

Tartalom

Első lépések

Bekapcsolás, kikapcsolás és újraindítás	1
Gombok és gesztusok	1
Töltés	2
Az óra párosítása a telefonnal	2
Értesítések	3
Az óra számlapjának módosítása	4
Ébresztő beállítása	4
Időjárás-jelentés fogadása	6
Értesítések bejövő hívásokról	7

Edzésfigyelés

Egyszeri edzés indítása	8
Fitneszórák és futás edzéstervek	8
Edzéseredmények megtekintése	9
Edzés állapota	9
Napi tevékenységadatok megtekintése	10
Automatikus edzésérzékelés	10

Egészségkezelés

Alvásfigyelés	11
A véroxigénszint (SpO2) mérése	11
Pulzusszámmérés	12
Pulzusszám-határérték és -tartományok	14
Magas pulzusszám figyelmeztetés	15
Alacsony pulzusszám figyelmeztetés	15
Stressz-szintvizsgálat	15
Légzőgyakorlatok használata	16
Aktivitás emlékeztető	16
Ciklusnaptár	16

Kényelmes élet

Értesítések megtekintése és törlése	17
Folyamatos megjelenítés	17
A stopperóra használata	17
Az időzítő használata	18
A zseblámpa használata	18
Telefon keresése	18
Zenelejátszás vezérlése	19
Távoli kamera kioldó	19

További útmutatások

	Tartalom
Ne zavarj	20
Kedvencek hozzáadása	20
A rezgés erősségének beállítása	20
Képernyő be- és kikapcsolása	20
Az időzóna és a nyelv beállítása	21
A készülék visszaállítása a gyári beállításokra	21
A készülék frissítése	21
A szíj beállítása vagy cseréje	21
A Bluetooth-név, a MAC-cím, a modell- és sorozatszám, valamint a verzió	22
Víz- és porállósági szint	22
Az óra viselése	23

Első lépések

Bekapcsolás, kikapcsolás és újraindítás

Bekapcsolás

- A készülék bekapcsolásához tartsa lenyomva az oldalsó gombot.
- A készülék automatikusan bekapcsol, amikor töltődik.
 -  Amikor az akkumulátor töltöttségi szintje különösen alacsony, egy üzenet jelzi, hogy töltsd a készüléket. A készülék 2 másodperc elteltével automatikusan kikapcsol, és nem kapcsolható be újra.

Kikapcsolás

- A készülék kikapcsolásához az oldalsó gombot tartsa nyomva 3 másodpercig, majd válassza a **Kikapcsolás** lehetőséget.
- A készülék kikapcsolásához a készüléken lépjen a **Beállítások > Rendszer > Kikapcsolás** menüpontra.
 -  A készülék automatikusan kikapcsol, ha az akkumulátora lemerül.

Újraindítás

- A készülék újraindításához a készüléken lépjen a **Beállítások > Rendszer > Újraindítás** menüpontra.
- Tartsa nyomva az oldalsó gombot 3 másodpercig, majd válassza az **Újraindítás** lehetőséget.

Gombok és gesztusok

Az óra érintőképernyővel rendelkezik. Lapozhat felfelé, lefelé, balra vagy jobbra, illetve megérintheti és nyomva tarthatja a képernyőt a műveletek végrehajtásához.

Művelet	Funkció	Megjegyzés
Az oldalsó gomb megnyomása.	Visszatérés a főképernyőre.	Bizonyos helyzetekben, mint például edzés közben, ez a funkció nem működik.
Nyomja meg az oldalsó gombot, amikor a főképernyő látható.	Belépés az alkalmazáslistába.	--

Művelet	Funkció	Megjegyzés
Az oldalsó gomb nyomva tartása.	A karkötő be- és kikapcsolása vagy újraindítása.	--
Lapozás balra/ jobbra a főképernyőn.	Képernyők váltása.	--
Lapozás jobbra nem a főképernyőn.	Visszatérés az előző képernyőre.	--
Lapozás felfelé a főképernyőn.	Az üzenetek megtekintése a karkötőn.	--
Lapozzon lefelé a főképernyőn.	A beállítások menü megnyitása vagy bizonyos funkciók engedélyezése, köztük a Ne zavarj, a képernyő bekapcsolása, a Telefon keresése vagy ébresztők beállítása.	--
A képernyő megérintése.	Kiválasztás és megerősítés.	--
A főképernyő nyomva tartása.	Az óraszámok módosítása.	--

Töltés

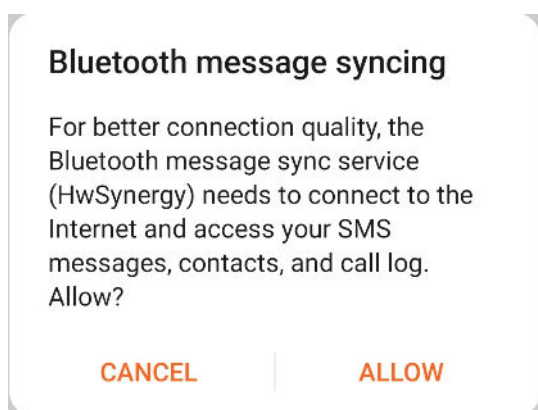
A töltőegység fém érintkezőit csatlakoztassa a készülék hátulján lévő fém érintkezőkre, majd helyezze sima felületre azokat. A töltőegységet csatlakoztassa hálózati feszültségre, ekkor a készülék képernyője bekapcsol, és megjeleníti az akkumulátor töltöttségi szintjét.

-  A töltődokk nem vízálló. Töltéskor törölje szárazra a portot, a fém érintkezőket és a készüléket.
- Töltési idő:** Körülbelül 65 perc a teljes töltéshez.
- Az akkumulátor töltöttségi szintjének megtekintése:** Lapozzon lefelé az óra főképernyőjén, vagy nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a csatlakoztatott telefont.

Az óra párosítása a telefontal

Miután az óra bekapcsol, felfedezhető állapotba lép.

- Az óra csak Android 5.0 vagy frissebb, illetve iOS 9.0 vagy frissebb rendszert futtató telefonokkal párosítható. A párosítás megkezdése előtt gondoskodjon arról, hogy a telefonon engedélyezve legyen a Bluetooth-funkció. Android 6.0 vagy frissebb verzió esetén engedélyezze a helymeghatározási szolgáltatásokat.
- Az EMUI 8.1 vagy frissebb verziót futtató Huawei telefonok esetén a HwSynergy támogatott. Miután a Huawei Egészség alkalmazásban megérintette a **PÁROSÍT** lehetőséget, egy párbeszédablak jelzi, hogy a telefon támogatja a HwSynergy funkciót. Miután az órát párosította a telefonnal, lapozzon lefelé a telefon állapotsávján, vagy a telefonon lépjen a **Beállítások** > **Bluetooth** menüpontra. Itt láthatja az óra Bluetooth-nevét.



