

Obsah

Začíname

Zapnutie, vypnutie a reštartovanie	1
Tlačidlá a gestá	1
Nabíjanie	2
Párovanie zariadenia s telefónom	3
Upozornenia	4
Zmena ciferníkov	4
Nastavenie budíka	5
Dostávanie správ o počasí	6
Upozornenia na prichádzajúci hovor	7

Monitorovanie cvičenia

Začiatok individuálneho cvičenia	8
Zobrazenie záznamov cvičenia	8
Zobrazenie údajov o dennej aktivite	9
Automatické zistenie cvičenia	9

Správa zdravia

Sledovanie spánku	10
Meranie hladiny kyslíka v krvi (SpO2)	10
Meranie srdcového tepu	11
Limit srdcového tepu a zóny	13
Upozornenie na vysoký srdcový tep	14
Upozornenie na nízky srdcový tep	14
Testovanie úrovne stresu	14
Používanie funkcie Dychové cvičenia	15
Pripomienka aktivity	15
Menštruačný kalendár	15

Pohodlný život

Zobrazenie a odstránenie upozornení	16
Always On displej	16
Používanie stopiek	16
Používanie časovača	17
Používanie baterky	17
Nájsť môj telefón	17
Ovládanie prehrávania hudby	17
Vzdialená spúšť fotoaparátu	18

Ďalšie rady

Režim Nerušiť	19
Pridávanie obľúbených položiek	19

	Obsah
Nastavenie sily vibrácií	19
Zapnutie a vypnutie obrazovky	19
Nastavenie časového pásma a jazyka	20
Obnovenie zariadenia na výrobné nastavenia	20
Aktualizácia vášho zariadenia	20
Nosenie zariadenia	20
Zobrazenie názvu Bluetooth, MAC adresy, modelu, sériového čísla a verzie	21
Úroveň odolnosti voči vode a prachu	22

Začíname

Zapnutie, vypnutie a reštartovanie

Zapnutie

- Stlačte a podržte stlačené bočné tlačidlo na zapnutie zariadenia.
- Zariadenie sa zapne automaticky počas nabíjania.
 -  Pri extrémne nízkej úrovni batérie sa vám zobrazí správa, aby ste nabili zariadenie. Zariadenie sa vypne automaticky po 2 sekundách a nebudete ho môcť znova zapnúť.

Vypnutie

- Stlačte a podržte stlačené bočné tlačidlo na 3 sekundy a vybratím možnosti **Vypnúť**, vypnete zariadenie.
- Na zariadení prejdite na položku **Nastavenia** > **Systém** > **Vypnúť** na vypnutie zariadenia.
 -  Zariadenie sa automaticky vypne, keď mu dôjde batéria.

Reštartovanie

- Na zariadení prejdite na položku **Nastavenia** > **Systém** > **Reštartovať** na reštartovanie zariadenia.
- Stlačte a podržte stlačené bočné tlačidlo na 3 sekundy a vyberte možnosť **Reštartovať**.

Tlačidlá a gestá

Vaše zariadenie má dotykovú obrazovku. Na vykonanie činností po nej môžete potiahnuť nahor, nadol, doľava, doprava a tiež ťuknúť a podržať ju.

Činnosť	Funkcia	Poznámka
Stlačenie bočného tlačidla.	Návrat na domovskú obrazovku.	V niektorých situáciách, ako napríklad počas cvičenia toto nebude fungovať.
Stlačenie bočného tlačidla na domovskej obrazovke.	Otvorenie zoznamu aplikácií.	--
Stlačenie a podržanie bočného tlačidla.	Zapnutie, vypnutie alebo reštartovanie zariadenia.	--

Činnosť	Funkcia	Poznámka
Potiahnutie prstom doľava/doprava na domovskej obrazovke.	Prepnutie obrazoviek.	--
Potiahnutie prstom doprava na inej ako domovskej obrazovke.	Návrat na predchádzajúcu obrazovku.	--
Potiahnutie prstom nahor na domovskej obrazovke.	Zobrazenie správ na zariadení.	--
Potiahnutie prstom nadol na domovskej obrazovke.	Otvorenie ponuky nastavení alebo zapnutie niektorých funkcií vrátane režimu Nerušiť, zapnutej obrazovky, funkcie Nájst' telefón a nastavenie budíkov.	--
Ťuknutie na obrazovku.	Výber a potvrdenie.	--
Ťuknutie a podržanie na domovskej obrazovke.	Zmena ciferníkov.	--

Nabíjanie

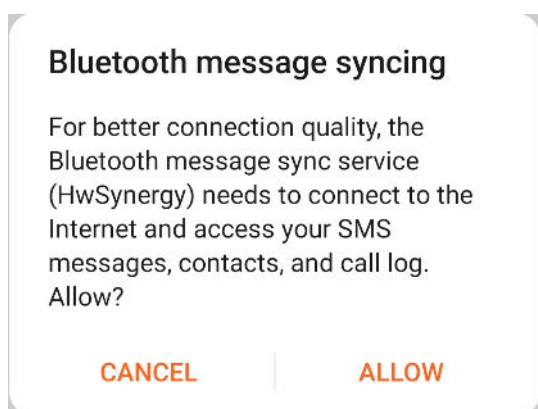
Kovové kontakty na nabíjacej kolíske pripojte ku kontaktom na zadnej strane zariadenia a položte ho na rovný povrch. Nabíjaciu kolísku pripojte k zdroju napájania. Obrazovka zariadenia sa rozsvieti a zobrazí úroveň nabitia batérie.

- Nabíjacia dokovacia stanica nie je odolná voči vode. Pred nabíjaním port, kovové kontakty a zariadenie utrite dosucha.
- **Doba nabíjania:** Približne 65 minút do úplného nabitia.
- **Zobrazenie úrovne nabitia batérie:** Na domovskej obrazovke zariadenia potiahnite prstom nadol alebo otvorte aplikáciu Huawei Zdravie a ťuknite na položku **Zariadenia** a na pripojený telefón.

