Tartalom

Első lépések

-	Megjelenés és a gombok működése	1
	Az érintőképernyő használata az	2
	Párosítás EMUI/Android telefonnal	3
	Párosítás iPhone-nal	4
	Ikonok	4
	Egyéni kártyák beállítása	5
Szabad	téri felfedezés	
	Merülés mód	7
	Expedíció	10
	Útvonal vissza	11
	Edzési útvonal megosztása	12
	Légnyomásmérő	12
	Időjárási információk megtekintése	13
Edzés		
	Edzés indítása	15
	Futási tervek	15
	A futási index megtekintése	16
	Edzéselőzmények megtekintése	17
	Intelligens kísérő engedélyezése	17
	A laktátküszöb mérése	17
	Automatikus edzésérzékelés	18
Egészsé	gkezelés	
	EKG	19
	Pulzusszámmérés	20
	Alvásfigyelés	23
	Stresszvizsgálat	24
	SpO2 mérése	24

SpO2 mérése	24
Automatikus SpO2-mérés engedélyezése/kikapcsolása	25
Bőrhőmérséklet mérése	25
Egészséges élet	26
TriRing	27

Asszisztens

HUAWEI Assistant-TODAY	29
Bejövő hívások fogadása és elutasítása	29
Üzenetek kezelése	30
Alkalmazások	31
Zenelejátszás vezérlése	32

		Tartalom
	Távoli felvételkészítés	33
	Bluetooth fülhallgatók csatlakoztatása	33
	Zseblámpa a készüléken	34
Továbbiak		
	A Galéria-óraszámlapok konfigurálása	35
	A folyamatos megjelenítésű (AOD) óraszámlap beállítása	35
	OneHop óraszámlapok	36
	Óraszámlapok kezelése	36
	Hangbeállítások	37
	A telefon keresése az órával	37
	Az óra megkeresése a telefon használatával	38
	A Ne zavarj mód engedélyezése és kikapcsolása	38
	Alvó mód engedélyezése vagy kikapcsolása	39
	Kedvenc névjegyek beállítása	39
	Párosítás új telefonnal	39
	Töltés	40
	Frissítés	40
	Az óra bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása	41
	A készülék visszaállítása a gyári beállításokra	41
	Vízállósági és porállósági szint meghatározása, és a viselhető eszközök használati körülményeinek leírása	42

Első lépések

Megjelenés és a gombok működése

Megjelenés



0	Segéd gomb
0	Mikrofon
8	Fel gomb A gomb nyomva tartásával kapcsolható be és ki, illetve indítható újra a készülék.
4	Le gomb
6	Hangszóró
6	Pulzusérzékelő
0	Töltésérzékelő

Fel gomb

6 A működés hívás és edzés közben eltér.

Működés	Funkció
Forgat	 Rács módban nagyíthat vagy kicsinyíthet egy alkalmazást az alkalmazáslista képernyőn.
	 Lista módban felfelé vagy lefelé lapozhat az alkalmazáslista képernyőn és a részletek képernyőn.
	 Felfelé vagy lefelé lapozhat a képernyőn, miután megnyitott egy alkalmazást.
	 A Rács vagy a Lista módba való belépéshez lépjen a Beállítások > Óraszámlap és főképernyő > Főképernyő
	lehetőségre, és válassza ki a Rács vagy a Lista opciót.

Működés	Funkció			
Megnyom	 Bekapcsolhatja a képernyőt. 			
	 A főképernyőről az alkalmazáslista képernyőjére léphet. 			
	 Visszatérhet a főképernyőre. 			
	 Elnémíthatja a bejövő Bluetooth-hívásokat. 			
Nyomva tartás	 Bekapcsolhatja az órát. 			
	 Az újraindít/kikapcsol képernyőre léphet. 			
	 Kezdeményezheti az óra kényszerített újraindítását, ha a gombot legalább 12 másodpercig nyomva tartja. 			

Le gomb

- A Le gomb megnyomásával alapértelmezés szerint megnyithatja az Edzés alkalmazást.
- Az alábbi lépésekkel testre szabhatja a Le gomb működését is:
 - Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a Beállítások > Le gomb lehetőségre.
 - **2** Válasszon ki egy alkalmazást, és szabja testre a Le gomb funkcióját.

Ha befejezte a testreszabást, térjen vissza a főképernyőre, és az alkalmazás megnyitásához nyomja meg a Le gombot.

Segéd gomb

Működés	Funkció
Megnyom	 A főképernyőről az Expedíció opcióra léphet. Ø Az Expedíció módot az OTA-frissítések támogatni fogják.
	 Merülés üzemmódban gáztípusokat válthat vagy szerkeszthet, visszaállíthatja az átlagmélységet és a merülések végét.

Az érintőképernyő használata az

A készülék színes érintőképernyővel rendelkezik, amely támogatja a teljes képernyős érintéses műveleteket (beleértve a felfelé, lefelé, balra és jobbra lapozást, valamint az érintést és a nyomva tartást).

Működés	Funkció
Megérintés	Megerősítheti a választást.
Nyomva tartás	Módosíthatja az óraszámlapot (ha az óra főképernyője jelenik meg).
Lapozás felfelé	Megtekintheti az értesítéseket (ha az óra főképernyőjén felfelé lapoz).
Lapozás lefelé	Megtekintheti a gyorsmenüt (ha az óra főképernyőjén lefelé lapoz).

Működés	Funkció
Lapozás balra	Megtekintheti az óra funkciókártyáit (ha az óra főképernyőjén balra lapoz).
Jobbra lapozás	Visszatérhet az előző képernyőre (ha a főképernyőn kívül bármely alkalmazás képernyőjén jobbra lapoz).

Párosítás EMUI/Android telefonnal

1 Telepítse a Huawei Egészség alkalmazást (

Ha a **Huawei Egészség** alkalmazás már telepítve van, lépjen a **Én** > **Frissítések keresése** menüre és frissítse azt a legújabb verzióra.

Ha még nem telepítette az alkalmazást, lépjen a telefonja alkalmazásboltjába, majd töltse le és telepítse az alkalmazást. Az alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez beolvashatja az alábbi QR-kódot is.



- 2 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, és lépjen a Én > Bejelentkezés HUAWEIazonosítóval menüre. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon egyet, majd jelentkezzen be.
- **3** Kapcsolja be a viselhető eszközét, válasszon nyelvet, és kezdje meg a párosítást.
- 4 Helyezze a viselhető készüléket a telefon közelébe. Nyissa meg a Huawei Egészség

alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található ** ikont, majd az **Hozzáadás** lehetőséget. Válassza ki azt a viselhető eszközt, amelyikkel párosítani szeretné a telefonját, majd érintse meg a **TÁRSÍTÁS** lehetőséget. Vagy érintse meg a **Beolvasás** lehetőséget, ha a viselhető eszközén megjelenő QR-kód beolvasásával szeretné végezni a párosítást.

- **5** Amikor megjelenik a **Huawei Egészség** alkalmazás Bluetooth-párosítást kérő felugró ablaka, érintse meg az **Engedélyezés** lehetőséget.
- 6 Amikor a viselhető eszköz képernyőjén megjelenik egy párosítási kérés, érintse meg a √ ikont, és a párosítás befejezéséhez kövesse a telefon képernyőjén megjelenő utasításokat.

A sikeres párosítás után, amennyiben nem Huawei telefont használ, nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az eszköz részleteinek oldalára, érintse meg a Hibakeresés lehetőséget, majd adja meg a rendszerbeállításokat. Ez megakadályozza, hogy a Huawei Egészség alkalmazás törlődjön a háttérből.

Párosítás iPhone-nal



Ha már telepítette az alkalmazást, kérjük, frissítse azt a legújabb verziójára. Ha még nem telepítette az alkalmazást, lépjen a telefonja alkalmazásboltjába, majd töltse le és telepítse az alkalmazást. Az alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez beolvashatja az alábbi QR-kódot is.



- 2 Nyissa meg a HUAWEI Egészség alkalmazást, és lépjen a Én > Bejelentkezés HUAWEIazonosítóval menüre. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon egyet, majd jelentkezzen be.
- **3** Kapcsolja be a viselhető eszközét, válasszon nyelvet, és kezdje meg a párosítást.
- 4 Helyezze a viselhető készüléket a telefon közelébe. A telefonján nyissa meg a HUAWEI

Egészség alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található ^{••} ikont, majd a **Hozzáadás** lehetőséget. Válassza ki azt a viselhető eszközt, amelyet párosítani szeretne, majd érintse meg a **TÁRSÍTÁS** lehetőséget.

