

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Tasten und Gesten	1
Koppeln und Verbinden	3
Aufladen	4
Tragen der Uhr	5

Sport

Starten eines Trainings	7
Intelligenter Begleiter	7
Laufpläne	7
Messen der Laktatschwelle	8
Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen	9
Workout-Status	9
Aufzeichnung täglicher Aktivitäten	9
Automatische Trainingserkennung	10
Rückweg	10

Gesundheit

Broadcasts von Herzfrequenzdaten	11
TriRing	11
Schlafüberwachung	11
Messen des Sauerstoffgehalts im Blut (SpO2)	12
Herzfrequenzmessungen	13
Stresstests	15
Atemübungen	16
Aktivitätserinnerung	16
Vorhersagen des Menstruationszyklus	17

Assistent

Assistant-TODAY	18
Apps	18
Empfangen von Benachrichtigungen und Anzeigen und Löschen von Nachrichten	19
Annehmen und Ablehnen von eingehenden Anrufen	20
Überprüfen deiner Anruflisten	20
Steuerung der Musik	21
Stoppuhr	22
Timer	22
Festlegen von Alarmen auf Huawei-Uhren	23
Taschenlampe	24
Barometer	25

Kompass	25
Empfang von Wetterberichten	25
Verwendung der Uhr zum Suchen nach deinem Telefon	26
Mit dem Telefon nach deiner Uhr suchen	26
Remote-Auslöser	27
Verbinden von Bluetooth-Ohrhörern	27
Aktivieren oder Deaktivieren von „Nicht stören“	27
Sprachassistent	28
Alipay	28
Aktivieren und Aufladen einer Fahrkarte und Durchführen von Zahlungen	29
Bankkarten	31

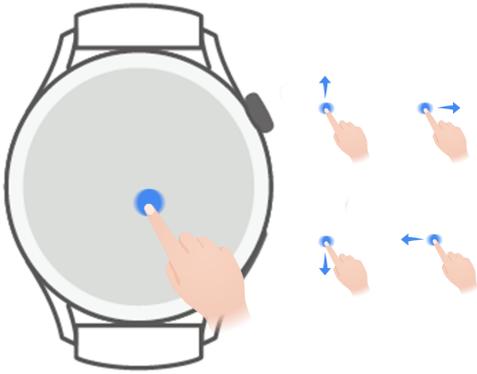
Mehr

Anpassen und Wechseln des Armbands	33
Konfigurieren von Galerie- Watchfaces	34
Einstellen des AOD-Watchface	35
Verwalten von Watchfaces	35
Einstellen von Favoriten-Kontakten	36
Einstellen von Zeit und Sprache	36
Toneinstellungen	36
Anpassen der Funktion der unteren Taste	37
Hinzufügen von benutzerdefinierten Karten	37
Einstellen der Bildschirmhelligkeit	37
Aktualisieren der Uhr	37
Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse, der Seriennummer, des Modells und der Versionsnummer	38
Einschalten, Ausschalten und Neu starten der Uhr	38
Das Gerät auf seine Werkseinstellungen zurücksetzen	39
	39

Erste Schritte

Tasten und Gesten

Die Uhr ist mit einem Farb-Touchscreen ausgerüstet, der sehr schnell auf deine Touch-Eingaben reagiert und auf dem in verschiedene Richtungen gestrichen werden kann.



Obere Taste

Vorgang	Funktion	Anmerkungen
Drehen	<ul style="list-style-type: none">• Zum Vergrößern und Verkleinern einer App im Modus Raster auf dem Bildschirm mit der App-Liste.• Zum Streichen nach oben und nach unten im Modus Liste auf dem Bildschirm der App-Liste oder dem Detailbildschirm.• Zum Scrollen des Bildschirms nach oben und unten, nachdem du eine App aufgerufen hast.•  Navigiere zum Aktivieren des Raster- oder Listenmodus auf deiner Uhr zu Einstellungen > Watchface und Startprogramm > Startprogramm und wähle Raster oder Liste aus.	Bestimmte Ausnahmen wie Anrufe und Trainings, sind hiervon ausgenommen.
Drücken	<ul style="list-style-type: none">• Zum Einschalten des Bildschirms.• Zum Öffnen der App-Liste über den Startbildschirm.• Zum Zurückkehren zum Startbildschirm.	

Vorgang	Funktion	Anmerkungen
Doppeltes Drücken oder mehrfaches Drücken	<ul style="list-style-type: none"> • Zur Anzeige aller laufenden Apps bei eingeschaltetem Bildschirm zweimal auf die Taste drücken. 	
Gedrückt halten	<ul style="list-style-type: none"> • Zum Einschalten der Uhr. • Zum Zugriff auf den Bildschirm „Neustart“/ „Ausschalten“, wenn die Uhr eingeschaltet ist. • Zum erzwungenen Neustart der Uhr, indem du den Knopf länger als 12 Sekunden gedrückt hältst. 	

Untere Taste

Vorgang	Funktion	Anmerkungen
Drücken	Zum Öffnen der Training-App. Zum Zugriff auf die festgelegte benutzerdefinierte App.	Bestimmte Ausnahmen wie Anrufe und Trainings, sind hiervon ausgenommen.
Gedrückt halten	Zum Aktivieren des Sprachassistenten.	-

Gesten

Vorgang	Funktion
Tippen	Zum Bestätigen deiner Auswahl.
Gedrückt halten	Zum Ändern des Watchface.
Nach oben streichen	Zum Anzeigen von Benachrichtigungen.
Nach unten streichen	Zum Anzeigen des Kontextmenüs.
Nach links oder rechts streichen	Zum Anzeigen der Funktionskarten der Uhr.
Nach rechts streichen	Zum Zurückkehren zum vorherigen Bildschirm.

Einschalten des Bildschirms

- Drücke die obere Taste.
- Hebe oder drehe dein Handgelenk nach innen.

- **i** Um den Bildschirm durch Heben des Handgelenks einzuschalten, öffne die App-Liste der Uhr, navigiere zu **Einstellungen > Bedienungshilfen > Gesten** und aktiviere **Zum Aktivieren aufrichten**.
- Streiche auf dem Startbildschirm nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen. Aktiviere **Zeit anzeigen**, damit der Bildschirm fünf Minuten lang eingeschaltet bleibt.
- **i** Navigiere zum Festlegen einer anderen Dauer für den eingeschalteten Bildschirm zu **Einstellungen > Anzeige & Helligkeit > Bildschirmzeit**.

Ausschalten des Bildschirms

Führe nach dem Einschalten des Bildschirms durch Drücken der Taste oder Heben des Handgelenks eine Zeit lang keine Bedienschritte aus.

Decke den gesamten Bildschirm ab, um ihn auszuschalten.

- **i** Navigiere zum Festlegen der Dauer für den ausgeschalteten Bildschirm zu **Einstellungen > Anzeige & Helligkeit > Schlaf**.
 - Um zu aktivieren, dass das Watchface und einige App-Bildschirme eingeschaltet bleiben, navigiere zu **Einstellungen > Watchface und Startprogramm** und aktiviere **Always On Display**.
 - Navigiere zum Ändern des AOD-Stils zu **Einstellungen > Watchface und Startprogramm > AOD-Stil > Standardstil** und wähle einen anderen AOD-Stil aus.

Koppeln und Verbinden

Das Gerät ist nach dem erstmaligen Einschalten standardmäßig für die Kopplung über Bluetooth bereit. Lade die neueste Health App-Version herunter und installiere diese.

- **i** Vergewissere dich, dass du eines der folgenden Geräte verwendest, auf denen Bluetooth und Standortservices aktiviert wurden:

Telefone: HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 9.0 oder später

Tablets: HarmonyOS 2 oder höher

HarmonyOS/Android-Nutzer

- 1 Öffne die Health-App und navigiere zu **Geräte > HINZUFÜGEN**. Die App sucht dann automatisch nach den Geräten, mit denen sie sich verbinden kann. Tippe auf **LINK** neben dem Zielgerät und befolge die Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang fertigzustellen.
 - **i** Wenn sich das Zielgerät nicht in der Liste der Geräte befindet, mit denen automatisch eine Verbindung hergestellt werden kann, tippe auf **HINZUFÜGEN**, wähle das Zielgerät, tippe auf **KOPPELN** und befolge die Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang fertigzustellen.
- 2 Wenn eine Koppelungsanfrage auf dem Gerätebildschirm angezeigt wird, tippe auf **✓**, um den Kopplungsvorgang zu starten. Bestätige die Kopplung ebenfalls auf deinem Telefon/ Tablet.

iOS-Nutzer

- 1 Öffne die Health-App, navigiere zu **Geräte** > **HINZUFÜGEN**, wähle das Gerät aus, das du koppeln möchtest, und tippe auf **KOPPELN**.
 - 2 Bei einigen Gerätemodellen musst du dein Gerät über Bluetooth mit dem Telefon/Tablet koppeln. Befolge die Bildschirmanweisungen, um dein Gerät auf dem Bildschirm mit den Bluetooth-Einstellungen auszuwählen. Wenn die Kopplungsanfrage auf deinem Gerät angezeigt wird, tippe auf ✓.
 - 3 Öffne die Health-App und befolge die Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang fertigzustellen.
-  • Dein Gerät zeigt ein Symbol auf dem Bildschirm an, um dich darüber zu informieren, dass die Kopplung erfolgreich war. Anschließend kehrt die App zum Startbildschirm zurück und empfängt Informationen (z. B. das Datum und die Uhrzeit). Anderenfalls wird auf dem Bildschirm deines Geräts ein Symbol angezeigt, um dich darüber zu informieren, dass die Kopplung nicht erfolgreich war. Das Band kehrt anschließend zum Startbildschirm zurück.

Aufladen

Wird geladen

- 1 Schließe die Ladeschale an das Netzteil an und verbinde dann das Netzteil mit einer Stromversorgung.
- 2 Lege die Uhr auf die Ladeschale und richte die Metallkontakte der Uhr an denen der Ladeschale aus, bis ein Ladesymbol auf dem Bildschirm der Uhr erscheint.
- 3 Nachdem die Uhr vollständig aufgeladen ist, zeigt die Ladeanzeige 100 % an. Wenn die Uhr vollständig aufgeladen ist, beendet sie automatisch den Ladevorgang.

-  Es wird empfohlen, zum Aufladen der Uhr ein Huawei-Netzteil, den USB-Anschluss eines Computers oder ein Huawei-fremdes Netzteil zu verwenden, das den entsprechenden regionalen oder nationalen Gesetzen und Vorschriften sowie den regionalen und internationalen Sicherheitsstandards entspricht. Andere Ladegeräte und Power Banks, die nicht den jeweiligen Sicherheitsstandards entsprechen, können Probleme wie langsames Aufladen und Überhitzung verursachen. Sei vorsichtig, wenn du diese verwendest. Es wird empfohlen, ein Huawei-Netzteil von einer offiziellen Huawei-Verkaufsstelle zu erwerben.
- Halte den Ladeanschluss trocken und sauber, um Kurzschlüsse oder andere Risiken zu vermeiden.
- Die Ladeschale neigt dazu, Metallgegenstände anzuziehen, da sie magnetisch ist. Daher ist es notwendig, die Ladeschale vor der Verwendung zu überprüfen und zu reinigen. Setze die Ladeschale nicht über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen aus, da dies zur Entmagnetisierung der Ladeschale oder zu anderen Ausnahmen führen kann.