Párovanie zariadenia s telefónom

Po zapnutí zariadenie prejde do režimu viditeľnosti.

- Zariadenie možno spárovať len s telefónmi so systémom Android 5.0 alebo novším alebo so systémom iOS 9.0 alebo novším. Pred začiatkom párovania sa uistite, že je Bluetooth zapnutý na oboch zariadeniach. V systéme Android 6.0 a novšom zapnite služby na zisťovanie polohy.
- Služba HwSynergy je podporovaná na telefónoch Huawei so systémom EMUI 8.1 alebo novším. Po ťuknutí na tlačidlo **PÁROVAŤ** v aplikácii Huawei Zdravie sa vám zobrazí dialógové okno, že telefón podporuje HwSynergy. Po spárovaní zariadenia s telefónom, potiahnite nadol po stavovom riadku telefónu alebo v telefóne prejdite na položku **Nastavenia > Bluetooth**. Uvidíte názov Bluetooth zariadenia.



- Pred začiatkom párovania budete pri prvom zapnutí zariadenia alebo pri jeho párovaní s telefónom po obnovení výrobných nastavení vyzvaní na výber jazyka. Po spárovaní oboch zariadení sa bude jazyk v zariadení zhodovať s jazykom v telefóne.
- 1 Stiahnite si najnovšiu verziu aplikácie Huawei Zdravie z AppGallery.
 - 2 Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na položku **Zariadenia > PRIDAŤ > Inteligentné hodinky** a vyberte názov zariadenia.
 - 3 Ťuknite na tlačidlo **PÁROVAŤ**, potom na správny názov Bluetooth a zariadenie sa pripojí k telefónu automaticky.
 - 4 Zariadenie zavibruje pri prijatí požiadavky na párovanie. Ťuknutím potvrdíte párovanie.

-  • Obrazovka zariadenia zobrazí po skončení párovania ikonu. Synchronizácia dôležitých informácií z telefónu (napríklad dátum a čas) trvá približne 2 sekundy.
- V prípade zlyhania párovania zobrazí obrazovka zariadenia odlišnú ikonu, aby vás informovala o tom informovala a vráti sa na úvodnú obrazovku po 2 sekundách.

Upozornenia

Po zapnutí môže zariadenie synchronizovať upozornenia zobrazené v stavovom riadku telefónu do zariadenia.

So zariadením možno synchronizovať nasledovné upozornenia na telefóne: Správy SMS, zmeškané hovory, kalendár a externé aplikácie sociálnych sietí vrátane aplikácií WeChat a QQ.

- Zapnutie upozornení: Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia, ťuknite na položku **Upozornenia**, zapnite položku **Upozornenia** a zapnite prepínače u požadovaných aplikácií.

Upozornenia môžete tiež zapnúť v nastaveniach telefónu, aby ste dostávali upozornenia z aplikácií. Napríklad používatelia s telefónmi so systémom EMUI 8.1.0 by mali vykonať nasledovné kroky: Prejdite na položku **Nastavenia > Aplikácie a upozornenia > Správa upozornení**, ťuknite na aplikáciu z ktorej chcete dostávať upozornenia a zapnite možnosti **Povoliť upozornenia a Zobraziť v stavovom riadku**.

- Vypnutie upozornení: Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia, ťuknite na položku **Upozornenia** a vypnite položku **Upozornenia**.

-  • Zariadenie bude dostávať upozornenia, ale neupozorní vás na ne počas cvičenia, v režime Nerušiť a v režime spánku. Nové správy si môžete zobraziť potiahnutím prstom nahor na domovskej obrazovke.
- Ak používate aplikáciu chatu, správy nebudú doručené do zariadenia. Napríklad správy na obrazovke chatu v aplikácii WhatsApp nebudú doručené do zariadenia.
- Po zapnutí funkcie pripomienka odpojenia Bluetooth bude vaše zariadenie vibrovať po odpojení pripojenia Bluetooth. Uistite sa, že je vaše zariadenie správne pripojené k telefónu.

Zmena ciferníkov

- Spôsob 1: Ťuknite a podržte domovskú obrazovku, kým zariadenie nezavibruje a potiahnite medzi ukážkami. Ťuknutím na ciferník ho nastavte.
- Spôsob 2: Na zariadení prejdite na položku **Nastavenia > Displej > Ciferník**, ťuknite na požadovaný ciferník a nainštalujte ho.
- Spôsob 3: Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na položku **Zariadenia > Ciferník > Viac** a ťuknite na **INŠTALOVAŤ** pod požadovaným ciferníkom. Ciferník sa automaticky prepne na vami vybraný po skončení jeho inštalácie. Tiež môžete ťuknúť na nainštalovaný

ciferník a ťuknutím na **NASTAVIŤ AKO PREDVOLENÉ** nastaviť aktuálny ciferník ako predvolený.

-  . Táto funkcia nemusí byť podporovaná vo vašej krajine, na zistenie podrobností kontaktujte oficiálne servisné stredisko.
- Obchod s ciferníkmi podporujú len telefóny Android.

Nastavenie budíka

Spôsob 1: Nastavenie inteligentného budíka alebo budíka udalosti pomocou zariadenia.

- 1** Na zariadení otvorte zoznam aplikácií, ťuknite na položku **Budík** a ťuknutím na  pridáte budíky.
- 2** Nastavte čas budíka a cyklus opakovania a ťuknite na **OK**. Ak nenastavíte cyklus opakovania, predvolene bude nastavený jednorazový budík.
- 3** Ťuknutím na nastavený budík upravíte čas budíka, cyklus opakovania alebo odstránite budík. Odstrániť možno len budíky udalostí.

Spôsob 2: Nastavenie inteligentného budíka alebo budíka udalosti pomocou aplikácie Huawei Zdravie.