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

5 Amikor a viselhető eszközön megjelenik a párosítási kérelem, érintse meg a √ikont. Amikor megjelenik a HUAWEI Egészség alkalmazás Bluetooth-párosítást kérő felugró ablaka, érintse meg az Párosít lehetőséget. Megjelenik egy másik felugró ablak, amely felteszi a kérdést, hogy szeretné-e engedélyezni a viselhető eszköze számára, hogy megjelenítse a telefonja értesítéseit. Érintse meg az Engedélyezés lehetőséget.

Ikonok

i Az ikonok az adott termékmodelltől függően eltérőek lehetnek.

1. szintű menü

Távoli zár	Edzéselőzmé	Edzésállapot	Légzőgyakorl	SpO2	Tevékenységb
	nyek	Eit	atok		ejegyzések
			\mathbf{O}		\bigcirc

Alvás	Stressz	Pulzusszám	Zene	Edzés	Értesítések
Időjárás	Ciklusnaptár	Beállítások	Stopperóra	Időzítő	Ébresztő
Telefonkereső	Egészséges élet	Zseblámpa	Hívásnapló C	lránytű s	Légnyomásm érő
Tejsavküszöb		Névjegyzék			
	Merülés	Golf	Expedíció		

Bluetooth-kapcsolat állapota

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

Egyéni kártyák beállítása

Egyéni kártyák hozzáadása

- Lépjen a Beállítások > Egyéni kártyák vagy a Beállítások > Kijelző > Kedvencek menüpontba.
- 2 Érintse meg a következőt: b. Válassza ki a kártyákat, amelyeket meg szeretne jeleníteni, például az **Alvás**, a **Stressz** vagy a **Pulzusszám** kártyát. Az Ön készülékén látható kártyák eltérhetnek.
- **3** Az egyéni kártyák megtekintéséhez azok hozzáadása után lapozzon balra vagy jobbra a főképernyőn.

Kártyák áthelyezése/törlése

i Először frissítse az órát a legújabb verzióra.

• Egy hozzáadott kártya áthelyezéséhez érintse meg a következőt a kártya jobb oldalán:



• Egy hozzáadott kártya törléséhez érintse meg a következőt a kártya bal oldalán: 😑

Szabadtéri felfedezés

Merülés mód

Az óra számos különböző merülési módot támogat, beleértve a szabadmerülést és a szabadidős búvárkodást, valamint olyan merülési beállításokkal rendelkezik, mint a gáz vagy a víz típusa.

- Az OTA-frissítések révén a technikai búvárkodás, a légzőpalackos búvárkodás, a légzésvisszatartási edzés és teszt, illetve a dekompressziós kalkulátor válik elérhetővé.
- A merülés kockázatos tevékenység, ezért ügyeljen arra, hogy meglegyenek a lényeges merülési képesítései, és hogy egy búváredző vagy tapasztalt búvár kíséretében merüljön.

Merülési beállítások

Igény szerint beállíthatja a **Merülés automatikus indítása** és a **Merülés automatikus befejezése** funkciókat.

- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és lépjen erre a menüpontra: Edzés > Merülés.
- 2 Érintse meg az 😳 ikont a merülési mód mellett.
 - Engedélyezze vagy kapcsolja ki a Merülés automatikus indítása lehetőséget. Ha engedélyezve van, beállíthatja az Automatikus indítás mélysége és az Alapértelmezett mód lehetőségeket.
 - Engedélyezze vagy kapcsolja ki a Merülés automatikus befejezése lehetőséget. Ha engedélyezve van, beállíthatja a Felszíni késés ideje lehetőséget.

Merülés mód és beállítások

Az órája támogatja a **Szabadidős búvárkodás**, a **Szabadmerülés**, a **Technikai búvárkodás** és a **Búvárkodás** lehetőségeket. Mindegyik merülési mód támogatja a merülési adatok és a felszíni idő beállításait és valós idejű figyelését, valamint merülési napló létrehozását és szinkronizációját a merülés után. Továbbá támogatja a légzésvisszatartási edzést és a légzésvisszatartási teszteket is az edzés segítése érdekében.

- **Szabadidős búvárkodás**: Olyan dekompressziómentes merüléshez megfelelő, amelynél nitroxot használnak. Ez a merülési mód útmutatást nyújt a biztonsági megállóhoz.
- Szabadmerülés: Lélegzet-visszatartásos merüléshez használható.
- Technikai búvárkodás: Dekompressziós technikai búvárkodáshoz való, amelynél több palackot használnak, amelyek hélium, nitrogén és oxigén keverékeit tartalmazzák. Ez a merülési folyamat nem tartalmaz útmutatást a biztonsági megállóhoz.
- Búvárkodás: Ez a merülési mód úgy működik, mint egy víz alatti időzítő, illetve csak a mélységet és az időt jeleníti meg. Nem nyújt információkövetést vagy dekompressziós számításokat.

Minden egyes merülési módhoz beállíthatja az igényeinek megfelelő paramétereket.

- **1** Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és lépjen erre a menüpontra: **Edzés** > **Merülés**.
- 2 Érintse meg az 😳 ikont a merülési mód mellett a paraméterek beállításához.
 - Szabadidős búvárkodás: Megadhatja a Gáz, a Víz típusa, a Nehézségi szint, a Max.
 részkompresszió, a Biztonsági megálló időtartama, az Emlékeztetők, a Riasztások és az Értesítési mód paramétereit.
 - Szabadmerülés: Megadhatja a Víz típusa, az Emlékeztetők, a Riasztások és az Értesítési mód paramétereit.
 - Technikai búvárkodás: Megadhatja a Gáz, a Víz típusa, a GF, a Oxigén résznyomáskorlátja, a Vízfenék mélysége, az Emlékeztetők, a Riasztások és az Értesítési mód paramétereit.
 - Búvárkodás: Megadhatja a Víz típusa és az Értesítési mód paramétereit.

Merülés elkezdése

- Minden egyes merülés előtt ellenőrizze a merülési beállításokat és az eszköz akkumulátorszintjét, illetve manuálisan válassza ki és adja meg a merülési módot. Ellenőrizheti a merülési mód ikonját a merülési adatok főképernyőjén, és megbizonyosodhat arról, hogy az eszköz megfelelően működik.
- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és lépjen erre a menüpontra: Edzés > Merülés.
- 2 Válasszon ki egy merülési módot. Bizonyos merülési módoknál be kell állítania a paramétereket a merülési beállítások képernyőjén. Amikor végzett a beállításokkal, érintse meg az OK gombot.
- **3** Az órán nyomja meg a Le gombot, vagy érintse meg a kezdés ikonját a merülés elkezdéséhez. Merülés közben a következőket teheti:
 - Nyomja meg a Le gombot vagy forgassa el a koronát a képernyő görgetéséhez.
 - Stopperóra: Amikor a stopper képernyőjére görget, megnyomhatja a Fel gombot az időmérés indításához/szüneteltetéséhez/folytatásához, és a Fel gomb nyomva tartásával újraindíthatja a stoppert.
 - Iránytű: Amikor az iránytű képernyőjére görget, megnyomhatja a Fel gombot a navigációs utasítások zárolásához/feloldásához.
 - Technikai búvárkodás közben megnyomhatja az órán a Segéd gombot a Speciális beállítások felkereséséhez.
 - Gáz váltása: Nyomja meg a Fel gombot a Gáz váltása kiválasztásához, majd nyomja meg a Le gombot a gázlista megnyitásához. Miután kiválasztott egy gázt, nyomja meg a Le gombot a váltás megerősítéséhez.
 - Gáz szerkesztése: Nyomja meg a Fel gombot a Gáz szerkesztése kiválasztásához, majd nyomja meg a Le gombot a gázlista megnyitásához. Miután kiválasztott egy gázt, szerkessze az Oxigénkoncentráció és a Héliumkoncentráció értékeit, majd

nyomja meg a Le gombot a szerkesztés megerősítéséhez. Az óra automatikusan átvált a szerkesztett gázra.

- **4** Amikor a merülés után visszatért a felszínre, tartsa nyomva a Fel gombot a merülési edzés befejezéséhez.
- **5** A merülés után finoman öblítse le az órát édesvízzel, vagy merítse tiszta vízbe 15 percre, hogy letisztítsa róla az összes tengeri sót, üledéket és egyéb anyagokat. A gyorsindító menü megnyitásához lapozzon lefelé az óraszámlap képernyőjén, és érintse meg a **Szárítás** lehetőséget. Majd várja meg, amíg az óra megszárad.
 - Ø Merülés után az óra megjeleníti a repülésmentes időt, amely alatt nem tanácsos, hogy repülőgépen utazzon.

