

HUAWEI WATCH GT 3 SE

Používateľská príručka



Obsah

Začíname

Tlačidlá a ovládanie obrazovky	1
zapnutie, vypnutie a reštartovanie hodín	2
Spárovanie	2
Úvod k ikonám	4
Nabíjanie	5
Nosenie hodín	6

Cvičenie

Spustenie cvičenia	7
Inteligentný spoločník	7
Bežecské plány	7
Stav cvičenia	8
Zobrazenie záznamov o cvičení	9
Automatické zistenie cvičenia	9
Trasa pre návrat	9
Zdieľanie trasy cvičenia	10

Správa aplikácie Zdravie

Meranie srdcového tepu	11
Monitorovanie spánku	13
Meranie SpO2	14
Test stresu	14
Pripomenutie aktivity	15
Predpovede menštruačného cyklu	15
TriRing	16
zdravý život	17

Asistent

HUAWEI Assistant·TODAY	19
Aplikácie	19
Spravovanie správ	20
Používanie hodín na uskutočňovanie hovorov	21
Ovládanie prehrávania hudby	22
Nastavenie budíkov	23
Prijímanie správ o počasí	24
Nájdenie telefónu pomocou hodín	25
Nájdenie hodín pomocou telefónu	25
Dialková spúšť	25
Pripojenie slúchadiel Bluetooth	26
Zapnutie alebo vypnutie režimu Nerušiť	26

Ďalšie informácie

Výmena remienka	28
Konfigurácia ciferníkov Galérie videociferníkov	29
Nastavenie ciferníka AOD	29
Správa ciferníkov	30
Nastavenie času a jazyka	30
Nastavenia zvuku	31
Prispôsobenie funkcie Dolného tlačidla	31
Pridanie vlastných kariet	31
Nastavenie jasú obrazovky	31
Aktualizácia	32
Obnovenie výrobných nastavení telefónu	32
Úroveň odolnosti voči vode a prachu	32

Začíname

Tlačidlá a ovládanie obrazovky

Hodinky sú vybavené farebnou dotykovou obrazovkou s vysokou citlivosťou na dotyk, po ktorej sa dá potiahnuť rôznymi smermi.

Horné tlačidlo

Operácia	Funkcia
Jedno stlačenie	• Prebudenie obrazovky hodínok, keď je vypnutá. • Prechod na obrazovku zoznamu aplikácií z domovskej obrazovky. • Návrat na domovskú obrazovku.
Stlačenie a podržanie	• Zapnutie vypnutých hodínok. • Prechod na obrazovku reštartovania/vypnutia, keď sú hodinky zapnuté.

Dolné tlačidlo

Operácia	Funkcia	Poznámky
Jedno stlačenie	Predvolene otvára aplikáciu Cvičenie. Prístup k nastavenej prispôsobenej funkcii.	Existujú určité výnimky, napríklad pre hovory a cvičenia.

Gestá

Operácia	Funkcia
Ťuknutie	Výber a potvrdenie.
Ťuknutie a podržanie na domovskej obrazovke	Zmena ciferníka.
Potiahnutie nahor na domovskej obrazovke	Zobrazenie upozornení.
Potiahnutie nadol na domovskej obrazovke	Zobrazenie ponuky skratiek.
Potiahnutie doľava alebo doprava	Zobrazenie kariet funkcií hodínok.
Potiahnutie doprava	Návrat na predchádzajúcu obrazovku.

Prebudenie obrazovky

- Stlačte Horné tlačidlo.
- Zdvihnite zápästie alebo ho otočte k sebe.

- Potiahnutím nadol na domovskej obrazovke otvoríte ponuku skratiek. Ak zapnete funkciu **Zobraziť čas**, obrazovka zostane zapnutá päť minút.
- Používatelia systému HarmonyOS/Android môžu funkciu **Zobraziť čas** zapnúť v sekcii **Nastavenia zariadenia** v aplikácii Huawei Zdravie.
- Používatelia systému iOS môžu funkciu **Zobraziť čas** zapnúť v sekcii **Nastavenia zariadenia** na obrazovke podrobností o zariadeniach v aplikácii Huawei Zdravie.

Vypnutie obrazovky

- Spustíte zápästie alebo ho otočte smerom od seba, alebo zakryte dlaňou obrazovku hodínok.
- Po prebudení obrazovky stlačením tlačidla alebo zdvihnutím zápästia nevykonajte určitý čas žiadnu operáciu.
- Stlačením Horného tlačidla otvorte obrazovku zoznamu aplikácií, prejdite na **Nastavenia > Zobrazenie a jas** a nastavte, ako dlho má obrazovka zostať vypnutá. Obrazovku nemôžete vypnúť zakrytím pohotovostnej obrazovky hodínok dlaňou.

zapnutie, vypnutie a reštartovanie hodínok

Zapnutie

- Stlačte a podržte stlačené tlačidlo Nahor.
- Nabite zariadenie.

Vypnutie

- Stlačte a podržte stlačené tlačidlo Nahor a následne ťuknite na možnosť **Vypnúť**.
- Stlačte tlačidlo Nahor a prejdite na položku **Nastavenia > Systém > Vypnúť**.

Reštartovanie

- Stlačte a podržte stlačené tlačidlo Nahor a následne ťuknite na možnosť **Reštartovať**.
- Stlačte tlačidlo Nahor a prejdite na položku **Nastavenia > Systém > Reštartovať**.

Spárovanie

Prvé párovanie

- 1 Nainštalujte aplikáciu Huawei **Zdravie** ().
Ak je táto aplikácia už nainštalovaná, aktualizujte ju na najnovšiu verziu.
Ak nie je, stiahnite si ju a nainštalujte z obchodu s aplikáciami vo svojom telefóne.
Aplikáciu môžete stiahnuť a nainštalovať aj tak, že naskenujete nasledujúci kód QR.



- 2 Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie** a prejdite na **Ja > Prihlásiť sa do HUAWEI ID**. Ak nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si ho.
- 3 Zapnite nositeľné zariadenie, vyberte jazyk a spustíte párovanie.
 - **Telefóny HUAWEI/Telefóny inej značky s Androidom**
 - a Umiestnite nositeľné zariadenie do blízkosti telefónu. Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, ťuknite na  v pravom hornom rohu a potom na **Pridať**. Vyberte nositeľné zariadenie, s ktorým chcete spárovať telefón, a ťuknite na **Priradiť**. Môžete tiež ťuknúť na **Skenovať**, naskenovať kód QR zobrazený na nositeľnom zariadení a spustiť tak párovanie.
 - b Keď sa v aplikácii Huawei **Zdravie** zobrazí rozbaľovacie okno so žiadosťou o spárovanie cez Bluetooth, ťuknite na **Povoliť**.
 - c Keď sa na nositeľnom zariadení zobrazí žiadosť o spárovanie, ťuknite na **✓** a dokončíte párovanie podľa pokynov na obrazovke telefónu.
 - **iPhone**
 - a V telefóne prejdite na **Nastavenia > Bluetooth** a v zozname zariadení vyberte nositeľné zariadenie, ktoré sa má spárovať. Keď sa na vašom nositeľnom zariadení zobrazí žiadosť o spárovanie, ťuknite na **✓**.
 - b Umiestnite nositeľné zariadenie do blízkosti telefónu. Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, ťuknite na  v pravom hornom rohu a potom na **Pridať**. Vyberte nositeľné zariadenie, s ktorým chcete spárovať telefón, a ťuknite na **Priradiť**. Môžete tiež ťuknúť na **Skenovať**, naskenovať kód QR zobrazený na nositeľnom zariadení a spustiť tak párovanie.
 - c Keď sa v aplikácii Huawei **Zdravie** zobrazí rozbaľovacie okno so žiadosťou o spárovanie cez Bluetooth, ťuknite na **Spárovať**. Podľa pokynov na obrazovke spárujte nositeľné zariadenie so svojim telefónom.

Pripojenie k novému telefónu

V nositeľnom zariadení prejdite na **Nastavenia > Systém a aktualizácie > Odpojiť** () , ťuknite na **✓** a dokončíte párovanie podľa pokynov na obrazovke.

-  Kvôli ochrane súkromia bude v niektorých prípadoch (v závislosti od výzvy na zariadení) potrebné, aby ste obnovili výrobné nastavenia nositeľného zariadenia pri jeho pripájaní k novému telefónu. Obnovením výrobných nastavení sa z nositeľného zariadenia vymažú všetky dáta. Pri tejto operácii sa preto vyžaduje opatrnosť.

Úvod k ikonám

 Ikony sa môžu líšiť v závislosti od modelu produktu.