Überprüfung des Akkustands

Methode 1: Streiche auf dem Startbildschirm von oben nach unten, um den Akkustand zu prüfen.

Methode 2: Schließe deine Uhr an einer Stromversorgung an und prüfe den Akkustand auf dem Ladebildschirm.

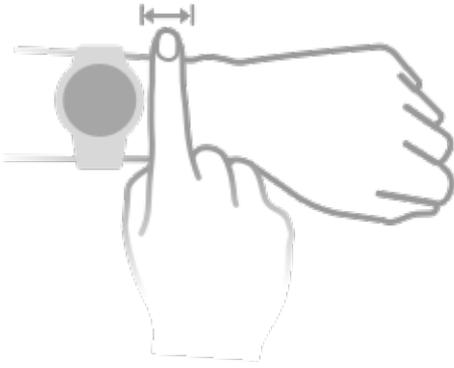
Methode 3: Zeige den Akkustand auf einem Watchface an, das den Akkustand anzeigt.

Methode 4: Überprüfe den Akkustand auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App.

Tragen der Uhr

Stelle sicher, dass die Rückseite deiner Uhr sauber, trocken und frei von Fremdkörpern ist. Bringe den Überwachungsbereich der Uhr an deinem Handgelenk an und stelle sicher, dass er sich angenehm anfühlt. Bringe keine Schutzfolie an der Rückseite der Uhr an. Die Rückseite der Uhr verfügt über Sensoren, die Signale des menschlichen Körpers erkennen können. Wenn die Sensoren blockiert sind, ist die Identifizierung ungenau oder schlägt fehl und die Uhr kann die Herzfrequenz, SpO2 und Schlafdaten nicht aufzeichnen.

Um die Genauigkeit der Messungen sicherzustellen, trage das Armband möglichst nicht mehr als eine Fingerbreite von deinem Handgelenkknochen entfernt. Achte darauf, dass das Armband relativ eng getragen wird, und stelle sicher, dass es während des Trainings sicher sitzt.



- i** Das Gerät ist aus Materialien gefertigt, deren Verwendung unbedenklich ist. Wenn während des Einsatzes des Geräts ein unangenehmes Hautgefühl entsteht, nutze es nicht mehr und suche einen Arzt auf.

Sport

Starten eines Trainings

Starten eines Trainings auf deiner Uhr

- 1 Öffne die App-Liste deiner Uhr und tippe auf **Training**.
- 2 Wähle das Training, das du absolvieren möchtest, oder deinen bevorzugten Golfkurs aus. Streiche alternativ auf dem Bildschirm nach oben und tippe auf **Benutzerdefiniert**, um andere Trainingsmodi hinzuzufügen.
- 3 Tippe zum Starten einer Trainingseinheit auf das Startsymbol. (Vergewissere dich, dass die GPS-Ortung funktioniert, bevor du ein Outdoor-Training startest.)
- 4 Um eine Trainingseinheit zu beenden, drücke die obere Taste und tippe auf das Stopp-Symbol, oder halte die untere Taste gedrückt.

Starten eines Trainings in der Health-App

 Diese Funktion ist in der Health-App auf Tablets nicht verfügbar.

Um ein Training mit der Health-App zu starten, bewege deine Telefon und deine Uhr nahe zueinander, um sicherzustellen, dass sie verbunden sind.

- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Training**, wähle einen Trainingsmodus aus und tippe anschließend auf das Startsymbol, um ein Training zu starten.
- 2 Sobald du ein Training gestartet hast, wird deine Uhr deine Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Zeit während des Trainings synchronisieren und anzeigen. Deine Trainingsdaten, wie z. B. die Trainingszeit, werden in der Health-App angezeigt.

Intelligenter Begleiter

Nach der Aktivierung des intelligenten Begleiters auf deiner Uhr sendet deine Uhr dir während eines Laufs Sprachanweisungen in Echtzeit.

- 1 Drücke die obere Taste, um auf die App-Liste zuzugreifen, und tippe auf **Training**.
- 2 Tippe auf **Laufen (Outdoor)** und anschließend auf das Einstellungensymbol rechts neben **Intelligenter Begleiter**, um **Intelligenter Begleiter** zu aktivieren.
- 3 Kehre zur App-Liste zurück, tippe auf **Laufen (Outdoor)**, warte, bis die GPS-Ortung abgeschlossen ist, und tippe auf das Symbol „Laufen“, um den Lauf zu starten.

 Nachdem **Intelligenter Begleiter** aktiviert wurde, wird er anstelle der Erinnerungsfunktion verwendet.

Laufpläne

Das Gerät stellt benutzerdefinierte wissenschaftliche Trainingspläne bereit, die an deine Zeit angepasst sind, um deine Trainingsanforderungen zu erfüllen. Das Gerät kann den

Trainingsplan automatisch jede Woche anpassen, indem es berücksichtigt, wie du dein Training absolvierst, eine Zusammenfassung erstellt, die dir dabei hilft, deinen Plan zeitnah abzuschließen, und die Schwierigkeit der nachfolgenden Kurse basierend auf deinem Trainingsstatus und Feedback intelligent anpasst.



Erstellen eines Laufplans

- 1 Öffne die Health-App, navigiere zu **Training > Laufen (Outdoor)** oder **Laufen (Indoor) > AI-Laufplan**, tippe rechts auf **Mehr**, wähle einen Laufplan aus und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Erstellung des Plans abzuschließen.
- 2 Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Training > Kurse und Pläne > Trainingsplan**, um deinen Laufplan anzuzeigen. Tippe am Tag des Trainings auf das Trainingssymbol, um ein Training zu starten.

Beenden eines Laufplans

Öffne die Health-App, navigiere zu **Training > Plan**, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Plan beenden**.

Weitere Einstellungen

Öffne die Health-App, navigiere zu **Training > Plan** und tippe auf  in der oberen rechten Ecke:

Tippe auf **Plan anzeigen**, um die Details des Plans anzuzeigen.

Tippe auf **Mit Wearable synchronisieren**, um Pläne mit deinem Wearable zu synchronisieren.

Tippe auf **Planeinstellungen**, um Informationen wie den Tag des Trainings, die Erinnerungszeit und ggf. die Synchronisierung des Plans mit dem Kalender zu bearbeiten.

Messen der Laktatschwelle

 Diese Funktion wird nur auf der HUAWEI WATCH GT Runner unterstützt.

Bevor du deine Laktatschwelle misst, musst du in der Health-App Informationen zu deinem Geschlecht, Alter, deiner Größe und deinem Gewicht eintragen, sicherstellen, dass die GPS-Ortung normal funktioniert und in eine offene Umgebung gehen.

- 1 Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, starte eine Laktatschwellenmessung, bestätige deine Informationen und tippe auf **OK**.
- 2 Vergewissere dich, dass die Anforderungen erfüllt sind, tippe auf **OK** und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Messung der Laktatschwelle zu starten.
- 3 Tippe nach Abschluss der Messung auf **Trainingsaufzeichnungen**, um das Ergebnis anzuzeigen.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf dem Gerät

- 1 Rufen Sie auf dem Gerät die App-Liste auf und tippen Sie auf **Trainingsaufzeichnungen**.
- 2 Wählen Sie einen Datensatz aus und sehen Sie sich die entsprechenden Details an. Das Gerät zeigt für verschiedene Trainings unterschiedliche Datentypen an.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in der Health-App

Sie können auch detaillierte Trainingsdaten unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem Bildschirm **Gesundheit** in der Health-App anzeigen.

Workout-Status

Rufe die App-Liste der Uhr auf, tippe auf **Workout-Status** und streiche auf dem Bildschirm nach oben, um Daten einschließlich deiner Trainingsbelastung und VO2Max anzuzeigen.

- Du kannst deine Trainingsbelastung der letzten sieben Tage anzeigen, um dein Niveau basierend auf deinem Fitnessstatus zu bestimmen. Die Uhr sammelt deine Trainingsbelastung aus Trainingsmodi, die deine Herzfrequenz erfassen, wie Laufen, Gehen, Radfahren und Klettern.
- VO2Max-Daten können aus Outdoor-Lauftrainings gewonnen werden. Die Anforderungen an die Uhr, um die VO2Max-Änderungstrends zu erhalten, sind wie folgt:
 - Jede Woche wird mindestens ein Lauftraining im Freien durchgeführt (2,4 km innerhalb von 20 Minuten).
 - VO2Max-Daten werden mindestens zweimal erfasst und das Intervall zwischen den Messungen ist länger als eine Woche.

Aufzeichnung täglicher Aktivitäten

Achte auf einen korrekten Sitz der Uhr, um Daten bezüglich Kalorien, Distanzen, Treppensteigen, Schritten, der Dauer von Aktivitäten von mittlerer bis hoher Intensität und sonstigen Aktivitäten automatisch zu erfassen.

Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, streiche über den Bildschirm, bis **Aktivitätsdaten** angezeigt wird und tippe darauf. Anschließend kannst du nach oben oder unten streichen, um Daten bezüglich Kalorien, Distanz, Treppensteigen, Schritten, der Dauer von Aktivitäten mittlerer bis hoher Intensität und sonstige Aktivitäten anzuzeigen.

Automatische Trainingserkennung

Das Gerät kann Ihren Trainingsstatus automatisch erkennen.

Navigieren Sie zu **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** und aktivieren Sie **Automatische Trainingserkennung**. Nachdem diese Funktion aktiviert wurde, erinnert Sie das Gerät daran, ein Training zu beginnen, wenn es eine erhöhte Aktivität erkennt. Sie können die Benachrichtigung ignorieren oder sich entscheiden, das entsprechende Training zu starten. Derzeit werden die folgenden Trainingsmodi unterstützt: Gehen (Indoor), Gehen (Outdoor), Laufen (Indoor), Laufen (Outdoor), Crosstrainer und Rudergerät.

Rückweg

Wenn du ein Training im Freien beginnst und die Funktion „Rückweg“ aktivierst, zeichnet die Uhr die von dir zurückgelegte Route auf und stellt dir Navigationsdienste zur Verfügung. Nachdem du dein Ziel erreicht hast, kannst du diese Funktion verwenden, um herauszufinden, wie du zu dem Ort zurückkehren kannst, den du durchquert hast oder von dem du gekommen bist.

Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf, streiche dann, bis **Training** angezeigt wird, und tippe darauf. Starte ein Einzel-Training. Streiche auf den Bildschirm nach links und wähle **Rückweg** oder **Direkter Weg** aus, um zum Startpunkt zurückzukehren.

Gesundheit

Broadcasts von Herzfrequenzdaten

- 1 Rufe die App-Liste auf und navigiere zu **Einstellungen** > **Broadcast von HF-Daten**.
- 2 Lese die Erklärung sorgfältig durch, navigiere zu ✓ > **Zu einem Training navigieren**, wähle einen Trainingsmodus aus und starte ein Training. Anschließend überträgt dein Gerät deine Herzfrequenzdaten.
- 3 Halte zum Beenden des Trainings die Seitentaste gedrückt, wenn der Bildschirm eingeschaltet ist.
- 4 Drücke die Seitentaste und tippe auf ✓, um die Broadcasts von Herzfrequenzdaten zu beenden.

