

Obsah

Začínáme

Vzhled	1
Párování s telefonem EMUI	1
Párování s telefonem se systémem Android	2
Párování s iPhonem	2
Tlačítka a dotykové operace	3
Vlastní karty funkcí	5
Galerie ciferníků hodinek	5
Nastavení stylu ciferníků hodinek	6
Multitasking	6

Asistent

Správa aplikací	7
Správa zpráv	8
Hlasové hovory přes Bluetooth	9
Vzdálená závěrka	10
Ovládání přehrávání hudby	10
Budíky	11
Vyhledání telefonu pomocí hodinek	12
Režim Nerušit	12
Svítilna	13

Správa zdraví

Kroužky aktivity	14
Aplikace Udržte si kondici	14
Analýza arytmií pulzové vlny	16
Monitorování spánku	17
Měření tepové frekvence	18
Měření SpO2	20
Testování úrovně zátěže	21
Připomenutí stání	22
Menstruační kalendář	22

Cvičení

Zahájení cvičení	24
Přizpůsobení běžeckých plánů	25
Zobrazení stavu cvičení	26
Záznamy cvičení	26
Automatická detekce cvičení	27

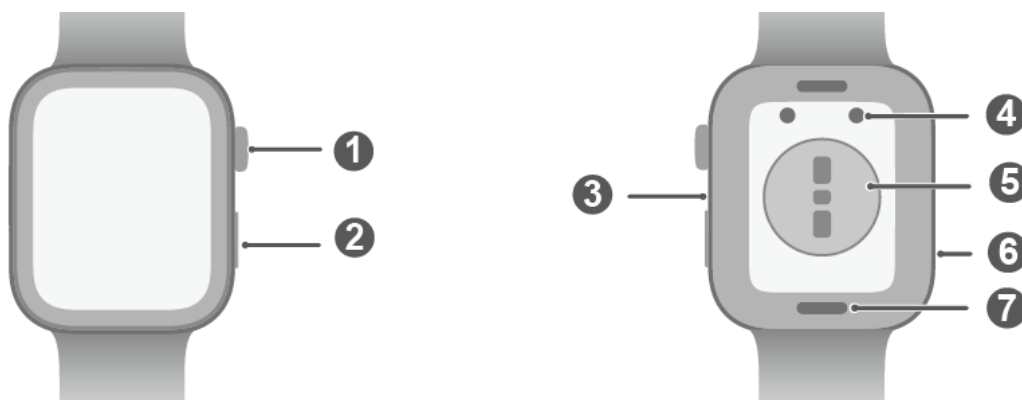
"Další nápověda"

Nabíjení	28
----------	----

	Obsah
Vždy na displeji	30
HUAWEI Assistant·TODAY	30
Ciferníky OneHop	30
Správa ciferníků	31
Zvuk a vibrace	32
Aktualizace	33
Definice úrovně odolnosti proti vodě a prachu a popis scénářů použití nositelných zařízení	33

Začínáme

Vzhled



Vzhled

①	Horní tlačítko
②	Dolní tlačítko
③	mikrofonu
④	Nabíjecí kontakty
⑤	Čidlo tepové frekvence
⑥	Reproduktor
⑦	Tlačítko pro rychlé uvolnění

Párování s telefonem EMUI

- 1 Nainstalujte aplikaci Huawei **Zdraví** ()
Pokud jste již nainstalovali aplikaci **Huawei Zdraví**, jděte do nabídky **Já > Vyhledat aktualizace** a aktualizujte ji na nejnovější verzi.
- 2 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si jej a pak se přihlaste.
 Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné párování a připojení nositelného zařízení k telefonu.
- 3 Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování.
- 4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. V aplikaci **Huawei Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a pak na možnost **Přidat zařízení**. Vyberte své nositelné zařízení a klepněte na možnost **PŘIDRUŽIT**. Případně klepněte na **Skenovat** a iniciujte párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.
- 5 Když se objeví zpráva **Bluetooth synchronizace zpráv** na obrazovce **Huawei Zdraví**, klepněte na **Povolit**.

- 6 Když se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na  a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili spárování.

Párování s telefonem se systémem Android

- 1 Nainstalujte aplikaci Huawei **Zdraví** ().
Pokud jste již nainstalovali aplikaci **Huawei Zdraví**, jděte do nabídky **Já > Vyhledat aktualizace** a aktualizujte ji na nejnovější verzi.
- 2 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si jej a pak se přihlaste.
 Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné spárování a připojení nositelného zařízení k telefonu.
- 3 Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování.
- 4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. V aplikaci **Huawei Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a pak na možnost **Přidat zařízení**. Vyberte své nositelné zařízení a klepněte na možnost **PŘIDRUŽIT**. Případně klepněte na **Skenovat** a iniciujte párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.
- 5 Když se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na  a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili spárování.
- 6 Klepněte na **Nastavení** a dokončete nastavení ochrany připojení hodinek, abyste zajistili stabilnější připojení mezi zařízením a aplikací **Huawei Zdraví**. To pomůže zajistit lepší zážitek z push oznámení o nových zprávách a příchozích hovorech z telefonu.
- 7 Chcete-li zajistit optimální používání push oznámení, zkontrolujte, zda jsou oznámení v telefonu správně nastavena.

Párování s iPhonem

- 1 Nainstalujte aplikaci HUAWEI **Zdraví** ().
Pokud již v telefonu aplikaci nainstalovanou máte, aktualizujte ji na nejnovější verzi.
Pokud jste si aplikaci ještě nenainstalovali, přejděte do telefonu do **App Store** a vyhledejte aplikaci **HUAWEI Zdraví** za účelem stažení a instalace aplikace.
- 2 Přejděte do aplikace **HUAWEI Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si jej a pak se přihlaste.
 Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné spárování a připojení nositelného zařízení k telefonu.
- 3 Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování.
- 4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. V aplikaci **HUAWEI Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a pak na možnost **Přidat zařízení**. Vyberte své nositelné zařízení a klepněte na možnost **PŘIDRUŽIT**. Případně klepněte na **Skenovat** a iniciujte párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.

- 5** Když se na nositelném zařízení zobrazí požadavek na spárování, klepněte na . Když se v aplikaci **HUAWEI Zdraví** zobrazí vyskakovací okno s žádostí o spárování Bluetooth, klepněte na možnost **Párovat**. Zobrazí se další vyskakovací okno s dotazem, zda chcete nositelnému zařízení povolit zobrazování oznámení z telefonu. Klepněte na **Povolit** a řiďte se pokyny na obrazovce.
- 6** Počkejte několik sekund, dokud aplikace **HUAWEI Zdraví** nezobrazí zprávu, že párování proběhlo úspěšně. Pokud se párování nezdaří, přejděte do **Nastavení > Bluetooth** v telefonu, připojte se k příslušnému zařízení a zkuste párování provést znovu.
- 7** Nechejte aplikaci **HUAWEI Zdraví** spuštěnou na pozadí (takže ji nezavírejte tažením nahoru), abyste zajistili stabilnější připojení mezi zařízením a aplikací **HUAWEI Zdraví**. To pomůže zajistit lepší zážitek z push oznámení o nových zprávách a příchozích hovorech z telefonu.

Tlačítka a dotykové operace

Barevná dotyková obrazovka zařízení podporuje řadu dotykových operací, jako je přejetí prstem nahoru, dolů, doleva a doprava, klepnutí nebo klepnutí a podržení.

Horní tlačítko

Operace	Funkce
Otočení	• V režimu Mřížka: Přibližuje a oddaluje ikony a názvy aplikací na obrazovce seznamu aplikací. • V režimu Seznam: Posouvá nahoru a dolů na obrazovkách seznamu aplikací a podrobností. • V aplikaci: Posouvá na obrazovce nahoru a dolů.  Chcete-li vstoupit do režimu Mřížka nebo Seznam, přejděte na Nastavení > Ciferník a Domů > Domů.
Klepněte	• Je-li obrazovka vypnutá: Zapne obrazovku. • Když je zobrazena domovská obrazovka: Přesune vás na obrazovku seznamu aplikací. • Když je zobrazena jakákoli jiná obrazovka: Vráť se na domovskou obrazovku. • Ztlumí příchozí hovory Bluetooth.
Dvojitě klepnutí	Když je obrazovka zapnutá: Přesune vás na obrazovku posledních úkolů, kde si můžete prohlédnout všechny spuštěné aplikace.
Stisknout a podržet	• Zapne hodinky. • Přenesení vás na obrazovku restartu/vypnutí. • Po stisknutí a podržení po dobu alespoň 12 sekund se hodinky vynuceně restartují.

Dolní tlačítko

Operace	Funkce
Klepněte	Ve výchozím nastavení otevře Cvičení. Můžete také přizpůsobit, co dolní tlačítko udělá, a to provedením následujících kroků: 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na Nastavení > Dolní tlačítko. 2 Vyberte aplikaci pro vlastní nastavení. Po dokončení se vraťte na domovskou obrazovku a stisknutím dolního tlačítka otevřete aplikaci.

Dotykové operace

Operace	Funkce
Klepnutí	Vybírá a potvrzuje.
Klepnutí a podržení	Na domovské obrazovce: Změní ciferník. Na kartě s funkcí hodinek: Umožňuje přístup na obrazovku správy karet.
Potažení nahoru	Na domovské obrazovce: Zobrazí oznámení.
Potažení dolů	Na domovské obrazovce: Otevře nabídku zástupců a stavový řádek. • V nabídce zástupců můžete povolit nebo zakázat funkce Nerušit a Spánek. • Na stavovém řádku můžete zobrazit zbývajících úroveň nabití baterie a stav připojení Bluetooth.
Potažení doleva	Na domovské obrazovce: Zpřístupní karty vlastních funkcí.
Potažení doprava	Na domovské obrazovce: Vstoupí na obrazovku HUAWEI Assistant·TODAY. Na obrazovce libovolné aplikace: Vrať se na předchozí obrazovku.

Vypnutí obrazovky

- Spusťte nebo otočte zápěstí směrem ven, případně zakryjte obrazovku dlaní.
- Hodinky se automaticky uspí po určité době bez provozu.

Zapnutí obrazovky

- Jedním stisknutím horního tlačítka probudíte obrazovku.
- Zvednutím zápěstí probudíte obrazovku.

Tato funkce je ve výchozím nastavení zapnutá. Chcete-li ji vypnout, otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Nastavení zařízení** a vypněte funkci **Zvednutím probudit**.

Vlastní karty funkcí

Přejetím prstem doleva na domovské obrazovce zařízení můžete procházet a okamžitě přistupovat ke kartám funkcí, které lze libovolně přizpůsobovat, třídit a ukládat.

Přidávání vlastních karet

- 1 Přejděte do nabídky **Nastavení** > **Vlastní karty**.
- 2 Klepněte na  a vyberte karty, které chcete přidat, jako je **Spánek**, **Stres** a **Tepová frekvence**, v závislosti na dostupných možnostech v zařízení.
- 3 Přejetím prstem doleva nebo doprava na domovské obrazovce zařízení zobrazíte přidané karty.