Nastavenie inteligentného budíka:

- 1** Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení a položku **Budík > INTELIGENTNÝ BUDÍK**.
- 2** Nastavte čas budíka, čas inteligentného budenia a cyklus opakovania.
- 3** Ťuknite na ✓ v pravom hornom rohu (zariadenia Android) alebo **Uložiť** (zariadenia iOS).
- 4** Potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke aplikácie Huawei Zdravie, aby ste sa uistili, že nastavenia budíka sa synchronizovali so zariadením.
- 5** Ťuknutím na nastavený budík upravte čas budíka, čas inteligentného budenia a cyklus opakovania.

Nastavenie budíka udalosti:

- 1** Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení a položku **Budík > BUDÍKY UDALOSTÍ**.
- 2** Ťuknutím na **Pridať** nastavte čas budíka, čas inteligentného budenia a cyklus opakovania.
- 3** Ťuknite na ✓ v pravom hornom rohu (zariadenia Android) alebo **Uložiť** (zariadenia iOS).
- 4** Potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke aplikácie Huawei Zdravie, aby ste sa uistili, že nastavenia budíka sa synchronizovali so zariadením.
- 5** Ťuknutím na nastavený budík upravíte čas budíka, cyklus opakovania alebo odstránite budík.

- Budíky udalostí sa synchronizujú medzi zariadením a aplikáciou Huawei Zdravie.
 - Predvolene je k dispozícii len jeden inteligentný budík. Inteligentný budík nemôžete pridať ani odstrániť. Nastaviť môžete maximálne päť budíkov udalostí.
 - Inteligentný budík môže vibrovať skôr, ak pomocou funkcie **HUAWEI TruSleep™** zistí, že ste sa prebudili pred nastaveným časom budíka. Ak nie je funkcia **HUAWEI TruSleep™** zapnutá, inteligentný budík bude vibrovať skôr, ak zistí, že už nie ste v hlbokom spánku alebo ste hore.
- Keď budík vibruje, môžete ho odložiť (o 10 minút) ťuknutím na , potiahnutím doprava alebo stlačením bočného tlačidla zariadenia. Ťuknutím na  zastavíte budík. Budík sa sám zastaví po troch odloženiach alebo ak sa nevykoná žiadna činnosť do jednej minúty.
- Momentálne možno so zariadením synchronizovať len budíky nastavené na telefónoch so systémom EMUI 8.1/Magic UI 2.0 alebo novším.

Dostávanie správ o počasí

Zapnutie správ o počasí

Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia, ťuknite na položku **Správy o počasí** a zapnite položku **Správy o počasí**, potom vyberte požadovanú jednotku teploty.

Zobrazenie doručených správ o počasí

Spôsob 1: Zobrazenie informácií o počasí na obrazovke počasia

Potiahnite prstom doprava na obrazovke, kým nenájdete obrazovku počasia, kde môžete nájsť svoju polohu, najnovšie informácie o počasí, teplotu, kvalitu vzduchu a iné.

Spôsob 2: Zobrazenie informácií o počasí na ciferníku, ktorý dokáže zobrazíť údaje o počasí
Uistite sa, že používate motív zariadenia, ktorý zobrazuje počasie na domovskej obrazovke. Po jeho nastavení sa vám na zariadení zobrazia najnovšie správy o počasí.

Spôsob 3: Zobrazenie informácií o počasí v aplikácii Počasie

Stlačte bočné tlačidlo zariadenia na otvorenie zoznamu aplikácií, ťahajte po obrazovke, kým nenájdete aplikáciu **Počasie** a na obrazovke sa zobrazia informácie o vašej polohe, informácie o počasí, teplota a kvalita vzduchu. Potiahnite prstom nahor alebo nadol po obrazovke na zobrazenie predpovede počasia na ďalších šesť hodín a tiež nasledujúcich päť dní. Táto funkcia vyžaduje zariadenie Android.

- Uistite sa, že na paneli upozornení telefónu je zapnutá funkcia GPS a Poloha a že aplikácia Huawei Zdravie má udelené povolenie polohy. Na získanie signálu GPS sú lepšie otvorenejšie priestranstvá bez prekážok.
- U starších verzií systému ako je EMUI 9.0 vyberte ako režim zisťovania polohy **GPS, Wi-Fi a mobilné siete** alebo **Wi-Fi a mobilné siete** namiesto režimu **Použiť len GPS**.
- Informácie o počasí zobrazené na zariadení sa môžu mierne odlišovať od informácií zobrazených v telefóne, keďže informácie sa zhromažďujú od rozdielnych poskytovateľov služieb počasia.

Upozornenia na prichádzajúci hovor

Ak je zariadenie pripojené k telefónu a máte ho správne nasadené, obrazovka zariadenia sa zapne a zariadenie zavibrujú, aby vás upozornilo na prichádzajúci hovor.

- Hovor môžete odmietnuť pomocou zariadenia.
- Ak zariadenie nemáte nasadené, pri prichádzajúcom hovore zapne obrazovku, ale nezavibruje.
- Pri zmeškanom hovore zariadenie zavibruje a zapne obrazovku, aby vás upozornilo na hovor.

Monitorovanie cvičenia

Začiatok individuálneho cvičenia

Začiatok cvičenia na zariadení

- 1 Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Cvičenie**.
- 2 Potiahnite prstom nahor alebo nadol a vyberte požadovaný typ cvičenia alebo kurz.
- 3 Ťuknutím na ikonu cvičenia začnete cvičenie.
 -  • Ťuknutím na **Pridať** pridáte ďalšie režimy cvičenia.
 - Ťuknutím na  nastavíte cieľ cvičenia pre vzdialenosť, čas, kalórie alebo nastavte cieľ na možnosť Žiadny. Tiež môžete nastaviť pripomienky intervalu a srdcového tepu. Cvičenie môžete zo zoznamu tiež odobrať.
 - Keď je obrazovka zapnutá, stlačte bočné tlačidlo zariadenia na pozastavenie cvičenia. Ťuknutím na  obnovíte cvičenie a ťuknutím na  ho ukončíte.

