

HONOR Watch 5

Stručná úvodná příručka

HONOR

Obsah

Zoznámte sa

Spoznajte hodínek	1
Správne nosenie zariadenia	1
Zapnutie/vypnutie a reštart	2
Ovládanie gestami na obrazovke	3
Pripojenie k vášmu telefónu	3
Informácie o tlačidle	5
Nabíjanie zariadenia	5

Šport

Spustenie cvičenia	7
Prispôsobenie zoznamu cvičení	7
Automatické zistenie stavu cvičenia	8
Spaľovanie tukov s hlasovými pokynmi	8
Bežecké a fitness kurzy	9
Beh s virtuálnym bežeckým spoločníkom	9
Zobrazenie záznamov o cvičení	9
Zobrazenie stavu tréningu	10
Prezeranie denných záznamov o aktivite	10

Zdravie

Zdravotné skenovanie	12
Meranie kondičného veku	12
Meranie srdcového tepu	13
Meranie kyslíka v krvi	15
Monitorovanie spánku	16
Menštruačný cyklus	17
Detekcia stresu	18
Pripomienka aktivity	19
Postupujte podľa pokynov pre dychové cvičenia pre	20

Životný štýl

Uskutočnenie hovoru	21
Prijímanie hovorov	21
Synchronizácia upozornení telefónu	22
Ovládanie prehrávania hudby	23
Vzdialená spúšť	24
Kontrola počasia	24
Nastavenie budíkov	25
Kompas	26
Baterka	26

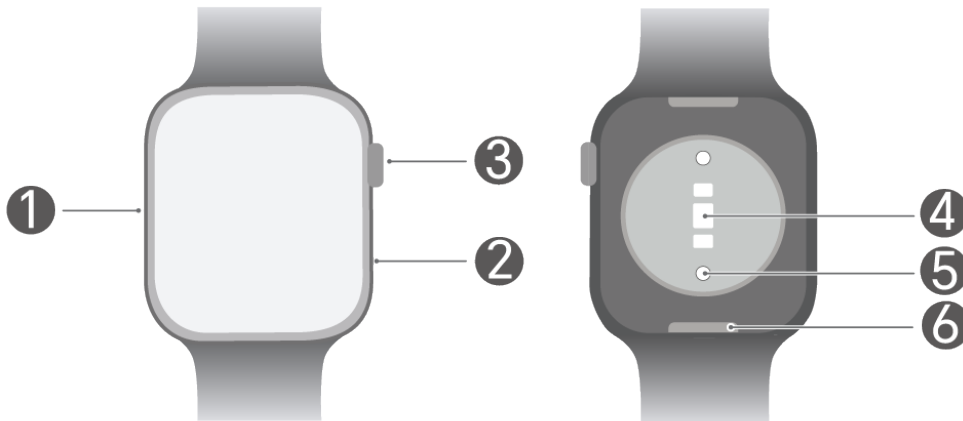
Použitie funkcie Nájst' telefón pre hodínok	26
Ako vyhľadať hodínok pomocou telefónu	26

Vlastné nastavenia

Výmena remienka	27
Nastavenie času a jazyka	27
Ďalšie ciferníky	27
Nastavenie ciferníka AOD	28
Ako spárovať hodínok so slúchadlami Bluetooth	29
Úprava zobrazenia obrazovky a jasu	29
Nastavenie hlasitosti zvuku	29
Nastavenie sily vibrácií	30
Zapnutie režimu Nerušiť	30
Uzamknutie a odomknutie obrazovky	30
Kontrola informácií o zariadení	31
Resetovanie	31
Aktualizácia verzie	32
Čistenie a údržba	32

Zoznámte sa

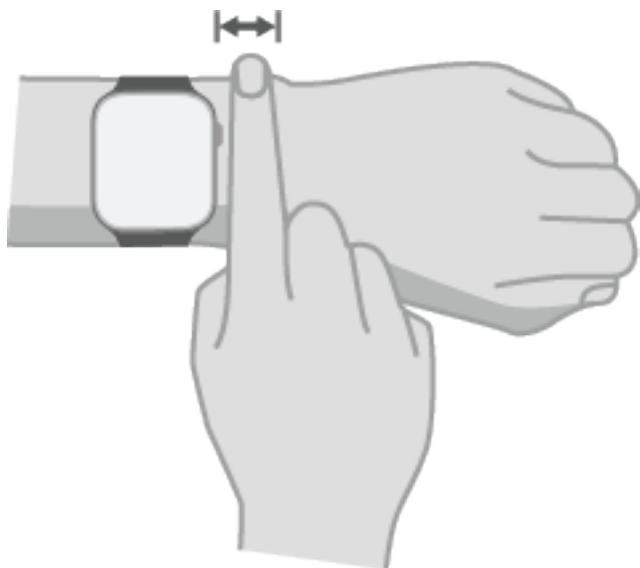
Spoznejte hodinek



Číslo	Opis
1	Mikrofón
2	Reproduktor
3	Tlačidlo
4	Snímač srdcového tepu
5	Nabíjací port
6	Tlačidlo rýchleho uvoľnenia

Správne nosenie zariadenia

Skôr ako si nasadíte hodinek, uistite sa, že zadná časť hodinek je čistá a suchá. Upravte remienok tak, aby hodinek na zápästí sedeli pevne, no pritom pohodlne. Na zadnú stranu neumiestňujte žiadnu fóliu alebo kryt pre hodinek. Mohlo by to brániť činnosti snímačov, čo by viedlo k nepresným alebo neúspešným záznamom dôležitých monitorovacích údajov, ako je srdcový tep, hladina kyslíka v krvi a vzorce spánku.



- **i** hodinky sú vyrobené z profesionálnych, zdravotne nezávadných materiálov a prešli prísny testovaním kožných alergií. Môžete ich nosiť bez obáv. Ak počas nosenia výrobku pocítite nepohodlie, prestaňte ho používať a poraďte sa s lekárom.
- Na dosiahnutie najlepších výsledkov monitorovania noste hodinky tesne nad zápästnou kosťou. Uistite sa, že medzi hodinkami a kĺbom zápästia je medzera aspoň na prst, pričom nie sú nasadené príliš tesne ani príliš voľne. Počas fyzických aktivít by malo byť zariadenie viac upevnené, aby sa zabránilo pohybu.

Zapnutie/vypnutie a reštart

Zapnutie

- Dlhým stlačením tlačidla zariadenie zapnete.
- Po zapojení dôjde k automatickému zapnutiu.

Vypnutie

- Dlho stlačte tlačidlo a ťuknite na položku **Vypnúť** na obrazovke reštartovania/vypnutia.
- Stlačte tlačidlo a vyberte položky **Nastavenia** > **Systém** > **Vypnúť**.
- Po upozornení vibráciami na veľmi nízku úroveň batérie dôjde k automatickému vypnutiu.

Reštartovanie

- Dlho stlačte tlačidlo a ťuknite na položku **Reštartovať** na obrazovke reštartovania/vypnutia.
- Stlačte tlačidlo a vyberte položky **Nastavenia** > **Systém** > **Reštartovať**.

Vynútené reštartovanie

Dlho stlačte tlačidlo, kým sa hodinky nereštartujú.

Ovládanie gestami na obrazovke

Zariadenie podporuje operácie ťuknutia, potiahnutia nahor, potiahnutia nadol, potiahnutia doľava, potiahnutia doprava, dlhého stlačenia atď.

Gestá	Funkcie
Ťuknutie na obrazovku	Výber alebo potvrdenie
Ťuknutie a podržanie obrazovky	• Zmena ciferníka (ťuknite na obrazovku ciferníka a podržte ju) • Prístup k obrazovke nastavení karty (ťuknite na kartu a podržte ju)
Potiahnutie prstom doprava	• Zobrazenie karty zariadenia (potiahnite prstom doprava po obrazovke ciferníka) • Návrat
Potiahnutie prstom doľava	Zobrazenie karty zariadenia (potiahnite prstom doľava po obrazovke ciferníka)
Potiahnutie prstom nahor	• Zobrazenie správ a upozornení (potiahnite prstom nahor po obrazovke ciferníka) • Zobrazenie ďalších funkcií a správ
Potiahnutie prstom nadol	• Zobrazenie kontextovej ponuky a stavového riadku (potiahnite prstom nadol po obrazovke ciferníka) • Zapnutie a vypnutie funkcií Nerušiteľ, Režim spánku a pod. v kontextovej ponuke • Kontrola zostávajúcej kapacity batérie a stavu Bluetooth v stavovom riadku • Zobrazenie ďalších funkcií a správ

Pripojenie k vášmu telefónu

Používatelia systému Android:

- 1 Nainštalujte si aplikáciu HONOR Zdravie. Naskenovaním kódu QR si stiahnite a nainštalujte najnovšiu verziu aplikácie HONOR Zdravie.