Přesouvání/odstraňování karet

Přejedte na domovské obrazovce zařízení doleva a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku pro úpravu karty. Poté klepněte na kartu, podržte ji a přetáhněte ji na nové místo

nebo klepněte na tlačítko  a **Odebrat** k jejímu odstranění.

Galerie ciferníků hodinek

Vytvořte si jedinečný ciferník s oblíbenými fotografiemi a obrázky a proměňte své nositelné zařízení v nadčasové hodinky. Vyberte si obrázky ze svých nezapomenutelných zážitků z cest, rodinného života nebo roztomilých domácích mazlíčků a nahrajte je jako ciferníky hodinek do Galerie.

Nastavení galerie ciferníků

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** a přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení. Na kartě **Ciferníky** přejděte na **Více** > **Moje ciferníky**, potažením nahoru najděte **Na hodinkách** a klepnutím na **Gallery** přejděte na obrazovku vlastního nastavení.
- 2 Klepněte na **+** a vyberte **Fotoaparát** nebo **Galerie** jako metodu nahrávání.
- 3 Klepněte na **✓** v pravém horním rohu a pak na **Uložit**. Vaše nositelné zařízení se poté přepne na nově nastavený ciferník Galerie. Můžete také přizpůsobit **Styl**, **Rozložení** a **Widgety** a pak klepnout na **Uložit**.
 -  Můžete nahrát více než jeden obrázek a klepnutím na domovskou obrazovku zařízení mezi nimi přepínat a užívat si více přizpůsobených ciferníků.
 - Funkce ciferníku Galerie není u některých modelů zařízení k dispozici.
 - Chcete-li odstranit obrázek z ciferníku Galerie, přejděte na obrazovku nastavení ciferníku Galerie, dotkněte se ikony křížku v pravém horním rohu cílového obrázku a klepněte na **Uložit**.

Nastavení stylu ciferníků hodinek

Vyberte si fotografii nebo pořídte fotografii svého aktuálního oblečení a vygenerujte ciferník hodinek, který odpovídá vašemu stylu.

-  • Tato funkce není v současné době k dispozici, když jsou hodinky spárované s iPhonem.
- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností zařízení a klepněte na možnost. Na kartě **Ciferníky** přejděte na **Více > Moje ciferníky > Style**.
- 2** Klepněte na + v levém dolním rohu a vyberte **Fotoaparát** nebo **Galerie** jako způsob nahrání obrázku.
- 3** Na základě prvků na fotografii se vygeneruje více ciferníků. Vyberte oblíbené možnosti a klepněte na **Uložit**. Zařízení se přepne na nově nastavené ciferníky Styl.

Multitasking

Multitasking umožňuje snadno přepínat mezi naposledy používanými aplikacemi a rychle vymazat všechny aplikace na pozadí.

- 1** Když jsou hodinky odemčené a mají zapnutou obrazovku, dvakrát stiskněte horní tlačítko a přejděte na obrazovku multitaskingu. Zde si můžete zobrazit všechny spuštěné aplikace.
- 2** Přejedte na této obrazovce doleva nebo doprava a proveďte některou z následujících operací:
 - Klepnutím na kartu aplikace přejdete na obrazovku s podrobnostmi o aplikaci.
 - Podržením karty aplikace a přejetím prstem nahoru aplikaci vymažete.
 - Klepněte na  pro vymazání všech spuštěných aplikací.
-  • Pokud jste uprostřed tréninku, aplikaci Cvičení nelze vymazat podržením tlačítka a přejetím nahoru.
 - Klepnutí na  nevymaže funkci Hudba a/nebo Cvičení, pokud je přehrávána hudba a/nebo probíhá cvičení.

Správa aplikací

 Tato funkce není k dispozici, když jsou hodinky spárované s iPhonem.

Instalace aplikací

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- 2 Vyberte požadovanou aplikaci ze seznamu **Aplikace** a klepněte na tlačítko **INSTALOVAT**. Po úspěšné instalaci otevřete seznam aplikací na hodinkách, vyhledejte nově nainstalovanou aplikaci a získejte k ní přístup.

Aktualizace aplikací

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- 2 Přejděte do nabídky **Správce > Aktualizace > AKTUALIZOVAT** za účelem aktualizace aplikací na nejnovější verze.

Odinstalování aplikací

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- 2 Přejděte do nabídky **Správce > Správce instalace > ODINSTALOVAT** za účelem odinstalace aplikací. Po dokončení odinstalace už v hodinkách odstraněné aplikace nenajdete.

 Pokud jste nastavili možnost **Vypnout služby aplikace AppGallery** v aplikaci **Huawei Zdraví**, budete potřeba klepnout na **AppGallery** a podle pokynů na obrazovce udělit požadovaná oprávnění a znovu zapnout **AppGallery**.

- Před použitím aplikace třetí strany ji přidejte do seznamu chráněných aplikací na pozadí prostřednictvím Správce telefonu / Správce. Dále v telefonu přejděte na **Nastavení > Baterie**, vyberte aplikaci ve **Využití baterie aplikací**, klepněte na možnost **Spustit nastavení** a zapněte funkce **Automatické spuštění**, **Sekundární spuštění** a **Spustit na pozadí**.
- Pokud aplikace třetí strany po přidání do seznamu chráněných aplikací na pozadí nefunguje, odinstalujte ji, znovu ji nainstalujte a zkuste to znovu.

Změna pořadí v seznamu aplikací hodinek

Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací, dotkněte se libovolné aplikace, podržte ji, přetáhněte ji na požadované místo a uvolněte ji, jakmile se ostatní aplikace přesunou.

Správa zpráv

Pokud jsou hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví** a jsou povolena oznámení zpráv, budou nové zprávy odeslané na stavový řádek telefonu synchronizovány s hodinkami.

Zapnutí oznámení zpráv

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Oznámení** a zapněte **Oznámení**.
- 2 V seznamu aplikací níže zapněte přepínače u aplikací, od kterých chcete dostávat oznámení.

-  • Na obrazovce **Oznámení** jsou v sekci **APLIKACE** ukázány aplikace, pro které jsou k dispozici push oznámení.
- Chytrá oznámení: Když je zapnutá tato funkce, telefon chytře vybere zařízení, na kterém se budou zobrazovat oznámení. Když používáte telefon, hodinky (náramek) budou stále přijímat oznámení, ale nebudou vibrovat ani zvonit. Když máte na ruce hodinky (náramek) a nepoužíváte telefon, budete na zprávy upozorňováni prostřednictvím hodinek (náramku) a telefon nebude zvonit ani vibrovat.
- Ztlumení oznámení při používání telefonu: Pokud je tato funkce zapnutá, budou oznámení o nových zprávách na hodinkách (náramku) ztlumena, pokud používáte telefon. Hodinky (pásek) nezvoní ani nevibrují.

Zobrazení nepřečtených zpráv

Při nošení hodinky vibracemi upozorňují na nové zprávy, které se zobrazují na stavovém řádku telefonu.

Nepřečtené zprávy se budou uchovávat na hodinkách. Chcete-li je zobrazit, potáhněte prstem nahoru na domovské obrazovce hodinek a vstupte do centra zpráv.

Odpovídání na zprávy SMS

-  • Tato funkce není k dispozici, když jsou hodinky spárované s iPhonem.
- Rychlé odpovědi SMS fungují pouze s kartou SIM, která přijala zprávu SMS.

Chcete-li na hodinkách odpovědět na novou zprávu SMS nebo zprávu ze služby WhatsApp, Messenger nebo Telegram, můžete použít rychlé odpovědi nebo emotikony. Podporované typy zpráv závisí na aktuálním používání.

Přizpůsobení rychlých odpovědí SMS

-  • Pokud není k dispozici karta **Rychlé odpovědi**, znamená to, že hodinky tuto funkci nepodporují.
- Tato funkce není k dispozici, když jsou hodinky spárované s iPhonem.

Rychlé odpovědi můžete přizpůsobit následovně:

- 1 Po propojení hodinek s aplikací **Huawei Zdraví**, otevřete aplikaci, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepěte na ikonu **Rychlé odpovědi**.
- 2 Můžete klepnout na možnost **Přidat odpověď** pro přidání nové odpovědi, klepnout na existující odpověď a upravit ji, nebo klepnout na  vedle ní pro vytvoření odpovědi nebo odstranění.

Odstraňování zpráv

- V centru zpráv potáhněte doleva na zprávu, kterou chcete odstranit, a klepnutím na  ji odstraňte.
- Klepnutím na  v dolní části seznamu zpráv vymažete všechny zprávy.

Hlasové hovory přes Bluetooth

-  • Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací **Huawei Zdraví**.
 - Nositelná zařízení nepodporují funkci vytáčení.

Přidání oblíbených kontaktů

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **Oblíbené kontakty**.
- 2 Na obrazovce **Oblíbené kontakty** klepněte na možnost **Přidat** a budete automaticky přesměrováni na kontakty v telefonu. Tam vyberte ty, které chcete přidat do hodinek. Poté můžete **Řadit** nebo **Odebrat** kontakty na obrazovce **Oblíbené kontakty**.

-  Pro **Oblíbené kontakty** můžete vybrat maximálně 10 kontaktů .

Uskutečňování a přijímání hovorů

Uskutečnění hovoru: Vstupte do seznamu aplikací v nositelném zařízení, klepněte na **Kontakty** nebo **Protokol hovorů** a vyberte kontakt, kterému chcete zavolat.

-  • Pokud používáte dvě karty SIM, nemůžete při volání kontaktu z hodinek vybrat, kterou kartu SIM chcete pro hovor použít, protože to určují protokoly telefonu. Podrobnosti získáte od zákaznického servisu výrobce telefonu.
Při uskutečnění hovoru z hodinek se v hodinkách přehraje zvuk a na displeji telefonu se zobrazí zpráva, že probíhá hovor přes Bluetooth. Chcete-li přepnout zvukový výstup do telefonu, musíte telefon nastavit do režimu přijímače.

Přijetí hovoru: Pokud chcete přijmout příchozí hovor na svém nositelném zařízení, stačí se dotknout ikony Odpovědět, když vám připomene příchozí hovor z telefonu. Po přijetí hovoru se zvuk přehraje z reproduktoru nositelného zařízení.

Vzdálená závěrka

-  Tato funkce vyžaduje spárování s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 8.1 nebo novějším na telefonu iPhone se systémem iOS 13.0 nebo novějším. Pokud používáte iPhone, otevřete nejprve fotoaparát.
 - Náhled fotoaparátu a prohlížení fotografií nejsou na hodinkách podporovány. Udělejte to prosím v telefonu.
- 1 Ujistěte se, že jsou hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**.
Potáhněte prstem od horní části domovské obrazovky hodinek směrem dolů a zkontrolujte, zda je zobrazena informace  , že jsou hodinky připojeny k telefonu.
 - 2 Na hodinkách otevřete seznam aplikací a vyberte možnost **Vzdálená závěrka** (), čímž se automaticky spustí fotoaparát telefonu. Pro pořízení fotografie klepněte na obrazovce hodinek na ikonu  . Pro nastavení časovače klepněte na  .

