

# **HONOR Band 7**

## **Felhasználói útmutató**

**HONOR**

# Tartalom

## Első lépések

Megjelenés	1
A(z) karkötő viselése	1
A(z) karkötő bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása	2
A(z) karkötő párosítása a telefonjával	2
Gombok és gesztusok	3
A(z) karkötő töltése	3

## Edzés

Edzés indítása	5
96-nál is több edzés mód	6
Futóedzések	6
Ugrókötelezés	6
Az edzésbejegyzések megtekintése	7
A napi tevékenységek rögzítése	7

## Egészség

Pulzusszámfigyelés	9
A véroxigénszint mérése (SpO2)	10
A stressz-szintek vizsgálata	11
Légzőgyakorlatok	12
Tevékenységlemlékeztetők	12

## Asszisztens

A zenelejátszás vezérlése a telefonján	13
Időjárás-jelentések fogadása	13
Távoli zár	14
Hívás fogadása vagy elutasítása a készüléken	14
Értesítések fogadása, valamint üzenetek megtekintése és törlése	14
A Ne zavarj mód engedélyezése	15
A Stopperóra használata	15
Az időzítő használata	16
Ébresztő beállítása	16
A Zseblámpa használata	17
A telefonja megkeresése a készülékkel	18

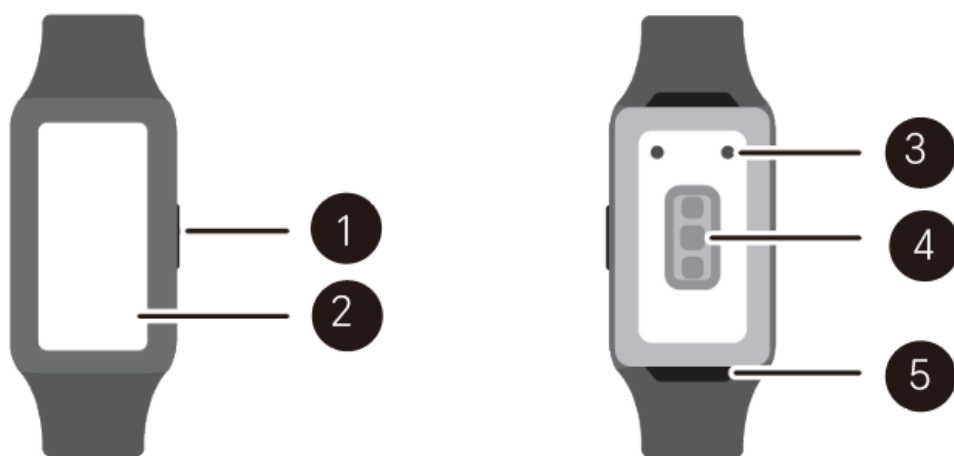
## További útmutatás

Az óraszámok kezelése	19
Egyéni óraszámok konfigurálása	20
A Folyamatos megjelenítés beállítása	20
A rezgés erősségének beállítása	20

A készülék zárolása vagy feloldása	21
A(z) karkötő információinak megtekintése	21

# Első lépések

## Megjelenés



Szám	Leírás
1	Gomb
2	Képernyő
3	Töltési terület
4	A felügyeleti egység területe
5	Quick release

## A(z) karkötő viselése

A(z) karkötő pulzusszámfigyelő területét helyezze a csuklója felső részére. A pulzusmérés pontosságának biztosítása érdekében megfelelően és kényelmesen viselje a(z) karkötő készüléket, és az ne a csuklóízület felett helyezkedjen el.

- i** • A készülék nem mérgező anyagokból készült, melyeket szigorú bőrrallergiateszteknek vetettek alá. Nem kell tartania a viselésétől. Ha a(z) karkötő viselése közben bőrirritációt tapasztal, vegye le azt, és forduljon orvoshoz.
- Ne viselje túl szorosan vagy túl lazán a készüléket, de ügyeljen arra, hogy feszesen legyen rögzítve a csuklójára.
- Bármelyik csuklóján hordhatja a készüléket.

## A(z) karkötő bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása

### A(z) karkötő bekapcsolása

- A(z) karkötő bekapcsolásához tartsa nyomva a gombot, amikor a(z) karkötő ki van kapcsolva.
- A(z) karkötő kikapcsolt állapotában a(z) karkötő automatikusan bekapcsol, ha tölteni kezd.

### A(z) karkötő kikapcsolása

- A készülék bekapcsolt állapotában tartsa nyomva a Gombot, majd érintse meg a **Kikapcsolás** lehetőséget.
- Amikor a készülék be van kapcsolva, és a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, felfelé vagy lefelé lapozással keresse meg és érintse meg a **Beállítások** lehetőséget, és lépjen a **Rendszer > Kikapcsolás** menüpontra.
- Ha az akkumulátor szintje kritikusan alacsony, a készülék rezegni kezd, majd automatikusan kikapcsol.

### A(z) karkötő újraindítása

- A(z) karkötő bekapcsolt állapotában tartsa nyomva a Gombot, majd érintse meg az **Újraindítás** lehetőséget.
- Amikor a(z) karkötő be van kapcsolva, és a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, lapozással keresse meg a **Beállítások** lehetőséget, érintse meg azt, majd lépjen a **Rendszer > Újraindítás** menüpontra.

### A(z) karkötő kényszerített újraindítása




A(z) karkötő kényszerített újraindításához tartsa nyomva a Gombot legalább 16 másodpercig.

## A(z) karkötő párosítása a telefonjával

### Android-felhasználók:

- 1 A(z) karkötő alapértelmezetten készen áll a Bluetooth-párosításra. Az Egészség alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez olvassa be a QR-kódot.