Ponuka prvej úrovne

Diaľková spúšť 	Záznamy o cvičení 	Stav cvičenia 	Dychové cvičenia 	SpO2 	Záznamy o aktivite 
Spánok 	Stres 	Srdcový tep 	Hudba 	Cvičenie 	Správy 
Počasie 	Menštruačný kalendár 	Nastavenia 	Stopky 	Časovač 	Budík 
Baterka 	Nájsť telefón 	–	–	–	--

Kontakty 	Zoznam hovorov 	Zdravý život 	Kompas 	--	–
---	---	---	---	----	---

Ponuka druhej úrovne

Kroky 	Aktivita 	Hodiny aktivity 
--	---	--

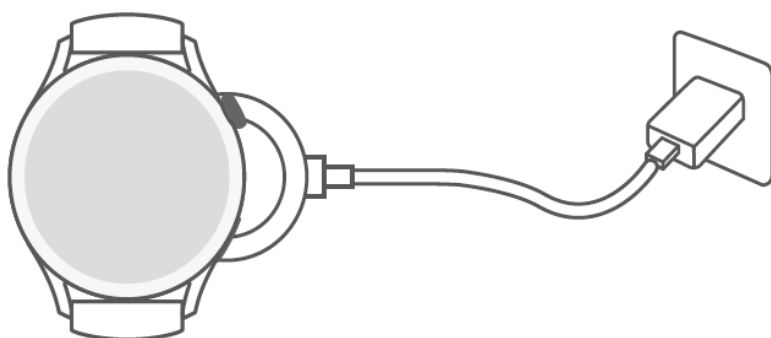
Stav pripojenia Bluetooth

Odpojené od rozhrania Bluetooth telefónu a od aplikácie Huawei Zdravie 	Pripojené k rozhraniu Bluetooth telefónu a k aplikácii Huawei Zdravie 	Pripojené k rozhraniu Bluetooth telefónu, ale odpojené od aplikácie Huawei Zdravie 
---	--	---

Nabíjanie

Nabíjanie

- 1 Pripojte nabíjaciu kolísku k napájaciemu adaptéru a ten potom pripojte k zdroju napájania.



- 2 Hodinky položte na hornú časť nabíjacej kolísky a zarovnajte kovové kontakty na hodinkách s kontaktmi nabíjacej kolísky, kým sa na obrazovke hodín nezobrazí ikona nabíjania.
- 3 Po úplnom nabití hodín indikátor nabíjania zobrazí 100 %. Keď sú vaše hodinky úplne nabité, automaticky sa prestanú nabíjať.

- Na nabíjanie hodín sa odporúča používať napájací adaptér Huawei, port USB počítača alebo taký napájací adaptér inej značky než Huawei, ktorý je v súlade s príslušnými regionálnymi alebo národnými zákonmi a nariadeniami a tiež regionálnymi a medzinárodnými bezpečnostnými normami. Iné nabíjačky a powerbanky, ktoré nespĺňajú príslušné bezpečnostné normy, môžu spôsobiť problémy, ako je pomalé nabíjanie a prehriatie. Pri ich používaní sa vyžaduje opatrnosť. Odporúča sa, aby ste si zakúpili napájací adaptér Huawei na oficiálnom predajnom mieste Huawei.
- Nabíjací port udržiavajte suchý a čistý, aby ste predišli skratom a iným rizikám.

Kontrola úrovne nabitia batérie

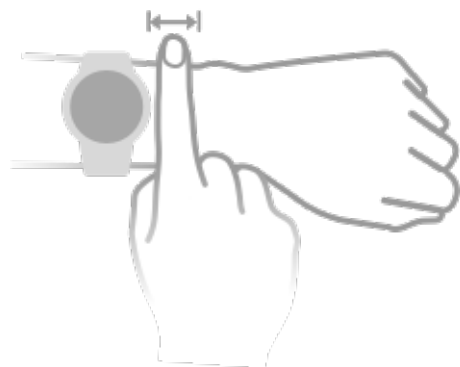
1. spôsob: Úroveň nabitia batérie zobrazíte potiahnutím nadol zvrchu domovskej obrazovky.
2. spôsob: Pripojte hodinky k zdroju napájania a na obrazovke nabíjania skontrolujte úroveň nabitia batérie.
3. spôsob: Zobrazte úroveň nabitia batérie na ciferníku hodín, ktorý podporuje zobrazovanie úrovne nabitia batérie.

4. spôsob: Úroveň nabitia batérie môžete skontrolovať na obrazovke podrobností zariadenia v aplikácii Zdravie.

Nosenie hodín

Presvedčte sa, že zadný kryt hodín je čistý, suchý a bez cudzích predmetov. Monitorovaciu oblasť hodín priložte na zápästie a presvedčte sa, že prilieha pohodlne. Na zadnú stranu hodín neprilepujte ochrannú fóliu. Zadný kryt hodín má snímače, ktoré dokážu identifikovať signály z ľudského tela. Ak sa snímače zablokujú, identifikácia bude nepresná alebo zlyhá a hodinky nebudú schopné presne zaznamenať srdcový tep, SpO2 a údaje o spánku.

V záujme presnosti meraní remienok nenoste vzdialený viac než na šírku jedného prsta od zápästnej kosti. Dbajte na to, aby bol remienok utiahnutý pomerne pevne a aby bol počas cvičenia bezpečne pripevnený.



- i** Zariadenie je vyrobené z materiálov, ktoré sú bezpečné na použitie. Ak pri nosení zariadenia dôjde k podráždeniu kože, dajte ho dole a poraďte sa s lekárom.

Cvičenie

Spustenie cvičenia

Spustenie cvičenia na hodinkách

- 1 Otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na **Cvičenie**.
- 2 Vyberte cvičenie, ktoré chcete začať, alebo preferovaný kurz. Alebo potiahnite nahor na obrazovke a ťuknutím na **Vlastné** pridajte ďalšie režimy cvičenia.
- 3 Cvičenie spustíte ťuknutím na ikonu **Začať**. (Skôr než začnete cvičenie vonku, presvedčte sa, že zisťovanie polohy cez GPS funguje.)
- 4 Cvičenie ukončíte stlačením Horného tlačidla a ťuknutím na ikonu **Zastaviť**, alebo stlačením a podržaním Horného tlačidla.
 - V prípade hodínok, ktoré podporujú hlasové vysielanie, môžete stlačením Horného tlačidla pozastaviť cvičenie a upraviť hlasitosť počas cvičenia.
 - Potiahnutím doľava alebo doprava na obrazovke môžete prepínať medzi obrazovkami hudby, východu/západu slnka a ďalšími obrazovkami.

Spustenie cvičenia v aplikácii Huawei Zdravie

Ak chcete spustiť cvičenie pomocou aplikácie Huawei **Zdravie**, umiestnite blízko k hodinkám, aby sa zabezpečilo ich vzájomné spojenie.

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, ťuknite na **Cvičenie**, vyberte režim cvičenia a ťuknutím na ikonu spustenia spustíte cvičenie.
- 2 Po začatí cvičenia sa hodinky synchronizujú a zobrazia váš srdcový tep, rýchlosť a čas počas cvičenia. Aplikácia Huawei **Zdravie** zobrazí čas cvičenia.

Inteligentný spoločník

Po zapnutí Inteligentného spoločníka môžete počas cvičenia vonku v reálnom čase sledovať, o koľko ste prekročili alebo zaostali za cieľovým tempom.

- 1 Stlačením horného tlačidla otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Cvičenie**.
- 2 Ťuknite na ikonu nastavení napravo od položky **Beh vonku** a zapnite funkciu **Inteligentný spoločník**.
- 3 Ťuknite na položku **Cieľové tempo** a prispôsobte si cieľové tempo behu.
- 4 Vráťte sa na zoznam aplikácií, ťuknite na **Beh vonku**, počkajte, kým sa dokončí zisťovanie polohy cez GPS, ťuknite na ikonu behu a začnite behať.

Bežecké plány

Zariadenie poskytuje prispôbené vedecké tréningové plány, ktoré sa prispôbujú vášmu času, aby splnili vaše tréningové požiadavky. Zariadenie dokáže každý týždeň automaticky

upraviť tréningový plán s prihliadnutím na to, ako vykonávate tréning, vytvoriť prehľad, ktorý vám pomôže načas dokončiť plán, a inteligentne upraviť náročnosť nasledujúcich kurzov na základe stavu vášho tréningu a spätnej väzby.

Vytvorenie bežeckého plánu

- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na **Cvičenie > Beh vonku** alebo **Beh vnútri > AI bežecký plán**, vpravo ťuknite na **Viac**, vyberte bežecký plán a podľa pokynov na obrazovke dokončíte vytváranie plánu.
- 2 Stlačením Horného tlačidla na hodinkách prejdite do zoznamu aplikácií a potom si prejdением na **Cvičenie > Kurzy a plány > Tréningový plán** zobrazte svoj bežecký plán. V deň tréningu ťuknite na ikonu Cvičenie a začnite cvičenie.

Ukončenie bežeckého plánu

Otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na **Cvičenie > Plán**, ťuknite na  v pravom hornom rohu a potom na **Ukončiť plán**.

Ďalšie nastavenia

Otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na **Cvičenie > Plán**, a ťuknite na  v pravom hornom rohu:

Ťuknutím na **Zobraziť plán** si zobrazte podrobnosti plánu.

Ťuknutím na **Synchronizovať s nositeľným zariadením** synchronizujte plány do svojho nositeľného zariadenia.

Ťuknite na **Nastavenia plánu** a upravte informácie, ako napríklad deň tréningu, čas pripomienky a či sa má plán synchronizovať s kalendárom.

Stav cvičenia

Prejdite na zoznam aplikácií hodinek, ťuknite na **Stav cvičenia** () a potiahnutím nahor na obrazovke zobrazíte údaje vrátane Indexu bežeckých schopností, stavu zotavovania, tréningovej záťaže a VO2Max. (Funkciu Index bežeckých schopností podporujú iba niektoré modely produktov, napríklad HUAWEI WATCH GT 3 a HUAWEI Band 7.)

- Index bežeckých schopností (RAI) je komplexný index, ktorý odráža výdrž a účinnosť techniky bežca. Vo všeobecnosti platí, že bežec s vyšším RAI dosahuje v súťažiach lepšie výsledky.
- Stav zotavenia odráža zotavenie sa z únavy spôsobenej tréningom. Tréning s vyššou intenzitou si vyžaduje dlhší čas na zotavenie.
- Môžete si zobrazíť tréningovú záťaž za posledných sedem dní, aby sa určila vaša úroveň na základe vášho stavu kondície. Hodinky získavajú vašu tréningovú záťaž z režimov cvičenia, ktoré sledujú váš srdcový tep.
- VO2Max znamená maximálnu spotrebu kyslíka nameranú vtedy, keď telo nie je schopné umožniť ďalší pohyb. Je dôležitým ukazovateľom aeróbných schopností tela.