Ovládání přehrávání hudby

-  Synchronizace hudby s hodinkami není k dispozici, pokud jsou hodinky spárovány s iPhonem. Pokud hodinky nebyly obnoveny do továrního nastavení, doporučujeme nejprve připojit hodinky k telefonu se systémem Android pro přenos hudby a poté propojit hodinky s iPhonem pro ovládání přehrávání hudby (za předpokladu, že k přihlášení do aplikace Huawei Zdraví na všech použitých telefonech je použito stejné HUAWEI ID).
- Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že jsou vaše hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**.

Ovládání přehrávání hudby v telefonu

-  Není třeba nastavovat přepínač **Ovládejte hudbu v telefonu** v aplikaci **Huawei Zdraví**, pokud používáte iPhone.
- 1 Otevřete v telefonu aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na položku **Hudba** a zapněte přepínač **Ovládejte hudbu v telefonu**.
 - 2 Otevřete hudební aplikaci v telefonu a spusťte přehrávání.
 - 3 Na hodinkách potáhněte prstem doprava na domovské obrazovce, čímž vstoupíte na obrazovku HUAWEI Assistant·TODAY, a dotkněte se Vízitky hudební aplikace. Zde můžete pozastavit přehrávání, přepínat mezi skladbami a upravovat hlasitost.

Synchronizace hudby s hodinkami

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** a přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení.
- 2 Přejděte do nabídky **Hudba** > **Spravovat hudbu** > **Přidat skladby** a vyberte skladby, které se mají synchronizovat.

- 3 Když budete hotovi, klepněte na ikonu ✓ v pravém horním rohu obrazovky.
- 4 Vstupte na obrazovku správy hudby, klepněte na položku **Nový seznam skladeb**, vytvořte název seznamu skladeb a přidejte skladby podle svých představ. Skladby nahrané do hodinek můžete také zařadit do kategorií, což usnadňuje jejich správu. Stávající seznam skladeb můžete kdykoli aktualizovat klepnutím na položku ⋮ v pravém horním rohu obrazovky se seznamem skladeb a poté na možnost **Přidat skladby**.
 - Chcete-li odstranit přidanou skladbu, vstupte do aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Hudba > Spravovat hudbu**, vyhledejte cílovou skladbu v seznamu, klepněte na ikonu ⋮ vedle a poté klepněte na možnost **Smazat**.
 - Synchronizace určitých skladeb vyžaduje Prémiové členství PLUS ve službě HUAWEI Hudba.

Ovládání přehrávání hudby z hodinek

- 1 Na hodinkách otevřete seznam aplikací a přejděte do nabídky **Hudba** (🎵) > **Přehrávání hudby**, nebo otevřete jinou hudební aplikaci.
- 2 Klepnutím na tlačítko Přehrát spustíte přehrávání.
- 3 Na obrazovce přehrávání hudby můžete upravit hlasitost, nastavit režim přehrávání (například Přehrávání v pořadí a Náhodné přehrávat) a potáhnutím prstem po obrazovce nahoru zobrazit seznam skladeb nebo přepínat mezi skladbami.

Budíky

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

Nastavení budíku pomocí nositelného zařízení

- 1 Otevřete seznam aplikací, klepněte na **Budík** (🕒) a pak klepnutím na + přidejte budík.
- 2 Nastavte čas buzení a cyklus opakování a potom klepněte na **OK**. Pokud nenastavíte cyklus opakování, bude budík pouze jednorázový.
- 3 Klepnutím na existující budík upravíte jeho čas a opakování nebo jej odstraníte.

Nastavení budíku pomocí aplikace Huawei Zdraví

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **Budík**.
- 2 Klepnutím na **Přidat** nastavte čas na budíku, název budíku a cyklus opakování.
- 3 Pokud používáte systém Android nebo EMUI, klepněte na ✓ v pravém horním rohu. Pokud používáte iOS, klepněte na **Uložit**.

- 4 Vraťte se na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a potáhněte dolů. Tím synchronizujete nastavení budíku s nositelným zařízením.
- 5 Klepnutím na existující budík upravíte čas budíku, název budíku a cyklus opakování.

Vyhledání telefonu pomocí hodinek

- 1 Potažením prstem dolů na domovské obrazovce hodinek otevřete nabídku zástupců.

Zkontrolujte, zda je zobrazena položka , která značí, že hodinky jsou správně připojeny k telefonu přes Bluetooth.

- 2 V nabídce zástupců klepněte na možnost **Najít telefon** (). Na obrazovce se poté přehraje animace Najít telefon.
- 3 Pokud jsou hodinky a telefon v dosahu připojení Bluetooth, vyhledejte telefon podle vyzváněcího tónu přehrávaného v telefonu (i v režimu vibrací nebo tichého režimu).
- 4 Klepněte na obrazovku nositelného zařízení a ukončete vyhledávání.
 -  Pokud je na hodinkách povoleno **automatické přepínání**, ujistěte se, že jsou hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví** před použitím funkce Najít telefon.
 - Pokud používáte iPhone a obrazovka telefonu je vypnutá, telefon nemusí reagovat na funkci Najít telefon, protože přehrávání vyzvánění řídí systém iOS.

Režim Nerušit

Když je povolen režim Nerušit, zařízení při příchozích hovorech a oznámeních nezvoní ani nevibruje (s výjimkou spuštění budíku).

Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit

Metoda 1: Přejedte z horní části domovské obrazovky hodinek dolů a klepnutím na **Nerušit** ji zapněte nebo vypněte.

Metoda 2: Přejděte na **Nastavení > Zvuk a vibrace > Nerušit > Celý den** a dokončete nastavení.

Plánování režimu Nerušit

- Přejděte na **Nastavení > Zvuk a vibrace > Nerušit**, klepněte na **Přidat čas**, a nastavte **Začátek**, **Konec** a **Opakovat**. Můžete přidat více časových období a uvést v platnost kterékoli z nich.
- Pokud chcete vypnout naplánovaná období Nerušit, přejděte na **Nastavení > Zvuk a vibrace > Nerušit**.

Svítilna

Svítilna na vašem nositelném zařízení je k dispozici ve třech režimech, a to v běžném režimu, režimu blesku a barevném režimu, takže si můžete vybrat vhodnou volbu kamkoli půjdete.

Běžný režim

Stisknutím bočního tlačítka otevřete seznam aplikací nebo přejetím prstem dolů na domovské obrazovce zařízení otevřete nabídku zkratk a klepnutím na tlačítko  zapněte svítilnu. Obrazovka se rozsvítí. Opětovným klepnutím na obrazovku svítilnu vypnete a dalším klepnutím zapnete. Aplikaci Svítilna můžete také ukončit přejetím prstem doprava po obrazovce nebo stisknutím bočního tlačítka.

Režim blikání a barevný režim

Můžete přepínat mezi osmi standardními barvami, přizpůsobit si vlastní barvy a nastavit frekvenci blikání. Postupujte takto:

Přejděte na obrazovku Svítilna, přejetím nahoru otevřete možnosti nastavení a nastavte preferovanou barvu a frekvenci blikání.

-  • Ve výchozím nastavení zůstane svítilna zapnutá po dobu 5 minut.
- Barva ikony aplikace se může lišit v závislosti na modelu nositelného zařízení.

Správa zdraví

Kroužky aktivity

 Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte hodinky na nejnovější verzi.

Kroužky aktivity sledují vaši denní fyzickou aktivitu pomocí tří typů údajů (tři kroužky): Pohyb, Cvičení a Stání. Dosažení cílů pro všechny tři kroužky vám může pomoci vést zdravější život.

Stanovení vlastních cílů pro kroužky aktivity:

V telefonu: Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepnutím na kartu Kroužky aktivity vstupte na obrazovku **Záznamy aktivit**. V pravém horním rohu klepněte na  a poté klepněte na položku **Upravit cíle**.

Na vašich hodinkách: Přejděte do aplikace Kroužky aktivity, potáhnutím doleva zobrazte data pro **Tento týden**, potáhnutím nahoru zobrazte podrobnosti pro položky **Dnes**, , a dalším potáhnutím nahoru vyhledejte a klepněte na položku **Upravit cíle** nebo **Připomenutí**. V **Připomenutí** můžete vypnout položky **Stání**, **Postup** a **Cíl dosažen**.

(1) : **Pohyb** měří kalorie, které spálíte při aktivitách, jako je běh, jízda na kole nebo dokonce domácí práce či venčení psa.

(2) : **Cvičení** měří celkovou dobu trvání středně intenzivních a vysoce intenzivních cvičení, která jste absolvovali. Světová zdravotnická organizace (SZO) doporučuje dospělým, aby se týdně věnovali alespoň 150 minutám cvičení střední intenzity nebo 75 minutám cvičení vysoké intenzity. Rychlá chůze, kondiční běh a středně intenzivní silový trénink mohou zlepšit kardio vytrvalost a zvýšit celkovou kondici.

(3) : **Stání** měří počet hodin, během nichž jste vstali a pohybovali se alespoň jednu minutu. Například pokud jste v danou hodinu (například mezi 10:00 a 11:00) chodili déle než jednu minutu, bude tato hodina započítána do času **Stání**. Příliš dlouhé sezení je škodlivé. Studie SZO ukazují, že dlouhodobé sezení je spojeno s vyšším rizikem vysoké hladiny cukru v krvi, cukrovky 2. typu, obezity a deprese.

Tento kroužek vám má připomenout, že příliš dlouhé sezení škodí vašemu zdraví.

Doporučujeme vám, abyste se alespoň jednou za hodinu postavili a dosáhli co nejvyššího počtu bodů za **Stání** každý den.

Aplikace Udržte si kondici

Aplikace vám pomůže nastavit vědecky podložený, personalizovaný tréninkový plán, abyste dosáhli nebo si udrželi ideální váhu, a to na základě změn hmotnosti, kalorického deficitu, záznamů o stravě, údajů o cvičení a dalších údajů.

Stanovení počátečního cíle

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Pokud aplikaci používáte poprvé, klepněte na **Souhlasím** na obrazovce oprávnění uživatele.
- 2 Pokud nebyly zadány žádné údaje o hmotnosti, vyplňte je podle pokynů na obrazovce pro položky **Hmotnost**, **Typ cíle**, **Míra hubnutí** a **Cílová hmotnost** podle svých potřeb. Vaše hodinky pro vás vytvoří plán hubnutí nebo plán udržování hmotnosti. Klepněte na možnost **Začít**.
 -  Pokud jste nastavili svou aktuální a cílovou hmotnost v aplikaci **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Správa hmotnosti**, tato data se automaticky synchronizují s hodinkami.
- 3 Vstupte na obrazovku **Synchronizovat cíl**, vyberte, zda chcete synchronizovat svůj cíl s Kroužky aktivity, a budete přesměrováni na obrazovku nastavení oznámení, kde můžete dokončit příslušná nastavení. Po dokončení budete přesměrováni na obrazovku navádění gesty a poté na domovskou obrazovku **Udržte si kondici**.
 -  Pokud používáte ciferník **Ztráta hmotnosti**, stačí se dotknout ciferníku a okamžitě přejdete do aplikace Udržte si kondici.