- 2 Spustíte aplikáciu HONOR Zdravie a ťuknutím na položky **Ja > Prihlásiť sa pomocou účtu HONOR ID** sa prihláste pomocou svojho účtu HONOR ID a hesla.
 - 3 Zapnite hodínek a nastavte jazyk.
 - 4 Umiestnite hodínek do blízkosti telefónu, Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Zariadenie > Pridať zariadenie**. Váš telefón automaticky naskenuje dostupné zariadenia. Ťuknite na hodínek, ktoré chcete pripojiť, a podľa pokynov na obrazovke dokončíte proces spárovania.
 - 5 Keď vaše hodínek zobrazia žiadosť o spárovanie, najprv ju prijmíte ťuknutím na položku  na obrazovke a potom potvrdíte spárovanie v telefóne, čím dokončíte proces spárovania.
-  • Keď sa pri skenovaní dostupných zariadení v zozname nezobrazí cieľ hodínek, ťuknite na položky  > **Skenovať**, naskenujte kód QR, ktorý obsahujú hodínek, a postupujte podľa pokynov na spárovanie.
 - Po úspešnom spáovaní hodínek zobrazia obrázok „Spárovanie bolo úspešné“ a potom vás prevedú jednotlivými funkciami. Ak spárovanie zlyhá, hodínek zobrazia obrázok „Spárovanie zlyhalo“ a vrátia sa na úvodnú obrazovku, ktorá sa zobrazuje po zapnutí.

Používatelia systému iOS:

- 1 Nainštalujte si aplikáciu HONOR Zdravie.
Naskenovaním kódu QR si stiahnite a nainštalujte najnovšiu verziu aplikácie HONOR Zdravie.
- 
- 2 Spustíte aplikáciu HONOR Zdravie a ťuknutím na položky **Ja > Prihlásiť sa pomocou účtu HONOR ID** sa prihláste pomocou svojho účtu HONOR ID a hesla.
 - 3 Zapnite hodínek a nastavte jazyk.
 - 4 Umiestnite hodínek do blízkosti telefónu, Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Zariadenie > Pridať zariadenie**. Ťuknite na hodínek, ktoré chcete pripojiť, a podľa pokynov na obrazovke dokončíte proces spárovania.
 - 5 Pri niektorých produktoch je potrebné dokončiť spárovanie Bluetooth s telefónom. Pri nadviazaní spojenia postupujte podľa pokynov na obrazovke v ponuke nastavení Bluetooth. Keď sa na vašom nositeľnom zariadení zobrazí žiadosť o spárovanie, ťuknite na položku  na obrazovke a potom potvrdíte spárovanie v telefóne, čím dokončíte nastavenie.

Informácie o tlačidle

Bežné tlačidlá

Činnosť	Funkcie
Otočenie tlačidla	• V plochom zobrazení otáčaním priblížite a oddialíte aplikácie na obrazovke so zoznamom aplikácií. • V zobrazení s tromi stĺpcami alebo v zobrazení s jedným stĺpcom otáčaním prechádzate aplikáciami na obrazovke so zoznamom aplikácií. • Na obrazovke aplikácie sa otáčaním posúvate po obrazovke nadol alebo nahor. Štýl domovskej obrazovky môžete nastaviť výberom možnosti  > Ciferník a domovská obrazovka > Štýl domovskej obrazovky.
Stlačenie tlačidla	• Keď je obrazovka vypnutá, stlačením ju prebudíte. • Z obrazovky ciferníka stlačením prejdete na obrazovku so zoznamom aplikácií. • Počas navigácie na iných obrazovkách alebo v aplikáciách sa stlačením vrátite na obrazovku ciferníka.
Dvojité ťuknutie na tlačidlo	Dvojitým ťuknutím na tlačidlo počas cvičenia pozastavíte alebo obnovíte cvičenie.
Dlhé stlačenie tlačidla	• Keď je zariadenie vypnuté, dlhým stlačením tlačidla ho zapnete. • Keď je zariadenie zapnuté, dlhým stlačením tlačidla prejdete na obrazovku Reštartovať/Vypnúť.

Nabíjanie zariadenia

Nabíjanie

- 1 Pripojte nabíjaciu dokovaciu stanicu, nabíjací kábel a napájací adaptér (pre niektoré hodinek sú nabíjací kábel a nabíjacia dokovacia stanica spojené do jedného kusa) a zapojte adaptér do elektrickej zásuvky.
- 2 Umiestnite hodinek do nabíjacej dokovacej stanice a nasadte hodinek zadnou stranou do nabíjacej dokovacej stanice, kým hodinek na obrazovke nezobrazia indikátor nabíjania.

-  Používajte adaptér HONOR, port USB na počítači alebo napájací adaptér, ktorý je v súlade s platnými národnými/regionálnymi predpismi, ako aj medzinárodnými a regionálnymi bezpečnostnými normami. Iné adaptéry a mobilné napájacie zdroje (powerbanky) nemusia spĺňať príslušné bezpečnostné normy a môžu spôsobovať problémy, napríklad pomalé nabíjanie, neúplné nabíjanie a zahrievanie. Pri používaní takýchto adaptérov a mobilných napájacích zdrojov postupujte opatrne.
- Pred nabíjaním udržiavajte nabíjací port a povrch nabíjacej dokovacej stanice suchý a čistý, aby sa predišlo skratu alebo iným rizikám. Nenabíjajte ani nepoužívajte produkt v prostredí, v ktorom sa skladujú horľavé a výbušné predmety. Pri používaní nabíjacej dokovacej stanice si overte, či sa v porte USB nabíjacej dokovacej stanice nenachádzajú žiadne zvyšky tekutín ani iné cudzorodé látky. Pri nabíjaní uchovávajte zariadenie mimo tekutín a horľavých textilných predmetov. Je zakázané dotýkať sa ľudským telom počas nabíjania kontaktov elektród nabíjacej dokovacej stanice, aby sa predišlo zbytočným bezpečnostným rizikám.
- Po dokončení nabíjania indikátor nabíjania ukazuje úroveň 100 % a nabíjanie sa automaticky zastaví; keď je úroveň nabitia batérie nižšia ako 100 % a nabíjačka nie je odpojená, nabíjanie bude automaticky pokračovať.
- Keďže nabíjacia dokovacia stanica obsahuje magnety, priťahuje kovy a iné cudzie predmety. Pred použitím nabíjacej dokovacej základne sa uistite, že v nej nie sú žiadne kovové alebo iné cudzie predmety. Keďže nabíjacia dokovacia stanica obsahuje magnetické materiály, nabíjacia dokovacia stanica nesmie byť dlhodobo v kontakte s predmetmi s vysokou teplotou, čo môže spôsobiť demagnetizáciu nabíjacej dokovacej stanice a iné abnormality.

Zobrazenie zostávajúcej úrovne batérie

1. spôsob: Potiahnite prstom po ciferníku nadol a v rozbaľovacom zozname zobrazte zostávajúcu úroveň batérie.
2. spôsob: Počas nabíjania si pozrite zostávajúcu úroveň batérie na stránke s pokynmi na nabíjanie.
3. spôsob: Pozrite si zostávajúcu úroveň batérie na ciferníku, ktorý zobrazuje úroveň batérie.
4. spôsob: Úroveň nabitia batérie si môžete pozrieť na stránke s podrobnosťami zariadenia v aplikácii HONOR Zdravie.

Spustenie cvičenia

Spustenie cvičenia cez hodiniček

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie**.
- 2 Vyberte kurz alebo cvičenie. Takisto môžete ťuknúť na položku **Pridať** a pridať a vybrať iné cvičenia.



Ťuknutím na položku  vedľa typu cvičenia nastavíte svoje ciele, pripomienky a metronóm. Parametre, ktoré môžete nastaviť, sa môžu líšiť v závislosti od typu cvičenia.

- 3 Cvičenie spustíte ťuknutím na ikonu spustenia. Pri cvičení vonku počkajte, kým sa nenájdu súradnice GPS.
- 4 Počas cvičenia môžete vykonávať nasledujúce operácie:
 - Potiahnutím prstom doľava alebo doprava prepínajte medzi obrazovkami nastavení, údajov o cvičení a hudby.
 - Na obrazovke nastavení môžete pozastaviť, obnoviť alebo ukončiť cvičenie, uzamknúť alebo odomknúť obrazovku a upraviť hlasitosť zvukových pokynov.
 - Na obrazovke údajov o cvičení môžete potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazovať údaje o cvičení.
 - Na obrazovke údajov o cvičení ťuknite a podržte obrazovku a ťuknite na typ údajov o cvičení, čím prispôsobíte údaje zobrazené na vlastnej obrazovke v reálnom čase. (Niektoré údaje nemožno prispôbovať a upravovať.)

- 5 Potiahnutím prstom doľava alebo doprava a ťuknutím na položku  na obrazovke nastavení ukončíte cvičenie.

Spustenie cvičenia v aplikácii HONOR Zdravie

Ak chcete v aplikácii HONOR Zdravie začať beh a iné cvičenia, musíte mať pri sebe telefón aj hodiniček a uistiť sa, že telefón a hodiniček sú pripojené.

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Cvičenie**, vyberte cieľové cvičenie a ťuknite na ikonu spustenia.
- 2 Po začatí cvičenia zobrazia hodiniček srdcový tep, rýchlosť, trvanie a ďalšie údaje.

Prispôbovanie zoznamu cvičení

Podľa potreby môžete pridávať cvičenia na jednoduché používanie.

Pridanie cvičenia

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie**. Potiahnite prstom nahor a ťuknutím na položku **Pridať** vyberte cvičenie, ktoré sa má pridať do vášho zoznamu cvičení.

Odstránenie cvičenia

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie**. Ťuknite na položku  vedľa cvičenia, ktoré sa má odstrániť. Na stránke nastavení ťuknite na položku **Odobráť**.

Automatické zistenie stavu cvičenia

Vaše hodinky dokážu automaticky rozpoznať stav cvičenia a hodinky vám tiež môžu pripomenúť, že máte začať cvičenie.

