HUAWEI WATCH GT 3 SE Felhasználói útmutató



Tartalom

Első lépések

	Gombok és a képernyő vezérlése	1
	Az óra bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása	2
	Párosítás	3
	Az ikonok ismertetése	4
	Töltés	5
	Az óra viselése	6
Edzés		
	Edzés indítása	7
	Intelligens kísérő engedélyezése	7
	Futási tervek	8
	Edzésállapot	8
	Edzéselőzmények megtekintése	9
	Automatikus edzésérzékelés	9
	Útvonal vissza	10
	Edzési útvonal megosztása	10
Egészség	kezelés	
	Pulzusszámmérés	11
	Alvásfigyelés	13
	SpO2 mérése	14
	Stresszvizsgálat	15
	Tevékenységemlékeztető	16
	Menstruációs ciklusra vonatkozó előrejelzések	16
	TriRing	17
	Egészséges élet	17
Assziszte	ns	
	HUAWEI Assistant-TODAY	20
	Alkalmazások	20
	Üzenetkezelés	21
	Az óra használata telefonhívásokhoz	22
	Zenelejátszás vezérlése	23
	Ébresztők beállítása a	24
	Időjárás-jelentések fogadása	25
	A telefon megkeresése az órával	26
	Az óra megkeresése a telefon használatával	26
	Távoli felvételkészítés	27
	Bluetooth fülhallgatók csatlakoztatása	27
	A Ne zavarj mód engedélyezése és kikapcsolása	28

Továbbiak

A szíj cseréje	29
A Galéria-óraszámlapok konfigurálása	30
A folyamatos megjelenítésű (AOD) óraszámlap beállítása	30
Óraszámlapok kezelése	31
Az idő és a nyelv beállítása	32
Hangbeállítások	32
A Le gomb funkciójának személyre szabása	32
Egyéni kártyák hozzáadása	32
A képernyő fényerejének beállítása	33
Frissítés	33
A készülék visszaállítása a gyári beállításokra	33
Víz- és porállósági szint	33

Első lépések

Gombok és a képernyő vezérlése

Az órának színes érintőképernyője van, amely igen érzékeny az érintésekre, és különböző irányokban lehet lapozni rajta.

Fel gomb

Művelet	Funkció
Megnyomás	 Az óra képernyőjének felébresztése, amikor az ki van kapcsolva.
egyszer	 Az alkalmazáslista képernyő elérése a főképernyőről.
	Visszatérés a főképernyőre.
Nyomva tartás	 Az óra bekapcsolása, amikor az óra ki van kapcsolva.
	 Az újraindítás/kikapcsolás képernyő megnyitása, amikor az óra be van kapcsolva.

Le gomb

Műv elet	Funkció	Megjegyzések
Megn	Az Edzés alkalmazás	Vannak bizonyos kivételek, például hívások és edzések
yomá	alapértelmezetten	esetén.
S	megnyílik.	
egysz	A személyre szabott	
er	funkciók készletének	
	elérése.	

Gesztusok

Művelet	Funkció
Megérintés	Választás és megerősítés.
Nyomva tartás a főképernyőn	Az óraszámlap módosítása.
Felfelé lapozás a főképernyőn	Az értesítések megtekintése.
Lefelé lapozás a főképernyőn	A gyorsindító menü megtekintése.
Balra vagy jobbra lapozás	Az óra funkciókártyáinak megtekintése.
Jobbra lapozás	Visszatérés az előző képernyőre.

A képernyő felébresztése

• Nyomja meg a Fel gombot.

- Emelje fel vagy fordítsa befelé a csuklóját.
- A gyorsindító menü megnyitásához lapozzon lefelé a főképernyőn. Engedélyezze az Idő megjelenítése opciót, és a képernyő öt percig bekapcsolva marad.
- A HarmonyOS/Android-felhasználók engedélyezhetik vagy kikapcsolhatják az Idő megjelenítése funkciót a Huawei Egészség alkalmazás Készülékbeállítások lehetőségénél.
 - Az iOS-felhasználók engedélyezhetik vagy kikapcsolhatják az Idő megjelenítése funkciót a Huawei Egészség alkalmazásban a készülék részleteit tartalmazó képernyő Készülékbeállítások lehetőségénél.

A képernyő kikapcsolása

- Engedje le vagy fordítsa kifelé a csuklóját, illetve a tenyerével takarja el az óraszámlapképernyőt.
- Miután a képernyőt a gomb megnyomásával vagy a csuklója felemelésével felébresztette, egy ideig ne végezzen semmilyen műveletet.
 - Az alkalmazáslista képernyőjének megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és lépjen a Beállítások > Megjelenítés és fényerő menüpontra, hogy beállítsa milyen hosszú ideig maradjon kikapcsolva a képernyő.

A képernyőt a készenléti óraszámlap-képernyő tenyérrel történő letakarásával nem lehet kikapcsolni.

Az óra bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása

Bekapcsolás

- Tartsa nyomva a Fel gombot.
- Töltse fel a készüléket.

Kikapcsolás

- Tartsa nyomva a Fel gombot, majd érintse meg a Kikapcsolás lehetőséget.
- Nyomja meg a Fel gombot, és lépjen a Beállítások > Rendszer > Kikapcsolás vagy a
 Beállítások > Rendszer és frissítések > Kikapcsolás lehetőségre

Újraindítás

- · Tartsa nyomva a Fel gombot, majd érintse meg az Újraindít lehetőséget.
- Nyomja meg a Fel gombot, és lépjen a Beállítások > Rendszer > Újraindítás vagy a
 Beállítások > Rendszer és frissítések > Újraindítás lehetőségre.

Párosítás

Párosítás első alkalommal



Ha az alkalmazás már telepítve van, frissítse a legújabb verzióra. Ha nincs, töltse le és telepítse a telefon alkalmazásboltjából. Az alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez beolvashatja a következő QR-kódot is.



- 2 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, és lépjen a Saját > Bejelentkezés a HUAWEI-azonosítómba menüpontra. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon egyet.
- **3** Kapcsolja be a viselhető eszközt, válasszon nyelvet, és kezdje meg a párosítást.
 - HUAWEI és nem HUAWEI Android telefonok
 - **a** Helyezze a viselhető készüléket a telefon közelébe. A telefonon nyissa meg a

Huawei **Egészség** alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található ikont, majd a **Hozzáadás** lehetőséget. Válassza ki a párosítandó viselhető eszközt, és érintse meg a **Társítás** lehetőséget. Megérintheti a **Keresés** lehetőséget is, hogy a párosítás elindításához beolvassa a viselhető eszközön megjelenő QR-kódot.

- **b** Amikor megjelenik a Huawei **Egészség** alkalmazás Bluetooth párosítást kérő felugró ablaka, érintse meg az **Engedélyez** lehetőséget.
- C Amikor a viselhető eszköz képernyőjén megjelenik a párosítási kérés, érintse meg a √ ikont, és a párosítás befejezéséhez kövesse a telefon képernyőjén megjelenő utasításokat.
- iPhone telefonok
 - a A telefonon lépjen a Beállítások > Bluetooth lehetőségre, és a készüléklistán jelölje ki a párosítani kívánt viselhető eszközt. Amikor a viselhető eszközön megjelenik a párosítási kérelem, érintse meg a √ikont.
 - **b** Helyezze a viselhető készüléket a telefon közelébe. A telefonon nyissa meg a

Huawei **Egészség** alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található ****** ikont, majd a **Hozzáadás** lehetőséget. Válassza ki a párosítandó viselhető eszközt, és érintse meg a **Társítás** lehetőséget.

Megérintheti a **Keresés** lehetőséget is, hogy a párosítás elindításához beolvassa a viselhető eszközön megjelenő QR-kódot.

C Amikor megjelenik a Huawei **Egészség** alkalmazás Bluetooth párosítást kérő felugró ablaka, érintse meg a **Párosítás** lehetőséget. A viselhető eszköz telefonnal való párosításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Csatlakozás új telefonhoz

A viselhető eszközön lépjen a **Beállítások** > **Rendszer és frissítések** > **Lecsatlakozás** (**U**) lehetőségre, érintse meg a √ ikont, majd a párosítás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az adatvédelem érdekében bizonyos esetekben (az eszközön megjelenő utasítástól függően) új telefonhoz történő csatlakoztatáskor vissza kell állítania a viselhető eszközt a gyári beállításokra. A gyári beállításokra történő visszaállítás minden adatot töröl a viselhető eszközről. Ezt a műveletet körültekintően hajtsa végre.

Az ikonok ismertetése

Az ikonok az adott termékmodelltől függően eltérőek lehetnek.

1. szintű menü

Távoli felvételkészíté s	Edzéselőzmén yek	Edzésállapot	Légzőgyakorla tok	SpO2	Tevékenységb ejegyzések
Alvás	Stressz	Pulzusszám	Zene	Edzés	Értesítések
Időjárás	Ciklusnaptár	Beállítások	Stopperóra	Időzítő	Ébresztő
Zseblámpa	Telefonkereső				



2. szintű menü



Bluetooth-kapcsolat állapota

Leválasztva a telefon	Csatlakoztatva a telefon	Csatlakoztatva a telefon
Bluetooth-funkciójáról és a	Bluetooth-funkciójához és a	Bluetooth-funkciójához, de
Huawei Egészség	Huawei Egészség	leválasztva a Huawei
alkalmazásról	alkalmazáshoz	Egészség alkalmazásról
R		

Töltés

Töltés

- **1** Csatlakoztassa a töltőegységet a tápadapterhez, majd csatlakoztassa az adaptert a hálózatra.
- **2** Az órát helyezze a töltőegység tetejére, és az óra fém érintkezőit illessze a töltőegység fém érintkezőihez, amíg az óra képernyőjén meg nem jelenik a töltés ikon.



