

HUAWEI WATCH GT 3 SE

Benutzerhandbuch



Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Tasten und Bildschirmsteuerung	1
Einschalten, Ausschalten und Neu starten deiner Uhr	2
Koppeln	3
Einführung in die Symbole	4
Aufladen	5
Tragen der Uhr	6

Training

Starten eines Trainings	8
Intelligenter Begleiter	8
Laufpläne	9
Trainingsstatus	9
Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen	10
Automatische Trainingserkennung	10
Rückweg	11
Teilen der Trainingsroute	11

Gesundheitsmanagement

Messen der Herzfrequenz	13
Schlafüberwachung	15
Messen des SpO2	16
Belastungsprüfung	17
Aktivitätserinnerung	17
Vorhersagen für den Menstruationszyklus	18
TriRing	19
Healthy Living	19

Assistent

HUAWEI Assistant-TODAY	21
Apps	21
Nachrichtenverwaltung	23
Tätigen von Anrufen mit der Uhr	24
Steuern der Musikwiedergabe	25
Festlegen von Alarmen	26
Empfang von Wetterberichten	27
Mit deiner Uhr nach deinem Telefon suchen	27
Suche nach deiner Uhr mit dem Telefon	28
Remote-Auslöser	28
Verbinden eines Bluetooth-Kopfhörers	29
Aktivieren oder Deaktivieren von Nicht stören	29

Mehr

Austauschen des Armbands	31
Konfigurieren von Galerie-Watchfaces	32
Festlegen des AOD-Watchface	32
Verwalten von Watchfaces	33
Einstellen der Uhrzeit und der Sprache	33
Toneinstellungen	34
Anpassen der Funktion der unteren Taste	34
Hinzufügen von benutzerdefinierten Karten	34
Einstellen der Bildschirmhelligkeit	34
Aktualisierung	35
Das Gerät auf seine Werkseinstellungen zurücksetzen	35
Schutz vor Wasser und Staub	35

Erste Schritte

Tasten und Bildschirmsteuerung

Die Uhr ist mit einem äußerst berührungsempfindlichen Farb-Touchscreen ausgestattet, auf dem du in verschiedene Richtungen streichen kannst.

Obere Taste

Bedienvorgang	Funktion
Einmal drücken	• Aktiviert den Bildschirm der Uhr, wenn dieser ausgeschaltet ist. • Dient zum Zugreifen auf den Bildschirm mit der App-Liste über den Startbildschirm. • Kehrt zum Startbildschirm zurück.
Gedrückt halten	• Schaltet die Uhr ein, wenn sie ausgeschaltet ist. • Öffnet den Bildschirm für den Neustart/zum Ausschalten, wenn die Uhr eingeschaltet ist.

Untere Taste

Bedienvorgang	Funktion	Anmerkungen
Einmal drücken	Die Trainings-App wird standardmäßig geöffnet. Dient zum Zugreifen auf die festgelegte benutzerdefinierte Funktion.	Bestimmte Ausnahmen wie Anrufe und Trainingsarten sind hiervon ausgenommen.
Gedrückt halten	Aktiviert den Sprachassistenten.	Der Sprachassistent wird nur in einigen Ländern/Regionen unterstützt.

Gesten

Bedienvorgang	Funktion
Antippen	Dient zum Auswählen und Bestätigen.

Bedienvorgang	Funktion
Einen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt halten	Dient zum Ändern des Watchface.
Auf dem Startbildschirm nach oben streichen	Dient zum Anzeigen von Benachrichtigungen.
Auf dem Startbildschirm nach unten streichen	Dient zum Anzeigen des Kontextmenüs.
Nach links oder rechts streichen	Dient zum Anzeigen der Funktionskarten der Uhr.
Nach rechts streichen	Kehrt zum vorherigen Bildschirm zurück.

Aktivieren des Bildschirms

- Drücke die obere Taste.
- Hebe dein Handgelenk oder drehe es nach innen.
- Streiche auf dem Startbildschirm nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen. Aktiviere **Zeit anzeigen**, damit der Bildschirm fünf Minuten lang eingeschaltet bleibt.
-  HarmonyOS/Android-Nutzer können die Funktion **Zeit anzeigen** in den **Geräteeinstellungen** der Huawei Health-App aktivieren oder deaktivieren.
- iOS-Nutzer können die Funktion **Zeit anzeigen** in den **Geräteeinstellungen** auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails der Huawei Health-App aktivieren oder deaktivieren.

Ausschalten des Bildschirms

- Senke dein Handgelenk oder drehe es nach außen oder decke den Watchface-Bildschirm der Uhr mit deiner Handfläche ab.
 - Führe nach dem Aktivieren des Bildschirms durch Drücken der Taste oder Heben des Handgelenks eine Zeit lang keine Bedienschritte aus.
 -  Drücke auf die obere Taste, um den Bildschirm mit der App-Liste zu öffnen, und gehe zu **Einstellungen > Anzeige & Helligkeit**, um die Ausschaltdauer des Bildschirms festzulegen.
- Du kannst den Bildschirm nicht ausschalten, indem du das Standby-Watchface mit deiner Handfläche abdeckst.

Einschalten, Ausschalten und Neu starten deiner 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** oder **Einstellungen > System & Aktualisierungen > Ausschalten**.

Neu starten

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

Koppeln

Erstmaliges Koppeln

- 1 Installiere die Huawei **Health**-App ().
Wenn die App bereits installiert wurde, aktualisiere sie auf die neueste Version.
Wenn sie nicht installiert ist, lade sie aus dem App-Store auf deinem Telefon herunter und installiere sie. Du kannst auch den folgenden QR-Code zum Herunterladen und Installieren der App scannen.



- 2 Öffne die Huawei **Health**-App und gehe zu **Ich > Bei HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID hast, registriere dich für eine.
- 3 Schalte das Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
 - **Android-Telefone von HUAWEI/anderen Herstellern als HUAWEI**
 - a Platziere dein Wearable in der Nähe deines Telefons. Öffne die Huawei **Health**-App auf dem Telefon, tippe in der rechten oberen Ecke auf  und dann auf **HINZUFÜGEN**. Wähle das zu koppelnde Wearable aus und tippe auf **VERKNÜPFEN**. Du kannst auch auf **SCANNEN** tippen, um den auf dem Wearable angezeigten QR-Code zu scannen und die Kopplung zu initiieren.
 - b Wenn ein Pop-up-Fenster für die Huawei **Health**-App mit einer Bluetooth-Kopplungsanfrage angezeigt wird, tippe auf **ZULASSEN**.
 - c Wenn die Kopplungsanfrage auf dem Wearable-Bildschirm angezeigt wird, tippe auf **✓** und befolge die Bildschirmanweisungen auf dem Telefon, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.
 - **iPhones**
 - a Gehe auf dem Telefon zu **Einstellungen > Bluetooth** und wähle das zu koppelnde Wearable aus der Geräteliste aus. Wenn die Kopplungsanfrage auf deinem Wearable angezeigt wird, tippe auf **✓**.

- b** Platziere dein Wearable in der Nähe deines Telefons. Öffne die Huawei **Health**-App auf dem Telefon, tippe in der rechten oberen Ecke auf  und dann auf **HINZUFÜGEN**. Wähle das zu koppelnde Wearable aus und tippe auf **VERKNÜPFEN**. Du kannst auch auf **SCANNEN** tippen, um den auf dem Wearable angezeigten QR-Code zu scannen und die Kopplung zu initiieren.
- c** Wenn ein Pop-up-Fenster für die Huawei **Health**-App mit einer Bluetooth-Kopplungsanfrage angezeigt wird, tippe auf **Koppeln**. Befolge die Bildschirmanweisungen, um dein Wearable mit deinem Telefon zu koppeln.

Verbinden mit einem neuen Telefon

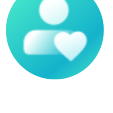
Gehe auf dem Wearable zu **Einstellungen** > **System & Aktualisierungen** > **Trennen** () , tippe auf  und befolge die Bildschirmanweisungen, um die Kopplung abzuschließen.