Začiatok cvičenia pomocou aplikácie Huawei Zdravie

- 1 Na obrazovke Cvičenie v aplikácii Huawei Zdravie vyberte požadovaný typ cvičenia.
- 2 Ťuknutím na kruh začnete cvičenie.
 -  • Vaše zariadenie začne cvičenie v rovnakom čase, keď sa začne cvičenie behu vonku, behu vnútri, chôdze alebo bicyklovania v aplikácii Huawei Zdravie.
 - Počas cvičenia sa budú zobrazovať údaje ako trvanie cvičenia a vzdialenosť v aplikácii Huawei Zdravie i na zariadení.
 - Ak sú vzdialenosť alebo čas cvičenia príliš krátke, výsledky sa nezaznamenajú.
 - Aby ste predišli vybitiu batérie, nezabudnite po cvičení podržať ikonu zastavenia, aby ste ho ukončili.

Zobrazenie záznamov cvičenia

Zobrazenie záznamov

- 1 Otvorte zoznam aplikácií a vyberte položku **Záznamy cvičenia**.
- 2 Vyberte záznam cvičenia a podrobnosti, ktoré si chcete zobrazíť.
 -  Zariadenie zobrazí rôzne typy údajov pre rôzne cvičenia.

Zobrazenie záznamov v aplikácii Huawei Zdravie

Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie a prejdite na položku **Zdravie > Záznamy cvičenia** na zobrazenie podrobných záznamov cvičenia.

Zobrazenie údajov o dennej aktivite

Noste zariadenie správne a zariadenie automaticky zaznamená údaje o vašej aktivite vrátane počítadla krokov, vzdialenosti cvičenia a spálených kalórií.

Spôsob 1: Zobrazenie údajov o aktivite na zariadení.

Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Záznamy o aktivite**. Následne si môžete zobrazíť údaje vrátane počítadla krokov, spálených kalórií, vzdialenosti cvičenia, aktivity so strednou až vysokou obtiažnosťou a hodín aktivity.

Spôsob 2: Zobrazenie údajov o aktivite v aplikácii Huawei Zdravie.

Údaje o aktivite si môžete zobrazíť na domovskej obrazovke aplikácie Huawei Zdravie alebo na obrazovke nastavení zariadenia.

-  • Ak si chcete zobrazíť svoju kondíciu v aplikácii Huawei Zdravie, uistite sa, že je zariadenie pripojené k telefónu prostredníctvom aplikácie Huawei Zdravie.
- Vaše údaje o kondícii sa resetujú každý deň o polnoci.

Automatické zistenie cvičenia

Zariadenie môže automaticky zistiť váš stav cvičenia. Po zapnutí funkcie **Automatické zistenie cvičenia** v položke **Nastavenia > Nastavenia cvičenia** na zariadení, vám zariadenie pripomenulo začať zaznamenávať cvičenie, keď zistí zvýšenie aktivity. Môžete sa rozhodnúť ignorovať upozornenie alebo začať záznam relácie cvičenia. Táto funkcia môže momentálne zistiť cvičenia behu, eliptické a veslovanie.

Správa zdravia

Sledovanie spánku

Vaše zariadenie meria údaje o spánku od 20:00 do 20:00 druhého dňa (celkom 24 hodín). Napríklad, ak spíte 11 hodín od 19:00 do 6:00, vaše zariadenie započíta čas, ktorý ste spali do 20:00 do prvého dňa a zvyšok času, ktorý ste spali do druhého dňa.

Vaše zariadenie bude sledovať váš spánok tradičným spôsobom, ak nie je zapnutá funkcia **HUAWEI TruSleep™**. Ak nosíte zariadenie počas spánku, vaše zariadenie identifikuje rôzne fázy spánku vrátane času, kedy zaspíte, prebudíte sa a prejdete do hlbokého alebo ľahkého spánku alebo ho ukončíte, a synchronizuje príslušné údaje s aplikáciou Huawei Zdravie.

Na zapnutie funkcie **HUAWEI TruSleep™** v aplikácii Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia a položku **Monitorovanie zdravia > HUAWEI TruSleep™** a zapnite funkciu **HUAWEI TruSleep™**. Keď je zapnutá táto funkcia, zariadenie dokáže presne rozpoznať, kedy zaspíte, prebudíte sa a či ste v hlbokom alebo REM spánku, a poskytuje vám analýzu kvality spánku a odporúčania, ktoré vám pomôžu pochopiť a zlepšiť kvalitu spánku. Zobrazenie údajov o spánku:

- Otvorte zoznam aplikácií v zariadení, potiahnite po obrazovke a ťuknite na položku **Spánok**, následne si môžete zobrazíť údaje vrátane trvania spánku a zdriemnutí. Akýkoľvek spánok počas dňa sa zobrazí v položke Zdriemnutia.
- Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie a ťuknutím na položku **Spánok** si zobrazte svoje denné, týždenné, mesačné a ročné údaje o spánku.

Meranie hladiny kyslíka v krvi (SpO2)

Na zariadení otvorte zoznam aplikácií, ťuknite na **SpO₂** a spustíte meranie SpO₂. Ak je na obrazovke zobrazená položka **Odmerať**, znamená to, že meranie je dokončené.

-  Táto funkcia nemusí byť podporovaná vo vašej krajine, na zistenie podrobností kontaktujte oficiálne servisné stredisko.
- Meranie sa preruší, ak potiahnete prstom doprava na obrazovke zariadenia, prijmete prichádzajúci hovor alebo sa spustí budík.
- Na dosiahnutie presnejších výsledkov sa odporúča počkať tri až päť minút od nasadenia zariadenia pred meraním SpO₂.
- Nehýbte sa, počas merania majte zariadenie o trochu viac utiahnuté, ale zabráňte jeho kontaktu s kĺbom. Uistite sa, že je snímač srdcového tepu v kontakte s pokožkou a medzi pokožkou a zariadením sa nenachádzajú žiadne cudzie predmety. Uistite sa, že je zariadenie obrazovkou smerom nahor.
- Počas merania bude zariadenie merať aj váš srdcový tep.
- Na toto meranie môžu mať vplyv tiež externé faktory, ako napríklad nízka okolitá teplota, pohyb ruky alebo tetovanie na ruke.
- Výsledky merania sú len pre informačné účely a nie sú určené na zdravotné použitie.