- 1 V zozname aplikácií pre hodinky prejdite na položky **Nastavenia > Nastavenia cvičenia** alebo **Cvičenie > Nastavenia cvičenia** a zapnite funkciu **Automatické zistenie cvičenia**.
 - 2 Keď hodinky zistia, že sa rozcvičujete, pripomenú vám, aby ste začali cvičiť. Pripomienku môžete ignorovať alebo môžete ťuknutím na ňu spustiť cvičenie.
-  • Momentálne možno automaticky zistiť nasledujúce cvičenia: chôdza vnútri, chôdza vonku, beh vnútri, beh vonku, eliptický trenažér a veslovací trenažér. Pozrite si pokyny na obrazovke pre hodinky.
 - Ak sú splnené požiadavky na držanie tela, trvanie a intenzitu, vaše hodinky automaticky zistia a pripomenú vám, aby ste začali cvičenie.
 - Keď začnete cvičiť a vaša skutočná intenzita cvičenia nezodpovedá požadovanej úrovni pre daný typ cvičenia, hodinky zobrazia pripomienku s otázkou, či ste cvičenie dokončili. Túto pripomienku môžete odmietnuť alebo sa môžete rozhodnúť ukončiť cvičenie.

Spaľovanie tukov s hlasovými pokynmi

Vaše hodinky sú šikovným kondičným trénerom, ktorý vám pomôže efektívnejšie sa zamerať na chudnutie. Sledovaním zmien telesného tuku a pomeru medzi uhlíkom a vodou počas cvičení vonku vizualizuje váš pokrok pri spaľovaní tukov a ponúka hlasové pokyny, ktoré vás udržia v optimálnej zóne na spaľovanie tukov.

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie**.
- 2 Ťuknutím na položku  na pravej strane položky **Beh vonku** zapnete položku **Rýchle spaľovanie tukov**.
- 3 Vráťte sa do zoznamu aplikácií, výberom položky **Beh vonku** prejdite na obrazovku behu a začnite bežať.
- 4 Venujte pozornosť hlasovým pokynom, aby ste zostali v zóne srdcového tepu vhodnej na spaľovanie tukov. Potiahnutím prstom po obrazovke môžete prepínať zobrazenia a kontrolovať údaje o spaľovaní tukov v reálnom čase.
- 5 Po skončení cvičenia si môžete prezrieť štatistiky spaľovania tukov, aby ste videli svoj výkon.

- i** Ak chcete dosiahnuť optimálnu používateľskú skúsenosť, aktualizujte hodiniček na najnovšiu verziu.

Bežecké a fitness kurzy

Vaše hodiniček sú vybavené množstvom bežeckých a fitness kurzov, ktoré vám pomocou hlasových pokynov a animácií v reálnom čase pomôžu efektívne cvičiť.

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie** > **Kurzy a plány**, ťuknite na položku **Bežecké kurzy** alebo **Fitness kurzy**.
- 2 Vyberte si kurz a podľa hlasových pokynov, ktoré vám poskytujú hodiniček, vykonajte cvičenie.

Beh s virtuálnym bežeckým spoločníkom

Posuňte svoj beh vonku na novú úroveň zapnutím funkcie Inteligentný spoločník. Tento virtuálny partner vás sprevádza a ukazuje vám rozdiel medzi vašou aktuálnou rýchlosťou a vašim cieľovým tempom. Rozlúčte sa s príliš rýchlym alebo príliš pomalým tempom a prejdite na rovnomerný bežecký rytmus prispôbeným práve vám.

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie**.
 - 2 Ťuknutím na  na pravej strane položky **Beh vonku** zapnete položku **Inteligentný spoločník** a nastavíte položku **Cieľové tempo**.
 - 3 Vráťte sa do zoznamu aplikácií, výberom položky **Beh vonku** prejdite na obrazovku behu a začnite bežať.
 - 4 Počas behu potiahnutím doľava a doprava prepínate medzi nastaveniami, údajmi o cvičení a ďalšími obrazovkami. Potiahnutím nahor a nadol preskúmajte ďalšie dáta.
- i** Virtuálny partner vizuálne signalizuje, aké je vaše aktuálne tempo v porovnaní s vašim stanoveným cieľom.

Zobrazenie záznamov o cvičení

Vaše hodiniček zaznamenávajú vaše cvičenia, čo vám umožňuje sledovať váš kondičný pokrok v rôznych športoch. Tieto profesionálne údaje slúžia ako motivačný nástroj, ktorý vás posúva k dosahovaniu vašich kondičných cieľov.

Keď sa na zobrazenie používajú hodiniček

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Záznamy o cvičení** a ponorte sa do svojej podrobnej histórie cvičení. Každý šport má svoj vlastný súbor podrobných metrík.

i Vaše hodinky ukládajú až 10 najnovších záznamov v položke **Záznamy o cvičení**. Akékoľvek nové záznamy nad tento limit nahradia najstaršie záznamy. Záznamy nie je možné odstrániť jednotlivo. Obnovením výrobných nastavení sa vymažú všetky záznamy o cvičení, upozorňujeme však, že sa tým vymažú aj ďalšie nastavenia a údaje, ktoré obsahujú vaše hodinky. Postupujte opatrne.

Kedy sa na zobrazenie používa aplikácia

Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Zdravie**, ťuknutím na položku **Viac** týkajúcu sa zobrazenia vyberte konkrétny športový záznam, ktorý chcete preskúmať, aby ste získali podrobnejšie informácie.

Zobrazenie stavu tréningu

Efektívnosť aktuálneho tréningu môžete posúdiť na základe trendu tréningovej záťaže za posledný týždeň a maximálnej spotreby kyslíka (VO2 Max), aby ste sa vyhli zraneniam pri cvičení a mali zdravší život.

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Stav cvičenia** a zobrazte údaje, napríklad **Únava**, **Tréningová záťaž** a **VO2max**.

- **Únava:** Ukazuje, ako ste po cvičení unavení. Únava vyvolaná cvičením sa týka dočasného poklesu cvičebnej schopnosti ľudského tela v dôsledku fyziologických a biochemických zmien počas cvičenia. Vaše hodinky vypočítavajú čas na zotavenie na základe vzorca.
- **Tréningová záťaž:** Ide o 7-dňovú tréningovú záťaž, ktorá sa môže použiť na určenie vašej úrovne na základe kondície. Vaše hodinky zhromažďujú tréningovú záťaž z režimov cvičenia, ktoré sledujú srdcový tep, ako je beh, chôdza a bicyklovanie.
- **VO2max:** Tento údaj možno získať na základe behu vonku. Vaše hodinky získajú krivku VO2max, ak sú splnené tieto podmienky:
 - Vonku beháte aspoň raz týždenne (2,4 km za 20 minút).
 - Hodnota VO2max sa vypočítala najmenej dvakrát, s intervalom dlhším ako týždeň.

Prezeranie denných záznamov o aktivite

Údaje o vašej dennej aktivite sa starostlivo zaznamenávajú, čo vám umožňuje kedykoľvek skontrolovať svoj výkon.

Kedy sa na zobrazenie používajú hodinky

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Záznamy o aktivite**, potiahnutím prstom po obrazovke zobrazíte podrobné metriky, napríklad počet krokov, čas aktivity so strednou a vysokou intenzitou, spotrebované kalórie, hodiny aktivity a vzdialenosť.

Záznam o aktivite je vizuálne reprezentovaný tromi krúžkami, pričom ktorých z nich má špecifické zameranie:

1.  Počet krokov: Označuje celkový počet krokov, ktoré ste urobili počas dňa. Predvolený cieľ je 8 000 krokov, ale tento cieľ môžete upraviť prostredníctvom aplikácie HONOR Zdravie.
2.  Trvanie cvičenia: Odráža trvanie cvičenia na základe frekvencie krokov a intenzity srdcového tepu. Predvolený cieľ je 30 minút.
3.  Spotreba energie počas aktivity: Vaše hodiny monitorujú a zaznamenávajú kalórie spálené počas aktivít. Tento cieľ je možné prispôbiť aj v aplikácii HONOR Zdravie.

Ked' sa na zobrazenie používa aplikácia

Uistite sa, že vaše hodiny sú správne pripojené k aplikácii HONOR Zdravie. Prejdite na položky HONOR Zdravie > Zdravie a pozrite si komplexné záznamy vrátane krokov.

Zdravotné skenovanie

Zdravotné skenovanie je nástroj určený na monitorovanie rôznych zdravotných ukazovateľov, ako je srdcový tep a úroveň stresu, ktorý generuje rýchle výsledky. Ak zapnete funkciu Ranná snímka zdravia, získate zdravotný súhrn z predchádzajúceho dňa.

Meranie jedným ťuknutím

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Zdravotné skenovanie**.
- 2 Začnite ťuknutím na položku **Meranie jedným ťuknutím**. Počas procesu merania zostaňte v pokoji a počkajte 45 sekúnd, kým zariadenie vygeneruje vaše zdravotné výsledky.

Ranná snímka zdravia

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Zdravotné skenovanie**, potiahnite prstom nahor z obrazovky, zapnete alebo vypnete funkciu **Ranná správa**.

Keď je táto funkcia zapnutá, zariadenie zobrazí zdravotný súhrn za predchádzajúci deň. Ťuknutím na pripomienku funkcie Ranná snímka zdravia na paneli upozornení zobrazíte podrobnosti.

Pozrite si výsledky histórie a správy funkcie Ranná snímka zdravia.

