

# Tartalom

## Első lépések

|                                         |   |
|-----------------------------------------|---|
| Gombok és gesztusok                     | 1 |
| Az óra töltése                          | 3 |
| Az óra be-/kikapcsolása és újraindítása | 5 |
| Az óra párosítása a telefonnal          | 6 |

## Edzésfigyelés

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Edzés indítása                       | 8  |
| Edzés állapota                       | 9  |
| A napi tevékenységek nyomon követése | 10 |
| Automatikus edzésérzékelés           | 10 |
| Visszavezető út                      | 10 |

## Egészségkezelés

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Az óra Tevékenységi bejegyzéseiben található három gyűrű bemutatása | 12 |
| Alvásfigyelés                                                       | 12 |
| Pulzusszámfigyelés                                                  | 13 |
| A véroxigénszint (SpO2) mérése                                      | 16 |
| Stressz-szintvizsgálat                                              | 17 |
| Aktivitás emlékeztető                                               | 18 |
| Menstruációs ciklus előrejelzése                                    | 18 |

## Kényelmes élet

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Értesítések fogadása és üzenetek törlése | 20 |
| Bejövő hívások fogadása vagy elutasítása | 21 |
| A hívásnapló megtekintése                | 22 |
| Zenelejátszás                            | 22 |
| A Stopperóra vagy az Időzítő használata  | 23 |
| Ébresztés beállítása                     | 23 |
| A Zseblámpa használata                   | 25 |
| A Légnyomásmérő alkalmazás használata    | 25 |
| Az Iránytű használata                    | 25 |
| Időjárás-jelentés                        | 25 |
| A telefon keresése az órával             | 26 |
| A „Ne zavarj” mód engedélyezése          | 26 |
| Távoli zár                               | 26 |
| Fülhallgató csatlakoztatása              | 27 |

## További útmutatások

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Az óra viselése                  | 28 |
| Az óraszíj beállítása és cseréje | 28 |

|                                                                            | Tartalom |
|----------------------------------------------------------------------------|----------|
| Galériából származó óraszámok beállítása                                   | 32       |
| Animált óraszámok                                                          | 32       |
| Folyamatos megjelenítés                                                    | 32       |
| Óraszámok                                                                  | 33       |
| Kedvenc névjegyek beállítása (hívás kezdeményezése/<br>fogadása az órával) | 33       |
| Az idő és a nyelv beállítása                                               | 34       |
| A csengőhang beállítása                                                    | 34       |
| A Le gomb testre szabása                                                   | 35       |
| A kedvenc alkalmazások kiválasztása                                        | 35       |
| A képernyő fényerejének beállítása                                         | 35       |
| Az óra frissítése                                                          | 35       |
| A Bluetooth-név, a MAC-cím, a modell- és sorozatszám,<br>valamint a verzió | 36       |
| Az óra visszaállítása gyári beállításokra                                  | 36       |

# Első lépések

## Gombok és gesztusok

Az órának színes érintőképernyője van, amely igen érzékeny az érintésekre, és különböző irányokban lehet lapozni rajta.

### Fel gomb

| Művelet       | Funkció                                                                                                                                                                                                                | Megjegyzések                                                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Nyomja meg    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Az óra képernyőjének felébresztése, amikor az ki van kapcsolva.</li><li>• Az alkalmazáslista képernyő elérése a főképernyőről.</li><li>• Visszatérés a főképernyőre.</li></ul> | Vannak bizonyos kivételes esetek, például hívások és edzések. |
| Nyomva tartás | <ul style="list-style-type: none"><li>• Az óra bekapcsolása, amikor az óra ki van kapcsolva.</li><li>• Az újraindítás/kikapcsolás képernyő megnyitása, amikor az óra be van kapcsolva.</li></ul>                       | -                                                             |

### Le gomb

| Művelet    | Funkció                                                                           | Megjegyzések                                                  |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Nyomja meg | Az edzés alkalmazás megnyitása.<br>Az Ön által beállított egyedi funkció elérése. | Vannak bizonyos kivételes esetek, például hívások és edzések. |

| Művelet       | Funkció                                                                                                                   | Megjegyzések                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nyomva tartás | <ul style="list-style-type: none"> <li>A képernyő lezárása vagy feloldása.</li> <li>A hangsegéd felébresztése.</li> </ul> | <p>A lezárás/feloldás funkció csak a következő modelleken érhető el: HONOR MagicWatch sorozat, HONOR Watch VIVIENNE TAM verzió, HONOR Watch Magic/Dream sorozat és HUAWEI WATCH GT sorozat.</p> <p>A HUAWEI WATCH GT 2, HUAWEI WATCH GT 2e vagy HUAWEI WATCH GT 2 Pro használata esetén csak a Fel gomb megnyomásával zárható le vagy oldható fel a képernyő, a Le gomb megnyomásával pedig edzés közben a képernyők között lehet váltani. Úszóedzések közben az óra képernyője alapértelmezetten le van zárva, és nem oldható fel.</p> <p>A hangsegéd csak az EMUI 10.1 rendszert futtató telefonokon érhető el.</p> |

