# Obsah

### Začínáme

	Vzhled	1
	Funkce tlačítek	1
	Používání dotykové obrazovky	2
	Párování s telefonem se systémem EMUI/Android	2
	Párování s telefonem iPhone	3
	Párování s novým telefonem	4
	Představení ikon	4
	Nabíjení	5
	Nošení hodinek	7
	Zamykání nebo odemykání	7
	Zapnutí / vypnutí / restartování zařízení	8
	Přijímání a uskutečňování hovorů	8
Správa sl	uchátek	
-	Vvimutí a nošení sluchátek	11
	Správa sluchátekHuawei Watch Buds	12
	Používání gest k ovládání sluchátek	13
	Připojení sluchátek k novému zařízení	13
	Vyhledání sluchátek	14
	Obnovení továrního nastavení	14
	Výběr a výměna koncovek sluchátek	15
Cvičení		
	Záznamy aktivit	16
	Spuštění jednotlivých cvičení	16
	Chytrý společník	17
	Běžecké plány	17
	Stav cvičení	18
	Zobrazení záznamů cvičení	18
	Automatická detekce cvičení	19
Správa z	draví	
1. A.	Měření srdečního tepu	20
	Sledování spánku	22
	Měření SpO2	23
	Automatického měření SpO2	23
	Zátěžové testy	23
	Připomenutí aktivity	24
	Zdravý životní styl	24
	TriRing	26

		Obsah
	Předpovědi menstruačního cyklu	26
Asistent		
	HUAWEI Assistant-TODAY	28
	Aplikace	28
	Správa zpráv	29
	Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit	30
	Ovládání přehrávání hudby	31
	Nastavení budíků	32
	Přijímání zpráv o počasí	33
	Použití hodinek k nalezení telefonu	33
	Vzdálená závěrka	34
Více		
	Nastavení a výměna pásku	35
	Konfigurace ciferníků z aplikace Galerie	36
	Nastavení ciferníku AOD	37
	OneHop pro ciferníky	37
	Správa ciferníků	38
	Nastavení času a jazyka	39
	Nastavení zvuků	39
	Přidávání vlastních karet	39
	Nastavení jasu obrazovky	39
	Aktualizace	40
	Vodotěsnost	40

# Začínáme

## Vzhled

U	Tlacitko
	Stisknutím a podržením tlačítka zařízení zapnete, vypnete nebo restartujete.
0	Tlačítko na krytu
	Jemně stiskněte tlačítko na krytu, tím se otevře kryt hodinek.
€	Čidlo tepové frekvence
4	Čidlo nabíjení
6	Sluchátko
6	Terminál pro nabíjení
0	Kroužek pro nabíjení
8	Koncovka
9	Přihrádka

### Funkce tlačítek

Úkon	Funkce
Stisknutí	<ul> <li>Probuzení obrazovky zařízení.</li> </ul>
	<ul> <li>Přístup k obrazovce seznamu aplikací z domovské obrazovky.</li> </ul>
	<ul> <li>Návrat na domovskou obrazovku.</li> </ul>
	<ul> <li>Ztlumení příchozího hovoru.</li> </ul>
Stisknutí a podržení	• Zapnutí hodinek.
	<ul> <li>Vynucení restartu hodinek klepnutím a podržením bočního tlačítka po dobu delší než 12 sekund.</li> </ul>
Jemně stlačte tlačítko otevírání krytu	Otevřete kryt hodinek.

٦

## Používání dotykové obrazovky

Zařízení je vybaveno barevnou dotykovou obrazovkou, která podporuje dotykové operace na celé obrazovce (včetně potažení prstem nahoru, dolů, doleva a doprava a klepnutí a podržení).

Úkon	Funkce
Klepnutí	Potvrzení výběru.
Klepnutí a podržení	Změna ciferníku (na domovské obrazovce hodinek).
Potažení nahoru	Zobrazení oznámení (při potažení nahoru na domovské obrazovce hodinek).
Potažení dolů	Zobrazení nabídky zástupců (při potažení dolů na domovské obrazovce hodinek).
Potažení doleva	Zobrazení karet funkcí (při potažení doleva na domovské obrazovce hodinek).
Potažení doprava	Návrat na předchozí obrazovku (při potažení doprava v jakékoli aplikaci kromě domovské obrazovky).

# Párování s telefonem se systémem EMUI/Android



Pokud jste již aplikaci Huawei **Zdraví** nainstalovali, přejděte na stránku **Já** > **Zkontrolovat aktualizace** a aktualizujte ji na nejnovější verzi.

Pokud jste aplikaci ještě nenainstalovali, přejděte do obchodu App Store v telefonu a aplikaci si stáhněte a nainstalujte. Můžete také naskenovat QR kód níže a aplikaci Huawei **Zdraví** stáhnout a nainstalovat.



- 2 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví a přejděte do nabídky Já > Přihlaste se s HUAWEI ID. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si jej a pak se přihlaste.
- **3** Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování. Stiskněte tlačítko **Pokračovat** a aktivujte obrazovku párování.

4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. Otevřete aplikaci Huawei Zdraví,

klepněte v pravém horním rohu na **\*\*** a poté na možnost **PŘIDAT**. Vyberte nositelné zařízení, se kterým chcete telefon spárovat, a klepněte na možnost **SPOJIT**. Případně stiskněte možnost **Skenovat** pro spárování naskenováním QR kódu zobrazeného na nositelném zařízení.

- **5** Pokud se zobrazí dialogové okno aplikace Huawei **Zdraví** a vyzve vás k párování přes Bluetooth, klepněte na možnost **POVOLIT**.
- **6** Jakmile se výzva k párování zobrazí na nositelném zařízení, klepněte na √ a postupováním podle pokynů na obrazovce dokončete párování.
- **7** Jakmile bude vaše nositelné zařízení úspěšně spárováno s telefonem, sluchátka a telefon se automaticky začnou párovat.

### Párování s telefonem iPhone

1 Nainstalujte aplikaci HUAWEI Zdraví (). Pokud již v telefonu aplikaci nainstalovanou máte, aktualizujte ji na nejnovější verzi. Pokud jste aplikaci ještě nenainstalovali, přejděte do obchodu App Store v telefonu a aplikaci si stáhněte a nainstalujte. Můžete také naskenovat QR kód níže a aplikaci HUAWEI Zdraví stáhnout a nainstalovat.



- 2 Otevřete aplikaci HUAWEI Zdraví a přejděte do nabídky Já > Přihlaste se s HUAWEI ID. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si jej a pak se přihlaste.
- **3** Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování. Stiskněte tlačítko **Pokračovat** a aktivujte obrazovku párování.
- 4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. V telefonu otevřete aplikaci HUAWEI

**Zdraví**, klepněte v pravém horním rohu na •• a poté na možnost **Přidat**. Vyberte nositelné zařízení, které chcete spárovat, a klepněte na možnost **SPOJIT**. Můžete také klepnout na možnost **Skenovat** a naskenováním QR kódu zobrazeného na nositelném zařízení spustit párování.

- 5 Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí výzva k párování, klepněte na symbol √. Pokud se zobrazí dialogové okno aplikace HUAWEI Zdraví a vyzve vás k párování přes Bluetooth, klepněte na možnost Párovat. Zobrazí se další vyskakovací okno s dotazem, zda chcete povolit nositelnému zařízení zobrazovat oznámení z telefonu. Klepněte na možnost Povolit.
- **6** Jakmile bude vaše nositelné zařízení úspěšně spárováno s telefonem, sluchátka a telefon se automaticky začnou párovat.

### • Pokud máte v telefonu iOS 13.0 nebo novější:

Pokud se zobrazí dialogové okno aplikace HUAWEI **Zdraví** a vyzve vás k párování přes Bluetooth, klepněte na možnost **Párovat**. Když se zobrazí další vyskakovací okno HUAWEI **Zdraví** označující úspěšné spárování, stiskněte možnosti **Hotovo**.

- Pokud je v telefonu spuštěna starší verze systému iOS:
  - a Aplikace HUAWEI Zdraví zobrazí obrazovku průvodce párováním.
  - **b** Postupujte podle pokynů pro párování na obrazovce a přejděte do **Nastavení** > **Bluetooth** a vyberte možnost **HUAWEI W Buds** ze seznamu Bluetooth.
  - C Vraťte se do aplikace HUAWEI Zdraví, vyberte možnost Dokončeno a klepněte na tlačítko Další. Jakmile budou zařízení úspěšně spárována, stiskněte možnosti Hotovo.

### Párování s novým telefonem

- Chcete-li chránit své soukromí, můžete být před spárováním s novým telefonem vyzváni k obnovení továrního nastavení nositelného zařízení. Obnovením zařízení do továrního nastavení se vymažou všechna data. Postupujte přitom opatrně.
- Až budete připraveni spárovat nositelné zařízení s novým telefonem, přejděte na svém

nositelném zařízení do **Nastavení** (O) > **Systém a aktualizace** > **Odpojit** (U), stiskněte symbol  $\checkmark$  a dokončete spárování podle pokynů na obrazovce.

### Představení ikon

Ikony se můžou lišit v závislosti na modelu produktu.

#### Nabídka 1. úrovně

Vzdálená závěrka	Záznamy cvičení	Stav cvičení	Dechové cvičení	SpO2	Záznamy aktivit
Spánek	Zátěž	Srdeční tep	Hudba	Cvičení	Oznámení
Počasí	Menstruační kalendář	Nastavení	Stopky	Časovač	Budík

Začínáme

Svítilna	Najít telefon	 	 

### Nabídka 2. úrovně

Kroky	Aktivita	Doba aktivity
	Ō	

### Stav připojení Bluetooth

Odpojeno od Bluetooth	Připojeno k Bluetooth	Připojeno k Bluetooth
telefonu a aplikace Huawei	telefonu a aplikaci Huawei	telefonu, ale odpojeno od
Zdraví	Zdraví	aplikace Huawei Zdraví
R		

## Nabíjení

### Nabíjení

- **1** Připojte nabíjecí kolébku k napájecímu adaptéru a poté připojte napájecí adaptér ke zdroji napájení.
- **2** Položte hodinky na nabíjecí kolébku a zarovnejte kovové kontakty na hodinkách s kontakty nabíjecí kolébky, dokud se na obrazovce hodinek nezobrazí ikona nabíjení.