- V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Zdravotné skenovanie**, potiahnite prstom po obrazovke nahor a ťuknutím na položku **Kontrolná správa** zobrazte výsledky zdravotného skenovania a výsledky funkcie Ranná snímka zdravia.
- Otvorte aplikáciu HONOR Zdravie a prejdite na položky **Ja > Moje správy**, kde si môžete pozrieť výsledky zdravotného skenovania, zdieľať a sťahovať výsledky.

Meranie kondičného veku

Váš hodiniek môžu automaticky určiť váš kondičný vek na základe vášho výkonu pri cvičení vonku. Táto funkcia uľahčuje sledovanie zmien vo vašom tele.

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Kondičný vek**.
- 2 Ťuknutím na položku **Odmerať** overte svoje osobné údaje.
 -  Ak ste v minulosti nechali zmerať kondičný vek a chcete to urobiť znova, ťuknutím na položku **Zmerať znova** spustíte nový test.
- 3 Po overení vašich osobných informácií začnite cvičenie podľa pokynov na obrazovke.

-  • Váš kondičný vek sa vypočítava pomocou vašich osobných údajov, takže je dôležité, aby informácie v aplikácii HONOR Zdravie boli aktuálne a presné. Podľa potreby aktualizujte svoje údaje v aplikácii.
- Na posúdenie vášho kondičného veku musí aplikácia nepretržite monitorovať vaše cvičenie počas 25 minút. Na dosiahnutie najlepších výsledkov odporúčame beh vonku, pri ktorom udržiavate tempo na úrovni 8 minút na kilometer alebo rýchlejšie.

4 Po skončení cvičenia hodinek inteligentne vypočítajú váš kondičný vek.

-  Ak chcete dosiahnuť optimálnu používateľskú skúsenosť, aktualizujte hodinek na najnovšiu verziu.

Meranie srdcového tepu

Vďaka nepretržitému sledovaniu srdcového tepu vaše hodinek sledujú váš srdcový tep 24 hodín denne. Máte aj možnosť jednotlivých meraní alebo kontroly pokojového srdcového tepu, ako aj prijímania upozornení v prípade situácií s vysokým alebo nízkym srdcovým tepom.

Nepretržité meranie srdcového tepu

Pre hodinek zapnite nepretržité meranie srdcového tepu, aby ste mohli svoj srdcový tep sledovať.

Zapnutie tejto funkcie pre hodinek:

- 1** V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Srdcový tep**.
- 2** Potiahnutím prstom nahor po obrazovke zapnite funkciu **Nepretržité meranie srdcového tepu**.
- 3** Vyberte spôsob merania srdcového tepu: **Inteligentné** alebo **V reálnom čase**.
 - **Inteligentné:** Automatická úprava monitorovania srdcového tepu na základe vašej aktivity.
 - **Reálny čas:** Zabezpečenie merania srdcového tepu v reálnom čase, nezávisle od intenzity aktivity.

Zapnutie funkcie v aplikácii HONOR Zdravie:

- 1** Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2** Ťuknite na položky **Zdravotné upozornenie** > **Nepretržité meranie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité meranie srdcového tepu**.
- 3** Vyberte spôsob merania srdcového tepu: **Inteligentné** alebo **V reálnom čase**.
 - **Inteligentné:** Automatická úprava monitorovania srdcového tepu na základe vašej aktivity.
 - **Reálny čas:** Zabezpečenie merania srdcového tepu v reálnom čase, nezávisle od intenzity aktivity.

Jednorazové meranie srdcového tepu

- 1 Na vypnutie funkcie **Nepretržité meranie srdcového tepu** použite jeden z nasledujúcich spôsobov:
 - Spustíte aplikáciu HONOR Zdravie, prejdite na položku Podrobnosti o zariadení, ťuknite na položky **Zdravotné upozornenie > Nepretržité meranie srdcového tepu** a vypnite funkciu **Nepretržité meranie srdcového tepu**.
 - V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Tep**, potiahnutím prstom nahor po obrazovke hodínok vypnite funkciu **Nepretržité meranie srdcového tepu**.
- 2 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Tepa** vykonajte jednorazové meranie srdcového tepu.

Meranie srdcového tepu v reálnom čase pri športe

Keď začnete športovať, hodínok automaticky spustia monitorovanie srdcového tepu a budú ho sledovať v reálnom čase počas celého cvičenia.

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie**.
- 2 Vyberte kurz alebo šport.
- 3 Ťuknutím na ikonu spustenia spustíte cvičenie. hodínok budú sledovať váš srdcový tep v reálnom čase počas celého cvičenia.

Meranie pokojového srdcového tepu

Pokojový srdcový tep je počet úderov srdca za minútu, keď ste v neaktívnom, ale bdelom stave. Je jedným z najdôležitejších ukazovateľov vášho kardiovaskulárneho zdravia. Pre čo najpresnejšie meranie pokojového srdcového tepu sa odporúča vykonať meranie ráno, bezprostredne po prebudení, a pred začatím akejkoľvek fyzickej aktivity.

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
 - 2 Ťuknite na položky **Zdravotné upozornenie > Nepretržité meranie srdcového tepu**, zapnite funkciu **Nepretržité meranie srdcového tepu** a vaše hodínok budú automaticky merať váš pokojový srdcový tep.
-  • Ak vaše nastavenia nespĺňajú štandard merania, vaše hodínok zobrazia výsledok ako --.
- Ak vaše hodínok nevykonávajú meranie v ideálnom momente, váš pokojový srdcový tep sa nemusí zobrazovať presne alebo vôbec.

Pripomienky srdcového tepu

Po nastavení položiek **Pripomienka na vysoký srdcový tep** a **Pripomienka na nízky srdcový tep** vás hodínok upozornia, ak sa počas 10 po sebe nasledujúcich minút zistí, že váš pokojový srdcový tep je mimo zvoleného rozsahu.

Ako nastaviť hodínok na používanie tejto funkcie:

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Srdcový tep**.

- 2 Potiahnutím prstom nahor po obrazovke zapnite funkciu **Nepretržité meranie srdcového tepu**.
- 3 Nastavte hraničné hodnoty pre **pripomienky vysokého srdcového tepu** a **pripomienky nízkého srdcového tepu**. Dostanete upozornenie, ak váš srdcový tep bude mimo tohto rozsahu 10 po sebe nasledujúcich minút.

Nastavenie v aplikácii HONOR Zdravie:

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Ťuknite na položky **Zdravotné upozornenie > Nepretržité meranie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité meranie srdcového tepu**.
- 3 Nastavte hraničné hodnoty pre položky **Pripomienka na vysoký srdcový tep** a **Pripomienka na nízky srdcový tep**. Dostanete upozornenie, ak váš srdcový tep bude mimo tohto rozsahu 10 po sebe nasledujúcich minút.

Upozornenie na vysoký srdcový tep pri cvičení

Ak váš srdcový tep bude po začatí športovania nad nastavenou hornou hranicou dlhšie ako minútu, hodiniek vás vibrovaním upozornia na vysoký srdcový tep.

Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Cvičenie**, vyberte druh športu, potom ťuknite na položky **⋮ > Nastavenia cvičenia > Nastavenia srdcového tepu cvičenia**, nastavte hornú hranicu a zapnite funkciu **Vysoký srdcový tep**.

Meranie kyslíka v krvi

Úroveň kyslíka v krvi je kľúčovým ukazovateľom vášho zdravotného stavu. Pomocou svojho nositeľného zariadenia môžete sledovať kolísanie kyslíka v krvi počas dňa, čo vám umožňuje kedykoľvek monitorovať akékoľvek zmeny vo vašom tele.

-  Ak chcete dosiahnuť presné výsledky merania, uistite sa, že svoje hodinky nosíte správnym spôsobom. Dbajte na to, aby boli umiestnené na šírku prsta nad zápästným kĺbom, aby ich zadná strana tesne priliehala k pokožke a aby ich neobmedzovali žiadne prekážky. Ak nesedia správne, pred meraním ich upravte podľa pokynov na obrazovke.

Jednorazové meranie kyslíka v krvi

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **SpO2**.
- 2 Ťuknite na položku **Odmerať** a zostaňte nehybne, kým zariadenie vyhodnotí vašu aktuálnu úroveň kyslíka v krvi.

Automatické meranie kyslíka v krvi

Keď aktivujete automatické meranie, vaše hodinky budú automaticky sledovať a zaznamenávať úrovne kyslíka v krvi počas období nečinnosti.

Zapnutie tejto funkcie pre hodinky:

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **SpO2**.

- 2 Potiahnutím prstom nahor po obrazovke zapnite funkciu **Automatické meranie SpO2**.
- 3 Ťuknutím na položku **Upozornenie na nízku úroveň SpO2** budete dostávať upozornenie, keď počas bdelého stavu klesne úroveň kyslíka v krvi pod nastavený limit.

Zapnutie funkcie v aplikácii HONOR Zdravie:

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Ťuknite na položky **Zdravotné upozornenie > Automatické sledovanie hladiny kyslíka v krvi** a zapnite funkciu **Automatické sledovanie hladiny kyslíka v krvi**.
- 3 Ťuknutím na položku **Pripomenka dolnej hranice kyslíka v krvi** budete dostávať upozornenie, keď počas bdelého stavu klesne úroveň kyslíka v krvi pod nastavený limit.