Resetování cíle

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potažením prstem nahoru na domovské obrazovce aplikace přejděte na obrazovku **Cíl**.
- 2 Klepněte na položku **Obnovit cíl** pro nastavení položek **Hmotnost**, **Typ cíle**, **Míra hubnutí** a **Cílová hmotnost**, aby byl pro vás vygenerován nový plán hubnutí nebo udržování váhy.

Zaznamenávání hmotnosti

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potažením prstem nahoru na domovské obrazovce aplikace přejděte na obrazovku **Cíl**.
- 2 Klepněte na položku **Zaznamenat hmotnost** a poznamenejte si svou aktuální hmotnost.

Zaznamenávání stravy

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potažením prstem doleva na domovské obrazovce aplikace získáte přístup k položce **Dnešní příjem**.
- 2 Klepněte na možnost **Použít telefon** a pokud je obrazovka telefonu zapnutá a odemknutá, budete automaticky přesměrováni na obrazovku **Záznam o stravě** aplikace **Huawei Zdraví**, kde můžete zaznamenávat svůj jídelníček.
 -  Přesměrování se zobrazí pouze v případě, že jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI. Pokud používáte telefon jiné značky, postupujte podle pokynů na hodinkách a zaznamenávejte svůj jídelníček do aplikace **Huawei Zdraví** v telefonu.

- 3** Nezapomeňte si každé jídlo zaznamenat na obrazovce **Záznamy kalorií** v telefonu. Údaje o stravě si pak můžete zobrazit v telefonu na obrazovce **Záznamy kalorií** nebo v hodinkách na obrazovce **Dnešní příjem**.

Cvičení

- 1** Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potažením dvakrát doleva na domovské obrazovce aplikace získáte přístup k položce **Dnešní spálené kalorie** a zobrazí se kalorické údaje **Spáleno (kcal)**, **V klidu** a **Aktivní** pro aktuální den.
- 2** Potáhněte prstem nahoru po obrazovce, klepněte na **Cvičení** a budete přesměrováni do aplikace **Cvičení** na hodinkách. Výběrem možnosti zahájíte cvičení. Klepněte na **Video kurz** a pokud je obrazovka telefonu zapnutá a odemknutá, budete automaticky přesměrováni na obrazovku **Všechny fitness kurzy** v aplikaci **Huawei Zdraví**. Dotykem na fitness kurz zahájíte cvičení.
 -  Přesměrování se zobrazí pouze v případě, že jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI.

Další nastavení

- 1** Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potáhněte prstem nahoru na domovské obrazovce aplikace a klepněte na **Další nastavení**.
- 2** Zapněte nebo vypněte přepínač pro položku **Synchronizovat cíle** podle potřeby. Pokud je tato funkce vypnutá, denní cíl aktivity doporučený aplikací Udržte si kondici nebude synchronizován s cílem Pohyb v Kroužcích aktivity.

Připomenutí

- 1** Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potáhněte prstem nahoru na domovské obrazovce aplikace a klepněte na **Oznámení**.
- 2** Zapněte nebo vypněte přepínače podle potřeby. Pokud jsou všechny přepínače vypnuté, nebudete dostávat žádná oznámení z aplikace Udržte si kondici.

Analýza arytmie pulzové vlny

Analýza arytmie pulzové vlny využívá vysoce přesné PPG čidlo na vašem nositelném zařízení ke kontrole abnormálního srdečního rytmu.

-  Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích.
- Výsledky slouží pouze jako orientační a neměly by být využívány jako podklad pro lékařské použití.

Aktivace aplikace

- 1** Než s čímkoli začnete, stáhněte si nejnovější verzi aplikace **Huawei Zdraví** z HUAWEI AppGallery, nebo aktualizujte nainstalovanou aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verzi.

- 2 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Zdraví > Srdce > Analýza arytmie pulzové vlny** a aktivujte funkci **Analýza arytmie pulzové vlny**.

Měření na nositelném zařízení

- 1 Překontrolujte, zda máte nositelné zařízení správně nasazené, a položte paže naplocho na stůl nebo na klín s uvolněnými pažemi a prsty.
- 2 Přejděte do seznamu aplikací, vyberte funkci **Analýza arytmie pulzové vlny** a klepněte na možnost **Změřit**.
- 3 Nehýbejte se a počkejte, dokud nebude měření dokončeno, a poté si prohlédněte výsledek na displeji nositelného zařízení. Můžete klepnout na  a podívat se na popis výsledků. Pro více informací otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** v telefonu a přejděte do nabídky **Zdraví > Srdce > Analýza arytmie pulzové vlny**.

Zapnutí automatických měření a připomínek

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Zdraví > Srdce > Analýza arytmie pulzové vlny**, klepněte na  v pravém horním rohu a vyberte **Automatické měření**.
- 2 Zapněte nebo vypněte přepínač pro funkci **Automatická detekce arytmie**. Po aktivaci bude vaše nositelné zařízení automaticky provádět měření během nošení. Přepínač pro funkci **Upozornění na arytmiu** můžete podle potřeby zapnout nebo vypnout.

Vypnutí služby

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Zdraví > Srdce > Analýza arytmie pulzové vlny**, klepněte na  v pravém horním rohu, přejděte na položku **O aplikaci > Vypnout službu** a podle pokynů na obrazovce dokončete nastavení.

Možné výsledky

Výsledky se mohou lišit od výsledků analýzy EKG. Výsledky konzultujte s lékařem. Neinterpretujte výsledky na vlastní pěst ani se neléčte sami.

Chcete-li zkontrolovat popis výsledků, otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku

Analýza arytmie pulzové vlny, klepněte na  v pravém horním rohu a vyberte položku **Nápověda**.

Výsledky měření: Žádné abnormality, Riziko extrasystolie, Riziko fibrilace síní, Podezření na extrasystolie nebo Podezření na fibrilace síní

Monitorování spánku

Když budete mít nositelné zařízení během spánku řádně zapnuté, bude automaticky zaznamenávat délku vašeho spánku a identifikovat, zda jste v hlubokém spánku, lehkém spánku, REM fáze spánku nebo bdělém stavu.

Zapnutí/vypnutí HUAWEI TruSleep™

Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte na **Sledování zdraví > HUAWEI TruSleep™** a zapněte nebo vypněte funkci **HUAWEI TruSleep™**. **HUAWEI TruSleep™** Ve výchozím nastavení je funkce zapnuta. Pokud ji ručně vypnete, nebude možné získat údaje o spánku a analýza spánku bude nedostupná.

Zobrazení/odstranění údajů o spánku

- V nositelném zařízení otevřete seznam aplikací a vyberte **Spánek** () pro kontrolu záznamů o nočním spánku a zdřímnutí.
- V telefonu přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Zdraví > Spánek**, klepněte na  v pravém horním rohu a pak na **Všechna data** a dostanete se na obrazovku, kde se zobrazují historické údaje o spánku. V případě potřeby se dotkněte ikony Odstranit v pravém horním rohu, vyberte cílové záznamy a odstraňte je.

Měření tepové frekvence

Ve výchozím nastavení je zapnuto průběžné sledování tepové frekvence, které zobrazuje křivku tepové frekvence. Pokud je tato funkce vypnutá, budete vyzváni ke vstupu do aplikace **Huawei Zdraví** a zapnutí přepínače pro **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.

- Abyste zajistili optimální přesnost monitorování, upevněte zařízení těsně na šířku jednoho prstu nad zápěstní kosti, aby vám co nejlépe padlo. Ujistěte se, že hodinky zůstávají během cvičení pevně připevněné na zápěstí.

Individuální měření srdečního tepu

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a vypněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.
 - 2 Na hodinkách otevřete seznam aplikací a vyberte možnost **Tepová frekvence** () pro zahájení individuálního měření.
- Měření tepové frekvence může být ovlivněno vnějšími faktory, jako je nízká okolní teplota, pohyby paže nebo tetování na paži.

Nepřetržité sledování tepové frekvence

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

Nastavte **Režim sledování** na **Chytrý** nebo **V reálném čase**.

- **Chytrý**: Automaticky upravuje frekvenci měření v závislosti na stavu vaší aktivity.

- **V reálném čase:** Monitoruje vaši tepovou frekvenci v reálném čase bez ohledu na stav vaší aktivity.
- **i** Monitorování v reálném čase zvýší spotřebu energie vašeho zařízení, zatímco inteligentní monitorování je energeticky úspornější.

Měření klidové tepové frekvence

Klidová tepová frekvence, měřená v úderech za minutu, je tepová frekvence měřená v bdělém, ale klidovém stavu. Jedná se o důležitý ukazatel zdraví srdce. Nejvhodnější doba pro měření klidové tepové frekvence je hned ráno po probuzení (ale před vstáváním z postele).

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**. Vaše nositelné zařízení pak automaticky změří vaši klidovou tepovou frekvenci.

- **i** Zobrazení klidové tepové frekvence je podmíněno splněním některých podmínek. Neoptimální doba měření může vést k odchylkám nebo k absenci výsledku měření klidové tepové frekvence.

Upozornění na tepovou frekvenci

Upozornění na vysokou srdeční frekvenci

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, a nastavte **Upozornění na vysokou srdeční frekvenci** podle vašich potřeb. Vaše nositelné zařízení zavibruje a zobrazí upozornění, pokud jste v klidovém stavu a vaše klidová tepová frekvence zůstane nad nastaveným limitem déle než 10 minut.

Upozornění na nízkou srdeční frekvenci

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, a nastavte **Upozornění na nízkou srdeční frekvenci** podle vašich potřeb. Vaše nositelné zařízení zavibruje a zobrazí upozornění, pokud jste v klidovém stavu a vaše klidová tepová frekvence zůstane pod nastavenou hodnotou déle než 10 minut.

Měření tepové frekvence během cvičení

Během cvičení zobrazuje vaše nositelné zařízení v reálném čase vaši tepovou frekvenci a zónu tepové frekvence a upozorní vás, když vaše tepová frekvence překročí předem nastavenou horní hranici. Pro dosažení lepších tréninkových výsledků se doporučuje používat zóny tepové frekvence jako vodítko pro cvičení.

- Chcete-li zvolit metodu výpočtu zón tepové frekvence, přejděte do nabídky **Huawei Zdraví > Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení**. Pro své běhy nastavte **Zóny tepové frekvence** na **Procento maximální tepové frekvence**,

Procento rezervy TF nebo **Procento TFLP**. Pro ostatní režimy cvičení zvolte **Procento maximální tepové frekvence** nebo **Procento rezervy TF**.