Merülési eszközök

Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és lépjen erre a

menüpontra: Edzés > Merülés > Búvárkodási eszközök.

NDL kiszámítása

Az NDL kiszámítása eszköz segít Önnek gyorsan kiszámolni, mennyi a maximális idő, amit egy bizonyos mélységben tölthet anélkül, hogy dekompressziós megállókat kellene beiktatnia a felszínre történő emelkedés során szabadidős búvárkodás közben. Az eszköz használatához:

- 1 Érintse meg az NDL kiszámítása lehetőséget, lapozzon felfelé vagy lefelé a Gáz kiválasztásához, és érintse meg a Tovább gombot.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Merülés megkezdése** kiválasztásához, és érintse meg az **OK** gombot. Megtekintheti a különböző mélységekre vonatkozó **NDL** értékeket.

Érintse meg a **Pontosság ellenőrzése** gombot, válassza ki a **Merülési mélység** értékét, és tekintse meg a kiválasztott mélységre vonatkozó **NDL** értéket.

· Dekompresszió kiszámítása

A Dekompresszió kiszámítása eszköz előtt megbecsüli a gázfelhasználást, illetve a dekompressziós megállók mélységét és időtartamát. Megkönnyíti az Ön számára a merülései megtervezését és minden lényeges paraméter beállítását.

- 1 Érintse meg a **Dekompresszió kiszámítása** lehetőséget, erősítse meg az olyan beállításokat, mint a **Gáz** és a **GF**, majd érintse meg a **Tovább** gombot.
- 2 Sorrendben állítsa be a **Merülés megkezdése**, a **Merülési mélység**, a **Vízfenékre érés időtartama** és a **Gázfelhasználás** értékeit, majd erősítse meg a beállításokat. Ekkor tudja majd megtekinteni a dekompressziós számítás eredményeit.
- · Légzésvisszatartási edzés

A légzésvisszatartási edzés engedélyezése után az óra emlékeztetni fogja Önt, hogy az egyedi edzési táblázatnak megfelelően lélegezzen és tartsa bent a lélegzetét, illetve rögzíteni fogja a pulzusszámát és az SpO2-adatait az edzés során.

Érintse meg a **Légzésvisszatartási edzés** elemet, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az edzés megkezdéséhez.

· Légzésvisszatartási teszt

A légzésvisszatartási teszt előtt állítsa be a légzését, és az óra emlékeztetni fogja, hogy kezdje el a légzésvisszatartási tesztet. A teszt során a légzésvisszatartási idejére, a valós idejű pulzusszámára és az SpO2-re vonatkozó adatok lesznek megadva.

Érintse meg a **Légzésvisszatartási teszt** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a teszt elkezdéséhez. A légzésvisszatartási teszt közben a Le gomb megnyomásával rögzítheti a következőt: **Rekeszizom összehúzódása**.

Merülési feltételek

Kattintson a merülési tudásanyagra további merülési feltételek megtekintéséhez.

Expedíció

Amikor szabadtéri expedíción van, megjelölheti a tartózkodási helyeit, és a megjelölt helyek használatával visszatalálhat ezekhez. Arra is használhatja az órát, hogy olyan fontos adatokhoz jusson, mint a magasság és az SpO2.

i Az Expedíció módot az OTA-frissítések támogatni fogják.

Beállítások

- Az óraszámlap képernyőjén nyomja meg a Segéd gombot, hogy elérje az Expedíció képernyőt.
- 2 Érintse meg az alján az 🙆 ikont.
 - Akkumulátor: Expedíciós üzemmódban a Felemelés a felébresztéshez funkciója alapértelmezetten engedélyezett. A kikapcsolásához kapcsolja le a kapcsolót. Megérintheti a Helymeghatározás időközei lehetőséget is az Idő vagy a Lépések beállításához.
 - Viharfigyelmeztetés: Eldöntheti, hogy engedélyezi vagy kikapcsolja a
 Figyelmeztetések funkciót. Ha engedélyezve van, beállíthatja a Nyomáses.
 lehetőséget.
 - A **Rögzítés éjszaka** alapértelmezetten engedélyezve van, a kikapcsolásához lekapcsolhatja a kapcsolót.
 - A Tompítás napnyugta után alapértelmezetten engedélyezve van, a kikapcsolásához lekapcsolhatja a kapcsolót.

Szabadtéri expedíció elindítása

- 1 Az óraszámlap képernyőjén nyomja meg a Segéd gombot, hogy elérje az **Expedíció** képernyőt, majd érintse meg a **Kezdés** lehetőséget.
- 2 Az expedíció közben:
 - Útvonalpont távolsága: Az útvonalpontok olyan, helymeghatározó technológiákon keresztül megjelölt helyek, mint egy útkereszteződés vagy egy orvosi rendelő. Az

Útvonalpont távolsága az egyenes vonalban kapcsolódó útvonalpontok távolságainak összege.

 Jelölés: Az Expedíció főképernyőjén nyomja meg a Le gombot vagy érintse meg a Jelölés ikont a hely manuális megjelöléséhez. Érintse meg a Jelölések lehetőséget a megjelölt helyek megtekintéséhez és szerkesztéséhez.

i A Jelölések csak a manuálisan megjelölt helyek számát számolják.

- Tompa: Az Expedíció főképernyőjén nyomja meg a Segéd gombot az órán, hogy engedélyezze vagy kikapcsolja a Tompa módot.
- Eszközök: Az Expedíció főképernyőjén lapozzon lefelé az óraképernyőn, hogy elérje az
 Eszközök lehetőségeket, mint például az SpO2 és a Zseblámpa funkciót.
- Zárképernyő/Képernyő feloldása: Az Expedíció főképernyőjén nyomja meg a Fel gombot az órán a képernyő lezárásához vagy feloldásához.
 Érintse meg a Főképernyő gombot, hogy leállítsa az expedíció adatainak rögzítését. Az expedíció folytatásához nyissa meg újra az alkalmazást, és érintse meg a Folytatás gombot.
- 3 Az Expedíció főképernyőjén lapozzon kétszer lefelé az óraképernyőn, hogy elérje a visszafelé vezető út képernyőjét. Érintse meg a Vissza ugyanazon az úton lehetőséget a kiindulóponthoz közeli hely felé történő navigáláshoz. Érintse meg a Navigálás gombot a megjelölt helyek megjelenítéséhez, a Fel gomb forgatásával válthat a megjelölt helyek között, és a Fel gomb megnyomásával kiválaszthat egy megjelölt helyet. Érintse meg a Navigálás lehetőséget a megjelölt hely közelébe történő navigáláshoz.
- **4** A szabadtéri expedíció befejezéséhez tartsa lenyomva a Fel gombot az órán.

Expedíciós bejegyzések megtekintése

Az óráján:

- 1 Nyomja meg a Segéd gombot az órán az **Expedíció** képernyőjének eléréséhez, és nyomja meg az **Expedíciós bejegyzések** gombot az expedíciós bejegyzések megjelenítéséhez.
- 2 Érintse meg azt az expedíciós bejegyzést, amelyet szeretne megtekinteni, és lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn az olyan részletes bejegyzések megtekintéséhez, mint a Távolság, a Magasság és az Átl. pulzusszám.

A telefonján:

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen az **Egészség** > **Gyakorlat adatai** menüpontra, és érintse meg az expedíciós bejegyzéseket a részletek megtekintéséhez.

Útvonal vissza

Ha egy szabadtéri edzést indít, és engedélyezi az Útvonal vissza funkciót, az óra rögzíti a megtett útvonalat, és segít a navigációban. A céljának elérése után használhatja ezt a funkciót arra, hogy visszatérjen oda, ahol elhaladt, illetve, ahonnan indult.

Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, lapozzon, amíg meg nem találja az **Edzés** opciót, és érintse meg. Kezdjen el egy szabadtéri edzést. Lapozzon felfelé a képernyőn, és az **Útvonal vissza** vagy a **Légvonal** opció kiválasztásával térjen vissza oda, ahol elhaladt, illetve, ahonnan indult.

Ha a képernyőn nem látható az **Útvonal vissza** vagy a **Légvonal** opció, a megjelenítéshez érintse meg a képernyőt.