**3** Po úplném nabití hodinek a zobrazení ikony nabíjení na 100 % vyjměte hodinky a odpojte napájecí adaptér.

- Doporučujeme vám, abyste k nabíjení hodinek používali nabíječku značky Huawei nebo nabíječku jiného výrobce než Huawei, která je v souladu s příslušnými regionálními nebo národními zákony a předpisy a regionálními a mezinárodními bezpečnostními normami. Jiné nabíječky a powerbanky, které nesplňují příslušné bezpečnostní normy, mohou způsobovat problémy, jako je pomalé nabíjení a přehřívání. Při jejich používání buďte opatrní. Doporučujeme zakoupit napájecí adaptér značky Huawei v oficiálním prodejním místě společnosti Huawei.
  - Nabíjecí port udržujte suchý a čistý, aby nedošlo ke zkratu nebo jiným rizikům.

### Nabíjení vašich sluchátek

Vložte sluchátka do hodinek a zavřete kryt hodinek. Hodinky sluchátka automaticky nabijí. Stav nabíjení sluchátek a úroveň nabití baterie můžete vidět na obrazovce hodinek.



- Pokud mají hodinky vybitou baterii, nebudou moci sluchátka nabíjet. Chcete-li sluchátka nabít, ujistěte se, že jsou hodinky dostatečně nabité.
  - Pokud se vaše hodinky dostanou do úsporného režimu, nebudou moci sluchátka nabíjet. V takovém případě přejděte do Nastavení > Baterie a vypněte Úsporný režim.
  - Pokud jsou vaše hodinky mokré, nebudou moci sluchátka nabíjet. Udržujte je prosím v suchu.
  - Sluchátka jsou nabíjeny přes nabíjecí stanice v hodinkách. Vkládáním sluchátek do přihrádek a jejich vyjímáním může dojít k mírnému poškrábání stanic, což je ale normální a nemá to vliv na běžné používání sluchátek.
  - Výdrž baterie se může lišit v závislosti na nastavení, úložišti a prostředí, ve kterém je zařízení používáno a na aktivovaných funkcích sluchátek.

### Kontrola úrovně nabití baterie

**Metoda 1**: Chcete-li zkontrolovat úroveň nabití baterie, potáhněte z horní části domovské obrazovky dolů.

**Metoda 2**: Připojte hodinky ke zdroji napájení a zkontrolujte úrovně nabití baterie na obrazovce nabíjení.

**Metoda 3**: Zkontrolujte úroveň nabití baterie na ciferníku, který ukazuje úroveň nabití baterie.

**Metoda 4**: Připojte hodinky k aplikaci Huawei Zdraví, otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení a zkontrolujte úroveň nabití baterie na obrazovce s podrobnostmi o zařízení.

# Nošení hodinek

Zkontrolujte, zda je zadní kryt hodinek čistý, suchý a bez cizích předmětů. Přiložte monitorovací část hodinek k zápěstí a ujistěte se, že pohodlně sedí. Na zadní stranu hodinek nepřipevňujte ochrannou fólii. Zadní kryt hodinek je vybaven čidly, která dokáží rozpoznat signály z lidského těla. Pokud jsou čidla zablokovaná, identifikace bude nepřesná nebo neúspěšná a hodinky nebudou moci přesně zaznamenávat tepovou frekvenci, SpO2 a data o spánku.

Abyste zajistili přesnost měření, nenoste řemínek ve vzdálenosti větší než jeden prst od zápěstní kůstky. Dbejte na to, aby byl řemínek utažený poměrně pevně, a zajistěte, aby byl během cvičení bezpečně zajištěný.



¿Zařízení je vyrobeno z materiálů, které jsou pro používání bezpečné. Pokud vám nošení zařízení dráždí kůži, sundejte ho a poraďte se s lékařem.

# Zamykání nebo odemykání

Na zařízení si můžete nastavit kód PIN, abyste lépe zajistili své soukromí. Po nastavení kódu PIN a zapnutí funkce Automaticky zamknout je třeba zadat kód PIN, abyste zařízení odemkli a přešli na domovskou obrazovku. Pokud si své zařízení nesundáte, obrazovka se nezamkne.

### Nastavení kódu PIN

1 Nastavte kód PIN: Na domovské obrazovce hodinek potáhněte směrem dolů a přejděte do nabídky Nastavení > Kód PIN > Nastavit kód PIN a podle pokynů na obrazovce nastavte šestimístný kód PIN.

- 2 Zapněte možnost Automaticky zamknout: Na domovské obrazovce hodinek potáhněte směrem dolů a přejděte do nabídky Nastavení > Kód PIN a zapněte možnost Automaticky zamknout.
- Pokud kód PIN zapomenete, bude nutné obnovit tovární nastavení zařízení.

### Změna kódu PIN

Na domovské obrazovce zařízení potáhněte směrem dolů a přejděte do nabídky **Nastavení** > **Kód PIN** > **Změnit kód PIN** a podle pokynů na obrazovce změňte kód PIN.

### Vypnutí kódu PIN

Potáhněte na domovské obrazovce zařízení směrem dolů a přejděte do nabídky **Nastavení** > **Kód PIN** > **Vypnout kód PIN** a podle pokynů na obrazovce vypněte kód PIN.

### Zapomenutý kód PIN

Pokud jste kód PIN zapomněli, obnovte tovární nastavení zařízení a zkuste to znovu.

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na možnost **Obnovit tovární nastavení**.

Jakmile zařízení obnovíte do továrního nastavení, veškerá vaše data budou vymazána. Při provádění této operace proto postupujte opatrně.

# Zapnutí / vypnutí / restartování zařízení

### Zapnutí

- Stisknutím a podržením bočního tlačítka zařízení zapněte.
- Nabijte zařízení.

### Vypnutí

- Stiskněte boční tlačítko a přejděte do nabídky Nastavení > Systém a aktualizace > Vypnout.
- Podržte stisknuté boční tlačítko a vyberte možnost **Vypnout**.
  - ¿ Zařízení se automaticky vypne, když je baterie vybitá. Nabíjejte zařízení včas.

### Restartování

- Stiskněte boční tlačítko a přejděte do nabídky Nastavení > Systém a aktualizace > Restartovat.
- Stisknutím a přidržením bočního tlačítka na dobu delší než 8 sekund vynutíte restart zařízení.

## Přijímání a uskutečňování hovorů

Pokud jsou sluchátka připojena k hodinkám a obě jsou připojena ke stejnému telefonu

### Přijímání hovorů

- Pokud jsou sluchátka v hodinkách, když přijmete hovor, hodinky vás vyzvou, abyste si sluchátka nasadili. Jakmile budete mít sluchátka na uších, hodinky automaticky přijmou hovor.
- Pokud již sluchátka máte nasazena, přijměte hovor stisknutím 🔨

### Volání

Stisknutím tlačítka na boční straně hodinek zobrazíte seznam aplikací. Dotkněte se položky **Protokol hovoru** nebo **Kontakty** a vyberte kontakt, kterému chcete zavolat.

- Pokud v současné době nenosíte sluchátka, musíte si je nejprve nasadit.
- Pokud již sluchátka máte nasazena, hodinky automaticky uskuteční hovor.

### Odmítnutí/ukončení hovorů

- Chcete-li hovor odmítnout nebo ukončit, stiskněte 🗢
- Klepnutím na možnost O odmítnete hovor a odešlete SMS zprávu s odpovědí.
   Hovory a odpovědi pomocí SMS můžete odmítnout pouze v případě, že jsou hodinky

spárovány s určitými modely telefonů. Tato funkce není k dispozici, pokud se 오 nezobrazí na hodinkách, když přijmete hovor.

# Pokud jsou sluchátka připojena k hodinkám, ale hodinky jsou připojeny k telefonu A a sluchátka jsou připojena k telefonu B

### Přijímání/odmítání hovorů

- Pokud jsou sluchátka v hodinkách
  - Hodinky nereagují, když je na **telefonu B** příchozí hovor.
  - Když na telefonu A dojde k příchozímu hovoru, hodinky vás vyzvou, abyste si pro přijetí hovoru sluchátka nasadili. Jakmile budete mít sluchátka nasazená, hodinky automaticky přijmou hovor a hovor v telefonu A bude slyšet prostřednictvím sluchátek.
- Pokud máte sluchátka nasazena
  - Hodinky zobrazí příchozí hovor na **telefonu B**. Stiskněte 뎍 pro odmítnutí hovoru, nebo

pro přijetí hovoru.

• Hodinky zobrazí příchozí hovor na **telefonu A**. Stiskněte 뎍 pro odmítnutí hovoru nebo

stiskněte 😲 sluchátek a připojte je nejprve k **telefonu A** a pak přijměte hovor.

### Volání

Nasaďte si sluchátka. Stisknutím tlačítka na boční straně hodinek zobrazte seznam aplikací, klepněte na položku **Protokol hovoru** nebo **Kontakty** a vyberte kontakt, kterému chcete zavolat. Sluchátka se připojí k **telefonu A** a pak automaticky uskuteční hovor.



- Po ukončení hovoru zůstanou sluchátka připojena k telefonu A. Nebudou se automaticky připojovat k telefonu B.
  - Chcete-li sluchátka znovu připojit k telefonu B, přejetím prstem dolů po ciferníku

hodinek otevřete místní nabídku, stisknutím 🙂 💁 🕫 🕫 🕫 přejdete na obrazovku správy sluchátek a pak stiskněte **telefon B**.