- i** Zariadenie nedokáže zobrazíť váš stav cvičenia, ak nezhromaždilo žiadne hodnoty VO2Max.

Zobrazenie záznamov o cvičení

Zobrazenie záznamov o cvičení na zariadení

- 1 Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na **Záznamy o cvičení**.
- 2 Vyberte záznam a pozrite si príslušné podrobnosti. Zariadenie zobrazí rôzne typy údajov pre rôzne cvičenia.

Zobrazenie záznamov o cvičení v aplikácii Huawei Zdravie

Podrobné údaje o cvičení si môžete zobrazíť v položke **Záznamy o cvičení** na obrazovke **Zdravie** v aplikácii Huawei Zdravie.

Odstránenie záznamu o cvičení

Ťuknite a podržte záznam o cvičení v časti **Záznamy o cvičení** v aplikácii Huawei Zdravie a odstráňte ho. Tento záznam však bude stále k dispozícii v časti **Záznamy o cvičení** v zariadení.

Automatické zistenie cvičenia

Prejdite na položku **Nastavenia > Nastavenia cvičenia** a zapnite **Automatické zistenie cvičenia**. Po zapnutí tejto funkcie vám bude zariadenie pripomínať začatie cvičenia, keď zistí zvýšenú aktivitu. Upozornenie môžete ignorovať alebo môžete začať príslušné cvičenie.

- i** Podporované typy cvičenia sa riadia pokynmi na obrazovke.
 - Zariadenie automaticky identifikuje režim cvičenia a pripomenie vám, aby ste spustili cvičenie, ak splníte požiadavky založené na držaní tela a obťažnosti cvičenia a zostanete v tomto stave po určitý čas.
 - Ak je skutočná obťažnosť cvičenia po určitý čas nižšia než obťažnosť vyžadovaná režimom cvičenia, zariadenie zobrazí hlásenie o ukončení cvičenia. Hlásenie môžete ignorovať alebo môžete ukončiť cvičenie.

Trasa pre návrat

Keď začnete cvičenie vonku a zapnete funkciu Trasa pre návrat, zariadenie absolvovanú trasu zaznamená a poskytne vám navigačné služby. Po dosiahnutí cieľa môžete pomocou tejto funkcie zistiť, ako sa vrátiť na miesto, cez ktoré ste prešli, alebo tam, odkiaľ ste prišli.

V zariadení otvorte zoznam aplikácií, potom potiahnite prstom, kým nenájdete položku **Cvičenie**, a ťuknite na ňu. Spustíte individuálne cvičenie vonku. Potiahnite doľava na obrazovke a vyberte položku **Trasa pre návrat** alebo **Vzdušná čiara**, aby ste sa vrátili do

počiatočného bodu. Ak sa na obrazovke nezobrazuje **Trasa pre návrat** alebo **Vzdušná čiara**, ťuknutím na obrazovku ju zobrazte.

Zdieľanie trasy cvičenia

Import trasy z aplikácie Huawei Zdravie

- 1** Exportujte trasu.
 - a** Na obrazovke **Záznamy o cvičení** v aplikácii Huawei Zdravie otvorte konkrétny záznam cvičenia vonku, vpravo ťuknite na ikonu Trasa a vyberte **Exportovať trasu**.
 - b** Potom ťuknutím na **Uložiť** uložte trasu v telefóne.
- 2** Importujte trasu.
Prejdite na **Ja > Moja trasa > Importovať trasu**, vyberte trasu, ktorú chcete uložiť, a preneste ju do svojho nositeľného zariadenia.
- 3** Zobrazte si uložený súbor trasy alebo ho odstráňte.
Prejdite na **Ja > Moja trasa** a vyberte súbor trasy na zobrazenie alebo ho odstráňte.

Zdieľanie trasy do nositeľného zariadenia

- 1** Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na **Ja > Moja trasa** a ťuknite na cieľovú trasu. Na obrazovke podrobností trasy ťuknite na ikonu so štyrmi bodkami v pravom hornom rohu a vyberte **Poslať do nositeľného zariadenia**.
- 2** Na nositeľnom zariadení prejdite na **Trasy** pre konkrétny typ cvičenia, ktorý podporuje túto funkciu, a vyberte cieľovú trasu na spustenie navigácie. Potom môžete podľa pokynov navigovať do cieľa.

Správa aplikácie Zdravie

Meranie srdcového tepu

Predvolene je zapnuté nepretržité monitorovanie srdcového tepu, ktoré umožňuje zobrazenie krivky srdcového tepu. Ak je táto funkcia vypnutá, dá sa zobrazíť iba výsledok jedného merania.

-  Aby sa zaistilo presnejšie meranie srdcového tepu, noste zariadenie správne a presvedčte sa, že je remienok utiahnutý. Presvedčte sa, že počas cvičení máte zariadenie na zápästí bezpečne upevnené. Presvedčte sa, že monitorovací modul je v priamom kontakte s pokožkou bez akýchkoľvek prekážok.

Individuálne meranie srdcového tepu

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach, prejdite na **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a vypnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
- 2 Otvorte zoznam aplikácií, vyberte **Srdcový tep** a zmerajte si srdcový tep.

-  Toto meranie môžu ovplyvňovať aj niektoré externé faktory, ako sú nízka perfúzia krvi, tetovania, ochlpenie na ruke, tmavá pokožka, spúšťanie ruky nadol alebo pohybovanie rukou, prípadne nízke teploty okolia.

Nepretržité monitorovanie srdcového tepu

Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach, prejdite na **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**. Po zapnutí tejto funkcie môže zariadenie merať váš srdcový tep v reálnom čase.

Režim merania môžete nastaviť na **Inteligentný** alebo **V reálnom čase**.

- Inteligentný režim: Monitoruje váš srdcový tep na základe tréningovej záťaže.
- Režim V reálnom čase: Meranie srdcového tepu sa vykoná každú sekundu bez ohľadu na tréningovú záťaž.

-  Použitie režimu V reálnom čase zvýši spotrebu energie vášho zariadenia, zatiaľ čo použitie Inteligentného režimu upraví interval merania srdcového tepu na základe obtiažnosti vašej aktivity a pomáha znížiť spotrebu energie.

Meranie pokojového srdcového tepu

Pokojový srdcový tep znamená úder srdca za minútu, ktoré sa merajú, keď ste bdelí, nehybní a pokojní. Je to dôležitý ukazovateľ zdravia vášho srdca. Najlepší čas na meranie pokojového srdcového tepu je bezprostredne po rannom prebudení.

Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach, prejdite na **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a zapnite funkciu

Nepretržité monitorovanie srdcového tepu. Zariadenie bude potom merať váš pokojový srdcový tep automaticky.

- Údaje o pokojovom srdcovom tepe v zariadení sa samy vymažú o 00:00 (pri 24-hodinovom čase), resp. o 12:00 o polnoci (pri 12-hodinovom čase).
- Váš skutočný pokojový srdcový tep sa nemusí zobrazovať alebo presne odmerať, pretože nie vždy platí, že váš srdcový tep bol automaticky meraný v najlepšom čase.

Upozornenia na srdcový tep

Upozornenie na vysoký srdcový tep

Prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach, prejdite na **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**, zapnite možnosť **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a nastavte **Upozornenie na vysoký srdcový tep**. Budete potom dostávať upozornenia v situáciách, keď necvičíte a váš srdcový tep je dlhšie než 10 minút vyšší než limit, ktorý ste nastavili.

Upozornenie na nízky srdcový tep

Prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach, prejdite na **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**, zapnite možnosť **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a nastavte **Upozornenie na nízky srdcový tep**. Budete potom dostávať upozornenia v situáciách, keď necvičíte a váš srdcový tep je dlhšie než 10 minút nižší než limit, ktorý ste nastavili.

Meranie srdcového tepu pre cvičenie

Počas cvičenia zariadenie zobrazuje v reálnom čase váš srdcový tep a zónu srdcového tepu a upozorní vás, keď váš srdcový tep prekročí horný limit. Na dosiahnutie lepších výsledkov odporúčame zvoliť si cvičenie na základe vašej zóny srdcového tepu.

- Ak chcete vybrať metódu výpočtu, otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na **Ja > Nastavenia > Nastavenia cvičenia > Nastavenia srdcového tepu cvičenia** a nastavte možnosť **Metóda výpočtu** na **Percento maximálnej srdcovej frekvencie**, **Percentuálny podiel HRR** alebo na **Percentuálny podiel LTHR** pre beh, kým pre iné režimy cvičenia buď na **Percento maximálnej srdcovej frekvencie**, alebo na **Percentuálny podiel HRR**.

- Ak ako metódu výpočtu vyberiete **Percento maximálnej srdcovej frekvencie**, zóna srdcového tepu pre rôzne typy cvičebných aktivít (extrémne, anaeróbne, aeróbne, spaľovanie tukov a zahriatie) sa vypočíta na základe vášho maximálneho srdcového tepu (predvolene „220 mínus váš vek“).
- Ak vyberiete ako metódu výpočtu **Percentuálny podiel HRR**, interval srdcového tepu pre rôzne typy cvičebných aktivít (pokročilé anaeróbne, základné anaeróbne, kyselina mliečna, pokročilé aeróbne a základné aeróbne) sa vypočíta na základe vašej rezervy srdcového tepu („HRmax mínus HRrest“).