- A navigációs képernyőn a + vagy a opció megérintésével állíthatja be a térkép léptékét.
 - Ez a funkció csak edzések közben áll rendelkezésre, és a rendszer kikapcsolja, amikor egy edzés befejeződik.

Edzési útvonal megosztása

Útvonal importálása a Huawei Egészség alkalmazásból

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

Útvonal megosztása a viselhető eszköz felé

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

Légnyomásmérő

Az órában található **Légnyomásmérő** automatikusan méri az aktuális hely magasságát és légköri nyomását, illetve hullámforma-diagram formájában megjeleníti az aktuális nap összes adatát.

A magasság és a légköri nyomás megtekintése

- i A funkció használata előtt az automatikus kalibrálás elvégzéséhez csatlakoztassa óráját a Huawei Egészség alkalmazáshoz.
- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, majd érintse meg a Légnyomásmérő lehetőséget.
- 2 A Magasság és a Légnyomás megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.

Egyéb beállítások

- A magasság manuális kalibrálásához a magasságmérő képernyőn érintse meg a Kalibrálás lehetőséget.
- Érintse meg a Beállítások lehetőséget a légköri nyomás képernyőn a Szélsőséges időjárásra figyelmeztetés funkcióban a Figyelmeztetések engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához. Beállíthatja a következőt is: Nyomáses.. A figyelmeztetés alapértelmezett gyakorisága 4 hPa/3 óra, ami azt jelenti, hogy a készülék figyelmeztetést küld majd, amikor a légköri nyomás három órán belül az előre beállított értéknél (4 hPa) nagyobb mértékben csökken.

Időjárási információk megtekintése

Időjárás-jelentések engedélyezése

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, engedélyezze az **Időjárás-jelentés** lehetőséget, és válassza ki a hőmérséklet mértékegységét (°C vagy °F).

Időjárási információk megtekintése

A helyi időjárás-előrejelzést az óráján is megtekintheti.

- **1** Nyissa meg az Időjárás alkalmazást az alábbi módok bármelyikén:
 - · Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és érintse meg az

```
Időjárás (<sup>OO</sup>) lehetőséget.
```

- Az Időjárás kártya kereséséhez lapozzon jobbra a képernyőn, hogy ellenőrizhesse a tartózkodási helyét és időjárási információkat kaphasson. Az Időjárás kártya megnyitásához érintse meg a kártyát.
- Állítson be olyan óraszámlapot, amely képes megjeleníteni az időjárást. Ha ezt beállította, közvetlenül a főképernyőről kaphatja a legfrissebb időjárási információkat. Az Időjárás alkalmazás megnyitásához érintse meg az időjárási információkat.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a heti időjárási információk és a következők megtekintéséhez: Nap, Hold, Holdfázis és Árapály. Az árapállyal kapcsolatos lekérdezések csak bizonyos régiókban támogatottak.

- Győződjön meg róla, hogy a GPS engedélyezve van a telefonján, a Huawei Egészség alkalmazásnak engedélyt adott a helyadatok lekérdezésére, és hogy a telefonja olyan nyílt területen van, ahol rendelkezésre áll GPS-vétel.
 - Az órán megjelenő időjárási információk kissé eltérhetnek a telefonon megjelentektől, mivel a rendszer az adatokat a Huawei Egészség alkalmazásból küldi le, és különböző időjáráselőrejelzés-szolgáltatóktól gyűjti.

Edzés

Edzés indítása

Edzés indítása az órán

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

Edzés indítása a Huawei Egészség alkalmazásban

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

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

Futási tervek

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

Futási terv létrehozása

1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, lépjen az Edzés > Szabadtéri futás vagy a Beltéri futás > MI-futóterv lehetőségre, érintse meg a jobbra lévő Továbbiak opciót, válasszon egy futási tervet, és a terv létrehozásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Nyomja meg a Fel gombot az órán az alkalmazáslista megnyitásához, és lépjen az Edzés
 Tanfolyamok és tervek > Edzésterv menüpontra a futási terv megtekintéséhez. Az edzés napján érintse meg az Edzés ikont az edzés megkezdéséhez.

A futási terv befejezése

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

Egyéb beállítások

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

A terv részleteinek megtekintéséhez érintse meg a Terv megtekintése lehetőséget.

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

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

A futási index megtekintése

A futási index (RAI) egy átfogó mutató, amely a futó állóképességét és futótechnikájának hatékonyságát tükrözi. A futó legjobb időeredményein alapul. Általában egy magasabb futási indexszel rendelkező futó jobban teljesít a versenyeken.

A készülék használatának megkezdése előtt

- Ennek a funkciónak a használatához frissítse a készüléket és a Huawei Egészség alkalmazást a legújabb verzióra.
- A futási index funkció csak olyan szabadtéri futás és futóedzések esetén áll rendelkezésre, amelyek 12 percnél hosszabbak. A beltéri futás nem támogatott.

A futási index megtekintése

- A készüléken:
 - 1 Lépjen a Beállítások > Óraszámlapok és főképernyő > Főképernyő menüpontra, és az alkalmazások rácsnézetben történő megjelenítéséhez válassza a Rács lehetőséget.

2 A futási index megtekintéséhez érintse meg a 🚳 ikont.

• Telefon:

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az **Edzés** > **Szabadtéri futás** > **Teljes lefutott távolság (km)** menüpontra, válasszon ki egy futási bejegyzést, és a **Grafikon** megérintésével tekintse meg az olyan fitneszadatokat, mint a futási index, tempózóna és az edzési terhelés szintje.

Edzéselőzmények megtekintése

Edzéselőzmények megtekintése a készüléken

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

Edzéselőzmények megtekintése a Huawei Egészség alkalmazásban

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

Edzéselőzmények törlése

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

Intelligens kísérő engedélyezése

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

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

A laktátküszöb mérése

Mielőtt megmérné a laktátküszöböt, meg kell adnia a nemére, életkorára, magasságára és súlyára vonatkozó információkat az Egészség alkalmazásban, meg kell győződnie arról, hogy a GPS helymeghatározás rendben működik, és nyitott területre kell mennie.

- **1** Nyomja meg a Fel gombot az órán, hogy megnyissa az alkalmazáslistát, indítsa el a laktátküszöb mérését, erősítse meg az adatait, majd érintse meg az **OK** lehetőséget.
- **2** Győződjön meg arról, hogy a követelmények teljesülnek, érintse meg az **OK** lehetőséget, és a laktátküszöb mérésének indításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- **3** A mérés befejezése után érintse meg az **Edzésbejegyz.** lehetőséget az eredmény megtekintéséhez.

Automatikus edzésérzékelés

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



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

Egészségkezelés

EKG

Az elektrokardiogram (EKG) a szív elektromos tevékenységének grafikus rögzítése. Az EKG betekintést nyújt a szívritmus-adataiba, és segít azonosítani a rendellenes szívritmust, illetve időben érzékelni a potenciális egészségügyi kockázatokat.

i Jelenleg ez a funkció csak bizonyos országokban és régiókban támogatott.

A készülék használatának megkezdése előtt

- Ezt a funkciót 18 éven aluliak nem használhatják.
- Szívritmusszabályzóval vagy más implantátummal rendelkezők számára ennek a funkciónak a használata nem javasolt.
- Az erős elektromágneses környezet erősen befolyásolja az EKG hullámok minőségét. Ne indítson mérést, ha ilyen környezetben van.
- A funkció képes érzékelni a vérrögöket, agyvérzést, szívelégtelenséget és a szív egyéb szabálytalan működését.
- Ez a funkció nem képes érzékelni a szívrohamot és az azzal kapcsolatos komplikációkat. Kérjük, időben kérjen orvosi segítséget, ha fájdalmat, szorítást vagy nyomást érez a mellkasában, vagy hasonló tüneteket tapasztal.

Előkészületek a méréshez

- Ennek a funkciónak a használatához töltse le a Huawei Egészség alkalmazás legújabb verzióját a HUAWEI AppGalleryből, és telepítse, vagy a Huawei Egészség alkalmazást frissítse a legújabb verzióra.
- **1** Regisztráció és bejelentkezés: Ha a Huawei Egészség alkalmazásba az első alkalommal jelentkezik be, a regisztráláshoz kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, majd adja meg a fióknevét és jelszavát a bejelentkezéshez.
- **2** Csatlakozás a készülékre: Miután bejelentkezett a Huawei Egészség alkalmazásba, az utasításokat követve párosítsa a készüléket az alkalmazással.
- 3 Az alkalmazás aktiválása: Ha az első alkalommal használja az EKG funkciót, a Huawei Egészség alkalmazásban lépjen az Egészség > Szív > EKG menüpontra, és az EKG alkalmazás aktiválásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az EKG mérése

- 1 A készüléket viselje megfelelően a csuklóján, és az alkalmazáslistában válassza az **EKG** lehetőséget. Ha a funkciót az első alkalommal használja, válassza ki, hogy melyik kezén hordja a készüléket.
- **2** A karját fektetve tegye az asztalra vagy az ölébe, és lazítsa el a karját és az ujjait.
- **3** A mérés elindításához a szabad kezének egyik ujját tartsa az óra elektródáján (Le gomb).