- **3** Vegye le az órát, és válassza le a hálózati adaptert, miután az óra teljesen feltöltődött, és a töltés ikonja 100%-ot mutat.
- Javasoljuk, hogy Huawei töltőt, vagy az érvényes regionális vagy nemzeti törvényeknek és előírásoknak, illetve a regionális vagy nemzetközi biztonsági szabványoknak megfelelő nem Huawei töltőt használjon az óra töltéséhez. Más töltők és külső akkumulátorok, amelyek nem felelnek meg a biztonsági szabványoknak, olyan problémákat okozhatnak mint a lassú töltés vagy túlmelegedés. Használatuk esetén körültekintően járjon el. Javasoljuk, hogy hivatalos Huawei áruházból vásároljon eredeti Huawei tápadaptert.
 - A rövidzárlat és egyéb kockázatok elkerülése érdekében tartsa tisztán és szárazon a töltőportot.

Az akkumulátorszint ellenőrzése

1. módszer: Az akkumulátorszint ellenőrzéséhez a főképernyő tetejéről lapozzon lefelé.

2. módszer: Az órát csatlakoztassa tápforrásra, és ellenőrizze az akkumulátorszintet a töltési képernyőn.

3. módszer: Az akkumulátorszint ellenőrizhető olyan óraszámlapon, amely megjeleníti az akkumulátorszintet.

4. módszer: Csatlakoztassa óráját a Huawei Egészség alkalmazáshoz, nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készülék nevét, és készülék adatainak képernyőjén ellenőrizze az akkumulátor töltöttségi szintjét.

Az óra viselése

Gondoskodjon arról, hogy az óra hátlapja tiszta, száraz és idegen tárgyaktól mentes legyen. Az óra érzékelő területét illessze a csuklójára, és hordja kényelmesen. Az óra hátlapjára ne helyezzen védőfóliát. Az óra hátlapja olyan érzékelőket tartalmaz, amelyek érzékelik az emberi testből érkező jeleket. Ha az érzékelőt eltakarja, a jelek azonosítása pontatlan vagy sikertelen lesz, és az óra nem képes pontosan rögzíteni a pulzusszámot, az SpO2-t és az alvásadatokat.

A mérés pontossága érdekében a szíj lehetőleg ne legyen távolabb a csuklócsontjától egy ujjnyi távolságnál. Edzés közben a szíjat hordja viszonylag szorosan és rögzítse megfelelően.



A készülék biztonságosan használható anyagokból készült. Ha a készülékkel való érintkezés közben bőrirritációt tapasztal, ne használja tovább és forduljon orvoshoz.

Edzés

Edzés indítása

Edzés indítása az órán

- 1 Lépjen az alkalmazáslistába, és érintse meg az Edzés lehetőséget.
- 2 Válassza ki a kívánt edzést vagy a kívánt útvonalat. Egy másik megoldásként lapozzon felfelé a képernyőn, és az **Egyéni** lehetőség megérintésével adjon hozzá más edzésmódokat.
- **3** Az edzés megkezdéséhez érintse meg a Kezdés ikont. (Győződjön meg arról, hogy a GPS helymeghatározás működik, mielőtt elkezdi a kültéri edzést.)
- **4** Az edzés befejezéséhez nyomja meg a Fel gombot és érintse meg a leállítás ikont, vagy tartsa nyomva a Fel gombot.
 - A hangos bemondást támogató órák esetén a Fel gomb megnyomásával állíthatja meg az edzést, és ezután állíthatja a hangerőt edzés közben.
 - A képernyőn balra vagy jobbra lapozva válthat a zene, napfelkelte/napnyugta és más képernyők között.

Edzés indítása a Huawei Egészség alkalmazásban

A Huawei **Egészség** alkalmazás használatával történő edzés indításához a t és az órát helyezze egymáshoz közel, hogy azok csatlakozzanak egymáshoz.

- **1** Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, érintse meg az **Edzés** lehetőséget, válasszon egy edzésmódot, majd az edzés megkezdéséhez érintse meg a kezdés ikont.
- 2 Miután megkezdte az edzést, az óra szinkronizálja és megjeleníti az edzés során mért pulzusszámot, lépésszámot, sebességet és időt. A Huawei Egészség alkalmazás megjeleníti az edzés idejét.

Intelligens kísérő engedélyezése

Miután engedélyezte az Intelligens kísérő funkciót, szabadtéri edzés közben valós időben tekintheti meg, hogy mennyire teljesítette túl vagy alul a céltempóját.

- **1** Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és érintse meg az **Edzés** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a **Szabadtéri futás** jobb oldalán található Beállítások ikont, majd engedélyezze az **Intelligens kísérő** funkciót.
- **3** A **Céltempó** megérintésével állíthat be egy futási céltempót.
- **4** Térjen vissza az alkalmazáslistára, érintse meg a **Szabadtéri futás** lehetőséget, várjon, amíg megtörténik a GPS-helymeghatározás, és a futás elindításához érintse meg a Futás ikont.

Futási tervek

A készülék személyre szabott tudományos edzésterveket kínál, amelyek alkalmazkodnak az idejéhez, hogy megfeleljenek az edzési követelményeknek. A készülék minden héten automatikusan módosíthatja az edzéstervet, figyelembe véve az edzés végrehajtásának módját, összefoglalót készít, amely segít a terv időben történő végrehajtásában, és intelligens módon beállítja a későbbi tanfolyamok nehézségét az edzésállapota és a visszajelzések alapján.

Futási terv létrehozása

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, lépjen az Edzés > Szabadtéri futás vagy a Beltéri futás > MI-futóterv lehetőségre, érintse meg a jobbra lévő Továbbiak opciót, válasszon egy futási tervet, és a terv létrehozásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Nyomja meg a Fel gombot az órán az alkalmazáslista megnyitásához, és lépjen az Edzés
 > Tanfolyamok és tervek > Edzésterv menüpontra a futási terv megtekintéséhez. Az edzés napján érintse meg az Edzés ikont az edzés megkezdéséhez.

A futási terv befejezése

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, lépjen az **Edzés** > **Terv** lehetőségre, érintse meg a jobb felső sarokban található :: ikont, majd érintse meg a **Terv befejezése** opciót.

Egyéb beállítások

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, lépjen az **Edzés** > **Terv** lehetőségre, és érintse meg a jobb felső sarokban található :: ikont:

A terv részleteinek megtekintéséhez érintse meg a Terv megtekintése lehetőséget.

Érintse meg a **Szinkronizálása hordozható készülékre** lehetőséget a terveknek a viselhető eszközre történő szinkronizálásához.

Érintse meg a **Tervbeállítások** lehetőséget az olyan információk szerkesztéséhez mint az edzés napja, az emlékeztető ideje, és hogy szinkronizálja-e a tervet a naptárral.

Edzésállapot

Nyissa meg az óra alkalmazáslistáját, érintse meg az **Edzésállapot** (S) lehetőséget, és lapozzon felfelé a képernyőn az olyan adatok megtekintéséhez, mint a Futási index, a regenerálódás állapota, az edzési terhelés és a VO2Max. (A Futási indexet csak bizonyos termékmodellek támogatják, például a HUAWEI WATCH GT 3 és a HUAWEI Band 7.)

- A Futási index (RAI-érték) egy átfogó mutató, amely a futó állóképességét és futótechnikájának hatékonyságát tükrözi. Általában a magasabb futási indexszel (RAIérték) rendelkező futó jobban teljesít a versenyeken.
- A regenerálódási állapot az edzés hatása által okozott fáradtságból való felépülést jelenti.
 Egy nagyobb intenzitású edzés hosszabb regenerálódási időt igényel.

- Az elmúlt hét nap edzési terhelése megtekinthető annak érdekében, hogy az edzettségi állapota alapján meghatározhassa a szintjét. Az óra összegyűjti az edzési terhelést a pulzusszámot nyomon követő edzésmódokból.
- A VO2Max a maximális oxigénfogyasztást jelenti, amely akkor mérhető, amikor a szervezet már nem képes a következő mozdulat végrehajtására. Ez a szervezet aerob képességének fontos mutatója.
- A készülék nem tudja megjeleníteni az edzésállapotát, ha még semmilyen VO2Max értéket nem gyűjtött be.

Edzéselőzmények megtekintése

Edzéselőzmények megtekintése a készüléken

- **1** A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg az **Edzéselőzmények** lehetőséget.
- **2** Válasszon ki egy bejegyzést, és tekintse meg a részleteit. A készülék különböző adattípusokat jelenít meg a különféle edzésekhez.

Edzéselőzmények megtekintése a Huawei Egészség alkalmazásban

A részletes edzéselőzményeket is megtekintheti a Huawei Egészség alkalmazásban az **Egészség** képernyőn a **Gyakorlat adatai** lehetőség alatt.