- Meranie srdcového tepu počas cvičenia: Srdcový tep v reálnom čase je možné zobrazíť na zariadení pri začatí cvičenia. Po skončení cvičenia môžete na obrazovke výsledkov cvičenia skontrolovať svoj priemerný srdcový tep, maximálny srdcový tep a zónu srdcového tepu.
-  Váš srdcový tep sa nezobrazí, ak si zariadenie počas cvičenia odstránite zo zápästia. Zariadenie však bude určitý čas pokračovať v hľadaní signálu vášho srdcového tepu. Meranie sa obnoví po opätovnom nasadení zariadenia.
- V sekcii **Záznamy o cvičení** v aplikácii Huawei **Zdravie** si môžete zobrazíť grafy, ktoré ukazujú zmeny vášho srdcového tepu, maximálneho srdcového tepu a priemerného srdcového tepu pre každé cvičenie.

Horný limit srdcového tepu pri cvičení

Po začatí cvičenia vás zariadenie zavibrovaním upozorní, ak váš srdcový tep prekročoval horný limit dlhšie než 60 sekúnd.

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na **Ja > Nastavenia > Nastavenia cvičenia > Nastavenia srdcového tepu cvičenia** a ťuknite na **Limit pre srdcový tep**.
 - 2 Vyberte hodnotu horného limitu srdcového tepu, ktorú chcete nastaviť, a ťuknite na **OK**.
-  Ak vypnete hlasové poradenstvo pre jednotlivé cvičenia, budete upozornení iba formou vibrácií a kariat s výzvou.

Monitorovanie spánku

Uistite sa, že zariadenie nosíte správne. Zariadenie bude automaticky zaznamenávať dĺžku vášho spánku a identifikovať, či ste vo fáze hlbokého spánku, ľahkého spánku alebo bdelosti.

Zaznamenávanie údajov o spánku na nositeľnom zariadení

-  Keď zariadenie zistí, že spíte, automaticky vypne funkciu Always On displej, upozornenia (vrátane upozornení na prichádzajúce hovory), funkciu Nadvihnite zápästie na zobudenie obrazovky a ďalšie funkcie, aby nedošlo k narušeniu spánku.
- Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach, prejdite na **Monitorovanie zdravia > HUAWEI TruSleep™** a zapnite funkciu **HUAWEI TruSleep™**. Keď je táto funkcia zapnutá, zariadenie dokáže presne rozpoznať, kedy ste zaspali, kedy ste sa zobudili a či ste v hlbokom spánku, ľahkom spánku alebo v spánku REM. Aplikácia vám potom môže poskytnúť analýzu kvality spánku, ktorá vám pomôže pochopiť vaše spánkové vzorce, a návrhy, ktoré vám pomôžu zlepšiť kvalitu spánku.
- Ak funkcia **HUAWEI TruSleep™** nie je zapnutá, zariadenie bude sledovať váš spánok bežným spôsobom. Keď máte zariadenie na ruke počas spánku, identifikuje vaše spánkové fázy a zaznamenáva čas, keď ste zaspali, prebudili sa a vstúpili alebo vystúpili z každej spánkovej fázy, a potom synchronizuje údaje s aplikáciou Huawei **Zdravie**.

Zobrazenie údajov o spánku

- Otvorením aplikácie **Spánok** na svojom nositeľnom zariadení si zobrazíte posledný záznam údajov o nočnom spánku a zdriemnutiach.
- Ťuknutím na kartu **Spánok** na obrazovke **Zdravie** v aplikácii Huawei **Zdravie** si zobrazíte denné, týždenné, mesačné a ročné údaje o spánku.

Meranie SpO2

-  Ak chcete používať túto funkciu, aktualizujte si nositeľné zariadenie a aplikáciu Huawei **Zdravie** na najnovšiu verziu.
- Aby sa zabezpečila presnosť merania SpO2, noste nositeľné zariadenie správne a pevne utiahnuté. Presvedčte sa, že monitorovací modul je v priamom kontakte s pokožkou bez akýchkoľvek prekážok.

Jednorazové meranie SpO2

- 1 Majte svoje nositeľné zariadenie správne nasadené a nehýbte rukou.
- 2 Stlačením Horného tlačidla prejdite na zoznam aplikácií, potiahnite na obrazovke a ťuknite na **SpO2**.
- 3 V prípade niektorých produktov ťuknite na položku **Meran**. Závisí to od konkrétneho produktu.
- 4 Počas merania SpO2 sa nehýbte a obrazovku majte otočenú nahor.

Automatické meranie SpO2

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach, ťuknite na **Monitorovanie zdravia** a zapnite **Automatické meranie SpO2**. Zariadenie bude automaticky merať a zaznamenávať SpO2, keď zistí, že ste v pokoji.
- 2 Ťuknutím na **Upozornenie na nízku úroveň SpO2** nastavte spodný limit SpO2, aby ste dostali upozornenie, keď nespíte.

Test stresu

Testovanie úrovni stresu

Správne si nasadte zariadenie a počas testu stresu udržiajte telo v pokoji.

- Jednorazový test stresu:
Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, ťuknite na kartu **Stres** a ťuknutím na položku **Test stresu** spustíte jednorazové testovanie stresu. Ťuknite na položku **Kalibrovať úroveň stresu** a podľa pokynov na obrazovke kalibrujte úroveň stresu.
- Pravidelný test stresu:
Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, ťuknite na **Zariaden**. a potom na názov svojho zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia** > **Automatický test stresu**, zapnite prepínač možnosti **Automatický test stresu** a podľa pokynov na obrazovke kalibrujte

úroveň stresu. Periodické testy stresu sa potom budú spúšťať automaticky, keď budete nosiť hodinky správne.

- i Presnosť testu stresu môže byť ovplyvnená, ak používateľ práve užil látky s kofeínom, nikotínom alebo alkoholom, alebo psychoaktívne lieky. Môže byť ovplyvnená aj v prípade, že používateľ trpí srdcovými chorobami alebo astmou, cvičil alebo nosí hodinky nesprávne.

Zobrazenie údajov o strese

- V zariadení:
Stlačením horného tlačidla prejdite na zoznam aplikácií zariadenia a ťuknutím na položku **Stres** zobrazte dennú zmenu stresu vrátane stĺpcového grafu stresu a jeho úrovne za jeden deň.
- V aplikácii Huawei Zdravie:
Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie a ťuknutím na kartu **Stres** si zobrazte najnovšie hodnotenie a úroveň stresu, dennú, týždennú, mesačnú a ročnú krivku stresu a príslušné rady.

Pripomenutie aktivity

Keď je zapnutá funkcia **Pripomenutie aktivity**, zariadenie bude monitorovať vašu aktivitu počas celého dňa v krokoch (predvolene v hodinových intervaloch). Zariadenie zavibruje a jeho obrazovka sa zapne na pripomenutie, aby ste nachvíľu vstali a pohybovali sa, ak ste sa po nastavený čas nepohybovali.

Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku s informáciami o zariadení, ťuknite na položku **Monitorovanie zdravia** a zapnite **Pripomenutie aktivity**.

- i • Ak ste na zariadení zapli režim **Nerušit**, zariadenie nebude vibrovať, aby vám pripomenulo, že sa máte pohybovať.
- Zariadenie nebude vibrovať, ak zistí, že spíte.
- Zariadenie bude odosielať pripomienky iba v čase od 8:00 do 12:00 a od 14:30 do 21:00.

Predpovede menštruačného cyklu

Zariadenie dokáže predpovedať vašu ďalšiu menštruáciu a obdobie plodnosti na základe údajov o vašich menštruáciách.

- **1. spôsob:**
 - 1** Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na **Menštruačný kalendár** a udeľte príslušné povolenia. Ak sa vám nepodarilo nájsť kartu **Menštruačný kalendár** na domovskej stránke, ťuknutím na možnosť **Upraviť** na domovskej stránke pridáte túto kartu na domovskú obrazovku.

2 Stlačte bočné tlačidlo na domovskej obrazovke hodín, ťuknite na **Menštruačný**

kalendár a potom ťuknutím na  nastavte začiatok a koniec menštruácie. Po dokončení bude vaše zariadenie predpovedať vašu ďalšiu menštruáciu na základe vami zaznamenaných údajov.

• 2. spôsob:

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na **Menštruačný kalendár** a udeľte príslušné povolenia. Ak sa vám nepodarilo nájsť kartu **Menštruačný kalendár** na domovskej stránke, ťuknutím na možnosť **Upraviť** na domovskej stránke pridáte túto kartu na domovskú obrazovku.
- 2 Ťuknite na položku **Zaznamenať menštruáciu** na obrazovke **Menštruačný kalendár**. Potom môžete vybrať položku **Menštruácia začala** alebo **Skončila menštruácia?** pre konkrétne dátumy, aby ste zaznamenali trvanie vašej menštruácie. Svoj fyzický stav môžete zaznamenať aj v sekcii **Zaznamenať prejavy**.
- 3 Ťuknite na  v pravom dolnom rohu, vyberte **Pripomienky nositeľných zariadení** a zapnite všetky prepínače pripomienok. Zariadenie vám bude posilať pripomienky začiatku a konca menštruácie a plodného obdobia.

Môžete tiež vybrať položku **Upraviť údaje menštruácie** a nastaviť položky **Dĺžka menštruácie** a **Dĺžka cyklu**.

-  • Keď párujete telefóny/tablety so systémom iOS, Menštruačný kalendár nie je podporovaný, ak sa preň nezobrazuje karta.
- Ťuknutím na Záznamy môžete zobrazovať a upravovať údaje o menštruácii. Predpovedaná menštruácia je vyznačená prerušovanou čiarou.
- Zariadenie vám pripomenie začiatok menštruácie pred 8:00 v deň pred jej predpokladaným začiatkom. Všetky ostatné pripomienky pripadajúce na deň udalosti dostanete v daný deň o 8:00.