- 2** Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, és lépjen **Készülék > Készülék hozzáadása** lehetőséget, és az alkalmazás automatikusan elkezd keresni a közelben lévő, elérhető Bluetooth-készülékeket. Ha a rendszer megtalálta a(z) karkötő készüléket, a párosítás megkezdéséhez érintse meg a nevét.
- 3** Amikor a készülék képernyőjén megjelenik a párosítási kérelem, a(z) karkötő és a telefon párosításához érintse meg a  lehetőséget. A párosítást erősítse meg a telefonon is.
-  • Ha a célkészülék nincs az automatikusan csatlakoztatható készülékek listájában, érintse meg a  > **Keresés** lehetőséget a(z) karkötő képernyőjén megjelenő QR-kód beolvasásához, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás elvégzéséhez.
  - A(z) karkötő képernyőjén megjelenik egy ikon, amely tájékoztatja, hogy a párosítás sikeres volt. Ha a párosítás nem sikerült, a(z) karkötő képernyőjén megjelenik egy ikon, amely tájékoztatja, hogy a párosítás sikertelen volt. Ezután visszalép az indítási képernyőre.

## Gombok és gesztusok

### Gombok

Művelet	Funkció
A Gomb megnyomása	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A készülék képernyőjének felébresztése, amikor az ki van kapcsolva.</li> <li>• Az alkalmazáslistát tartalmazó képernyő elérése a főképernyőről.</li> <li>• Visszalépés a főképernyőre.</li> </ul>
A Gomb nyomva tartása	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A(z) karkötő bekapcsolása, amikor a(z) karkötő ki van kapcsolva.</li> <li>• Az újraindítás/kikapcsolás képernyő megnyitása, amikor a(z) karkötő be van kapcsolva.</li> </ul>


### A gombok funkciója edzés közben

Művelet	Funkció
A Gomb megnyomása	Zárolás/feloldás, némítás vagy az edzés befejezése
A Gomb nyomva tartása	Az edzés befejezése.

## A(z) karkötő töltése

### Töltés

- 1** Csatlakoztassa egymáshoz az USB Type-C foglalatot és a hálózati adaptert, majd csatlakoztassa az adaptert az elektromos hálózathoz.



- 2** Helyezze a(z) karkötő készüléket a töltőbölcső tetejére, ügyelve arra, hogy a(z) karkötő és a bölcső érintkezői illeszkedjenek egymáshoz. Várjon, amíg a(z) karkötő képernyőjén megjelenik a töltésjelző ikon.
-  • A(z) karkötő töltéséhez a kimondottan hozzá készült, 5 V névleges kimeneti feszültségű és 1 A vagy nagyobb névleges kimeneti áramerősségű töltőkábelt és töltőbölcsőt használja.
  - A(z) karkötő töltéséhez ajánlott olyan Honor-töltőt vagy nem Honor-töltőt használni, amely megfelel a regionális vagy nemzeti jogszabályoknak és rendeleteknek, illetve a regionális és nemzetközi biztonsági szabványoknak. Az egyéb, a biztonsági szabványoknak meg nem felelő töltők és külső akkumulátorok használata olyan problémákhoz vezethet, mint például a lassú töltés és a túlhevülés. Óvatosan járjon el azok használata során. Ajánlott Honor-tápadaptert vásárolni egy hivatalos Honor-kereskedőtől.
  - A rövidzárlatok vagy egyéb kockázatok elkerülése érdekében tartsa szárazon és tisztán a töltőportot.
  - Ha a(z) karkötő teljesen feltöltődött, a(z) karkötő képernyőjén megjelenik a 100%-os töltöttségre vonatkozó kijelzés, és a töltés automatikusan leáll. Ha az akkumulátor szintje 100% alatt van, és a töltő továbbra is csatlakoztatva van a telefonhoz, automatikusan megkezdődik a töltés.
  - Javasoljuk, hogy emelje fel a töltőbölcsőt, amikor a(z) karkötő készülékhez csatlakoztatja. Ügyeljen arra, hogy a(z) karkötő gombokkal ellátott oldala illeszkedjen a bölcső töltőportjához. A bölcső és a(z) karkötő megfelelő csatlakoztatása után ellenőrizze, hogy megjelenik-e a töltésjelző ikon. Ha nem látja a töltésjelző ikont, előfordulhat, hogy kissé igazítani kell a bölcső helyzetén, hogy létrejöjjön a kapcsolat, és megjelenjen a töltésjelző ikon.

### Az akkumulátorszint ellenőrzése

1. módszer: Lapozzon lefelé a főképernyő felső részéről az akkumulátorszint ellenőrzéséhez.
2. módszer: Csatlakoztassa a(z) karkötő készüléket egy tápforráshoz, és ellenőrizze az akkumulátorszintet a töltőképernyőn.
3. módszer: Tekintse meg az akkumulátorszintet egy olyan óraszámplapon, amely megjeleníti az akkumulátorszintet.
4. módszer: Csatlakoztassa a(z) karkötő készüléket az Egészség alkalmazáshoz, nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** **Készülék** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és ellenőrizze az akkumulátorszintet a készülékrészletek képernyőjén.

## Edzés indítása


### Edzés indítása a készülékén

- 1 Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Edzés**.
- 2 Válassza ki a kívánt edzéstípust vagy a preferált útvonalat. Másik megoldásként lapozzon felfelé a képernyőn, és érintse meg a **Egyéni** lehetőséget egyéb edzésmódok hozzáadásához.
  -  Érintse meg az edzésmódtól jobbra található  ikont, és adja meg a **Cél** és az **Emlékeztető** beállításait.
- 3 Az edzési munkamenet megkezdéséhez érintse meg az Indítás ikont.
- 4 Egy edzési munkamenet befejezéséhez nyomja meg a Gombot, és érintse meg a Leállítás ikont, vagy tartsa nyomva a Gombot.

### Az edzésbejegyzések megtekintése a készülékén


Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Edzési bejegyzések**.