Edzéselőzmények törlése

Tartson nyomva egy edzéselőzményt a Huawei Egészség alkalmazásban található **Gyakorlat adatai** lehetőség alatt, és törölje az edzéselőzményt. Ugyanakkor ez az adat továbbra is elérhető marad a készülék **Edzéselőzmények** opciójában.

Automatikus edzésérzékelés

Lépjen a **Beállítások** > **Edzésbeállítások** menüpontra, és engedélyezze az **Edzés auto. érz.** funkciót. A funkció engedélyezése után a készülék emlékezteti Önt, hogy kezdjen el egy edzést, amikor megnövekedett aktivitást érzékel. Az értesítést figyelmen kívül hagyhatja, vagy elindíthatja a megfelelő edzést.

- A támogatott edzéstípusok a képernyőn megjelenő utasításoktól függenek.
 - A készülék automatikusan érzékeli az edzésmódot, és emlékezteti Önt arra, hogy kezdjen el egy edzést, ha az edzés közben használt testtartás és az edzés intenzitása alapján teljesíti a feltételeket, illetve ha ebben az állapotban marad egy bizonyos ideig.
 - Ha az edzés tényleges intenzitása egy bizonyos ideig kisebb, mint az edzésmód által megkövetelt, a készüléken megjelenik egy üzenet arról, hogy az edzés befejeződött. Ezt az üzenetet figyelmen kívül hagyhatja, vagy befejezheti az edzést.

Útvonal vissza

Ha egy szabadtéri edzést indít el, és engedélyezi az Útvonal vissza funkciót, a készülék rögzíti a megtett útvonalat, és navigációs szolgáltatásokat nyújt Önnek. A céljának elérése után használhatja ezt a funkciót arra, hogy visszafelé megtalálja a helyeket ahol elhaladt, illetve azt, ahonnan indult.

A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, lapozzon, amíg meg nem találja az **Edzés** opciót, majd érintse meg. Kezdjen el egy önálló szabadtéri edzést. Lapozzon balra a képernyőn, és válassza az **Útvonal vissza** vagy a **Légvonal** lehetőséget a kiindulási ponthoz való visszatéréshez. Ha a képernyőn nincs **Útvonal vissza** vagy **Légvonal** opció, a megjelenítéséhez érintse meg a képernyőt.

Edzési útvonal megosztása

Útvonal importálása a Huawei Egészség alkalmazásból

- 1 Útvonal exportálása.
 - a A Huawei Egészség alkalmazásban található Gyakorlat adatai képernyőn nyisson meg egy adott kültéri edzési bejegyzést, érintse meg a jobb oldali Útvonal ikont, majd válassza az Útvonal exportálása lehetőséget.
 - **b** Ezután érintse meg a **Mentés** lehetőséget az útvonalnak a telefonra történő mentéséhez.
- 2 Útvonal importálása. Lépjen az Én > Saját útvonal > Útvonal importálása menüpontra, és válassza ki a mentendő útvonalat, majd vigye át a viselhető eszközre.
- 3 Mentett útvonalfájl megtekintése vagy törlése. Lépjen az Én > Saját útvonal menüpontra, és jelöljön ki egy útvonalfájlt a megtekintéshez vagy törléshez.

Útvonal megosztása a viselhető eszköz felé

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az Én > Saját útvonal menüpontra, majd érintse meg a célútvonalat. Az útvonal részleteit megjelenítő képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található, négy pontból álló ikont, és válassza a Küldés a viselhető eszközre lehetőséget.
- 2 A viselhető eszközön lépjen az Útvonalak lehetőségre a funkciót támogató, adott típusú edzés kiválasztásához, és a navigáció elindításához jelölje ki a célútvonalat. Ezután az utasításokat követve a célhoz navigálhat.

Egészségkezelés

Pulzusszámmérés

A folyamatos pulzusszámfigyelés alapértelmezés szerint engedélyezve van, ez pedig lehetővé teszi a pulzusszámgörbe megjelenítését. Ha ez a funkció ki van kapcsolva, csak egyetlen mérés eredménye jeleníthető meg.

A pontosabb pulzusszámmérés biztosítása érdekében viselje megfelelően a készüléket, és ügyeljen arra, hogy feszes legyen a szíj. Figyeljen arra, hogy stabilan legyen a csuklóján a készülék. Ügyeljen arra, hogy az érzékelő modul közvetlenül, akadálytalanul érintkezzen a bőrével.

Egyéni pulzusszámmérés

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, lépjen az Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés menüpontra, majd kapcsolja ki a Folyamatos pulzusszámfigyelés funkciót.
- **2** Nyissa meg az alkalmazáslistát, és a **Pulzusszám** lehetőség kiválasztásával mérje meg a pulzusszámát.
- A mérést olyan külső tényezők is befolyásolhatják, mint az alacsony vérátáramlás, tetoválások, sok szőr a karon, sötét bőrszín, a karjának leengedése vagy mozgatása, vagy az alacsony környezeti hőmérséklet.

Folyamatos pulzusszámfigyelés

Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, majd engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** funkciót. A funkció engedélyezése után a készülék valós időben képes mérni a pulzusszámot.

A Figyelő mód beállítható Intelligens vagy Valós idejű opcióra.

- Intelligens mód: A pulzusszám figyelése az edzési terhelés alapján.
- Valós idejű mód: A pulzusszámmérés másodpercenként egyszer történik, függetlenül az edzési terheléstől.
- A Valós idejű mód használata növeli a készülék energiafogyasztását, míg az Intelligens mód a tevékenység intenzitása alapján állítja be a pulzusszámmérés időközét, ezáltal pedig csökkenti az energiafogyasztást.

A nyugalmi pulzusszám mérése

A nyugalmi pulzusszám a nyugodt, nem alvó állapotában mért percenkénti szívverésre utal. Ez fontos mutatója a szív egészségi állapotának. A nyugalmi pulzusszámot közvetlenül a reggeli ébredést követő időpontban a legjobb megmérni.

Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra,

majd engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** funkciót. Ezután a készülék automatikusan elindítja a nyugalmi pulzusszám mérését.

- A nyugalmi pulzusszámadatok maguktól törlődnek a készülékről 00:00 órakor (24 órás óra esetén) vagy éjjel 12:00 órakor (12 órás óra esetén).
 - Lehet, hogy a tényleges nyugalmi pulzusszám nem jelenik meg, vagy nem lesz pontos a mérés, mivel előfordulhat, hogy a pulzusát a rendszer nem mindig az optimális időpontban méri automatikusan.

Pulzusszám-figyelmeztetések

Figyelmeztetés magas pulzusszámra

Nyissa meg a készülék részleteit tartalmazó képernyőt, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, és állítsa be a **Figyelmeztetés magas pulzusszámra** opciót. Így figyelmeztetést kap, ha nem végez edzést, és pulzusa több mint 10 percig a beállított határérték felett marad.

Figyelmeztetés alacsony pulzusszámra

Nyissa meg a készülék részleteit tartalmazó képernyőt, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, és állítsa be a **Figyelmeztetés alacsony pulzusszámra** opciót. Így figyelmeztetést kap, ha nem végez edzést, és pulzusa több mint 10 percig a beállított határérték alatt marad.

Pulzusszámmérés edzés közben

Edzés közben a készülék valós időben jeleníti meg a pulzusszámot és a pulzuszónát, és értesíti Önt, ha a pulzusszáma túllépi a felső határt. A jobb edzéseredmények érdekében azt tanácsoljuk, hogy a pulzuszóna alapján válassza meg az edzésmódot.

 A pulzuszónák számítási módjának kiválasztásához nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a Saját > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzussal kapcsolatos beállítások menüpontra, és állítsa a Számítási módszer opciót Maximális pulzusszám százaléka, HRR-százalék vagy LTHR-százalék értékre a futás, illetve Maximális pulzusszám százaléka vagy HRR-százalék értékre az egyéb edzési módok esetén.

- Ha a Maximális pulzusszám százaléka beállítást választja számítási módszerként, a különböző típusú edzési tevékenységekhez (Extrém, Anaerob, Aerob, Zsírégető és Bemelegítés) tartozó pulzuszóna számítása a maximális pulzusszám alapján történik (alapértelmezetten "220 mínusz az Ön életkora").
 - Ha a HRR-százalék lehetőséget választja számítási módszerként, a különböző típusú edzési tevékenységekhez (Haladó anaerob, Alapszintű anaerob, Tejsav, Haladó aerob és Alapszintű aerob) tartozó pulzusszám-intervallum számítása a szívritmustartalék alapján történik (maximális pulzusszám [HRmax] mínusz nyugalmi pulzusszám [HRrest]).

 Pulzusszámmérés edzés közben: Az edzés elkezdésekor a valós idejű pulzusszám megjeleníthető a készüléken. Az edzés befejezése után az edzés eredményeit megjelenítő képernyőn ellenőrizheti saját átlagos pulzusszámát, maximális pulzusszámát, valamint a pulzuszónát.

- A pulzusszám nem jelenik meg, ha edzés közben leveszi a csuklójáról a készüléket. A készülék azonban még egy ideig tovább keresi a pulzusszám-jelet. Ha újra felveszi a készüléket, a mérés folytatódik.
 - A Huawei Egészség alkalmazás Gyakorlat adatai részében megtekintheti a pulzusszám-változásokat, a maximális pulzusszámot és az átlagos pulzusszámot mutató grafikonokat egy-egy edzésre vonatkozóan.