-  Zum Schutz der Privatsphäre musst du das Wearable in einigen Fällen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen, wenn du es mit einem neuen Telefon verbindest (abhängig von der jeweiligen Aufforderung auf dem Gerät). Beim Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen werden alle Daten vom Wearable gelöscht. Gehe bei der Durchführung dieses Vorgangs mit Vorsicht vor.

Einführung in die Symbole

-  Die Symbole können je nach Gerätemodell abweichen.

Ebene-1-Menü

Remote-Auslöser 	Trainingsaufzeichnungen 	Trainingsstatus 	Atemübungen 	SpO2 	Aktivitätsdaten 
Schlaf 	Stress 	Herzfrequenz 	Musik 	Training 	Benachrichtigungen 
Wetter 	Zykluskalender 	Einstellungen 	Stoppuhr 	Timer 	Wecker 
Taschenlampe 	Gerät finden 	--	--	--	--

Kontakte 	Anrufliste 	Healthy Living 	Kompass 	--	--
---	---	---	--	----	----

Ebene-2-Menü

Schritte 	Aktivität 	Aktive Stunden 
---	--	---

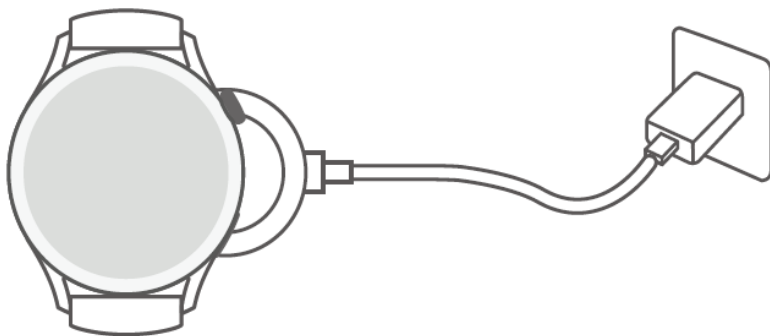
Bluetooth-Verbindungsstatus

Von Bluetooth-Funktion des Telefons und der Huawei Health-App getrennt 	Mit Bluetooth-Funktion des Telefons und der Huawei Health-App verbunden 	Mit Bluetooth-Funktion des Telefons verbunden, aber von der Huawei Health-App getrennt 
---	--	---

Aufladen

Aufladen

- 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 Entferne die Uhr und trenne das Netzteil, nachdem die Uhr voll aufgeladen wurde und das Ladesymbol 100 % anzeigt.

- Dir wird geraten, zum Aufladen deiner Uhr ein Huawei-Ladegerät oder ein Huawei-fremdes Ladegerät 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.

Überprüfen des Akkustands

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

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

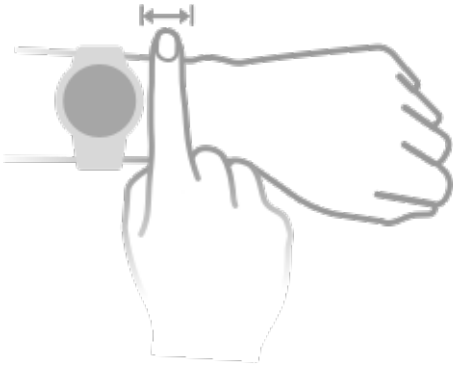
Methode 3: Prüfe den Akkustand auf einem Watchface, das den Akkustand anzeigt.

Methode 4: Verbinde deine Uhr mit der Huawei Health-App, öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf deinen Namen. Anschließend kannst du den Akkustand auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails prüfen.

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.

Training

Starten eines Trainings

Starten eines Trainings auf der Uhr

- 1 Öffne die App-Liste und tippe auf **Training**.
- 2 Wähle das gewünschte Training oder deinen bevorzugten Kurs aus. Streiche alternativ dazu 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 Stoppsymbol oder halte die obere Taste gedrückt.
 -  • Drücke bei Uhren, die Sprach-Broadcasts unterstützen, die obere Taste, um das Training zu pausieren und dann die Lautstärke während des Trainings anzupassen.
 - Streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um zwischen Musik, Sonnenaufgang/Sonnenuntergang und anderen Bildschirmen zu wechseln.

Starten eines Trainings in der Huawei Health-App

Um ein Training mit der Huawei **Health**-App zu starten, halte dein und deine Uhr nah aneinander, um sicherzustellen, dass sie verbunden sind.

- 1 Öffne die Huawei **Health**-App, tippe auf **Training**, wähle einen Trainingsmodus aus und tippe auf das Startsymbol, um das Training zu starten.
- 2 Sobald du ein Training gestartet hast, synchronisiert die Uhr deine Trainingsherzfrequenz, Geschwindigkeit und Zeit und zeigt diese an. Die Huawei **Health**-App zeigt deine Trainingszeit an.

Intelligenter Begleiter

Nachdem der Intelligente Begleiter aktiviert wurde, kannst du während eines Trainings im Freien in Echtzeit sehen, wie weit du das Zieltempo über- oder unterschritten hast.

- 1 Drücke die obere Taste, um auf die App-Liste zuzugreifen, und tippe auf **Training**.
- 2 Tippe auf das Einstellungen-Symbol rechts neben **Laufen (Outdoor)** und aktiviere anschließend **Intelligenter Begleiter**.
- 3 Tippe auf **Zieltempo**, um ein Zieltempo festzulegen.
- 4 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.

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.

Trainingsstatus

Öffne die App-Liste der Uhr, tippe auf **Trainingsstatus** () und streiche auf dem Bildschirm nach oben, um Daten einschließlich des Running Ability Index, Erholungsstatus, der Trainingsbelastung und des VO2max anzuzeigen. (Der Running Ability Index wird nur auf bestimmten Modellen wie der HUAWEI WATCH GT 3 und dem HUAWEI Band 7 unterstützt.)

- Der Running Ability Index (RAI) ist ein umfassender Index, der die Ausdauer und die Effizienz der Lauftechnik eines Läufers widerspiegelt. Im Allgemeinen schneidet ein Läufer mit einem höheren RAI bei Wettkämpfen besser ab.

- Der Erholungszustand spiegelt die Erholung von der Erschöpfung wider, die durch die Belastung einer Trainingseinheit verursacht wurde. Eine Trainingseinheit mit einer höheren Intensität erfordert eine längere Erholungszeit.
 - Du kannst deine Trainingsbelastung der letzten sieben Tage anzeigen, um dein Level basierend auf deinem Fitnessstatus zu bestimmen. Die Uhr erfasst deine Trainingsbelastung von Trainingsmodi, die deine Herzfrequenz aufzeichnen.
 - Der VO2max ist der maximale Sauerstoffverbrauch, der gemessen wird, wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist, die nächste Bewegung zu unterstützen. Dies ist ein wichtiger Indikator für die aerobe Leistungsfähigkeit des Körpers.
-  Das Gerät kann deinen Trainingsstatus nicht anzeigen, wenn es keine VO2max-Werte erfasst hat.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf dem Gerät

- 1 Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Trainingsaufzeichnungen**.
- 2 Wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an. Das Gerät zeigt für verschiedene Trainings unterschiedliche Datentypen an.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in der Huawei Health-App

Du kannst auch detaillierte Trainingsdaten unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem Bildschirm **Health** in der Huawei Health-App anzeigen.

Löschen einer Trainingsaufzeichnung

Halte eine Trainingsaufzeichnung unter **Trainingsaufzeichnungen** in der Huawei Health-App gedrückt und lösche sie. Diese Aufzeichnung ist jedoch weiterhin unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem Gerät verfügbar.

Automatische Trainingserkennung

Navigiere zu **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** und aktiviere **Automatische Trainingserkennung**. Nachdem diese Funktion aktiviert wurde, erinnert dich das Gerät daran, ein Training zu beginnen, wenn es eine erhöhte Aktivität erkennt. Du kannst die Benachrichtigung ignorieren oder dich entscheiden, das entsprechende Training zu starten.