Válasszon ki egy bejegyzést, és tekintse meg a kapcsolódó adatokat. A készülék a különböző edzésekkel kapcsolatban különböző adattípusokat jelenít meg.

-  Legfeljebb 10 edzésbejegyzés jeleníthető meg az órán. Ha több mint 10 edzésbejegyzés van, a régebbi bejegyzések felülíródnak.

### Edzések automatikus észlelése

A(z) karkötő képes automatikusan azonosítani az edzésállapotát.

- 1 Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Beállítások > Edzésbeáll.**, és engedélyezze az **Edzések automatikus észlelése** funkciót.
- 2 A funkció engedélyezése után a készülék emlékezteti, hogy indítson el egy edzést, ha megnövekedett mértékű aktivitást észlel. Figyelmen kívül hagyhatja az értesítést vagy dönthet úgy, hogy elindítja a kapcsolódó edzést.
  -  Jelenleg a következő edzésmódok támogatottak: beltéri séta, szabadtéri séta, beltéri futás, szabadtéri futás, elliptikus trénerrel végzett edzés és evezőgéppel végzett edzés.

### Edzés indítása az Egészség alkalmazásban

Az Egészség alkalmazásban való edzésindításához helyezze közel egymáshoz a telefont és a készüléket, így biztosítva, hogy csatlakoztatva legyenek.



- 1 Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, és lépjen **Edzés** menüpontra, válasszon egy edzésmódot, és érintse meg az Indítás ikont az edzés megkezdéséhez.
- 2 Ha megkezdte az edzést, a(z) karkötő szinkronizálja és megjeleníti az edzésre vonatkozó pulzusszámot, sebességet és időt. Az edzésadatai – például az edzés ideje – az Egészség alkalmazásban fognak megjelenni.

### Az edzésbejegyzések megtekintése az Egészség alkalmazásban


Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, és lépjen **Edzés**.

Válasszon ki egy bejegyzést, és tekintse meg a kapcsolódó adatokat. A készülék a különböző edzésekkel kapcsolatban különböző adattípusokat jelenít meg.


## 96-nál is több edzésmód

A(z) karkötő 96-nál is több edzésmódot támogat, melyeket az egyszerűbb használat érdekében hozzáadhat vagy eltávolíthat a készülékén.

### Edzés hozzáadása

Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Edzés**. Lapozzon felfelé vagy lefelé, amíg megtalálja az **Egyéni** >  lehetőséget, érintse meg azt, majd adja hozzá a kívánt edzéseket.

### Edzés eltávolítása

Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Edzés** lehetőséget, valamint az edzésmódtól jobbra található  ikont, majd lapozzon a képernyő aljára, és érintse meg az **Eltávolítás** lehetőséget az edzés eltávolításához.





## Futóedzések

A(z) karkötő számos futóedzést kínál, melyek útmutatást és rögzítési lehetőséget kínálnak az edzéseikhez és futásaihoz. Hangutasításokkal is használható, így segítve Önnel az edzések elvégzésében és abban, hogy aktívabb maradjon a mindennapi élet során.

- 1 Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Edzés** > **Futóedzések**.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn, és válassza ki a következőt: . Válasszon egy futóedzést, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az edzés megkezdéséhez.


## Ugrókötelezés

- 1 Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Edzés**.

- 2 Érintse meg az **Ugrálókötelezés** lehetőséget, majd érintse meg a  vagy a  ikont a különböző tesztelési módok közül történő választáshoz.
  -  Másik megoldásként lapozzon felfelé a képernyőn, és érintse meg az **Egyéni** lehetőséget edzés módok hozzáadásához.
- 3 Az ugrálókötelezés megkezdéséhez érintse meg az Indítás ikont.
- 4 Az ugrálókötelezés befejezéséhez nyomja meg a Gombot, és érintse meg a Leállítás ikont, vagy tartsa nyomva a Gombot.
  -  A kiértékelési mód segítségével tájékozódhat a fizikai erőnlétéről. Ez a mód 1 perc után automatikusan leáll.

## Az edzésbejegyzések megtekintése

### Az edzésbejegyzések megtekintése a készüléken

- 1 Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Edzési bejegyzések**.
- 2 Válasszon ki egy bejegyzést, és tekintse meg a kapcsolódó adatokat. A készülék a különböző edzésekkel kapcsolatban különböző adattípusokat jelenít meg.
  -  A karkötője a különböző edzésekkel kapcsolatban különböző adattípusokat jelenít meg.

### Az edzésbejegyzések megtekintése az Egészség alkalmazásban



Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, és lépjen **Egészség > Edzéselőzmények** menüpontra a részletes edzési adatok megtekintéséhez.

## A napi tevékenységek rögzítése


Viselje megfelelően a(z) karkötő készüléket annak érdekében, hogy automatikusan rögzíthesse a kalóriára, a távolságra, a lépcsőzésre, a lépésszámmra, a közepes és nagy intenzitású tevékenységek időtartamára és az egyéb tevékenységekre vonatkozó adatokat.

### A készülékén

Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Tevékenységi bejegyzések**. A készülék kijelzőjén megjelenő három gyűrű háromféle adattípust jelenít meg: lépések, közepes vagy nagy intenzitású tevékenység, illetve aktív órák.

- 1  Lépések: Ez a gyűrű jelzi a lépések arányát a lépésszámmal kapcsolatban kitűzött célhoz képest. Az alapértelmezett cél 10 000 lépés. A célbeállításokat az Egészség alkalmazásban módosíthatja, a preferenciáinak megfelelően.
- 2  A közepes vagy nagy intenzitású tevékenység időtartama (mértékegység: perc): Az alapértelmezett cél 30 perc. A viselhető készülék a tempó és a pulzusszám intenzitása alapján kiszámolja a közepes és nagy intenzitású tevékenységek teljes időtartamát.