Az edzési pulzusszám felső határértéke

Miután megkezdte az edzést, a készülék rezgéssel figyelmeztet, ha a pulzusszám értéke több, mint 60 másodperce meghaladja a felső határt.

- Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a Saját > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzussal kapcsolatos beállítások menüpontra, és érintse meg a Pulzusszámkorlát lehetőséget.
- **2** Válassza ki a beállítani kívánt pulzusszám felső határértéket, majd érintse meg az **OK** lehetőséget.
- Ha az egyéni edzéseknél kikapcsolja a hangos útmutatást, akkor csak rezgések és kártyás jelzések formájában kap figyelmeztetéseket.

Alvásfigyelés

Ügyeljen arra, hogy a készüléket megfelelően viselje. A készülék automatikusan rögzíti az alvás időtartamát, és azonosítja, hogy mély alvásban, könnyű alvásban vagy ébren van-e.

Alvási adatok rögzítése a viselhető eszközön

- Amikor a készülék azt érzékeli, hogy Ön alszik, automatikusan kikapcsolja a Folyamatos megjelenítés funkciót, az értesítéseket (beleértve a bejövő hívások értesítéseit), a Felemelés a felébresztéshez funkciót és más funkciókat, hogy ne zavarják Önt az alvásban.
- Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, lépjen az Egészségfelügyelet > HUAWEI TruSleep™ menüpontra, és engedélyezze a HUAWEI TruSleep™ funkciót. Ha engedélyezve van, a készülék pontosan felismeri, hogy Ön mikor alszik el, ébred fel, és azt, hogy mély alvásban, könnyű alvásban vagy REM-alvásban van-e. Az alkalmazás ezután alvásminőség-elemzést végez annak érdekében, hogy segítsen Önnek megismerni az alvási szokásait, illetve javaslatokat tesz, hogy segítsen Önnek az alvásminősége javításában.
- Ha nincs engedélyezve a HUAWEI TruSleep[™] funkció, akkor a készülék a hagyományos módon követi nyomon az alvást. Ha a készülékét alvás közben viseli, a készülék azonosítja az alvási szakaszokat, és rögzíti, hogy mikor aludt el, ébredt fel, az egyes alvásszakaszokba mikor lépett be, illetve mikor lépett ki azokból, és ezután szinkronizálja az adatokat a Huawei Egészség alkalmazással.

Alvásadatok megtekintése

- Nyissa meg a viselhető eszközön az Alvás alkalmazást a legutóbbi éjszakai alvásról és szunyókálásról rögzített adatok megtekintéséhez.
- A Huawei Egészség alkalmazás Egészség képernyőjén érintse meg az Alvás kártyát a napi, heti, havi és éves alvásadatok megtekintéséhez.

SpO2 mérése

- Ennek a funkciónak a használatához frissítse a legújabb verzióra a viselhető eszközt és a Huawei Egészség alkalmazást.
 - A SpO2-mérés pontosságának biztosítása érdekében hordja megfelelően és szorosan a viselhető eszközt. Ügyeljen arra, hogy az érzékelő modul közvetlenül, akadálytalanul érintkezzen a bőrével.

SpO2-szint egyszeri mérése

- **1** Viselje megfelelően a viselhető eszközt, és tartsa mozdulatlanul a karját.
- **2** Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, lapozzon a képernyőn, és érintse meg az **SpO2** lehetőséget.
- **3** Egyes termékek esetén a **Mérés** lehetőséget érintse meg. A tényleges termék eltérő lehet.
- **4** A SpO2-mérés során teste legyen mozdulatlan, és a képernyő nézzen felfelé.

SpO2 automatikus mérése

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, érintse meg az Egészségfelügyelet lehetőséget, és engedélyezze az Automatikus SpO2-mérés funkciót. Ha a készülék azt érzékeli, hogy Ön nem mozog, automatikusan megméri és rögzíti az Ön SpO2-szintjét.
- **2** Az **Alacsony SpO2-figyelmeztetés** lehetőség megérintésével állíthatja be az SpO2szintjének alsó határértékét, és kaphat értesítést, amikor nem alszik.

Stresszvizsgálat

A stressz szintjének vizsgálata

A stresszvizsgálat közben a készüléket hordja megfelelően, és ne mozogjon.

Egyszeri stresszvizsgálat:

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a **Stressz** kártyát, és a **Stresszvizsgálat** megérintésével indítson el egy egyszeri stresszvizsgálatot. Érintse meg a **Stressz-szint kalibrálása** lehetőséget, és a stressz-szint kalibrálásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Időszakos stresszvizsgálat:

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készülék nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Automatikus stresszvizsgálat** opcióra, kapcsolja be az **Automatikus stresszvizsgálat** kapcsolóját, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a stressz szintjének kalibrálásához. Az időszakos stresszvizsgálatok ezt követően automatikusan elindulnak, ha megfelelően viseli az órát.

A stresszvizsgálat pontosságát befolyásolja, ha a felhasználó olyan anyagokat vett magához, mint a koffein, nikotin, alkohol vagy pszichoaktív szerek. A vizsgálatot az is befolyásolja, ha a felhasználónak szívpanaszai vagy asztmája van, ha edz, vagy ha nem megfelelően hordja az órát.

A stresszadatok megtekintése

• A készüléken:

A készülék alkalmazáslistájának megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és a **Stressz** lehetőség megérintésével tekintse meg a stressz napi változásait, beleértve a stressz oszlopdiagramot és a stressz-szintet egy napon.

A Huawei Egészség alkalmazásban:

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, majd érintse meg a **Stressz** kártyát a legfrissebb stresszpontszámok és stressz-szint, a napi, heti, havi és éves stresszgörbék, illetve az azokhoz tartozó tanácsok megtekintéséhez.

Tevékenységemlékeztető

Amikor a **Tevékenységemlékeztető** engedélyezett, a készülék egész nap ütemezetten (alapértelmezetten egy óránként) figyeli az Ön tevékenységét. Rezegni fog, és a képernyő bekapcsol, hogy emlékeztesse Önt arra, hogy felálljon és mozogjon egy kicsit, ha nem végzett mozgást a beállított időszakban.

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, és engedélyezze a **Tevékenységemlékeztető** funkciót.

- A készülék nem fog rezegni, hogy emlékeztesse Önt arról, hogy mozogjon, ha a készüléken engedélyezte a Ne zavarj opciót.
 - A készülék nem fog rezegni, amikor érzékeli, hogy Ön elaludt.
 - A készülék csak 8:00 és 12:00 óra, illetve 14:30 és 21:00 óra között küld emlékeztetőket.

Menstruációs ciklusra vonatkozó előrejelzések

A készülék előre jelzi a következő menstruációt és termékenységi időszakot a menstruációs adatok alapján.

- 1. módszer:
 - 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a Ciklusnaptár lehetőséget, és adja meg a megfelelő jogosultságokat. Ha nem találja a Ciklusnaptár kártyát a főképernyőn, érintse meg a Szerkesztés elemet a főképernyőn, hogy hozzáadja ezt a kártyát a főképernyőhöz.
 - 2 Az óra főképernyőjén nyomja meg az oldalsó gombot, érintse meg a Ciklusnaptár

lehetőséget, majd a kon megérintésével állítsa be a menstruáció kezdetét és végét. Miután végzett, az óra a rögzített adatok alapján előre jelzi az Ön következő menstruációját.

- · 2. módszer:
 - **1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a **Ciklusnaptár** lehetőséget, és adja meg a megfelelő jogosultságokat. Ha nem találja a **Ciklusnaptár** kártyát a főképernyőn, érintse meg a **Szerkesztés** elemet a főképernyőn, hogy hozzáadja ezt a kártyát a főképernyőhöz.
 - 2 Érintse meg a Menstruáció rögzítése lehetőséget a Ciklusnaptár képernyőn. Ezután kiválaszthatja a Menstruáció kezdete vagy a Befejeződött a menstruáció? opciót az adott dátumokhoz a menstruáció hosszának rögzítéséhez. A Tünetek rögzítése opcióban rögzítheti a fizikai állapotát is.
 - **3** Érintse meg a jobb alsó sarokban található ⁱ ikont, válassza a **Viselhető eszköz emlékeztetői** lehetőséget, és kapcsolja be az összes emlékeztető kapcsolót. A készülék emlékeztetőket küld a menstruáció, illetve a termékenységi időszak kezdetéről és végéről.

A Menstruáció szerkesztése kiválasztásával beállíthatja a Menstruáció hossza és a Ciklus hossza opciókat is.

- Az iOS rendszert futtató telefonok/tabletek párosításakor, a Ciklusnaptár nem támogatott, ha nem jelenik meg annak kártyája.
 - Érintse meg a Bejegyzések lehetőséget a menstruációs adatok megtekintéséhez és módosításához. Az előre jelzett menstruációt pontozott vonal jelöli.
 - A készülék a menstruáció kezdete előtti napon reggel 8:00 óra előtt emlékeztetni fogja Önt a menstruáció kezdetére. Az esemény napjára vonatkozó minden egyéb emlékeztetőről az adott napon reggel 8:00 órakor kap emlékeztetőt.