- A mérés közben nem mozogjon, és lélegezzen egyenletesen és folyamatosan. Ne beszéljen, és az ujjával ne engedje el az elektródát. Gondoskodjon arról, hogy az elektródával való érintkezés megfelelő legyen, úgy hogy nem túlságosan, de elegendő erővel nyomja.
 - A száraz bőr befolyásolhatja a mérés minőségét. Ha úgy érzi, hogy az ujja száraz, a vezetőképesség javítása érdekében egy kis vízzel nedvesítse meg.
- 4 A mérés befejezése után a mérési eredmény megjelenik a készülék képernyőjén. A részletekért nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, és lépjen az Egészség > Szív > EKG menüpontra.
 - Kérjük, a mérési eredményekkel kapcsolatban konzultáljon egészségügyi szakemberrel. Az eredményeket ne próbálja meg értelmezni, és ne tegyen orvosi intézkedéseket.
 - Ha a szinuszritmus ikon jelenik meg, az azt jelentheti, hogy nem érzékelhető a szív szabálytalan működése vagy egyéb egészségügyi probléma. Ha esetleg bármilyen változást tapasztal az egészségi állapotában, azonnal forduljon egészségügyi szakemberhez.
 - Ha a mérés eredménye --, az azért lehet, mert az ujja mozgott vagy túl száraz volt, vagy a percenkénti szívverések száma nagyobb, mint 110 vagy kisebb, mint 50.
 Ebben az esetben javasoljuk, hogy ismételje meg a mérést. Ha rossz a közérzete, kérjük, időben kérjen orvosi segítséget.

Pulzusszámmérés

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

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

Egyéni pulzusszámmérés

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

Folyamatos pulzusszámfigyelés

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

A Figyelő mód beállítható Intelligens vagy Valós idejű opcióra.

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

A nyugalmi pulzusszám mérése

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

Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, majd engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** funkciót. Ezután a készülék automatikusan elindítja a nyugalmi pulzusszám mérését.

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

Pulzusszám-figyelmeztetések

Figyelmeztetés magas pulzusszámra

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

Figyelmeztetés alacsony pulzusszámra

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

Pulzusszámmérés edzés közben

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

- A pulzuszónák számítási módjának kiválasztásához nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a Saját > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzussal kapcsolatos beállítások menüpontra, és állítsa a Számítási módszer opciót Maximális pulzusszám százaléka, HRR-százalék vagy LTHR-százalék értékre a futás, illetve Maximális pulzusszám százaléka vagy HRR-százalék értékre az egyéb edzési módok esetén.
 - Ha a Maximális pulzusszám százaléka beállítást választja számítási módszerként, a különböző típusú edzési tevékenységekhez (Extrém, Anaerob, Aerob, Zsírégető és Bemelegítés) tartozó pulzuszóna számítása a maximális pulzusszám alapján történik (alapértelmezetten "220 mínusz az Ön életkora").
 - Ha a HRR-százalék lehetőséget választja számítási módszerként, a különböző típusú edzési tevékenységekhez (Haladó anaerob, Alapszintű anaerob, Tejsav, Haladó aerob és Alapszintű aerob) tartozó pulzusszám-intervallum számítása a szívritmustartalék alapján történik (maximális pulzusszám [HRmax] mínusz nyugalmi pulzusszám [HRrest]).
- Pulzusszámmérés edzés közben: Az edzés elkezdésekor a valós idejű pulzusszám megjeleníthető a készüléken. Az edzés befejezése után az edzés eredményeit megjelenítő képernyőn ellenőrizheti saját átlagos pulzusszámát, maximális pulzusszámát, valamint a pulzuszónát.
 - A pulzusszám nem jelenik meg, ha edzés közben leveszi a csuklójáról a készüléket. A készülék azonban még egy ideig tovább keresi a pulzusszám-jelet. Ha újra felveszi a készüléket, a mérés folytatódik.
 - A Huawei Egészség alkalmazás Gyakorlat adatai részében megtekintheti a pulzusszám-változásokat, a maximális pulzusszámot és az átlagos pulzusszámot mutató grafikonokat egy-egy edzésre vonatkozóan.

Az edzési pulzusszám felső határértéke

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

 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a Saját > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzussal kapcsolatos beállítások menüpontra, és érintse meg a Pulzusszámkorlát lehetőséget.

- **2** Válassza ki a beállítani kívánt pulzusszám felső határértéket, majd érintse meg az **OK** lehetőséget.
- i Ha az egyéni edzéseknél kikapcsolja a hangos útmutatást, akkor csak rezgések és kártyás jelzések formájában kap figyelmeztetéseket.

Alvásfigyelés

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

Alvási beállítások

- 1 Nyomja meg a Fel gombot, az alkalmazáslistáról válassza ki az **Alvás** lehetőséget, lapozzon felfelé a képernyőn a **Továbbiak** képernyő megnyitásához, és érintse meg az **Alvási beállítások** elemet.
- 2 Ezt követően engedélyezze az Automatikus opciót, illetve érintse meg az Idő hozzáadása lehetőséget az Elalvás előtt, az Ébredéskor és az Ismétlés beállításához, és érintse meg az OK lehetőséget.

Alvási adatok rögzítése a viselhető eszközön

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

Alvásadatok megtekintése

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

Stresszvizsgálat

A stressz szintjének vizsgálata

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

• Egyszeri stresszvizsgálat:

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

Időszakos stresszvizsgálat:

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

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

A stresszadatok megtekintése

• A készüléken:

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

• A Huawei Egészség alkalmazásban:

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

SpO2 mérése

- Ennek a funkciónak a használatához frissítse a legújabb verzióra a viselhető eszközt és a Huawei Egészség alkalmazást.
 - Az SpO2-mérés pontosságának biztosítása érdekében hordja szorosan és megfelelő módon a viselhető eszközt. Ügyeljen arra, hogy az érzékelőmodul közvetlenül, akadálytalanul érintkezzen a bőrével.
- **1** Viselje megfelelően a viselhető eszközt, és tartsa mozdulatlanul a karját.

2 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot a viselhető eszközén,

lapozzon felfelé és lefelé a képernyőn, amíg meg nem látja az **SpO2** () ikont, majd érintse meg ezt a lehetőséget.

- **3** Bizonyos termékek esetében meg kell érintenie a **Mérés** opciót. A tényleges termék kezelőfelülete az irányadó.
- **4** Az SpO2 mérése során ügyeljen arra, hogy mozdulatlan legyen, és a képernyő felfelé nézzen.

Automatikus SpO2-mérés engedélyezése/ kikapcsolása

- Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a Eszközök lehetőséget, majd a csatlakoztatott készülék nevét, és lépjen be a részletek képernyőre. Érintse meg az Egészségfelügyelet elemet, és engedélyezze/kapcsolja ki az Automatikus SpO2-mérés lehetőséget.
- **2** Az **Figyelmeztetés alacsony SpO2-értékre** lehetőség megérintésével állíthatja be az SpO2-szintjének alsó határértékét, és kaphat értesítést, amikor nem alszik.

Bőrhőmérséklet mérése

Bőrhőmérséklet mérése leginkább a csukló-bőrhőmérséklet változásának mérésére szolgál edzés után. Miután engedélyezte a folyamatos bőrhőmérséklet-mérést, a készülék folyamatosan méri a bőrének hőmérsékletét, és egy mérési görbét hoz létre.

- A termék nem egy orvosi készülék. A hőmérséklet mérése leginkább egészséges, 18 évnél idősebb személy csukló-bőrhőmérséklete változásának mérésére szolgál edzés közben és után. Az eredmények kizárólag tájékoztatásul szolgálnak, és nem használhatók orvosi diagnózis vagy kezelés alapjául.
 - Mérés közben a készüléket hordja viszonylag szorosan legalább 10 percig, és maradjon nyugodt, szobahőmérsékletű (körülbelül 25 °C-os) környezetben. Ügyeljen arra, hogy a csuklóján ne legyen vízfolt vagy alkohol. Ne indítsa a mérést közvetlen napfényben, szélben vagy hideg-/hőforrás közelében.
 - Edzés, zuhanyzás után, vagy miután kültér és beltér között váltott, várjon 30 percet, mielőtt megkezdi a mérést.