- i • Pokud jako metodu výpočtu zvolíte možnost **Procento maximální tepové frekvence**, vypočítají se vaše zóny tepové frekvence pro různé intenzity cvičení (konkrétně extrémní, anaerobní, aerobní, spalování tuků a zahřívací) na základě vaší maximální tepové frekvence ($HR_{max} = 220 - \text{váš věk}$).
- Pokud jako metodu výpočtu zvolíte **Procento rezervy TF**, vaše zóny tepové frekvence pro různé intenzity cvičení (konkrétně pokročilý anaerobní trénink, základní anaerobní trénink, laktátový práh, pokročilý aerobní trénink a základní aerobní trénink), se vypočítají na základě vaší rezervy tepové frekvence (neboli HRR, která se určí na základě vaší maximální tepové frekvence a odečtením klidové tepové frekvence).
- Po zahájení cvičení se na displeji nositelného zařízení zobrazí tepová frekvence v reálném čase. Na konci cvičení si můžete na obrazovce výsledků cvičení zobrazit průměrnou tepovou frekvenci, maximální tepovou frekvenci a zóny tepové frekvence.
- i • Během cvičení se po sejmutí nositelného zařízení ze zápěstí nezobrazí srdeční tep v reálném čase, ale zařízení bude ještě nějakou dobu vyhledávat signál srdečního tepu. Měření bude pokračovat, jakmile si zařízení opět nasadíte.
- Můžete si zobrazit grafy, které ukazují změny vaší tepové frekvence, maximální tepové frekvence a průměrné tepové frekvence pro každé cvičení z funkce **Záznamy o cvičení** na domovské obrazovce **Huawei Zdraví**.

Upozornění na srdeční frekvenci během cvičení

Pokud vaše tepová frekvence během cvičení překročí po určitou dobu nastavenou horní hranici, vaše nositelné zařízení zavibruje a zobrazí upozornění.

- 1** Přejděte do nabídky **Huawei Zdraví > Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení** a zapněte položku **Vysoká tepová frekvence**.
 - 2** Klepněte na **Limit tepové frekvence**, nastavte horní hranici podle svých potřeb a klepněte na **OK**.
- i Pokud zvukové připomenutí pro jednotlivá cvičení zakážete, budete upozorňováni pouze vibracemi a výzvami na kartě, bez zvukových přenosů.

Měření SpO2

- i • Pokud chcete tuto funkci používat, nejprve aktualizujte své nositelné zařízení a aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verze.
- Abyste zajistili optimální přesnost měření, upevněte zařízení těsně na šířku jednoho prstu nad zápěstní kostí, aby vám co nejlépe padlo. Dbejte na to, aby se oblast čidla dotýkala vaší pokožky a aby mezi nimi nebyly žádné cizí předměty.

Individuální měření SpO2

- 1 Překontrolujte, zda máte nositelné zařízení správně nasazené, a zůstaňte v klidu.
- 2 Otevřete seznam aplikací a potáhněte prstem nahoru nebo dolů, dokud nenajdete položku **SpO2** () , a klepněte na tuto možnost.
- 3 Klepněte na možnost **Změřit**. (Rozhodující je skutečné rozhraní produktu.)
- 4 Po zahájení měření SpO2 nezapomeňte zůstat v klidu, obrazovka přístroje musí směřovat nahoru.

Automatické měření SpO2

- 1 Chcete-li zapnout tuto funkci, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Sledování zdraví** a zapněte **Automatické SpO2**.
 Pokud je tato funkce zapnutá, zařízení automaticky změří a zaznamená SpO2, když zjistí, že jste v klidu. Tento indikátor je důležitý zejména ve spánku nebo v oblastech s vysokou nadmořskou výškou.
- 2 Klepněte na položku **Upozornění na nízké SpO2** a nastavte dolní hranici, kdy chcete dostávat upozornění, když jste vzhůru.

Zobrazení údajů o SpO2

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **SpO2** a vyberte datum pro zobrazení údajů SpO2 v daný den.

Testování úrovně zátěže

Testování úrovně stresu

Zařízení noste správně a během zátěžového testu udržujte tělo v klidu.

- Jednorázový zátěžový test:
Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Stres** a klepnutím na **Zátěžový test** spusťte jeden zátěžový test. Klepněte na **Kalibrovat** a podle pokynů na obrazovce kalibrujte úroveň zátěže.
- Pravidelný zátěžový test:
Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení **Sledování zdraví** > **Automatický test stresu**, zapněte spínač pro **Automatický test stresu** a podle pokynů na obrazovce kalibrujte úroveň zátěže. Pravidelné zátěžové testy se pak budou spouštět automaticky, když budete hodinky správně nosit.
-  Přesnost zátěžového testu může být ovlivněna v případě, že uživatel právě užil látky s kofeinem, nikotin, alkohol nebo psychoaktivní léky. Může být také ovlivněna tehdy, pokud uživatel trpí srdečním onemocněním nebo astmatem, cvičí nebo má zařízení nesprávně nasazené.

Zobrazení údajů o stresu

- V zařízení:

Přejděte do seznamu aplikací, klepnutím na **Stres** () zobrazíte denní změny zátěže, včetně sloupcového grafu zátěže a konkrétních úrovní stresu.

- V aplikaci **Huawei Zdraví**:

Své nejnovější výsledky a úroveň zátěže si můžete prohlédnout na kartě **Stres**. Klepnutím na kartu zobrazíte denní, týdenní, měsíční a roční křivky stresu a odpovídající rady.

 Zařízení není zdravotnickým prostředkem a údaje jsou pouze orientační.

Připomenutí stání

S povoleným připomenutím **Stání** bude vaše nositelné zařízení sledovat vaši aktivitu po celý den v krocích (ve výchozím nastavení po 60 minutách). Pokud jste seděli déle než hodinu mezi 8:00 a 12:00 nebo mezi 14:30 a 21:00, zavibruje a zobrazí připomínku se zapnutou obrazovkou, aby vás vyzval ke vstávání a pohybu.

Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Sledování zdraví** a zapněte **Stání**.

-  • Když je povolený režim **Nerušit**, nebudete dostávat připomenutí **Stání** během doby **Nerušit**.
- Když vaše nositelné zařízení zjistí, že spíte, nebudete dostávat připomenutí **Stání**.

Menstruační kalendář

Aktivace aplikace

Pokud tuto funkci používáte poprvé, zkontrolujte, zda jsou hodinky a telefon připojeny, a dokončete aktivaci funkce.

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Menstruační kalendář**, stáhněte si balíček funkcí, nastavte údaje o období a klepněte na tlačítko **Začínáme**.
- 2 Když máte hodinky na ruce, objeví se na nich oznámení o aktivaci. Pokud jsou mimo zápisť, oznámení se uloží do centra zpráv. Klepnutím na položku **Otevřít aplikaci** vstoupíte na obrazovku s prohlášením o ochraně osobních údajů. Vyjádřete souhlas s prohlášením o ochraně osobních údajů a budete přesměrováni na domovskou obrazovku **Menstruační kalendář**. Klepnutím na **OK** se vrátíte na předchozí obrazovku.

Zaznamenávání a zobrazování menstruace na hodinkách

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací, vyhledejte a vyberte **Menstruační kalendář** pro přístup na domovskou obrazovku aplikace, kde se zobrazí

menstruační kalendář. Klepnutím na  vpravo u názvu aplikace přepnete mezi měsíčním zobrazením a zobrazením kruhového grafu.

- 2 Klepněte na **Upravit** nebo  pro zadání položek **Začátek** a **Konec** vaší periody. Potažením prstem po obrazovce si zprávu zobrazíte **Shrnutí**. Potáhněte prstem nahoru ještě jednou a přejděte na obrazovku **Další**, kde se zobrazí **Nápověda**.
- 3 Na obrazovce **měsíčního zobrazení** zobrazíte potáhnutím prstem doleva a doprava údaje předchozího cyklu a následujících tří cyklů.

Zaznamenávání menstruace v aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Menstruační kalendář** a podle pokynů na obrazovce stáhněte balíček funkcí a dokončete nastavení dat. Pokud se karta **Menstruační kalendář** nenachází na domovské obrazovce aplikace., klepněte na **Upravit** a přidejte kartu.
- 2 Vstupte na obrazovku **Menstruační kalendář**, zapněte **Začátek menstruace** nebo **Konec menstruace** u konkrétních dat pro záznam délky menstruačního cyklu. Můžete také zaznamenat své **Fyzické symptomy**.
- 3 Na obrazovce **Menstruační kalendář** klepněte na  v pravém horním rohu a pak na **Nastavení** pro nastavení délky menstruace a celého cyklu a zapněte nebo vypněte **Připomenutí**.
Klepněte na **Záznamy menstruace** a zobrazí se **Prům. menstruace** a **Průměrný cyklus**.
Klepnutím na **Všechna data** se zobrazí historická data.

Cvičení

Zahájení cvičení

Zahájení cvičení na nositelném zařízení

- 1 Přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení** ()
- 2 Potáhněte prstem po displeji nahoru nebo dolů a vyberte požadovaný režim cvičení.
 -  Vstupte do seznamu aplikací zařízení, klepněte na **Cvičení**, potáhněte nahoru po obrazovce a klepněte na **Přidat** pro přidání dalších režimů cvičení. Klepněte na možnost **Změnit pořadí** a poté na  pro odebrání cvičení ze seznamu, nebo klepněte na  pro změnu pořadí v seznamu.
- 3 Klepnutím na ikonu cvičení zahájíte cvičení.
- 4 Během cvičení můžete stisknutím a podržením horního tlačítka cvičení ukončit. Případně stiskněte horní tlačítko pro pozastavení, klepněte na  pro obnovení, nebo klepněte na  pro ukončení cvičení.
 - 
 - Chcete-li mít během cvičení zapnutou obrazovku zařízení, přejděte do nabídky **Cvičení** > **Nastavení cvičení** a zapněte přepínač funkce **Vždy zapnuto**.
 - Chcete-li upravit hlasitost připomenutí cvičení, přejděte do nabídky **Cvičení** > **Nastavení cvičení**, klepněte na ikonu Hlasitost a potáhněte posuvníkem hlasitosti nahoru nebo dolů. Po snížení hlasitosti na nulu se zobrazí ikona Ztlumit a zvukové připomínky se ztlumí.

Zahájení cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Překontrolujte, zda je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací **Huawei Zdraví**, a nasadte si zařízení pevně na zápěstí. Poté v aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte například na **Cvičení** > **Běhání venku** a klepnutím na ikonu běhu zahajte běh.
- 2 Ovládání prostřednictvím aplikace **Huawei Zdraví** během cvičení: Klepněte na  pro pozastavení cvičení, klepněte na  pro obnovení nebo klepněte a podržte  pro ukončení cvičení. Vaše nositelné zařízení podle toho cvičení pozastaví, obnoví nebo ukončí.

Zobrazení fitness dat na nositelném zařízení

Kdykoli během tréninku můžete na obrazovce tréninkového zařízení přejet prstem nahoru nebo dolů a zobrazit si údaje o kondici v reálném čase, včetně **Tepová frekvence** a **Tempo**.

- Pokud je vzdálenost nebo doba trvání cvičení příliš krátká, záznam se neuloží.
- Při cvičeních zahájených v aplikaci **Huawei Zdraví** se údaje o kondici v reálném čase zobrazují jak v aplikaci, tak na displeji nositelného zařízení.