TriRing

A Tevékenységi bejegyzésekben szereplő TriRing három fajta adatot jelenít meg az órán: a lépéseket, a mérsékelt és nagy intenzitású tevékenységet, illetve az aktív órákat.

1. S Lépések: Ez a gyűrű jelzi a lépéseknek az elérni kívánt lépésszámhoz viszonyított arányát az adott napon. 10 000 lépés az alapértelmezett cél. A célbeállításokat az igényeinek megfelelően módosíthatja az Egészség alkalmazás **Én > Beállítások > Célok** menüpontjára lépve.

2. A közepes és nagy intenzitású tevékenység időtartama (percben): 30 perc az alapértelmezett cél. A készülék a tempó és a pulzus alapján kiszámítja a mérsékelt és nagy intenzitású tevékenységek összesített időtartamát.

3. Aktív órák: Ez a gyűrű jelzi, hogy a nap folyamán hány órát töltött állva. Ha óránként több, mint 1 percet gyalogolt, például 10:00 és 11:00 óra között 1 percet, az órát a rendszer aktív órának számítja. A túl hosszú ideig történő ülés káros az egészségre. Javasoljuk, hogy óránként egyszer álljon fel, és naponta érjen el legalább 12 aktív órát 7:00 és 22:00 óra között.

Egészséges élet

A Huawei Egészség alkalmazás az Egészséges élet funkcióval segít az egészséges életmódbeli szokások kialakításában, és egy új, egészséges életvitel fenntartásában.

- Az egyénenként eltérő fizikai állapotok miatt lehetséges, hogy az Egészséges élet funkció által kínált, főleg a fizikai tevékenységre vonatkozó egészségügyi tanácsok nem alkalmazhatók minden felhasználóra, és esetleg nem érik el a kívánt hatást. Ha rossz a közérzete a tevékenységek vagy edzések közben, álljon meg és pihenjen, illetve mielőbb forduljon orvoshoz.
 - Az Egészséges élet funkcióban adott egészségügyi tanácsok csak tájékoztató jellegűek.
 A tevékenységekben vagy edzéseken való részvételből fakadó minden kockázatot, kárt és felelősséget Ön visel.

Az Egészséges élet funkció engedélyezése

- **1** Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen az **Egészség** > **Szerkesztés** lehetőségre, és adja hozzá az **Egészséges élet** kártyát.
- 2 Érintse meg az **Egészséges élet** kártyát, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a **Felhasználói nyilatkozat** elfogadásához.

Kipipálandó feladatok kiválasztása és célok beállítása

A kipipálandó feladatok alap és opcionális kipipálandó feladatokra vannak osztva. Igény szerint hozzáadhat opcionális kipipálandó feladatokat.

Az Egészséges élet képernyőn érintse meg a **Feladatok szerkesztése** lehetőséget vagy a jobb

felső sarokban található 😳 ikont, válassza ki az **Egészségmegőrzési terv** elemet, és a feladatkártyán érintse meg a **Célbeállítások** lehetőséget a napi célok beállításához, vagy érintse meg a **Célok módosítása** elemet a célok módosításához.

A feladat teljesítési állapotának megtekintése

- Nyissa meg a készülék alkalmazáslistáját, és válassza az Egészséges élet lehetőséget egy adott feladat teljesítési állapotának megtekintéséhez.
- Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az Egészség > Egészséges élet menüpontra a feladat teljesítési állapotának megtekintéséhez.

Emlékeztetők

- 1 Az **Egészséges élet** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található 👬 ikont, és válassza az **Egészségmegőrzési terv** lehetőséget.
- 2 Az Egészségmegőrzési terv képernyőn beállíthat általános emlékeztetőket, illetve emlékeztetőket a kipipálandó feladatokhoz. Vagyis bekapcsolhatja a Heti jelentésértesítések (óra) kapcsolót vagy az Emlékeztetők kapcsolót egy adott feladathoz, például engedélyezheti az Emlékeztetők funkciót a Légzés feladathoz.

Heti jelentés és megosztás

Heti jelentés megtekintése: Az **Egészséges élet** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban

található 😳 ikont, és a jelentés részleteinek megtekintéséhez válassza a **Heti jelentés** lehetőséget.

Megosztás: A**z Egészséges élet** képernyő jobb felső sarkában található ² megérintésével megoszthatja, illetve elmentheti a készülékére.

- · A Napi mosoly kipipálandó feladat ismertetése:
 - 1 Az Egészséges élet képernyőn válassza ki a Napi mosoly lehetőséget.
 - 2 Érintse meg a **Belépés** lehetőséget, és készítsen egy fényképet. Érintse meg a **Kész** lehetőséget a kipipálandó feladat elvégzéséhez (a rendszer nem tárolja a fényképet), vagy érintse meg a jobb felső sarokban található **Mentés és megosztás** elemet a fénykép megosztásához vagy a készülékre történő mentéséhez.

A szolgáltatás kikapcsolása

Az **Egészséges élet** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található 👬 ikont, és lépjen a **Névjegy** > **Szolgáltatás kikapcsolása** menüpontra. Ez visszaállítja az Egészséges élet adatait, és csak a három alapfeladat marad meg.

Asszisztens

HUAWEI Assistant · TODAY

A HUAWEI Assistant-TODAY képernyőn egyszerűen megtekintheti az időjárás-előrejelzést, valamint megtekintheti a Naptár információit,.

Belépés a HUAWEI Assistant·TODAY alkalmazásba és kilépés onnan

A HUAWEI Assistant TODAY megnyitásához lapozzon jobbra a készülék főképernyőjén. Lapozzon balra a képernyőn a HUAWEI Assistant TODAY alkalmazásból való kilépéshez.

Hangvezérlőközpont

A HUAWEI Assistant-TODAY képernyő HUAWEI zenés kártyájának használatával vezérelhető a zene telefonon és órán történő lejátszása. Ahhoz, hogy a telefonon lévő zenelejátszást az órán keresztül vezérelhesse, az órát párosítani kell a Huawei **Egészség** alkalmazással.

A telefonon lejátszott zene esetén ez a funkció akkor támogatott, ha a zene megjelenik a HUAWEI Assistant. TODAY képernyőn. Különben ez a funkció nem támogatott.

Alkalmazások

i Ez a funkció iPhone telefonok és iPad készülékek esetén nem támogatott.

Alkalmazások telepítése

- **1** Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, majd érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a használni kívánt alkalmazást az **Alkalmazások** listáról és érintse meg a **Telepítés** lehetőséget. Az alkalmazás a telepítése után megjelenik a készülék alkalmazáslistájában.

Alkalmazások használata

A készülék alkalmazáslistájában lapozzon felfelé vagy lefelé, és a használatukhoz kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

- Egyes alkalmazások csak akkor használhatók, ha a készülék csatlakoztatva van a telefonhoz. Ha a készülék olyan üzenetet jelenít meg, amely arra kéri, hogy telepítse az alkalmazást a telefonra, az azt jelzi, hogy az alkalmazás csak a telefonnal használható.
 - Amikor először telepít és használ egy alkalmazást a telefonján, fogadja el az alkalmazás képernyőjén megjelenő megállapodásokat és feltételeket, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az engedélyezés, illetve a bejelentkezés befejezéséhez. Különben nem fogja tudni használni az alkalmazást. Ha probléma adódik az engedély megadásakor, nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a Saját > Beállítások > A készülék képességei menüpontra, majd válassza ki azt az alkalmazást, amelynek ismét engedélyt szeretne adni.

Alkalmazások frissítése

- **1** Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, majd érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a **Kezelő** lehetőséget a frissítendő alkalmazások és a telepített alkalmazások listájának megtekintéséhez.
- **3** A jobb élmény érdekében lépjen a **Frissítések** > **Frissítés** menüpontra, hogy az alkalmazásokat a legújabb verzióra frissítse.

Alkalmazások eltávolítása

- Alkalmazás eltávolítása a telefonon található Huawei Egészség alkalmazásban.
- **1** Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, majd érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a **Kezelő** lehetőséget a frissítendő alkalmazások és a telepített alkalmazások listájának megtekintéséhez.
- **3** Lépjen a **Telepítéskezelő** > **Eltávolítás** menüpontra az alkalmazások eltávolításához. Egy alkalmazás eltávolítását követően a rendszer a készülékről is törli az alkalmazást.
- Alkalmazás eltávolítása a készülékről: Az eltávolításhoz tartsa megérintve a harmadik féltől származó alkalmazás ikonját.
- Ha beállítja az AppGallery szolgáltatás kikapcsolása opciót a Huawei Egészség alkalmazásban, akkor újra meg kell érintenie az AppGallery lehetőséget, és követnie kell a képernyőn megjelenő utasításokat a jogosultság megadásához.
 - Harmadik féltől származó alkalmazás használata előtt adja hozzá azt a Telefonkezelőben a háttérben futó alkalmazások védelmi listájához. Ezt követően a telefonon lépjen a Beállítások > Akkumulátor menüpontra, válassza ki az alkalmazást az Alkalmazás szerinti akkumulátorhasználat lehetőséget, érintse meg az Indításkezelés elemet, és engedélyezze az Automatikus indítás, a Másodlagos indítás és a Futtatás háttérben opciókat.
 - Ha egy harmadik féltől származó alkalmazás nem működik, miután hozzáadta a háttérben lévő védett alkalmazások listájához, távolítsa el az alkalmazást, telepítse újra, és próbálkozzon ismét.