Egészsége megőrzése érdekében azt javasoljuk, hogy heti öt alkalommal végezzen 30 perces, közepes intenzitású edzéseket.


- 3**  **Aktív órák:** A gyűrű azt jelzi, hogy hány órát töltött állva az adott nap során. Ha egy órán belül 1 percnél hosszabb ideig sétált – például 1 perces séta 10:00 és 11:00 óra között –, akkor a rendszer az adott órát aktív óraként számolja. A túl hosszú ideig tartó ülés káros az egészségére. Azt javasoljuk, hogy óránként legalább egyszer álljon fel, és naponta töltsön legalább 12 órát aktívan.

### **Az Egészség alkalmazásban**

Ügyeljen rá, hogy a(z) karkötő csatlakoztatva legyen az alkalmazáshoz, hogy megtekinthesse a tevékenységi bejegyzéseket az alkalmazás főképernyőjén.

## Pulzusszámfigyelés

A készülék egy optikai pulzusérzékelőt tartalmaz, mely egész nap képes felügyelni és rögzíteni a pulzusát. A funkció használatához engedélyezze a Folyamatos pulzusszámfigyelés opciót az Egészség alkalmazásban.

-  Ha a készülék azt észleli, hogy a felhasználó elaludt, láthatatlan fényforrásra vált a pulzus méréséhez, így elősegítve, hogy jól aludjon.
- A pontosabb pulzusmérés érdekében megfelelően viselje a készüléket, és ügyeljen rá, hogy a szíj be legyen csatolva. Ügyeljen rá, hogy a készülék biztonságosan rögzítve legyen a csuklóján. Ügyeljen rá, hogy a készülékház közvetlenül, akadályoktól mentesen érintkezzen a bőrével.

### Folyamatos pulzusszámfigyelés

Ha engedélyezi ezt a funkciót, akkor a készülék folyamatosan méri a valós idejű pulzusszámát. A pulzusgrafikonokat az Egészség alkalmazásban tekintheti meg.

- Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre.
- Lépjen az **Egészség-riasztás** > **Folyamatos pulzusmérés** menüpontra, és engedélyezze a **Folyamatos pulzusmérés** lehetőséget az Egészség alkalmazásban. A funkció engedélyezése után a készülék képes valós időben mérni a pulzusát. Állítsa a **Pulzusmérés** lehetőséget az **Intelligens** vagy a **Valós idejű** beállításra.

- Intelligens**


Alacsony intenzitású tevékenységek esetén (például, amikor nem mozog), a rendszer 10 percenként végez pulzusmérést.

Közepes intenzitású tevékenységek esetén (például sétáláskor) a rendszer 10 percenként végez pulzusmérést.

Nagy intenzitású tevékenységek esetén (például futáskor) a rendszer másodpercenként végez pulzusmérést, és körülbelül 6–10 másodpercet vesz igénybe az első pulzusérték megjelenítése (ez személyenként eltérő lehet).

- Valós idejű**

A rendszer minden tevékenységintenzitás esetén másodpercenként végez pulzusmérést.

-  A **Valós idejű mód** **Valós idejű** használata megnöveli a készülék energiafogyasztását, míg az **Intelligens** használata esetén a pulzusmérések időköze a tevékenységei intenzitásához igazodik, ami csökkenti az energiafogyasztást.

### Egyedi pulzusmérés

- Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre.

- 2 Lépjen az **Egészség-riasztás** menüpontra, és kapcsolja ki a **Folyamatos pulzusmérés** funkciót.
- 3 Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Pulzusszám**. A készülék ekkor megméri a jelenlegi pulzusszámát.

### Pulzusmérés edzés esetén


Edzés közben a(z) karkötő megjeleníti a valós idejű pulzusszámát és pulzusszám-tartományát. A jobb edzési eredmények érdekében ajánlott a pulzusszám-tartománya alapján edzést választani.

- 1 Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Edzés**.
- 2 Válassza ki a kívánt edzéstípust vagy a preferált útvonalat.
- 3 Az edzési munkamenet megkezdéséhez érintse meg az Indítás ikont. Az óra megjeleníti az edzési pulzusszámot, a sebességet és az időt.


### A nyugalmi pulzus mérése

A nyugalmi pulzus az ébrenlét közben, csendes és nyugodt környezetben mért pulzusszámot jelenti. Ez a szív- és érrendszeri egészségi állapot egyik általános mutatója. A nyugalmi pulzus mérésére a közvetlenül a reggeli ébredés utáni időszak jelenti a legjobb időt. Előfordulhat, hogy a tényleges nyugalmi pulzus nem jeleníthető meg, vagy a mérés nem pontos, ha a pulzusmérés rossz időben történik.

- 1 Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre.
- 2 Engedélyezze a **Folyamatos pulzusmérés** lehetőséget az Egészség alkalmazásban. A funkció engedélyezése után a készülék képes megmérni a nyugalmi pulzusát.

-  Ha a nyugalmi pulzus értékének helyén a „--” kijelzés látható, az azt jelenti, hogy a készülék nem tudta megmérni a nyugalmi pulzusát.
- Ügyeljen arra, hogy a nyugalmi pulzus mérése csendes és nyugodt környezetben történjen, miközben ébren van. A legpontosabb eredmény érdekében javasoljuk, hogy a nyugalmi pulzusát közvetlenül a reggeli ébredést követően mérje.
- Ha kikapcsolja a Folyamatos pulzusszámfigyelés opciót a nyugalmi pulzus ellenőrzése után, az Egészség alkalmazásban megjelenő nyugalmi pulzus változatlan marad.
- A nyugalmi pulzussal kapcsolatos adatokat a készülék automatikusan törli 00:00 órakor (24 órás óraformátum esetén) vagy éjjeli 12:00 órakor (12 órás óraformátum esetén).