Nastavení cvičení

Na nositelném zařízení se dotkněte ikony **Nastavení** vpravo od režimu cvičení a nastavte **Cíl**, **Připomenutí**, **Zobrazení dat** a **Zabránění nechtěným klepnutím**. Můžete také **Odebrat** cvičení. (Dostupné možnosti se mohou lišit podle modelu zařízení a režimu cvičení. Pokud taková ikona není, znamená to, že takové nastavení není ve vašem zařízení k dispozici.)

• Připomenutí

Klepněte na **Připomenutí** a nastavte **Interval** podle položky **Vzdálenost** nebo **Čas**. Rovněž můžete zapnout nebo vypnout přepínač **Tepová frekvence**.

- V některých zemích jsou v současné době k dispozici zvuková připomenutí v jiných jazycích než v čínštině a angličtině, například v němčině. Chcete-li tuto funkci používat, přihlaste se do aplikace Huawei Zdraví pomocí účtu registrovaného v Evropě, propojte své nositelné zařízení s aplikací Huawei Zdraví a podle pokynů stáhněte požadovaný jazykový balíček. Upozorňujeme, že pokud používáte iPhone, může přenos trvat dlouho.

• Zabránění nechtěným klepnutím

Klepněte na možnost **Zabránění nechtěným klepnutím** zapněte nebo vypněte přepínače funkcí **Automaticky zamknout korunku** a **Automaticky zamknout obrazovku**.

Přizpůsobení běžeckých plánů

Můžete si nechat sestavit vědecky podložené tréninkové plány na míru, aby vyhovovaly vašim tréninkovým cílům a časovému rozvrhu, a získat motivaci k včasnému dokončení plánu, přičemž můžete využívat inteligentní úpravy obsahu a úrovně obtížnosti následných kurzů na základě vašeho aktuálního stavu tréninku a zpětné vazby.

Tvorba běžeckého plánu

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Plán**.
- 2 V části **Chytré běžecké plány** vyberte plán, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám, a podle pokynů na obrazovce dokončete nastavení.
- 3 Plán se pak automaticky synchronizuje s vaším nositelným zařízením po jeho připojení k aplikaci Huawei Zdraví.

Zobrazení a spuštění běžeckého plánu

Na nositelném zařízení:

Vstupte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení** > **Kurzy a plány** > **Tréninkové plány**, klepněte na položku **Zobrazit plán**, poté se dotkněte ikony tréninku a spusťte trénink.

V telefonu:

V aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte na obrazovku **Cvičení** nebo **Já** a vyberte **Plán** pro zobrazení tréninkového plánu. Klepnutím na datum zobrazíte podrobnosti příslušného plánu a zahájíte trénink, který bude synchronizován s vaším nositelným zařízením.

Ukončení běžeckého plánu

Přejděte do nabídky **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Plán** a klepněte na  v pravém horním rohu a pak na položku **Ukončit plán**.

Další nastavení

Přejděte do nabídky **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Plán**, klepněte na  v pravém horním rohu a pak můžete dělat následující:

- Klepněte na možnost **Zobrazit plán** pro zobrazení podrobných informací o plánu.
- Klepněte na možnost **Synchronizovat do nositelného zařízení** pro synchronizaci plánu.
- Klepněte na možnost **Nastavení plánu** pro přizpůsobení dnů tréninku a nastavení připomenutí a nastavení synchronizace s Kalendářem.

Zobrazení stavu cvičení

Vstupte do seznamu aplikací zařízení, klepněte na **Stav cvičení** () a potáhnutím prstem nahoru po obrazovce zobrazíte související informace, jako např. **Index běžeckého výkonu**, **Tréninková zátěž**, **Zotavení** a **VO2max**.

- **Index běžeckého výkonu (RAI)** je komplexní index, který odráží vytrvalost, techniku a výkonnost běžce. Obecně platí, že běžec s vyšším RAI může v soutěžích dosahovat lepších výsledků.
- **Zotavení** je doba, za kterou se vaše tělo vrátí na 100 %. U individuálního cvičení tento ukazatel přímo souvisí s dobou regenerace, která je dána intenzitou cvičení a délkou cvičení.
- **Tréninková zátěž** vychází z celkového počtu cvičení za posledních sedm dní a z vaší kondice. Tyto údaje jsou k dispozici po zahájení cvičení, při kterém je po celou dobu sledována tepová frekvence, s výjimkou režimů plavání.
- **VO2Max** se vztahuje k maximálnímu množství kyslíku, které vaše tělo dokáže absorbovat a využít za jednotku času během intenzivního cvičení. Jedná se o důležitý ukazatel aerobní tělesné zdatnosti.

Záznamy cvičení

Zobrazení záznamů cvičení na nositelném zařízení

- 1 Přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Záznamy cvičení**.
- 2 Vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti. Pro různé režimy cvičení se zobrazují různé typy údajů.

Zobrazení záznamů cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Záznamy o cvičení**, vyberte záznam a zobrazte příslušné podrobnosti.

Odstranění záznamu cvičení

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Záznamy o cvičení**, klepněte na záznam cvičení, podržte jej a odstraňte. Tento záznam však bude stále k dispozici pod položkou **Záznamy cvičení** v nositelném zařízení.

-  Záznamy cvičení nebudou v nositelném zařízení trvale uloženy. Při vytváření nových záznamů cvičení budou nejstarší záznamy vymazány, ale stejné záznamy nebudou synchronně odstraněny z aplikace **Huawei Zdraví**, pokud byly synchronizovány.

Automatická detekce cvičení

- 1** Vstupte do seznamu aplikací, přejděte na **Nastavení** > **Nastavení cvičení** a zapněte funkci **Automatická detekce cvičení**.
- 2** Když je tato funkce zapnutá, vaše nositelné zařízení vám připomene spuštění cvičení, když zjistí zvýšenou intenzitu aktivity. Oznámení můžete ignorovat nebo se dotknout ikony cvičení a zahájit cvičení.
 -  Zařízení dokáže automaticky rozpoznat cvičení a odeslat připomenutí pouze tehdy, když vaše držení těla a intenzita aktivity splňují příslušné požadavky a když si po určitou dobu udržujete podobné aktivní stavy.
 - Pokud intenzita vaší aktivity zůstane po určitou dobu pod odpovídajícími požadavky, zařízení vám připomene, abyste cvičení ukončili. Oznámení můžete ignorovat nebo cvičení ukončit podle výzvy.

"Další nápověda"

Nabíjení

Nabíjení zařízení

Připojte kovové kontakty na nabíjecí kolébce k těm, které jsou na zadní straně zařízení, a poté je položte na rovný povrch. Připojte nabíjecí kolébku ke zdroji napájení, obrazovka zařízení se rozsvítí a zobrazí se úroveň nabití baterie.



- i • Při nabíjení zařízení se doporučuje používat nabíjecí kolébku a adaptér HUAWEI nebo nabíjecí kolébku a adaptér, které splňují příslušné bezpečnostní předpisy a normy. Nabíječky a powerbanky, které nesplňují příslušné bezpečnostní normy, mohou způsobovat problémy, jako je pomalé nabíjení nebo přehřívání. Při jejich používání buďte prosím opatrní. Chcete-li zaručit pravost nabíjecí kolébky a adaptéru HUAWEI, doporučujeme je zakoupit v oficiálním prodejním místě Huawei.
- Nabíjecí kolébka není odolná proti vodě. Ujistěte se, že nabíjecí port, kovové kontakty a vaše nositelné zařízení zůstávají během nabíjení suché.
- Udržujte povrch nabíjecí kolébky čistý. Zkontrolujte, zda je nositelné zařízení správně umístěno na nabíjecí kolébce a zda se na displeji zařízení zobrazuje stav nabíjení. Abyste zabránili zkratu a dalším rizikům, nepřibližujte kovové předměty ke kovovým kontaktům nabíjecí kolébky.
- Když se na ikoně nabíjení zobrazí 100 %, zařízení se plně nabije a automaticky se přestane nabíjet. Vyjměte jej z nabíjecí kolébky a odpojte napájecí adaptér.
- Pokud neplánujete nositelné zařízení používat delší dobu, doporučuje se nabíjet baterii jednou za dva až tři měsíce, aby se prodloužila její životnost.
- Baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Pokud se výdrž baterie znatelně zkrátí, můžete se obrátit na autorizované Centrum služeb Huawei a nechat si baterii vyměnit.
- Nenabíjejte ani nepoužívejte zařízení v nebezpečném prostředí a ujistěte se, že v okolí není nic hořlavého nebo výbušného. Před použitím nabíjecí kolébky se ujistěte, že v jejím portu USB nejsou zbytky kapaliny nebo cizího předmětu. Během nabíjení udržujte kolébku a zařízení mimo dosah kapalin a hořlavých materiálů. Nedotýkejte se kovových kontaktů nabíjecí kolébky, pokud je připojena ke zdroji napájení.
- Nabíjecí kolébka obsahuje magnet. Pokud se vám zařízení při pokusu o nabíjení vzpírá, změňte jeho směr a připojte jej ke kolébce. Kolébka je magnetická a má tendenci přitahovat kovové předměty. Před použitím jej zkontrolujte a vyčistěte.
- Nevystavujte nabíjecí kolébku po delší dobu vysokým teplotám ani zdrojům silného elektromagnetického rušení, aby nedošlo ke snížení nebo přepnutí magnetických vlastností nebo jiným problémům.

Kontrola úrovně nabití baterie

Metoda 1: Přejetím prstem z horní části domovské obrazovky zařízení dolů otevřete kontextovou nabídku, kde najdete úroveň nabití baterie.

Metoda 2: Připojte zařízení ke zdroji napájení a zkontrolujte úroveň nabití baterie na obrazovce nabíjení.

Metoda 3: Podívejte se na úroveň nabití baterie na domovské obrazovce zařízení, pokud aktuální ciferník hodinek tyto údaje zobrazuje.

Způsob 4: Když je zařízení správně připojeno k aplikaci **Huawei Zdraví**, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a zobrazte úroveň nabití baterie.

Výstraha nízké úrovně nabití baterie

Když úroveň nabití baterie klesne na 10 %, zařízení vás vibracemi upozorní na nízký stav baterie a vyzve vás, abyste zařízení co nejdříve nabili.

Vždy na displeji

Funkce Vždy na displeji (AOD) udržuje obrazovku zařízení zapnutou v úsporném stavu, takže můžete vždy zobrazit čas a datum, aniž byste museli hnout prstem. Když je funkce AOD zapnutá, můžete si vybrat, zda se má při zvednutí zápěstí zobrazit ciferník hodinek nebo funkce AOD.

 Zapnutí funkce AOD (Vždy na displeji) sníží výdrž baterie.