TriRing

TriRing (trojkruh) v Záznamoch o aktivite na hodinkách zobrazuje tri typy údajov: kroky, aktivitu strednej až vysokej obtiažnosti a aktívne hodiny.

1.  Kroky: Tento kruh zobrazuje pomer prejdých krokov k cieľovému počtu krokov v aktuálny deň. Predvolený cieľ je 10 000 krokov. Nastavenia cieľa môžete zmeniť podľa svojich preferencií tak, že v aplikácii Zdravie prejdete na položku **Ja > Nastavenia > Ciele**.
2.  Trvanie aktivity strednej až vysokej obtiažnosti (jednotka: minúty): Predvolený cieľ je 30 minút. Zariadenie vypočíta celkové trvanie aktivity strednej až vysokej obtiažnosti na základe vášho tempa a intenzity tepu.
3.  Aktívne hodiny: Tento kruh znázorňuje, koľko hodín ste počas dňa stáli. Ak ste kráčali dlhšie než 1 minútu počas hodiny, napríklad 1 minútu medzi 10:00 a 11:00, táto hodina sa započíta ako aktívna hodina. Dlhotrvalé sedenie je pre vaše zdravie škodlivé. Odporúčame

vám postaviť sa aspoň raz za hodinu a mať každý deň aspoň 12 aktívnych hodín medzi 7:00 a 22:00.

zdravý život

Aplikácia Huawei Zdravie ponúka funkciu Zdravý život, ktorá vám pomôže nadobudnúť návyky zdravého životného štýlu a viesť nový, zdravý život.

-  • Vzhľadom na odlišnú fyzickú kondíciu každého jednotlivca nemusia byť zdravotné odporúčania poskytované službou Zdravý život – najmä tie, ktoré sa týkajú fyzickej aktivity – použiteľné pre všetkých používateľov a nemusia mať želaný účinok. Ak sa počas aktivít alebo cvičení necítite dobre, prestaňte a odpočívajte si alebo sa včas poraďte s lekárom.
- Návrhy týkajúce sa zdravia poskytované funkciou Zdravý život slúžia len pre informáciu. Znášate všetky riziká, škody a záväzky vyplývajúce z účasti na akýchkoľvek aktivitách alebo cvičeniach.

Zapnutie služby Zdravý život

- 1** Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na **Zdravie > Upraviť** a pridajte kartu **Zdravý život**.
- 2** Ťuknite na kartu **Zdravý život** a podľa pokynov na obrazovke vyjadrite súhlas s **Upozornením pre používateľa**.

Výber kontrolných úloh a nastavenie cieľov

Kontrolné úlohy sa delia na základné a voliteľné kontrolné úlohy. Podľa svojich potrieb môžete pridať voliteľné kontrolné úlohy.

Na obrazovke Zdravý život ťuknite na **Upraviť úlohy** alebo na  v pravom hornom rohu, vyberte **Zdravotný plán** a ťuknite na **Nastavenia cieľa** na karte úlohy, aby ste nastavili svoje každodenné ciele, alebo ťuknite na **Zmeniť ciele**, aby ste zmenili svoje ciele.

Zobrazenie stavu dokončenia úlohy

- Prejdite v zariadení na zoznam aplikácií a výberom položky **Zdravý život** zobrazte stav plnenia konkrétnej úlohy.
- Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie** a prejdite na **Zdravie > Zdravý život**, aby ste si zobrazili stav dokončenia úlohy.

Pripomienky

- 1** Na obrazovke **Zdravý život** ťuknite na  v pravom hornom rohu a vyberte **Zdravotný plán**.
- 2** Na obrazovke **Zdravotný plán** môžete nastaviť všeobecné pripomienky alebo pripomienky na prihlásenie do úlohy.

To znamená, že môžete zapnúť prepínač **Upozornenia týždennej správy na hodinkách** alebo prepínač **Pripomienky** pre konkrétnu úlohu, napríklad zapnúť **Pripomienky** pre **Dýchanie**.

Týždenná správa a zdieľanie

Zobrazenie týždennej správy: Na obrazovke **Zdravý život** ťuknite na  v pravom hornom rohu a výberom položky **Týždenná správa** si zobrazte podrobnosti zostavy.

Zdieľanie: Na obrazovke **Zdravý život** ťuknite v pravom hornom rohu na  a potom môžete výkaz zdieľať s priateľmi v aplikáciách , alebo si môžete výkaz uložiť v zariadení.

• Úvod ku kontrolnej úlohe **Každodenný úsmev**:

- 1** Na obrazovke **Zdravý život** vyberte **Každodenný úsmev**.
- 2** Ťuknite na **Prihlásiť sa** a nasnímajte fotografiu. Ťuknutím na **Hotovo** dokončíte kontrolnú úlohu (fotografia sa neuloží) alebo ťuknite na **Uložiť a zdieľať** v pravom hornom rohu, ak chcete fotografiu zdieľať alebo si ju uložiť v zariadení.

Vypnutie služby

Na obrazovke **Zdravý život** ťuknite na  v pravom hornom rohu a prejdite na **Informácie > VYPNÚŤ SLUŽBU**. Tým sa zresetuje funkcia Zdravý život a zostanú iba tri základné úlohy.

Asistent

HUAWEI Assistant·TODAY

Obrazovka HUAWEI Assistant·TODAY uľahčuje prezeranie predpovede počasia, a zobrazenie informácií z Kalendára.

Otvorenie/ukončenie aplikácie HUAWEI Assistant·TODAY

Potiahnutím doprava na domovskej obrazovke zariadenia otvorte aplikáciu HUAWEI Assistant·TODAY. Potiahnutím doľava na obrazovke aplikáciu HUAWEI Assistant·TODAY ukončíte.

Centrum ovládania zvuku

Kartu HUAWEI Hudba na obrazovke aplikácie HUAWEI Assistant·TODAY môžete použiť na prehrávanie hudby na telefóne aj hodinkách. Ak chcete pomocou hodínok ovládať prehrávanie hudby v telefóne, musíte hodinky spárovať s aplikáciou Huawei **Zdravie**.

-  Pri prehrávaní hudby v telefóne je táto funkcia podporovaná, ak sa hudba zobrazuje na obrazovke HUAWEI Assistant·TODAY. Inak táto funkcia nie je podporovaná.

Aplikácie

-  Táto funkcia nie je podporovaná na iPhone a iPade.

Inštalovanie aplikácií

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach a ťuknite na **AppGallery**.
- 2 V zozname **Aplikácie** vyberte aplikáciu, ktorú chcete použiť, a ťuknite na **Inštalovať**. Aplikácia sa po nainštalovaní zobrazí v zozname aplikácií na zariadení.

Používanie aplikácií

Potiahnite nahor alebo nadol na zozname aplikácií na zariadení, vyberte aplikáciu a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

-  Niektoré aplikácie sa dajú používať iba vtedy, keď je zariadenie pripojené k telefónu. Ak sa na zariadení zobrazí hlásenie s výzvou na inštaláciu aplikácie do telefónu, znamená to, že aplikácia sa dá používať iba s telefónom.
- Keď aplikáciu v telefóne nainštalujete a používate prvýkrát, vyjadrite súhlas so zmluvami alebo podmienkami zobrazenými na obrazovke aplikácie a podľa pokynov na obrazovke dokončíte udelenie povolení a prihlásenie. V opačnom prípade aplikáciu nebudete môcť použiť. Ak sa pri udeľovaní povolenia vyskytne problém, otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na **Ja > Nastavenia > Schopnosti zariadenia** a vyberte aplikáciu, ktorej chcete znova udeliť povolenie.

Aktualizovanie aplikácií

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach a ťuknite na **AppGallery**.
- 2 Ťuknutím na položku **Správca** zobrazte aplikácie, ktoré sa majú aktualizovať, a zoznam nainštalovaných aplikácií.
- 3 Prejdite na **Aktualizácie > Aktualizovať** a aktualizujte aplikácie na najnovšiu verziu, aby sa vám používali lepšie.

Odinštalovanie aplikácií

- Odinštalovanie aplikácie v aplikácii Huawei **Zdravie** v telefóne:
 - 1 Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach a ťuknite na **AppGallery**.
 - 2 Ťuknutím na položku **Správca** zobrazte aplikácie, ktoré sa majú aktualizovať, a zoznam nainštalovaných aplikácií.
 - 3 Aplikácie odinštalujete tak, že prejdete na položku **Správca inštalácie > Odinštalovať**. Aplikácia sa po odinštalovaní odstráni aj zo zariadenia.
- Odinštalovanie aplikácie v zariadení: Ak chcete odinštalovať externú aplikáciu, ťuknite a podržte jej ikonu.
 -  Ak zapnete možnosť **Vypnúť službu aplikácie AppGallery** v aplikácii Huawei **Zdravie**, je potrebné znova ťuknúť na **AppGallery** a udeliť povolenie podľa pokynov na obrazovke.
 - Externú aplikáciu pred jej použitím pridajte v aplikácii Správca telefónu do zoznamu chránených aplikácií v pozadí. Okrem toho prejdite v telefóne na **Nastavenia > Batéria**, vyberte aplikáciu v sekcii **Využitie batérie podľa aplikácie**, ťuknite na **Správa spustenia** a zapnite možnosti **Automatické spustenie**, **Sekundárne spustenie** a **Spustiť na pozadí**.
 - Ak externá aplikácia nefunguje po jej pridaní do zoznamu chránených aplikácií v pozadí, odinštalujte ju, opäť ju nainštalujte a skúste znova.