## A véroxigénszint mérése (SpO2)


-  A véroxigénmérés pontosságának biztosításához megfelelően viselje az órát, és ügyeljen rá, hogy a szíj meg legyen húzva. Ügyeljen rá, hogy a felügyeleti modul közvetlenül, akadályoktól mentesen érintkezzen a bőrével.

## Egyszeri véroxigénmérés

- 1 Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **SpO2**.
- 2 Érintse meg a **Mérés** lehetőséget. Az SpO2-mérés során ne mozogjon.

## Automatikus véroxigénmérés

- 1 Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre.
- 2 Lépjen az **Egészség-riasztás > Folyamatos oxigénmérés** menüpontra, és engedélyezze az **Automatikus véroxigénszint-felügyelet** lehetőséget. A készülék automatikusan méri és rögzíti a véroxigénszintjét, amikor azt észleli, hogy Ön nem mozog.
- 3 Érintse meg az **Alacsonyabb véroxigén-határértékkel kapcsolatos emlékeztető** lehetőséget a véroxigénszintje alsó határértékének beállításához, hogy riasztást kaphasson azzal kapcsolatban, amikor nem alszik.

-  A **Folyamatos oxigénmérés** funkció csak a HONOR Watch GS 3 készülék esetében támogatott.
  - Ez a termék nem orvosi készülék, továbbá a felügyeleti adatok és eredmények csupán tájékoztató jellegűek, és nem használhatók diagnosztikai vagy orvosi célokra.
  - Ezen funkciók használatához az Egészség alkalmazás legújabb verziója szükséges, és csupán bizonyos országokban és régiókban érhetők el.

## A stressz-szintek vizsgálata

A(z) karkötő segítségével megvizsgálhatja a stressz-szintjét, egyszeri alkalommal vagy időszakosan.

### A stressz-szintjei vizsgálata

- A stressz-szintje egyszeri alkalommal történő méréséhez: Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, és lépjen **Vérnyomás**, majd a **Stresszteszt** lehetőséget. A stressz-szintje időszakos méréséhez: Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre. Ezután érintse meg a készüléke nevét, lépjen az **Egészség-riasztás** menüpontra, kapcsolja be az **Nyomásérzékelés** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a stressz-szint kalibrálásához. Az óra ezután időszakosan automatikus stresszvizsgálatokat indít, ha megfelelően viseli azt.

### A stresszadatok megtekintése

- A stresszadatok megtekintése a készüléken: Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Stressz**, és érintse meg azt a stressz-szint változásait jelző grafikon megtekintéséhez, mely tartalmazza a stressz-szintekkel kapcsolatos oszlopdiagramot, a stressz-szintjét és a stressz-szintjei időközzeit.
- A stresszadatok megtekintése az Egészség alkalmazásban: Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, és lépjen **Vérnyomás** lehetőséget, hogy megtekintse a legutolsó

stressz-szintet, valamint a napi, heti, havi és éves stresszgörbét, illetve a kapcsolódó tanácsot.

- i • A stresszvizsgálat alatt megfelelően viselje a készüléket, és maradjon mozdulatlan. A készülék nem képes pontosan érzékelni a stressz-szintet edzés közben, vagy ha a csuklóját túl gyakran mozgatja. Ebben az esetben a készülék nem végez stresszvizsgálatot.
- Az adatok pontosságát befolyásolhatja a koffein, a nikotin, az alkohol és néhány pszichotropikus gyógyszer. Emellett a szívbetegségek, az asztma, az edzés vagy a helytelen viselési helyzet is befolyásolhatja az adatokat.
- Ez a termék nem orvosi készülék, továbbá a felügyeleti adatok és eredmények csupán tájékoztató jellegűek, és nem használhatók diagnosztikai vagy orvosi célokra.

## Légzőgyakorlatok

A légzőgyakorlatok segíthetnek az ellazulásban, valamint javíthatják a közérzetét a munkája vagy a mindennapi élet során.

- 1** Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Légző- gyakorlatok**.
- 2** Állítsa be az időtartamot és a ritmust, érintse meg a légzőgyakorlatok ikonját a képernyőn, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a légzőgyakorlatok elvégzéséhez.  
A gyakorlat befejezése után a képernyőn megjelenik a stressz-szint, a gyakorlat előtti pulzus, a gyakorlat időtartama és az értékelés.



## Tevékenységlemlékeztetők

- 1** Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre.
  - 2** Érintse meg az **Egészség-riasztás** lehetőséget, és engedélyezze a **Tétlenségi figyelmeztetés** opciót.  
Ha a **Tétlenségi figyelmeztetés** engedélyezve van, akkor a készüléke adott időközönként (alapértelmezetten 1 óra) felügyeli a napi tevékenységeit. Rezgéssel és a képernyő bekapcsolásával emlékezteti, hogy álljon fel és mozogjon egy kicsit, ha a beállított időszakon belül nem mozgott.
- i • Ha engedélyezi a **Ne zavarj** módot a készülékén, a készülék nem fogja rezgéssel emlékeztetni a mozgásra.
  - A készülék nem rezeg, ha azt észleli, hogy Ön alszik.
  - A készülék csak 8:00 és 12:00 óra, valamint 14:30 és 21:00 óra között küld emlékeztetőket.

# Asszisztens

## A zenelejátszás vezérlése a telefonján

A(z) karkötő használható a telefonon, harmadik féltől származó zenei alkalmazásokban történő zenelejátszás vezérlésére.

- 1** Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Zene** menüpontra, és engedélyezze a **Az óra vezérli a telefon zenelejátszását** funkciót.
  - 2** Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Zene**, és érintse meg a  lehetőséget a telefonon történő zenelejátszás vezérléséhez.
-  A telefonon történő zenelejátszás készülékkel való vezérlése csak Android-telefonok esetén érhető el.
  - A funkció használatához ügyeljen rá, hogy a(z) karkötő csatlakoztatva legyen a telefonjához, és az Egészség alkalmazás fusson a háttérben.