# Správa sluchátek

# Vyjmutí a nošení sluchátek

### Vyjmutí sluchátek

- **1** Opatrně stiskněte tlačítko, které otevírá kryt, jak je znázorněno na obrázku níže.
- 2 Když se kryt otevře, zvedněte jej, abyste jej zcela otevřeli.
- **3** Vyjměte sluchátka, nasaďte si je a zavřete kryt.







### Nasazení sluchátek

Vložte sluchátko do ušního kanálu a jemně otáčejte koncem sluchátka, dokud vám nebude pohodlně sedět.



### Vkládání sluchátek zpět do pouzdra

- Nevkládejte sluchátka přímo do nabíjecích přihrádek, protože byste mohli poškodit nabíjecí svorky.
- **1** Nasaďte sluchátka na spodní stranu víka tak, aby koncovky směřovaly dolů.



### 2 Zavřete kryt.



### Správa sluchátekHuawei Watch Buds

#### Správa sluchátek z telefonu

- Níže uvedené pokyny se vztahují na případy, kdy jste otevřeli kryt hodinek nebo vytáhli sluchátka z hodinek.
- **1** Spusťte aplikaci Huawei **Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností o zařízení a klepněte na možnost **Sluchátka**.
- **2** Na této obrazovce můžete provádět následující:
  - Vyberte si z režimů Potlačení hluku, Vypnuto nebo Zvuky okolí.
  - Stiskněte možnost Zvukové efekty a vyberte si z možností Výchozí, Zvýraznění basů,
     Zvýraznění výšek a Hlasy.
  - Klepnutím na Gesta nastavte ovládání gest pro sluchátka, například dvojitým klepnutím přijměte/ukončete hovor.
  - Stiskněte možnost **Test usazení** a zjistěte, jak dobře ušní koncovky sedí ve vašich uších.
  - Klepnutím na možnost Nastavení povolíte nebo zakážete Automaticky přepínat levé a pravé.

#### Správa sluchátek z hodinek

**1** Potažením po obrazovce ciferníku dolů otevřete nabídku zástupců a klepněte na možnost

🕦 🗣 56% 🕫 🚱 60% 🗨 , abyste si zpřístupnili obrazovku správy sluchátek.

**2** Pokud přejedete prstem dolů, můžete postupovat následujícím způsobem:

- Vyberte si z režimů **Potlačení hluku**, **Vypnuto** nebo **Zvuky okolí**.
- Stiskněte možnost EQ efekty, potažením prstu nahoru nebo dolů na obrazovce vyberte zvukový efekt (například Zesílení výšek).
- Klepnutím na možnost Další nastavení povolíte nebo zakážete Automaticky přepínat
   L/P, Resetovat sluchátka nebo zkontrolujete verzi systému sluchátek.

### Používání gest k ovládání sluchátek

#### Nastavení gest sluchátek

Otevřete aplikaci Huawei **Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte na **Sluchátka > Gesta** a klepnutím na možnost **Dvojité klepnutí** nebo **Trojité klepnutí** nastavte ovládací gesta.

Nastavte například dvojité klepnutí pro přijetí/ukončení hovoru.

### Používání gest k ovládání sluchátek

Sluchátka můžete ovládat dvojitým nebo trojitým klepnutím na oblasti zvýrazněné oranžově na obrázku níže.



### Připojení sluchátek k novému zařízení

Ve výchozím nastavení jsou sluchátka a a hodinky HUAWEI WATCH Buds připojeny ke stejnému telefonu. Sluchátka můžete připojit k novému zařízení Bluetooth, například k telefonu nebo tabletu.

- Před použitím této funkce aktualizujte hodinky a sluchátka na nejnovější verze. Když odpojíte sluchátka od nového zařízení Bluetooth (například telefonu nebo tabletu), sluchátka se k němu nebudou moci automaticky znovu připojit.
- **1** Přepněte sluchátka do režimu párování.
  - Pokud jsou sluchátka uvnitř hodinek, opatrně stiskněte tlačítko pro otevření krytu.
     Když se kryt otevře, stiskněte a podržte boční tlačítko po dobu 2 sekund.

• Pokud jste sluchátka vytáhli z hodinek, přejetím prstem dolů po obrazovce s

ciferníkem hodinek otevřete místní nabídku, stisknutím 🙂 💁 56% 🕴 🔞 60% 🕴

otevřete

obrazovku správy sluchátek a pak stiskněte možnost Spárovat nové.

2 Přejděte na obrazovku Bluetooth nového zařízení. Přejděte na možnost Nastavení > Bluetooth, vyberte HUAWEI W Buds (což je název sluchátek Bluetooth) z nalezených zařízení a dokončete spárování.

# Vyhledání sluchátek

- Potažením po obrazovce ciferníku dolů otevřete nabídku zástupců a klepněte na možnost Najdi zařízení > Sluchátka.
  - Pokud jsou k hodinkám připojena obě sluchátka, stiskněte Prozvonit levé sluchátko nebo Prozvonit pravé sluchátko.
  - Pokud je sluchátko odpojené, nejprve se dotkněte možnosti Znovu připojit. Po opětovném připojení stiskněte dotkněte Prozvonit levé sluchátko nebo Prozvonit pravé sluchátko.
- **2** Když najdete sluchátka, stiskněte položku **Zastavit vyzvánění** nebo počkejte, dokud zvonění neskončí.

### Obnovení továrního nastavení

### Obnovení továrního nastavení hodinek

- Jakmile hodinky resetujete do továrního nastavení, všechny vaše osobní údaje budou vymazány, bude spuštěna migrace přenosové karty (pokud je k dispozici) a přístupové karty a bankovní karty budou odstraněny. Postupujte přitom opatrně.
  - Umístěte sluchátka zpět do hodinek. Sluchátka budou resetována do továrního nastavení společně s hodinkami.
- způsob: V seznamu aplikací na hodinkách přejděte do nabídky Nastavení > Systém a aktualizace > Resetovat.

**Metoda2**: Otevřete aplikaci Huawei **Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností zařízení a vyberte možnost **Obnovit tovární nastavení**.

### Resetování sluchátek

- Potažením po obrazovce ciferníku dolů otevřete nabídku zástupců a klepněte na možnost 56% \* 
  60% \*
  , abyste si zpřístupnili obrazovku správy sluchátek.
- 2 Přejděte do nabídky Další nastavení > Resetovat sluchátka a stiskněte √.

# Výběr a výměna koncovek sluchátek

#### Výběr vhodných koncovek sluchátek

Předinstalované koncovky sluchátek nemusí vyhovovat všem, protože každý má jinak tvarované zvukovody. Pokud vám sluchátka nepřipadají příliš pohodlná, zkuste použít větší nebo menší koncovky sluchátek. Pro každé ucho můžete použít jinou velikost koncovky, pokud je to pro vás nejpohodlnější.

#### Výměna koncovek sluchátek

**1** Otočte konec koncovky sluchátek obráceně, jak je znázorněno na obrázku níže. Jednou rukou uchopte ušní rukojeť, druhou rukou uchopte koncovku a jemným tahem je oddělte.



**2** Stejným způsobem otočte novou koncovku a jak je znázorněno na obrázku níže, jemně ji zatlačte do štěrbiny. Nakonec ještě jednou otočte koncovku, aby se vrátila do normálu.



# Cvičení

A

# Záznamy aktivit

Mějte zařízení nasazené správně, aby automaticky zaznamenávalo data týkající se spálených kalorií, vzdálenosti, počtu kroků, doby trvání aktivit střední až vyšší intenzity a dalších denních aktivit.

Otevřete seznam aplikací, procházejte nabídkou na obrazovce dokud nenajdete **Xáznamy aktivit**, klepněte na ni a potáhněte prstem nahoru nebo dolů pro zobrazení dat týkajících se spálených kalorií, vzdálenosti, počtu kroků, doby trvání aktivit střední až vyšší intenzity a dalších aktivit.

# Spuštění jednotlivých cvičení

### Použití zařízení ke spuštění cvičení

- 1 V zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost 🔍 Cvičení.
- **2** Na obrazovce potáhněte nahoru nebo dolů a vyberte cvičení, do kterého se chcete pustit.
- **3** Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu cvičení.
- **4** Když je obrazovka zapnutá, stiskněte a podržte boční tlačítko, abyste cvičení ukončili. Případně můžete cvičení stisknutím tlačítka pozastavit a následně klepnutím na tlačítko

🔰 pokračovat ve cvičení, nebo klepnutím na tlačítko 🛡 cvičení ukončit.

- Klepnutím na tlačítko vpravo od režimu cvičení nastavíte cíle, připomenutí a další.
- Po dokončení cvičení si můžete prohlédnout data o cvičení, která obsahují informace o délce cvičení a množství spálených kalorií, graf tepové frekvence, změny tepové frekvence, průměrnou tepovou frekvenci a zónu tepové frekvence.

### Použití aplikace Huawei Zdraví k zahájení cvičení

- **1** Na obrazovce **Cvičení** v aplikaci Huawei Zdraví vyberte cvičení, které chcete zahájit.
- **2** Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu cvičení.
- **3** Po dokončení cvičení klepněte na tlačítko  $\stackrel{\textcircled{}}{\textcircled{}}$  pro pozastavení cvičení a následně

klepněte na tlačítko V pro pokračování cvičení nebo klepnutím a podržením tlačítka

Jukončete cvičení.

- Během cvičení se v aplikaci Huawei Zdraví a na zařízení zobrazí data, jako je délka cvičení a vzdálenost.
  - Pokud je vzdálenost nebo doba cvičení příliš krátká, nebudou data o cvičení zaznamenána.