- Amikor az órát egy gyári visszaállítás után az első alkalommal kapcsolja be vagy párosítja a telefonjával, a rendszer kéri, hogy a párosítás előtt válasszon ki egy nyelvet. Miután a készülékeket párosította, az órán lévő nyelv a telefonéval megegyező lesz.
- 1 Töltse le a Huawei Egészség alkalmazás legfrissebb verzióját AppGallery szolgáltatásról.
 - 2 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az **Eszközök** > **HOZZÁADÁS** > **Okosórák** menüpontra, és válassza ki az óra nevét.
 - 3 Érintse meg a **PÁROSÍT** lehetőséget, érintse meg a megfelelő Bluetooth-nevet, és az óra és a telefon automatikusan csatlakozik.
 - 4 Az óra rezeg, amikor párosítási kérelmet kap. A párosítás megerősítéséhez érintse meg.
 - Az óra képernyőjén egy ikon jelenik meg arról, hogy a párosítás befejeződött. Körülbelül 2 másodpercet vesz igénybe a fontos adatok szinkronizálása a telefonról (például dátum és idő).
 - Az óra képernyőjén egy másik, sikertelen párosításról tájékoztató ikon jelenik meg, majd 2 másodperc elteltével visszatér az indító képernyőre.

Értesítések

A funkció engedélyezése után az óra szinkronizálni tudja a telefon állapotsávján megjelenített értesítéseket az órával.

A telefonon lévő következő értesítések szinkronizálhatók az órával: SMS-üzenetek, elmulasztott hívások, Naptár és harmadik féltől származó médiaalkalmazások, köztük a WeChat és a QQ.

- **Értesítések engedélyezése:** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az készülékbeállítások képernyőre, érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, engedélyezze az **Értesítések** funkciót, és kapcsolja be a kapcsolót a kívánt alkalmazások számára. Ha az alkalmazásoktól szeretne értesítéseket kapni, az értesítéseket a telefon Beállítások menüjében is engedélyezheti. Például EMUI 8.1.0 verziót futtató telefonokon az alábbiak tehetők: Lépjen a **Beállítások > Alkalmazások és értesítések > Értesítések kezelése** menüpontra, érintse meg az alkalmazást, amelytől értesítést szeretne kapni, és engedélyezze az **Értesítések engedélyezése**, illetve a **Megjelenítés az állapotsávban** opciót.
- **Értesítések kikapcsolása:** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, és kapcsolja ki az **Értesítések** opciót.
 -  Az óra fogadja az értesítéseket, de nem jelzi azokat edzés közben, Ne zavarj vagy alvó módban. Az új üzenetek megtekintéséhez lapozzon felfelé a főképernyőn.
 - Ha csevegő alkalmazást használ, a rendszer nem küldi el az üzeneteket az órára. A WhatsApp csevegő képernyőjén lévő üzenetek például nem jelennek meg az órán.
 - Miután engedélyezte a Bluetooth-kapcsolat megszűnésére vonatkozó emlékeztető funkciót, az óra rezeg, amikor a Bluetooth-kapcsolat megszakad. Gondoskodjon arról, hogy az óra megfelelően csatlakozzon a telefonra.

Az óra számlapjának módosítása

- 1. módszer: Tartsa nyomva a főképernyőt, amíg a készülék rezegni nem kezd, majd lapozzon az előnézetek között. Az alkalmazásához érintsen meg egy óraszám lapot.
- 2. módszer: A készüléken lépjen a **Beállítások > Kijelző > Óraszám lap** menüpontra, érintse meg a kívánt óraszám lapot és telepítse.
- 3. módszer: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az **Eszközök > Óraszám lap > Továbbiak** menüpontra, és a kívánt óraszám lap alatt érintse meg a **TELEPÍTÉS** lehetőséget. Az óraszám lap automatikusan a kiválasztottra vált, amint azt a rendszer telepítette. Egy másik megoldásként érintsen meg egy telepített óraszám lapot, és a **BEÁLLÍTÁS ALAPÉRTTELMEZETTKÉNT** megérintésével állítsa be az aktuális óraszám lapot.
 -  Ez a funkció nem biztos, hogy támogatott az Ön országában, részletekért forduljon a hivatalos szervizközponthoz.

Ébresztő beállítása

- 1. módszer: **Intelligens vagy eseményébresztés beállítása az óra használatával.**

- 1 A készüléken lépjen az alkalmazáslistába, érintse meg az **Ébresztés** lehetőséget, majd az ébresztők hozzáadásához érintse meg a  ikont.
- 2 Állítsa be az ébresztő időpontját és ismétlődését, majd érintse meg az **OK** lehetőséget. Ha nem állít be ismétlődést, alapértelmezetten egyszeri az ébresztő.
- 3 Az ébresztő időpontjának vagy az ismétlődés módosításához, illetve az ébresztő törléséhez érintse meg a beállított ébresztőt. Az eseményébresztők csak törölhetők.

2. módszer: Intelligens vagy eseményébresztő beállítása a Huawei Egészség alkalmazás használatával.

Intelligens ébresztő beállítása:

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, és lépjen az **Ébresztés > INTELLIGENS RIASZTÁS** menüpontra.
- 2 Állítsa be az ébresztő időpontját, az intelligens felébresztés időpontját és az ismétlődést.
- 3 A beállítások mentéséhez érintse meg a jobb felső sarokban található ✓ jelet (Android készülékek) vagy a **Mentés** lehetőséget (iOS készülékek).
- 4 A Huawei Egészség alkalmazás főképernyőjén lapozzon lefelé annak érdekében, hogy az ébresztőt a rendszer szinkronizálja a készülékkel.
- 5 Egy beállított ébresztő megérintésével módosíthatja az ébresztő időpontját, az intelligens felébresztés időpontját, illetve az ismétlődést.

Eseményébresztő beállítása:

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, és lépjen az **Ébresztés > ESEMÉNYÉBRESZTÉS** menüpontra.
- 2 A **Hozzáadás** megérintésével állítsa be az ébresztő időpontját, az intelligens felébresztés időpontját és az ismétlődést.
- 3 A beállítások mentéséhez érintse meg a jobb felső sarokban található ✓ jelet (Android készülékek) vagy a **Mentés** lehetőséget (iOS készülékek).
- 4 A Huawei Egészség alkalmazás főképernyőjén lapozzon lefelé annak érdekében, hogy az ébresztőt a rendszer szinkronizálja a készülékkel.
- 5 Az ébresztő időpontjának vagy az ismétlődés módosításához, illetve az ébresztő törléséhez érintse meg a beállított ébresztőt.