Egyszeri mérés

Az óra alkalmazáslistájában válassza a **Bőrhőmérséklet** > **Mérés** lehetőséget a hőmérséklete mérésének elindításához.

Folyamatos mérés

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az Eszközök lehetőséget, majd a készülék nevét, lépjen az Egészségfelügyelet lehetőségre, és engedélyezze a Folyamatos bőrhőmérséklet-mérés funkciót.
- **2** Az óra alkalmazáslistájában érintse meg a **Bőrhőmérséklet** lehetőséget a mérési görbe megtekintéséhez.

Egészséges élet

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

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

Az Egészséges élet funkció engedélyezése

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

Kipipálandó feladatok kiválasztása és célok beállítása

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

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

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

A feladat teljesítési állapotának megtekintése

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

Emlékeztetők

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

Heti jelentés és megosztás

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

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

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

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

A szolgáltatás kikapcsolása

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

TriRing

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

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

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

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

Asszisztens

HUAWEI Assistant • TODAY

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

Belépés a HUAWEI Assistant·TODAY alkalmazásba és kilépés onnan

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

Hangvezérlőközpont

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

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

Bejövő hívások fogadása és elutasítása

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

Bejövő hívások fogadása és elutasítása

- Nyomja meg a Fel az óra rezgésének leállításához.
- A hívás befejezéséhez a képernyőn érintse meg a Vége ikont, vagy tartsa nyomva az óra Fel.
- A hívás fogadásához érintse meg a képernyőn a Fogadás ikont.

Gyors üzenetválaszok

Példaként egy HUAWEI telefont használunk: Amikor az óra egy bejövő hívásra emlékezteti, az Üzenet ikon megérintésével gyorsan, egy SMS-üzenettel válaszolhat, és elutasíthatja a hívást.

- A bejövő hívás gyors üzenetválasszal történő elutasításával kapcsolatos tartalom nem vonatkozik a Huawei Egészség alkalmazás Gyorsválaszok funkciójára.
 - Az SMS-üzenet tartalmának módosítási eljárása telefonmodellenként eltérő. Ez a tényleges használat során derül ki.
 - Ez a funkció iPhone készülékeken nem támogatott. A funkció egyéb márkájú telefonokon történő használatával kapcsolatos részletekért forduljon a telefon gyártójához.

Üzenetek kezelése

Amikor a **Huawei Egészség** alkalmazás csatlakozik az órához, és az üzenetértesítések engedélyezve vannak, a telefonja állapotsávjára küldött üzenetek szinkronizálhatók az órára.

Üzenetértesítések engedélyezése

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, érintse meg az Értesítések lehetőséget, és kapcsolja be az Értesítések kapcsolót.
- **2** Lépjen az alkalmazáslistára, és kapcsolja be azoknak az alkalmazásoknak a kapcsolóit, amelyektől értesítéseket kíván fogadni.
- Az ALKALMAZÁSOK pontba lépve megtekintheti azoknak az alkalmazásoknak a listáját, amelyektől értesítéseket fogadhat.

Olvasatlan üzenetek megtekintése

Az óra rezgéssel értesíti Önt a telefonja állapotsávjáról leküldött új üzenetekről.

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

Az olvasatlan üzeneteket a rendszer nem őrzi meg az olvasatlan üzenetek központjában történő megtekintés után. Ha újra meg szeretné őket tekinteni, nyissa meg a megfelelő alkalmazást a telefonján.

Üzenetekre való válaszadás

- Ez a funkció iPhone készülékeken nem támogatott.
 - Ez a funkció csak akkor támogatott, ha azzal a SIM-kártyával válaszol egy SMSüzenetre, amely az üzenetet fogadta.

Amikor SMS-t, WhatsApp, Messenger vagy Telegram üzenetet fogad az órán, gyorsválaszokkal vagy hangulatjelekkel válaszolhat rá. A támogatott üzenettípusok a tényleges használat függvényében változnak.

Gyorsválaszok testreszabása

- Ha a Gyorsválaszok kártya nem látható, az azt jelzi, hogy az óra nem támogatja ezt a funkciót.
 - Ez a funkció iPhone készülékeken nem támogatott.

A következő módon szabhatja testre a gyorsválaszt:

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

válasz megérintésével szerkesztheti azt, vagy a válasz melletti 🛚 ikon megérintésével törölheti a választ.

Olvasatlan üzenetek törlése

· Az üzenetlista képernyőn lapozzon balra a törölni kívánt üzeneten, és az üzenet törléséhez

érintse meg a következő ikont: 🛡

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

lehetőséget.

Alkalmazások

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

Alkalmazások telepítése

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

Alkalmazások használata

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

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

Alkalmazások frissítése

- **1** Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, majd érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a **Kezelő** lehetőséget a frissítendő alkalmazások és a telepített alkalmazások listájának megtekintéséhez.

3 A jobb élmény érdekében lépjen a **Frissítések** > **Frissítés** menüpontra, hogy az alkalmazásokat a legújabb verzióra frissítse.

Alkalmazások eltávolítása

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

Zenelejátszás vezérlése

Zene hozzáadása az órához

- Ennek a funkciónak a használatához az órát csatlakoztassa a Huawei Egészség alkalmazásra.
 - Ez a funkció nem támogatott, ha az óra iPhone-nal van párosítva.
- **1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, majd lépjen az eszközadatok képernyőjére.
- 2 Lépjen a Zene > Zenekezelés > Zeneszámok hozzáadása menüpontra, és jelölje ki a hozzáadandó zeneszámot.
- 3 Kattintson a képernyő jobb felső sarkában található √ ikonra. Zene hozzáadásakor az Új lejátszási lista lehetőség megérintésével lejátszási listát is létrehozhat. A lejátszási lista létrehozása után az egyszerű kezelés érdekében hozzáadhatja az órára feltöltött kedvenc zenéjét a lejátszási listához.

Zenelejátszás vezérlése a készüléken

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

Zenelejátszás vezérlése a telefonon

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

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

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

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

Távoli felvételkészítés

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

telefonkészülékén, majd a készülék képernyőjén a 🤷 ikon megérintésével készíthet

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

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

Bluetooth fülhallgatók csatlakoztatása

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

- 1. módszer:
 - **1** A Bluetooth-fülhallgatót állítsa párosítás módba.

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

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

- 2. módszer:
 - **1** A Bluetooth-fülhallgatót állítsa párosítás módba.
 - 2 Nyissa meg a készülék alkalmazáslistáját, lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a Zene lehetőség megkereséséhez és kijelöléséhez, érintse meg a zenelejátszási ablak jobb alsó sarkában található ikont, és lépjen a Hangcsatorna > Készülék hozzáadása menüpontra.
 - **3** Érintse meg a **Párosítás** lehetőséget, és az óra automatikusan megkeresi a párosításra kész készülékeket. Válassza ki a célfülhallgatót a Bluetooth-listáról, és a párosítás végrehajtásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Zseblámpa a készüléken

Annak érdekében, hogy bárhová is megy, legyen megfelelő opció, három zseblámpa mód áll rendelkezésre a készüléken: Normál mód, Villanás mód és Színes mód.

Normál mód

Nyomja meg a készülék oldalsó gombját az alkalmazáslista megnyitásához, vagy lapozzon

lefelé a főképernyőn a gyorsindító menü eléréséhez, és érintse meg a 😈 ikont a zseblámpa bekapcsolásához. A képernyő világítani kezd. Érintse meg a képernyőt a zseblámpa kikapcsolásához. Érintse meg ismét a képernyőt a zseblámpa bekapcsolásához. A zseblámpa kikapcsolásához lapozzon jobbra vagy nyomja meg az oldalsó gombot.

Villanás mód és Színes mód

A készülék zseblámpája nyolc szabványos színt, egyéni színeket és a villanási gyakoriság beállítását támogatja. A következőket teheti:

Lépjen a készüléken a zseblámpa képernyőre, a beállítási lehetőségek megjelenítéséhez lapozzon felfelé a képernyőn, és állítsa be a kívánt fényszínt és villanási gyakoriságot.