TriRing

TriRing in Aktivitätsdaten auf der Uhr zeigt drei Datentypen an: Schritte, Aktivität mit mittlerer bis hoher Intensität und Stunden mit Aktivität.

1.  Schritte: Dieser Ring zeigt den Anteil deiner Schritte für die Ziel-Schrittzahl des aktuellen Tages an. Das Standardziel sind 10.000 Schritte. Du kannst die Ziel-Einstellungen entsprechend deinen Präferenzen ändern, indem du in der Health-App zu **Konto** > **Einstellungen** > **Ziel** navigierst.
- (2)  Dauer der moderaten bis sehr intensiven Aktivität (Einheit: Minuten): Das Standardziel sind 30 Minuten. Dein Gerät berechnet die Gesamtdauer deiner moderaten bis sehr intensiven Aktivität auf Grundlage deiner Geschwindigkeit und der Intensität deiner Herzfrequenz.
- (3)  Stunden mit Aktivität: Der Ring zeigt an, wie viele Stunden du pro Tag gestanden hast. Wenn du länger als eine Minute in einer Stunde gegangen bist, z. B. eine Minute zwischen 10:00 und 11:00 Uhr, wird diese Stunde als aktive Stunde gezählt. Zu langes Sitzen ist schädlich für deine Gesundheit. Wir empfehlen dir, einmal pro Stunde aufzustehen und täglich zwischen 7:00 und 22:00 Uhr mindestens 12 Stunden mit Aktivität zu erreichen.

Schlafüberwachung

Tragen Sie das Gerät korrekt. Das Gerät zeichnet automatisch auf, wie lange Sie geschlafen haben, und erkennt, ob Sie sich im Tiefschlaf, Leichtschlaf oder Wachzustand befinden. Ihre Schlafdaten für einen einzelnen Tag werden von 20:00 Uhr des Vorabends bis 20:00 Uhr des betreffenden Tages für insgesamt 24 Stunden gemessen. Wenn Sie zum Beispiel 11

Stunden von 19:00 bis 06:00 Uhr schlafen, misst das Gerät Ihre Schlafdauer vor 20:00 Uhr während des ersten Tags sowie die restliche Zeit, die Sie am nächsten Tag geschlafen haben.

Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf Ihren Gerätenamen, gehen Sie zu **Gesundheit > HUAWEI TruSleep™** und aktivieren Sie **HUAWEI TruSleep™**. Wenn aktiviert, kann das Gerät genau erkennen, wann Sie einschlafen, wann Sie aufwachen und ob Sie sich im Tiefschlaf oder im REM-Schlaf befinden. Damit kann es Ihre Schlafqualität analysieren sowie Vorschläge zum Verständnis und zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität liefern.

Wenn **HUAWEI TruSleep™** nicht aktiviert wurde, wird das Gerät Ihren Schlaf mit der normalen Methode verfolgen. Wenn Sie Ihr Gerät während des Schlafs tragen, erkennt es die verschiedenen Schlafstadien. Dies umfasst die Zeit, zu der Sie einschlafen, aufwachen und in den Tiefschlaf und den Leichtschlaf eintreten oder diesen verlassen. Diese Daten werden mit der Health-App synchronisiert.

Anzeigen Ihrer Schlafdaten: Öffnen Sie die Health-App und tippen Sie auf die Karte **Schlaf**. Sie können dann Ihre täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Schlafdaten anzeigen.

Messen des Sauerstoffgehalts im Blut (SpO2)

-  . Trage die Uhr ordnungsgemäß und stelle sicher, dass das Armband fixiert ist, um die Genauigkeit der SpO2-Messung zu gewährleisten. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und freien Kontakt mit deiner Haut hat.

Einzelne SpO2-Messung

- 1** Achte auf einen korrekten Sitz der Uhr und halte deinen Arm still.
- 2** Drücke auf dem Startbildschirm die obere Taste, streiche über den Bildschirm und tippe auf **SpO2**.
- 3** Halte deinen Körper während der SpO2-Messung ruhig.

- i • Streiche auf dem Uhrenbildschirm nach rechts, um die Messung zu beenden. Die Messung wird im Hintergrund ausgeführt, wenn Benachrichtigungen für einen eingehenden Anruf oder einen Alarm vorliegen.
- Die Messung wird unterbrochen, wenn du auf dem Bildschirm der Uhr nach rechts streichst, ein Training über die Health-App startest oder eine Benachrichtigung über einen eingehenden Anruf oder Alarm empfängst.
- Die angezeigten Daten dienen nur als Referenz und sind nicht für den medizinischen Gebrauch bestimmt. Suche so schnell wie möglich einen Arzt auf, wenn du dich unwohl fühlst.
- Die Uhr misst während der SpO2-Messung außerdem deine Herzfrequenz.
- Diese Messung kann auch durch einige äußere Faktoren wie geringe Durchblutung, Tätowierungen, dichtes Körperhaar auf dem Arm, dunkle Hautfarbe, Senken oder Bewegen des Arms oder niedrige Umgebungstemperaturen beeinflusst werden.

Herzfrequenzmessungen

- i • Achte auf einen korrekten Sitz der Uhr und stelle sicher, dass das Armband angezogen ist, um eine genauere Herzfrequenzmessung, zu garantieren. Achte darauf, dass deine Uhr sicher an deinem Handgelenk sitzt. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und freien Kontakt mit deiner Haut hat.

Individuelle Herzfrequenzmessung

- 1** Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und deaktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.
- 2** Rufe die App-Liste auf und wähle **Herzfrequenz**, um deine Herzfrequenz zu messen.

- i Diese Messung kann auch durch einige äußere Faktoren wie geringe Durchblutung, Tätowierungen, dichtes Körperhaar auf dem Arm, dunkle Hautfarbe, Senken oder Bewegen des Arms oder niedrige Umgebungstemperaturen beeinflusst werden.

Herzfrequenzmessung für ein Training

Während eines Trainings zeigt das Gerät deine Herzfrequenz und die Herzfrequenzzone in Echtzeit an und benachrichtigt dich, wenn deine Herzfrequenz die Obergrenze übersteigt. Um bessere Trainingsergebnisse zu erzielen, solltest du ein Training auf Basis deiner Herzfrequenzzone wählen.

- Die Herzfrequenzzonen können auf Basis des Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz oder der HRR berechnet werden. Um die Berechnungsmethode zu wählen, öffne die Health-App, navigiere zu **Konto > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz** und stelle **Berechnungsmethode** entweder auf **Prozent der max. Herzfrequenz** oder auf **HRR-Prozent**.

- i • Wenn du **Prozent der max. Herzfrequenz** als Berechnungsmethode auswählst, wird die Herzfrequenzzone für verschiedene Trainingsaktivitäten (Extrem, Anaerob, Aerob, Fettverbrennung und Aufwärmen) auf Basis deiner maximalen Herzfrequenz berechnet (standardmäßig „220 minus dein Alter“).
- Wenn du den Prozentsatz der HRR als Berechnungsmethode auswählst, wird das Herzfrequenzintervall für verschiedene Trainingsaktivitäten (Fortgeschritten anaerob, Grundlegend anaerob, Milchsäure, Fortgeschritten aerob und Grundlegend aerob) auf Basis deiner Herzfrequenzreserve berechnet (HFmax - HFRuhe).
- Herzfrequenzmessung während eines Trainings: Die Herzfrequenz in Echtzeit kann auf dem Gerät angezeigt werden, wenn du ein Training beginnst.
 - i • Nach Abschluss deines Trainings kannst du deine durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und deine Herzfrequenzzone auf dem Bildschirm mit den Trainingsergebnissen überprüfen.
 - Deine Herzfrequenz wird nicht angezeigt, wenn du das Gerät während des Trainings ausziehst. Es wird jedoch für einen bestimmten Zeitraum weiterhin nach einem Herzfrequenzsignal suchen. Die Messung wird fortgesetzt, sobald du das Gerät wieder anlegst.

Kontinuierliche Herzfrequenzmessung

Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**. Sobald diese Funktion aktiviert ist, kann deine Uhr deine Herzfrequenz in Echtzeit messen.

Messung der Ruheherzfrequenz

Die Ruheherzfrequenz bezieht sich auf deine gemessene Herzfrequenz, wenn du wach bist und ruhst. Die optimale Zeit zur Messung deiner Ruheherzfrequenz ist direkt nach dem Aufwachen am Morgen.

Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**. Das Gerät misst dann automatisch deine Ruheherzfrequenz.

- i • Wenn du **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** nach Überprüfung deiner Ruheherzfrequenz deaktivierst, bleibt die in der Health-App angezeigte Ruheherzfrequenz unverändert.
- Die Ruheherzfrequenz auf dem Gerät wird um 00:00 (24-Stunden-Uhr) oder um 12:00 nachts (12-Stunden-Uhr) eigenständig gelöscht.

Warnung zum Herzfrequenzlimit

Nachdem du ein Training über deine Uhr gestartet hast, vibriert deine Uhr, um dich darauf hinzuweisen, dass dein Herzfrequenzwert die Obergrenze länger als 60 Sekunden überschritten hat.

Führe die folgenden Schritte aus, um ein **Oberes Herzfrequenzlimit** festzulegen:

- Für iOS-Nutzer: Öffne die Health-App, tippe auf **Gerät** und den Namen deines Geräts, navigiere zu **Intervall und Warnung zum Herzfrequenzlimit** > **Warnung bei hoher Herzfrequenz** und stelle einen für dich geeigneten oberen Grenzwert ein.
- Für HarmonyOS/Android-Nutzer: Öffne die Health-App, navigiere zu **Konto** > **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** > **Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz**, tippe auf **Herzfrequenzlimit** und stelle einen für dich geeigneten oberen Grenzwert ein.

Herzfrequenz-Warnungen

Alarm für hohe Herzfrequenz

Tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**, schalte den Schalter für **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** ein und stelle einen Alarm für hohe Herzfrequenz ein. Anschließend empfängst du einen Alarm, wenn du kein Training absolvierst und deine Herzfrequenz länger als 10 Minuten oberhalb des von dir festgelegten Grenzwerts bleibt.

Alarm für niedrige Herzfrequenz

Tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**, schalte den Schalter für **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** ein und stelle einen Alarm für niedrige Herzfrequenz ein. Anschließend empfängst du einen Alarm, wenn du kein Training absolvierst und deine Herzfrequenz länger als 10 Minuten unterhalb des von dir festgelegten Grenzwerts bleibt.

Stresstests

-  Die Stresstestfunktion ist auf der HUAWEI WATCH GT-Serie, die außerhalb von Festlandchina verkauft wird, nicht verfügbar.

Prüfen deines Stresslevels

Achte während eines Stresstests auf einen korrekten Sitz deiner Uhr und halte still. Die Uhr testet dein Stresslevel nicht, wenn du ein Training absolvierst oder dein Handgelenk zu häufig bewegst.