Meranie srdcového tepu

Meranie individuálneho srdcového tepu

- 1** Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia a položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a vypnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
- 2** Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a vyberte položku **Srdcový tep** na odmeranie srdcového tepu.

Nepretržité meranie srdcového tepu

- 1** Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia a položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
- 2** Zobrazenie srdcového tepu:
 - Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a vyberte položku **Srdcový tep** na zobrazenie srdcového tepu.
 - Tiež môžete otvoriť aplikáciu Huawei Zdravie, prejsť na položku **Ja > Moje údaje > ZDRAVOTNÉ MERANIA > Srdcový tep** a zobraziť si srdcový tep.

- Zariadenie dokáže zobrazíť aktuálny srdcový tep, graf srdcového tepu za aktuálny deň, rozsah srdcového tepu za aktuálny deň, pokojovú tepovú frekvenciu a zónu srdcového tepu.
- Pridajte **Srdcový tepe** do obľúbených položiek na zariadení alebo pridajte kartu srdcového tepu na obrazovku **Zdravie** v aplikácii Huawei Zdravie.
- Po zapnutí funkcie **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** v aplikácii Huawei Zdravie, môže zariadenie upraviť frekvenciu merania v závislosti od stavu cvičenia a poskytnúť vám meranie srdcového tepu 24/7.

Meranie pokojovej tepovej frekvencie

Pokojová tepová frekvencia je všeobecným indikátorom srdcového zdravia a vzťahuje sa na srdcový tep meraný v pokojnom, statickom stave, keď nespíte. Najlepší čas na meranie pokojovej tepovej frekvencie je bezprostredne po prebudení ráno.

Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia a položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**. Zariadenie začne automaticky meranie pokojovej tepovej frekvencie.

- Ak po kontrole pokojovej tepovej frekvencie vypnete funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**, pokojová tepová frekvencia zobrazená v aplikácii Huawei Zdravie zostane rovnaká.
- Údaje o pokojovej tepovej frekvencii na zariadení sa automaticky vymažú o polnoci.
- Ak sa ako hodnota pokojovej tepovej frekvencie zobrazuje „--“, znamená to, že zariadenie nemohlo zmerať pokojovú tepovú frekvenciu.
- Zariadenie nie je schopné zistiť presný optimálny čas pre meranie pokojovej tepovej frekvencie. Z tohto dôvodu nie je možné vždy zobrazíť meranie v aplikácii a môže sa mierne líšiť od skutočnej hodnoty.

Meranie srdcového tepu počas cvičenia

Počas cvičenia môže zariadenie zobrazíť váš srdcový tep v reálnom čase a zónu srdcového tepu a upozorní vás, keď váš srdcový tep prekročí horný limit. Na dosiahnutie najlepších výsledkov tréningu vám odporúčame zvoliť si cvičenie na základe vašej zóny srdcového tepu.

- Na nastavenie zóny srdcového tepu otvorte aplikáciu Huawei Zdravie a prejdite na položku **Ja > Nastavenia > Limit srdcového tepu**, potom nastavte **Spôsob výpočtu** v položke **NASTAVIŤ ZÓNY SRDCOVÉHO TEPU** na možnosť **Percento maximálnej srdcovej frekvencie** alebo **Percentuálny podiel HRR**.

-  Ak vyberiete ako metódu výpočtu Percento maximálnej srdcovej frekvencie, zóna srdcového tepu pre rôzne typy aktivít cvičenia (extrémne, anaeróbne, aeróbne, spaľovanie tukov a zahriatie) sa vypočíta na základe vášho maximálneho srdcového tepu (predvolene „220 mínus váš vek“).
- Ak vyberiete ako metódu výpočtu percentuálny podiel HRR, interval srdcového tepu pre rôzne typy aktivít cvičenia (pokročilé anaeróbne, základné anaeróbne, kyselina mliečna, pokročilé aeróbne a základné aeróbne) sa vypočíta na základe vašej rezervy srdcového tepu (HRmax mínus Pokojová tepová frekvencia).
- Meranie srdcového tepu počas cvičenia: Po začiatku cvičenia si môžete na zariadení zobrazit' aktuálny srdcový tep.
-  Po skončení cvičenia môžete na obrazovke výsledkov cvičenia skontrolovať svoj priemerný srdcový tep, maximálny srdcový tep a zónu srdcového tepu.
- Srdcový tep sa nezobrazí, ak si počas cvičenia dáte zariadenie dole zo zápästia. Zariadenie však bude chvíľu pokračovať v meraní srdcového tepu. Meranie sa obnoví po opätovnom nasadení zariadenia.
- Vaše zariadenie môže merať váš srdcový tep, keď ho pripojíte k telefónu a začnete cvičenie pomocou aplikácie Huawei Zdravie.
- Na zobrazenie grafu srdcového tepu pre každé cvičenie, maximálneho srdcového tepu alebo priemerného srdcového tepu, otvorte aplikáciu Huawei Zdravie.

Limit srdcového tepu a zóny

Ak počas cvičenia váš srdcový tep prekročí horný limit na viac ako 1 minútu, zariadenie zavibruje raz a zobrazí správu, že váš srdcový tep je príliš vysoký, a zostane zobrazená, kým srdcový tep neklesne späť pod horný limit alebo správu ručne nevymažete potiahnutím doprava na obrazovke. Limit srdcového tepu nastavíte nasledujúcim spôsobom:

- **Používatelia systému iOS:** Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenie**, potom ťuknite na ikonu zariadenia, prejdite na položku **Limit srdcového tepu a zóny > Limit srdcového tepu** a nastavte vlastný limit srdcového tepu.
- **Používatelia systému Android:** Otvoriť aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na položku **Ja > Nastavenia > Limit srdcového tepu** a nastavte vlastný limit srdcového tepu.
-  Upozornenie na horný limit srdcového tepu možno nastaviť na hodnotu medzi 100 až 220 úderov za minútu.
- Upozornenia srdcového tepu sa použijú iba počas aktívneho cvičenia a nespustia sa počas dennej aktivity.