- Az eseményébresztéseket a rendszer szinkronizálja a készülék és a Huawei Egészség alkalmazás között.
- Alapértelmezetten csak egy intelligens ébresztő van. Nem adhat hozzá többet, és nem törölheti az intelligens ébresztőt. Legfeljebb öt eseményébresztő állítható be.
- Az intelligens ébresztő előre rezeget, ha azt érzékeli, hogy Ön a **HUAWEI TruSleep™** használatával beállított ébresztő megszólalása előtt felébredt. Ha a **HUAWEI TruSleep™** nincs engedélyezve, az intelligens ébresztő előre rezeget, ha azt érzékeli, hogy Ön már nincs mélyalvó állapotban vagy már felébredt.
- Amikor az ébresztő rezeget, érintse meg a  ikont, lapozzon jobbra vagy nyomja meg a készülék oldalsó gombját a szundihoz (10 perc). Az ébresztő leállításához érintse meg a  ikont. Az ébresztő magától leáll a harmadik szundi után, és ha Ön egy percre nem hajt végre semmilyen műveletet.
- Jelenleg csak az EMUI 8.1/Magic UI 2.0 vagy újabb verziót futtató telefonokon beállított ébresztőket lehet szinkronizálni a készülékkel.

Időjárás-jelentés fogadása

Időjárás-jelentés engedélyezése

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, érintse meg az **Időjárás jelentés** lehetőséget, engedélyezze az **Időjárás jelentés** funkciót, majd válassza ki a kívánt hőmérséklet-mértékegységet.

Leküldött időjárás-jelentés megtekintése

1. módszer: Az időjárási információk megtekintése az időjárás képernyőn

A képernyőn lapozva keresse meg az időjárás képernyőt, ezután megtekintheti a tartózkodási helyét, a legfrissebb időjárást, hőmérsékletet, levegőminőséget stb.

2. módszer: Az időjárási információk megtekintése az időjárási adatok kijelzésére képes óraszámplapokon

Használjon olyan óratémát, amely megjeleníti a főképernyő időjárási információit. Miután ezt beállította, a készüléken megjelenik a legfrissebb időjárás-jelentés.

3. módszer: Az időjárási információk megtekintése az Időjárás alkalmazásban

Az óra oldalsó gombjának megnyomásával lépjen az alkalmazáslistába, a képernyőn addig lapozzon, amíg meg nem találja az **Időjárás** alkalmazást, ezután a képernyő megjeleníti az olyan információkat, mint a tartózkodási helye, a legfrissebb időjárás, a hőmérséklet és a levegőminőség. A képernyőn felfelé vagy lefelé lapozva tekintheti meg az elkövetkezendő hat órára, illetve öt napra vonatkozó időjárás-előrejelzést. Ehhez az funkcióhoz androidos készülék szükséges.

-  Gondoskodjon arról, hogy a GPS és a Hely engedélyezve legyen a telefon értesítési sávján, valamint arról, hogy a Huawei Egészség rendelkezzen a Hely jogosultsággal. A GPS-jel vételéhez jobb a nyitottabb területek.
- Az EMUI 9.0-nél korábbi verziók esetén a helymeghatározáshoz válassza a **GPS, Wi-Fi és mobilhálózatok** vagy a **Wi-Fi és mobilhálózatok** lehetőséget a **Csak GPS használata** helyett.
- Az órán megjelenő időjárási információk kissé eltérhetnek a telefonon megjelentektől, mivel más időjárás-szolgáltatóktól gyűjtik az adatokat.

Értesítések bejövő hívásokról

Amikor az óra csatlakozik a telefonra, és az órát megfelelően viseli, az óra a képernyő bekapcsolásával és rezgéssel értesít a bejövő hívásokról.

- A hívásokat az óra használatával elutasíthatja.
- Ha nem hordja az órát, az csak bekapcsolja a képernyőt, amikor bejövő hívása érkezik, de nem rezeg.
- Ha elmulasztott egy hívást, az óra a képernyő bekapcsolásával és rezgéssel értesít a hívásról.

Edzésfigyelés

Egyszeri edzés indítása

Edzés indítása az órán

- 1 Az órán lépjen az alkalmazáslistába, és érintse meg az **Edzés** lehetőséget.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé, és válassza ki a kívánt edzéstípust vagy pályát.
- 3 Az edzés megkezdéséhez érintse meg az edzés ikont.
 -  • A **Hozzáadás** megérintésével adhat hozzá más edzés módokat.
 - A  megérintésével állíthatja be az olyan edzéscélokat, mint a távolság, idő és kalória, vagy a célnak adhat Nincs beállítást is. Emlékeztetőket is beállíthat az intervallumokhoz és a pulzusszámhoz. Az edzés el is távolítható a listából.
 - Amikor a képernyő be van kapcsolva, az óra oldalsó gombjának megnyomásával állíthatja meg az edzést. Az edzés folytatásához érintse meg a  ikont, a leállításához pedig a  ikont.

Edzés indítása a Huawei Egészség alkalmazás használatával

- 1 Válassza ki a kívánt edzéstípust a Huawei Egészség alkalmazás Edzés képernyőjén.
- 2 Az edzés megkezdéséhez érintse meg a kört.
 -  • Az óra ugyanakkor indítja el az edzést, amikor a Huawei Egészség alkalmazásban szabadtéri futás, beltéri futás, gyaloglás vagy kerékpározás edzés indul el.
 - Az edzés alatt az adatok, mint pl. az edzés időtartama és a távolság, megjelennek a Huawei Egészség alkalmazásban és az órán is.
 - Ha az edzés távolsága vagy ideje túl rövid, az eredményeket nem rögzíti a rendszer.
 - Az akkumulátor lemerülésének megelőzése érdekében ügyeljen arra, hogy edzés után a leállításhoz nyomja meg a stop ikont.

Fitneszórák és futás edzéstervek

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az oldalsó gombot, és érintse meg az **Edzés** elemet.
- 2 Lapozzon a képernyőn felfelé vagy lefelé, és jelölje ki a **Fitneszórák** vagy a **Futás edzéstervek** lehetőséget.
- 3 Jelölje ki a kívánt edzést és annak végrehajtásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

- **Fitneszórák:** Az óra az edzés során megjeleníti az egyes mozdulatok bemutatóját. A bemutató befejeződésekor háromszor rezeget. Ezt követően az edzés megkezdéséhez a rendszer az edzés animációs képernyőjére irányítja. Az óra a mozdulat befejezésekor egyszer rezeget, és a következő mozdulatra lép.
- **Futás edzésterv:** A futási edzés megkezdéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzéseredmények megtekintése

Eredmények megtekintése

- 1 Lépjen az alkalmazáslistába, és válassza az **Edzéseredmények** lehetőséget.
 - 2 Válassza ki a megtekinteni kívánt edzéseredményt és részleteket.
- i** A készülék különböző adatokat jelenít meg a különféle edzésekhez.