Üzenetkezelés

Amikor a Huawei **Egészség** alkalmazás csatlakozik a készülékre, és az üzenetértesítések engedélyezve vannak, a telefon/tablet állapotsávjára küldött üzenetek szinkronizálhatók a készülékre.

Üzenetértesítések engedélyezése

1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, és kapcsolja be a kapcsolót.

- **2** Lépjen az alkalmazáslistára, és kapcsolja be azoknak az alkalmazásoknak a kapcsolóit, amelyektől értesítéseket kíván fogadni.
- Az Alkalmazások lehetőségre lépve megtekintheti azokat az alkalmazásokat, amelyektől értesítéseket fogadhat.

Olvasatlan üzenetek megtekintése

A készülék rezgéssel értesít a telefon/tablet állapotsávjáról leküldött új üzenetekről.

Az olvasatlan üzenetek megtekinthetők a készüléken. Ha szeretné megtekinteni őket, lapozzon felfelé a főképernyőn az olvasatlan üzenetek központjának megnyitásához.

Üzenetekre való válaszadás

- Ez a funkció iPhone telefonok és iPad készülékek esetén nem támogatott.
 - Ez a funkció csak akkor támogatott, ha az üzenetet fogadó SIM-kártyával próbál válaszolni egy SMS-üzenetre.

Gyorsválaszok testre szabása

- Ha a Gyorsválaszok kártya nem látható, az azt jelzi, hogy a készüléke nem támogatja ezt a funkciót.
 - Ez a funkció iPhone telefonok és iPad készülékek esetén nem támogatott.

A következő módon szabhatja testre a gyorsválaszt:

- 1 Ha a készülék sikeresen csatlakozott a Huawei **Egészség** alkalmazáshoz, nyissa meg az alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, és érintse meg a **Gyorsválaszok** kártyát.
- 2 A Válasz hozzáadása lehetőség megérintésével hozzáadhat egy választ, egy hozzáadott

válasz megérintésével szerkesztheti azt, és a válasz melletti 🏾 ikon megérintésével törölheti a választ.

Olvasatlan üzenetek törlése

· Az üzenetlistán lapozzon balra a törölni kívánt üzeneten, és az üzenet törléséhez érintse



• Ha az összes olvasatlan üzenetet törölni kívánja, érintse meg az üzenetlista alján található



lehetőséget.

Az óra használata telefonhívásokhoz

Kedvenc névjegyek beállítása

- **1** Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, majd jelölje ki a **Kedvenc névjegyek** lehetőséget.
- 2 A Kedvenc névjegyek képernyőn:

- Érintse meg a Hozzáadás lehetőséget a névjegylistájának megjelenítéséhez, majd válassza ki a hozzáadni kívánt névjegyeket.
- Tartsa megérintve egy kedvenc névjegyét, hogy áthúzhassa és áthelyezhesse azt.
- Egy hozzáadott névjegy törléséhez érintse meg az Eltávolítás lehetőséget.
- **3** A készülék alkalmazáslistáján érintse meg a **Kedvenc névjegyek** lehetőséget, majd a készülékről történő híváskezdeményezéshez érintsen meg egy névjegyet.

Bejövő telefonhívások elutasítása és fogadása az

Amikor bejövő hívása érkezik, az óra emlékezteti Önt és megjeleníti a hívó fél számát vagy nevét. A hívást fogadhatja vagy elutasíthatja.

- Nyomja meg a készülék Fel gombját, hogy leállítsa a készülék rezgését a bejövő hívások esetén.
- A hívás befejezéséhez a képernyőn érintse meg a Vége ikont, vagy tartsa nyomva az óra Fel gombját.

Gyors üzenetválaszok küldése az órán a bejövő hívásokra

Bejövő hívás esetén érintse meg a jobb oldalon található Üzenet ikont, és a hívó félnek küldendő válaszhoz jelöljön ki egy gyorsválaszt a **Válasz szöveggel** listából.

 A vezetékes telefonszámokról érkező hívásokra nem lehet válaszolni. A tényleges helyzet eltérő lehet.

Hívásnaplók megtekintése

· Hívásnaplók megtekintése:

Nyomja meg az oldalsó gombot a készüléken az alkalmazáslista megnyitásához, lapozzon felfelé vagy lefelé, amíg meg nem találja a **Hívásnapló** lehetőséget, majd érintse meg a hívásnaplók (beleértve a bejövő, kimenő és nem fogadott hívások) készüléken történő megtekintéséhez.

· Visszahívás:

Ha a készülék párosítva van a készülékkel, érintsen meg egy hívásbejegyzést annak visszahívásához.

Hívásnaplók törlése:

Lapozzon lefelé a képernyő aljára, majd az összes hívásnapló törléséhez érintse meg a lehetőséget.

Zenelejátszás vezérlése

Zene hozzáadása az órához

- Ennek a funkciónak a használatához az órát csatlakoztassa a Huawei Egészség alkalmazásra.
 - Ez a funkció nem támogatott, ha az óra iPhone-nal van párosítva.

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, majd lépjen az eszközadatok képernyőjére.
- 2 Lépjen a Zene > Zenekezelés > Zeneszámok hozzáadása menüpontra, és jelölje ki a hozzáadandó zeneszámot.
- 3 Kattintson a képernyő jobb felső sarkában található √ ikonra. Zene hozzáadásakor az Új lejátszási lista lehetőség megérintésével lejátszási listát is létrehozhat. A lejátszási lista létrehozása után az egyszerű kezelés érdekében hozzáadhatja az órára feltöltött kedvenc zenéjét a lejátszási listához.

Zenelejátszás vezérlése a készüléken

- A készüléken lépjen az alkalmazáslistára, válassza a Zene lehetőséget, vagy lépjen a Zene
 > Zene lejátszása menüpontra.
- 2 Érintse meg a lejátszás gombot a zeneszám lejátszásához.
- **3** A zenelejátszás képernyőn, a képernyőn felfelé lapozva tekintheti meg a lejátszási listát, válthat a zeneszámok között, módosíthatja a hangerőt és állíthatja be a lejátszási sorrendet (például zeneszámok lejátszása egymás után vagy véletlenszerűen).

Zenelejátszás vezérlése a telefonon

- Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, érintse meg a Zene lehetőséget, és kapcsolja be a Telefon zenelejátszásának vezérlése funkciót.
- A telefonon nyissa meg a Zene alkalmazást, és játssza le a zenét.
- Az alábbi módszerek használatával nyithatja meg a telefonon a zenelejátszás képernyőt, és állíthatja meg a zenét, válthat a zeneszámok között a telefonon, állíthatja be a zene hangerejét a telefonon stb.

A HUAWEI Assistant-TODAY funkciót támogató órák esetén: Lapozzon jobbra az óra főképernyőjén. A HUAWEI Assistant-TODAY képernyőn érintse meg telefon ikonnal rendelkező zene kártyát.

A HUAWEI Assistant TODAY funkciót nem támogató órák esetén: Az órán nyissa meg a

Zene alkalmazást, és érintse meg a kalvagy a i ikont és válassza a Telefon lehetőséget.

Ébresztők beállítása a

Beállíthatja az intelligens ébresztőt és az eseményébresztőt a Huawei Egészség alkalmazásban. Az intelligens ébresztő csak akkor ébreszt fel korábban az előre beállított időhöz képest, amikor nem alszik mélyen. Az eseményébresztők a beállított időpontban szólalnak meg. Ha címkét és időpontot állít be az eseményébresztőhöz, az óra megjeleníti a címkét. Különben csak az időpont jelenik meg.

Ébresztők beállítása a készüléken

- 1 Nyissa meg az alkalmazáslistát, érintse meg az **Ébresztő** lehetőséget, majd egy ébresztő hozzáadásához érintse meg a + vagy a + ikont.
- 2 Állítsa be az ébresztő időpontját és ismétlődését, majd érintse meg az **OK** lehetőséget. Ha nem állít be ismétlődést, az ébresztő alapértelmezetten egyszer szólal meg.

3 Érintsen meg egy ébresztőt annak törléséhez, vagy módosítsa az ébresztő időpontját, illetve az ismétlődést. Csak eseményébresztők törölhetők.

Ébresztők beállítása a Huawei Egészség alkalmazás használatával

Intelligens ébresztő:

- Ha az Intelligens ébresztő nem jelenik meg a Huawei Egészség alkalmazásban, az azt jelzi, hogy a készüléke nem támogatja ezt a funkciót.
- **1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, és lépjen az **Ébresztő** > **Intelligens ébresztő** menüpontra.
- **2** Állítsa be az ébresztő időpontját, az intelligens felébresztés időpontját és az ismétlődést.
- **3** Ha Android vagy HarmonyOS rendszert használ, érintse meg a jobb felső sarokban található √ ikont. Ha iOS rendszerű eszközt használ, érintse meg a **Mentés** lehetőséget.
- **4** Lépjen vissza a főképernyőre, és lapozzon lefelé az ébresztési beállítások órára történő szinkronizálásához.
- **5** Egy ébresztő megérintésével módosíthatja az ébresztő időpontját, az intelligens felébresztés időpontját, illetve az ismétlődést.