# Chytrý společník

Po zapnutí funkce Chytrý společník můžete během venkovního cvičení v reálném čase sledovat, o kolik jste překročili nebo zaostali za cílovým tempem.

- 1 Stisknutím tlačítka Nahoru přejděte do seznamu aplikací a poté klepněte na možnost **Cvičení**.
- 2 Klepněte na ikonu Nastavení vpravo od položky Běh venku a zapněte funkci Chytrý společník.
- **3** Klepnutím na možnost **Cílové tempo** si přizpůsobte cílové tempo běhu.
- **4** Vraťte se do seznamu aplikací, klepněte na možnost **Běh venku**, počkejte, dokud nebude dokončeno zjišťování polohy přes GPS, a klepněte na ikonu Běh pro spuštění běhu.

# Běžecké plány

Zařízení poskytuje upravené vědecké běžecké plány, které se přizpůsobí vašemu času, aby splnily vaše tréninkové požadavky. Zařízení může tréninkový plán každý týden automaticky upravit s přihlédnutím k tomu, jak trénink provádíte, vytvoří souhrn, jenž vám pomůže plán včas dokončit, a inteligentně upraví obtížnost následných kurzů na základě stavu vašeho tréninku a zpětné vazby.

### Tvorba běžeckého plánu

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky Cvičení > Běhání venku nebo Běh uvnitř > Běžecký plán s pomocí UI, klepněte na možnost Další napravo, vyberte běžecký plán a podle pokynů na obrazovce dokončete tvorbu plánu.
- 2 Stisknutím tlačítka Nahoru na hodinkách otevřete seznam aplikací a přejděte do nabídky Cvičení > Kurzy a plány > Tréninkový plán, kde uvidíte svůj běžecký plán. V den tréninku klepněte na ikonu Cvičení a začněte cvičit.

### Ukončení běžeckého plánu

Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Cvičení** > **Plán**, klepněte na ikonu **\*\*** v pravém horním rohu a poté klepněte na možnost **Ukončit plán**.

### Další nastavení

Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Cvičení** > **Plán** a klepněte na ikonu **\*\*** v pravém horním rohu:

Klepnutím na možnost **Zobrazit plán** zobrazíte podrobnosti o plánu.

Klepnutím na možnost **Synchronizovat do nositelného zařízení** synchronizujete plány se svým nositelným zařízením.

Klepnutím na možnost **Nastavení plánu** můžete upravit informace, jako například den tréninku, čas připomenutí a možnost synchronizace plánu s kalendářem.

## Stav cvičení

Otevřete seznam aplikací hodinek, klepněte na možnost **Stav cvičení** (S) a potáhněte prstem po obrazovce nahoru, abyste zobrazili údaje, včetně Indexu běžeckého výkonu, stavu zotavení, tréninkové zátěže a hodnoty VO2Max.

- Index běžeckého výkonu (RAI) je komplexní index, který odráží vytrvalost a efektivitu techniky běžce. Obecně platí, že běžec s vyšším RAI dosahuje v soutěžích lepších výsledků.
- Stav zotavení odráží zotavení z únavy způsobené dopadem tréninku. Trénink s vyšší intenzitou vyžaduje delší dobu zotavení.
- Tréninkovou zátěž za posledních sedm dní si můžete prohlédnout a určit svou úroveň na základě stavu kondice. Hodinky shromažďují tréninkovou zátěž z režimů cvičení, které sledují vás srdeční tep.
- VO2Max je maximální spotřeba kyslíku naměřená v okamžiku, kdy tělo není schopno podpořit další pohyb. Jedná se o důležitý ukazatel aerobní tělesné zdatnosti.
- Zařízení nemůže zobrazit stav cvičení, pokud nebyly zaznamenány žádné hodnoty VO2Max.

## Zobrazení záznamů cvičení

### Zobrazení záznamů cvičení v zařízení

- **1** V zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Záznamy cvičení**.
- **2** Vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti. Zařízení zobrazí různé typy dat pro různá cvičení.

### Zobrazení záznamů cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

Podrobné údaje o cvičení si můžete zobrazit také v nabídce **Záznamy o cvičení** na obrazovce **Zdraví** v aplikaci Huawei Zdraví.

### Odstranění záznamu cvičení

Klepněte a podržte záznam cvičení pod možností **Záznamy o cvičení** v aplikaci Huawei Zdraví a odstraňte jej. Tento záznam však bude stále k dispozici v nabídce **Záznamy cvičení** v zařízení.

# Automatická detekce cvičení

Přejděte do nabídky **Nastavení** > **Nastavení cvičení** a zapněte možnost **Automatická detekce cvičení**. Po zapnutí této funkce vám zařízení připomene, abyste spustili cvičení, pokud detekuje zvýšenou aktivitu. Oznámení můžete ignorovat nebo můžete spustit odpovídající cvičení.



- Zařízení automaticky rozpozná režim cvičení a připomene vám, abyste spustili cvičení, pokud splňujete požadavky na pozici a intenzitu cvičení a zůstanete v tomto stavu po určitou dobu.
- Pokud je po určitou dobu skutečná intenzita cvičení nižší, než požaduje režim cvičení, zařízení zobrazí zprávu uvádějící, že bylo cvičení ukončeno. Můžete ignorovat zprávu nebo ukončit cvičení.

# Správa zdraví

# Měření srdečního tepu

Nepřetržité sledování tepové frekvence je ve výchozím nastavení zapnuto, což umožňuje zobrazování křivky srdečního tepu. Pokud je tato funkce vypnutá, lze zobrazit pouze výsledek jednoho měření.

Pro zaručení vyšší přesnosti měření srdečního tepu mějte zařízení správně nasazené a ujistěte se, že je řemínek zapnutý. Ujistěte se, že vám zařízení během cvičení pevně sedí na zápěstí. Ujistěte se, že je modul pro monitorování v přímém kontaktu s pokožkou a jejich kontaktu nic nebrání.

### Individuální měření srdečního tepu

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence a vypněte možnost Nepřetržité sledování tepové frekvence.
- 2 Přejděte do seznamu aplikací a výběrem možnosti Srdeční tep si změřte srdeční tep.
- Toto měření může být ovlivněno také některými vnějšími faktory, jako je nízké prokrvení, tetování, velké množství ochlupení na ruce, tmavá pleť, spuštění nebo pohyb paže nebo nízká okolní teplota.

### Nepřetržité sledování tepové frekvence

Otevřete aplikaci Huawei **Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**. Jakmile je tato funkce zapnutá, může zařízení měřit srdeční tep v reálném čase.

REŽIM SLEDOVÁNÍ můžete nastavit na možnost Chytrý nebo V reálném čase.

- · Chytrý režim: Monitoruje srdeční tep v závislosti na tréninkové zátěži.
- Režim V reálném čase: Měření srdečního tepu bude prováděno jednou za sekundu bez ohledu na tréninkovou zátěž.
- Použití režimu V reálném čase zvýší spotřebu energie zařízení, zatímco použití Chytrého režimu upraví interval měření srdečního tepu na základě intenzity aktivity a pomůže vám snížit spotřebu energie.

### Měření klidové tepové frekvence

Klidová tepová frekvence představuje počet tepů za minutu měřený v klidu, když jste vzhůru a nehýbete se. Je to důležitý ukazatel zdraví srdce. Nejlepší doba pro měření klidové tepové frekvence je hned po ránu.

Otevřete aplikaci Huawei **Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte možnost

Nepřetržité sledování tepové frekvence. Zařízení poté automaticky změří klidovou tepovou frekvenci.

- Klidová tepová frekvence na zařízení se sama vymaže v 00:00 (24hodinová indikace času) nebo ve 12:00, tj. o půlnoci (12hodinová indikace času).
  - Vaše skutečná klidová tepová frekvence se nemusí zobrazit nebo ji nemusí být možné změřit přesně, protože srdeční tep nemusí být vždy automaticky změřen v optimální dobu.

#### Upozornění na srdeční frekvenci

#### Upozornění na vysokou srdeční frekvenci

Přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence** a nastavte **Upozornění na vysokou srdeční frekvenci**. Obdržíte pak upozornění, když necvičíte a srdeční tep zůstane nad stanoveným limitem po dobu delší než 10 minut.

### Upozornění na nízkou srdeční frekvenci

Přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte možnost **Nepřetržité sledování tepové** frekvence a nastavte **Upozornění na nízkou srdeční frekvenci**. Obdržíte pak upozornění, když necvičíte a srdeční tep zůstane pod stanoveným limitem po dobu delší než 10 minut.

#### Měření srdečního tepu při cvičení

Během cvičení vaše zařízení zobrazuje srdeční tep i zónu tepové frekvence v reálném čase a upozorní vás, když srdeční tep překročí horní limit. Pro dosažení lepších výsledků v tréninku doporučujeme zvolit cvičení na základě zóny tepové frekvence.

- Chcete-li zvolit metodu výpočtu zón tepové frekvence, otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení a nastavte Metodu výpočtu na možnost Procento maximální tepové frekvence, Procento rezervy TF nebo Procento TFLP pro běh, nebo Procento maximální tepové frekvence nebo Procento rezervy TF pro jiné režimy cvičení.
  - Pokud jako metodu výpočtu vyberete Procento maximální tepové frekvence, vypočítá se zóna tepové frekvence pro různé typy cvičení (extrémní, anaerobní, aerobní, spalování tuků a rozcvička) na základě vaší maximální tepové frekvence (standardně "220 mínus váš věk").
    - Pokud jako metodu výpočtu vyberte Procento rezervy TF, vypočítá se interval tepové frekvence pro různé typy cvičení (pokročilé anaerobní, základní anaerobní, kyselina mléčná, pokročilé aerobní, základní aerobní) na základě rezervy tepové frekvence ("TFmax mínus TFklid").

