

Orbolandia - Le sveglie su iPhone con voice-over attivo.

Appunti di Valerio Bazzi – gennaio 2024.

Per impostare, gestire, cancellare una sveglia in iPhone si procede tramite l'applicazione nativa "Orologio".

Con detta applicazione è possibile programmare quante sveglie si desidera per qualsiasi ora di un giorno e fare in modo che si ripetano uno o più giorni della settimana e per ciascuna selezionare varie impostazioni,.

Vedremo anche come sia possibile impostare un'unica sveglia quotidiana anche differente per ciascun giorno della settimana tramite l'applicazione "Salute" come parte di un programma di sonno completo che include, oltre alle sveglie, orari per andare a dormire,, opzioni di full immersion Sonno e altro ancora.

Possiamo inoltre utilizzare Siri per predisporre delle sveglie per il giorno corrente o per quello successivo tramite comandi vocali.

Vediamo dunque come gestire le sveglie con voice-over attivo e iOS 17.3.

Per prima cosa apriamo l'app "Orologio".

Questa applicazione prevede quattro pannelli per la gestione delle seguenti funzioni:

- Ore locali;
-
- sveglie;
-
- cronometro;
-
- timer.

All'apertura l'applicazione si troverà nella pagina relativa all'ultima delle funzioni utilizzata.

Se non ci troviamo già nella pagina intestata alle "Sveglie" occorre selezionare il relativo pulsante presente nella barra dei pannelli in basso nella pagina.

La pagina principale delle sveglie è suddivisa in due sezioni:

- La prima, denominata Sonno-risveglio, riguarda le sveglie legate al ciclo del sonno di ciascuna notte della settimana e sono programmabili con una molteplicità di impostazioni dall'app Salute ma modificabili solo in parte e solo per la prossima sveglia anche dall'app "Orologio";

-
- la seconda, denominata Altro, comprende tutte le sveglie impostate direttamente nell'app "Orologio" e che non sono collegate ad un ciclo di sonno.

Partiamo da queste ultime.

Per creare una sveglia per il giorno in corso o per quello successivo il metodo più semplice è attivare Siri e pronunciare la frase:

imposta una sveglia per le ore seguito dalla pronuncia dell'ora e dei minuti nella forma delle 24 ore oppure su 12 facendo seguire la scelta tra mattino e pomeriggio
Inoltre, se l'orario da impostare è successivo all'ora corrente ma noi vogliamo che la sveglia sia per il giorno successivo, dobbiamo anche aggiungere le parole: “per domani”.

In alternativa possiamo agire direttamente sullo schermo dell'iPhone con la procedura seguente:

1. Doppio tocco sul pulsante “Aggiungi” nella barra in alto nello schermo che aprirà una pagina per le impostazioni di una sveglia;
2. Con flic orizzontali portarsi sul valore dell'ora, che è quella attuale, e con flic verticali regolare il valore;
3. Con un flic da sinistra a destra portarsi sul valore dei minuti, che indicherà quelli attuali, e con flic verticali regolare il valore;
4. Procedere con le impostazioni che seguono: scorrendo la pagina con dei flic da sinistra a destra troveremo:
 - Ripetizione:
 - se desideriamo che la sveglia si ripeta regolarmente in uno o più giorni della settimana, diamo un doppio tocco per aprire la finestra ove troveremo l'elenco dei giorni della settimana e qui potremo effettuare la nostra scelta e confermarla col “Pulsante indietro”;
 -
 -
 - Etichetta:
 - per assegnare un nome alla sveglia con un doppio tocco attivare la finestrella di scrittura e digitare o dettare il titolo;
 -
 -
 - Suono:
 - se desideriamo modificare l'impostazione di default, diamo un doppio tocco per scegliere una diversa suoneria da confermare col “Pulsante indietro”;
 - Ritarda:
 - se il pulsante è attivato quando entrerà in funzione la suoneria avremo la possibilità di scegliere sullo schermo se interrompere definitivamente il suono o farlo ripetere dopo nove minuti; questa operazione è ripetibile più volte.