Eredmények megtekintése a Huawei Egészség alkalmazásban

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, és lépjen az **Egészség > Edzéseredmények** menüpontra a részletes edzéseredmények megtekintéséhez.

Edzés állapota

A készülék Edzés állapota alkalmazása hét napra visszamenőleg képes mutatni az Ön fitneszállapotának változását és edzési terhelését. Az alkalmazás segítségével áttekintheti és módosíthatja az aktuális edzéstervet. Az alkalmazás mutatni tudja továbbá a regenerálódási időt, a legjobb teljesítményszintet, a csúcállapotot, az edzésmegszakítást, illetve a leggyengébb teljesítményszintet. Az Edzési terhelés képernyőn hét napra visszamenőleg megtekintheti az edzési terhelést. Az edzési terhelés besorolása Magas, Alacsony és Ideális lehet, az Ön szintjét pedig a fitneszállapot alapján határozhatja meg.

Az Edzés állapota alkalmazás elsősorban az edzési terhelést és a VO₂max változását követi nyomon.

A készülék a pulzusszámot figyelő edzés módokból gyűjti az edzési terhelést – ilyen például a futás, a gyaloglás és a kerékpározás –, a VO₂max értéket pedig olyankor gyűjti, amikor elkezd egy szabadtéri futóedzést. A készülék nem tudja megjeleníteni az edzés állapotát, ha még semmilyen VO₂max értéket nem gyűjtött. A VO₂max változás csak akkor jelenik meg, ha Ön legalább hetente egyszer használja a Szabadtéri futás módot (edzésenként 20 perc alatt legalább 2,4 kilométer), és a készülék több, mint egy hetes időközzel legalább két VO₂max értéket gyűjt.

A főképernyőn nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg az **Edzés állapota** menüpontot, majd az edzés állapotának megtekintéséhez lapozzon felfelé a képernyőn.

- i** Az Ön edzés állapotának fontos mutatója a fitneszállapot (VO₂max) változása. A készülék csak akkor mutatja a VO₂max változását és az edzés állapotot, ha Ön legalább hetente egyszer használja a Szabadtéri futás módot, és a készülék több, mint egy hetes időközzel legalább két VO₂max értéket gyűjt.

Napi tevékenységadatok megtekintése

Ha az órát megfelelően viseli, az óra automatikusan rögzíti a tevékenységadatokat, köztük a lépésszámot, az edzés távolságát és az elégetett kalóriák számát.

1. módszer: Tevékenységadatok megtekintése az órán.

Az órán lépjen az alkalmazáslistába, és érintse meg a **Tevékenységlőzmények** lehetőséget. Ezután megtekintheti az olyan adatokat, mint a lépésszám, az elégetett kalóriák száma, az edzés távolsága, azt hogy a tevékenység mérsékelt vagy nagy intenzitású-e, valamint a tevékenység idejét órákban mérve.

2. módszer: Tevékenységadatok megtekintése a Huawei Egészség alkalmazásban.

A tevékenységadatokat megtekintheti a Huawei Egészség alkalmazás főképernyőjén vagy a készülékbeállítások képernyőn.

- i** • Ahhoz, hogy a fitneszadatait a Huawei Egészség alkalmazásban tekinthesse meg, gondoskodjon róla, hogy az óra a Huawei Egészség alkalmazás használatával csatlakoztatva legyen a telefonhoz.
- A fitneszadatait a rendszer minden este éjfélkor törli.

Automatikus edzésérzékelés

A készülék automatikusan képes érzékelni az Ön edzés állapotát. Ha engedélyezte az **Edzés auto. érz.** funkciót a készülék **Beállítások > Edzésbeáll.** menüpontjában, amikor a készülék megnövekedett aktivitást érzékel, emlékezteti Önt arra, hogy indítsa el az edzésadatainak rögzítését. Választhat, hogy ezt figyelmen kívül hagyja, vagy elindíthatja az edzésadatainak rögzítését. Jelenleg ez a funkció futást, ellipszises vagy evezéses edzést képes érzékelni.

Egészségkezelés

Alvásfigyelés

A készülék 20:00 órától másnap 20:00 óráig (összesen 24 órán keresztül) méri az alvásadatokat. Ha például 19:00 és 06:00 között 11 órát alszik, a készülék számolja azt is, hogy az első napon mennyi ideig aludt 20:00 előtt, illetve a fennmaradó időt is, amennyit még a második napon aludt.

A készülék a hagyományos módszer használatával figyeli az alvását, ha a **HUAWEI TruSleep™** nincs engedélyezve. Ha a készülékét alvás közben viseli, a készülék azonosítja az alvási szakaszokat, köztük azt, hogy mikor aludt el, ébredt fel, mikor került mély alvásba és könnyű alvásba, illetve mikor lépett onnan ki, továbbá szinkronizálja a kapcsolódó adatokat a Huawei Egészség alkalmazással.

A **HUAWEI TruSleep™** engedélyezéséhez a Huawei Egészség alkalmazásban lépjen a készülékbeállítások képernyőre, majd lépjen az **Egészségfigyelés > HUAWEI TruSleep™** menüpontra, és engedélyezze a **HUAWEI TruSleep™** funkciót. Amikor engedélyezve van, a készülék pontosan felismeri, hogy Ön mikor alszik el, mikor ébred fel, és mikor van mélyalvó vagy REM-alvás állapotban, továbbá alvásminőségi elemzést nyújt, és javaslatokat tesz az alvásminősége megértése és javítása érdekében

Alvásadatok megtekintése:

- Lépjen a készülék alkalmazáslistájába, lapozzon a képernyőn, érintse meg az **Alvás** lehetőséget, majd megtekintheti az adatokat, köztük az alvások és szundítások időtartamát. A nappali alvások a Szundítás alatt jelennek meg.
- Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, majd a napi, heti, havi és éves alvásadatok megtekintéséhez érintse meg az **Alvás** lehetőséget.

A véroxigénszint (SpO₂) mérése

Az órán lépjen az alkalmazáslistába, érintse meg az **SpO₂** lehetőséget, és indítson egy SpO₂-mérést. Amikor a **Mérés** opció megjelenik a képernyőn, az azt jelzi, hogy a mérés sikeresen befejeződött.