- 1** Otevřete seznam aplikací, přejděte na **Nastavení > Ciferník a Domů** a zapněte **Vždy na displeji**.
- 2** Povolte možnost **Vždy na displeji**, která automaticky nastaví výchozí styl ciferníku.
- 3** Podle svých preferencí vyberte **Zvednutím zobrazit položky „vždy na displeji“** nebo **Zobrazit ciferník zvednutím ruky**.

HUAWEI Assistant·TODAY

Obrazovka HUAWEI Assistant·TODAY poskytuje rychlejší a snadnější přístup k informacím o počasí.

Otevření/ukončení aplikace HUAWEI Assistant·TODAY

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

Ovládání zvukem

Na obrazovce HUAWEI Assistant·TODAY můžete použít kartu Ovládání zvukem pro ovládání přehrávání hudby v telefonu i hodinkách. Upozorňujeme, že ovládání hudby z telefonu prostřednictvím hodinek bude fungovat pouze tehdy, když jsou hodinky propojeny se službou **Huawei Zdraví** a když je v telefonu přehrávána hudba.

Ciferníky OneHop

Pomocí aplikace OneHop můžete snadno proměnit obrázky Galerie z telefonu v ciferníky hodinek na svém nositelném zařízení. Pokud plánujete použít obrázky uložené v cloudu,

stáhněte je před přenosem. Můžete přenést více než jeden obrázek a klepnutím na domovskou obrazovku zařízení mezi nimi přepínat a užívat si více přizpůsobených ciferníků.

-  • Před použitím této funkce aktualizujte aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verzi a zajistěte, aby bylo nositelné zařízení připojeno k telefonu.
- Tato funkce je k dispozici pouze v případě, že je zařízení spárováno s telefonem HUAWEI, který podporuje NFC. Vaše nositelné zařízení musí také podporovat NFC.

- 1** Zapněte v telefonu funkci NFC.
- 2** Přejděte do Galerie v telefonu, vyberte obrázek (obrázky), který chcete přenést, a klepněte na oblast NFC na zadní straně telefonu proti ciferníku hodinek.
- 3** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností zařízení a klepněte na možnost. Na kartě **Ciferníky** jděte na **Více > Moje ciferníky > Na hodinkách > Galerie**, kde uvidíte právě přenesené obrázky a můžete si přizpůsobit styl a rozvržení podle svých preferencí.

Správa ciferníků

Aktualizujte hodinky a aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verze a vyberte si z široké nabídky designů v obchodě s ciferníky, abyste každý nový den začali s novým vzhledem.

Změna ciferníku na hodinkách

- 1** Klepněte a podržte kdekoli na domovské obrazovce, dokud zařízení nezavibruje, a přejděte na obrazovku výběru ciferníku.
 - 2** Potáhněte doleva nebo doprava na obrazovce nebo otáčením horního tlačítka vyberte požadovaný ciferník. Můžete také potáhnout prstem po obrazovce zcela doprava, stisknout tlačítko **+** a potažením prstem nahoru nebo dolů vybrat svůj oblíbený ciferník.
-  Některé ciferníky hodinek podporují vlastní ovládání. Můžete klepnout na **Vlastní** ve spodní části ciferníku a přizpůsobit obsah.

Instalace a změna ciferníku v telefonu

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, najděte kartu **Ciferníky** a klepněte na **Více**.
 - 2** Vyberte preferovaný ciferník nebo použijte vyhledávací pole v pravém horním rohu a najděte požadovaný design.
 - a** Pokud není ciferník nainstalován, klepněte na **Instalovat**. Zařízení se po instalaci nového ciferníku automaticky přepne na nový ciferník.
 - b** Pokud byl ciferník nainstalován, klepnutím na **Nastavit jako výchozí** použijte nový ciferník.
-  • Velikost uvedená na obrazovce s podrobnostmi o ciferníku představuje data vyžadovaná ke stažení a instalaci ciferníku.

Odstranění ciferníku

V aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, najděte kartu **Ciferníky** a klepněte na **Více**.
- 2 Klepněte na **Moje ciferníky**, přejeďte prstem po obrazovce nahoru, klepněte a podržte prst na libovolném nainstalovaném ciferníku nebo klepněte na **Upravit**, klepněte na **x** v pravém horním rohu ciferníku a odstraňte ho.

-  • Ciferníky z aplikace Galerie a Styl nelze odstranit.
 - Pokud jste si zakoupili ciferník a odstranili jej, stačí jej znovu nainstalovat. Není třeba znovu platit.

Na nositelném zařízení

- 1 Klepněte a podržte kdekoli na domovské obrazovce, dokud zařízení nezavibruje, a přejděte na obrazovku výběru ciferníku.
- 2 Přejeďte prstem nahoru ze spodní části obrazovky zařízení a klepnutím na možnost **Odebrat** odstraňte ciferník hodinek. Odstraněný ciferník můžete znovu stáhnout z obchodu s ciferníky.

Sdílení ciferníku hodinek

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností zařízení a klepněte na možnost. Na kartě **Ciferníky** přejděte na **Další > Moje > Na hodinkách**, klepněte na ciferník a klepnutím na tlačítko **Sdílet** v pravém horním rohu obrazovky jej můžete sdílet s přítelem.

Zvuk a vibrace

Nastavení hlasitosti vyzvánění

- 1 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do **Nastavení > Zvuk a vibrace > Hlasitost vyzvánění**.
- 2 Potažením nahoru nebo dolů upravíte hlasitost vyzvánění.

Ztlumení zvuku nebo zrušení ztlumení

- 1 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do **Nastavení > Zvuk a vibrace**.
- 2 Zapnout nebo vypnout možnost **Ztlumit**.

Haptická odezva korunky

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Nastavení > Zvuk a vibrace**.
- 2 Povolte **Haptická odezva korunky** a při každém otočení korunky hodinek ucítíte haptickou zpětnou vazbu. Tuto funkci můžete také zakázat podle svých potřeb

Aktualizace

Na straně telefonu

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

-  Klepněte na **Aktualizace firmwaru** a pak na ikonu nastavení v pravém horním rohu, zapněte možnosti **Automatické stahování aktualizací balíčků přes WLAN** a **Automaticky instalovat aktualizace a restartovat zařízení, když není používáno** a nové verze pak budou automaticky odesílány do vašeho nositelného zařízení.

Definice úrovně odolnosti proti vodě a prachu a popis scénářů použití nositelných zařízení

Odolnost vůči vodě a prachu znamená, že nositelné zařízení je odolné vůči vniknutí vody a prachu dovnitř a poškození vnitřních komponent a základní desky.

Další informace o voděodolnosti nositelných zařízení HUAWEI naleznete v části **Úrovně voděodolnosti a každodenní aplikace pro nositelná zařízení HUAWEI**.

Definice úrovně odolnosti proti vodě a prachu a scénáře použití jsou následující.

-  V následujících testovacích scénářích se normální teplota pohybuje v rozmezí od 15 °C do 35 °C, relativní vlhkost v rozmezí od 25 % do 75 % a atmosférický tlak v rozmezí od 86 kPa do 106 kPa (standardní atmosférický tlak je 101,325 kPa).
- Voděodolnost není trvalá a s každodenním používáním a opotřebováním se může snižovat. Doporučujeme, abyste zařízení pravidelně odnášeli do autorizovaného servisního střediska Huawei ke kontrole a údržbě.
- Poznámka: Stupeň krytí IPXX znamená ochranu proti vniknutí a představuje standardizované měření ochrany výrobku proti kapalinám a pevným částicím. **Stupeň krytí IP má dvě čísla. První číslo označuje ochranu důležitých součástí proti prachu a pevným částicím v rozmezí 0 až 6, přičemž 6 je nejvyšší úroveň ochrany. Druhé číslo označuje odolnost proti vodě v rozmezí od 0 do 8, přičemž 8 je nejvyšší úroveň ochrany.**

Úroveň odolnosti proti vodě/ prachu	Definice stupně voděodolnosti	Scénář voděodolnosti

Potápění (hloubka do 100 metrů)	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Výrobky, které splňují tuto normu, vydrží 200 cyklů normálního tlaku (1 ATM) a přetlaku (maximálně 11 ATM) a v každém cyklu zůstanou pod přetlakem po dobu jedné minuty.	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Produkt lze nosit při potápění (v hloubce až 100 metrů) a při aktivitách v mělké vodě, jako je plavání v bazénu nebo na pobřeží. (Z bezpečnostních důvodů se nepotápějte bez doprovodu.) Před a po potápění namočte přístroj na 30 minut do sladké vody. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění v hloubce větší než 100 metrů. 2. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody. 4. Skoky do vody z můstků, vysokotlaký oplach nebo jiné aktivity zahrnující vysoký tlak vody nebo rychle proudící vodu. 5. Kompozitní veganská kůže, kompozitní tkané řemínky, titanové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v těchto
--	--	---

		případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

Potápění (hloubka do 30 metrů)	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Výrobky, které splňují tuto normu, vydrží 200 cyklů normálního tlaku (1 ATM) a přetlaku (maximálně 3,3 ATM) a v každém cyklu zůstanou pod přetlakem po dobu jedné minuty.	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Produkt lze nosit při volném potápění (v hloubce až 30 metrů) a při aktivitách v mělké vodě, jako je plavání v bazénu nebo na pobřeží. (Z bezpečnostních důvodů se nepotápějte bez doprovodu.) Před a po potápění namočte přístroj na 30 minut do sladké vody. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění s přístrojem a technické potápění. 2. potápění do hloubky větší než 30 metrů. 3. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 4. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting.
---------------------------------------	---	---

		6. Kompozitní veganská kůže, kompozitní tkané řemínky, kožené, kovové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v takových případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

Potápění (hloubka do 40 metrů)	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Výrobky, které splňují tuto normu, vydrží 200 cyklů normálního tlaku (1 ATM) a přetlaku (maximálně 4,4 ATM) a v každém cyklu zůstanou pod přetlakem po dobu jedné minuty.	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Produkt lze nosit při volném potápění (v hloubce až 40 metrů) a při aktivitách v mělké vodě, jako je plavání v bazénu nebo na pobřeží. (Z bezpečnostních důvodů se nepotápějte bez doprovodu.) Před a po potápění namočte přístroj na 30 minut do sladké vody. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění s přístrojem a technické potápění. 2. Potápění v hloubce větší než 40 metrů. 3. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 4. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody. 5. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting.
---------------------------------------	---	--

		6. Kompozitní veganská kůže, kompozitní tkané řemínky, kožené, kovové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v takových případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

10 ATM	Jedná se o normu odolnosti proti vodě (ISO 22810) definovanou Mezinárodní organizací pro normalizaci (ISO). Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 10 minut simulovaný statický tlak vody v hloubce 100 metrů při pokojové teplotě, a neznamená, že je zařízení odolné vůči vodě v hloubce 100 metrů.	Nositelné zařízení splňuje úroveň odolnosti 10 ATM podle normy ISO 22810:2010, což znamená, že zařízení odolá statickému tlaku vody až do hloubky 100 metrů po dobu 10 minut, ale neznamená to, že je odolné vůči vodě v hloubce 100 metrů. Výrobek lze používat v mělké vodě, například v bazénech a na pláži, a lze jej nosit a používat při cvičení, za deště a při kontaktu s vodní tříští. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění, šnorchlování nebo jiné aktivity spojené s vysokým tlakem vody. 2. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting.
--------	---	--