-  • Výsledky merania slúžia len na orientačné účely a nesmú sa používať na diagnostické ani zdravotnícke účely. Ak sa necítite dobre, požiadajte o radu zdravotníka.
- Aby ste minimalizovali časté upozornenia na nízku hodnotu SpO2, vaše nositeľné zariadenie zavibruje a zobrazí rozbaľovacie okno, ak úroveň kyslíka v krvi klesne pod nastavený limit trikrát po sebe počas 30 minút počas bdelého stavu. Potiahnutím doľava môžete vymazať pripomienku z obrazovky.

Táto funkcia nemusí byť v niektorých krajinách a regiónoch dostupná. Ak chcete získať ďalšie informácie, obráťte sa na miestnu zákaznícku linku HONOR.

Monitorovanie spánku

Zariadenie dokáže monitorovať kvalitu vášho spánku a poskytovať návrhy, ktoré vám pomôžu dosiahnuť váš spánkový cieľ.

Pravidelný spánok

Pri správnom nosení na mieste spánku hodínok automaticky identifikujú čas, keď zaspíte, čas prebudenia, stav hlbokého spánku a stav ľahkého spánku, a zaznamenávajú čas spánku.

Zdravý spánok

Keď je zapnutá funkcia **Zdravý spánok**, hodínok môžu automaticky identifikovať čas, keď zaspíte, čas prebudenia, stav hlbokého spánku, stav ľahkého spánku, REM a stav bdenia. Dokážu presne identifikovať kvalitu vášho spánku a kvalitu dýchania, ako aj poskytnúť analýzu kvality spánku a súvisiace návrhy.

Postup pre hodínok:

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Režim spánku**.
- 2 Potiahnutím nahor zapnite funkciu **Zdravý spánok**.

Postup v aplikácii HONOR Zdravie:

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.

2 Vyberte položku **Zdravotné upozornenie** a zapnite funkciu **Zdravý spánok**. Môžete prejsť aj na položky **Zdravie > Spánok > ⋮ > Zdravý spánok** a zapnúť funkciu **Zdravý spánok**.

-  • Po zapnutí funkcie **Zdravý spánok** sa zvýši spotreba energie. Pred spaním sa odporúča, aby mali hodinky hodínok batériu nabitú nad 30 %.
- Spánok, ktorý trvá kratšie ako tri hodiny, sa zaznamenáva ako **Zdriemnutia**. Ak je čas spánku kratší ako 30 minút alebo ak sa počas spánku vaše telo alebo zápästie pohybuje, hodínok možno nedokážu monitorovať údajov o vašom spánku, čo spôsobí odchýlku údajov.
- Ak po prebudení zostanete v posteli a máte nízku úroveň aktivity, hodínok možno nedokážu monitorovať údaje o prebudení. Ťuknutím na hodínok môžete zapnúť obrazovku, čím hodínok prestanú monitorovať spánok.

Nastavenie režimu spánku

Zapne sa funkcia Režim spánku, hodinky nebudú vibrovať ani zvonieť pri upozorneniach a prichádzajúcich hovoroch (okrem budíkov a časovačov), vypne sa funkcia Prebudiť zdvihnutím a vykonajú sa ďalšie nastavenia, aby vás počas spánku nič nevyrušovalo.

- 1** V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Režim spánku**.
- 2** Potiahnutím nahor vyberte položku **Režim spánku**. Zapnutím položky **Zapnúť teraz** zapnete režim spánku alebo zapnutím položky **Zapnúť podľa plánu** zapnete režim spánku podľa plánu.
- 3** Nastavte si efektívnu dobu odchodu do postele týmito krokmi:
 - Nastavte si denné časy odchodu do postele a zobúdzania a nastavte budík, ktorý vám pripomenie, že sa máte zobudiť.
 - Zapnite funkciu **Pripomenka času odchodu do postele**. Dostanete pripomenku, keď sa blíži začiatok večierky alebo odchodu do postele.
 - Nastavte funkciu **Trvanie večierky** a vyberte zvuky spánku. Zvuky spánku sa budú prehrávať v naplánovanom čase, aby vám pomohli zaspáť.

Zobrazenie údajov o spánku

Údaje o spánku si môžete pozrieť týmito spôsobmi:

- V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Spánok**, potiahnutím nahor zobrazíte údaje, ako je čas spánku a dĺžka zdriemnutia.
- Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Spánok**, pozrite si historické údaje podľa dňa, týždňa, mesiaca alebo roku.

Menštruačný cyklus

Ak chcete používať funkciu menštruačného cyklu, Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Menštruačný cyklus** a udeľte potrebné povolenia na tejto karte. Ak sa karta

menštruačného cyklu nezobrazuje na vašej domovskej obrazovke, ťuknutím na položku **Upraviť karty** pridajte kartu **Menštruačný cyklus**.

Ako nastaviť hodiniek na používanie tejto funkcie

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Menštruačný kalendár**, ťuknutím na položku **Upraviť** nastavte čas začiatku a konca menštruačného cyklu pre daný mesiac. Potiahnutím doľava alebo doprava prepínate zobrazenia medzi mesačným kalendárom a kruhovým grafom.
- 2 Potiahnutím prstom nahor po obrazovke môžete zaznamenať, ako sa počas menštruačného cyklu cítite. Ďalším potiahnutím prstom nahor môžete nastaviť trvanie menštruácie, dĺžku cyklu a usporiadať pripomienky.

Nastavenie v aplikácii HONOR Zdravie

- 1 Otvorte aplikáciu HONOR Zdravie a ťuknite na položku **Menštruačný cyklus** na obrazovke **Zdravie**.
 - 2 Na obrazovke menštruačného cyklu vyberte dátum a zapnite položku „**Začala vám menštruácia?**“, čím označíte tento dátum ako čas začiatku.
 - 3 Ťuknutím na položky  > **Nastavenia** zadajte trvanie menštruácie a cyklu.
Pripomienky môžete zapnúť aj ťuknutím na položky  > **Pripomienky o nositeľných zariadeniach**.
-  Ak ste vo svojom profile uviedli ženské pohlavie, funkcia **Menštruačný cyklus** sa zobrazí v zozname aplikácií vášho nositeľného zariadenia. Ak máte nastavené mužské pohlavie, možnosť **Menštruačný cyklus** nebudú vaše hodinky zobrazovať. Naďalej však môžete túto kartu pridať manuálne prostredníctvom aplikácie HONOR Zdravie. Po pridaní sa zosynchronizuje s vaším nositeľným zariadením a umožní vám zobraziť a zaznamenať podrobnosti o menštruačnom cykle vašej partnerky.
 - Pripomenutie začiatku menštruácie sa vám zobrazí o 8:00 deň pred jej začiatkom. Vo všetkých ostatných prípadoch sa vám pripomienky zobrazia o 8:00 v aktuálny deň.

Detekcia stresu

Detekcia stresu dokáže zistiť vašu úroveň stresu a poskytnúť návrhy. Na základe výsledku detekcie stresu si môžete vybrať vhodné služby na zmiernenie stresu.

Detekcia stresu

Noste hodinky správne a počas detekcie udržiajte telo v pokoji.

Jednorazová detekcia stresu

- Postup pre hodinky:
V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Stres**, ťuknutím na položku **Meraj** vykonajte detekciu.
- Postup v aplikácii HONOR Zdravie:

Otvorte aplikáciu HONOR Zdravie, ťuknite na kartu **Tlak** a výberom možnosti **Test stresu** spustíte detekciu.

Plánovaná detekcia stresu

Po zapnutí automatickej detekcie stresu hodínok automaticky vykonajú detekciu stresu v správnom čase.

- Postup pre hodínok:
Vyberte V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Stres** a potiahnutím nahor zapnete funkciu **Automatická detekcia stresu**.
- Postup v aplikácii HONOR Zdravie:
Na Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení. vyberte položku **Zdravotné upozornenie** a zapnete funkciu **Detekcia tlaku**.

Zobrazenie údajov o strese

- Postup pre hodínok:
V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Stres**. Môžete si zobrazíť denný graf zmien stresu, týždenný graf zmien stresu a pod.
- Postup v aplikácii HONOR Zdravie:
Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Tlak** oblasti karty, môžete zobrazíť najaktuálnejšiu úroveň stresu. Ťuknutím na najaktuálnejšiu úroveň stresu môžete otvoriť stránku s podrobnosťami o strese, kde si môžete pozrieť grafy denných, týždenných, mesačných a ročných zmien stresu, ako aj príslušné návrhy.

-  Príjem kofeínu, nikotínu, alkoholu a niektorých psychofarmák ovplyvní presnosť detekcie stresu. Okrem toho môžu mať na výsledky testov stresu vplyv aj srdcové choroby, astma, fyzické cvičenie alebo stlačenie končatín v dôsledku polohy pri nosení.

Pripomienka aktivity

Zostaňte aktívni vďaka funkcii pripomienky aktivity, ktorú ponúkajú vaše hodínok. Motivuje vás k pohybu, ak zistí nečinnosť počas dlhšieho obdobia.

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Ťuknutím na položku **Zdravotné upozornenie** zapnete funkciu **Upozornenie na sedenie**.
- 3 Ak vaša nečinnosť trvala 1 hodinu, zobrazí sa vám výzva. Ťuknutím na položku **Začať aktivitu!** sa pustíte do niektorej z kondičných aktivít.

-  Pripomienka aktivity funguje v časoch 8:00 – 12:00 a 14:30 – 21:00. Mimo uvedených časov nebudete dostávať pripomienky.
- Zariadenie nebude odosielať pripomienky, keď spíte ani keď máte aktivovaný režim Nerušiť.