Eseményébresztő:

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, és lépjen az **Ébresztő** > **Eseményébresztők** menüpontra.
- **2** A **Hozzáadás** megérintésével állítsa be az ébresztő időpontját, a címkét és az ismétlődést.
- **3** Ha Android vagy HarmonyOS rendszert használ, érintse meg a jobb felső sarokban található √ ikont. Ha iOS rendszerű eszközt használ, érintse meg a **Mentés** lehetőséget.
- **4** Lépjen vissza a főképernyőre, és lapozzon lefelé az ébresztési beállítások órára történő szinkronizálásához.
- **5** Egy ébresztő megérintésével módosíthatja az ébresztő időpontját, a címkéjét, illetve az ismétlődését.

Időjárás-jelentések fogadása

Időjárás-jelentések engedélyezése

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget és a készülék nevét, engedélyezze az **Időjárás-jelentés** lehetőséget, és válassza ki a hőmérsékleti mértékegységet (°C vagy °F).

Időjárás-jelentések megtekintése

Az órájára pillantva megtudhatja, hogy milyen idő van az Ön tartózkodási helyén.

1. módszer: Az Időjárás kártyán

A képernyőn jobbra lapozva keresse meg az Időjárás kártyát, ezután megtekintheti a tartózkodási helyén az aktuális időjárást, hőmérsékletet és légminőséget.

2. módszer: Az óraszámlapon

Győződjön meg arról, hogy olyan óraszámlapot használ, amely képes megjeleníteni az időjárási információkat, ezután a főképernyőn megtekintheti a legfrissebb időjárási adatokat.

3. módszer: Az Időjárás alkalmazásban

A főképernyőn tartózkodva nyomja meg a Fel gombot, és lapozzon addig, amíg meg nem találja az **Időjárás** lehetőséget, érintse meg, majd ellenőrizheti tartózkodási helyét, a legfrissebb időjárási információkat, a hőmérsékletet és a légminőséget. Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a heti időjárási információk megtekintéséhez.

A telefon megkeresése az órával

A gyorsindító menü megnyitásához lapozzon lefelé az óraszámlap képernyőjén, és érintse meg a **Telefonkereső** lehetőséget. A képernyőn lejátszódik a Telefonkereső animáció.

Ha az óra és a telefon Bluetooth-kapcsolati távolságon belül van, a telefon/tablet csengőhangot játszik le (akkor is, ha Rezgő vagy Néma módban van), így jelezve az elhelyezkedését.

A telefon/tablet keresésének leállításához érintse meg az óra képernyőjét.

Ez a funkció csak akkor működik, ha a telefon és az óra csatlakozik egymáshoz. Ha iOS telefont használ, és annak képernyője ki van kapcsolva, az iOS vezérli a rendszer csengőhangjának lejátszását. Ennek eredményeként lehetséges, hogy a telefon nem reagál, ha a felhasználó a **Telefonkereső** funkciót használja.

Az óra megkeresése a telefon használatával

Ha az óra csatlakozik a Huawei **Egészség** alkalmazáshoz, akkor a telefonon megkeresheti az órát.

Óra megkeresése a Huawei Egészség alkalmazással

- *i* A funkció használata előtt frissítse az órát a legújabb verzióra.
- 1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, nyissa meg a készülék részleteit tartalmazó képernyőt, és lépjen a **Készülék keresése** > **Csengés** menüpontra.
- 2 Érintse meg a **Csengés** lehetőséget, és a telefon csengeni kezd. Megérintheti a **Leállítás** lehetőséget, vagy megvárhatja amíg befejeződik a csengés.

Az óra megkeresése a Készülék keresése alkalmazás használatával

- Ez a funkció csak EMUI 11.0/HarmonyOS 2 vagy ennél újabb verziót futtató Huawei telefonok esetében támogatott.
- 1 Töltse le és telepítse a HUAWEI Mobile Cloud, a Készülék keresése és a Huawei Egészség alkalmazások legújabb verzióit az AppGallery áruházból. Ha az alkalmazások már telepítve vannak, frissítse őket a legújabb verziókra.
- **2** Ugyanazzal a fiókkal jelentkezzen be az előző három alkalmazásba.

- **3** Nyissa meg a **Készülék keresése** alkalmazást, a készülékek listájának megtekintéséhez érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, és érintse meg a célkészüléket.
- **4** A készülék megkereséséhez, keresse meg a készüléket a Huawei **Egészség** alkalmazásban a készülék részleteit tartalmazó képernyőn, és érintse meg a **Csengőhang hallgatása** lehetőséget.

Távoli felvételkészítés

Miután a készülék a csatlakoztatva lett a Huawei **Egészség** alkalmazáshoz, a készülék alkalmazáslistájában a **Távoli felvételkészítés** megérintésével engedélyezheti a kamerát a

telefonkészülékén, majd a készülék képernyőjén a 🥌 ikon megérintésével készíthet

fényképet. A 💟 megérintésével válthat 2 másodperces és 5 másodperces időzítő között.

- Ha a viselhető eszközét párosította a telefon/tablet készülékével, és a Távoli felvételkészítés megjelenik a készülék alkalmazáslistájában, az azt jelenti, hogy ez a funkció támogatott. Különben ez a funkció nem támogatott.
 - A funkció használatához győződjön meg arról, hogy a Huawei Egészség alkalmazás fut a háttérben.
 - Az iPhone készülékkel való párosításhoz először nyissa meg a kamerát a telefonkészüléken.

Bluetooth fülhallgatók csatlakoztatása

Miután a készülék csatlakozott a Bluetooth-fülhallgatójára, a Bluetooth-fülhallgató használható zenehallgatáshoz.

- 1. módszer:
 - **1** A Bluetooth-fülhallgatót állítsa párosítás módba.
 - **2** Nyissa meg a készülék alkalmazáslistáját, lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn, és lépjen a **Beállítások** > **Bluetooth** menüpontra.
 - **3** Ha a készülék még nincs párosítva egyetlen Bluetooth-eszközhöz sem, a rendszer automatikusan megkeresi a párosításra kész Bluetooth-eszközöket. Megérintheti a képernyő alján található **Típus kiválasztása** lehetőséget is a Bluetooth-célfülhallgatók kiválasztásához.

Ha a készülék párosítva van néhány Bluetooth-eszközhöz, megjelennek a párosított készülékek. Érintse meg a **Párosítás** lehetőséget, és a Bluetooth-célfülhallgatókkal való párosításhoz kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

- 2. módszer:
 - **1** A Bluetooth-fülhallgatót állítsa párosítás módba.
 - 2 Nyissa meg a készülék alkalmazáslistáját, lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Zene** lehetőség megkereséséhez és kijelöléséhez, érintse meg a zenelejátszási ablak jobb

alsó sarkában található **k**ikont, és lépjen a **Hangcsatorna** > **Készülék hozzáadása** menüpontra.

3 Érintse meg a **Párosítás** lehetőséget, és az óra automatikusan megkeresi a párosításra kész készülékeket. Válassza ki a célfülhallgatót a Bluetooth-listáról, és a párosítás végrehajtásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A Ne zavarj mód engedélyezése és kikapcsolása

Azonnali engedélyezés vagy kikapcsolás

1. módszer: Lapozzon lefelé az óraszámlap tetejéről és érintse meg a **Ne zavarj** opciót, hogy engedélyezze vagy kikapcsolja azt.

2. módszer: Lépjen a **Beállítások** > **Hang és rezgés** > **Ne zavarj** > **Egész nap** lehetőségre, hogy engedélyezze vagy kikapcsolja azt.

Időzített engedélyezés vagy kikapcsolás

- Ennek a funkciónak a használatához frissítse a legújabb verzióra a viselhető eszközt és a Huawei Egészség alkalmazást.
- Lépjen a Beállítások > Hang és rezgés > Ne zavarj > Időzített menüpontra, érintse meg az Idő hozzáadása lehetőséget, és állítsa be a Kezdés, a Vége és az Ismétlés értékeit. Több időtartamot is hozzáadhat, és mindegyik számára engedélyezheti, hogy az időzített időpontban Ne zavarj üzemmódba lépjen.
- Az időzített Ne zavarj opció kikapcsolásához lépjen a Beállítások > Hang és rezgés > Ne zavarj > Időzített lehetőségre.

Továbbiak

A szíj cseréje

• Ha nem fémszíjat használ, a következő lépéseket követve távolítsa el, és az új szíjat fordított sorrendben helyezze fel.



- · Fémszíj eltávolításához és felhelyezéséhez tegye a következőket:
 - Eltávolítás:
 - Óratest a szíjtartó fülön egy vezető vájattal:



· Óratest a szíjtartó fülön két vezető vájattal:



- Felhelyezés:
 - Ha az óratest egy vezető vájattal rendelkezik a szíjtartó fülön, az óraszíj bal oldali rugós csapját helyezze az óratest csaprésébe, majd a jobb oldali rugós csapot nyomja át a vezető vájaton.
 - Ha az óratest két vájattal rendelkezik a szíjtartó fülön, a bal és jobb oldali rugós csapot nyomja át a vezető vájaton.
- Az óracsat rögzítése

Nyomja a csat középső részét egy szíjtartó fülbe.