- Einmaliger Stresstest:
Öffne die Health-App, tippe auf die Karte **Stress** und tippe auf **Stresstest**, um einen einzelnen Stresstest zu starten. Wenn du die Stresstestfunktion zum ersten Mal verwenden, befolge die Bildschirmanweisungen in der Health-App, um dein Stresslevel zu kalibrieren.
- Regelmäßige Stresstests:

Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und anschließend auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung > Automatischer Stresstest**, schalte den Schalter für **Automatischer Stresstest** ein und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm zum Kalibrieren des Stresslevels. Anschließend werden regelmäßige Stresstests gestartet, wenn du die Uhr korrekt trägst.

- i Die Genauigkeit des Stresstests kann beeinträchtigt werden, wenn der Nutzer gerade koffein-, nikotin- oder alkoholhaltige Substanzen oder psychoaktive Drogen eingenommen hat. Sie kann auch beeinträchtigt werden, wenn der Nutzer an einer Herzerkrankung oder Asthma leidet, trainiert hat oder die Uhr falsch trägt.

Anzeigen von Stressdaten

- Auf der Uhr:
 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, bis **Stress** angezeigt wird. Tippe anschließend darauf, um das Diagramm anzuzeigen, das Änderungen deines Stresslevels darstellt, einschließlich des Stressbalkendiagramm, Stresslevel und Stressintervallen.
- In der Health-App:
 Öffne die Health-App und tippe auf **Stress**, um dein aktuelles Stressniveau und deine tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Stresskurven sowie die entsprechenden Empfehlungen anzuzeigen.

Atemübungen

Rufen Sie die App-Liste auf Ihrem Gerät auf und tippen Sie auf **Atemübungen**, stellen Sie die Dauer und den Rhythmus ein, tippen Sie auf das Atemübungssymbol auf dem Bildschirm und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die Atemübungen durchzuführen.

- i Sie können die Dauer auf **1 Minuten**, **2 Minuten** oder **3 Minuten** und den Rhythmus auf **Schnell**, **Moderat** oder **Langsam** einstellen. Nachdem die Übung beendet ist, zeigt der Bildschirm die Trainingseffekte, die Herzfrequenz vor der Übung, die Trainingsdauer und die Auswertung an.

Aktivitätserinnerung

Wenn **Aktivitätsalarm** aktiviert ist, überwacht das Gerät Ihre Aktivität schrittweise den ganzen Tag lang (standardmäßig auf 1 Stunde eingestellt). Das Gerät vibriert und der Bildschirm schaltet sich ein, um Sie daran zu erinnern, einen Moment aufzustehen und sich zu bewegen, wenn Sie sich während des eingestellten Zeitraums nicht bewegt haben.

Um die **Aktivitätserinnerung** zu deaktivieren, öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, tippen Sie auf **Gesundheit** und schalten Sie den Schalter für **Aktivitätserinnerung** aus.

- Das Gerät wird nicht vibrieren, um Sie daran zu erinnern, sich zu bewegen, wenn Sie „**Nicht stören**“ auf dem Gerät aktiviert haben.
- Das Gerät wird nicht vibrieren, wenn es erkennt, dass Sie schlafen.
- Das Gerät wird Erinnerungen nur zwischen 8:00 und 12:00 Uhr und zwischen 14:00 und 22:00 Uhr senden.

Vorhersagen des Menstruationszyklus

Das Gerät kann deine nächste Periode und deine fruchtbaren Tage basierend auf Daten deiner Perioden vorhersagen.

- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Zykluskalender** und erteile die entsprechenden Berechtigungen. Wenn du die Karte **Zykluskalender** nicht auf dem Startbildschirm finden kannst, tippe auf dem Startbildschirm auf **BEARBEITEN**, um diese Karte zum Startbildschirm hinzuzufügen.
- 2 Tippe auf dem Bildschirm **Zykluskalender** auf **PERIODE AUFZEICHNEN** und wähle den Beginn und das Ende deiner letzten Periode aus. Du kannst auch deinen körperlichen Zustand während der Periode dokumentieren.
- 3 Tippe in der unteren rechten Ecke auf , wähle **Erinnerungen auf dem Wearable** aus und schalte alle Erinnerungsschalter ein. Das Gerät sendet dir Erinnerungen für den Beginn und das Ende deiner Periode und der fruchtbaren Tage.
 - Tippe auf Aufzeichnungen, um die Periodendaten anzuzeigen und zu ändern. Die vorhergesagte Periode ist in der gepunkteten Linie gekennzeichnet.
 - Das Gerät erinnert dich vor 8:00 Uhr morgens am Tag vor dem erwarteten Beginn deiner Periode an deren Beginn. Alle anderen Erinnerungen für den Tag des Termins erhältst du um 8:00 Uhr morgens an diesem Tag.

Assistent

Assistant·TODAY

Auf dem Bildschirm „Assistant·TODAY“ kannst du die Wettervorhersage anzeigen, den Sprachassistenten aktivieren, auf laufende Apps zugreifen und Push-Nachrichten aus dem Kalender und AI Tips bequem anzeigen.

- Push-Nachrichten von AI Tips werden nur unterstützt, wenn das Gerät mit einem Telefon mit HarmonyOS 2/EMUI 11.0.1 oder später gekoppelt ist.

Assistant·TODAY aufrufen

Streiche auf dem Startbildschirm deiner Uhr nach rechts, um Assistant·TODAY aufzurufen.

Apps

- Diese Funktion ist nur auf den folgenden Huawei-Telefone/Tablets verfügbar:
Telefone: HarmonyOS 2/Android 6.0 oder später
Tablets: HarmonyOS 2 oder höher

Installieren von Apps

- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts. Tippe anschließend auf **Apps**.
- 2 Wähle die App, die du verwenden möchtest, aus der Liste **Apps** aus und tippe auf **Installieren**. Nach der Installation der App wird Sie in der App-Liste auf deiner Uhr angezeigt.

Verwendung von Apps

- 1 Tippe auf die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen.
- 2 Streiche nach oben oder unten, wähle eine App aus und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um sie zu verwenden.
 - Einige Apps können nur verwendet werden, wenn die Uhr mit deinem Telefon verbunden ist. Wenn die Uhr eine Nachricht anzeigt, in der du aufgefordert wirst, die App auf deinem Telefon zu installieren, weist dies darauf hin, dass die App nur mit deinem Telefon verwendet werden kann.
 - Wenn du eine App zum ersten Mal auf deinem Telefon installierst und verwendest, stimme den Nutzungsbedingungen zu, die auf dem App-Bildschirm angezeigt werden, und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Erteilung der Autorisierung abzuschließen und dich anzumelden. Anderenfalls kannst du die App nicht verwenden. Wenn ein Problem beim Erteilen der Autorisierung auftritt, öffne die Health-App, navigiere zu **Konto > Einstellungen > Gerätefunktionen** und wähle die App aus, der du erneut die Autorisierung erteilen möchtest.

Aktualisieren von Apps

- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts. Tippe anschließend auf **Apps**.
- 2 Tippe auf **Manager**, um die zu aktualisierenden Apps und die Liste der installierten Apps anzuzeigen.
- 3 Navigiere zu **Aktualisierungen** > **Aktualisieren**, um Apps für ein besseres Erlebnis auf die neueste Version zu aktualisieren.

Deinstallieren von Apps

- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts. Tippe anschließend auf **Apps**.
 - 2 Tippe auf **Manager**, um die zu aktualisierenden Apps und die Liste der installierten Apps anzuzeigen.
 - 3 Navigiere zu **Installations-Manager** > **Deinstallieren**, um Apps zu deinstallieren. Nachdem die App deinstalliert wurde, wird sie auch von deiner Uhr gelöscht.
-  • Wenn du auf **AppGallery-Service deaktivieren** und **DEAKTIVIEREN** tippst, wird die AppGallery deaktiviert. Wenn du diese Funktion erneut verwenden möchtest, tippe auf **Apps**, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm zum Abschließen der Erteilung der Autorisierung und aktiviere **Apps**.

Empfangen von Benachrichtigungen und Anzeigen und Löschen von Nachrichten

Nach Aktivierung der Benachrichtigungen werden alle Nachrichten mit Benachrichtigungen, die in der Statusleiste deines Telefon/Tablets angezeigt werden, mit deiner Uhr synchronisiert.

-  Wenn die Health-App mit deinem Gerät per Bluetooth verbunden ist, werden die in der Statusleiste deines Telefon/Tablets angezeigten Benachrichtigungen per Push auf dein Gerät übertragen. Benachrichtigungen, die nicht in der Statusleiste angezeigt werden, werden nicht per Push auf dein Gerät übertragen.

Aktivieren von Benachrichtigungen über Nachrichten

- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und anschließend auf den Namen deines Geräts, tippe auf **Benachrichtigungen** und schalte den Schalter ein.
 - 2 Tippe auf **Apps** und aktiviere die Schalter für die Apps, von denen du Benachrichtigungen empfangen möchtest.
-  Benachrichtigungen von den folgenden Apps können mit der Uhr synchronisiert werden: Nachrichten, E-Mail und Kalender sowie bestimmte Social-Media-Drittanbieter-Apps, darunter Facebook und WhatsApp.
- Wenn du zu **Apps** navigierst, kannst du die Apps anzeigen, von denen du Benachrichtigungen empfangen kannst.

Anzeigen von ungelesenen Nachrichten

Dein Gerät vibriert, um dich über neue Nachrichten zu benachrichtigen, die von der Statusleiste per Push auf dein Telefon/Tablet.

Ungelesene Nachrichten können auf deinem Gerät angezeigt werden. Streiche dazu auf dem Startbildschirm nach oben und rufe die Zentrale für ungelesene Nachrichten auf.

- i Es können maximal 10 ungelesene Nachrichten auf deiner Uhr gespeichert werden. Wenn mehr als 10 ungelesene Nachrichten vorhanden sind, werden die älteren Nachrichten überschrieben. Jede Nachricht kann nur auf einem Bildschirm angezeigt werden. Wenn du den Modus „Nicht stören“ verwendest, schläfst, deine Uhr nicht trägst oder ein Training absolvierst, kann deine Uhr Nachrichten empfangen, sendet jedoch keine Benachrichtigungen.
- Nachrichten, die du auf deinem Telefon/Tablet angezeigt hast, werden gleichzeitig auf deiner Uhr gelöscht.

Löschen von ungelesenen Nachrichten

Streiche auf einer Nachricht nach rechts, um sie zu löschen, oder tippe unten in der Liste auf **Löschen**, um alle ungelesenen Nachrichten zu löschen.

Annehmen und Ablehnen von eingehenden Anrufen

Wenn ein Anruf eingeht, informiert dich deine Uhr und zeigt die Nummer oder den Namen des Anrufers an. Du kannst den Anruf ablehnen.

- Drücke die obere Taste, um das Vibrieren der Uhr während eines eingehenden Anrufs zu stoppen.
- Tippe auf das Ende-Symbol auf dem Bildschirm oder halte die obere Taste an deiner Uhr gedrückt, um den Anruf zu beenden.

Überprüfen deiner Anruflisten

Anzeigen deiner Anruflisten

Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um auf die App-Liste zuzugreifen, streiche nach oben oder nach unten, um nach **Anrufliste** zu suchen, und tippe darauf, um Anruflisten (einschließlich eingehender, ausgehender und verpasster Anrufe) auf deiner Uhr anzuzeigen.