Upozornenie na vysoký srdcový tep

Ak odpočívate alebo spíte a váš srdcový tep prekročil limit 10 po sebe nasledujúcich minút, vaše zariadenie zavibruje raz a zobrazí správu, že váš srdcový tep je príliš vysoký. Potiahnutím prstom doprava na obrazovke alebo stlačením bočného tlačidla môžete vymazať správu. Limit vysokého srdcového tepu nastavte nasledovne:

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia a ťuknite na položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
 - 2 Ťuknite na položku **Upozornenie na vysoký srdcový tep** a nastavte požadovaný vysoký srdcový tep.
-  Hodnotu vysokého srdcového tepu môžete nastaviť na 100, 110, 120, 130, 140 alebo 150 úderov za minútu.

Upozornenie na nízky srdcový tep

Ak odpočívate alebo spíte a váš srdcový tep zostane pod limitom 10 po sebe nasledujúcich minút, vaše zariadenie zavibruje raz a zobrazí správu, že váš srdcový tep je príliš nízky. Potiahnutím prstom doprava na obrazovke alebo stlačením bočného tlačidla môžete vymazať správu. Nastavenie limitu nízkeho srdcového tepu vykonajte nasledovne:

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia a ťuknite na položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
 - 2 Ťuknite na položku **Upozornenie na nízky srdcový tep** a nastavte požadovaný nízky srdcový tep.
-  • Hodnotu nízkeho srdcového tepu môžete nastaviť na 40, 45 alebo 50 úderov za minútu.
- Táto funkcia je dostupná len na telefónoch Android.

Testovanie úrovne stresu

Zapnutie automatického testu stresu: Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia a položku **Monitorovanie zdravia > Automatický test stresu** a zapnite funkciu **Automatický test stresu**.

Zobrazenie údajov o strese: Otvorte zoznam aplikácií a ťuknutím na položku **Stres** si zobrazte úroveň stresu a percentá rôznych úrovní stresu.

-  Funkcia automatického testu stresu je vypnutá počas cvičenia.

Používanie funkcie Dychové cvičenia

- 1 Otvorte zoznam aplikácií a vyberte položku **Dychové cvičenia**. Môžete nastaviť trvanie a rytmus cvičení.
- 2 Ťuknutím na ikonu začnete cvičenie.
 -  • Trvanie cvičenia môžete nastaviť na 1 min., 2 min. alebo 3 min. a rytmus na rýchly, stredný alebo pomalý.
 - Po skončení cvičenia sa na obrazovke zobrazia účinky tréningu, srdcový tep pred cvičením, trvanie tréningu a hodnotenie.

Pripomienka aktivity

Keď je zapnutá funkcia Pripomienka aktivity, zariadenie bude sledovať vašu aktivitu počas celého dňa v krokoch (predvolene v hodinových intervaloch). Zariadenie zavibruje a zapne obrazovku, aby vám pripomenulo, že ste sa nehýbali počas daného časového obdobia, aby ste mohli udržať dobrú rovnováhu aktivity a odpočinku počas celého dňa.

Ak nechcete byť rušení, vypnite funkciu Pripomienka aktivity v aplikácii Huawei Zdravie. Ak tak chcete urobiť, otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na položku **Monitorovanie zdravia** a vypnite funkciu **Pripomienka aktivity**.

-  • Zariadenie nebude vibrovať pri odoslaní upozornenia, keď je zapnutý režim Nerušiť alebo ak spíte.
- Zariadenie odošle pripomienky aktivity len medzi 8:00 – 12:00 a 14:00 – 22:00.

Menštruačný kalendár

Na domovskej obrazovke zariadenia stlačte bočné tlačidlo, ťuknite na položku **Menštruačný**

kalendár a ťuknite na . Na zvýšenie presnosti môžete upraviť začiatok a koniec vašej menštruácie. Po dokončení bude vaše zariadenie predpovedať vašu ďalšiu menštruáciu na základe vami zaznamenaných údajov.

-  • Táto funkcia nemusí byť podporovaná vo vašej krajine, na zistenie podrobností kontaktujte oficiálne servisné stredisko.

Pohodlný život

Zobrazenie a odstránenie upozornení

Zobrazenie neprečítaných upozornení: Neprečítané upozornenia sa uložia do zariadenia. Na ich zobrazenie potiahnite prstom nahor na domovskej obrazovke alebo ťuknite na položku **Upozornenia** v zozname aplikácií.

Odstránenie upozornení: Potiahnite doprava na obrazovke zobrazenia obsahu upozornenia na odstránenie jedného upozornenia alebo ťuknite na možnosť **Vymazať všetky** v dolnej časti zoznamu na odstránenie všetkých neprečítaných upozornení.

-  • V zariadení možno uložiť maximálne 10 neprečítaných upozornení. Ak je k dispozícii viac ako 10 neprečítaných upozornení, predchádzajúce upozornenia budú prepísané.
- Ak si nemôžete zobrazíť celý obsah upozornenia na zariadení, použite telefón.
- Upozornenia sa automaticky odstraňujú zo zariadenia po ich prečítaní alebo odstránení na telefóne.

Always On displej

Keď zariadenie prejde do pohotovostného režimu, zobrazí sa Always On displej. Always On displej je predvolene vypnutý. Ak chcete zapnúť túto funkciu, vykonajte nasledovné činnosti: Na domovskej obrazovke zariadenia prejdite na položku **Nastavenia > Displej > Always On**

displej, potiahnite na obrazovke doľava alebo doprava a ťuknutím na  dokončíte nastavenie.

-  • Ako Always On displej možno momentálne použiť len ciferníky predinštalované v zariadení.