- A zseblámpa alapértelmezetten öt percig marad bekapcsolva.
 - Az ikon színe a készülékmodelltől függően eltérő lehet.

Továbbiak

A Galéria-óraszámlapok konfigurálása

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

Galéria-óraszámlapok kiválasztása

1. Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, és a Galéria beállítások-képernyőjének megnyitásához lépjen az

Óraszámlapok > Továbbiak > Saját > Órán > Galéria menüpontra.

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

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

Egyéb beállítások

A Galéria beállítások-képernyőjén:

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

A folyamatos megjelenítésű (AOD) óraszámlap beállítása

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

- 🤨 · Α Folyamatos megjelenítés (AOD) engedélyezése csökkenti az üzemidőt.
 - A Folyamatos megjelenítés (AOD) engedélyezését követően a Felemelés a felébresztéshez funkciót kikapcsolja a rendszer.
- Nyissa meg az alkalmazáslistát, lépjen a Beállítások > Óraszámlap és főképernyő vagy a Beállítások > Óraszámlap lehetőségre, és engedélyezze a Folyamatos megjelenítés opciót.
- **2** A Folyamatos megjelenítés (AOD) engedélyezése után az óraszámlap stílusa alapértelmezés szerint beállításra kerül.
- **3** Szükség szerint válassza ki az **Emelje fel a folyamatos megjelenítéshez** vagy az **Emelje fel az óraszámlap megjelenítéséhez** lehetőséget.

OneHop óraszámlapok

A OneHop segítségével képeket tölthet fel Galéria-óraszámlapként a készülékre. A felhőre mentett képeket az átvitel előtt le kell tölteni. Ha több képet tölt fel, az óraszámlapra koppintva válthat közöttük.

- A funkció használata előtt frissítse a Huawei Egészség alkalmazást a legújabb verzióra, és győződjön meg arról, hogy a viselhető eszköz és a telefonok/tabletek csatlakozik egymáshoz.
 - Ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha a készülék NFC-funkciót támogató HUAWEI telefonnal van párosítva.

A OneHop engedélyezése

- Ha a készülékén nem jelenik meg a funkció, akkor nem kell kézzel aktiválnia. Ha a OneHop funkció egyszer már engedélyezve lett a készüléken, nem fogja tudni kikapcsolni. A funkció akkor is engedélyezve marad, ha a készüléket visszaállítják a gyári beállításokra.
- A készülék alkalmazáslistájában a OneHop képernyő megnyitásához lépjen a Beállítások
 > OneHop menüpontra.
- 2 Érintse meg az **Engedélyezés** lehetőséget. Miután engedélyezte a funkciót, az **Engedélyezve** felirat jelenik meg a képernyőn.

A OneHop használata

- **1** Engedélyezze az NFC-funkciót a telefonján.
- **2** A telefonon nyissa meg a Galériát, válassza ki a képeket, amelyeket át szeretne vinni, és érintse a telefon hátulján lévő NFC-területet az óraszámlaphoz. A sikeres átvitel után a képek sorrendben megjelennek az óraszámlapon.
- 3 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, és érintse meg az Óraszámlapok > Továbbiak > Saját > Galéria lehetőséget. Az átvitt képek a Galéria alkalmazásban láthatók. A Galéria-óraszámlapok stílusa és elrendezése szabadon személyre szabható, hogy megfeleljen az Ön igényeinek.

Óraszámlapok kezelése

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

Óraszámlap módosítása az órán

- 1 Tartsa megérintve az óraszámlapot a kezdőképernyőn.
- **2** Balra vagy jobbra lapozva válassza ki az Önnek tetsző óraszámlapot.
 - Egyes óraszámlapok támogatják az egyéni vezérlést. Az óraszámlap alján található kikon megérintésével teheti egyedivé a megjelenített tartalmat.

Az óraszámlap telepítése és módosítása a telefonon

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

Óraszámlap törlése

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

Hangbeállítások

A csengőhang hangerejének beállítása

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

Némítás és némítás megszüntetése

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

A telefon keresése az órával

1 A gyorsindító menübe való belépéshez lapozzon lefelé az óraszámlap képernyőjén, és győződjön meg róla, hogy az óra és a telefon közötti Bluetooth-kapcsolat megfelelő. A

telefon Bluetooth-ikonja a következőképp jelenik meg: 📃

2 Ha az óra és a telefon Bluetooth-kapcsolati távolságon belül van, a telefon csengőhangot játszik le (akkor is, ha Rezgő vagy Néma módban van), így segítve megtalálni a helyét.

vagy I

3 A keresés befejezéséhez érintse meg a készülék képernyőjét.

- Ha az órán engedélyezve van az Auto-switch funkció, a Telefonkereső funkció használatához az órának csatlakoztatva kell lennie a Huawei Egészség alkalmazáshoz.
 - Ha iPhone-t használ, és a képernyő ki van kapcsolva, előfordulhat, hogy a telefon nem reagál, amikor a Telefonkereső funkciót használja.

Az óra megkeresése a telefon használatával

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

Óra megkeresése a Huawei Egészség alkalmazással

(i) A funkció használata előtt frissítse az órát a legújabb verzióra.

- 1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, nyissa meg a készülék részleteit tartalmazó képernyőt, és lépjen a **Készülék keresése** > **Csengés** menüpontra.
- 2 Érintse meg a **Csengés** lehetőséget, és a telefon csengeni kezd. Megérintheti a **Leállítás** lehetőséget, vagy megvárhatja amíg befejeződik a csengés.

Az óra megkeresése a Készülék keresése alkalmazás használatával

- *i* Ez a funkció csak EMUI 11.0/HarmonyOS 2 vagy ennél újabb verziót futtató Huawei telefonok esetében támogatott.
- 1 Töltse le és telepítse a HUAWEI Mobile Cloud, a Készülék keresése és a Huawei Egészség alkalmazások legújabb verzióit az AppGallery áruházból. Ha az alkalmazások már telepítve vannak, frissítse őket a legújabb verziókra.
- **2** Ugyanazzal a fiókkal jelentkezzen be az előző három alkalmazásba.
- **3** Nyissa meg a **Készülék keresése** alkalmazást, a készülékek listájának megtekintéséhez érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, és érintse meg a célkészüléket.
- **4** A készülék megkereséséhez, keresse meg a készüléket a Huawei **Egészség** alkalmazásban a készülék részleteit tartalmazó képernyőn, és érintse meg a **Csengőhang hallgatása** lehetőséget.

A Ne zavarj mód engedélyezése és kikapcsolása

Azonnali engedélyezés vagy kikapcsolás

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

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

Időzített engedélyezés vagy kikapcsolás

Ennek a funkciónak a használatához frissítse a legújabb verzióra a viselhető eszközt és a Huawei Egészség alkalmazást.

- Lépjen a Beállítások > Hang és rezgés > Ne zavarj > Időzített menüpontra, érintse meg az Idő hozzáadása lehetőséget, és állítsa be a Kezdés, a Vége és az Ismétlés értékeit. Több időtartamot is hozzáadhat, és mindegyik számára engedélyezheti, hogy az időzített időpontban Ne zavarj üzemmódba lépjen.
- Az időzített Ne zavarj opció kikapcsolásához lépjen a Beállítások > Hang és rezgés > Ne zavarj > Időzített lehetőségre.

Alvó mód engedélyezése vagy kikapcsolása

Az Alvó módnak az órán történő engedélyezése után a bejövő hívások és értesítések elnémulnak, a képernyő nem kapcsol be, amikor felemeli a csuklóját, és az óra számlapja egyszerűsített módba lép.

Lapozzon lefelé az óraszámlap-képernyőn, és a mód engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához érintse meg az **Alvó mód** lehetőséget.

i HUAWEI WATCH 3 sorozat: Lapozzon lefelé a gyorsindítómenüről, érintse meg az alvó

mód ikonját 🔄, és az Alvó mód engedélyezéséhez érintse meg a 🔀 ikont. Az alvó mód engedélyezhető manuálisan, illetve engedélyezhető automatikusan, ha a készülék azt észleli, hogy Ön alszik.

Kedvenc névjegyek beállítása

- **1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és válassza a **Kedvenc névjegyek** lehetőséget.
- 2 A Kedvenc névjegyek képernyőn:
 - Érintse meg a HOZZÁADÁS lehetőséget a telefon/tablet névjegylistájának megjelenítéséhez, majd válassza ki a hozzáadni kívánt névjegyeket.
 - Egy hozzáadott névjegy törléséhez érintse meg az Eltávolítás lehetőséget.
- **3** Az óra alkalmazáslistáján lévő **Kedvenc névjegyek** felsorolásban érintsen meg egy kedvenc névjegyet, hogy felhívja a névjegyhez tartozó számot az óráján.