Zurückrufen

Wenn deine Uhr mit deinem gekoppelt ist, tippe auf eine beliebige Anrufliste, um zurückzurufen.

Löschen von Anruflisten

Streiche nach unten zum unteren Bildschirmteil und tippe auf **Löschen**, um alle Anruflisten zu löschen.

Steuerung der Musik

Voraussetzungen

Um diese Funktion zu nutzen, stelle sicher, dass die Uhr mit deinem Telefon verbunden ist.

Hinzufügen von Musik

- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und anschließend auf den Namen deines Geräts.
- 2 Navigiere zu **Musik > Musik verwalten > Titel hinzufügen** und wähle die Musik, die du hinzufügen möchtest.
- 3 Klicke auf ✓ oben rechts auf dem Bildschirm.

- Diese Funktion wird nur auf den folgenden Geräten unterstützt:
 Telefone: HarmonyOS 2/Android 6.0 oder später
 Tablets: HarmonyOS 2 oder höher
- Du kannst unverschlüsselte Musikdateien (im MP3- oder AAC (LC-AAC)-Format), die du von Musik-Apps heruntergeladen hast, zu deiner Uhr hinzufügen. (Je nach Größe der verschiedenen Musikdateien kannst du ca. 200 bis 500 Titel zu deiner Uhr hinzufügen.)
- Um den verbleibenden Speicherplatz auf deiner Uhr zu überprüfen, öffne die Health-App und navigiere zu **Geräte > Musik > Musik verwalten**.

Musikwiedergabe auf der Uhr steuern

- 1 Drücke die obere Taste der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, streiche, bis du **Musik** findest, und tippe dann darauf.
- 2 Navigiere zu  > **Uhr**.
- 3 Streiche auf dem Bildschirm nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren, tippe auf die Musik, die du mit der Health-App zu deiner Uhr hinzugefügt hast, und tippe auf die Wiedergabe-Schaltfläche, um die Musik abzuspielen.
 - Auf dem Musikwiedergabe-Bildschirm deiner Uhr kannst du zwischen Titeln wechseln, die Lautstärke einstellen und einen Wiedergabemodus auswählen, wie „Der Reihe nach wiedergeben“, „Shuffle“, „Das aktuelle Lied wiederholen“ und „Liste wiederholen“.
 - Tippe auf  in der unteren rechten Ecke und tippe dann auf **Titel löschen**, **Ohrhörer**, **Uhr** oder **Telefon** (nur bei HarmonyOS/Android-Telefonen verfügbar, wobei die Wiedergabereihenfolge nicht ausgewählt werden kann).
 - Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um die Musikliste anzuzeigen. Wenn du auf dem Startbildschirm der Uhr nach links oder rechts streichst, um die Musikwiedergabekarte aufzurufen, kannst du die Musikliste nicht anzeigen.

Musikwiedergabe auf dem Telefon steuern

- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und anschließend auf den Namen deines Geräts, tippe auf **Musik** und aktiviere **Telefonmusik steuern**.
- 2 Öffne die Musik-App auf deinem Telefon und spiele Musik ab.
- 3 Öffne die **Musik**-App auf deiner Uhr und navigiere zu  > **Telefon**.
- 4 Streiche auf dem Bildschirm nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren und zu pausieren, umzuschalten oder die Musiklautstärke auf deinem Telefon anzupassen.
 -  • Du kannst deine Uhr verwenden, um die Musikwiedergabe von Musik-Apps von Drittanbietern wie KuGou Music, NetEase Music, Himalaya und QQMusic auf deinem Telefon zu steuern.
 - Tippe auf dem Musikwiedergabebildschirm deiner Uhr auf  in der unteren rechten Ecke und wähle **Uhr** oder **Telefon**.

Stoppuhr

Die Uhr unterstützt normale und segmentbasierte Zeitmessung in der Stoppuhr, was dir bei Aktivitäten hilft, die eine genaue Zeitmessung erfordern, wie z. B. Sport und Wettbewerbe.

Starten der Stoppuhr

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe dann auf **Stoppuhr**.
- 2 Tippe auf , um die Zeitmessung zu starten.
- 3 Tippe auf , um die segmentbasierte Zeitmessung zu starten.

Pausieren oder Zurücksetzen der Stoppuhr

Tippe auf , um die Stoppuhr zu pausieren, und tippe auf , um die Stoppuhr zurückzusetzen.

Timer

Die Uhr unterstützt Schnell-Timer mit vorinstallierter Dauer und benutzerdefinierte Timer, damit du Aufgaben mit spezifizierter Dauer leichter abschließen kannst.

Einstellen eines Schnell-Timers

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe dann auf **Timer**.
- 2 Wähle eine Dauer aus und starte die Zeitmessung.

- 3 Nachdem der Timer abgelaufen ist, vibriert die Uhr. Du kannst auf **X** tippen, um den Vorgang zu beenden, oder auf das Symbol in der unteren rechten Ecke tippen, um den letzten Schnell-Timer zu wiederholen.

Einstellen eines benutzerdefinierten Timers

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe dann auf **Timer**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben und tippe auf **Benutzerdefiniert**.
- 3 Wähle die Stunden, Minuten und Sekunden aus und tippe dann auf , um die Zeitmessung zu starten.

Pausieren, Zurücksetzen und Beenden des Timers

Tippe auf  zum Pausieren,  zum Zurücksetzen und  zum Beenden.

Festlegen von Alarmen auf Huawei-Uhren

Methode 1: Einen intelligenten Alarm oder einen Terminalarm auf der Uhr festlegen.

- 1 Rufe die App-Liste auf, wähle **Alarm** aus und tippe auf , um einen Terminalarm hinzuzufügen.
- 2 Lege die Alarmzeit sowie den Wiederholungszyklus fest und tippe dann auf **OK**. Wenn du keinen Wiederholungszyklus festlegst, klingelt der Alarm nur ein Mal.
- 3 Du kannst auf einen Alarm tippen, um ihn zu löschen oder die Alarmzeit und den Wiederholungszyklus zu ändern. Es können nur Terminalarme gelöscht werden.

Methode 2: Einen intelligenten Alarm oder einen Terminalarm in der Health-App festlegen.

Intelligenter Alarm:

- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf deinen Gerätenamen und navigiere zu **Alarm > INTELLIGENTER ALARM**.
- 2 Lege die Alarmzeit, die Aktivierungszeit für den intelligenten Alarm und den Wiederholungszyklus fest.
- 3 Wenn du ein Android-Nutzer bist, tippe in der oberen rechten Ecke auf **✓**. Wenn du ein iOS-Nutzer bist, tippe in der oberen rechten Ecke auf **Speichern**.
- 4 Kehre zum Startbildschirm zurück und streiche dann nach unten, um die Alarmeinstellungen mit deiner Uhr zu synchronisieren.
- 5 Du kannst auf einen Alarm tippen, um die Alarmzeit, die Aktivierungszeit für den intelligenten Alarm und den Wiederholungszyklus zu ändern.

Terminalarm:

- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf deinen Gerätenamen und navigiere zu **Alarm > TERMINALARM**.

- 2 Tippe auf **Hinzufügen**, um die Alarmzeit, den Tag und den Wiederholungszyklus festzulegen.
 - 3 Wenn du ein Android-Nutzer bist, tippe in der oberen rechten Ecke auf **✓**. Wenn du ein iOS-Nutzer bist, tippe in der oberen rechten Ecke auf **Speichern**.
 - 4 Kehre zum Startbildschirm zurück und streiche dann nach unten, um die Alarminstellungen mit deiner Uhr zu synchronisieren.
 - 5 Du kannst auf einen Alarm tippen, um ihn zu löschen oder die Alarmzeit und den Wiederholungszyklus zu ändern.
-  Die auf deiner Uhr festgelegten Terminalarme und die Health-App werden synchronisiert. Es können maximal fünf Terminalarme eingestellt werden. Standardmäßig gibt es nur einen intelligenten Alarm. Du kannst den intelligenten Alarm nicht löschen oder intelligente Alarme hinzufügen.
 - Wenn der Alarm ausgelöst wird, kannst du auf dem Bildschirm auf  tippen, die obere Taste drücken oder auf dem Bildschirm nach rechts streichen, um den Alarm für 10 Minuten in den Snooze zu versetzen. Schalte den Alarm aus, tippe auf dem Bildschirm auf  und halte die obere Taste gedrückt. Wenn innerhalb von einer Minute keine Vorgänge ausgeführt werden, wird der Alarm automatisch ausgeschaltet, nachdem er dreimal in den Snooze versetzt wurde.
 - Der intelligente Alarm wird dich basierend auf der voreingestellten Zeit nur dann aufwecken, wenn du dich nicht im Tiefschlaf befindest.
 - Wenn du keinen Wiederholungszyklus für einen Alarm festlegst, klingelt der Alarm nur ein Mal.
 - Die Alarme auf dem tragbaren Gerät werden auch an Feiertagen ausgelöst.
 - Terminalarme werden zu der von dir festgelegten Zeit ausgelöst. Wenn du einen Tag und eine Uhrzeit für den Terminalalarm festgelegt hast, zeigt die Uhr den Tag an. Anderenfalls wird nur die Zeit angezeigt.
 - Wenn der **Lautlos-Modus** auf der Uhr aktiviert ist, wird der Alarm vibrieren, aber nicht klingeln. Rufe zum Aktivieren des Lautlos-Modus die App-Liste auf und navigiere zu **Einstellungen** > **Lautstärke**, um dessen Schalter einzuschalten.
 - Auf deinem Telefon festgelegte Alarme werden bei der Verbindung automatisch mit deiner Uhr synchronisiert und der Synchronisierungsprozess kann nicht abgebrochen werden.

Taschenlampe

Rufen Sie auf dem Gerät die App-Liste auf und tippen Sie auf **Taschenlampe**. Der Bildschirm leuchtet auf. Tippen Sie auf den Bildschirm, um die Taschenlampe auszuschalten, und tippen

Sie erneut auf den Bildschirm, um sie wieder einzuschalten. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach rechts oder drücken Sie die Seitentaste, um die Taschenlampen-App zu schließen.

Barometer

Barometer auf der Uhr misst automatisch die Höhe und den Luftdruck des aktuellen Standorts und zeichnet die Messdaten des aktuellen Tages in einem Kurvendiagramm auf.

Anzeigen von Höhe und Luftdruck

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe dann auf **Barometer**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Höhe und den Luftdruck anzuzeigen.

Kompass

Die Kompass-App zeigt die Richtung, den Längen- und Breitengrad der Uhr an und hilft dir, dich in unbekanntem Umgebungen zu orientieren, z. B. wenn du im Freien oder auf Reisen bist.

Tippe in der App-Liste auf **Kompass** und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deine Uhr zu kalibrieren. Nachdem die Kalibrierung abgeschlossen ist, zeigt deine Uhr eine Kompassanzeige an.

-  Vermeide während der Kalibrierung Quellen, die das Magnetfeld stören können, wie z. B. Telefone, Tablets und Computer. Andernfalls kann die Genauigkeit der Kalibrierung beeinträchtigt werden.