Používanie stopiek

Na zariadení otvorte zoznam aplikácií, ťuknite na položku **Stopky** a ťuknutím na 

spustíte meranie, ťuknutím na  ukončíte meranie a ťuknutím na  resetujete stopky. Potiahnutím prstom doprava na obrazovke alebo stlačením bočného tlačidla zariadenia stopky presuňte na pozadie.

Stopky môžu počítať čas maximálne do „99:59:59“. Po dosiahnutí maximálneho času sa stopky automaticky zastavia.

Používanie časovača

Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Časovač**. Vyberte alebo nastavte požadovaný čas. Na výber máte osem predvolieb: 1 min., 3 min., 5 min., 10 min., 15 min., 30 min., 1 h a 2 h. Ťuknutím na možnosť **Vlastné** môžete nastaviť vlastný časovač.

Ťuknutím na  spustíte časovač, ťuknutím na  ho pozastavíte a ťuknutím na  ho ukončíte. Potiahnutím prstom doprava na obrazovke alebo stlačením bočného tlačidla zariadenia časovač presuňte na pozadie. Zariadenie zavibruje, aby vás informovalo po dosiahnutí času. Ťuknutím na  reštartujete odpočítavanie a ťuknutím na  ho ukončíte.

Používanie baterky

Otvorte zoznam aplikácií, ťuknite na položku **Baterka** a rozsvieti sa obrazovka. Ťuknutím na obrazovku vypnete baterku a opätovným ťuknutím na obrazovku ju znova zapnete. Potiahnutím doprava alebo stlačením bočného tlačidla ju ukončíte.

Nájst' môj telefón

Na domovskej obrazovke zariadenia potiahnite nahor alebo nadol a ťuknite na  alebo otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Nájst' telefón**. Ak je váš telefón v dosahu Bluetooth, prehrá zvonenie (dokonca aj v tichom režime), ktorým vás upozorní, kde sa nachádza.

Ťuknutím na obrazovku funkcie Nájst' telefón na zariadení, vypnete túto funkciu.

-  • Uistite sa, že je zariadenie správne pripojené k telefónu, telefón je zapnutý a aplikácia Huawei Zdravie beží na pozadí.
- Funkcia Nájst' telefón bude zvonieť na telefóne 10 sekúnd a ak nevykonáte žiadny úkon zariadenie vám zobrazí správu **Zvonenie zastavené**. Obrazovka zariadenia sa vypne po 30 sekundách.

Ovládanie prehrávania hudby

-  • Ovládanie prehrávania hudby je podporované len na telefónoch so systémom Android 5.0 alebo novším.
- Zariadenie môžete použiť na ovládanie prehrávania hudby v externých hudobných aplikáciách v telefóne vrátane aplikácie NetEase Music.

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia, ťuknite na položku **Hudba** a zapnite možnosť **Ovládanie hudby v telefóne**.
- 2 Keď spustíte prehrávanie skladby na telefóne a potiahnete prstom na obrazovke ciferníku, otvoríte obrazovku ovládania prehrávania hudby. Prehrávanú hudbu môžete pozastaviť, obnoviť a prepnúť.

Vzdialená spúšť fotoaparátu

- 1 Pripojte zariadenie k telefónu a uistite sa, že aplikácia Huawei Zdravie beží na pozadí.
 - 2 Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a vyberte položku **Vzdialená spúšť**. Na telefóne sa súčasne otvorí aplikácia Fotoaparát.
 - 3 Ťuknutím na  na obrazovke zariadenia urobíte fotografiu. Ťuknutím na  prepnete medzi 2 s a 5 s odpočítavaním. Potiahnutím prstom doprava na obrazovke alebo stlačením bočného tlačidla zariadenia zatvoríte Fotoaparát.
-  Túto funkciu podporuje len systém EMUI 8.1 a vyššie verzie.

Ďalšie rady

Režim Nerušiť

Potiahnite prstom nadol po domovskej obrazovke zariadenia a ťuknite na  na zapnutie režimu **Nerušiť**. Tiež môžete na zariadení prejsť na položku **Nastavenia > Nerušiť**. Režim môžete nastaviť na celý deň alebo naplánovať časový interval.

 Po zapnutí režimu Nerušiť:

- Na zariadení sa nezobrazia správy a upozornenia a funkcia Prebudiť zdvihnutím bude vypnutá.
- Budík bude vibrovať a zvoniť ako zvyčajne.

Pridávanie obľúbených položiek

- 1 Na zariadení prejdite na položku **Nastavenia > Displej > Obľúbené** a vyberte požadované údaje, napríklad sleep, stress level, heart rate, music, weather, activity record, atď.
- 2 Potom na domovskej obrazovke zariadenia potiahnite doľava alebo doprava na kontrolu pridaných kariet.

 Zobrazíť možno maximálne šesť kariet.

Nastavenie sily vibrácií

Na zariadení prejdite na položku **Nastavenia > Sila**, nastavte požadovanú úroveň sily vibrácií z možností **Silná**, **Slabá** alebo **Žiadna**. Zariadenie sa automaticky vráti na predchádzajúcu obrazovku.

Zapnutie a vypnutie obrazovky

Používanie funkcie Prebudiť zdvihnutím: Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia a zapnite alebo vypnite funkciu **Prebudiť zdvihnutím**.

Nastavenie úrovne jasov obrazovky: Na zariadení prejdite na položku **Nastavenia > Displej > Jas** a nastavte požadovanú úroveň jasov obrazovky.

Nastavenie funkcie Always on display: Na zariadení prejdite na položku **Nastavenia > Displej > Pokročilé** a nastavte čas zapnutej obrazovky na 5 min., 10 min., 15 min. alebo 20 min. Po nastavení potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke zariadenia a ťuknite na



Obrazovka zostane zapnutá po nastavenú dobu.

Nastavenie režimu spánku: Na zariadení prejdite na položku **Nastavenia > Displej > Pokročilé** a nastavte čas prechodu do režimu spánku na 10 s, 15 s alebo 20 s. Ak je položka

Spánok nastavená na možnosť **Automaticky**, obrazovka zariadenia sa vypne, keď nakloníte alebo dáte dole zápästie.