## Időjárás-jelentések fogadása

### Az időjárás-jelentések engedélyezése

Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Időjárás** menüpontra, és válassza ki a hőmérséklet mértékegységét (°C vagy °F).

### Az időjárás-jelentések megtekintése

#### **1. módszer:** Az Időjárás kártyán

A képernyőn jobbra lapozva keresse meg az Időjárás kártyát. Ezután megtekintheti a tartózkodási helyét, a legfrissebb időjárási adatokat, a hőmérsékletet és a levegőminőséget.

#### **2. módszer:** Az óraszámplapon

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




#### **3. módszer:** Az Időjárás alkalmazásban

Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Időjárás**, érintse meg azt, majd megtekintheti a tartózkodási helyét, a legutóbbi időjárási információkat, a hőmérsékletet és a levegőminőséget. Lapozzon felfelé vagy lefelé lapozás a képernyőn az adott hétre vonatkozó időjárási információk megtekintéséhez.



## Távoli zár


Ha a(z) karkötő csatlakoztatva van a telefonjához/tabletéhez, távvezérléssel fényképezhet a telefonjával/tabletével.

- 1 Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Távoli felvételkészítés** a telefonja kamerájának vezérléséhez.
  - 2 A készülék kameraképernyőjén válassza a  lehetőséget a fényképezéshez, illetve válassza a  lehetőséget az 5 mp-es vagy 2 mp-es késleltetés beállításához.
-  A távoli zár csak akkor érhető el az óra alkalmazáslistájában, ha az óra párosítva van az alábbi telefonok valamelyikéhez: Magic UI 3.1 vagy újabb.

## Hívás fogadása vagy elutasítása a készüléken

Bejövő hívás esetén a(z) karkötő tájékoztatja Önt a hívásról, és megjeleníti a hívó számát vagy nevét. Elutasíthatja a hívást.

### Hívás elutasítása

Érintse meg a  lehetőséget a képernyőn vagy tartsa nyomva az órája Gombját a hívás befejezéséhez.

### Válaszolás üzenettel


Amikor nincs lehetősége hívás fogadására, lapozzon felfelé a képernyőn, válassza ki a válaszüzenet sablonját, és koppintson a **Küldés** lehetőségre. A rendszer automatikusan leteszi a hívást, és elküldi az üzenetet.

## Értesítések fogadása, valamint üzenetek megtekintése és törlése


Az értesítések engedélyezését követően minden értesítéssel rendelkező, a telefon állapotsávján megjelenő üzenet szinkronizálva lesz a(z) karkötő készülékére. Az alábbi alkalmazások értesítései szinkronizálhatók a(z) karkötő készülékre: Üzenetek, E-mail és Naptár, valamint bizonyos harmadik féltől származó közösségimédia-alkalmazások.

- **Az üzenetértesítések engedélyezése:** Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Értesítések** menüpontra, és kapcsolja be a kapcsolót. Érintse meg az Alkalmazások lehetőséget, és kapcsolja azon alkalmazások kapcsolót, melyektől értesítéseket szeretne fogadni.
- **Az olvasatlan üzenetek megtekintése:** A(z) karkötő rezgéssel értesíti a telefonja/tablete állapotsávjáról leküldött új üzenetekről. Az olvasatlan üzenetek megtekinthetők a készüléken. A megtekintésükhöz lapozzon felfelé a főképernyőn, és nyissa meg az


olvasatlan üzenetek központját. A készülék legfeljebb 10 olvasatlan üzenetet tud menteni. Ha több mint 10 olvasatlan üzenete van, akkor a rendszer felülírja a régebbi üzeneteket.

- **Az olvasatlan üzenetek törlése:** Lapozzon jobbra egy üzeneten annak törléséhez, vagy érintse meg a lista alján található **Törlés** lehetőséget az összes olvasatlan üzenet törléséhez.
-  Ha Ne zavarj módban van, alszik, nem viseli a készüléket, edz, a készüléke akkor is tud üzeneteket fogadni, de nem küld push értesítéseket.
- A telefonján megtekintett üzenetek a megtekintéssel egy időben törölődnek a(z) karkötő készülékéről.
- Ha az Egészség alkalmazás Bluetooth-on keresztül csatlakoztatva van a készülékéhez, a telefonja/tablete állapotsávján megjelenő értesítések le lesznek küldve a készülékére. Azok az értesítések, melyek nem jelennek meg az állapotsávon, nem lesznek leküldve a(z) karkötő készülékére.

## A Ne zavarj mód engedélyezése

**1. módszer:** Lapozzon lefelé az óraszám lap felső részétől, és érintse meg a  lehetőséget annak engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához.



**2. módszer:** Lépjen a **Beállítások > Ne zavarj** menüpontra az engedélyezéshez vagy kikapcsoláshoz.

-  A **Ne zavarj** engedélyezése után a bejövő hívásokat és értesítéseket némítja a rendszer, a(z) karkötő nem fog rezegni bejövő hívások vagy értesítések fogadása esetén, illetve a képernyő nem fog bekapcsolni, amikor felemeli a csuklóját.



## A Stopperóra használata

A(z) karkötő támogatja a normál és szegmensalapú időmérést biztosító Stopperóra funkciót, melynek segít a pontos időmérést igénylő tevékenységek, például sportolás és versenyek során.

### A stopperóra elindítása


- 1** Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Stopperóra**.
- 2** Az időmérés elindításához érintse meg a  lehetőséget. A szegmensalapú időmérés elindításához érintse meg a  lehetőséget.



## A stopperóra megállítása vagy visszaállítása

Érintse meg a  lehetőséget a stopperóra megállításához, illetve érintse meg a  lehetőséget a stopperóra visszaállításához.