-  • Die unterstützten Trainingsarten richten sich nach den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- Das Gerät erkennt deinen Trainingsmodus automatisch und erinnert dich daran, ein Training zu beginnen, wenn du die Anforderungen basierend auf der Trainingshaltung und -intensität erfüllst und für eine bestimmte Zeit in diesem Zustand bleibst.
- Wenn die tatsächliche Trainingsintensität über einen bestimmten Zeitraum niedriger ist als die vom Trainingsmodus geforderte, zeigt das Gerät eine Nachricht mit dem Hinweis an, dass das Training beendet ist. Du kannst die Nachricht ignorieren oder das Training beenden.

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. Wenn auf dem Bildschirm kein **Rückweg** oder **Direkter Weg** angezeigt wird, tippe auf den Bildschirm, um diesen anzuzeigen.

Teilen der Trainingsroute

Importieren einer Route aus der Huawei Health-App

- 1** Eine Route exportieren.
 - a** Öffne auf dem Bildschirm **Trainingsaufzeichnungen** in der Huawei Health-App einen bestimmten Outdoor-Trainingsdatensatz, tippe auf das Routensymbol auf der rechten Seite und wähle **Route exportieren** aus.
 - b** Tippe anschließend auf **Speichern**, um die Route auf dem Telefon zu speichern.
- 2** Importiere eine Route.
 Navigiere zu **Konto > Meine Route > Route importieren** und wähle eine Route aus, die gespeichert und auf dein tragbares Gerät übertragen werden soll.
- 3** Eine gespeicherte Routendatei anzeigen oder löschen.
 Navigiere zu **Konto > Meine Route** und wähle eine Routendatei aus, die angezeigt oder gelöscht werden soll.

Teilen einer Route mit dem tragbaren Gerät

- 1** Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto > Meine Route** und tippe auf die Zielroute. Tippe auf dem Bildschirm mit den Routendetails auf das Vier-Punkte-Symbol in der oberen rechten Ecke und wähle **An tragbares Gerät senden** aus.
- 2** Navigiere auf dem tragbaren Gerät zu **Routen** für einen bestimmten Trainingstyp, der diese Funktion unterstützt, und wähle die Zielroute aus, um die Navigation zu starten. Anschließend kannst du gemäß den Anweisungen zum Ziel fahren.

Gesundheitsmanagement

Messen der Herzfrequenz

Die kontinuierliche Herzfrequenzmessung ist standardmäßig aktiviert, sodass eine Herzfrequenz-Kurve angezeigt werden kann. Wenn die Funktion deaktiviert ist, kann nur das Ergebnis einer einzelnen Messung angezeigt werden.

-  Um eine genauere Herzfrequenzmessung zu gewährleisten, trage das Gerät richtig und vergewissere dich, dass das Armband angezogen ist. Stelle sicher, dass dein Gerät beim Training sicher am Handgelenk befestigt ist. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und ungehinderten Kontakt mit deiner Haut hat.

Individuelle Herzfrequenzmessung

- 1 Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und deaktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.
 - 2 Öffne die App-Liste und wähle **Herzfrequenz** aus, um deine Herzfrequenz zu messen.
-  Diese Messung kann auch durch gewisse äußere Faktoren wie geringe Durchblutung, Tätowierungen, dichtes Armhaar, dunkle Hautfarbe, Senken oder Bewegen des Arms oder niedrige Umgebungstemperaturen beeinflusst werden.

Kontinuierliche Herzfrequenzmessung

Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**. Nach Aktivierung dieser Funktion kann das Gerät deine Herzfrequenz in Echtzeit messen.

Du kannst die Einstellung für **ÜBERWACHUNGSMODUS** entweder auf **Intelligent** oder **In Echtzeit** setzen.

- Intelligenter Modus: Überwacht deine Herzfrequenz basierend auf deiner Trainingsbelastung.
 - Echtzeit-Modus: Die Herzfrequenzmessung wird unabhängig von der Trainingsbelastung sekundlich durchgeführt.
-  Durch die Verwendung des Echtzeit-Modus steigt der Stromverbrauch des Geräts, während das Intervall der Herzfrequenzmessung im intelligenten Modus an die Intensität der Aktivität angepasst wird, um Strom zu sparen.

Messung der Ruheherzfrequenz

Die Ruheherzfrequenz bezieht sich auf die Herzschläge pro Minute, die gemessen werden, wenn du wach, nicht in Bewegung und ruhig bist. Sie ist ein wichtiger Indikator für deine Herzgesundheit. Die optimale Zeit zur Messung deiner Ruheherzfrequenz ist direkt nach dem Aufwachen am Morgen.

Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**. Das Gerät misst dann automatisch deine Ruheherzfrequenz.

- Die Ruheherzfrequenz auf dem Gerät wird um 00:00 (24-Stunden-Uhr) oder um 12:00 Uhr nachts (12-Stunden-Uhr) eigenständig gelöscht.
- Deine tatsächliche Ruheherzfrequenz wird möglicherweise nicht angezeigt oder genau gemessen, da deine Herzfrequenz nicht immer automatisch zum optimalen Zeitpunkt gemessen wurde.

Herzfrequenz-Warnungen

Warnung bei hoher Herzfrequenz

Öffne den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**, aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktiviere die Einstellung **Warnung bei hoher Herzfrequenz**. Anschließend erhältst du eine Warnung, wenn du nicht trainierst und deine Herzfrequenz länger als 10 Minuten über dem von dir festgelegten Limit bleibt.

Warnung bei niedriger Herzfrequenz

Öffne den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**, aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktiviere die Einstellung **Warnung bei niedriger Herzfrequenz**. Anschließend erhältst du eine Warnung, wenn du nicht trainierst und deine Herzfrequenz länger als 10 Minuten unter dem von dir festgelegten Limit bleibt.

Herzfrequenzmessung beim Training

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

- Um die Berechnungsmethode für Herzfrequenzzonen auszuwählen, öffne die Huawei **Health**-App, gehe zu **Ich > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz** und setze die Einstellung für **Berechnungsmethode** zum Laufen auf **Prozentsatz der max. Herzfrequenz**, **HRR-Prozent** oder **Prozentsatz der Laktatschwellen-Herzfrequenz** oder für andere Trainingsmodi auf **Prozentsatz der max. Herzfrequenz** oder **HRR-Prozent**.

- Wenn du **Prozentsatz der max. Herzfrequenz** als Berechnungsmethode auswählst, wird die Herzfrequenzzone für unterschiedliche Trainingsaktivitäten (Extrem, Anaerob, Aerob, Fettverbrennung und Aufwärmen) auf Basis deiner maximalen Herzfrequenz berechnet (standardmäßig „220 minus dein Alter“).
- Wenn du **HRR-Prozent** als Berechnungsmethode auswählst, wird das Herzfrequenzintervall für unterschiedliche Trainingsaktivitäten (Fortgeschritten anaerob, Grundlegend anaerob, Milchsäure, Fortgeschritten aerob und Grundlegend aerob) auf Basis deiner Herzfrequenzreserve berechnet („HFmax minus HFRuhe“).
- Herzfrequenzmessung beim Training: Die Echtzeit-Herzfrequenz kann auf dem Gerät angezeigt werden, wenn du das Training beginnst. 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 abnimmst. Es sucht jedoch noch eine Zeit lang nach einem Herzfrequenzsignal. Die Messung wird fortgesetzt, sobald du das Gerät wieder anlegst.
- Unter **Trainingsaufzeichnungen** in der Huawei **Health**-App kannst du Diagramme anzeigen, die die Veränderungen in der Herzfrequenz, die maximale Herzfrequenz und die durchschnittliche Herzfrequenz für jedes Training zeigen.

Oberes Herzfrequenzlimit beim Training

Nach dem Trainingsstart vibriert dein Gerät, um dich zu warnen, wenn dein Herzfrequenzwert das obere Limit länger als 60 Sekunden übersteigt.

- 1 Öffne die Huawei **Health**-App, gehe zu **Ich > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz** und tippe auf **Herzfrequenzlimit**.
 - 2 Wähle den Wert aus, den du für das obere Herzfrequenzlimit festlegen möchtest, und tippe auf **OK**.
- Wenn du die Sprachanweisungen für individuelle Trainingseinheiten deaktivierst, wirst du nur durch Vibrationen und Kartenhinweise benachrichtigt.