Empfang von Wetterberichten

Aktivieren von Wetterberichten

Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, aktiviere **Wetterbericht** und wähle eine Temperatureinheit (°C oder °F) aus.

Anzeigen von Wetterberichten

Du kannst Informationen zum Wetter in deinem lokalen Bereich auf deiner Uhr prüfen.

Methode 1: Auf der Wetterkarte

Streiche auf dem Bildschirm nach rechts, bis du die Wetterkarte findest. Anschließend kannst du deinen Standort, das aktuelle Wetter, die Temperatur und die Luftqualität prüfen.

Methode 2: Auf einem Watchface

Vergewissere dich, dass du ein Ziffernblatt verwendest, das Wetterinformationen anzeigt. Anschließend kannst du die aktuellen Wetterinformationen auf dem Startbildschirm prüfen.

Methode 3: In der Wetter-App

Drücke bei angezeigtem Startbildschirm auf deiner Uhr auf die obere Taste, streiche, bis du **Wetter** findest und tippe darauf. Anschließend kannst du deinen Standort, die aktuellen Wetterinformationen, Temperatur und Luftqualität prüfen. Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten, um die Wetterinformationen für die Woche anzuzeigen.

Verwendung der Uhr zum Suchen nach deinem Telefon

Streiche auf dem Watchface-Bildschirm nach unten, um das Kontextmenü aufzurufen, und tippe auf **Gerät finden**. Anschließend wird die Gerät finden-Animation auf dem Bildschirm wiedergegeben.

Wenn sich deine Uhr und das Telefon innerhalb der Bluetooth-Verbindungsreichweite befinden, spielt das Telefon/Tablet einen Klingelton ab (auch im Vibrations- oder Lautlosmodus), um dich über den Aufenthaltsort zu informieren.

Tippe auf den Bildschirm deiner Uhr oder entsperre deinen Telefon/Tablet-Bildschirm, um die Suche nach deinem Telefon/Tablet zu beenden.

 Diese Funktion funktioniert nur, wenn dein Telefon und deine Uhr miteinander verbunden sind.

Wenn du ein iOS-Telefon verwendest und dessen Bildschirm ausgeschaltet ist, steuert das iOS die Wiedergabe des Systemklingeltons. Infolgedessen reagiert das Telefon möglicherweise nicht, wenn der Nutzer die Funktion **Gerät finden** verwendet.

Mit dem Telefon nach deiner Uhr suchen

Du kannst mit deinem Huawei-Telefon (mit EMUI 11.0 oder später) nach deiner Uhr suchen, sobald deine Uhr mit der Health-App verbunden ist.

Erste Schritte

- 1 Lade die neuesten Versionen der Apps HUAWEI Mobile Cloud, Gerät finden und Health über die AppGallery herunter und installiere sie. Wenn die Apps bereits installiert wurden, aktualisiere sie auf die neuesten Versionen.
- 2 Melde dich bei den drei Apps mit derselben HUAWEI ID an und vergewissere dich, dass dein tragbares Gerät mit der Health-App verbunden ist.

Mit dem Telefon nach deiner Uhr suchen

- 1 Wähle in der Geräteliste in der Gerät finden-App das Zielgerät aus.
- 2 Suche das Gerät auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Den Klingelton hören**, um nach dem Gerät zu suchen.

Remote-Auslöser

Tippe nach dem Verbinden deiner Uhr mit deinem Telefon auf **Remote-Auslöser** in der App-Liste auf deiner Uhr, um die Kamera auf deinem Telefon zu aktivieren. Tippe auf dem

Bildschirm auf , um ein Foto aufzunehmen. Tippe auf , um zwischen einem 2-Sekunden- und 5-Sekunden-Timer umzuschalten.

-  Der Remote-Auslöser ist nur in der App-Liste der Uhr verfügbar, wenn deine Uhr mit den folgenden Telefone/Tablets gekoppelt ist:
 Telefone: HarmonyOS 2/EMUI 10.1 oder später
 Tablets: HarmonyOS 2 oder höher
- Um diese Funktion zu verwenden, vergewissere dich, dass deine Uhr mit deinem Telefon verbunden ist und dass die Health-App im Hintergrund ausgeführt wird.

Verbinden von Bluetooth-Ohrhörern

- Methode 1:
 - 1 Drücke die obere Taste an der Uhr, um auf die App-Liste zuzugreifen, und navigiere dann zu **Einstellungen** > **Ohrhörer**.
 - 2 Deine Uhr sucht automatisch nach der Liste mit den Bluetooth-Ohrhörern, um den Kopplungsvorgang durchzuführen. Wähle den Namen deiner Ziel-Ohrhörer aus und befolge die Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.
- Methode 2:
 - 1 Drücke bei angezeigtem Startbildschirm die obere Taste, um auf die App-Liste zuzugreifen, tippe auf **Musik**, dann auf  in der unteren rechten Ecke des Musikwiedergabebildschirms und anschließend auf **Ohrhörer**.
 - 2 Deine Uhr sucht automatisch nach der Liste mit den Bluetooth-Ohrhörern, um den Kopplungsvorgang durchzuführen. Wähle den Namen deiner Ziel-Ohrhörer aus und befolge die Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.

Aktivieren oder Deaktivieren von „Nicht stören“

Nachdem du „Nicht stören“ aktiviert hast, werden eingehende Anrufe und Benachrichtigungen stummgeschaltet, die Uhr vibriert nicht, wenn eingehende Anrufe oder Benachrichtigungen empfangen werden, und der Bildschirm wird nicht eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk hebst.

Sofortiges Aktivieren oder Deaktivieren

Methode 1: Streiche oben auf dem Watchface nach unten und tippe auf **Nicht stören**, um die Option zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Methode 2: Navigiere zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Nicht stören > Ganztägig**, um die Option zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Geplantes Aktivieren oder Deaktivieren

-  Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere deine Uhr und die Health-App auf die neuesten Versionen.

Navigiere zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Nicht stören > Geplant** und lege **Start** und **Ende** fest.

Navigiere zum Deaktivieren von geplantem „Nicht stören“ zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Nicht stören > Geplant**.

Sprachassistent

Mit dem Wearable kannst du den Sprachassistenten verwenden, um Anrufe zu tätigen, nach Informationen zu suchen und Smart Home-Geräte zu steuern, sobald es mit der Health-App auf deinem Telefon verbunden ist.

-  Um sicherzustellen, dass der Sprachassistent funktioniert, aktualisiere deine Uhr auf die neueste Version.

Diese Funktion wird derzeit nur von Huawei-Geräten unterstützt.

Verwenden des Sprachassistenten

- 1 Halte die untere Taste gedrückt, um den Sprachassistenten zu aktivieren.
- 2 Gib auf dem angezeigten Bildschirm einen Sprachbefehl ein, z. B. „Wie ist das Wetter heute?“.

Alipay

Sobald du die Uhr mit deinem Alipay-Konto verknüpft hast, kannst du den QR-Code oder Barcode auf der Uhr verwenden, um Zahlungen durchzuführen.

Verknüpfen von Alipay

- 1 Streiche über den Startbildschirm deiner Uhr, bis du den Bildschirm mit dem Alipay-QR-Code aufrufst, oder tippe in der App-Liste auf deiner Uhr auf **Alipay**. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um den QR-Code **Zum Verknüpfen scannen** anzuzeigen.
- 2 Öffne die Alipay-App und scanne den QR-Code, der auf deiner Uhr angezeigt wird.
- 3 Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um den Namen des Geräts in der Alipay-App festzulegen.
- 4 Tippe auf das Symbol **Guthaben** in der oberen rechten Ecke der Alipay-App und gib einen Betrag ein. Die Verknüpfung wird abgeschlossen, sobald du eine Zahlung durchgeführt hast.
- 5 Nach erfolgreicher Verknüpfung kannst du dein Guthaben gemäß den Anweisungen auf dem Bildschirm verwalten.

- Es können selbst dann Zahlungen über die Uhr durchgeführt werden, wenn sie von dem Telefon getrennt wurde, keine Internetverbindung hat oder offline ist.
- Wenn du dein Alipay-Guthaben auf deiner Uhr aufgeladen hast, entspricht die Zahlungssequenz der, die in Alipay festgelegt wurde.

Scannen zum Bezahlen

Nachdem du deine Uhr mit deinem Alipay-Konto verknüpft hast, streiche auf dem Bildschirm der Uhr nach rechts, um nach Alipay zu suchen, oder drücke die obere Taste an der Uhr, um auf die App-Liste zuzugreifen, und tippe dann auf **Alipay**. Öffne die App und zeige dem Händler den Zahlungscode, der auf deiner Uhr angezeigt wird (entweder im Format eines QR-Codes oder eines Barcodes).

Trennen von Alipay

Verwende eine der folgenden Methoden, um deine Uhr zu trennen.

Methode 1: Drücke die obere Taste an der Uhr und navigiere zu **Alipay > Trennen**. Wenn du dein Alipay-Guthaben auf deiner Uhr aufgeladen hast, wird das Guthaben nicht automatisch erstattet. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein Alipay-Konto in Alipay von deiner Uhr zu trennen. Anschließend wird dein Guthaben erstattet.

Methode 2: Suche im Suchfeld der Alipay-App nach dem Zielgerät und tippe darauf. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deine Uhr von dem Alipay-Konto zu trennen. Drücke nach der Trennung auf die obere Taste an deiner Uhr und navigiere zu **Alipay > Trennen**.

- Wenn das Alipay-Guthaben auf deiner Uhr bereits aufgeladen wurde, wird das verbleibende Guthaben automatisch erstattet, sobald Alipay auf deiner Uhr von Alipay getrennt wurde.
- Wenn du diese Funktion aktivierst, solltest du bei der Verwendung der Uhr besondere Vorsichtsmaßnahmen ergreifen. Wenn die Uhr verloren geht, trenne dein Alipay-Konto umgehend.
- Nachdem das Alipay-Konto getrennt wurde, wird die Zahlungsfunktion weiterhin angezeigt, ist jedoch nicht verfügbar. Bevor du Alipay erneut verwendest, vergewissere dich, dass das Alipay-Konto auf beiden Seiten getrennt wurde und verknüpfe es erneut.
- Sobald deine Uhr auf ihre Werkseinstellungen zurückgesetzt wurde, wird das Alipay-Konto automatisch von der Uhr getrennt.

Aktivieren und Aufladen einer Fahrkarte und Durchführen von Zahlungen

Aktiviere die Fahrkarte in der Huawei Health-App auf deinem Telefon und führe Zahlungen mit deinem tragbaren Gerät durch.

- i • Für diese Funktion ist NFC erforderlich. Du kannst deine Fahrkarte nur auf Android-Telefonen aufladen.
- Aktualisiere zur Verwendung dieser Funktion die Huawei Health-App auf deinem Telefon auf die neueste Version.
- Eine aktivierte Fahrkarte auf deinem Gerät verfügt über dieselben Vorteile wie eine physische Fahrkarte.
- Auf tragbaren Geräten von Huawei werden nur Fahrkarten für Erwachsene unterstützt. Studenten und Senioren müssen physische Fahrkarten verwenden.