Spravovanie správ

Keď je aplikácia Huawei **Zdravie** pripojená k zariadeniu a sú zapnuté upozornenia na správy, správy, ktoré má telefón/tablet zobrazené v stavovom riadku, sa môžu synchronizovať do zariadenia.

Zapnutie upozornení na správy

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, ťuknite na **Upozornenia** a zapnite príslušný prepínač.
 - 2 Prejdite na zoznam aplikácií a zapnite prepínače pre aplikácie, od ktorých chcete dostávať správy.
-  Prejdením na **Aplikácie** si môžete zobraziť aplikácie, od ktorých môžete dostávať správy.

Zobrazenie neprečítaných správ

Zariadenie vás vibráciami upozorní na nové správy, ktoré má váš telefón/tablet zobrazené v stavovom riadku.

Neprečítané správy si môžete pozrieť v zariadení. Ak ich chcete zobrazíť, potiahnutím nahor na domovskej obrazovke prejdite do centra neprečítaných správ.

Odpovedanie na správy

-  Táto funkcia nie je podporovaná na iPhone a iPade.
- Táto funkcia je podporovaná len vtedy, keď sa pokúšate odpovedať na správu SMS pomocou karty SIM, ktorá správu prijala.

Prispôsobenie rýchlych odpovedí

-  Ak sa karta **Rýchle odpovede** nezobrazuje, znamená to, že zariadenie túto funkciu nepodporuje.
- Táto funkcia nie je podporovaná na iPhone a iPade.

Rýchlu odpoveď prispôsobíte takto:

- 1** Keď je zariadenie úspešne pripojené k aplikácii Huawei **Zdravie**, otvorte aplikáciu, prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach a ťuknite na kartu **Rýchle odpovede**.
- 2** Môžete ťuknúť na **Pridať odpoveď** a pridať odpoveď, ťuknúť na pridanú odpoveď, ak ju chcete upraviť, a ťuknúť na  vedľa odpovede, ak ju chcete odstrániť.

Odstránenie neprečítaných správ

- Na obrazovke zoznamu správ potiahnite doľava na správe, ktorú chcete odstrániť, a ťuknutím na  ju odstráňte.
- Ťuknutím na  naspodku zoznamu správ vymažete všetky neprečítané správy.

Používanie hodín na uskutočňovanie hovorov

Nastavenie obľúbených kontaktov

- 1** Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach a potom vyberte **Oblíbené kontakty**.
- 2** Na obrazovke **Oblíbené kontakty**:
 - Ťuknutím na **Pridať** zobrazíte zoznam kontaktov, ktoré obsahuje váš , a potom vyberte kontakty, ktoré chcete pridať.
 - Ak chcete potiahnuť a presunúť obľúbený kontakt, ťuknite naň a podržte ho.
 - Ak chcete odstrániť pridaný kontakt, ťuknite na **Odobráť**.

- 3** V zariadení ťuknite v zozname aplikácií na **Oblíbené kontakty** a ťuknutím na kontakt uskutočnite hovor zo zariadenia.

Odmietnutie a prijatie prichádzajúcich telefonických hovorov

Ak máte prichádzajúci hovor, hodinky vás naň upozornia a ukážu vám číslo alebo meno volajúceho. Môžete si vybrať, či chcete hovor prijať alebo odmietnuť.

- Stlačením Horného tlačidla na zariadení zastavíte vibrovanie zariadenia počas prichádzajúceho hovoru.
- Hovor ukončíte ťuknutím na ikonu Ukončiť na obrazovke alebo stlačením a podržaním Horného tlačidla na hodinkách.

Odosielanie rýchlych odpovedí na prichádzajúce hovory na hodinkách

Pri prichádzajúcom hovore ťuknite na ikonu správy vpravo a výberom rýchlej odpovede zo zoznamu **Odpovedať textovou správou** odpovedzte volajúcemu.

-  Nedá sa odpovedať na telefónne čísla pevných liniek. Závisí to od konkrétnej situácie.

Zobrazenie zoznamov hovorov

- **Zobrazenie zoznamov hovorov:**

Stlačením bočného tlačidla na zariadení otvorte zoznam aplikácií, potiahnite nahor alebo nadol, kým nenájdete **Zoznam hovorov**, a ťuknutím naň zobrazte zoznamy hovorov (vrátane prichádzajúcich, odchádzajúcich a zmeškaných hovorov) v zariadení.

- **Zavolanie späť:**

Keď sú vaše zariadenie a spárované, ťuknutím na ktorýkoľvek záznam hovoru zavoláte späť.

- **Odstránenie zoznamov hovorov:**

Potiahnite nadol naspodok obrazovky a ťuknutím na  vymažte všetky zoznamy hovorov.

Ovládanie prehrávania hudby

Pridanie hudby do hodín

-  • Ak chcete používať túto funkciu, uistite sa, že sú hodinky pripojené k aplikácii Huawei Zdravie.

- Táto funkcia nie je podporovaná, keď sú hodinky spárované s iPhonom.

1 Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie a prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení.

2 Prejdite na položku **Hudba > Správa hudby > Pridať skladby** a vyberte hudbu, ktorú chcete pridať.

3 Kliknite na ✓ v pravom hornom rohu obrazovky.

Pri pridávaní hudby môžete tiež ťuknutím na **Nový zoznam skladieb** vytvoriť zoznam skladieb. Po vytvorení zoznamu skladieb môžete doň pridať preferovanú hudbu, ktorá bola nahraná do hodín, aby ste ju mohli ľahko spravovať.

Ovládanie prehrávania hudby na zariadení

- 1 Prejdite do zoznamu aplikácií zariadenia a vyberte položku **Hudba** alebo prejdite na položku **Hudba > Prehrávanie hudby**.
- 2 Na prehratie skladby stlačte tlačidlo prehrávania.
- 3 Na obrazovke prehrávania hudby môžete potiahnutím nahor na obrazovke zobraziť zoznam skladieb, prepínať medzi skladbami, upraviť hlasitosť a nastaviť postupnosť prehrávania (napríklad prehrávanie skladieb za sebou alebo náhodne).

Ovládanie prehrávania hudby na telefóne

- Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, ťuknite na položku **Hudba** a zapnite **Ovládanie hudby v telefóne**.
- V telefón otvorte aplikáciu Hudba a spustite prehrávanie hudby.
- Pomocou nasledujúcich metód môžete získať prístup k obrazovke prehrávania hudby a pozastaviť ju, prepínať medzi skladbami v telefón, upraviť hlasitosť hudby v telefón a podobne.

Pre hodinky podporujúce aplikáciu HUAWEI Assistant TODAY: Potiahnite doprava na domovskej obrazovke hodín. Na obrazovke aplikácie HUAWEI Assistant TODAY ťuknite na hudobnú kartu s ikonou telefónu.

Pre hodinky nepodporujúce aplikáciu HUAWEI Assistant TODAY: Na hodinkách otvorte aplikáciu **Hudba**, ťuknite na  alebo  a vyberte **Telefón**.

Nastavenie budíkov

Inteligentný budík a budíky udalostí môžete nastaviť v aplikácii Huawei Zdravie. Inteligentný budík vás zobudí v predstihu na základe prednastaveného času iba vtedy, keď nie ste vo fáze hlbokého spánku. Budíky udalostí sa spustia v čase, ktorý ste nastavili. Ak ste pre budík udalosti nastavili značku a čas, hodinky zobrazia značku. Inak sa zobrazí iba čas.

Nastavenie budíkov na zariadení

- 1 Prejdite do zoznamu aplikácií, vyberte **Budík** a ťuknutím na  alebo  pridajte budík.
- 2 Nastavte čas budíka a cyklus opakovania a potom ťuknite na **OK**. Ak nenastavíte cyklus opakovania, nastaví sa jednorazový budík.
- 3 Ťuknite na budík, ak ho chcete odstrániť alebo ak chcete zmeniť čas budíka a cyklus opakovania. Odstrániť sa dajú iba budíky udalostí.

Nastavenie budíkov pomocou aplikácie Huawei Zdravie

Inteligentný budík:

-  Ak sa Inteligentný budík nezobrazuje v aplikácii Huawei Zdravie, znamená to, že zariadenie nepodporuje túto funkciu.

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na **Zariadení**, potom ťuknite na názov svojho zariadenia a prejdite na položku **Budík > Inteligentný budík**.

- 2 Nastavte čas budíka, čas inteligentného budenia a cyklus opakovania.
- 3 Ak používate zariadenie s Androidom alebo HarmonyOS, ťuknite na ✓ v pravom hornom rohu. Ak ste používateľ iOS, ťuknite na položku **Uložiť**.
- 4 Vráťte sa na domovskú obrazovku a potiahnutím nadol synchronizujte nastavenia budíkov so svojimi hodinkami.
- 5 Ťuknite na budík, ak chcete upraviť čas daného budíka, čas inteligentného budenia a cyklus opakovania.

Budík udalosti:

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na **Zariaden.**, potom ťuknite na názov svojho zariadenia a prejdite na položku **Budík > Budíky udalostí**.
- 2 Ťuknite na položku **Pridať** a nastavte čas budíka, značku a cyklus opakovania.
- 3 Ak používate zariadenie s Androidom alebo HarmonyOS, ťuknite na ✓ v pravom hornom rohu. Ak ste používateľ iOS, ťuknite na položku **Uložiť**.
- 4 Vráťte sa na domovskú obrazovku a potiahnutím nadol synchronizujte nastavenia budíkov so svojimi hodinkami.
- 5 Ťuknite na budík, ak chcete upraviť jeho čas, značku a cyklus opakovania.