Schlafüberwachung

Stelle sicher, dass du dein Gerät richtig trägst. Das Gerät zeichnet die Dauer deines Schlafs automatisch auf und erkennt, ob du dich im Tiefschlaf, Leichtschlaf oder Wachzustand befindest.

Aufzeichnen von Schlafdaten auf dem Wearable

- Wenn dein Gerät erkennt, dass du schläfst, deaktiviert es automatisch das Always On Display, Benachrichtigungen (einschließlich Benachrichtigungen über eingehende Anrufe), die Funktion Zum Aktivieren anheben sowie weitere Funktionen, damit dein Schlaf nicht gestört wird.

- Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **HUAWEI TruSleep™** und aktiviere **HUAWEI TruSleep™**. Wenn diese Funktion aktiviert ist, kann das Gerät genau erkennen, wann du einschläfst, wann du aufwachst und ob du dich im Tiefschlaf, Leichtschlaf oder REM-Schlaf befindest. Die App kann dir dann eine Analyse der Schlafqualität zur Verfügung stellen. Sie hilft dir, deine Schlafmuster zu verstehen, und macht Vorschläge zur Verbesserung deiner Schlafqualität.
- Wenn **HUAWEI TruSleep™** nicht aktiviert wurde, überwacht das Gerät deinen Schlaf mit der normalen Methode. Wenn du das Gerät beim Schlafen trägst, erkennt es deine Schlafphasen und zeichnet die Zeit auf, zu der du einschläfst, aufwachst und in die einzelnen Schlafphasen eintrittst oder sie verlässt. Die Daten werden dann mit der Huawei **Health**-App synchronisiert.

Anzeigen deiner Schlafdaten

- Öffne die **Schlaf**-App auf deinem Wearable, um aktuelle Datensätze zum Nachtschlaf und zu Nickerchen anzuzeigen.
- Tippe auf dem Bildschirm **Health** der Huawei **Health**-App auf die Karte **Schlaf**, um deine täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Schlafdaten anzuzeigen.

Messen des SpO2

-  Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere dein Wearable und die Huawei **Health**-App auf die neueste Version.
- Um die Genauigkeit der SpO2-Messung sicherzustellen, trage das Wearable richtig und eng angelegt. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und ungehinderten Kontakt mit deiner Haut hat.

Einzelne SpO2-Messung

- 1 Trage dein Wearable richtig angelegt und bewege deinen Arm nicht.
- 2 Drücke die obere Taste, um die App-Liste zu öffnen, streiche auf dem Bildschirm und tippe auf **SpO2**.
- 3 Bei einigen Produkten musst du auf **Messen** tippen. Maßgeblich ist das tatsächliche Produkt.
- 4 Halte still und achte darauf, dass der Bildschirm während der SpO2-Messung nach oben zeigt.

Automatische SpO2-Messung

- 1 Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und aktiviere **Automatische SpO2-Messung**. Das Gerät misst deinen SpO2-Wert automatisch und zeichnet ihn auf, wenn es erkennt, dass du dich im Ruhezustand befindest.

- 2** Tippe auf **Warnung bei niedrigem SpO2-Wert**, um das untere Limit für deinen SpO2-Wert festzulegen und eine Warnung zu erhalten, wenn du nicht schläfst.

Belastungsprüfung

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

Anzeigen von Stressdaten

- Auf der Uhr:
Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, streiche nach oben oder unten, bis du **Stress** findest, und tippe darauf, um deine tägliche Stressveränderung anzuzeigen. Dies umfasst ein Stress-Balkendiagramm, den Stresspegel und den Prozentsatz an einem gegebenen Tag.
- In der Huawei Health-App:
Öffne die Huawei Health-App und tippe auf **Stress**, um deinen aktuellen Stresslevel und deine tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Stresskurven sowie die entsprechenden Empfehlungen anzuzeigen.

Aktivitätserinnerung

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

Öffne die Huawei Health-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und aktiviere **Aktivitätserinnerung**.

- Das Gerät wird nicht vibrieren, um dich daran zu erinnern, dich zu bewegen, wenn du **Nicht stören** auf dem Gerät aktiviert hast.
- Das Gerät wird nicht vibrieren, wenn es erkennt, dass du schläfst.
- Dein Gerät wird Aktivitätserinnerungen nur zwischen 8:00 und 12:00 Uhr und zwischen 14:30 und 21:00 Uhr senden.

Vorhersagen für den Menstruationszyklus

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

• Methode 1:

- 1 Öffne die Huawei 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 die Karte zum Startbildschirm hinzuzufügen.
- 2 Drücke auf dem Startbildschirm der Uhr auf die seitliche Taste, tippe auf **Zykluskalender** und dann auf , um den Beginn und das Ende deiner Periode festzulegen. Wenn du fertig bist, sagt dein Gerät deine nächste Periode auf der Grundlage der von dir aufgezeichneten Daten vorher.

• Methode 2:

- 1 Öffne die Huawei 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 die Karte zum Startbildschirm hinzuzufügen.
- 2 Tippe auf dem Bildschirm **Zykluskalender** auf **Periode aufzeichnen**. Du kannst dann **Periode hat begonnen** oder **Periode zu Ende?** für bestimmte Daten auswählen, um die Dauer deiner Periode aufzuzeichnen. Du kannst auch dein körperliches Befinden unter **Symptome aufzeichnen** eintragen.
- 3 Tippe in der rechten unteren Ecke auf , wähle **Erinnerungen auf dem Wearable** aus und aktiviere alle Erinnerungsschalter. Das Gerät sendet dir Erinnerungen für den Beginn und das Ende deiner Periode und der fruchtbaren Tage.

Du kannst auch **Periode bearbeiten** auswählen, um die **Dauer der Periode** und die **Dauer des Zyklus** festzulegen.

- Beim Koppeln mit iOS-Telefone/Tablets wird der Zykluskalender nicht unterstützt, wenn die Karte dafür nicht angezeigt wird.
- Tippe auf Aufzeichnungen, um die Periodendaten anzuzeigen und zu ändern. Die vorhergesagte Periode ist durch die gepunktete 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.

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 > Ziele** navigierst.
2.  Dauer der moderaten bis sehr intensiven Aktivität (Einheit: Minute): 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.

Healthy Living

Die Huawei Health-App stellt Healthy Living bereit, um dir zu helfen, gesunde Lebensgewohnheiten zu entwickeln und so ein gesünderes Leben zu genießen.

-  • Aufgrund der unterschiedlichen physischen Konstitution jeder einzelnen Person treffen die Gesundheitsvorschläge von Healthy Living (insbesondere die zur physischen Aktivität) möglicherweise nicht auf alle Nutzer zu und der gewünschte Effekt kann ggf. nicht erzielt werden. Wenn du dich bei Aktivitäten oder beim Training unwohl fühlst, solltest du eine Pause einlegen oder zeitnah einen Arzt aufsuchen.
- Die Gesundheitsempfehlungen in Healthy Living dienen nur als Referenz. Du bist verantwortlich für alle Risiken, Schäden und Verbindlichkeiten, die sich aus der Teilnahme an allen Aktivitäten oder jedem Training ergeben.

Aktivieren von Healthy Living

- 1 Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Health > BEARBEITEN** und füge die Karte **Healthy Living** hinzu.
- 2 Tippe auf die Karte **Healthy Living** und befolge die Bildschirmanweisungen, um dem **Nutzerhinweis** zuzustimmen.

Auswählen von Eincheckaufgaben und Festlegen von Zielen

Eincheckaufgaben werden in grundlegende Eincheckaufgaben und optionale Eincheckaufgaben unterteilt. Du kannst entsprechend deinen Anforderungen optionale Eincheckaufgaben hinzufügen.

Tippe auf dem Healthy Living-Bildschirm auf **Aufgaben bearbeiten** oder in der rechten oberen Ecke auf , wähle **Gesundheitsplan** aus und tippe auf der Aufgabenkarte auf **Zieleinstellungen**, um deine täglichen Ziele festzulegen, oder tippe auf **Ziele ändern**, um deine Ziele zu ändern.