Aktivieren der Fahrkarte

- 1** Öffne die Huawei Health-App auf deinem Telefon, tippe auf **Geräte**, tippe auf dein Gerät, tippe auf **HUAWEI Wallet** und navigiere zu + > **Fahrkarte**.
- 2** Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die von dir gewünschte Fahrkarte auszuwählen.
- 3** Wähle deinen bevorzugten Aufladebetrag aus und tippe auf **AKTIVIEREN**.
- 4** Nachdem du eine Zahlung durchgeführt hast, wird auf dem Bildschirm eine Nachricht mit dem Hinweis angezeigt, dass die Karte aktiviert wird. Nachdem die Karte aktiviert wurde, tippe auf **BESTANDEN**.

- i • Derzeit werden nur Zahlungen über WeChat unterstützt.
 - Du kannst eine physische Fahrkarte nicht hinzufügen und du kannst über HUAWEI Wallet nur eine virtuelle Fahrkarte aktivieren.
 - Das Zurücksetzen deines tragbaren Geräts oder das Wechseln zu einem anderen Konto in der Huawei Health-App hat keine Auswirkung auf deine Fahrkarte.
 - Öffne zum Anzeigen der Kartenummer deiner Fahrkarte die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte**, tippe auf dein Gerät, tippe auf **HUAWEI Wallet** und wähle deine Karte aus.
 - Derzeit ist diese Funktion nur in Städten wie Peking, Schanghai und Shenzhen verfügbar. Prüfe die Huawei Health-App auf andere unterstützte Fahrkarten. Öffne hierzu die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte**, tippe auf dein Gerät, tippe auf **HUAWEI Wallet** und navigiere zu + > **Fahrkarte**

Aufladen der Fahrkarte

- 1** Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte**, tippe auf dein Gerät, tippe auf **HUAWEI Wallet** und wähle anschließend die Fahrkarte aus, die du aufladen möchtest.
 - 2** Navigiere zu **Kartendetails** > **Aufladen**, wähle den gewünschten Betrag aus und lade deine Karte auf.
 - 3** Deine Fahrkarte wird aufgeladen, sobald du die Zahlung durchgeführt hast.
- i Wähle die Fahrkarte aus und tippe anschließend auf **Kartendetails**, um das Guthaben anzuzeigen.

Zahlungen durchführen

Wenn du mehrere Fahrkarten aktiviert hast, öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte**, tippe auf dein Gerät, tippe auf **HUAWEI Wallet**, streiche über den Bildschirm, um die am häufigsten verwendete Fahrkarte auszuwählen, und wähle **Als Standard festlegen** aus.

Sobald die Fahrkarte aktiviert und als Standardkarte festgelegt wurde, kannst du selbst dann Zahlungen mit deiner Uhr durchführen, wenn der Uhrenbildschirm ausgeschaltet ist, Bluetooth getrennt ist oder wenn deine Uhr ausgeschaltet ist. Halte deinen Gerätebildschirm nah an das Zahlungsterminal, um die Zahlung abzuschließen.

Nachdem die Uhr aufgrund eines niedrigen Akkustandes ausgeschaltet wurde, kannst du maximal 10 Zahlungen durchführen.

- i Die Fahrkarte auf deiner Uhr funktioniert durch die Verwendung von NFC. Diese Funktion wird auch dann nicht beeinträchtigt, wenn du vergisst, dein Telefon mitzunehmen oder wenn du deine Uhr mit einem anderen Telefon verbindest.

Bankkarten

- i Diese Funktion ist nur in einigen Ländern und Regionen verfügbar.

Nachdem du eine Bankkarte über die Health-App mit der Uhr verknüpft hast, kannst du selbst dann Zahlungen auf der Uhr durchführen, wenn die Uhr nicht mit deinem Telefon oder dem Telefon verbunden ist. Hierdurch werden Einkäufe einfach und bequem gestaltet.

Verknüpfen einer Bankkarte

- 1** Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen des Geräts. Tippe dann auf **Wallet**.
- 2** Tippe auf + in der oberen rechten Ecke und wähle **Bankkarten** aus.
 - i • Wenn du zum ersten Mal Bankkarten verknüpfst, musst du eine PIN auf dem Uhrenbildschirm festlegen und anschließend auf **Weiter** tippen, um eine Bankkarte hinzuzufügen.
 - Wenn du eine PIN festgelegt hast, entsperre die Uhr und tippe auf **Weiter**, um eine Bankkarte hinzuzufügen.
- 3** Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Vorderseite deiner Bankkarte zu scannen oder deine Bankkartennummer manuell einzugeben und tippe dann auf **Weiter**.
- 4** Streiche auf dem Bildschirm für die Kartenausgabe nach oben, gib die erforderlichen Informationen ein und tippe auf **Weiter**.
- 5** Nach Eingabe des SMS-Bestätigungscode wird eine Nachricht mit dem Hinweis angezeigt, dass die Karte aktiviert wurde. Tippe dann auf **OK**.
 - i Das Verknüpfen von Bankkarten ist auf iOS-Telefonen nicht verfügbar.

Schnellzahlungen

Methode 1: Platziere das Watchface in direkter Nähe des Sensorbereichs eines POS-Geräts, warte, bis der Bildschirm zum Durchziehen der Karte angezeigt wird, wähle eine Bankkarte aus, gib die Bildschirm-PIN der Uhr für die Zahlungsbestätigung ein und platziere das Watchface erneut in direkter Nähe zum POS-Gerät, um die Zahlung abzuschließen.

Methode 2: Rufe die App-Liste deiner Uhr auf, tippe auf **Wallet**, um auf die Kartenliste zuzugreifen, wähle eine Bankkarte aus, tippe auf **Bezahlen** und platziere die Uhr in direkter Nähe zum Sensorbereich eines POS-Geräts, um die Zahlung abzuschließen.

Methode 3: Öffne die Health-App, navigiere zu **Geräte > Wallet** und wähle eine Bankkarte aus, um sie als deine Standardkarte festzulegen. Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, warte, bis der Bildschirm zum Durchziehen der Karte angezeigt wird, tippe auf **Bezahlen** und platziere die Uhr in direkter Nähe zum Sensorbereich eines POS-Geräts, um die Zahlung abzuschließen.

- Du kannst Schnellzahlungen erst durchführen, nachdem deine Bankkarte auf der Uhr aktiviert wurde. Streiche nach oben oder nach unten, um den Bildschirm der Bankkarte aufzurufen, die du verwenden möchtest, und aktiviere die Bankkarte.
- Wenn dein Uhrenbildschirm gesperrt ist, musst du den Bildschirm entsperren, bevor du eine Bankkarte durchziehen kannst.
- Du kannst die unterstützten Banken auf dem Bildschirm zum Eingeben einer Bankkartennummer anzeigen.

Entfernen einer Bankkarte

1 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und anschließend auf den Namen deines Geräts, tippe auf **Wallet**, und wähle die Bankkarte aus, die du entfernen möchtest.

2 Tippe auf  in der oberen rechten Ecke und entferne die Karte. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm und tippe auf **OK**.

- Durch Löschen der Bildschirm-PIN werden alle Bankkarten entfernt, die mit deinem tragbaren Gerät verknüpft sind.

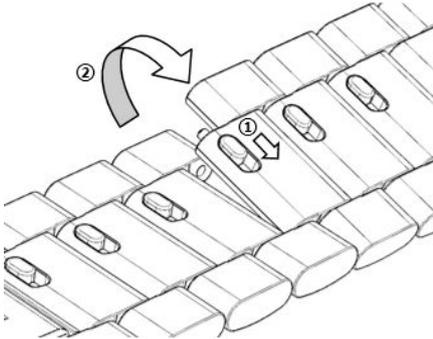
Mehr

Anpassen und Wechseln des Armbands

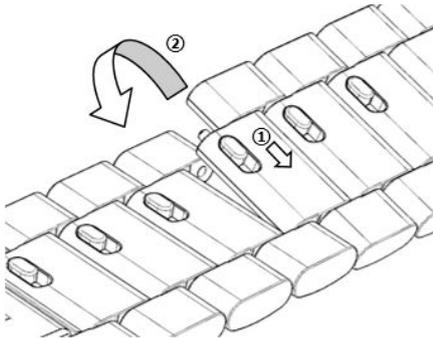
Anpassen des Armbands

Metallgliederarmband

- 1 Um das Armband zu entfernen, drücke den Hebel in die durch Pfeil 1 angezeigte Richtung und entferne dann das Gliederband in die durch Pfeil 2 angezeigte Richtung.

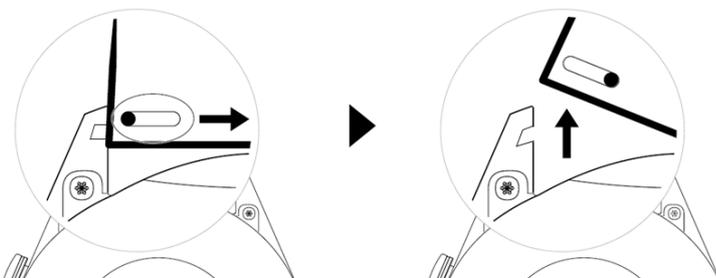


- 2 Um das Armband anzubringen, drücke den Hebel in die durch Pfeil 1 angezeigte Richtung und setze dann das Gliederband in die durch Pfeil 2 angezeigte Richtung ein.

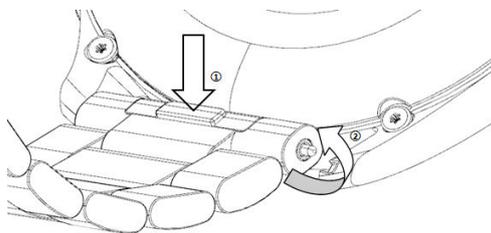


Austauschen des Armbands

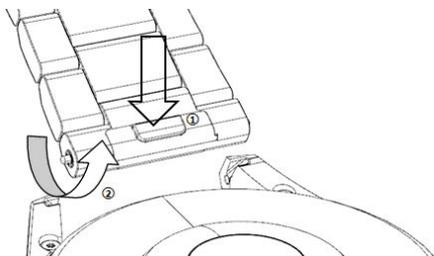
- Wenn du ein anderes Armband als ein Metallband verwendest, nimm das Armband ab und bringe es an wie in den folgenden Schritten beschrieben.



- Führe die folgenden Schritte durch, um ein Metallband zu entfernen oder anzubringen:
 - Abnehmen:
 - Uhrengehäuse mit einem Führungsschlitz an einer Öse:



- Uhrengehäuse mit zwei Führungsschlitz an einer Öse:



- Anbringen:
 - Wenn das Uhrengehäuse einen Führungsschlitz an einer Öse hat, führe den linken Federsteg des Uhrenarmbands in das Stegloch am Uhrengehäuse ein und drücke dann den rechten Federsteg durch den Führungsschlitz.
 - Wenn das Uhrengehäuse zwei Führungsschlitze an einer Öse hat, drücke den linken und rechten Federsteg des Uhrenarmbands durch die beiden Führungsschlitze.
- Befestigen der Schnalle der Uhr
Drücke die mittlere Position der Schnalle gegen eine Öse.
-  Das Lederarmband ist nicht wasserdicht. Bitte halte es trocken und entferne Schweiß und andere Flüssigkeiten zeitnah.