 Měření srdečního tepu během cvičení: Srdeční tep v reálném čase se na zařízení zobrazí při zahájení cvičení. Po dokončení cvičení můžete na obrazovce výsledků cvičení zkontrolovat průměrný srdeční tep, maximální tepovou frekvenci a zónu tepové frekvence.

- Srdeční tep se nezobrazí, pokud během cvičení sundáte zařízení ze zápěstí. Zařízení se pak ale bude ještě nějakou chvíli pokoušet najít signál srdečního tepu. Měření bude pokračovat, jakmile si zařízení opět nasadíte.
  - Graf změny srdečního tepu, maximální tepové frekvence a průměrného srdečního tepu pro každé cvičení si můžete prohlédnout v nabídce Záznamy o cvičení v aplikaci Huawei Zdraví.

### Horní limit srdečního tepu při cvičení

Po spuštění cvičení zařízení zavibrují, aby vás upozornilo, že srdeční tep překročil horní limit po dobu delší než 60 sekund.

- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení a klepněte na možnost Limit tepové frekvence.
- **2** Vyberte horní limit srdečního tepu, který chcete nastavit, a klepněte na **OK**.
- Pokud vypnete hlasové pokyny pro jednotlivá cvičení, budou vás hodinky upozorňovat pomocí vibrací a karet s výstrahami.

## Sledování spánku

Ujistěte se, že máte zařízení nasazené správně. Zařízení automaticky zaznamená dobu trvání spánku a rozpozná, zda je spánek hluboký, a lehký nebo zda jste vzhůru.

### Zaznamenávání dat o spánku do nositelného zařízení

- Když zařízení detekuje, že spíte, automaticky vypne funkce Vždy na displeji, oznámení (včetně oznámení příchozích hovorů), Zvednutím zápěstí probudit obrazovku a jiné funkce, aby nerušily váš spánek.
- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky Sledování zdraví > HUAWEI TruSleep™ a zapněte možnost HUAWEI TruSleep™. Pokud je tato funkce zapnutá, zařízení dokáže přesně rozpoznat, kdy usínáte, kdy se probouzíte a zda jste v hlubokém, lehkém spánku nebo REM fázi spánku. Aplikace vám pak může poskytnout analýzu kvality spánku, která vám pomůže pochopit vaše spánkové vzorce, a návrhy, které vám pomohou zlepšit kvalitu vašeho spánku.
- Pokud funkce HUAWEI TruSleep™ není zapnutá, bude vaše zařízení sledovat spánek běžným způsobem. Pokud máte zařízení nasazené během spánku, rozpozná vaše spánkové fáze a zaznamenává čas, kdy usnete, probudíte se a usnete hlubokým či lehkým spánkem nebo se z nich vzbudíte, a synchronizuje příslušná data s aplikací Huawei Zdraví.

### Zobrazení dat o spánku

 Otevřete na nositelném zařízení aplikaci Spánek a zobrazte si poslední záznamy o nočním spánku a zdřímnutí.  Klepnutím na kartu Spánek na obrazovce Zdraví v aplikaci Huawei Zdraví zobrazíte denní, týdenní, měsíční a roční data o spánku.

# Měření SpO2

- Pokud chcete tuto funkci používat, aktualizujte své nositelné zařízení a aplikaci Huawei
   Zdraví na nejnovější verze.
  - Abyste zajistili přesnost měření SpO2, noste nositelné zařízení správně a pevně nasazené. Ujistěte se, že je modul pro monitorování v přímém kontaktu s pokožkou a jejich kontaktu nic nebrání.
- **1** Mějte nositelné zařízení nasazené správně a držte ruku v klidu.
- 2 Stiskněte boční tlačítko, přejděte do seznamu aplikací, potáhněte na obrazovce a klepněte na **SpO2**.
- **3** U některých produktů klepněte na možnost **Měřit**. Skutečný produkt má přednost.
- **4** Během měření SpO2 udržujte tělo v klidu a obrazovku otočenou směrem nahoru.

## Automatického měření SpO2

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení**, následně na název připojeného zařízení a otevřete si obrazovku s podrobnostmi. Klepněte na možnost **Sledování zdraví** a zapněte/vypněte **Automatické měření SpO2**.
- **2** Klepněte na možnost **Upozornění na nízké SpO2** a nastavte dolní hranici SpO2, aby se vám zobrazilo upozornění v době, kdy nebudete spát.

# Zátěžové testy

### Provedení zátěžového testu

Během zátěžového testu mějte hodinky správně nasazené a nehýbejte se. Hodinky neprovádí zátěžový test při cvičení nebo při častém pohybu zápěstí.

· Jednorázový zátěžový test:

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na kartu **Zátěž** a klepnutím na možnost **Zátěžový test** spusťte jednorázový zátěžový test. Při prvním použití funkce zátěžového testu

postupujte podle pokynů na obrazovce v aplikaci Huawei Zdraví a zkalibrujte úroveň zátěže.Pravidelný zátěžový test:

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a poté na název zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Automatický zátěžový test**, zapněte přepínač pro **Automatický zátěžový test** a podle pokynů na obrazovce zkalibrujte úroveň zátěže. Pravidelné zátěžové testy pak začnou automaticky, když budete hodinky správně nosit.

### Zobrazení dat o zátěži

Na hodinkách:

Stisknutím tlačítka nahoru přejděte do seznamu aplikací, potáhněte nahoru nebo dolů, dokud nenajdete možnost **Zátěž**, klepnutím na ni si můžete prohlédnout denní změny zátěže, včetně sloupcového grafu zátěže, jeho úrovně a procenta za jeden den.

. Otevřete aplikaci Huawei Zdraví a poté klepněte na kartu **Zátěž**, kde se zobrazí poslední úroveň zátěže, denní, týdenní, měsíční a roční křivky zátěže a příslušné rady.

### Připomenutí aktivity

• V aplikaci Huawei Zdraví:

Pokud je zapnutá možnost **Připomenutí aktivity**, vaše zařízení bude průběžně během dne (ve výchozím nastavení jde o jednu hodinu) sledovat vaši aktivitu. Zavibruje a obrazovka se zapne a připomene vám, abyste vstali a chvíli se pohybovali, pokud jste se během stanovené doby nepohybovali.

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobností zařízení, klepněte na možnost **Sledování zdraví** a zapněte možnost **Připomenutí aktivity**.

- Zařízení nebude vibrovat, aby vám připomnělo pohyb, pokud jste v zařízení zapnuli režim Nerušit.
  - Zařízení nebude vibrovat, pokud zjistí, že spíte.
  - Zařízení bude odesílat připomenutí aktivity pouze mezi 8:00 a 12:00 a mezi 14:30 a 21:00.

## Zdravý životní styl

Aplikace Huawei Zdraví nabízí možnost Zdravý životní styl, aby vám pomohla vytvořit návyky pro zdravý životní styl a užívat si nového zdravého života.

- Vzhledem k rozdílné fyzické kondici každého jednotlivce nemusí být zdravotní návrhy uvedené ve službě Zdravý životní styl, zejména ty, které se týkají fyzické aktivity, použitelné pro všechny uživatele a nemusí být schopny dosáhnout požadovaného efektu. Pokud se během aktivit nebo cvičení cítíte nepříjemně, přestaňte a odpočiňte si nebo se včas poraďte s lékařem.
  - Zdravotní doporučení uvedená ve službě Zdravý životní styl jsou pouze orientační.
     Veškerá rizika, škody a závazky vyplývající z účasti na jakýchkoli aktivitách nebo cvičeních nesete vy sami.

### Zapnutí funkce Zdravý životní styl

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky Zdraví > UPRAVIT a přidejte kartu Zdravý životní styl.
- 2 Klepněte na kartu Zdravý životní styl a postupováním podle pokynů na obrazovce odsouhlaste Oznámení uživateli.

### Výběr kontrolních úkolů a nastavení cílů

Kontrolní úkoly jsou rozděleny na základní kontrolní úkoly a na volitelné kontrolní úkoly. Můžete podle potřeb přidat volitelné kontrolní úkoly.

Na obrazovce funkce Zdravý životní styl klepněte v pravém horním rohu na možnost Upravit

**úkoly** nebo **i**, vyberte **Zdravotní plán** a klepněte na **Nastavení cíle** na kartě úkolu, abyste nastavili denní cíle, nebo klepněte na možnost **Změnit cíle** a změňte cíle.

### Zobrazení stavu splnění úkolu

- Přejděte do seznamu aplikací zařízení a výběrem položky Zdravý životní styl si zobrazte stav splnění konkrétního úkolu.
- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví a přechodem do nabídky Zdraví > Zdravý životní styl si zobrazte stav splnění úkolu.

### Připomenutí

- 1 Na obrazovce Zdravý životní styl klepněte v pravém horním rohu na 😳 a vyberte Zdravotní plán.
- 2 Na obrazovce možnosti Zdravotní plán můžete nastavit obecná připomenutí nebo připomenutí pro kontrolní úkoly.
   To znamená, že můžete zapnout přepínač Oznámení týdenních zpráv v hodinkách nebo přepínač Připomenutí pro konkrétní úkol, například zapnout Připomenutí pro možnost Dech.

### Týdenní zpráva a sdílení

Zobrazení týdenní zprávy: Na obrazovce Zdravý životní styl klepněte v pravém horním rohu

na 🔜 a vyberte možnost **Týdenní zpráva**, abyste si zobrazili podrobnosti zprávy.

Sdílení: Na obrazovce **Zdravý životní styl** klepněte na ikonu <sup>2</sup> v pravém horním rohu a sdílejte zprávu nebo ji uložte do zařízení.