Anzeigen des Abschlussstatus für Aufgaben

- Öffne die App-Liste des Geräts und wähle **Healthy Living** aus, um den Abschlussstatus für eine bestimmte Aufgabe anzuzeigen.
- Öffne die Huawei **Health**-App und gehe zu **Health > Healthy Living**, um den Abschlussstatus für die Aufgabe anzuzeigen.

Erinnerungen

- 1 Tippe in der rechten oberen Ecke des Bildschirms **Healthy Living** auf  und gehe zu **Gesundheitsplan**.
- 2 Auf dem Bildschirm **Gesundheitsplan** kannst du allgemeine Erinnerungen oder Erinnerungen für Eincheckaufgaben festlegen.
Du kannst den Schalter für **Benachrichtigungen über Wochenberichte (Uhr)** oder den Schalter **Erinnerungen** für eine bestimmte Aufgabe aktivieren, beispielsweise den Schalter **Erinnerungen für Atmung**.

Wochenbericht und Teilen

Wochenbericht anzeigen: Tippe in der rechten oberen Ecke des Bildschirms **Healthy Living** auf  und wähle **Wochenbericht** aus, um die Berichtdetails anzuzeigen.

Teilen: Tippe in der rechten oberen Ecke des Bildschirms **Healthy Living** auf , um den Bericht zu teilen oder auf deinem Gerät zu speichern.

- Einführung in die Eincheckaufgabe **Tägliches Lächeln**:
 - 1 Wähle auf dem Bildschirm **Healthy Living** die Option **Tägliches Lächeln** aus.
 - 2 Tippe auf **Einchecken** und nimm ein Foto auf. Tippe auf **Fertig**, um die Eincheckaufgabe abzuschließen (das Foto wird nicht gespeichert), oder tippe in der rechten oberen Ecke auf **Speichern und teilen**, um das Foto zu teilen oder auf deinem Gerät zu speichern.

Deaktivieren des Services

Tippe auf dem Bildschirm **Healthy Living** in der oberen rechten Ecke auf  und gehe zu **Info > SERVICE DEAKTIVIEREN**. Healthy Living wird daraufhin zurückgesetzt und es verbleiben nur die drei grundlegenden Aufgaben.

Assistent

HUAWEI Assistant·TODAY

Über den HUAWEI Assistant·TODAY-Bildschirm kannst du ganz einfach Wettervorhersagen anzeigen, Kalenderinformationen anzeigen.

Öffnen/Beenden von HUAWEI Assistant·TODAY

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach rechts, um HUAWEI Assistant·TODAY zu öffnen. Streiche auf dem Bildschirm nach links, um HUAWEI Assistant·TODAY zu beenden.

Audiosteuerungszentrum

Mit der HUAWEI Music-Karte auf dem Bildschirm HUAWEI Assistant·TODAY kannst du die Musikwiedergabe auf deinem Telefon und auf deiner Uhr steuern. Um die Musikwiedergabe auf dem Telefon über die Uhr zu steuern, muss du die Uhr mit der Huawei **Health**-App koppeln.

-  Diese Funktion wird unterstützt, wenn Musik bei der Musikwiedergabe auf deinem Telefon auf dem HUAWEI Assistant·TODAY-Bildschirm angezeigt wird. Andernfalls wird die Funktion nicht unterstützt.

Apps

-  Diese Funktion wird für iPhones und iPads nicht unterstützt.

Installieren von Apps

- 1 Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe dann auf **AppGallery**.
- 2 Wähle die zu verwendende App aus der Liste **Apps** aus und tippe auf **Installieren**. Nach der Installation der App wird sie in der App-Liste auf deinem Gerät angezeigt.

Nutzung von Apps

Streiche in der App-Liste deines Geräts nach oben oder unten, wähle eine App aus und befolge die Bildschirmanweisungen, um sie zu nutzen.

-  • Einige Apps können nur genutzt werden, wenn das Gerät mit deinem Telefon verbunden ist. Wenn das Gerät eine Nachricht anzeigt, in der du aufgefordert wirst, die App auf deinem Telefon zu installieren, bedeutet das, dass die App nur mit deinem Telefon genutzt werden kann.
- Wenn du eine App zum ersten Mal auf deinem Telefon installierst und nutzt, stimme den auf dem App-Bildschirm angezeigten Vereinbarungen oder Bedingungen zu und befolge die Bildschirmanweisungen, um die Erteilung der Autorisierung abzuschließen und dich anzumelden. Anderenfalls kannst du die App nicht nutzen. Wenn ein Problem beim Erteilen der Autorisierung auftritt, öffne die Huawei **Health**-App, gehe zu **Ich** > **Einstellungen** > **Gerätefunktionen** und wähle erneut die App aus, der du die Autorisierung erteilen möchtest.

Aktualisieren von Apps

- 1** Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe dann auf **AppGallery**.
- 2** Tippe auf **Manager**, um die zu aktualisierenden Apps und die Liste der installierten Apps anzuzeigen.
- 3** Gehe zu **Aktualisierungen** > **Aktualisieren**, um Apps für ein besseres Benutzererlebnis auf die neueste Version zu aktualisieren.

Deinstallieren von Apps

- App in der Huawei **Health**-App auf deinem Telefon deinstallieren:
- 1** Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe dann auf **AppGallery**.
 - 2** Tippe auf **Manager**, um die zu aktualisierenden Apps und die Liste der installierten Apps anzuzeigen.
 - 3** Gehe zu **Installations-Manager** > **Deinstallieren**, um Apps zu deinstallieren. Nachdem die App deinstalliert wurde, wird sie auch von deinem Gerät gelöscht.
- App auf dem Gerät deinstallieren: Halte das Symbol für die Drittanbieter-App gedrückt, um sie zu deinstallieren.

- i** Wenn du die Einstellung **AppGallery-Service deaktivieren** in der Huawei **Health**-App markiert hast, musst du erneut auf **AppGallery** tippen und die Bildschirmanweisungen befolgen, um die Autorisierung zu erteilen.
- Bevor du eine Drittanbieter-App nutzt, füge diese im Telefonmanager zur Liste der geschützten Hintergrund-Apps hinzu. Gehe darüber hinaus auf dem Telefon zu **Einstellungen > Akku**, wähle die App unter **Akkunutzung nach App** aus, tippe auf **Startverwaltung** und aktiviere **Auto-Start**, **Sekundärer Start** und **Im Hintergrund ausführen**.
- Wenn eine Drittanbieter-App nicht funktioniert, nachdem du sie zur Liste der geschützten Hintergrund-Apps hinzugefügt hast, deinstalliere die App, installiere sie neu und versuche es erneut.

Nachrichtenverwaltung

Wenn die Huawei **Health**-App mit deinem Gerät verbunden ist und die Benachrichtigungen über Nachrichten aktiviert sind, können Nachrichten, die in der Statusleiste deines Telefon/ Tablets angezeigt werden, mit deinem Gerät synchronisiert werden.

Aktivieren von Benachrichtigungen über Nachrichten

- 1** Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Benachrichtigungen** und aktiviere den Schalter.
 - 2** Navigiere zur App-Liste und aktiviere die Schalter für die Apps, von denen du Benachrichtigungen erhalten möchtest.
- i** Du kannst zu **Apps** navigieren, um die Apps anzuzeigen, von denen du Benachrichtigungen erhalten kannst.

Anzeigen von ungelesenen Nachrichten

Dein Gerät vibriert , um dich über neue Nachrichten zu informieren, die in der Statusleiste deines Telefon/Tablets angezeigt werden.

Du kannst ungelesene Nachrichten auf dem Gerät anzeigen. Um diese anzuzeigen, streiche auf dem Startbildschirm nach oben, um die Zentrale für ungelesene Nachrichten zu öffnen.

Antwort auf Nachrichten

- i** • Diese Funktion wird für iPhones und iPads nicht unterstützt.
- Die Funktion wird nur unterstützt, wenn du über die SIM-Karte, die die Nachricht empfangen hat, auf eine SMS-Nachricht antwortest.