Postupujte podľa pokynov pre dychové cvičenia pre

Uvoľnite sa od stresu a dosiahnite sústredenie mysle pomocou riadených dychových cvičení, ktoré ponúkajú priamo vaše hodinky.

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Dychové cvičenia**.
 - 2 Ťuknutím na položky  a  nastavte preferované trvanie a rytmus dýchania. Ťuknite na ikonu a podľa pokynov na obrazovke začnite reláciu.
Po ukončení dychového tréningu si môžete pozrieť svoju srdcovú frekvenciu pred tréningom, trvanie tréningu a vyhodnotenie účinkov tréningu.
-  Trvanie dýchania je možné nastaviť na hodnoty 1 min., 2 min. alebo 3 min. a rytmus je možné nastaviť ako mierne rýchlejší, stredný alebo pomalý.

Životný štýl

Uskutočnenie hovoru

Ak sú hodinky a telefón pripojené cez Bluetooth, môžete hodinky používať na uskutočňovanie hovorov pomocou svojho telefónneho čísla.

- V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Telefón** a podľa potreby uskutočnite hovor jedným z nasledujúcich spôsobov:
 - Ťuknutím na položku **Denník hovorov** na zobrazenie denníka hovorov na vašich hodinkách a ťuknutím na ľubovoľný záznam zavolajte späť.
 - Ťuknite na položku **Klávesnica**, zadajte cieľové číslo a ťuknutím zavolajte.
 - Ťuknite na položku **Kontakty** a vyberte kontakt, ktorému chcete zavolať.

Nastavenia prebiehajúceho hovoru

Pre prebiehajúci hovor môžete podľa potreby nastaviť nasledujúce možnosti:

- Stlmenie hovoru: Ťuknite na ikonu Stlmiť.
- Zadávanie číslic: Ťuknite na ikonu Viac a vyberte klávesnicu na zadávanie číslic.
- Úprava hlasitosti hovoru: Potiahnite prstom nadol a ťuknite na položku  . Potom upravte hlasitosť potiahnutím prstom nahor alebo nadol.
- Prepínanie zariadení počas hovoru:

Ak sú hodinky a telefón pripojené cez Bluetooth, môžete pomocou telefónu prepnúť zariadenie pre prebiehajúci hovor. Ťuknite na ikonu Bluetooth v pravom dolnom rohu obrazovky hovoru na telefóne a prepnite hovor na telefón, hodinek alebo slúchadlá.

Synchronizácia kontaktov z telefónu

Ak je telefón pripojený cez Bluetooth, vaše hodinky automaticky zosynchronizujú kontakty z telefónu.

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Telefón** > **Kontakty** a zobrazte kontakty.

Prijímanie hovorov

Keď sa vyskytne prichádzajúci hovor, hodinky vás upozornia a zobrazia informácie o volajúcom a môžete si vybrať, či hovor prijmete a odmietnete jedným dotykom.

Prijatie hovoru: Ťuknutím na položku  prijmete prichádzajúci hovor. Pred prijatím hovoru môžete stlačením tlačidla nahor stlmiť zvonenie alebo zrušiť vibrácie prichádzajúceho hovoru.

Odmietnutie hovoru: Ťuknutím na položku  odmietnete prichádzajúci hovor.

-  Pre vaše hodinky zostanú zapnuté upozornenia na prichádzajúce hovory v režime Nerušiť alebo v režime spánku, ale hodinky nebudú vibrovať, aby sa rozsvietila obrazovka pre upozornenia.

Synchronizácia upozornení telefónu

Ak sú vaše hodinky pripojené k vášmu telefónu prostredníctvom aplikácie HONOR Zdravie, môžete dostávať upozornenia a pripomienky vrátane upozornení na budíky priamo z vášho telefónu, aby vás na ne upozornili hodinky.

Synchronizácia upozornení telefónu

- 1 V telefóne prejdite na položky **Nastavenia** > **Upozornenia** a zapnite prepínače vedľa aplikácií, z ktorých chcete dostávať upozornenia.
- 2 V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Upozornenia**, zapnite funkciu **Upozornenia** a prepínače aplikácií, z ktorých chcete dostávať upozornenia.
Upozornenia telefónu, napríklad správy zo služby DingTalk, sa budú synchronizovať na hodinky, ktoré vás upozornia vibrovaním (obrazovka zostane vypnutá).

Zobrazenie neprečítaných správ

Keď hodinky prijmú upozornenia, ktoré si neskontrolujete okamžite, môžete si neprečítané správy zobrazíť v Centre správ.

Odstránenie správ

Prejdite do Centra správ pre hodinky, otvorením správy zobrazte jej podrobnosti a ťuknutím na položku **Vymazať** v spodnej časti odstráňte správu.

Prejdite do Centra správ pre hodinky a ťuknutím na položku **Vymazať všetko** v spodnej časti zoznamu odstráňte všetky správy.

Synchronizovanie budíka telefónu

Keď vaše hodinky prijmú synchronizované pripomienky budíka, môžete ťuknutím na

položku  alebo , ktoré zobrazujú hodinky, pripomienku zrušiť alebo odložiť. Takáto operácia sa zosynchronizuje s telefónom.

-  V súčasnosti je synchronizácia budíka podporovaná výhradne na mobilných telefónoch HONOR.

Ovládanie prehrávania hudby

Pridanie hudby do hodín

-  Funkcia pridávania hudby je k dispozícii na telefónoch so systémom Android, nie na telefónoch so systémom iOS. Môžete sa rozhodnúť spárovať a pripojiť sa telefón so systémom Android, pridať hudbu pre hodinky a potom sa pomocou telefónu so systémom iOS prihlásiť do rovnakého účtu na prehrávanie hudby.
- hodinky umožňujú pridať nešifrované hudobné súbory stiahnuté z hudobných aplikácií tretích strán.
- Podporované formáty hudobných súborov sú MP3, AAC, WAV, SBC a FLAC.

1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.

2 Vyberte položky **Správa hudby** > **Správa hudby** > . Vyberte hudbu, ktorú chcete pridať.

3 Ťuknutím na položku  v pravom hornom rohu dokončíte pridávanie hudby. Ak chcete vytvoriť zoznam skladieb, môžete ťuknúť na položku **Nový zoznam skladieb**.

Po vytvorení zoznamu skladieb môžete ťuknutím na položku  > **Pridať hudbu** pridať nahranú hudbu, ktorú obsahujú hodinky, do zoznamu skladieb, aby ste ju podľa potreby mohli pohodlne spravovať.

-  Na stránke s podrobnosťami o zariadení v aplikácii HONOR Zdravie ťuknite na položky **Správa hudby** > **Správa hudby**. V zozname skladieb ťuknite a podržte hudbu, ktorú chcete odstrániť, a potom ťuknutím na položku **Odstrániť** odstráňte pridanú hudobnú položku.

Prehrávanie hudby z hodín

1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Hudba**.

2 Ťuknite na položku  a vyberte položku **Hodinky**.

3 Ťuknite na položku  a prehrajte hudbu.

-  Na stránke prehrávania hudby môžete prepínať hudbu, upravovať hlasitosť a nastavovať režim prehrávania (sekvenčné prehrávanie, náhodné prehrávanie, opakovanie jednej skladby alebo opakovanie zoznamu).
- Ťuknite na položku  a podľa potreby vyberte položku **Odstrániť skladbu**, **Slúchadlá**, **Hodinky** alebo **Telefón**.
- Potiahnutím nahor skontrolujte zoznam skladieb a vyberte požadovanú skladbu, ktorá sa má prehrať. Ak potiahnete prstom doľava alebo doprava z ciferníka, aby ste vstúpili na hudobnú kartu, nemôžete zoznam skladieb zobrazovať.

Prehrávanie hudby z telefónu

Na ovládanie hudby v telefóne môžete použiť hodínok a vykonávať operácie prehrávania, pozastavenia, prepínania a úpravy hlasitosti.

- 1 V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Správa hudby**. Zapnite funkciu **Ovládanie hudby v telefóne**.
 - 2 Ak chcete prehrávať hudbu, otvorte v telefóne aplikáciu Hudba.
 - 3 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Hudba**. Ťuknite na položku  a vyberte položku **Telefón**.
 - 4 Na stránke prehrávania hudby môžete vykonávať operácie pozastavenia, prepínania a úpravy hlasitosti.
-  • Keď používate hodínok na ovládanie hudby v telefóne, uistite sa, že pripojenie Bluetooth, ktorým sú spojené hodínok a telefón, funguje správne a aplikácia HONOR Zdravie je vo vašom telefóne spustená na pozadí.
 - Zariadenie podporuje ovládanie hudobných aplikácií tretích strán vo vašom telefóne vrátane aplikácií NetEase Cloud Music, Ximalaya a QQ Music. Postupujte podľa skutočných okolností.