Prijímanie správ o počasí

Zapnutie správ o počasí

Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na **Zariadenia** a na názov svojho zariadenia, zapnite možnosť **Správa o počasí** a vyberte jednotku teploty (°C alebo °F).

Zobrazenie správ o počasí

Na hodinkách môžete zistiť, aké je počasie vo vašej oblasti.

1. spôsob: Na karte Počasie

Potiahnite doprava na obrazovke, kým nenájdete kartu Počasie, kde môžete nájsť svoju polohu, najnovšie informácie o počasí, teplote a kvalite ovzdušia.

2. spôsob: Na ciferníku

Presvedčte sa, že používate ciferník, ktorý zobrazuje informácie o počasí. Potom môžete na domovskej obrazovke zistiť najnovšie informácie o počasí.

3. spôsob: V aplikácii Počasie

Na domovskej obrazovke hodínok stlačte Horné tlačidlo, potiahnite, kým nenájdete **Počasie**, ťuknite naň a potom môžete zistiť svoju polohu, najnovšie informácie o počasí, teplotu a kvalitu ovzdušia. Potiahnutím nahor alebo nadol na obrazovke zobrazíte informácie o počasí na daný týždeň.

Nájdienie telefónu pomocou hodínok

Potiahnutím nadol na obrazovke ciferníka prejdite do ponuky skratiek a ťuknite na **Nájsť môj telefón**. Na obrazovke sa potom prehrá animácia funkcie Nájsť môj telefón.

Ak sú hodinky a telefón v dosahu pripojenia Bluetooth, telefón/tablet prehrá zvonenie (dokonca aj v režime vibrovania alebo v tichom režime), ktorým vás upozorní, kde sa nachádza.

Ak chcete prestať vyhľadávať telefón/tablet, ťuknite na obrazovku hodínok.

-  Táto funkcia bude fungovať, len ak sú telefón a hodinky navzájom pripojené. Ak používate telefón s iOS a jeho obrazovka je vypnutá, prehrávanie systémového zvonenia je ovládané systémom iOS. Telefón preto nemusí reagovať, keď používateľ používa funkciu **Nájsť môj telefón**.

Nájdienie hodínok pomocou telefónu

Keď sú vaše hodinky pripojené k aplikácii Huawei **Zdravie**, môžete ich nájsť pomocou telefónu.

Nájdienie hodínok pomocou aplikácie Huawei Zdravie

-  Pred použitím tejto funkcie si aktualizujte systém hodínok na najnovšiu verziu.
- 1 Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach a prejdite na **Nájsť zariadenie** > **Zvoniť**.
 - 2 Ťuknite na **Zvoniť** a vaše hodinky začnú zvoniť. Môžete ťuknúť na **Zastaviť** alebo počkať, kým sa zvonenie neskončí.

Nájdienie hodínok pomocou aplikácie Nájsť zariadenie

-  Túto funkciu podporujú iba telefóny Huawei so systémom EMUI 11.0/HarmonyOS 2 alebo novším.
- 1 Z AppGallery si stiahnite a nainštalujte najnovšie verzie aplikácií **Mobilný cloud HUAWEI**, **Nájsť zariadenie** a Huawei **Zdravie**. Ak sú tieto aplikácie už nainštalované, aktualizujte ich na najnovšie verzie.
 - 2 Na prihlásenie do uvedených troch aplikácií použite ten istý účet.
 - 3 Otvorte aplikáciu **Nájsť zariadenie**, ťuknutím na **Zariadenie** zobrazte zoznam zariadení a ťuknite na cieľové zariadenie.
 - 4 Na obrazovke podrobností o zariadeniach v aplikácii Huawei **Zdravie** nájdite príslušné zariadenie a ťuknite na **Počúvať zvonenie**, aby ste zariadenie našli.

Diaľková spúšť

Po pripojení zariadenia k aplikácii Huawei **Zdravie** ťuknite v zozname aplikácií na položku

Diaľková spúšť, čím zapnete fotoaparát v telefóne, a potom môžete ťuknutím na  na

obrazovke hodinek nasnímať fotografiu. Ťuknutím na  prepnete medzi 2-sekundovým a 5-sekundovým odpočítavaním.

-  Keď sú vaše nositeľné zariadenie a váš telefón/tablet spárované a v zozname aplikácií na zariadení sa zobrazuje položka Diaľková spúšť, znamená to, že táto funkcia je podporovaná. Inak táto funkcia nie je podporovaná.
- Ak chcete použiť túto funkciu, presvedčte sa, že aplikácia Huawei **Zdravie** beží v pozadí.
- Ak chcete párovať s iPhonom, najprv otvorte fotoaparát v telefóne.

Pripojenie slúchadiel Bluetooth

Po pripojení zariadenia k slúchadlám Bluetooth budete môcť pomocou slúchadiel Bluetooth prijímať hovory alebo počúvať hudbu.

- 1. spôsob:
 - 1 Prepnete slúchadlá Bluetooth do režimu párovania.
 - 2 Prejdite v zariadení na zoznam aplikácií, potiahnite nahor alebo nadol na obrazovke a prejdite na **Nastavenia > Bluetooth**.
 - 3 Ak zariadenie ešte nebolo spárované so žiadnym zariadením Bluetooth, systém automaticky vyhľadá zariadenia Bluetooth pripravené na spárovanie. Môžete tiež ťuknúť na **Vybrať typ** naspodku obrazovky a vybrať cieľové slúchadlá Bluetooth. Ak zariadenie bolo spárované s nejakými zariadeniami Bluetooth, budú sa zobrazovať. Ťuknite na **Spárovať** a podľa pokynov na obrazovke spárujte zariadenie s cieľovými slúchadlami Bluetooth.
- 2. spôsob:
 - 1 Prepnete slúchadlá Bluetooth do režimu párovania.
 - 2 V zariadení prejdite na zoznam aplikácií, potiahnite na obrazovke nahor alebo nadol a nájdite a vyberte aplikáciu **Hudba**, ťuknite na  v pravom dolnom rohu obrazovky prehrávania hudby a prejdite na **Zvukový kanál > Pridať zariadenie**.
 - 3 Ťuknite na **Spárovať** a hodinky automaticky vyhľadajú zariadenia pripravené na párovanie. V zozname zariadení Bluetooth vyberte cieľové slúchadlá a dokončite párovanie podľa pokynov na obrazovke.

Zapnutie alebo vypnutie režimu Nerušiť

Okamžité zapnutie alebo vypnutie

1. **spôsob:** Funkciu zapnite alebo vypnite potiahnutím nadol zvrchu ciferníka a ťuknutím na **Nerušiť**.
2. **spôsob:** Funkciu vypnite alebo zapnite tak, že prejdete na **Nastavenia > Zvuky a vibrovanie > Nerušiť > Celý deň**.

Naplánované zapnutie alebo vypnutie

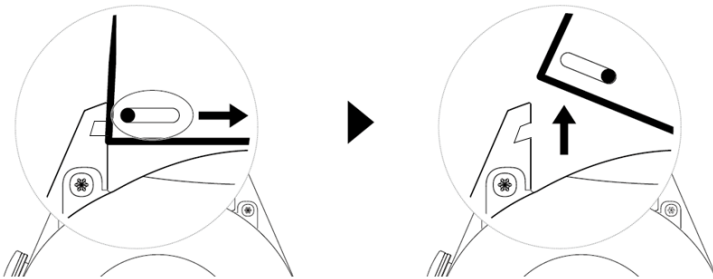
 Ak chcete používať túto funkciu, aktualizujte si nositeľné zariadenie a aplikáciu Huawei **Zdravie** na najnovšiu verziu.

- Prejdite na **Nastavenia > Zvuk a vibrovanie > Nerušiť > Naplánované**, ťuknite na **Pridať čas** a nastavte položky **Začiatok**, **Ukončiť** a **Opakovať**. Môžete pridať viaceré časové úseky a zapnúť ktorékoľvek z nich, aby v naplánovanom čase prešli do režimu Nerušiť.
- Ak chcete vypnúť naplánovaný režim Nerušiť, prejdite na **Nastavenia > Zvuky a vibrovanie > Nerušiť > Naplánované**.

Ďalšie informácie

Výmena remienka

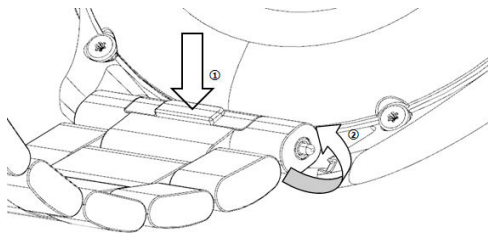
- Ak používate nekovový remienok, odstráňte ho podľa nasledujúcich pokynov a nový remienok namontujte tak, že vykonáte kroky v opačnom poradí.



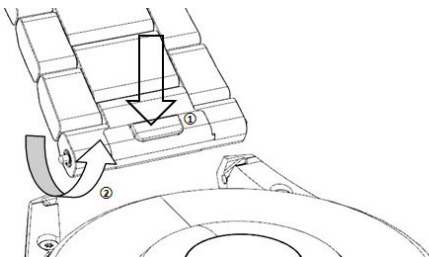
- Ak chcete odstrániť a namontovať kovový remienok, postupujte takto:

- Odstránenie:

- Puzdro hodínok s jedným vodiacim otvorom na krúžku:



- Puzdro hodínok s dvomi vodiacimi otvormi na krúžku:



- Montáž:

- Ak má puzdro hodínok jeden vodiaci otvor na krúžku, zasunúť ľavý pružinový kolík remienka hodínok do otvoru na kolík na puzdre hodínok a potom stlačiť pravý pružinový kolík cez vodiaci otvor.
- Ak má puzdro hodínok dva vodiace otvory na krúžku, stlačiť ľavý a pravý pružinový kolík remienka hodínok cez dva vodiace otvory.