-  • Ez a funkció nem biztos, hogy támogatott az Ön országában, részletekért forduljon a hivatalos szervizközponthoz.
- A mérés megszakad, ha az óra képernyőjén jobbra lapoz, bejövő hívása érkezik vagy ébresztő szólal meg.
- A pontosabb eredmény érdekében javasoljuk, hogy az SpO₂-mérés megkezdése előtt várjon három-öt percet, miután felvette a órát.
- Maradjon mozdulatlan, és az órát hordja egy kicsit szorosabban a mérés közben, de kerülje, hogy az óra a csuklóízületéhez érjen. Gondoskodjon arról, hogy a pulzusszám-érzékelő a bőrre érjen, és ne legyen idegen tárgy a bőrre és az óra között. Gondoskodjon arról, hogy az óra képernyője felfelé nézzen.
- Mérés közben a pulzusszámot is méri az óra.
- A mérést olyan külső tényezők is befolyásolhatják, mint az alacsony környezeti hőmérséklet, a kar mozgása, illetve a karon lévő tetoválások.
- A mérési eredmények tájékoztató jellegűek, és nem használhatók orvosi célokra.

Pulzusszámmérés

Egyedi pulzusszámmérés

- 1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, lépjen az **Egészségfigyelés > Folyamatos pulzusszám figyelés** menüpontra, majd kapcsolja ki a **Folyamatos pulzusszám figyelés** funkciót.
- 2** Ezután az órán lépjen az alkalmazáslistába, és a **Pulzusszám** lehetőség kiválasztásával mérje meg a pulzusszámát.

Folyamatos pulzusszámmérés

- 1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, lépjen az **Egészségfigyelés > Folyamatos pulzusszám figyelés** menüpontra, majd engedélyezze a **Folyamatos pulzusszám figyelés** funkciót.
- 2** A pulzusszám megtekintése:
 - Az órán lépjen az alkalmazáslistába, és a **Pulzusszám** lehetőség kiválasztásával tekintse meg a pulzusszámát.
 - Egy másik megoldásként nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, és az **Én > Adataim > EGÉSZSÉGMÉRÉSEK > Pulzusszám** alatt tekintse meg a pulzusszámát.

- Az óra az aktuális pulzusszámot, az aktuális nap pulzusszám grafikonját, az aktuális nap pulzusszám-tartományát, a nyugalmi pulzusszámot és a pulzusszám-tartományt képes megjeleníteni.
- Az órán a **Pulzusszám** opciót hozzáadhatja a kedvencekhez, vagy Huawei Egészség alkalmazásban a pulzusszám kártyát hozzáadhatja az **Egészség** képernyőhöz.
- Ha a Huawei Egészség alkalmazásban engedélyezi a **Folyamatos pulzusszám figyelés** funkciót, a figyelés gyakorisága az edzés állapotát veszi alapul, és napi huszonnégy órás pulzusszám figyelést biztosít.

A nyugalmi pulzusszám mérése

A nyugalmi pulzusszám a szíve egészségi állapotának általános mutatójaként a csendes, mozdulatlan és nem alvó állapotban mért pulzusszámra utal. A nyugalmi pulzus mérésére legalkalmasabb időszak a közvetlenül a reggeli ébredést követő időszak.

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, lépjen az **Egészségfigyelés > Folyamatos pulzusszám figyelés** menüpontra, és engedélyezze a **Folyamatos pulzusszám figyelés** funkciót. Ezután az óra automatikusan elindítja a nyugalmi pulzusszám mérését.

- Ha a nyugalmi pulzus mérése után kikapcsolja a **Folyamatos pulzusszám figyelés** szolgáltatást, akkor a Huawei Egészség alkalmazásban megjelenített nyugalmi pulzus változatlan marad.
- Az órán lévő nyugalmi pulzusadatok éjjélkor maguktól törlődnek.
- Ha „--” jelenik meg a nyugalmi pulzusszám leolvasott értékeként, az arra utal, hogy az óra nem tudta megmérni az Ön nyugalmi pulzusszámát.
- A készülék nem képes megállapítani a legoptimálisabb időpontot a nyugalmi pulzusszám méréséhez. Ezért az eredmény nem biztos, hogy mindig megjelenik az alkalmazásban, és eltérhet a tényleges értéktől.

A pulzusszám mérése edzés közben

Edzés közben az óra valós időben képes mutatni a pulzusszámot, a pulzusszám-tartományt, és értesíti Önt, ha a pulzusszáma túllépi a felső határt. A legjobb edzéseredmények érdekében azt tanácsoljuk, hogy a pulzusszám-tartomány alapján válassza meg az edzésmodot.

- A pulzusszám-tartomány beállításához nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az **ÉN > Beállítások > Pulzusszám korlát** menüpontra, majd a **Számítás módja** opciót a **PULZUSSZÁM-TARTOMÁNY BEÁLLÍTÁSA** alatt állítsa **Maximális pulzusszám százaléka** vagy a **HRR-százalék** értékre.

- **i** Ha a Maximális pulzusszám százaléka beállítást választja számítási módszerként, a különböző típusú edzési tevékenységekhez (Extrém, Anaerob, Aerob, Zsírégető és Bemelegítés) tartozó pulzusszám-tartomány számítása a maximális pulzusszám alapján történik (alapértelmezetten „220 mínusz az Ön életkora”).
- Ha a HRR-százalékot választja számítási módszerként, a különböző típusú edzési tevékenységekhez (Haladó anaerob, Alapszintű anaerob, Laktacid, Haladó aerob és Alapszintű aerob) tartozó pulzusszám-intervallum számítása a szívritmus tartalék alapján történik (maximális pulzusszám [HRmax] mínusz nyugalmi pulzusszám [HRrest]).
- Pulzusszámmérés edzés közben: Amikor elkezdi az edzést, az aktuális pulzusszámát megtekintheti az órán.
- **i** Az edzés befejezése után az edzés eredményeit megjelenítő képernyőn megtekintheti saját átlagos pulzusszámát, maximális pulzusszámát, valamint a pulzusszám-tartományát.
- Ha az edzés közben az órát eltávolítja a csuklójáról, a pulzusszám nem jeleníthető meg. Az óra azonban még egy ideig figyeli a pulzusszámot. Ha újra felveszi az órát, a mérés folytatódik.
- Az óra akkor tudja mérni a pulzusszámot, ha csatlakoztatta a telefonjához, és Huawei Egészség alkalmazást használva kezdi el az edzést.
- Az egyes edzésekre vonatkozó pulzusszám, maximális pulzusszám vagy az átlagos pulzusszám megtekintéséhez nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást.

Pulzusszám-határérték és -tartományok

Ha edzés közben a pulzusszáma 1 percnél tovább magasabb, mint a felső határérték, az óra egyszer rezeg és egy üzenetet jelenít meg arról, hogy a pulzusszáma túl magas, és az üzenet addig látható, amíg a pulzusszáma a felső határérték alá nem esik, vagy a képernyőn jobbra lapozva manuálisan nem törli az üzenetet. A pulzusszám-határérték beállításához tegye az alábbiakat:

- **iOS-felhasználók:** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszköz** lehetőséget, majd érintse meg az óra ikont, lépjen a **Pulzusszám-határérték és -tartományok > Pulzusszám-határérték** menüpontra, és állítsa be a saját pulzusszám-határértékét.
- **Android-felhasználók:** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az **Én > Beállítások > Pulzusszám-határérték** menüpontra, és állítsa be a saját pulzusszám-határértékét.

