cardul de fidelitate, puteți primi o notificare pe iPhone prin care vi se permite să adăugați cardul respectiv sub formă de card de fidelitate. Apăsați notificarea, apoi apăsați Adăugați.
- *Mesaj:* Apăsați un card care v-a fost trimis în Mesaje.

Utilizarea unui card de fidelitate pe Apple Watch

Când vi se solicită să furnizați informațiile despre recompense (și vedeți logoul Apple Pay), țineți Apple Watch la câțiva centimetri de cititorul fără contact, cu afișajul îndreptat spre cititor.
În mod implicit, Apple Watch afișează cardul de fidelitate, astfel încât nu este nevoie să derulați la el.

Plata cu Apple Watch pe Mac

Pe site-urile web care acceptă Apple Pay, puteți începe procesul de achiziție în Safari pe Mac și finaliza plata cu Apple Watch.

Ca să confirmați plățile pe Apple Watch, trebuie să fiți autentificat la iCloud pe iPhone și pe Mac cu același ID Apple. Apple Watch și Mac-ul dvs. trebuie să fie aproape unul de celălalt și conectate la Wi-Fi.

Efectuarea cumpărăturilor de pe Mac și a plății de pe Apple Watch

1. Când faceți cumpărături online în Safari pe Mac-ul dvs., selectați opțiunea Apple Pay în faza de finalizare a comenzii.
2. Verificați adresa de livrare, informațiile despre plată și facturare pe Mac și asigurați-vă că apare mențiunea “Confirmați utilizând Apple Watch”.
3. Dacă apare, faceți dublu clic pe butonul lateral pentru a plăti cu Apple Watch.

   În caz contrar, pe Mac, alegeți un card pe care să îl utilizați pe Apple Watch.

Dezactivarea plăților Apple Pay pe Mac

În mod implicit, puteți utiliza Apple Watch pentru a confirma plățile Apple Pay efectuare pe Mac-ul dvs. Dacă nu doriți să confirmați plățile cu Apple Watch, urmați acești pași:

1. Deschideți aplicația Apple Watch pe iPhone.
2. Apăsați Ceasul dvs., apăsați Portofel și Apple Pay, apoi dezactivați Permiteți plăți pe Mac.