Mentre la sveglia sta suonando, premendo uno dei tasti volume si selezionerà automaticamente il ritardo se l'abbiamo attivato.

Infine doppio tocco sul pulsante “Salva” per rendere effettive le scelte fatte e tornare automaticamente alla pagina iniziale; qui troveremo la nuova sveglia con l'orario scelto, il nome scelto se assegnato e i giorni di ripetizione se programmati oltre alla segnalazione di sveglia attiva.

Per modificare una sveglia, con i flic orizzontali portarsi col focus su di essa e con flic verticali scorrere le opzioni e selezionare con doppio tocco “Modifica”; si aprirà così la pagina delle impostazioni che sarà analoga a quella descritta prima con la differenza che vi troveremo l'orario di questa sveglia e non l'ora attuale, con la possibilità anche di eliminare del tutto la sveglia.

Quest'ultima operazione è valida anche per le sveglie attivate tramite comando vocale a Siri.

Passiamo alla programmazione e gestione dei cicli del sonno.

Il ciclo del sonno può essere programmato in modo diverso per ogni singolo giorno della settimana o per gruppi di giorni tramite l'app "Salute".

Se abbiamo già programmato un ciclo del sonno per la prossima notte, troveremo l'indicazione dell'orario della sveglia di domani mattina anche nella parte alta del pannello "Svegli" dell'app Orologio sotto l'intestazione sonno-risveglio.

Ecco in sintesi la procedura per la programmazione tramite l'app "Salute".

1) Nell'app Salute, dare doppio tocco sul pulsante "Sfoglia" in basso a destra e nella pagina che si apre scorrere le voci con flic orizzontali fino alla voce "Sonno" da attivare con doppio tocco;

2) Scorrere verso il basso fino a "Tutti gli orari" da attivare con doppio tocco;

3) La pagina che si apre così intestata offre la possibilità di impostare numerose opzioni che vengono descritte con cura sullo schermo e vocalizzate da voice-over, e che si consiglia di ascoltare attentamente.

Non possiamo infatti affrontare qui nel dettaglio l'utilizzo completo dell'app "Salute" per la gestione dei cicli del sonno dato che ciò richiederebbe un approfondimento specifico che illustrasse anche la gestione della concomitante full immersion e l'utilizzo dell'Apple Watch per il monitoraggio dell'andamento del sonno nel periodo programmato.

Possiamo tuttavia intervenire in modo semplificato sulle principali impostazioni del ciclo del sonno di questa notte se programmato o impostarne uno se non già programmato con la procedura seguente::

1) apriamo la pagina delle sveglie nell'app "Orologio";

2) fliccare da sinistra a destra fino al pulsante chiamato "Modifica" successivo all'orario della sveglia del sonno-risveglio di domani mattina;

3) dare doppio tocco per aprire una pagina nella quale sarà possibile modificare le impostazioni con la sequenza di gesti già vista per le sveglie non legate al ciclo del sonno.

Segnalo che quando si confermano le modifiche viene offerta la possibilità di scegliere se modificare solo la prossima sveglia o mantenere le nuove impostazioni in modo permanente anche per gli eventuali giorni nei quali è prevista la ripetizione del medesimo ciclo.

Se per la notte odierna non fosse previsto un ciclo programmato del sonno, attivando il suddetto pulsante "Modifica" si apre una pagina con un ciclo proposto di default da aggiustare a nostro piacimento.

Dunque, anche se non abbiamo affrontato in modo completo l'utilizzo dell'app "Salute" nella sezione dedicata al nostro sonno, tramite le procedure semplificate esposte mi auguro che risulti possibile anche per i disabili visivi sfruttare le sveglie "intelligenti" dell'iPhone in modo soddisfacente.