-  Ak zapnete obrazovku do 10 sekúnd od jej vypnutia, zobrazí sa predchádzajúca obrazovka. V opačnom prípade sa zobrazí domovská obrazovka.

Nastavenie časového pásma a jazyka

Pred začiatkom párovania budete pri prvom zapnutí zariadenia alebo pri jeho párovaní s telefónom po obnovení výrobných nastavení vyzvaní na výber jazyka. Po spárovaní oboch zariadení bude jazyk v zariadení rovnaký ako jazyk v telefóne. Ak zmeníte jazyk, región, čas alebo formát času na telefóne, zmeny sa automaticky zosynchronizujú so zariadením, ak je zariadenie pripojené k telefónu.

-  **1** Ak sú informácie o jazyku a regióne vo vašom telefóne podporované na zariadení, jazyk zariadenia bude rovnaký ako jazyk zobrazený na telefóne.
- 2** Ak je jazyk telefónu podporovaný na zariadení, ale región nie je, zariadenie zobrazí rovnaký jazyk ako na telefóne. Napríklad, ak je na telefóne zobrazená brazílska portugalčina, zariadenie zobrazí namiesto nej európsku portugalčinu.
- 3** Ak jazyk telefónu nie je podporovaný na zariadení, zariadenie zobrazí predvolene angličtinu.
- 4** Ak má telefón nastavený 12-hodinový formát času, čas zobrazený na zariadení bude rovnaký.

Obnovenie zariadenia na výrobné nastavenia

Spôsob 1: Na zariadení prejdite na položku **Nastavenia > Systém > Resetovať**. Berte na vedomie, že pri resetovaní sa vymažú všetky vaše údaje.

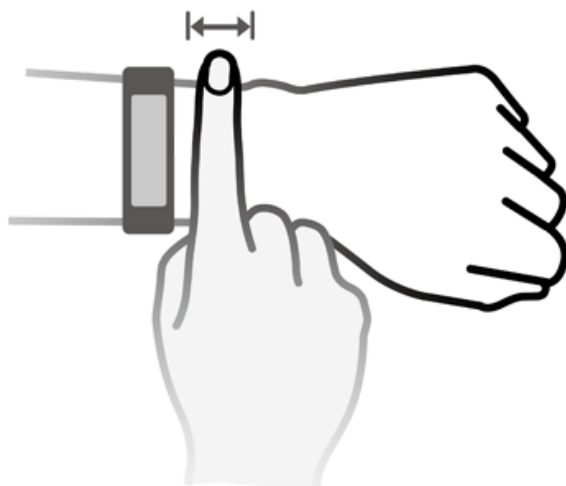
Spôsob 2: Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia a vyberte možnosť **Obnoviť výrobné nastavenia**.

Aktualizácia vášho zariadenia

Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia a ťuknite na položku **Aktualizácia firmvéru**. Telefón vyhľadá všetky dostupné aktualizácie. Na aktualizáciu zariadenia postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Nosenie zariadenia

Aby ste zaistili, že sledovanie aktivity a spánku a sledovanie srdcového tepu fungujú správne, uistite sa, že nosíte zariadenie správne, ako je znázornené na nasledujúcom obrázku.



Remienok zariadenia má pracku v tvare písmena U, aby ľahko nespadlo. Ak chcete nosiť zariadenie, vložte jeden koniec remienka cez pracku v tvaru písmena U a potom ju upevnite. Koniec remienka je zámerne ohnutý, aby sa lepšie nosil.

- Ak sa vyskytne pri nosení zariadenia podráždenie kože, prestaňte ho nosiť a poraďte sa s lekárom.
- Pre maximálne pohodlie sa uistite, že nosíte zariadenie správne.
- Obrázok je len ilustračný.

Zobrazenie názvu Bluetooth, MAC adresy, modelu, sériového čísla a verzie

Zobrazenie názvu Bluetooth:

- Na zariadení prejdite na položku **Nastavenia > Informácie**. Názov zobrazený pod položkou **Názov zariadenia** je názov Bluetooth zariadenia.
- Tiež môžete otvoriť aplikáciu Huawei Zdravie a prejsť na obrazovku nastavení zariadenia. Názov pripojeného zariadenia je názov Bluetooth.

Zobrazenie MAC adresy:

Na zobrazenie MAC adresy prejdite v zariadení na položku **Nastavenia > Informácie**.

Zobrazenie sériového čísla (SČ):

Na zariadení prejdite na položku **Nastavenia > Informácie**. Sériové číslo zariadenia je zobrazené vedľa položky **SČ**.

Model:

- Na zariadení prejdite na položku **Nastavenia > Informácie**, názov modelu je zobrazený v položke **Model**.
- Znak vygravírovaný laserom na zadnej strane zariadenia vedľa slova „MODEL“ sú názov modelu.

Zobrazenie verzie:

- Na zobrazenie verzie zariadenia prejdite na zariadení na položku **Nastavenia > Informácie**.
- Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku nastavení zariadenia a ťuknutím na položku **Aktualizácia firmvéru** skontrolujte verziu zariadenia.

Úroveň odolnosti voči vode a prachu

Zariadenie má triedu odolnosti voči vode 5 ATM, ale táto ochrana nie je trvalá a môže sa časom znížiť.

Zariadenie môžete nosiť počas umývania rúk, v daždi alebo pri plávaní v plytkej vode.

Zariadenie nenoste počas sprchovania, šnorchlovania, potápania alebo surfovania.

Nasledujúce činnosti môžu ovplyvniť odolnosť zariadenia voči vode:

- Pád zariadenia alebo akýkoľvek úder do zariadenia.
- Vystavenie zariadenia alkalickým látkam, ako je mydlo, telové mydlo, parfumy, emulzie alebo oleje.
- Používanie zariadenia vo vlhkom prostredí a prostredí s vysokou teplotou, napríklad v horúcej sprche alebo v saune.