- A bőrből és fémből készült szíjak nem vízállóak. Tartsa szárazon, és időben távolítsa el róla a verejtéket és más folyadékokat.
 - Ha sokat edzett, a szíjat időnként tisztítsa meg annak érdekében, hogy ne halmozódjon fel rajta verejték, ami baktériumok megtelepedését okozhatja. A szőtt szíjat egy-két hetente tisztíthatja mosószerrel vagy mosogatószerrel. Az óra szíját ugyanúgy moshatja, mint a ruhákat. A szíj tisztítása után hagyja jól szellőző száraz helyen száradni. Ne hordja nedvesen.

A Galéria-óraszámlapok konfigurálása

A funkció használata előtt frissítse a Huawei Egészség alkalmazást és a készülékét a legújabb verzióra.

Galéria-óraszámlapok kiválasztása

 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az Eszközök lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, és a Galéria beállítások-képernyőjének megnyitásához lépjen az Óraszámlapok > Továbbiak > Saját > Órán > Galéria menüpontra.

2. Érintse meg a + jelet, és a kép feltöltésének módjaként válassza a **Kamera** vagy a **Galéria** lehetőséget.

3. Érintse meg a jobb felső sarokban található √ ikont, majd érintse meg a **Mentés** lehetőséget. Az óra óraszámlapként jeleníti meg a kiválasztott képet.

Egyéb beállítások

A Galéria beállítások-képernyőjén:

- A Stílus, Pozíció megérintésével állítsa be a dátum és az idő, illetve a funkciók stílusát és helyét a Galéria-óraszámlapokon.
- · Fénykép törléséhez érintse meg a kijelölt kép jobb felső sarkában található Kereszt ikont.

A folyamatos megjelenítésű (AOD) óraszámlap beállítása

Engedélyezheti a Folyamatos megjelenítés (AOD) funkciót, és kiválaszthatja, hogy a csuklója felemelésekor megjelenjen-e a fő óraszámlap vagy a folyamatos megjelenítésű (AOD) óraszámlap.

- 🤨 · Α Folyamatos megjelenítés (AOD) engedélyezése csökkenti az üzemidőt.
 - A Folyamatos megjelenítés (AOD) engedélyezését követően a Felemelés a felébresztéshez funkciót kikapcsolja a rendszer.

A Folyamatos megjelenítés (AOD) beállítása

- Nyissa meg az alkalmazáslistát, lépjen a Beállítások > Óraszámlap és főképernyő vagy a Beállítások > Óraszámlap menüpontra, és engedélyezze a Folyamatos megjelenítés lehetőséget.
- **2** A Folyamatos megjelenítés (AOD) engedélyezése után az óraszámlap stílusa alapértelmezés szerint beállításra kerül.
- **3** Szükség szerint jelölje ki a **Felemelés az AOD megjelenítéséhez** vagy a **Felemelés az óraszámlap megjelenítéséhez** lehetőséget.

Óraszámlapok kezelése

Az óraszámlap-áruház óraszámlapok széles választékát kínálja. Ennek a funkciónak a használatához az órát és a Huawei **Egészség** alkalmazást frissítse a legújabb verzióra.

Óraszámlap módosítása az órán

- **1** Tartsa megérintve az óraszámlapot a kezdőképernyőn.
- **2** Balra vagy jobbra lapozva válassza ki az Önnek tetsző óraszámlapot.

Egyes óraszámlapok támogatják az egyéni vezérlést. Az óraszámlap alján található ikon megérintésével teheti egyedivé a megjelenített tartalmat.

Az óraszámlap telepítése és módosítása a telefonon

- 1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, majd a készülék részleteit tartalmazó képernyőt, és lépjen az **Óraszámlapok** > **Továbbiak** menüpontra.
- **2** Válasszon ki egy óraszámlapot.
 - **a** Ha az óraszámlap nincs telepítve, érintse meg a **Telepítés** lehetőséget. A telepítés után az óra automatikusan ezt az új óraszámlapot használja.
 - **b** Ha az óraszámlap telepítve van, a **Beállítás alapértelmezettként** lehetőség megérintésével használhatja a kijelölt óraszámlapot.
 - Az óraszámlap részleteit tartalmazó képernyő mutatja az adatforgalmat, amivel az óraszámlap letöltése és telepítése jár.

Óraszámlap törlése

- **1** Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, majd a készülék részleteit tartalmazó képernyőt, és lépjen az **Óraszámlapok** > **Továbbiak** menüpontra.
- 2 Válasszon ki egy telepített óraszámlapot, és a törléséhez érintse meg a 🔟 ikont.
 - A Galéria- vagy videoszámlapok nem törölhetők.
 - Az Óraszámlap-áruházból törölt óraszámlapot nem kell újra megvásárolnia. Csak újra kell telepítenie.

Az idő és a nyelv beállítása

Miután szinkronizálta az adatokat a készüléke és a telefon/tablet között, a rendszer nyelve is szinkronizálásra kerül a készülékre.

Ha módosítja a telefon/tablet nyelvét, régióját vagy idejét, a módosítások automatikusan szinkronizálódnak a készülékkel, amíg a készülék és a telefon/tablet Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozik egymáshoz.

Hangbeállítások

A csengőhang hangerejének beállítása

- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a Beállítások > Hang és rezgés > Csörgési hangerő lehetőséget.
- **2** A csengőhang hangerejének beállításához lapozzon felfelé vagy lefelé.

Némítás és némítás megszüntetése

- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a Beállítások > Hang és rezgés lehetőséget.
- 2 Engedélyezze vagy kapcsolja ki a Némítás opciót.

A Le gomb funkciójának személyre szabása

- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, majd válassza a Beállítások
 > Le gomb lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy alkalmazást, és szabja személyre a Le gomb funkcióját. A funkció személyre szabásának befejezése után térjen vissza a főképernyőre, és a jelenlegi alkalmazás megnyitásához nyomja meg a Le gombot.

Egyéni kártyák hozzáadása

- Lépjen a Beállítások > Egyéni kártyák vagy a Beállítások > Kijelző > Kedvenckijelölés menüpontra.
- 2 Érintse meg a ⁺ ikont, és válassza ki a megjelenítendő kártyákat, mint például az Alvás, a Stressz és a Pulzusszám kártya. Minden esetben az aktuálisan megjelenített lehetőségeket kell mérvadónak tekinteni.
- **3** Érintse meg a hozzáadott kártya mellett lévő **1** ikont, vagy tartson nyomva egy kártyát, hogy egy másik helyre vigye (ez csak bizonyos modelleken támogatott,). A kártya

törléséhez érintse meg a 🔯 ikont.

4 A beállítás elvégzése után a hozzáadott kártyák megtekintéséhez lapozzon balra vagy jobbra a főképernyőn.

A képernyő fényerejének beállítása

- 1 A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és lépjen a Beállítások > Megjelenítés és fényerő vagy a Beállítások > Kijelző menüpontra.
- 2 Ha az Automatikus funkció engedélyezve van, kapcsolja ki.
- **3** A képernyő fényerejének beállításához érintse meg a **Fényerő** lehetőséget.

Frissítés

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, és érintse meg a **Firmware-frissítés** lehetőséget. A telefon ezután megkeresi az elérhető frissítéseket. A frissítés elvégzéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

- Ha engedélyezve van az Eszköz automatikus frissítése Wi-Fi-n keresztül vagy a Frissítőcsomag automatikus letöltése Wi-Fi-n keresztül funkció, a készülék megkapja a frissítőcsomagot, és értesítést küld a frissítésről. A készülék frissítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - A frissítés előtt gondoskodjon arról, hogy a készülék elegendő mértékben fel legyen töltve.
 - Frissítés közben a készüléken a Bluetooth-kapcsolat automatikusan megszakad, és a frissítés befejezése után újra létrejön.
 - A frissítés közben ne töltse a készüléket.

A készülék visszaállítása a gyári beállításokra

1. módszer: Az órán lépjen a Beállítások > Rendszer > Visszaállít menüpontra.

2. módszer: Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az Eszközök lehetőséget és a készülékének nevét, majd érintse meg a Gyári beállítások visszaállítása lehetőséget.

- Az óra gyári beállításainak visszaállításához lapozzon óra képernyőjén, és az első párosításkor válassza a Visszaállít lehetőséget, vagy az óra főképernyőjén lapozva lépjen a Beállítások > Rendszer > Visszaállít menüpontra.
 - A személyes adatokat a rendszer törli a készülékről, miután a készüléket visszaállítja a gyári beállításokra. Ezt a műveletet körültekintően hajtsa végre.

Víz- és porállósági szint

A karkötő 50 méteres mélységig vízálló, de ez a védelem nem állandó, és idővel csökkenhet a mértéke.

A karkötőt kézmosás közben, esőben, valamint sekély vízben való úszáshoz is viselheti. Ne viselje zuhanyzás, merülés, búvárkodás vagy szörfözés közben.

A következő események befolyásolhatják a karkötő vízállóságát:

- A karkötő leejtése vagy más fizikai behatás.
- Lúgos kémhatású anyagoknak pl. mosószernek, tusfürdőnek, parfümnek, emulziónak vagy olajnak – való kitettség.
- A karkötő nagy nedvességtartalmú vagy magas hőmérsékletű környezetben például forró zuhany alatt vagy szaunában – való használata.