- A felső pulzus határérték edzés esetén 100 és 220 közötti szívverés/perc között bármilyen értékre állítható.
- A pulzusszámmal kapcsolatos figyelmeztetések csak az aktív edzések közben működnek, a napi aktivitás során azonban nem.

Magas pulzusszám figyelmeztetés

Ha pihen vagy alszik, és a pulzusszáma 10 percen keresztül magasabb, mint a határérték, az óra egyszer rezeget, és egy üzenetet jelenít meg arról, hogy a pulzusszáma túl magas. Az üzenet törléséhez lapozzon jobbra a képernyőn vagy nyomja meg az oldalsó gombot. A magas pulzusszám határérték beállításához tegye az alábbiakat:

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, érintse meg az **Egészségfigyelés > Folyamatos pulzusszám figyelés** lehetőséget, és engedélyezze a **Folyamatos pulzusszám figyelés** funkciót.
- 2 Érintse meg a **Magas pulzusszám figyelmeztetés** lehetőséget, majd állítsa be a kívánt pulzusszámot.

- A magas pulzusszám-érték a következő lehet: 100 bpm, 110 bpm, 120 bpm, 130 bpm, 140 bpm vagy 150 bpm.

Alacsony pulzusszám figyelmeztetés

Ha pihen vagy alszik, és a pulzusszáma 10 percen keresztül alacsonyabb, mint a határérték, az óra egyszer rezeget, és egy üzenetet jelenít meg arról, hogy a pulzusszáma túl alacsony. Az üzenet törléséhez lapozzon jobbra a képernyőn vagy nyomja meg az oldalsó gombot. Az alacsony pulzus határérték beállításához tegye az alábbiakat:

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, érintse meg az **Egészségfigyelés > Folyamatos pulzusszám figyelés** lehetőséget, és engedélyezze a **Folyamatos pulzusszám figyelés** funkciót.
- 2 Érintse meg az **Alacsony pulzusszám figyelmeztetés** lehetőséget, majd állítsa be a kívánt pulzusszámot.

- Az alacsony pulzusszám-érték a következő lehet: 40 bpm, 45 bpm vagy 50 bpm.
- Ez a funkció kizárólag az androidos telefonokon áll rendelkezésre.

Stressz-szintvizsgálat

Az automatikus stresszteszt engedélyezése: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, lépjen az **Egészségfigyelés > Automatikus stresszteszt** menüpontra, majd engedélyezze az **Automatikus stresszteszt** funkciót.

A stresszadatok megtekintése: Lépjen az alkalmazáslistába, és a **Stressz** opció megérintésével tekintheti meg az Ön stresszszintjét, valamint a különböző stresszszintek által elfoglalt százalékokat.

 Az automatikus stresszteszt funkció edzés közben ki van kapcsolva.

Légzőgyakorlatok használata

- 1 Lépjen az alkalmazáslistába, és válassza a **Légzés gyakorlat** lehetőséget. Beállíthatja a gyakorlatok időtartamát és ritmusát.
- 2 A gyakorlat elindításához érintse meg az ikont.
 -  Az időtartamot 1, 2 vagy 3 perc hosszúságúra állíthatja, a ritmus pedig lehet gyors, mérsékelt vagy lassú.
 - A gyakorlat befejezése után a képernyő megjeleníti a gyakorlat hatását, a gyakorlat előtti pulzusszámot, a gyakorlat hosszát és az értékelést.

Aktivitás emlékeztető

Amikor az Aktivitás emlékeztető engedélyezve van, a készülék egész nap (alapértelmezett beállítással 1 óránként) figyeli az Ön tevékenységét. A készülék rezgéssel és a képernyő bekapcsolásával emlékezteti Önt arra, hogy az adott időszak alatt nem mozgott, így a nap minden szakában megtalálja az aktivitás és a pihenés helyes egyensúlyát.

Ha nem akarja, hogy a funkció zavarja, kapcsolja ki az Aktivitás emlékeztetőt a Huawei Egészség alkalmazásban. Ehhez nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Egészségfigyelés** lehetőséget, és kapcsolja ki az **Aktivitás emlékeztető** funkciót.

-  Ha a Ne zavarj funkció engedélyezve van, vagy ha alszik, a készülék nem küld rezgéses értesítéseket.
- A készülék csak 8:00 és 12:00, illetve 14:00 és 22:00 óra között küld aktivitás emlékeztetőket.

Ciklusnaptár

Amikor az óra a főképernyőt jeleníti meg, nyomja meg az oldalsó gombot, érintse meg a



Ciklusnaptár lehetőséget, és érintse meg a  ikont. A pontosság növelése érdekében szerkesztheti vagy megerősítheti a menstruációs ciklusának kezdetét és végét. Miután végzett, az óra a rögzített adatok alapján előrejelzi az Ön menstruációs ciklusát.

-  Ez a funkció nem biztos, hogy támogatott az Ön országában, részletekért forduljon a hivatalos szervizközpontoz.

Kényelmes élet

Értesítések megtekintése és törlése

Olvasatlan értesítések megtekintése: Az olvasatlan üzeneteket az óra tárolja. A megtekintésükhöz lapozzon felfelé a főképernyőn, vagy az alkalmazáslistában érintse meg az **Értesítések** lehetőséget.

Értesítések törlése: Egy értesítés törléséhez lapozzon jobbra az értesítés tartalmát megjelenítő képernyőn, vagy ha az összes olvasatlan értesítést törölni szeretné, érintse meg a lista alján található **Összes törlése** lehetőséget.

-  • Az óra legfeljebb 10 olvasatlan értesítés tud elmenteni. Ha 10-nél több olvasatlan értesítése van, akkor a rendszer felülírja a korábbi értesítéseket.
- Ha az órán nem tudja megnézni az értesítés teljes tartalmát, használja a telefonját.
- Az értesítések automatikusan törlődnek az óráról, miután a telefonon elolvasta vagy törölte azokat.

Folyamatos megjelenítés

Amikor az óra készenléti módba lép, a Folyamatos megjelenítés képernyő jelenik meg. A Folyamatos megjelenítés alapértelmezetten ki van kapcsolva. A funkció engedélyezéséhez tegye az alábbiakat:

Az óra főképernyőjén lépjen a **Beállítások > Kijelző > Folyamatos megjelenítés** menüpontra, a képernyőn lapozzon balra vagy jobbra, majd a beállítás befejezéséhez érintse meg a  ikont.