- Utiahnutie pracky hodínok

Zatlačte strednú časť pracky proti krúžku.

- i • Kožený ani kovový remienok nie je vodotesný. Udržujte ho v suchu a včas z neho odstráňte všetok pot a iné kvapaliny.
- Po náročnom tréningu remienok včas vyčistite, aby ste zabránili hromadeniu potu, ktoré môže spôsobiť nahromadenie baktérií. Opletený remienok môžete čistiť práškom na pranie alebo tekutým čistiacim prostriedkom raz za týždeň alebo raz za dva týždne. Spôsob čistenia remienka je rovnaký ako pri praní odevov. Po vyčistení remienok vysušte na dobre vetranom a suchom mieste. Nenoste ho mokrý.

Konfigurácia ciferníkov Galérie videociferníkov

- i Pred použitím tejto funkcie aktualizujte aplikáciu Huawei Zdravie a zariadenie na najnovšiu verziu.

Výber ciferníkov Galérie

1. Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na **Zariaden.**, potom ťuknite na názov zariadenia a prejdéním na položku **Ciferníky > Viac > Moje > Na hodinkách > Galéria** otvorte obrazovku nastavení Galérie.
2. Ťuknite na **+** a ako metódu nahrávania obrázkov vyberte **Fotoaparát** alebo **Galériu**.
3. Ťuknite na **✓** v pravom hornom rohu a potom na položku **Uložiť**. Hodinky potom zobrazia vybraný obrázok ako ciferník.

Ďalšie nastavenia

Na obrazovke nastavení Galérie:

- Ťuknutím na položky **Štýl**, **Umiestnenie** môžete nastaviť štýl a umiestnenie dátumu a času a funkcie na ciferníkoch Galérie.
- Ťuknutím na ikonu krížika v pravom hornom rohu vybranej fotografie odstránite danú fotografiu.

Nastavenie ciferníka AOD

Môžete zapnúť funkciu Always On displej (AOD) a vybrať, či sa má po zdvihnutí zápästia zobrazíť hlavný ciferník hodín alebo ciferník AOD.

- i • Zapnutím funkcie AOD sa skrátí výdrž batérie.
 - Po zapnutí funkcie AOD bude funkcia Prebudiť zdvihnutím vypnutá.

Nastavenie režimu AOD

- 1** Otvorte zoznam aplikácií, prejdite na **Nastavenia > Ciferník a domovská obrazovka** alebo na **Nastavenia > Ciferník** a zapnite možnosť **Always On displej**.
- 2** Po zapnutí režimu AOD sa štýl ciferníka nastaví predvolene.
- 3** Vyberte príslušnú možnosť: **Zdvihnutím zobrazíť AOD** alebo **Zdvihnutím zobrazíť ciferník**.

Správa ciferníkov

Obchod s ciferníkmi ponúka na výber široký sortiment ciferníkov. Ak chcete použiť túto funkciu, aktualizujte si hodinky a aplikáciu Huawei **Zdravie** na najnovšiu verziu.

Zmena ciferníka hodín

- 1 Stlačte a podržte ciferník na domovskej obrazovke.
- 2 Potiahnutím doľava alebo doprava vyberte ciferník, ktorý sa vám páči.
 -  Niektoré ciferníky podporujú vlastné ovládacie prvky. Ťuknutím na  naspedku ciferníka môžete prispôbiť zobrazovaný obsah.

Inštalácia a zmena ciferníka na telefóne

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach a prejdite na **Ciferníky > Viac**.
- 2 Vyberte ciferník.
 - a Ak ciferník nie je nainštalovaný, ťuknite na **Inštalovať**. Po dokončení inštalácie vaše hodinky automaticky použijú tento nový ciferník.
 - b Ak je ciferník nainštalovaný, ťuknutím na **NASTAVIŤ AKO PREDVOLENÉ** použijete vybraný ciferník.
 -  • Obrazovka podrobností ciferníka zobrazuje prenos dát, ktorý vznikne pri sťahovaní a inštalácii ciferníka.

Odstránenie ciferníka

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei **Zdravie**, prejdite na obrazovku podrobností o zariadeniach a prejdite na **Ciferníky > Viac**.
- 2 Vyberte nainštalovaný ciferník a ťuknutím na  ho odstráňte.
 -  • Ciferníky z Galérie a videociferníky sa nedajú odstrániť.
 - Ciferník z Obchodu s ciferníkmi si po jeho odstránení nemusíte kúpiť znova. Budete ho musieť iba znova nainštalovať.

Nastavenie času a jazyka

Po synchronizácii údajov zariadenia a telefón/tablet sa so zariadením zosynchronizuje aj jazyk systému.

Ak zmeníte jazyk, región alebo čas pre telefón/tablet, zmeny sa automaticky zosynchronizujú so zariadením, pokiaľ je pripojené k telefón/tablet cez Bluetooth.

Nastavenia zvuku

Nastavenie hlasitosti zvonenia

- 1 Stlačením Horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a potom prejdite na **Nastavenia > Zvuky a vibrovanie > Hlasitosť zvonenia**.
- 2 Potiahnutím nahor alebo nadol upravte hlasitosť zvonenia.

Stlmenie a zrušenie stlmenia

- 1 Stlačením Horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a potom prejdite na **Nastavenia > Zvuky a vibrovanie**.
- 2 Zapnite alebo vypnite funkciu **Stlmiť**.

Prispôsobenie funkcie Dolného tlačidla

- 1 Stlačením Horného tlačidla otvorte zoznam aplikácií a potom prejdite na **Nastavenia > Dolné tlačidlo**.
- 2 Vyberte aplikáciu a prispôsobte funkciu Dolného tlačidla.
Po dokončení prispôsobovania funkcie sa vráťte na domovskú obrazovku a stlačením Dolného tlačidla otvorte aktuálne nastavenú aplikáciu.

Pridanie vlastných kariet

- 1 Prejdite na položku **Nastavenia > Vlastné karty** alebo **Nastavenia > Displej > Oblíbené položky**.
- 2 Ťuknite na  a vyberte karty, ktoré sa majú zobraziť, napríklad karty **Spánok**, **Stres** a **Srdcový tep**. Postupujte podľa skutočného displeja.
- 3 Ťuknite na  vedľa karty, ktorú ste pridali, alebo ťuknite na kartu a podržte ju, ak ju chcete presunúť na inú pozíciu (podporované v niektorých modeloch zariadení). Ťuknutím na  odstránite kartu.
- 4 Po dokončení nastavení potiahnite prstom doľava alebo doprava na domovskej obrazovke a zobrazte pridané karty.

Nastavenie jasú obrazovky

- 1 Prejdite do zoznamu aplikácií v zariadení a potom na položku **Nastavenia > Zobrazenie a jas** alebo **Nastavenia > Displej**.
- 2 Ak je zapnutá možnosť **Automaticky**, vypnite ju.
- 3 Ťuknutím na **Jas** nastavte jas obrazovky.

Aktualizácia

Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na **Zariaden.**, potom ťuknite na názov svojho zariadenia a na položku **Aktualizácia firmvéru**. potom skontroluje dostupné aktualizácie. Dokončíte aktualizáciu podľa pokynov na obrazovke.

-  • Po zapnutí funkcie **Automatická aktualizácia zariadenia prostredníctvom Wi-Fi** alebo **Automaticky stiahnuť aktualizčné balíky cez sieť Wi-Fi** zariadenie prijme aktualizčný balík a pošle vám upozornenie o aktualizácii. Zariadenie aktualizujte podľa pokynov na obrazovke.
- Odporúčame, aby ste sa pred aktualizáciou uistili, že zariadenie je dostatočne nabité.
- Počas aktualizácie sa funkcia Bluetooth v zariadení automaticky odpojí a po dokončení aktualizácie sa znova pripojí.
- Počas aktualizácie nenabíjajte zariadenie.

Obnovenie výrobných nastavení telefónu

1. spôsob: Na hodinkách prejdite na **Nastavenia > Systém > Resetovať**.

2. spôsob: Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na **Zariadenia**, potom na názov svojho zariadenia a vyberte **Obnoviť výrobné nastavenia**.

-  • Ak chcete obnoviť výrobné nastavenia hodínok, potiahnite na obrazovke hodínok a vyberte **Resetovať** pri prvom párovaní alebo potiahnite na domovskej obrazovke hodínok a prejdite na **Nastavenia > Systém > Resetovať**.
- Po obnovení výrobných nastavení zariadenia sa zo zariadenia vymažú osobné údaje. Pri tejto operácii sa preto vyžaduje opatrnosť.

Úroveň odolnosti voči vode a prachu

Náramok je odolný voči vode do hĺbky 50 metrov, ale táto ochrana nie je trvalá a môže sa časom opotrebovať.

Náramok môžete nosiť počas umývania rúk, v daždi alebo pri plávaní v plytkej vode.

Náramok nenoste počas sprchovania, šnorchlovania, potápania a surfovania.

Nasledujúce činnosti môžu ovplyvniť odolnosť vášho náramku voči vode:

- Spadnutie náramku alebo iný fyzický úder.
- Vystavenie alkalickým látkam, ako je mydlo, telové mydlo, parfumy, emulzie alebo oleje.
- Používanie náramku vo vlhkom prostredí alebo prostredí s vysokou teplotou, napríklad v horúcej sprche alebo v saune.