- Představení kontrolního úkolu Denní úsměv:
  - 1 Na obrazovce Zdravý životní styl vyberte možnost Denní úsměv.
  - **2** Klepněte na možnost **Ohlásit se** a pořiďte fotografii. Klepněte na možnost **Hotovo** a splňte kontrolní úkol (fotografie se neuloží) nebo klepněte na možnost **Sdílet a uložit** v pravém horním rohu a sdílejte fotografii nebo ji uložte do zařízení.

### Vypnutí služby

Na obrazovce **Zdravý životní styl** klepněte v pravém horním rohu na **i** a přejděte do nabídky **O aplikaci** > **VYPNOUT SLUŽBU**. Tím se resetuje funkce Zdravý životní styl a zůstanou pouze tři základní úkoly.

### **TriRing**

Kroužek TriRing v Záznamech aktivit na hodinkách zobrazuje tři různé údaje: kroky, aktivita střední až vysoké intenzity a aktivní hodiny.

1. Skroky: Tento kroužek ukazuje poměr absolvovaných kroků vůči cílovému počtu kroků v aktuální den. Výchozí cíl je 10 000 kroků. Nastavení cíle můžete změnit v aplikaci Zdraví podle svých preferencí v nabídce **Já** > **Nastavení** > **Cíle**.

2. Doba trvání aktivity střední až vysoké intenzity (jednotka: minuta): Výchozí cíl je 30 minut. Na základě vašeho tempa a intenzity tepové frekvence vypočte zařízení celkovou dobu trvání aktivity střední až vysoké intenzity.

3. Aktivní hodiny: Tento kroužek ukazuje, kolik hodin za den jste strávili vestoje. Pokud během hodiny chodíte déle než 1 minutu, například 1 minutu mezi 10:00 a 11:00, bude tato hodina započítána jako aktivní hodina. Příliš dlouhé sezení neprospívá zdraví. Doporučuje se, abyste se jednou za hodinu postavili a každý den měli mezi 7:00 a 22:00 alespoň 12 aktivních hodin.

### Předpovědi menstruačního cyklu

Zařízení může předvídat vaši příští menstruaci a plodné dny na základě údajů o vaší menstruaci.

- Metoda 1:
  - 1 Na domovské obrazovce aplikace Huawei Zdraví, klepněte na volbu Menstruační kalendář a stáhněte si balíček funkcí a kompletní nastavení dat. Pokud tuto volbu nemůžete najít, klepněte na Upravit a přidejte ji na domovskou obrazovku.
  - 2 Na domovské obrazovce zařízení stiskněte boční tlačítko, klepněte na možnost

**Menstruační kalendář** (<sup>(C)</sup>), poté klepněte na <sup>(C)</sup> a nastavte začátek a konec menstruace. Po dokončení bude vaše zařízení předpovídat vaši další menstruaci na základě zaznamenaných dat.

### • Metoda 2:

- 1 Na domovské obrazovce aplikace Huawei Zdraví, klepněte na volbu Menstruační kalendář a stáhněte si balíček funkcí a kompletní nastavení dat. Pokud tuto volbu nemůžete najít, klepněte na Upravit a přidejte ji na domovskou obrazovku.
- 2 Na obrazovce Menstruačního kalendáře můžete vybrat Začátek menstruace nebo Konec menstruace? pro zaznamenání délky menstruace s konkrétními daty. Svůj fyzický stav můžete také zaznamenat do pole Fyzické symptomy.
- **3** Klepněte na **i** v pravém horním rohu a vyberte **Nastavení** pro nastavení délky menstruace a délky cyklu.

- Připomenutí menstruace a plodných dnů jsou ve výchozím nastavení vypnuta.
   Můžete je zapnout v Nastavení.
  - Pokud máte zařízení nasazené, zavibruje, aniž by se zapnula obrazovka. Pokud si chcete připomenutí zobrazit, můžete klepnout na obrazovku. Pokud zařízení nasazené nemáte, nezavibruje ani nezapne obrazovku a připomenutí se nezobrazí, ani když obrazovku zapnete. Zprávy si můžete zobrazit v seznamu zpráv.

# Asistent

# **HUAWEI Assistant-TODAY**

Na obrazovce HUAWEI Assistant-TODAY si můžete snadno zobrazit předpověď počasí, a zobrazovat informace z Kalendáře.

### Otevření/ukončení aplikace HUAWEI Assistant·TODAY

Potažením na domovské obrazovce zařízení doprava přejdete do aplikace HUAWEI Assistant TODAY. Aplikaci HUAWEI Assistant TODAY ukončíte potažením po obrazovce doleva.

### Centrum ovládání zvukem

Pomocí karty HUAWEI Hudba na obrazovce aplikace HUAWEI Assistant TODAY můžete ovládat přehrávání hudby v telefonu i na hodinkách. Pokud chcete prostřednictvím hodinek ovládat přehrávání hudby v telefonu, musíte hodinky spárovat s aplikací Huawei **Zdraví**.

Při přehrávání hudby v telefonu je tato funkce podporována, pokud je hudba zobrazena na obrazovce HUAWEI Assistant-TODAY. Jinak tato funkce podporována není.

### Aplikace

*i* Tato funkce není podporována na telefonech iPhone a iPadech.

### Instalace aplikací

- 1 Spusťte aplikaci Huawei **Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností o zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- 2 Vyberte aplikaci, kterou chcete použít, ze seznamu **Aplikace** a klepněte na možnost **Instalovat**. Po instalaci se aplikace zobrazí v seznamu aplikací na zařízení.

### Používání aplikací

Potáhněte po seznamu aplikací v zařízení nahoru nebo dolů, vyberte aplikaci a postupujte podle pokynů na obrazovce.

- Některé aplikace lze používat jen v případě, že je zařízení připojené k telefonu. Pokud se na hodinkách objeví zpráva s žádostí o instalaci aplikace do telefonu, znamená to, že aplikaci lze používat pouze s telefonem.
  - Když na svém telefonu nainstalujete nějakou aplikaci a chcete ji poprvé použít, odsouhlaste smlouvy nebo podmínky zobrazené na obrazovce aplikace a podle pokynů na obrazovce dokončete udělování oprávnění a přihlášení. Jinak aplikaci nebudete moci používat. Pokud se při udělování oprávnění objeví nějaký problém, otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky Já > Nastavení > Funkce zařízení a znovu vyberte aplikaci, které chcete udělit oprávnění.

### Aktualizace aplikací

- **1** Spusťte aplikaci Huawei **Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností o zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- **2** Klepnutím na možnost **Správce** zobrazíte aplikace, které lze aktualizovat, a seznam nainstalovaných aplikací.
- **3** Přejděte do nabídky **Aktualizace** > **Aktualizovat** a aktualizujte aplikace na nejnovější verze pro lepší zážitek.

### Odinstalování aplikací

- · Odinstalujte aplikaci v aplikaci Huawei Zdraví na svém telefonu.
- **1** Spusťte aplikaci Huawei **Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností o zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- **2** Klepnutím na možnost **Správce** zobrazíte aplikace, které lze aktualizovat, a seznam nainstalovaných aplikací.
- **3** Přejděte do nabídky **Správce instalací** > **Odinstalovat** a aplikace odinstalujte. Po odinstalování bude aplikace rovněž odstraněna ze zařízení.
- Odinstalujte aplikaci v zařízení: Klepněte a podržte ikonu aplikace třetí strany a odinstalujte ji.
- Pokud jste nastavili funkci Vypnout služby aplikace AppGallery v aplikaci Huawei Zdraví, musíte klepnout znovu na AppGallery a podle pokynů na obrazovce udělit oprávnění.
  - Před použitím aplikace třetí strany aplikaci přidejte na seznam aplikací chráněných na pozadí ve Správci telefonu. Dále přejděte v telefonu do nabídky Nastavení > Baterie, vyberte aplikaci v nabídce Využití baterie podle aplikace, klepněte na možnost
     Správa spouštění a zapněte možnosti Automatické spuštění, Sekundární spuštění a Spustit na pozadí.
  - Pokud po přidání do seznamu chráněných aplikací na pozadí aplikace třetí strany stejně nefunguje, odinstalujte ji, znovu ji nainstalujte a zkuste to znovu.

### Správa zpráv

Pokud je aplikace Huawei **Zdraví** připojena k zařízení a jsou zapnutá oznámení zpráv, zprávy zasílané do stavového řádku vašeho telefonu se synchronizují se zařízením.

### Zapnutí oznámení zpráv

- **1** Otevřete aplikaci Huawei **Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností zařízení, klepněte na možnost **Oznámení** a zapněte spínač.
- **2** Přejděte do seznamu aplikací a zapněte přepínač u aplikací, od kterých chcete dostávat oznámení.
- *i* Můžete přejít na **Aplikace** a zobrazit si aplikace, od kterých můžete dostávat oznámení.

### Zobrazení nepřečtených zpráv

Zařízení vás vibracemi upozorní na nové zprávy, které byly odeslány ze stavového řádku telefonu.

Nepřečtené zprávy lze zobrazit v zařízení. Pokud je chcete zobrazit, potáhněte na domovské obrazovce nahoru a přejděte do centra nepřečtených zpráv.

Nepřečtené zprávy nebudou po zobrazení v centru nepřečtených zpráv nijak zachovány. Pokud je chcete znovu zobrazit, přejděte do příslušné aplikace v telefonu.

### Odpovídání na zprávy

- Tato funkce není podporována, pokud je zařízení spárováno s iPhonem.
  - Tato funkce je podporována pouze při pokusu o odpověď na zprávu SMS pomocí karty SIM, která zprávu přijala.

Při přijetí zprávy na hodinkách můžete pro odpověď použít rychlé odpovědi nebo emoji. Podporované typy zpráv závisí na vlastní situaci.

### Přizpůsobení rychlých odpovědí

- Pokud se karta Rychlé odpovědi nezobrazuje, značí to, že zařízení tuto funkci nepodporuje.
  - Tato funkce není podporována na telefonech iPhone a iPadech.