-  Jelenleg csak a telefonon előtelepített óraszámplapok használhatók a Folyamatos megjelenítés funkcióhoz.

A stopperóra használata

A készüléken lépjen az alkalmazáslistába, érintse meg a **Stopperóra** lehetőséget, majd a



megérintésével indítsa el az időmérést, a



megérintésével állítsa le az időmérést, a



megérintésével pedig nullázza a stopperórát. Ha a háttérbe szeretné áthelyezni, lapozzon jobbra a képernyőn vagy nyomja meg a készülék oldalsó gombját.

A stopperóra által mérhető leghosszabb idő „99:59:59”. A maximális idő elérésekor a stopperóra automatikusan leáll.

Az időzítő használata

A készüléken lépjen az alkalmazáslistába, és érintse meg az **Időzítő** lehetőséget. Válassza ki vagy állítsa be a kívánt időt. Nyolc előre beállított érték közül választhat: 1 perc, 3 perc, 5 perc, 10 perc, 15 perc, 30 perc, 1 óra és 2 óra. Az **Egyéni** megérintésével beállíthatja a saját időzítőjét is.

Az időzítő elindításához érintse meg a  ikont, az időzítő megállításához érintse meg a  ikont, az időzítőből való kilépéshez pedig érintse meg a  ikont. Ha az időzítőt a háttérbe szeretné áthelyezni, lapozzon jobbra a képernyőn vagy nyomja meg a készülék oldalsó gombját. A készülék rezgéssel jelzi, amikor elérkezett az idő. A  megérintésével visszaállíthatja a visszaszámlálást, a  megérintésével pedig kiléphet a visszaszámlálásból.

A zseblámpa használata

Lépjen az alkalmazáslistába, érintse meg a **Zseblámpa** lehetőséget, és a képernyő világítani kezd. A zseblámpa kikapcsolásához érintse meg a képernyőt, a bekapcsoláshoz pedig érintse meg újból a képernyőt. A kilépéshez lapozzon jobbra vagy nyomja meg az oldalsó gombot.

Telefon keresése

Az óra főképernyőjén lapozzon felfelé vagy lefelé, és érintse meg a  ikont, vagy lépjen az alkalmazáslistába, és érintse meg a **Telefon keresése** lehetőséget. Ha a telefon a Bluetooth hatótávolságán belül van, akkor csengőhangot játszik le (Néma módban is), így jelezve a hollétét.

Ennek a funkciónak a kikapcsolásához érintse meg a Telefon keresése képernyőt az órán.

-  • Gondoskodjon arról, hogy az óra és a telefon megfelelően csatlakozzon egymásra, a telefon be legyen kapcsolva, és a Huawei Egészség alkalmazás a háttérben fusson.
- A Telefon keresése funkció a telefont 10 másodpercig csengeti, ha nem hajt végre semmilyen műveletet, és az óra a **Csengetés megszűnt** üzenetet jeleníti meg. Az óra képernyője 30 másodperc elteltével kikapcsol.

Zenelejátszás vezérlése

-  • A zenelejátszás vezérlése csak Android 5.0 vagy újabb verziót futtató telefonok esetében támogatott.
 - Az óra olyan harmadik féltől származó zenealkalmazásoknak a telefonon történő lejátszásának vezérlésére használható, mint például a NetEase Music.
- 1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, érintse meg a **Zene** lehetőséget, és engedélyezze a **Telefon zene vezérlése** funkciót.
 - 2** Miután a telefonon elindította egy zeneszám lejátszását, az óraszámplap képernyőn lapozva megtalálja a zenelejátszás-vezérlő képernyőt. Megállíthatja vagy folytathatja a zenelejátszást, és válthat a lejátszott zeneszámok között.

Távoli kamera kioldó

- 1** Az órát csatlakoztassa a telefonra, és gondoskodjon arról, hogy a Huawei Egészség alkalmazás a háttérben fusson.
 - 2** Az órán lépjen az alkalmazáslistába, és válassza a **Távoli kioldó** lehetőséget. Ezzel egy időben a telefonon megnyílik a Kamera alkalmazás.
 - 3** A fényképezéshez érintse meg a  ikont az óra képernyőjén. A  megérintésével válthat 2 másodperces és 5 másodperces visszaszámlálás között. A Kamera bezárásához lapozzon jobbra a képernyőn vagy nyomja meg az óra oldalsó gombját.
-  Csak az EMUI 8.1 vagy frissebb verzió támogatja ezt a funkciót.

További útmutatások

Ne zavarj

A **Ne zavarj** mód engedélyezéséhez lapozzon lefelé a készülék főképernyőjén, és érintse meg a  ikont. Egy másik megoldásként a készülékén lépjen a **Beállítások** > **Ne zavarj** menüpontra. Beállíthatja egész napra, vagy ütemezhet egy időszakot ehhez a módhoz.

 A Ne zavarj mód engedélyezése után:

- A készüléken nem jelennek meg az üzenetek és az értesítések, a „Felemelés a felébresztéshez” funkció pedig nem működik.
- Az ébresztő normál módon rezeg és megszólal.

Kedvencek hozzáadása

1 A készüléken lépjen a **Beállítások** > **Kijelző** > **Kedvencek** menüpontra, válassza ki a kívánt adatokat, mint például a sleep, stress level, heart rate, music, weather, activity record, stb.

2 Ezután a készülék főképernyőjén balra vagy jobbra lapozva ellenőrizheti, hogy melyik kártyákat adta hozzá.

 Legfeljebb hat kártya jeleníthető meg.

A rezgés erősségének beállítása

A készüléken lépjen a **Beállítások** > **Erősség** menüpontra, majd válassza ki a rezgés kívánt erősségét, mint például Erős, **Lágy** vagy **Nincs**. A készülék automatikusan visszatér az előző képernyőre.

Képernyő be- és kikapcsolása

A Felemelés a felébresztéshez funkció használatával: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, és engedélyezze vagy kapcsolja ki a **Felemelés a felébresztéshez** funkciót.

A képernyő fényerőszintjének beállítása: A készüléken lépjen a **Beállítások** > **Kijelző** > **Fényerő** menüpontra, és állítsa be a kívánt képernyő fényerőszintet.

A Folyamatos megjelenítés engedélyezése: A készüléken lépjen a **Beállítások** > **Kijelző** > **Haladó** menüpontra, és a képernyőidőt állítsa 5 perc, 10 perc, 15 perc vagy 20 perc értékre. A

beállítása után a készülék főképernyőjén lapozzon lefelé, és érintse meg a  ikont. A képernyő ezután a megadott időtartamig bekapcsolva marad.