Vzdialená spúšť

- 1 Uistite sa, že vaše hodínok sú správne pripojené cez Bluetooth a aplikácia HONOR Zdravie je spustená na pozadí.
 - 2 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Vzdialená spúšť** na fotografovanie pomocou telefónu. Ak v telefóne nie je zapnutý fotoaparát, zapnite ho manuálne.
 - 3 Ťuknutím na ikonu  ovládajte fotografovanie pomocou telefónu. Ťuknutím na položku **Časovač** v spodnej časti obrazovky môžete pomocou telefónu vykonať časozberné snímky (2 sekundy alebo 5 sekúnd).
-  Z dôvodu rôznych modelov a verzií telefónov sa po úspešnom pripojení a spárovaní nemusí aplikácia Vzďialená spúšť zobraziť v zozname aplikácií pre hodínok. Ak potrebujete špecifickú podporu, pozrite si skutočné softvérové funkcie produktu.
- Pre túto funkciu sa vyžaduje iPhone so systémom iOS 12.0 alebo novším alebo telefón HONOR so systémom MagicOS7.0 alebo novším. Po úspešnom pripojení a spárovaní sa položka **Vzdialená spúšť** zobrazí v zozname aplikácií pre hodínok.

Kontrola počasia

Uistite sa, že hodínok sú pripojené k telefónu cez Bluetooth, telefón je pripojený k internetu a na telefóne je zapnutá služba zisťovania polohy. Potom môžu hodínok zobrazovať teplotu, kvalitu vzduchu, týždennú predpoveď počasia a ďalšie poveternostné podmienky na aktuálnom mieste.

Nastavenie upozornenia na počasie

V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Počasie** a zapnite položku **Počasie**. Potom nastavte zobrazovanú jednotku teploty.

Kontrola počasia

- Ciferník s počasím
Prepnite hodiniek na ciferník, ktorý podporuje zobrazenie počasia, a skontrolujte počasie. Prioritné budú informácie zobrazené na ciferníku.
- Aplikácia Počasie
V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Počasie** a skontrolujte počasie.

Nastavenie budíkov

Ako nastaviť hodiniek na používanie tejto funkcie

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Budík**, ťuknite na položku **Pridať budík udalosti**.
- 2 Nastavte čas a frekvenciu opakovania a potom ťuknite na položku **OK**.
Ak potrebujete upraviť čas alebo frekvenciu opakovania existujúceho budíka alebo ho odstrániť, ťuknite na nastavený budík.

Nastavenie budíka prostredníctvom aplikácie

Budík udalosti

- 1 V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Budík nositeľného zariadenia** > **Pridať budík**. Nastavte čas, značku a frekvenciu opakovania.
 - 2 Ťuknutím na položku  tieto nastavenia uložte.
 - 3 Potiahnite prstom nadol z domovskej obrazovky aplikácie HONOR Zdravie, aby ste sa uistili, že vaše hodiniek vykonávajú synchronizáciu s uloženým nastavením budíka.
 - 4 Ak potrebujete upraviť čas alebo frekvenciu opakovania existujúceho budíka alebo ho odstrániť, ťuknite na nastavený budík.
-  • Predvolene máte povolené nastaviť iba jeden inteligentný budík bez možnosti pridať alebo odstrániť inteligentné budíky. Máte však možnosť flexibilne nastaviť až 14 budíkov udalostí.
 - Po prijatí vibračného upozornenia na budík môžete ťuknutím na položku  alebo potiahnutím prstom doprava odložiť pripomienku budíka na neskôr (o 10 minút); ťuknutím na položku  budík odmietnete. Ak nevykonáte žiadnu akciu, budík sa odloží a pripomenie sa vám ešte trikrát. Po týchto pripomienkach sa automaticky odmietne.

Kompas

Aplikácia kompasu zobrazuje smer, kam sú hodiničky otočené, čo vám pomôže zorientovať sa v neznámych prostrediach, napríklad keď ste vonku alebo cestujete.

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Kompas** a podľa pokynov na obrazovke otočte hodiničky plynulo a pomaly, aby sa kalibrovali. Po kalibrácii môžete používať kompas.

-  Počas kalibrácie sa vyhýbajte zdrojom rušenia magnetického poľa, ako sú telefóny, tablety a počítače, pretože môžu ovplyvniť jej presnosť.

Baterka

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Baterka**, obrazovka sa rozsvieti.

Ťuknutím na obrazovku upravte jas tohto jasného svetla. Opätovným ťuknutím na

obrazovku baterku vypnete. Ťuknutím na položku  baterku znova zapnete. Ak chcete odísť, potiahnite prstom doprava.

Použitie funkcie Nájst' telefón pre hodiničky

Potiahnutím prstom nadol na obrazovke pre hodiničky prejdite do kontextovej ponuky a

ťuknite na položku  alebo **V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku Nájst' zariadenie.**

Na obrazovke sa prehrá animácia vyhľadávania telefónu, a ak je váš telefón v dosahu pripojenia Bluetooth, prehrá médium s hudbou, aby sa vám pripomenul. Zvonenie zastavíte ťuknutím na obrazovku pre hodiničky alebo ukončením funkcie Nájst' zariadenie.

-  Uistite sa, že sú produkt a telefón správne pripojené a že je zapnutý telefón aj aplikácia HONOR Zdravie.

Ako vyhľadať hodiničky pomocou telefónu

Ak sú hodiničky pripojené k telefónu prostredníctvom aplikácie HONOR Zdravie, hodiničky sa môžu dať nájsť jednoducho.

V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Nájst' zariadenie** a nájdite svoje hodiničky pomocou zvuku upozornenia.

Vlastné nastavenia

Výmena remienka

Odobratie remienka: Stlačením tlačidiel rýchleho uvoľnenia na oboch stranách tela hodínok oddelíte hodínok od remienka.

Vloženie remienka: Zarovnajte remienok a hodínok a pripevnite ho.

Nastavenie času a jazyka

Keď hodínok zostanú pripojené k telefónu, hodínok sa inteligentne synchronizujú s telefónom, takže už nikdy nebudete musieť ručne upravovať nastavenia času alebo jazyka na hodínok.

Ak v telefóne zmeníte jazyk, región alebo čas, vaše hodínok sa budú automaticky synchronizovať s týmito zmenami.

Ďalšie ciferníky

hodínok podporujú viacero ciferníkov podľa vášho výberu.

 Pred použitím tejto funkcie inovujte hodínok a aplikáciu HONOR Zdravie na najnovšiu verziu.

Postup výmeny ciferníka pre hodínok

Na stránke ciferníkov pre hodínok môžete ťuknutím a podržaním obrazovky prejsť na stránku výberu ciferníka. Potiahnutím prstom po obrazovke vyberte obľúbený ciferník.

Inštalácia a výmena ciferníka pomocou aplikácie

- 1** V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Obchod s ciferníkmi**.
- 2** Ťuknite na položku **Viac** a pozrite si ciferníky, ktorých inštaláciu hodínok podporujú.
- 3** Vyberte si svoj obľúbený ciferník na nastavenie.
 - a** Ak nie je nainštalovaný žiadny ciferník, ťuknite na položku **Stiahnuť**. Po stiahnutí a nainštalovaní ciferníka hodínok automaticky prepnú ciferník na nainštalovaný ciferník.
 - b** Ak je ciferník nainštalovaný, vyberte tento ciferník a ťuknite na položku **Nastaviť ako ciferník**. hodínok prepnú ciferník na nainštalovaný ciferník.
- 4** Môžete vybrať aj položky **Ja** > **Galéria** a pridať na ciferník obrázky z telefónu.
 - a** Ťuknutím na položku  vyberte obrázok, ktorý chcete použiť ako ciferník (Fotografia alebo Galéria).
 - b** Ťuknutím na položku **Štýl** nastavte štýl zobrazenia času.

C Ťuknutím na položku **Poloha** upravte miesto, kde sa na ciferníku zobrazuje čas.

- i** • Niektoré ciferníky podporujú prispôsobenie obsahu ciferníka. Môžete ťuknúť a podržať obrazovku ciferníka a ťuknutím na položku  prispôbiť obsah ciferníka. Keď sa vlastný obsah ciferníka zobrazí ako -, uistite sa, že hodinek spĺňajú požiadavky detekcie pre príslušné funkcie a skontrolujte, či bola aplikácia HONOR Zdravie zapnutá s príslušnými funkciami.
- Platené sťahovanie a inštalácia ciferníkov v súčasnosti nie sú dostupné pre používateľov iOS.
- Veľkosť zobrazená na stránke s podrobnosťami o ciferníku označuje objem prenosu dát, ktorý sa vyžaduje na stiahnutie a inštaláciu súboru ciferníka, namiesto veľkosti pamäte, ktorú tento ciferník zaberá.
- Počet ciferníkov, ktoré možno stiahnuť a nainštalovať, sa líši v závislosti od zostávajúcej pamäte hodinek a veľkosti ciferníka.

Odstránenie ciferníka

- 1** Ťuknutím na položku **V** aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Viac** prejdete do obchodu s ciferníkmi.
- 2** Ak chcete ciferník odstrániť, vyberte položky **Ja > Upraviť** a ťuknite na položku  v pravom hornom rohu ciferníka.
 - i** Ak po odstránení zakúpeného ciferníka z položiek **Obchod s ciferníkmi > Ja** budete chcieť ciferník znova použiť, stačí ho znova nainštalovať, nemusíte si ho znova kupovať.

Nastavenie ciferníka AOD

Keď nastavíte ciferník AOD, obrazovka ciferníka zostane zapnutá po tom, ako hodinek prejdú do pohotovostného režimu. Ciferník AOD je predvolene vypnutý.