Konfigurieren von Galerie- Watchfaces

-  Aktualisiere vor der Verwendung dieser Funktion die Health-App und dein Gerät auf die neuesten Versionen.

Auswahl von Galerie-Watchfaces

- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen deines Geräts und navigiere zu **Watchfaces** > **Mehr** > **Konto** > **Auf der Uhr** > **Galerie**, um auf den Bildschirm mit den Galerieeinstellungen zuzugreifen.
- 2 Tippe auf + und wähle entweder **Kamera** oder **Galerie** als Methode zum Hochladen eines Fotos.
- 3 Wähle ein Foto aus oder nimm ein neues Foto auf, tippe in der oberen rechten Ecke auf ✓ und anschließend auf **Speichern**. Deine Uhr zeigt das benutzerdefinierte Foto anschließend als Watchface an.

Weitere Einstellungen

Auf dem Bildschirm mit den Galerieeinstellungen:

- Tippe auf **Stil** und **Position**, um Schriftart, Farbe und Position für die Anzeige von Datum und Uhrzeit auf Galerie-Watchfaces festzulegen.

- Tippe auf das Kreuzsymbol in der oberen rechten Ecke eines ausgewählten Fotos, um es zu löschen.

Einstellen des AOD-Watchface

Du kannst die Funktion Always On Display (AOD) aktivieren und die Anzeige des Haupt-Watchface oder des AOD-Watchface auswählen, wenn du dein Handgelenk hebst.

Einstellen des AOD

- 1 Öffne die App-Liste, navigiere zu **Einstellungen > Watchface und Start** und aktiviere AOD.
- 2 Wähle einen Anzeigemodus aus, der deine Anforderungen erfüllt, zum Beispiel das Anzeigen des AOD-Watchface, wenn du dein Handgelenk hebst.
- 3 Navigiere zu **AOD-Stil > Standardstil** und wähle einen Stil aus, der dir gefällt. Anschließend wird der Stil angezeigt, wenn das Haupt-Watchface über kein integriertes AOD-Watchface verfügt und du dein Handgelenk hebst.

Verwalten von Watchfaces

Der Watchface-Store bietet eine große Auswahl an Watchfaces, aus denen du wählen kannst. Aktualisiere deine Uhr und die Health-App auf die neueste Version, um Watchfaces herunterzuladen oder zu löschen.

Ändern eines Watchface auf deiner Uhr

- 1 Halte den Watchface-Bildschirm gedrückt oder navigiere zu **Einstellungen > Watchface & Startprogramm > Watchfaces**.
- 2 Streiche nach links oder rechts, um ein Watchface auszuwählen, das dir gefällt.
 -  Einige Watchfaces können angepasst werden. Du kannst unter einem Watchface auf  tippen, um den angezeigten Inhalt anzupassen.

Installieren und Ändern des Watchface auf deinem Telefon

- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen des Geräts und navigiere zu **Watchfaces > Mehr**.
- 2 Wähle ein Watchface aus.
 - a Wenn das Watchface nicht installiert wurde, tippe auf **Installieren**. Nach dem Abschluss der Installation wechselt deine Uhr automatisch zu dem neuen Watchface.
 - b Wenn das Watchface installiert ist, tippe auf **ALS STANDARD FESTLEGEN**, um das ausgewählte Watchface zu verwenden.
 -  • iOS-Telefone unterstützen keine kostenpflichtigen Watchfaces.
 - Kostenpflichtige Watchfaces können nicht zurückerstattet werden. Wenn du im Watchface-Store keine Watchfaces findest, die du bereits gekauft hast, wende dich an die Kundendienst-Hotline.

Löschen eines Watchface

- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen des Geräts und navigiere zu **Watchfaces > Mehr**.
- 2 Wähle ein installiertes Watchface aus und tippe auf , um es zu löschen.
 -  • Galerie- oder Video-Watchfaces können nicht gelöscht werden.
 - Du musst ein Watchface nicht erneut erwerben, nachdem du es aus dem Watchface-Store gelöscht hast. Du kannst es einfach neu installieren.

Einstellen von Favoriten-Kontakten

- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts. Wähle anschließend **Favoriten-Kontakte** aus.
- 2 Auf dem Bildschirm **Favoriten-Kontakte**:
 - Tippe auf **HINZUFÜGEN**, um die Kontaktliste deines Telefon/Tablet anzuzeigen, und wähle anschließend die Kontakte aus, die du hinzufügen möchtest.
 - Tippe auf **Sequenz**, um die hinzugefügten Kontakte zu sortieren.
 - Tippe auf **Entfernen**, um einen hinzugefügten Kontakt zu entfernen.
- 3 Tippe auf einen Favoriten-Kontakt in **Favoriten-Kontakte** in der App-Liste deiner Uhr, um die Nummer des Kontakts auf deiner Uhr anzurufen.

Einstellen von Zeit und Sprache

Nachdem Sie Daten zwischen Ihrem Gerät und Telefon/Tablet synchronisiert haben, wird auch die Systemsprache mit Ihrem Gerät synchronisiert.

Wenn Sie Sprache, Region oder Uhrzeit ändern, werden die Änderungen automatisch mit dem Gerät synchronisiert, solange das Gerät über Bluetooth mit Ihrem Telefon/Tablet verbunden ist.

Toneinstellungen

Einstellen der Klingellautstärke

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und navigiere dann zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Klingellautstärke**.
- 2 Streiche nach oben oder unten, um die Klingellautstärke einzustellen.

Stummschalten und Aufheben der Stummschaltung

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und navigiere dann zu **Einstellungen > Töne & Vibration**.
- 2 Aktiviere oder deaktiviere **Stummschalten**.

Anpassen der Funktion der unteren Taste

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste zu öffnen, und navigiere dann zu **Einstellungen** > **Untere Taste**.
- 2 Wähle eine App aus und passe die Funktion der unteren Taste an. Nachdem du die Funktion angepasst hast, kehre zum Startbildschirm zurück und drücke die untere Taste, um die aktuelle App zu öffnen. Wenn die Funktion nicht angepasst wurde, wird standardmäßig die App **Training** geöffnet.

Hinzufügen von benutzerdefinierten Karten

- 1 Navigiere zu **Einstellungen** > **Benutzerdefinierte Karten** auf deinem Wearable und wähle deine Lieblings-Apps aus, z. B. **Schlaf**, **Stress** und **Herzfrequenz**.
- 2 Tippe auf das Aufwärts-Symbol neben einer App, die du hinzugefügt hast, um die App an eine andere Position zu verschieben. Tippe auf das Löschsymbolsymbol, um die App zu löschen.
- 3 Streiche auf dem Startbildschirm nach links oder rechts, um die zu deinen benutzerdefinierten Karten hinzugefügten Apps zu öffnen.

Einstellen der Bildschirmhelligkeit

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und navigiere dann zu **Einstellungen** > **Anzeige & Helligkeit**.
- 2 Wenn **Automatisch** aktiviert ist, deaktiviere die Funktion.
- 3 Tippe auf **Helligkeit**, um die Bildschirmhelligkeit einzustellen.

Aktualisieren der Uhr

Methode 1:

Verbinde die Uhr über die Huawei Health-App mit deinem Telefon, öffne die App, tippe auf **Geräte**, tippe auf den Gerätenamen, wähle **Firmwareaktualisierung** und befolge anschließend die Bildschirmanweisungen, um deine Uhr zu aktualisieren, falls neue Aktualisierungen verfügbar sind.

Methode 2:

- Android-Benutzer: Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte**, tippe auf den Gerätenamen und aktiviere anschließend **Aktualisierungspakete automatisch über WLAN herunterladen**. Wenn neue Aktualisierungen vorhanden sind, zeigt die Uhr Aktualisierungserinnerungen an. Befolge die Bildschirmanweisungen, um deine Uhr zu aktualisieren.
- iOS-Benutzer: Öffne die Huawei Health-App, tippe auf das Profilbild in der oberen linken Ecke des Startbildschirms, tippe auf **Einstellungen** und aktiviere anschließend **Aktualisierungspakete automatisch über WLAN herunterladen**. Wenn neue

Aktualisierungen vorhanden sind, zeigt die Uhr Aktualisierungserinnerungen an. Befolge die Bildschirmanweisungen, um deine Uhr zu aktualisieren.

 Während einer Aktualisierung wird die Uhr automatisch von deinem Telefon getrennt.

Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse, der Seriennummer, des Modells und der Versionsnummer

Anzeigen des Bluetooth-Namens:

- Navigieren Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen** > **Info**, um den Namen Ihres Geräts unter **Gerätename** anzuzeigen.
- Alternativ: Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts. Der Name des verbundenen Geräts ist der Bluetooth-Name.

Anzeigen der MAC-Adresse:

Navigieren Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen** > **Info**, um die MAC-Adresse anzuzeigen.

Anzeigen der Seriennummer:

Navigieren Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen** > **Info**, um die Seriennummer Ihres Geräts anzuzeigen.

Anzeigen des Modells:

- Navigieren Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen** > **Info**, um das Modell Ihres Geräts anzuzeigen.
- Die lasergravierten Zeichen nach dem Wort "MODEL" auf der Rückseite des Geräts sind der Modellname.

Anzeigen der Versionsinformationen:

- Navigieren Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen** > **Informationen**, um die Version Ihres Geräts anzuzeigen.
- Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts. Tippen Sie auf **Firmware-Aktualisierung**, um die Versionsnummer Ihres Geräts anzuzeigen.

Einschalten, Ausschalten und Neu starten der Uhr

Einschalten

- Halte die obere Taste gedrückt.
- Lade das Gerät auf.

Ausschalten

- Halte die obere Taste gedrückt und tippe dann auf **Ausschalten**.
- Drücke die obere Taste und navigiere zu **Einstellungen** > **System** > **Ausschalten**.

- Wenn der Akkustand sehr niedrig ist, wird die Uhr vibrieren und sich anschließend automatisch ausschalten.
- Wenn die Uhr nach Ablauf der Standby-Zeit nicht zeitnah aufgeladen wird, schaltet sie sich automatisch aus.

Neu starten

- Halte die obere Taste gedrückt und tippe dann auf **Neu starten**.
- Drücke die obere Taste und navigiere zu **Einstellungen > System > Neu starten**.

Erzwingen des Neustarts

Halte die obere Taste mindestens 16 Sekunden lang gedrückt.

Das Gerät auf seine Werkseinstellungen zurücksetzen

Methode 1: Navigiere auf deiner Uhr zu **Einstellungen > System > Zurücksetzen**.

Methode 2: Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen deines Geräts und auf **Auf Werkseinstellungen zurücksetzen**.

-  Um deine Uhr auf ihre Werkseinstellungen zurückzusetzen, streiche über den Bildschirm der Uhr und wähle **Zurücksetzen** aus, wenn du die Uhr zum ersten Mal koppelst, oder streiche über den Startbildschirm der Uhr und navigiere zu **Einstellungen > System > Zurücksetzen**.
- Nachdem du das Gerät auf seine Werkseinstellungen zurückgesetzt hast, werden persönliche Daten von deinem Gerät gelöscht. Gehe bei der Durchführung dieses Vorgangs mit Vorsicht vor.