## Az időzítő használata

A(z) karkötő támogatja az előre beállított időtartamokkal rendelkező gyors időzítőket és a személyre szabott időzítőket, melyek segítenek Önnek, hogy a megadott időtartamokon belül elvégezhesse az adott feladatokat.

Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Időzítő**. Válasszon ki egy időtartamot, vagy lapozzon felfelé a képernyőn, és válassza az **Egyéni** lehetőséget. Majd az időmérés elindításához érintse meg a  lehetőséget.


Érintse meg a  lehetőséget a visszaszámlálás megállításához, illetve érintse meg a  lehetőséget az időzítő visszaállításához.


Amikor az időzítő lejár, az óra rezeg. Az  megérintésével kiléphet az időzítőből, a  megérintésével pedig újraindíthatja a legutóbbi gyors időzítőt.

 Lapozzon jobbra a készüléke képernyőjén az Időzítő háttérben való futtatásához.

## Ébresztő beállítása

### Ébresztő beállítása a készülékén


- 1 Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Ébresztő** érintse meg azt, majd érintse meg a  lehetőséget egy ébresztő hozzáadásához.
- 2 Állítsa be az ébresztő idejét és az ismétlési ciklust, és érintse meg az **OK** lehetőséget.
- 3 Érintsen meg egy ébresztőt annak törléséhez, vagy az ébresztési idő és az ismétlési ciklus módosításához. Csak az eseményébresztők törölhetők.

 Ha nem állít be ismétlési ciklust, az ébresztő alapértelmezetten egyszeri ébresztőként kerül beállításra.


### Ébresztő beállítása az Egészség alkalmazásban



#### Intelligens ébresztő

- 1 Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Ébresztőóra** >  menüpontra.

- 2 Állítsa be az ébresztés idejét, az intelligens ébresztés idejét, nevét és az ismétlési ciklust.
- 3 A beállítások mentéséhez érintse meg a  lehetőséget (Android-felhasználók) vagy a **Mentés** lehetőséget (iOS-felhasználók) a jobb felső sarokban.
- 4 Lépjen vissza a főképernyőre, és lapozzon lefelé a főképernyőn annak ellenőrzése érdekében, hogy az ébresztési beállítások szinkronizálódtak-e a készülékével.
- 5 Érintsen meg egy ébresztőt az ébresztési idő, az intelligens ébresztési idő és az ismétlési ciklus módosításához.

### Eseményébresztő

- 1 Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Ébresztő > ESEMÉNYÉBRESZTŐK** menüpontra.
- 2 Állítsa be az ébresztő időpontját, címkéjét és ismétlési ciklusát.
- 3 A beállítások mentéséhez érintse meg a  lehetőséget (Android-felhasználók) vagy a **Mentés** lehetőséget (iOS-felhasználók) a jobb felső sarokban.
- 4 Lépjen vissza a főképernyőre, és lapozzon lefelé a főképernyőn annak ellenőrzése érdekében, hogy az ébresztési beállítások szinkronizálódtak-e a készülékével.
- 5 Érintsen meg egy ébresztőt annak törléséhez, vagy az ébresztési idő és az ismétlési ciklus módosításához.


-  • A készülékén beállított Eseményébresztők szinkronizálhatók az Egészség alkalmazással. Legfeljebb öt Eseményébresztőt állíthat be. A készülékhez csak egy Intelligens ébresztőt állíthat be.
- A megadott időben megszólal az Eseményébresztő. Ha az Eseményébresztőhöz címkét állít be, akkor a készülék megjeleníti a címkét. Egyébként csak az idő jelenik meg.
- Amikor megszólal az ébresztő, 10 perc szundításhoz érintse meg a  lehetőséget a készülék képernyőjén, nyomja meg a Gombot, vagy lapozzon jobbra a készülék képernyőjén.

Az ébresztő kikapcsolásához érintse meg a  lehetőséget a készülék képernyőjén, vagy tartsa nyomva a Gombot.

## A Zseblámpa használata

Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Zseblámpa**, majd érintse meg az a zseblámpa bekapcsolásához. A zseblámpa kikapcsolásához érintse meg a képernyőt, a bekapcsoláshoz pedig érintse meg újból a képernyőt. Lapozzon jobbra a készülék képernyőjén a Zseblámpából való kilépéshez.

## A telefonja megkeresése a készüléssel

Lapozzon lefelé az óraszámplap képernyőjén a gyorsindító menü megnyitásához, és érintse meg a  lehetőséget. Vagy amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Telefonkereső**.

A képernyőn megjelenik egy animáció. Ha a telefon a Bluetooth hatósugarán belül van, akkor lejátszik egy csengőhangot, még akkor is, ha Néma módban van. A csengőhang lejátszásának leállításához érintse meg a készülék képernyőjét, vagy oldja fel a telefon képernyőjét.

 Ez a funkció csak akkor működik, ha a telefon és az óra csatlakoztatva van egymáshoz.

# További útmutatás


## Az óraszámok kezelése

Az Óraszám-áruházban óraszámok nagy választékából válogathat. Óraszámok letöltéséhez vagy törléséhez frissítse az órát és az HONOR Egészség alkalmazást a legújabb verzióra. Még több tetszetős óraszámot tölthet le és telepíthet az alábbi műveletek elvégzésével.

### Az óraszám módosítása a készüléken

Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Beállítások > Óraszámok és kártyák > Óraszám**. Lapozzon balra vagy jobbra a telepíteni kívánt óraszám kiválasztásához.





Bizonyos óraszámok személyre szabhatók. Az óraszám alatti  lehetőség megérintésével személyre szabhatja a megjelenített tartalmat.