Rychlé odpovědi můžete přizpůsobit následovně:

- 1 Pokud je zařízení úspěšně připojeno k aplikaci Huawei **Zdraví**, otevřete aplikaci, přejděte na obrazovku podrobností o zařízení a klepněte na kartu Rychlé odpovědi.
- 2 Můžete klepnout na možnost Přidat odpověď a přidat odpověď, klepnout na přidanou odpověď a upravit ji a klepnout vedle odpovědi na 🖄 a odpověď odstranit.

### Odstranění nepřečtených zpráv

Na obrazovce seznamu zpráv potáhněte na zprávě, kterou chcete odstranit, doleva a

klepnutím na 😇 zprávu odstraňte.

• Klepnutím na 🔍 v dolní části seznamu zpráv vymažete všechny nepřečtené zprávy.

### Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit

### Okamžité zapnutí nebo vypnutí

Metoda 1: Potáhněte dolů z horního okraje ciferníku a klepnutím na možnost Nerušit režim zapněte nebo vypněte.

Metoda 2: Přejděte do nabídky Nastavení > Zvuky a vibrace > Nerušit > Celý den a režim zapněte nebo vypněte.

### Plánované zapnutí nebo vypnutí

- Pokud chcete tuto funkci používat, aktualizujte své nositelné zařízení a aplikaci Huawei
   Zdraví na nejnovější verze.
- Přejděte do nabídky Nastavení > Zvuky a vibrace > Nerušit > Plánovaný, klepněte na možnost Přidat čas a nastavte možnosti Začít, Ukončit a Opakovat. Můžete přidat více časových úseků a povolit, aby kterýkoli z nich přešel v naplánovaný čas do režimu Nerušit.
- Pokud chcete vypnout plánovaný režim Nerušit, přejděte do nabídky Nastavení > Zvuky a vibrace > Nerušit > Plánovaný.

### Ovládání přehrávání hudby

Abyste mohli tuto funkci používat, musí být vaše zařízení připojeno k aplikaci Huawei
 Zdraví.

### Přidání hudby do hodinek

- **1** Otevřete aplikaci Huawei **Zdraví** a přejděte na obrazovku podrobností o zařízení.
- 2 Přejděte do části Hudba > Správa hudby > Přidat skladby a vyberte hudbu, kterou chcete přidat.
- 3 Klepněte na možnost √ v pravém horním rohu obrazovky.
   Seznam skladeb můžete vytvořit klepnutím na možnost Nový seznam skladeb. Jakmile vytvoříte nový seznam skladeb, přidejte skladby, které chcete mít v seznamu skladeb tím, že přejdete na možnost :: > Přidat skladby.
- Hudbu do hodinek nelze přidávat pomocí telefonu iPhone.
  - Chcete-li odstranit skladbu, otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s
    podrobnostmi o zařízení, přejděte na položku Hudba > Správa hudby, vyberte skladbu,

kterou chcete odstranit, stiskněte • a poté stiskněte možnost Odstranit.

### Používání hodinek k ovládání přehrávání hudby

*i* Hodinky nemají reproduktor, takže pro poslech hudby musíte nosit sluchátka.

### Pokud jste připojili sluchátka k hodinkám a jsou připojena ke stejnému telefonu:

- Ovládání přehrávání hudby na hodinkách
  - 1 Přejděte do seznamu aplikací a pak přejděte na možnost Hudba (<sup>1</sup>) > Přehrávání hudby nebo použijte jinou hudební aplikaci.
  - **2** Pro přehrání skladby klepněte na tlačítko Přehrát.
  - **3** Na obrazovce přehrávání hudby můžete upravit hlasitost, nastavit režim přehrávání (například přehrávat skladby v pořadí nebo je zamíchat) a pokud přejedete po obrazovce nahoru, budete moci zobrazit seznam skladeb nebo přepínat mezi skladbami.
- Ovládání přehrávání hudby v telefonu

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost Hudba a zapněte možnost Ovládejte hudbu v telefonu.
- **2** Otevřete v telefonu aplikaci Hudba a přehrajte hudbu.
- **3** Potažením na domovské obrazovce hodinek doprava přejdete do aplikace HUAWEI Assistant-TODAY. Stiskněte widget Hudba s ikonou telefonu a přejděte na obrazovku přehrávání hudby. Na této obrazovce budete moci pozastavit hudbu, přepínat mezi skladbami a upravovat hlasitost.

### Pokud jste připojili sluchátka k hodinkám, ale hodinky jsou připojeny k telefonu A a sluchátka jsou připojena k telefonu B:

 Ovládání přehrávání hudby na hodinkách Přejetím prstem doleva na domovské obrazovce hodinek přejděte na obrazovku přehrávání

hudby, stiskněte možnost **k** v pravém dolním rohu a vyberte hodinky.

 Ovládání přehrávání hudby v telefonu B Přejetím prstem doleva na domovské obrazovce hodinek přejděte na obrazovku přehrávání

hudby, stiskněte možnost **k** v pravém dolním rohu a vyberte **telefon B**.

Ovládání přehrávání hudby v telefonu A

Přejetím prstem doleva na domovské obrazovce hodinek přejděte na obrazovku přehrávání

hudby, stiskněte možnost **ko** v pravém dolním rohu a vyberte **telefon A**. Sluchátka se odpojí od telefonu B a připojí se k telefonu A.

🗊 Po odpojení se sluchátka automaticky nepřipojí k **telefonu B**. Chcete-li sluchátka ručně připojit k **telefonu B**, přejetím prstem dolů po ciferníku hodinek otevřete místní nabídku

● 56% **+** ● 60% **+** , stisknutím otevřete obrazovku správy sluchátek a stisknutím **telefonu** B připojte sluchátka.

### Nastavení budíků

Budíky můžete nastavit pomocí zařízení nebo aplikace Huawei Zdraví v telefonu.

### Nastavení budíku v zařízení

- 1 Otevřete seznam aplikací, vyberte **Budík** (<sup>(Q)</sup>) a pro přidání budíku klepněte na <del>(</del>.
- 2 Nastavte čas budíku a určete, zda chcete, aby se buzení opakovalo, a poté klepněte na tlačítko OK. Pokud nenastavíte cyklus opakování, bude budík pouze jednorázový.
- **3** Stiskněte budík a upravte čas, opakování nebo jej odstraňte.

### Nastavení budíku v aplikaci Huawei Zdraví.

1 Otevřete aplikaci Huawei **Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost Budík.

Klepnutím na možnost **Přidat** nastavte čas buzení, tag a cyklus opakování.

- 2 Pokud jste uživatel systému Android nebo EMUI, klepněte na symbol √ v pravém horním rohu. Pokud jste uživatel systému iOS, klepněte na možnost **Uložit**.
- **3** Potáhněte prstem dolů po domovské obrazovce aplikace Huawei **Zdraví**, abyste zajistili, že se nastavení budíku synchronizuje se zařízením.
- **4** Stiskněte budík a upravte čas budíku, název a jeho opakování.

### Přijímání zpráv o počasí

### Zapnutí zpráv o počasí

Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a název svého zařízení, zapněte možnost **Zpráv o počasí** a vyberte jednotku teploty (°C nebo °F).

#### Zobrazení zpráv o počasí

Můžete se podívat na hodinky a zjistit informace o počasí ve vaší oblasti.

#### Metoda 1:Na kartě Počasí

Potáhněte po obrazovce doprava, dokud nenajdete kartu Počasí, poté můžete zjistit svou polohu, nejnovější počasí, teplotu a kvalitu ovzduší.

#### Metoda 2: Na ciferníku

Ujistěte se, že používáte ciferník, který zobrazuje informace o počasí, pak se můžete podívat na nejnovější informace o počasí na domovské obrazovce.

### Metoda 3: V aplikaci Počasí

Na domovské obrazovce hodinek stiskněte tlačítko Nahoru, potáhněte, dokud nenajdete možnost **Počasí**, klepněte na ni a poté můžete zjistit svou polohu, nejnovější informace o počasí, teplotu a kvalitu ovzduší. Potažením po obrazovce nahoru nebo dolů zobrazíte informace o počasí pro daný týden.

### Použití hodinek k nalezení telefonu

Potažením prstem dolů na obrazovce ciferníku otevřete nabídku zástupců a klepněte na možnost **Najdi můj telefon**. Na obrazovce se poté přehraje animace pro funkci Najdi můj telefon.

Pokud se hodinky a telefon nachází v dosahu připojení Bluetooth, přehraje telefon/tablet vyzvánění (i v režimu Vibrace nebo Tichý režim), aby vás upozornil, kde se nachází.

Klepnutím na obrazovku hodinek přerušíte hledání telefon/tabletu.

Tato funkce bude fungovat, pouze pokud jsou hodinky připojeny k telefonu. Pokud používáte telefon se systémem iOS a jeho obrazovka je vypnutá, ovládá přehrávání systémového vyzvánění systém iOS. Telefon proto nemusí reagovat, pokud používáte funkci Najdi můj telefon.

# Vzdálená závěrka

Po připojení zařízení k aplikaci Huawei Zdraví klepnutím na možnost Vzdálená závěrka

(<sup>OO</sup>) v seznamu aplikací na zařízení aktivujte fotoaparát v telefonu a poté můžete

klepnutím na možnost () na obrazovce zařízení pořídit fotografii. Klepnutím na ikonu ) můžete přepínat mezi 2sekundovým a 5sekundovým časovačem.

- Tato funkce je k dispozici pro telefony HUAWEI se systémem EMUI 8.1 nebo novějším a telefony iPhone.
  - Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že je aplikace Huawei Zdraví spuštěna na pozadí.
  - Chcete-li tuto funkci používat s telefonem iPhone, nejprve otevřete fotoaparát na telefonu iPhone.