Benutzerdefiniertes Anpassen von schnellen Antworten

- i** • Wenn die Karte **Schnelle Antworten** nicht angezeigt wird, unterstützt dein Gerät diese Funktion nicht.
- Diese Funktion wird für iPhones und iPads nicht unterstützt.

Du kannst eine schnelle Antwort wie folgt anpassen:

- 1 Wenn dein Gerät erfolgreich mit der Huawei **Health**-App verbunden ist, öffne die App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf die Karte **Schnelle Antworten**.
- 2 Du kannst auf **Antwort hinzufügen** tippen, um eine Antwort hinzuzufügen, auf eine hinzugefügte Antwort tippen, um sie zu bearbeiten, und neben einer Antwort auf  tippen, um sie zu löschen.

Löschen von ungelesenen Nachrichten

- Streiche auf dem Bildschirm mit der Nachrichtenliste auf der zu löschenden Nachricht nach links und tippe auf , um die Nachricht zu löschen.
- Tippe am Ende der Nachrichtenliste auf , um alle ungelesenen Nachrichten zu löschen.

Tätigen von Anrufen mit der Uhr

Festlegen von Favoriten-Kontakten

- 1 Öffne die Huawei **Health**-App, wechsele zum Bildschirm mit den Geräteeinstellungen und wähle dann **Favoriten-Kontakte** aus.
- 2 Auf dem Bildschirm **Favoriten-Kontakte**:
 - Tippe auf **HINZUFÜGEN**, um die Kontaktliste deines s anzuzeigen, und wähle anschließend die Kontakte aus, die du hinzufügen möchtest.
 - Halte einen Favoriten-Kontakt gedrückt, um diesen zu ziehen und zu verschieben.
 - Tippe auf **Entfernen**, um einen hinzugefügten Kontakt zu entfernen.
- 3 Tippe in der App-Liste des Geräts auf **Favoriten-Kontakte** und tippe auf einen Kontakt, um einen Anruf über dein Gerät zu tätigen.

Ablehnen und Annehmen von eingehenden Telefonanrufen

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

- Drücke die obere Taste am Gerät, damit dieses bei eingehenden Anrufen nicht vibriert.
- Tippe auf das Symbol zum Beenden auf dem Bildschirm oder halte die obere Taste an deiner Uhr gedrückt, um den Anruf zu beenden.

Senden von schnellen Antworten auf eingehende Anrufe auf der Uhr

Tippe bei einem eingehenden Anruf auf das Nachrichtensymbol rechts und wähle eine schnelle Antwort aus der Liste **Mit SMS antworten** aus, um dem Anrufer zu antworten.

-  Es kann keine Antwort an Festnetznummern gesendet werden. Maßgeblich ist die tatsächliche Situation.

Anzeigen von Anruflisten

• Anzeigen von Anruflisten:

Drücke die seitliche 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 deinem Gerät anzuzeigen.

• Rückruf:

Wenn dein Gerät mit deinem gekoppelt ist, tippe auf einen beliebigen Anrufeintrag, um zurückzurufen.

• Löschen von Anruflisten:

Streiche nach unten zum unteren Bildschirmrand und tippe auf , um alle Anruflisten zu löschen.

Steuern der Musikkwiedergabe

Hinzufügen von Musik zu deiner Uhr

-  • Um diese Funktion zu nutzen, stelle sicher, dass deine Uhr mit der Huawei Health-App verbunden ist.
- Diese Funktion wird nicht unterstützt, wenn deine Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.

- 1** Öffne die Huawei Health-App und navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
- 2** Navigiere zu **Musik > Musik verwalten > Titel hinzufügen** und wähle die Musik, die du hinzufügen möchtest.
- 3** Klicke auf  oben rechts auf dem Bildschirm.
Wenn du Musik hinzufügst, kannst du auch eine Playliste erstellen, indem du auf **Neue Wiedergabeliste** tippst. Nachdem du eine Wiedergabeliste erstellt hast, kannst du die auf deine Uhr hochgeladene Lieblingsmusik zur einfachen Verwaltung in der Wiedergabeliste hinzufügen.

Musikkwiedergabe auf deinem Gerät steuern

- 1** Navigiere zur App-Liste deines Geräts und wähle **Musik** oder navigiere zu **Musik > Musikkwiedergabe**.
- 2** Tippe auf die Wiedergabe-Schaltfläche, um den Titel wiederzugeben.
- 3** Auf dem Musikkwiedergabebildschirm kannst du auf dem Bildschirm nach oben streichen, um die Wiedergabeliste anzuzeigen, den Titeln zu wechseln, die Lautstärke einzustellen und die Wiedergabereihenfolge festzulegen (z. B. Titel in der Reihenfolge oder zufällig abspielen).

Musikkwiedergabe auf deinem Telefon steuern

- Öffne die Huawei Health-App, gehe zum Gerätedetails-Bildschirm, tippe auf **Musik** und schalte **Telefonmusik steuern** ein.

- Öffne die Musik-App auf deinem Telefon und spiele Musik ab.
- Mit den folgenden Methoden kannst du auf den Bildschirm für die Musikwiedergabe zugreifen und pausieren, zwischen den Titeln auf deinem Telefon wechseln, die Musikk Lautstärke auf deinem Telefon einstellen und mehr.

Für Uhren, die HUAWEI Assistant-TODAY unterstützen: Streiche auf dem Startbildschirm deiner Uhr nach rechts. Tippe auf dem HUAWEI Assistant-TODAY-Bildschirm auf die Musikkarte mit dem Telefonsymbol.

Für Uhren, die HUAWEI Assistant-TODAY nicht unterstützen: Öffne die App **Musik** auf deiner Uhr, tippe auf  oder  und wähle **Telefon**.

Festlegen von Alarmen

In der Huawei Health-App kannst du einen intelligenten Alarm sowie Terminalarme für deine Uhr einstellen. Der intelligente Alarm wird dich basierend auf der voreingestellten Zeit nur dann aufwecken, wenn du dich nicht im Tiefschlaf befindest. Terminalarme werden zu der von dir festgelegten Zeit ausgelöst. Wenn du einen Tag und eine Uhrzeit für einen Terminalalarm festgelegt hast, zeigt die Uhr den Tag an. Anderenfalls wird nur die Zeit angezeigt.

Einstellen von Alarmen auf deinem Gerät

- 1 Öffne die App-Liste, wähle **Wecker** und tippe auf  oder , um einen Alarm hinzuzufügen.
- 2 Lege die Alarmzeit sowie den Wiederholungszyklus fest und tippe 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.

Einstellen von Alarmen mit der Huawei Health-App

Intelligenter Alarm:

-  Wenn der intelligente Alarm in der Huawei Health-App nicht angezeigt wird, unterstützt dein Gerät diese Funktion nicht.
- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts 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- oder HarmonyOS-Nutzer bist, tippe in der oberen rechten Ecke auf **✓**. Wenn du iOS verwendest, tippe 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 Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts und navigiere zu **Alarm > Terminalarm**.
- 2** Tippe auf **Hinzufügen**, um die Alarmzeit, den Tag und den Wiederholungszyklus festzulegen.
- 3** Wenn du ein Android- oder HarmonyOS-Nutzer bist, tippe in der oberen rechten Ecke auf ✓. Wenn du iOS verwendest bist, tippe auf **Speichern**.
- 4** Kehre zum Startbildschirm zurück und streiche dann nach unten, um die Alarmeinstellungen mit deiner Uhr zu synchronisieren.
- 5** Tippe auf einen Alarm, um die Zeit, den Tag und den Wiederholungszyklus zu ändern.

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.

Mit deiner Uhr nach deinem Telefon suchen

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 der Uhr, 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.

Suche nach deiner Uhr mit dem Telefon

Wenn deine Uhr mit der Huawei **Health**-App verbunden ist, kannst du auf dem Telefon nach der Uhr suchen.

Suche nach deiner Uhr mit der Huawei Health-App

-  Aktualisiere deine Uhr vor Nutzung dieser Funktion auf die neueste Version.