### Az óraszám telepítése és módosítása a telefonján

- 1 Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Óraszám-áruház > Összes óraszám**.
- 2 Válasszon ki egy óraszámot.
  - Ha az óraszám nem lett telepítve, érintse meg a **Telepítés** lehetőséget. A telepítés elkészülte után az óra automatikusan az új óraszámot fogja használni.
  - Ha az óraszám már telepítve lett, érintse meg az **Beállítás óraszámoként** lehetőséget a kiválasztott óraszám használatához.


### Egy óraszám törlése


- 1 Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Óraszám-áruház > Összes óraszám**.
- 2 Érintse meg a **Saját > Szerkesztés** lehetőséget, válasszon ki egy telepített óraszámot, majd érintse meg a sarokban lévő  ikont annak törléséhez. Bizonyos előtelepített óraszámok nem törölhetők.
  -  • Óraszámok letöltéséhez vagy törléséhez frissítse a készüléket és az HONOR Egészség alkalmazást a legújabb verzióra.
  - Előfordulhat, hogy bizonyos országokban és régiókban nem lehet letölteni vagy törölni óraszámokat. További információkért forduljon a Honor helyi ügyfélszolgálatához.
  - Egy Óraszám-áruházból letöltött óraszám törlése után nem kell ismét megvásárolnia azt. Egyszerűen csak újból telepítenie kell.

## Egyéni óraszámok konfigurálása

-  A funkció használata előtt frissítse a legújabb verzióra az HONOR Egészség alkalmazást és a készülékét.


### Egyéni óraszámok kiválasztása

- 1 Az Egészség alkalmazás készülékrészletek képernyőjén lépjen **Óraszámok-áruház** > **Összes óraszámok** > **Saját** > **Album** menüpontra a(z) Egyéni beállítási képernyő megnyitásához.
- 2 Érintse meg a  lehetőséget, és válassza ki a kívánt képet.
- 3 Ezután érintse meg a **MENTÉS** lehetőséget. Az órán ezután az egyéni fénykép fog megjelenni óraszámokként.

-  Csak állóképek használhatók óraszámokként. A fájlformátumra nem vonatkoznak korlátozások


### Egyéb beállítások

Az Egészség alkalmazás **Galéria** képernyőjén.

- Érintse meg a **Stílus** lehetőséget a megjelenített idő és dátum betűtípusának és színének személyre szabásához.
- Érintse meg az **Elrendezés** lehetőséget a megjelenített idő és dátum pozíciójának módosításához.
- Érintse meg egy kiválasztott fénykép jobb felső sarkában lévő  lehetőséget annak törléséhez.

## A Folyamatos megjelenítés beállítása

Egy készenléti óraszám beállítása esetén az óraszámok-képernyő a készülék készenléti módba lépése után is látható marad.

- 1 Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Beállítások** > **Óraszámok és kártyák** > **Folyamatos megjelenítés** menüpontra.
- 2 Lapozzon balra vagy jobbra a képernyőn egy óraszám kiválasztásához, és érintse meg a  lehetőséget.

## A rezgés erősségének beállítása

- 1 Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Beállítások** > **Rezgés**.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn, majd válassza az **Erős** vagy a **Lágy** beállítást. A készülék automatikusan visszatér az előző képernyőre, majd a beállított erősségnek megfelelően rezeg.

## A készülék zárolása vagy feloldása

Beállíthat egy PIN-kódot az órán az adatvédelem mértékének növelése érdekében. Ha beállított egy PIN-kódot és engedélyezte az Automatikus zárolás lehetőséget, meg kell adnia a PIN-kódot a(z) karkötő feloldásához és a főképernyő eléréséhez.

### PIN-kód beállítása

- 1 Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Beállítások > PIN-kód > PIN-kód engedélyezése**, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat egy PIN-kód beállításához.
- 2 Lapozzon lefelé a készülék főképernyőjén, lépjen a **Beállítások > PIN-kód** menüpontra, és engedélyezze az **Automatikus zárolás** lehetőséget.

 Ha elfelejti a PIN-kódot, akkor vissza kell állítania a készüléket a gyári beállításokra.

### A PIN-kód kikapcsolása

Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Beállítások > PIN-kód > PIN-kód letiltása**, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a PIN-kód kikapcsolásához.

### A PIN-kód módosítása

Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Beállítások > PIN-kód > PIN kód módosítása**, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a PIN-kód módosításához.

### Elfelejtett PIN-kód

Ha elfelejtette a PIN-kódját, állítsa vissza a készüléket a gyári beállításokra, és próbálkozzon újra. Ha visszaállítja a készüléket a gyári beállításokra, minden adat törlődik róla, ezért kérjük, körültekintően járjon el.

## A(z) karkötő információinak megtekintése

### A készülék nevének megtekintése

- Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Beállítások > Névjegy**. A **Készüléknév** opció alatt látható a készüléke neve.
- Másik megoldásként nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülék** lehetőséget, majd a készüléke nevét a csatlakoztatott karkötő nevének megtekintéséhez.

### A sorozatszám MAC-cím megtekintése

Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Beállítások > Névjegy** a(z) karkötő készülék MAC-címének megtekintéséhez.



### A sorozatszám megtekintése

Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Beállítások > Névjegy** a(z) karkötő készülék sorozatszámának megtekintéséhez

### A modell megtekintése

- Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Beállítások > Névjegy** a(z) karkötő készülék modelljének megtekintéséhez.
- A készülék hátulján a „MODEL” szó utáni, lézerrel gravírozott karakterek jelzik a modellnevet.

### A verziószám megtekintése

- Amikor a főképernyő látható, nyomja meg a Gombot, és lapozzon, amíg megtalálja a következőt: **Beállítások > Névjegy** a(z) karkötő készüléke verziószámának megtekintéséhez.
- Nyissa meg az HONOR Egészség alkalmazást, és lépjen a készülékrészletek képernyőre. Érintse meg a **Firmware-frissítés** lehetőséget a(z) karkötő készüléke verziószámának megtekintéséhez.