Párosítás új telefonnal

Emlékeztetheti a rendszer arra, hogy a készüléket vissza kell állítani a gyári beállításokra, mielőtt új telefonnal párosítaná, hogy biztosítsa az adatok védelmét. Az eszköz gyári beállításainak visszaállításával töröl minden adatot. Kérjük, körültekintően járjon el.

Lépjen a **Beállítások** > **Rendszer és frissítések** > **Leválasztás** a viselhető eszközén, érintse meg a √ ikont, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás befejezéséhez.

Töltés

Töltés

- 1 Csatlakoztassa a töltőegységet a tápadapterhez, majd csatlakoztassa az adaptert a hálózatra.
- **2** Az órát helyezze a töltőegység tetejére, és az óra fém érintkezőit illessze a töltőegység fém érintkezőihez, amíg az óra képernyőjén meg nem jelenik a töltés ikon.
- **3** Vegye le az órát, és válassza le a hálózati adaptert, miután az óra teljesen feltöltődött, és a töltés ikonja 100%-ot mutat.
- Javasoljuk, hogy Huawei töltőt, vagy az érvényes regionális vagy nemzeti törvényeknek és előírásoknak, illetve a regionális vagy nemzetközi biztonsági szabványoknak megfelelő nem Huawei töltőt használjon az óra töltéséhez. Más töltők és külső akkumulátorok, amelyek nem felelnek meg a biztonsági szabványoknak, olyan problémákat okozhatnak mint a lassú töltés vagy túlmelegedés. Használatuk esetén körültekintően járjon el. Javasoljuk, hogy hivatalos Huawei áruházból vásároljon eredeti Huawei tápadaptert.
 - A rövidzárlat és egyéb kockázatok elkerülése érdekében tartsa tisztán és szárazon a töltőportot.

Az akkumulátorszint ellenőrzése

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

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

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

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

Frissítés

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

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

Az óra bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása

Bekapcsolás

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

Kikapcsolás

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

Újraindítás

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

A készülék visszaállítása a gyári beállításokra

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

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

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

Vízállósági és porállósági szint meghatározása, és a viselhető eszközök használati körülményeinek leírása

Ha egy viselhető eszköz vízálló és porálló, az azt jelenti, hogy képes megakadályozni a víz vagy a por bekerülését, illetve a belső alkatrészek és az alaplap károsodását.

A következő vizsgálati körülmények esetén a rendes hőmérsékleti tartomány 15 °C és 35 °C között, a relatív páratartalom tartománya 25% és 75% között, a légnyomás tartománya pedig 86 kPa és 106 kPa között van (az állandó légnyomás 101,325 kPa).

Vízállósági szint	Az ellenállósági szint meghatározása	Ellenállósági eset
Merülés (maximum 100 méteres mélységig)	Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. Az ennek a szabványnak megfelelő termékek a normál nyomás (1 ATM) és túlzott nyomás (legfeljebb 11 ATM) váltakozásának 200 alkalommal állnak ellen, úgy, hogy minden alkalommal egy percig állnak túlzott nyomás	A viselhető eszközök megfelelnek a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak, és maximum 100 méteres mélységig támogatják a merülést. (Biztonsági okokból, kérjük, ne merüljön egyedül!) A viselhető eszköz nem használható az alábbi helyzetekben: 1. 100 méteres mélységet meghaladó merülési tevékenységek.
	alatt.	 Forró vizes zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), valamint egyéb magas hőmérsékletű vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. Műugrás, nagynyomású mosás vagy egyéb olyan tevékenység közben, amely magas nyomású vagy gyorsan áramló vízzel jár. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között használják.)

	i	
10 ATM	Ez egy, a Nemzetközi	A viselhető eszköz megfelel az ISO
	Szabványügyi Szervezet (ISO)	22810:2010 szabvány szerinti 10 ATM
	által meghatározott vízállósági	névleges ellenállási szintnek, ami azt
	szabvány (ISO 22810). Azt jelzi,	jelenti, hogy 10 percig képes ellenállni
	hogy a viselhető eszköz	maximum 100 méter statikus
	szobahőmérsékleten 10 percig	víznyomásnak. A vízállóság nem tart
	képes ellenállni 100 méter	örökké, a hatékonysága romolhat a
	szimulált statikus víznyomásnak.	napi viselés és igénybevétel mellett.
		A viselhető eszköz olyan vízi
		tevékenységekhez használható, mint
		amiket úszómedencékben és
		strandokon szokás folytatni, valamint
		merülésre is alkalmas (a támogatott
		mélység és a merülés típusai az adott
		termékmodelltől függően eltérőek
		lehetnek). Viselhető és használható
		edzés alatt, esős napokon és kézmosás
		közben.
		Ha a hangszóróval ellátott óra vízbe
		merül, vagy az órát vízben hordja,
		azonnal távolítsa el a vízfoltokat a
		hangszóróról, vagy használja az óra
		víztelenítő funkcióját, hogy
		megakadályozza a vízfoltok
		hangszóróra gyakorolt hatását.
		A viselhető eszköz nem használható az
		alábbi helyzetekben:
		1. Műugrás, nagynyomású mosás vagy
		egyéb olyan tevékenység közben,
		amely magas nyomású vagy gyorsan
		áramló vízzel jár.
		2. Forró vizes zuhanyzás közben,
		termálvízben, szaunában
		(gőzfürdőben), valamint egyéb magas
		hőmérsékletű vagy magas
		páratartalmú helyen végzett
		tevékenységek közben.
		3. A bőr- és fémszíjak nem arra
		készültek, hogy ellenálljanak a víznek
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

	és az izzadságnak. Ajánlott másfajta szíjat viselni, ha úszni, merülni vagy
	edzeni szeretne.
	(A viselhető eszköz folyadékba
	merítéséből eredő károkra nem
	érvényes a garancia, ha a viselhető
	eszközt nem megfelelő körülmények
	között használják.)

P68	
100	

Az ennek a szabványnak megfelelő viselhető eszközök ellenállnak a pornak, illetve normál hőmérséklet és nyomás mellett 1 méteresnél mélyebb vízbe is meríthetők (a mélység és az időtartam a termékmodelltől függően eltérő lehet). Ez magasabb szabvány, mint az IPX7.

Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében ezek a viselhető eszközök megfelelnek az IP68 ellenállósági szint előírásainak.

A viselhető eszközök meg tudják akadályozni a nappalikban, irodákban, laboratóriumokban, könnyűipari műhelyekben és raktárakban lévő por bejutását. Nagyon poros környezetekhez nem alkalmasak. Ellenállnak a rájuk fröccsenő víznek. Azt javasoljuk azonban, hogy ne merítse vízbe a viselhető eszközöket. A viselhető eszközeit hordhatja edzés közben, mivel ellenállnak az izzadságnak, illetve viselheti kézmosás közben is. Hordhatja esőben is. A viselhető eszköz nem használható az alábbi helyzetekben: 1. Úszás, könnyűbúvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Nagysebességű vízáramlással járó tevékenységek során, mint például műugrás, vízisíelés, szörfözés és motoros vízi sportok (például motorcsónakozás), illetve autómosás vagy vadvízi evezés. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető

eszközt nem megfelelő körülmények között használják.) A vízállóság nem tart örökké, és idővel bizonyos mértékben csökkenhet. A következő körülmények befolyásolhatják a viselhető eszköz vízállóságát, ezért kerülni kell őket. A folyadékba történő merítés által okozott kárra a garancia nem terjed ki.

Ha magas helyről leejtik, vagy más tárgyak okozta erőbehatás éri a készüléket.

Ha a viselhető eszközt nem hivatalos Huawei Áruházban szerelik szét vagy javítják.

Lúgos anyagok, például zuhanyzás vagy fürdés közben szappan vagy szappanos víz éri a készüléket.

Illatszer, oldószer, mosószer, savas anyag, rovarirtó szer, emulzió, fényvédő, hidratáló vagy hajfesték éri a készüléket.

A készülék töltése, amikor az nedves.

Kérjük, a készüléket a Huawei hivatalos weboldalán található kézikönyveknek vagy a termékhez mellékelt Gyors útmutatónak megfelelően használja. A nem rendeltetésszerű használatból származó károsodásra nem érvényesek az ingyenes garanciális szolgáltatások.