- 1 Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Gerät finden > Klingeln**.
- 2 Tippe auf **Klingeln**, woraufhin deine Uhr klingelt. Du kannst auf **STOPPEN** tippen oder warten, bis das Klingeln beendet wird.

Suche nach deiner Uhr mit der App Gerät finden

-  Diese Funktion wird nur auf Huawei-Telefonen mit EMUI 11.0/HarmonyOS 2 oder höher unterstützt.

- 1 Lade die neueste Version der Apps **HUAWEI Mobile Cloud**, **Gerät finden** und Huawei **Health** aus AppGallery herunter und installiere sie. Wenn die Apps bereits installiert wurden, aktualisiere sie auf die jeweils neueste Version.
- 2 Melde dich mit demselben Konto bei den drei oben genannten Apps an.
- 3 Öffne die App **Gerät finden**, tippe auf **Geräte**, um die Geräteliste anzuzeigen, und tippe auf das Zielgerät.
- 4 Suche auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Huawei **Health**-App nach dem Gerät und tippe auf **Auf Klingelton achten**, um das Gerät zu finden.

Remote-Auslöser

Tippe nach dem Verbinden deines Geräts mit der Huawei **Health**-App in der App-Liste des Geräts auf **Remote-Auslöser**, um die Kamera auf deinem Telefon zu aktivieren. Anschließend

kannst du auf dem Gerätebildschirm auf  tippen, um ein Foto aufzunehmen. Tippe auf , um zwischen einem 2-Sekunden- und 5-Sekunden-Timer zu wechseln.

- Wenn dein Wearable mit deinem Telefon/Tablet gekoppelt wurde und Remote-Auslöser in der App-Liste des Geräts angezeigt wird, wird diese Funktion unterstützt. Andernfalls wird die Funktion nicht unterstützt.
- Stelle zum Nutzen der Funktion sicher, dass die Huawei **Health**-App im Hintergrund ausgeführt wird.
- Öffne zum Koppeln eines iPhones zunächst die Kamera auf deinem Telefon.

Verbinden eines Bluetooth-Kopfhörers

Wenn das Gerät mit deinen Bluetooth-Kopfhörer verbunden ist, kannst du den Bluetooth-Kopfhörer nutzen, um Musik zu hören.

• Methode 1:

- 1 Schalte den Bluetooth-Kopfhörer in den Kopplungsmodus um.
- 2 Öffne die App-Liste des Geräts, streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten und gehe zu **Einstellungen** > **Bluetooth**.
- 3 Wenn das Gerät nicht mit einem Bluetooth-Gerät gekoppelt wurde, sucht das System automatisch nach kopplungsbereiten Bluetooth-Geräten. Du kannst auch am unteren Bildschirmrand auf **Typ auswählen** tippen, um den Bluetooth-Zielkopfhörer auszuwählen.
Wenn das Gerät mit einigen Bluetooth-Geräten gekoppelt wurde, werden die gekoppelten Geräte angezeigt. Tippe auf **Koppeln** und befolge die Bildschirmanweisungen zur Kopplung mit dem Bluetooth-Zielkopfhörer.

• Methode 2:

- 1 Schalte den Bluetooth-Kopfhörer in den Kopplungsmodus um.
- 2 Öffne die App-Liste des Geräts, streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, suche nach **Musik** und wähle die App aus, tippe in der rechten unteren Ecke des Musikwiedergabebildschirms auf  und gehe zu **Audiokanal** > **Gerät hinzufügen**.
- 3 Tippe auf **Koppeln**. Deine Uhr sucht daraufhin automatisch nach kopplungsbereiten Geräten. Wähle den Ziel-Kopfhörer aus der Bluetooth-Liste aus und befolge die Bildschirmanweisungen, um die Kopplung abzuschließen.

Aktivieren oder Deaktivieren von Nicht stören

Sofortiges Aktivieren oder Deaktivieren

Methode 1: Streiche vom oberen Rand des Watchface nach unten und tippe auf **Nicht stören**, um die Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Methode 2: Gehe zu **Einstellungen** > **Ton und Vibration** > **Nicht stören** > **Ganztägig**, um die Option zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Geplantes Aktivieren oder Deaktivieren

-  Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere dein Wearable und die Huawei **Health**-App auf die neueste Version.
- Gehe zu **Einstellungen > Ton und Vibration > Nicht stören > Geplant**, tippe auf **Zeit hinzufügen** und lege die Einstellungen für **Starten**, **Beenden** und **Wiederholung** fest. Du kannst mehrere Zeiträume hinzufügen und für alle festlegen, dass das Gerät zur geplanten Zeit in den Modus Nicht stören umgeschaltet werden soll.
- Navigiere zum Deaktivieren des geplanten Wechsels zu Nicht stören zu **Einstellungen > Ton und Vibration > Nicht stören > Geplant**.

Sprachassistent

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

-  Um sicherzustellen, dass der Sprachassistent funktioniert, aktualisiere dein Wearable auf die neueste Version.
Diese Funktion wird nur unterstützt, wenn dein Gerät mit bestimmten HUAWEI-Telefonen gekoppelt ist.
Die Funktion wird derzeit nur in bestimmten Ländern und Regionen unterstützt.

Nutzen des Sprachassistenten

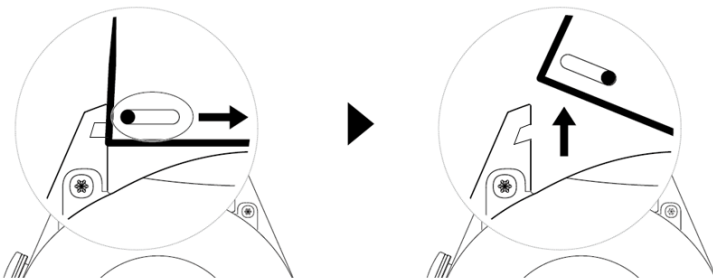
- 1** Gehe zu **Einstellungen > Intelligente Unterstützung > AI Voice** und aktiviere die **Aktivierungstaste**.
- 2** Halte die untere Taste gedrückt, um den Sprachassistenten zu aktivieren.
- 3** Gib auf dem angezeigten Bildschirm einen Sprachbefehl ein, z. B. „Wie ist das Wetter heute?“.

Weitere Einstellungen

- Gehe zu **Einstellungen > Intelligente Unterstützung > AI Voice** und richte die Funktion für den Sprachassistenten ein. Wenn die folgenden Menüs nicht angezeigt werden, unterstützt dein Gerät diese Funktionen nicht.
 - **Aktivierungstaste:** Aktiviert den Sprachassistenten durch Drücken der Taste. Halte die untere Taste nach der Aktivierung gedrückt, um den Sprachassistenten zu aktivieren.
 - **Broadcast:** Diese Funktion ist standardmäßig aktiviert. Nach dem Deaktivieren sendet die Uhr keine Sprachnachrichten.
 - **AI Tips:** Wenn diese Funktion standardmäßig aktiviert ist, wird die Karte **AI Tips** auf dem HUAWEI Assistant-TODAY-Bildschirm angezeigt. Sobald **AI Tips** deaktiviert ist, wird die Karte nicht mehr auf dem HUAWEI Assistant-TODAY-Bildschirm angezeigt.
- Die Broadcast-Lautstärke des Sprachassistenten kann nur unter **Einstellungen > Ton und Vibration** eingestellt werden, um die Lautstärke von **AI Voice** anzupassen.

Austauschen des Armbands

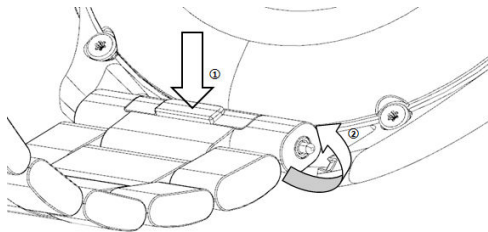
- Wenn du ein nichtmetallisches Armband nutzt, nimm das Armband wie nachfolgend beschrieben ab und bringe ein neues Armband an, indem du die Schritte in umgekehrter Reihenfolge durchführst.