Alvás idő beállítása: A készüléken lépjen a **Beállítások > Kijelző > Haladó** menüpontra, és a képernyő alvás időt állítsa 10 másodperc, 15 másodperc vagy 20 másodperc értékre. Ha az **Alvás** beállítása **Automatikus**, a készülék képernyőideje kikapcsol, amikor megdönti vagy leengedi a csuklóját.

- i** Ha a képernyőt 10 másodpercen belül visszakapcsolja, miután az kikapcsolt, az előző képernyő jelenik meg. Ellenkező esetben a főképernyő jelenik meg.

Az időzóna és a nyelv beállítása

Amikor az órát egy gyári visszaállítás után az első alkalommal kapcsolja be vagy párosítja a telefonjával, a rendszer kéri, hogy a párosítás előtt válasszon ki egy nyelvet. Miután a készülékeket párosította, az órán lévő nyelv a telefon nyelvével megegyező lesz. Ha a telefonon módosítja a nyelvet, régiót, időt vagy az időformátumot, akkor – amíg az óra csatlakozik a telefonra – a módosítások automatikusan szinkronizálódnak az órával.

- i 1** Ha a telefon nyelv és régió információi támogatottak az órán, az óra nyelve megegyezik a telefonon megjelenített nyelvvvel.
- 2** Ha a telefon nyelvét támogatja az óra, de a régiót nem, az óra a telefonnal egyező nyelvet jeleníti meg. Például, ha a telefonon megjelenített nyelv brazil portugál, az óra európai portugált jelenít meg.
- 3** Ha a telefon nyelvét az óra nem támogatja, az óra alapértelmezetten angol nyelvet jelenít meg.
- 4** Ha a telefonon 12 órás időformátum van beállítva, az órán megjelenített idő nem tesz különbséget a délelőtt és a délután között.

A készülék visszaállítása a gyári beállításokra

1. módszer: A készüléken lépjen a **Beállítások > Rendszer > Visszaállítás** menüpontra. Ne feledje, hogy a visszaállítás után minden adata törlésre kerül.
2. módszer: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, és érintse meg a **Gyári beállítások visszaállítása** lehetőséget.

A készülék frissítése

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, és érintse meg a **Firmware-frissítés** lehetőséget. A telefon megkeresi a rendelkezésre álló frissítéseket. A készülék frissítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A szíj beállítása vagy cseréje

A szíj beállítása: A szíjak U alakú csatokkal vannak ellátva. Állítsa be a szíjat a csuklója méretének megfelelően.

A szíj cseréje: A szíj eltávolításához óvatosan vegye le a rögzítőt. Az új szíj felhelyezéséhez fordított sorrendben kövesse ezeket a lépéseket. Mielőtt a rögzítőt visszahelyezi, győződjön meg arról, hogy a készülék szorosan illeszkedik a szíjba.

-  A készülék tartozékát képező rögzítő kicsi, ezért ügyeljen arra, hogy ne veszítse el szétszerelés közben.

A Bluetooth-név, a MAC-cím, a modell- és sorozatszám, valamint a verzió

A Bluetooth-név megtekintése:

- A készüléken lépjen a **Beállítások > Névjegy** menüpontra. A **Készüléknév** alatt megjelenített név a készülék Bluetooth-neve.
- Egy másik megoldásként nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, majd lépjen a készülékbeállítások képernyőre. A csatlakoztatott készülék neve a Bluetooth-név.

A MAC-cím megtekintése:

A MAC-cím megtekintéséhez a készüléken lépjen a **Beállítások > Névjegy** menüpontra.

A sorozatszám megtekintése:

A készüléken lépjen a **Beállítások > Névjegy** menüpontra. A készülék sorozatszáma a **Sorozatszám** mellett látható.

Modell:

- A készüléken lépjen a **Beállítások > Névjegy** menüpontra, a modellnév a **Modell** alatt látható.
- A készülék hátlapján a „MODEL” után található lézerrel gravírozott karakterek a modellnév.

A verzió megtekintése:

- A verzió megtekintéséhez a készüléken lépjen a **Beállítások > Névjegy** menüpontra.
- A készülék verziójának ellenőrzéséhez nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékbeállítások képernyőre, és érintse meg a **Firmware-frissítés** lehetőséget.

Víz- és porállósági szint

A készülék 5ATM vízállósági minősítéssel rendelkezik, de ez a védelem nem állandó, és idővel romolhat.

A készüléket kézmosás közben, esőben, valamint sekély vízben való úszáskor is viselheti. A készüléket ne hordja zuhanyzás, merülés, búvárkodás vagy szörfözés közben.

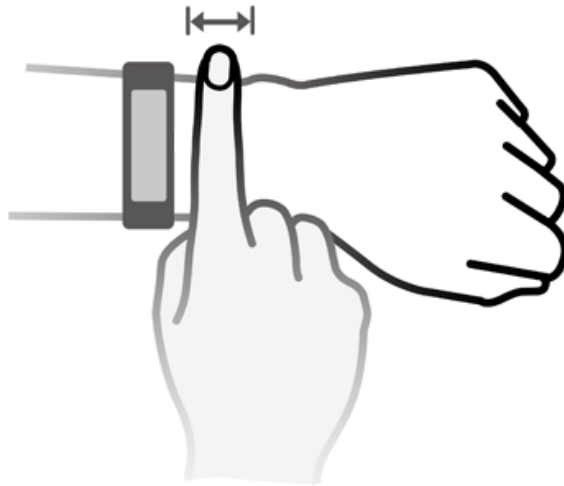
Az alábbiak befolyásolhatják a készülék vízállóságát:

- A készülék leejtése vagy a készüléket érő más behatás.
- A készülék lúgos kémhatású anyagoknak, például mosószernak, tusfürdőnek, parfümnek, emulzióknak vagy olajnak történő kitettsége.

- A készülék magas páratartalmú vagy hőmérsékletű környezetben – például forró zuhany alatt vagy szaunában – történő használata.

Az óra viselése

A tevékenységfigyelés, az alvásfigyelés, valamint a pulzusszám figyelés megfelelő működésének biztosítása érdekében ügyeljen arra, hogy helyesen viselje az órát, ahogy az a következő ábrán látható.



Az óra szíjának csatja U alakú, így a karkötő nem tud könnyen leesni. Az óra viselésekor bújtsa át a szíj megfelelő végét az U alakú csaton, majd rögzítse. A kényelmesebb viselet érdekében a szíj vége hajlított kialakítású.

- **i** Ha az óra viselése közben kellemetlen érzéseket tapasztal a bőrén, hagyja abba a használatát, és forduljon orvoshoz.
- A maximális kényelem érdekében helyesen viselje az órát.
- A kép csak tájékoztató jellegű.