- 1** V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Ciferník a domovská obrazovka > AOD**.
- 2** Zapnite funkciu **AOD**.
- 3** Ťuknutím na položku **Štýly AOD** nastavte štýl ciferníka AOD.
- 4** Zapnutím možnosti **Plánované** nastavte čas začiatku a čas ukončenia zobrazovania ciferníka AOD.
- 5** Zapnutím funkcie **Zdvihnutím prebudiť ciferník** povolíte funkciu Zdvihnutím prebudiť ciferník v režime AOD.
 - i** • Konfigurovať možno iba ciferník AOD, ktorý je vopred nakonfigurovaný pre hodinek. Pridanie ciferníka AOD nie je podporované.
 - Keď je vypnutá možnosť **Zdvihnutím prebudiť ciferník**, jas obrazovky sa automaticky upraví, keď zdvihnete zápästie, a zobrazí sa ciferník v pohotovostnom režime.
 - Zapnutie funkcie AOD bude mať vplyv na výdrž batérie.

Ako spárovať hodiničky so slúchadlami Bluetooth

- 1 Uistite sa, že slúchadlá Bluetooth sú pripravené na spárovanie.
- 2 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Slúchadlá**.
- 3 Zo zoznamu výsledkov vyhľadávania vyberte slúchadlá Bluetooth, ktoré chcete spárovať so svojím nositeľným zariadením, a potom dokončíte proces spárovania podľa pokynov na obrazovke.

Úprava zobrazenia obrazovky a jas

Úprava jas obrazovky

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Zobrazenie a jas > Jas**.
- 2 Vyberte úroveň jas, ktorá vyhovuje vašim potrebám, ťuknutím na položku **OK** potvrdíte výber. Jas obrazovky sa nastaví na zvolenú úroveň, pričom úroveň 5 je najjasnejšie nastavenie a úroveň 1 je najtmavšia.

Ovládajte, kedy sa obrazovka vypína

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Zobrazenie a jas > Režim spánku**.
- 2 Vyberte preferovaný čas vypnutia obrazovky, ťuknutím na položku **OK** potvrdíte svoj výber. Obrazovka sa teraz automaticky vypne vo vybranom čase.

Nastavenie obrazovky, aby bola vždy zapnutá

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Zobrazenie a jas > Zapnutá obrazovka**.
- 2 Vyberte požadovaný čas a ťuknite na položku **OK**.

Potiahnite prstom nadol z obrazovky ciferníka a ťuknutím na položku  aktivujete funkciu Zapnutá obrazovka. Obrazovka teraz zostane zapnutá počas vybraného časového obdobia.

Opätovným ťuknutím na položku  deaktivujete funkciu Zapnutá obrazovka.

Nastavenie hlasitosti zvuku

Nastavenie hlasitosti zvonenia

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Zvuky > Hlasitosť**.
- 2 Ťuknutím na položku  znížite hlasitosť. Ťuknutím na položku  zvýšite hlasitosť.

Zapnutie alebo vypnutie stlmenia

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Zvuky**.

2 Zapnite alebo vypnite položku **Tichý režim**.

Nastavenie sily vibrácií

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Hmatové ovládanie > Sila**.
- 2 Vyberte silu vibrácií. hodiniekVybraná sila vibrácií sa zobrazí automaticky. Ťuknite na položku **OK**.

Zapnutie režimu Nerušiť

Potiahnutím prstom nadol na obrazovke ciferníka prejdite do kontextovej ponuky a

ťuknutím na položku  alebo V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Nerušiť** zapnite režim Nerušiť.

-  Keď je táto možnosť zapnutá, vaše nositeľné zariadenie nebude vibrovať ani zvonieť pri upozorneniach alebo prichádzajúcich hovoroch a funkcia Prebudiť zdvihnutím bude vypnutá.

Uzamknutie a odomknutie obrazovky

Môžete nastaviť heslo zamknutej obrazovky. Potom hodiniek automaticky zamknú obrazovku po zložení hodínok zo zápästia. V takom prípade budete musieť zadať heslo uzamknutej obrazovky, aby ste mohli pokračovať v používaní hodínok.

Nastavenie hesla zamknutej obrazovky

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > PIN > Zapnúť PIN**. Dokončíte nastavenia podľa pokynov. Keď si hodiniek zložíte zo zápästia alebo ich nenosíte, obrazovka sa automaticky zamkne.

-  Heslo zamknutej obrazovky uchovávaťte v bezpečí. Ak heslo zabudnete, obnovte výrobné nastavenia hodínok.

Vypnutie hesla zamknutej obrazovky

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > PIN > Vypnúť PIN**. Po vyzvaní zadajte heslo.

Zmena hesla zamknutej obrazovky

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > PIN > Zmeniť kód PIN**. Po vyzvaní zadajte staré a nové heslo.

-  Ak päťkrát po sebe zadáte nesprávne heslo, obrazovka sa automaticky zamkne na 30 sekúnd. Po odomknutí obrazovky skúste zmeniť heslo.

Zabudnutie hesla zamknutej obrazovky

Ak ste zabudli heslo, musíte pre hodinky obnoviť výrobné nastavenia.hodiniiek Po obnovení továrenských nastavení hodiniiek sa stratia všetky nastavenia, ktoré hodiniiek obsahujú. Svoje heslo uchovávajte v bezpečí.

-  Ak päťkrát po sebe zadáte nesprávne heslo, na aktuálnej stránke sa zobrazí položka **Resetovať**. Ťuknite na položku **Resetovať** a podľa pokynov obnovte v hodinkách výrobné nastavenia.

Kontrola informácií o zariadení

Názov zariadenia

- V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Informácie** a skontrolujte názov zariadenia pre hodiniiek.
- V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení názvy pre aktuálne spárované hodiniiek sú názvy zariadení pre hodiniiek.

Adresa MAC

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Informácie** a skontrolujte adresu MAC pre vaše hodiniiek.

Sériové číslo (SČ)

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Informácie** a skontrolujte sériové číslo vzťahujúce sa na hodiniiek.

Model zariadenia

- V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Informácie** a skontrolujte model vzťahujúci sa na hodiniiek.
- Vaše hodiniiek majú na zadnej strane laserom vygravírované znaky „MODEL/型号“ označujúce model, ktorý sa vzťahuje na hodiniiek.

Číslo verzie

- V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Informácie** a zobrazte verziu vzťahujúcu sa na hodiniiek.
- V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení Ťuknite na položku **Aktualizácia firmvéru** a skontrolujte verziu firmvéru vzťahujúcu sa na vaše hodiniiek.

Resetovanie

-  Táto operácia vymaže všetky vaše osobné údaje v nositeľnom zariadení. Postupujte opatrne.
- V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Systém > Resetovať**.
- V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení , vyberte položku **Resetovať**.

Aktualizácia verzie

Aktualizácia pomocou aplikácie

Prejdite na stránku V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Aktualizácia firmvéru > Skontrolovať aktualizácie**. Telefón skontroluje aktualizácie verzie pre hodínek. Podľa pokynov vykonajte aktualizáciu.

-  • Prejdite na položku **Automaticky sťahovať aktualizácie aplikácie cez Wi-Fi** a zapnite prepínač. Ak je k dispozícii nová verzia, hodínek zobrazia pripomienku inovácie. Podľa pokynov vykonajte aktualizáciu verzie.
- Na zabezpečenie úspešnej aktualizácie sa odporúča, aby ste pred aktualizáciou potvrdili, že hodínek majú batériu nabitú na viac ako 20 %.

Inovácie pre hodínek

Prejdite na V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Systém > Aktualizácia > Skontrolovať** a skontrolujte najnovšiu verziu pre hodínek. Podľa pokynov vykonajte aktualizáciu verzie.

Čistenie a údržba

Na zabezpečenie dlhej životnosti vášho nositeľného zariadenia je mimoriadne dôležité udržiavať zariadenie aj jeho remienok čisté a suché. Na utretie povrchu zariadenia môžete použiť mäkkú handričku alebo tenký papier namočený v alkohole. Na efektívne čistenie a údržbu postupujte podľa týchto pokynov:

- Pred začatím postupu čistenia odpojte nositeľné zariadenie od zdroja napájania.
- Po cvičení čo najskôr utrite všetok pot z nositeľného zariadenia aj z remienka.
- Vyhnite sa tomu, aby bolo vaše nositeľné zariadenie vystavené pôsobeniu iných tekutín než sladkej vody, najmä v prostrediach s izbovou teplotou. Zariadenie nenamáčajte na dlhší čas.
- Nikdy neaplikujte chemické produkty ani čistiace prostriedky na nositeľné zariadenie ani na jeho príslušenstvo, pretože môžu spôsobiť koróziu a poškodenie.
- Po vyčistení inteligentné hodinky dôkladne vysušte pomocou suchej handričky alebo papiera z bavlnenej vlákny, pričom zaistíte, aby vo vnútri zariadenia nezostala žiadna voda, aby nedošlo k poškodeniu.
- Dbajte na to, aby sa svetlé remienky nenachádzali v blízkosti tmavého oblečenia, aby sa predišlo znečisteniu farbivom. Ak sa na svetlých remienkoch objavia škvrny alebo olejové stopy, jemne ich vyčistite mäkkou kefkou namočenou vo vode.
- Remienok očistite čo najskôr po intenzívnom cvičení, aby ste zabránili množeniu baktérií v dôsledku nahromadenia potu. Pred opätovným použitím remienok vždy vysušte na dobre vetranom mieste a nenoste ho, keď je mokrá.

- Nabíjaciu základňu a nabíjací port na zadnej strane vášho nositeľného zariadenia pravidelne čistite pomocou vatového tampónu, handričky alebo kefky namočenej v alkohole.