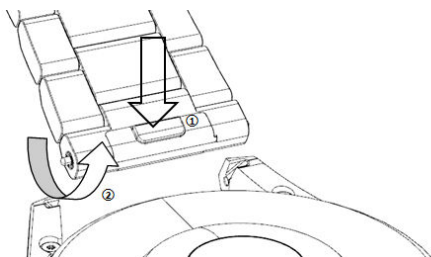
- Führe die folgenden Schritte durch, um ein Metallband zu entfernen oder anzubringen:

- Abnehmen:

- Uhrengehäuse mit einem Führungsschlitz an einer Öse:



- Uhrengehäuse mit zwei Führungsschlitzen 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.

-  • Die Leder- und Metallarmbänder sind nicht wasserdicht. Halte sie trocken und entferne Schweiß und andere Flüssigkeiten zeitnah.
- Wenn du viel trainiert hast, reinige das Armband zeitnah, um die Ansammlung von Schweiß zu vermeiden, die zu Bakterienbildung führen kann. Du kannst das geflochtene Armband alle ein bis zwei Wochen mit Waschpulver oder Spülmittel reinigen. Das Armband lässt sich auf die gleiche Weise waschen wie Kleidung. Trockne das Armband nach der Reinigung an einem gut belüfteten und trockenen Ort. Trage es nicht, wenn es nass ist.

Konfigurieren von Galerie-Watchfaces

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

Auswählen von Galerie-Watchfaces

1. Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen deines Geräts und navigiere zu **Watchfaces** > **Mehr** > **Eigene** > **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 Bildes.
3. Tippe auf **✓** in der oberen rechten Ecke und dann tippe auf **Speichern**. Deine Uhr zeigt das ausgewählte Bild anschließend als Watchface an.

Weitere Einstellungen

Auf dem Bildschirm mit den Galerieeinstellungen:

- Tippe auf **Stil**, **Position**, um den Stil und die Position für die Anzeige von Datum und Uhrzeit sowie Funktionen auf Galerie-Watchfaces festzulegen.
- Tippe auf das Kreuzsymbol in der oberen rechten Ecke eines ausgewählten Fotos, um es zu löschen.

Festlegen des AOD-Watchface

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

-  • Durch Aktivieren des AOD kann sich die Akkulaufzeit verringern.
- Nach dem Aktivieren des AOD wird die Funktion Zum Aktivieren anheben deaktiviert.

Festlegen des AOD

- 1 Öffne die App-Liste, gehe zu **Einstellungen** > **Watchface & Startbildschirm** oder **Einstellungen** > **Watchface** und aktiviere **Always On Display**.
- 2 Nach dem Aktivieren des AOD wird der Watchface-Stil standardmäßig festgelegt.

- 3 Wähle je nach Bedarf **Zum Anzeigen des AOD anheben** oder **Zum Anzeigen des Watchface anheben** aus.

Verwalten von Watchfaces

Der Watchface-Store stellt eine Reihe unterschiedlicher Watchfaces zur Auswahl bereit. Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere deine Uhr und die Huawei **Health**-App auf die neueste Version.

Ändern von Watchfaces auf der Uhr

- 1 Halte das Watchface auf dem Startbildschirm gedrückt.
- 2 Streiche nach links oder rechts, um ein Watchface auszuwählen, das dir gefällt.
 -  Einige Watchfaces unterstützen die benutzerdefinierte Steuerung. Du kannst am unteren Rand eines Watchface auf  tippen, um den angezeigten Inhalt benutzerdefiniert anzupassen.

Installieren und Ändern von Watchfaces auf dem Telefon

- 1 Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Watchfaces > Mehr**.
- 2 Wähle ein Watchface aus.
 - a Wenn das Watchface nicht installiert wurde, tippe auf **Installieren**. Wenn die Installation abgeschlossen ist, nutzt die Uhr automatisch das neue Watchface.
 - b Wenn das Watchface installiert wurde, tippe auf **ALS STANDARD FESTLEGEN**, um das ausgewählte Watchface zu nutzen.
 -  Der Detailbildschirm eines Watchface zeigt den Datenverkehr an, der beim Herunterladen und Installieren des Watchface generiert wird.

Löschen von Watchfaces

- 1 Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe 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 musst es einfach neu installieren.

Einstellen der Uhrzeit und der Sprache

Nachdem du Daten zwischen deinem Gerät und Telefon/Tablet synchronisiert hast, wird auch die Systemsprache mit deinem Gerät synchronisiert.

Wenn du Sprache, Region oder Uhrzeit auf deinem Telefon/Tablet änderst, werden die Änderungen automatisch mit dem Gerät synchronisiert, solange das Gerät über Bluetooth mit deinem 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.

Hinzufügen von benutzerdefinierten Karten

- 1 Navigiere zu **Einstellungen > Benutzerdefinierte Karten** oder **Einstellungen > Anzeige > Favoriten**.
- 2 Tippe auf  und wähle die Karten aus, die angezeigt werden sollen, z. B. die Karten **Schlaf**, **Stress** und **Herzfrequenz**. Maßgeblich ist die tatsächliche Anzeige.
- 3 Tippe auf  neben einer hinzugefügten Karte oder halte die Karte gedrückt, um sie an eine andere Position zu verschieben (bei einigen Gerätemodellen wird dies unterstützt).
Tippe auf , um die Karte zu löschen.
- 4 Wenn die Einstellungen abgeschlossen sind, streiche auf dem Startbildschirm nach links oder rechts, um die hinzugefügten Karten anzuzeigen.

Einstellen der Bildschirmhelligkeit

- 1 Drücke die obere Taste auf deiner Uhr und navigiere zu **Einstellungen > Anzeige & Helligkeit** oder **Einstellungen > Anzeige**.

- 2 Wenn **Automatisch** aktiviert ist, deaktiviere die Funktion.
- 3 Tippe auf **Helligkeit**, um die Bildschirmhelligkeit einzustellen.

Aktualisierung

Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts. Wähle dann **Firmware-Aktualisierung**. Dein Telefon sucht dann nach verfügbaren Aktualisierungen. Befolge die Bildschirmanweisungen, um die Aktualisierung abzuschließen.

-  • Sobald **Gerät automatisch über WLAN aktualisieren** oder **Aktualisierungspakete automatisch über WLAN herunterladen** aktiviert ist, empfängt dein Gerät ein Aktualisierungspaket und sendet dir eine Benachrichtigung über die Aktualisierung. Befolge die Bildschirmanweisungen, um dein Gerät zu aktualisieren.
- Wir empfehlen, vor der Aktualisierung sicherzustellen, dass der Akkustand deines Geräts ausreicht.
- Während einer Aktualisierung trennt dein Gerät automatisch die Bluetooth-Verbindung, stellt diese jedoch nach Abschluss der Aktualisierung wieder her.
- Lade das Gerät während des Aktualisierungsvorgangs nicht auf.

Das Gerät auf seine Werkseinstellungen zurücksetzen

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

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

-  • Nachdem du das Gerät auf seine Werkseinstellungen zurückgesetzt hast, werden persönliche Daten von deinem Gerät gelöscht. Gehe vorsichtig vor, wenn du diesen Vorgang ausführst.

Schutz vor Wasser und Staub

Das Band ist bis 50 m wasserdicht, aber dieser Schutz ist nicht dauerhaft und kann im Laufe der Zeit abnehmen.

Sie können Ihr Band beim Händewaschen, im Regen oder beim Schwimmen in seichtem Wasser tragen. Tragen Sie Ihr Band nicht beim Duschen, Tauchen, Gerätetauchen und Surfen.

Folgende Vorgänge können die Wasserdichtigkeit Ihres Bands beeinträchtigen:

- Fallenlassen Ihres Bands oder andere physische Auswirkungen.
- Aussetzung gegenüber alkalischen Substanzen, wie Seife, Duschgel, Parfüm, Emulsion oder Öl.

- Verwendung Ihres Band unter Feuchtigkeit oder hohen Temperaturen, zum Beispiel unter einer heißen Dusche oder in einer Sauna.