		5. Kompozitní veganská kůže, kompozitní tkané řemínky, kožené, kovové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v takových případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

5 ATM	Jedná se o normu odolnosti proti vodě (ISO 22810) definovanou organizací ISO. Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 10 minut simulovaný statický tlak vody v hloubce 50 metrů při pokojové teplotě, a neznámá, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 50 metrů.	Nositelné zařízení splňuje úroveň odolnosti 5 ATM podle normy ISO 22810:2010, což znamená, že zařízení odolá statickému tlaku vody až do hloubky 50 metrů po dobu 10 minut, ale neznámá to, že je odolné vůči vodě v hloubce 50 metrů. Výrobek lze používat v mělké vodě, například v bazénech a na pláži, a lze jej nosit a používat při cvičení, za deště a při kontaktu s vodní tříští. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění, šnorchlování nebo jiné aktivity spojené s vysokým tlakem vody. 2. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting.
--------------	---	---

		5. Kompozitní veganská kůže, kompozitní tkané řemínky, kožené, kovové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v takových případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

IP69K	Splňuje krytí IP69K podle normy ISO 20653:2023. Testovací podmínky IPX9K jsou následující: teplota vody: 80±5 °C; průtok vody: 15±1 l/min; tlak vody: 10 000 ± 500 kPa; úhel stříkání: 0°, 30°, 60° a 90°, 30 sekund pro každý úhel. To neznamena ochranu při sprchování horkou vodou.	Splňuje krytí IP69K podle normy ISO 20653:2023. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. IPX9K zahrnuje stříkající kapaliny pod vysokým tlakem. To znamená, že výrobky s krytím IP68 lze nosit při činnostech v mělké vodě, například při plavání v bazénu nebo na pobřeží; výrobky, které získaly krytí IP68 i IP69K, lze nosit i při činnostech zahrnujících rychle tekoucí vodu, například při vodním lyžování, surfování, motorizovaných vodních sportech (např. rychlostní čluny a motorové lodě), mytí aut a raftingu. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům.
-------	---	---

		Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
IPX8 (odolnost proti vodě pro každodenní použití)	Výrobky, které splňují tuto normu, jsou odolné proti stříkající a klidné vodě a lze je nosit a používat při cvičení, protože jsou odolné proti potu, za deštivých dnů a při kontaktu s vodou. Nedoporučuje se však takové zařízení ponořit do vody. Toto nositelné zařízení má stupeň krytí IPX8 podle normy GB/T 4208-2017 a bylo testováno v kontrolovaných laboratorních podmínkách.	Výrobky se stupněm krytí IPX8 splňují požadavky na odolnost proti vodě při každodenním používání, například při mytí rukou nebo v deštivých dnech. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting.

IPX8 (20 metrů)	Jedná se o stupeň odolnosti proti vodě definovaný v normě GB/T 4208-2017. Označuje, že nositelné zařízení odolá simulovanému statickému tlaku vody v hloubce až 20 metrů, a neznamená, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 20 metrů.	Výrobek lze používat v mělké vodě, například v bazénech a na pláži, a splňuje požadavky na odolnost proti vodě pro každodenní použití, například při mytí rukou a za deště. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Šnorchlování, potápění, nádechové potápění nebo jiné aktivity s dlouhodobým ponořením do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting.
------------------------	---	---

IPX8 (1,5 metru)	Jedná se o stupeň odolnosti proti vodě definovaný v normě GB/T 4208-2017. Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 30 minut simulovaný statický tlak vody až do hloubky 1,5 metru, a neznamená, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 1,5 metru.	Zařízení vydrží krátkodobé ponoření do vody hluboké až 1,5 metru. Nedoporučuje se však ponořit zařízení do vody. Splňuje požadavky na voděodolnost pro každodenní použití, například při mytí rukou nebo v deštivých dnech. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čistícím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
IP6X	Splňuje normu IEC 60529:2013 (úroveň 6). Výrobky, které splňují tuto normu, mohou zabránit vnikání prachu.	Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí.

IP68 (20 metrů)	Splňuje úroveň odolnosti 2 ATM podle normy ISO 22810:2010, což znamená, že zařízení odolá statickému tlaku vody až do hloubky 20 metrů po dobu 10 minut, ale neznamena to, že je odolné vůči vodě v hloubce 20 metrů. Splňuje normu IEC 60529:2013 (úroveň 6). Výrobky, které splňují tuto normu, mohou zabránit vnikání prachu.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP68 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Výrobek lze používat v mělké vodě, například v bazénech a na pláži, a splňuje požadavky na voděodolnost pro každodenní použití, například při stříkající vodě a v deštivých dnech. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 3. Činnosti spojené s rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se
------------------------	--	--

		záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

IP68 (1,5 metru)	Jedná se o stupeň odolnosti proti vodě definovaný v normě GB/T 4208-2017. Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 30 minut simulovaný statický tlak vody až do hloubky 1,5 metru, a neznámá, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 1,5 metru. Splňuje normu IEC 60529:2013 (úroveň 6). Výrobky, které splňují tuto normu, mohou zabránit vnikání prachu.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP68 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Zařízení vydrží krátkodobé ponoření do vody hluboké až 1,5 metru. Nedoporučuje se však ponořit zařízení do vody. Splňuje požadavky na voděodolnost pro každodenní použití, například při kontaktu s vodou a v deštivých dnech. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se
-------------------------	--	--

		záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

IP67	Jedná se o stupeň odolnosti proti vodě definovaný v normě GB/T 4208-2017. Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 30 minut simulovaný statický tlak vody o výšce 1 metr, a neznamená, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 1 metr. Splňuje normu IEC 60529:2013 (úroveň 6). Výrobky, které splňují tuto normu, mohou zabránit vnikání prachu.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP67 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Zařízení vydrží krátkodobé ponoření do vody hluboké až 1 metr. Nedoporučuje se však ponořit zařízení do vody. Zařízení můžete nosit při cvičení, protože je odolné vůči potu, při kontaktu s vodou a za deště. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. 5. Jiné nevhodné typy použití a scénáře, kdy může být zařízení umístěno do vody hlubší než 1 metr
-------------	--	--

		nebo ponořeno do vody na dobu delší než 30 minut. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

IP57	Nelze zcela zabránit vnikání prachu, ale množství vniklého prachu nesmí ovlivnit normální provoz zařízení nebo způsobit bezpečnostní problémy. Může být ponořeno do vody o hloubce až 1 metr při normální teplotě a atmosférickém tlaku po dobu 30 minut.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP57 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Zařízení vydrží krátkodobé ponoření do vody hluboké až 1 metr. Nedoporučuje se však ponořit zařízení do vody. Zařízení můžete nosit při cvičení, protože je odolné vůči potu, při kontaktu s vodou a za deště. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. 5. Jiné nevhodné typy použití a scénáře, kdy může být zařízení umístěno do vody hlubší než 1 metr
-------------	--	--

		nebo ponořeno do vody na dobu delší než 30 minut. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

IP55	Nelze zcela zabránit vnikání prachu, ale množství vniklého prachu nesmí ovlivnit normální provoz zařízení nebo způsobit bezpečnostní problémy. Vydrží působení proudu vody o průtoku 12,5 l/min mířícího na pouzdro přístroje z libovolného směru po dobu 3 minut.	Nositelné zařízení splňuje stupeň odolnosti IP55 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Nositelné zařízení je odolné proti stříkající vodě. Zařízení můžete nosit při cvičení, protože je odolné vůči potu, při kontaktu s vodou a za deště. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Při pádu do vody nebo při plavání, potápění na plošině, skákání do vody nebo jakémkoli jiném chování či činnosti, při které se zařízení ponoří do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. 5. Jiné scénáře nebo typy použití, při kterých může být nositelné zařízení vystaveno rychle tekoucí vodě nebo silným vodním proudům nebo přímo
------	---	--

		čelit rychlému proudu vody po dobu delší než 3 minuty, například při dlouhodobém používání v silném dešti nebo dešťových přeháňkách. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

IP54	Nelze zcela zabránit vnikání prachu, ale množství vniklého prachu nesmí ovlivnit normální provoz zařízení nebo způsobit bezpečnostní problémy. Vydrží působení stříkající vody o průtoku až 10 l/min, která míří na pouzdro přístroje z libovolného směru, po dobu 10 minut.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP54 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Nositelné zařízení je odolné proti stříkající vodě. Zařízení můžete nosit při cvičení, protože je odolné vůči potu, a za deštivých dnů. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Při pádu do vody, při fotografování pod vodou nebo při jakémkoli jiném chování či činnosti, při které se zařízení ponoří do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. 5. Jiné typy nevhodného použití a scénáře, kdy může být zařízení v kontaktu s rychle tekoucí vodou nebo s vodními proudy po dobu delší než 10 minut.
-------------	---	--

		(Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

Poznámka: Voděodolnost není trvalá a s každodenním používáním a opotřebováním se může snižovat.

Následující podmínky používání mohou ovlivnit voděodolnost nositelného zařízení a je třeba se jim vyhnout. Na poškození způsobené ponořením do kapaliny se nevztahuje záruka.

- 1** Stisknutí tlačítek zařízení nebo ovládání zařízení pod vodou. (Tlačítka hodinek HUAWEI WATCH Ultimate/HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN můžete stisknout a korunkou otáčet i pod vodou.)
 - 2** Použití ultrazvukového čističe nebo mírně kyselého či zásaditého čisticího prostředku k čištění zařízení.
 - 3** Pád zařízení z vyvýšeného místa nebo vystavení zařízení nárazu při kolizi.
 - 4** Demontáž nebo oprava zařízení v neautorizovaném obchodě jiném než od společnosti Huawei.
 - 5** Vystavení zařízení působení chemikálií v domácnosti, například mýdla nebo mýdlové vody při sprchování nebo koupeli.
 - 6** Vystavení zařízení působení parfémů, rozpouštědel, čisticích prostředků, kyselin, kyselých látek, pesticidů, emulzí, opalovacích krémů, hydratačních přípravků nebo barev na vlasy.
 - 7** Nabíjení zařízení, když je mokré.
-  Funkce odolnosti proti vodě a prachu se vztahují pouze na tělo hodinek. Ostatní součásti, jako je řemínek, nabíjecí základna a základna, nejsou vůči vodě nebo prachu odolné. (Řemínky pro hodinky HUAWEI WATCH Ultimate/HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN jsou voděodolné.)
 - Výrobek používejte v souladu s příručkou k výrobku uvedenou na oficiálních webových stránkách společnosti Huawei nebo se stručnou úvodní příručkou, která je dodávána s výrobkem. Bezplatný záruční servis se nevztahuje na škody způsobené nesprávným použitím.
 - Některá nositelná zařízení se stupněm krytí IPX8 lze nosit během plavání. Přednost má aktuální používání.