# Více

# Nastavení a výměna pásku

**Sejmutí řemínku:** Přesuňte páku stěžejky na pásku. Nakloňte řemínek směrem ven a vyjměte jej z upevňovací štěrbiny na těle hodinek.



**Montáž řemínku:** Vyrovnejte jednu stranu stěžejky s upevňovacím otvorem. Přesuňte stěžejku na druhou stranu, abyste zasunuli její tyčku zpět, a pak ji zatlačte do štěrbiny.



### Konfigurace ciferníků z aplikace Galerie

Před použitím této funkce aktualizujte aplikaci Huawei Zdraví a své zařízení na nejnovější verzi.

### Výběr ciferníků z aplikace Galerie

 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost Zařízení a na název zařízení, přejděte do nabídky Ciferníky > Další > Moje ciferníky > Na hodinkách > Galerie a přejděte na obrazovku nastavení Galerie.

2. Klepněte na možnost + a vyberte buď možnost **Fotoaparát**, nebo **Galerie** jako metodu pro nahrání obrázku.

3. V pravém horním rohu klepněte na možnost **√** a poté klepněte na možnost **Uložit**. Hodinky pak zobrazí vybraný obrázek jako ciferník.

### Další nastavení

Na obrazovce nastavení Galerie:

- Klepnutím na možnost Styl, Poloha nastavíte styl a umístění data a času a funkcí na cifernících z aplikace Galerie.
- Klepnutím na ikonu křížku v pravém horním rohu vybrané fotografie ji odstraníte.

## Nastavení ciferníku AOD

Můžete zapnout funkci Vždy na displeji (AOD) a vybrat zobrazení hlavního ciferníku nebo ciferníku AOD, když zdvihnete zápěstí.



- Po zapnutí funkce Vždy na displeji se vypne funkce Zvednutím probudit.
- 1 Otevřete seznam aplikací, přejděte do nabídky Nastavení > Ciferník a domů a zapněte funkci Vždy na displeji.
- **2** Po zapnutí funkce Vždy na displeji je styl ciferníku ve výchozím nastavení nastavený.
- **3** Vyberte dle potřeby možnost **Zvednutím zobrazit AOD** nebo **Zvednutím zobrazit ciferník**.

## OneHop pro ciferníky

Pomocí funkce OneHop můžete na hodinky nahrát obrázky jako ciferníky z aplikace Galerie. Snímky uložené v cloudu je třeba před přenosem stáhnout. Když nahrajete více než jeden snímek, můžete poklepat na ciferník a přepínat mezi snímky.

- Před použitím této funkce aktualizujte aplikaci Huawei Zdraví na nejnovější verzi a zajistěte, aby bylo nositelné zařízení připojeno k telefon/tablet.
  - Tato funkce je k dispozici pouze v telefonech Huawei, které podporují NFC a které mají systém HarmonyOS 2/EMUI 10.0 nebo novější. Po aktualizaci EMUI 9.0 na verzi HarmonyOS již nebude funkce OneHop podporována.

### Zapnutí funkce OneHop

- Jakmile funkci OneHop v zařízení zapnete, nebude možné ji vypnout. I když je zařízení obnoveno do továrního nastavení, bude tato funkce stále zapnutá.
   U některých modelů zařízení je funkce OneHop ve výchozím nastavení zapnutá a není třeba ji zapínat ručně.
- V seznamu aplikací zařízení přejděte do nabídky Nastavení > OneHop pro přístup na obrazovku OneHop.
- 2 Klepněte na možnost **Zapnout**. Po zapnutí funkce se na obrazovce zobrazí zpráva **Zapnuto**.

### Používání funkce OneHop

- **1** Zapněte v telefonu funkci NFC.
- **2** Přejděte v telefonu do Galerie, vyberte snímky, které chcete přenést, a přiložte oblast NFC na zadní straně telefonu na ciferník. Po úspěšném přenosu se snímky postupně zobrazí na ciferníku.

**3** Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobností o zařízení a klepněte na možnost **Ciferníky > Další > Moje > Galerie**. Přenesené snímky uvidíte v Galerii. Styl a rozvržení ciferníků z aplikace Galerie si můžete přizpůsobit podle svých preferencí.

### Správa ciferníků

Obchod s ciferníky nabízí širokou řadu ciferníků, ze kterých si můžete vybrat. Pokud chcete tuto funkci použít, aktualizujte hodinky a aplikaci Huawei **Zdraví** na nejnovější verzi.

### Změna ciferníku na hodinkách

- **1** Klepněte a přidržte ciferník na domovské obrazovce.
- 2 Přejetím doleva nebo doprava vyberte svůj oblíbený ciferník. Můžete také přejet prstem po obrazovce doprava, stisknout tlačítko + a přejetím prstem nahoru nebo dolů vybrat svůj oblíbený ciferník.

Některé ciferníky hodinek podporují vlastní ovládání. Můžete klepnout na ikonu ve spodní části ciferníku a upravit zobrazený obsah.

### Instalace a změna ciferníku v telefonu

- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobností o zařízení a přejděte do nabídky Ciferníky > Další.
- **2** Vyberte ciferník.
  - **a** Pokud není ciferník nainstalován, klepněte na možnost **Instalovat**. Po dokončení instalace hodinky automaticky použijí tento nový ciferník.
  - **b** Pokud je ciferník nainstalován, klepněte na možnost **NASTAVIT JAKO VÝCHOZÍ** a použijte vybraný ciferník.
    - Obrazovka ciferníku s podrobnostmi zobrazí objem dat přenesených při stahování a instalaci ciferníku.

### Odstranění ciferníku

### V aplikaci Huawei Zdraví:

- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobností o zařízení a přejděte do nabídky Ciferníky > Další.
- **2** Vyberte nainstalovaný ciferník a klepnutím na ikonu  $\stackrel{\text{III}}{\amalg}$  jej odstraňte.

#### Na zařízení:

- **1** Klepněte na domovskou obrazovku hodinek a podržte ji, abyste otevřeli obrazovku pro výběr ciferníku.
- 2 Přejeďte prstem nahoru ze spodní části obrazovky zařízení a klepnutím na možnost **Odebrat** smažte ciferník hodinek.
- Ciferníky z aplikace Galerie a nelze odstranit.
  - Po odstranění ciferníku si jej nemusíte v obchodu s ciferníky znovu zakoupit.

## Nastavení času a jazyka

Jakmile synchronizujete data mezi zařízením a telefon/tabletem, jazyk systému bude také synchronizován s vaším zařízením.

Pokud změníte jazyk, region nebo čas na svém telefon/tabletu, změny se automaticky synchronizují se zařízením, pokud je připojeno k telefon/tabletu přes Bluetooth.

## Nastavení zvuků

### Nastavení hlasitosti vyzvánění

- **1** Stisknutím tlačítka Do strany na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky Nastavení > Zvuk a vibrace > Vyzvánění.
- 2 Potažením nahoru nebo dolů upravíte hlasitost vyzvánění.

#### Ztlumení zvuku nebo zrušení ztlumení

- **1** Stisknutím tlačítka Do strany na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky Nastavení > Zvuk a vibrace.
- **2** Zapněte nebo vypněte možnost **Ztlumit**.

## Přidávání vlastních karet

- 1 Přejděte do nabídky Nastavení > Vlastní karty nebo Nastavení > Displej > Oblíbené.
- 2 Klepněte na 🛨 a vyberte karty, které chcete zobrazit, jako je Spánek, Zátěž a Srdeční tep. Aktuální zobrazení má přednost.

**3** Klepněte na W vedle přidané karty nebo klepněte na kartu a podržte ji pro přesunutí na

jinou pozici (podporováno u některých modelů zařízení,). Klepnutím na 🔯 odstraníte kartu.

**4** Po dokončení nastavení zobrazíte přidané karty potažením po domovské obrazovce doleva nebo doprava.

### Nastavení jasu obrazovky

- 1 Stiskněte na hodinkách tlačítko nahoru a přejděte do nabídky Nastavení > Displej a jas nebo Nastavení > Displej.
- **2** Pokud je zapnutá možnost **Automaticky**, vypněte ji.
- **3** Klepněte na možnost **Jas** a upravte jas obrazovky.

### Aktualizace

Otevřete aplikaci Huawei **Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností zařízení a klepněte na možnost **Aktualizace firmwaru**. Telefon zkontroluje dostupné aktualizace. Postupujte podle pokynů na obrazovce a aktualizujte své zařízení.

- Ujistěte se, že jsou sluchátka umístěna v hodinkách. Sluchátka budou aktualizována spolu s nositelným zařízením.
  - Stiskněte ikonu Nastavení napravo od Aktualizace firmwaru, povolte Automatické stahování aktualizačních balíčků přes WLAN a vaše zařízení automaticky stáhne aktualizační balíček a zašle vám oznámení pokaždé, když zjistí novou verzi. Postupujte podle pokynů na obrazovce a aktualizujte své zařízení.
  - Před aktualizací doporučujeme zajistit dostatečné nabití zařízení.
  - Během aktualizace se Bluetooth v zařízení automaticky odpojí a po dokončení aktualizace se znovu připojí.
  - Během aktualizace zařízení nenabíjejte.

## Vodotěsnost

Sluchátka mají stupeň odolnosti proti vodě IP54.

- Zařízení má kryt, který lze otevřít a zavřít. Přihrádky na sluchátka nejsou vodotěsné. Pokud voda pronikne do přihrádek sluchátek, okamžitě je vysušte bavlněnými tampony nebo ubrousky.
- Snažte se zabránit tomu, aby bylo zařízení mokré. Při mytí rukou buďte obzvláště opatrní.
- Nepoužívejte zařízení v místech, kde je pravděpodobné, že jej namočíte, například ve sprše nebo při plavání či potápění.