## Gesztusok

| Művelet                       | Funkció                                                            |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Érintés                       | Választás és megerősítés.                                          |
| Nyomva tartás a főképernyőn   | Az óraszám lap módosítása.                                         |
| Felfelé lapozás a főképernyőn | Az értesítések megtekintése.                                       |
| Lefelé lapozás a főképernyőn  | A gyorsindító menü megtekintése.                                   |
| Balra vagy jobbra lapozás     | A pulzus adatok, edzés adatok, időjárási információk megtekintése. |
| Jobbra lapozás                | Visszatérés az előző képernyőre.                                   |

## A képernyő felébresztése

- Nyomja meg a Fel gombot.
- Emelje fel vagy fordítsa befelé a csuklóját.
- A gyorsindító menü megnyitásához lapozzon lefelé a főképernyőn. Engedélyezze az **Idő megjelenítése** opciót, és a képernyő 5 percig bekapcsolva marad.
-  A Huawei Egészség alkalmazásban engedélyezheti a **Raise wrist to wake screen (Képernyő felébresztése csukló felemelésével)** funkciót, ha az óra részleteinek képernyőjére lép.

## A képernyő kikapcsolása

- Engedje le vagy fordítsa kifelé a csuklóját.
- Az óra képernyőjének bekapcsolása után 5 másodperc múlva automatikusan kikapcsol a képernyő, ha ez idő alatt nincs műveletvégzés. Ha bármilyen műveletvégzés történik, a képernyő 15 másodperccel a bekapcsolás után fog kikapcsolni.

-  Amikor a főképernyőn tartózkodik, nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Settings (Beállítások) > Display (Kijelző) > Advanced (Haladó)** menüpontra, ha szeretné beállítani, hogy mennyi idő teljen el, mielőtt az óra alvó módba lép, és kikapcsolja a képernyőt. Az időtartam beállítása alapértelmezetten **Automatikus**.

## Az óra töltése

### Töltés

- 1** Csatlakoztassa az USB Type-C portot a hálózati adapterhez, majd csatlakoztassa az adaptert a hálózatra.
- 2** Helyezze az órát a töltőegység tetejére, ügyelve arra, hogy az óra és az egység érintkezői illeszkedjenek egymáshoz. Várjon, amíg az óra képernyőjén megjelenik a töltésjelző ikon.
- 3** Ha az óra teljesen feltöltődött, az óra képernyőjén megjelenik a 100%, majd a töltés automatikusan leáll. Automatikusan elindul a töltés, ha az akkumulátor szintje 100% alatt van, és a töltő továbbra is csatlakozik az órához.

- i • Az óra töltéséhez használjon speciális, legalább 5 V névleges kimeneti feszültségű és 1 A névleges kimeneti áramerősségű töltőkábelt és töltőegységet. Használjon 2 A névleges kimeneti áramerősségű szabványos Huawei-töltőt a HUAWEI WATCH GT 2 Pro töltéséhez. Ha az órát nem Huawei töltővel vagy külső akkumulátorral tölti, az azt eredményezheti, hogy a töltés hosszabb ideig tart, a készülék nem töltődik fel teljesen, túlmelegszik, illetve egyéb hasonló probléma következik be. Ezért azt javasoljuk, hogy vásároljon hivatalos Huawei-töltőt egy hivatalos Huawei-forgalmazótól.
- A helyi és nemzetközi biztonsági szabványoknak megfelelő Huawei-tápegységet vagy egyéb hálózati adaptert használjon. A biztonsági szabványoknak nem megfelelő hálózati adapterek biztonsági problémákat okozhatnak.
- Tartsa tisztán a töltőegység felületét. Győződjön meg az órának a töltőn való megfelelő elhelyezéséről, és ellenőrizze, hogy megjelenik-e azon a töltés állapota. Ne helyezzen túl hosszú ideig fém tárgyakat a töltő fém érintkezőire, illetve ne helyezzen az érintkezőkre és távolítsa el onnan fém tárgyakat túl gyakran, mivel ez rövidzárlatot és egyéb kockázatot okozhat. (Ha fém óraszíjat használ, győződjön meg róla, hogy az óra fém érintkezői töltés közben megfelelően érintkeznek a töltő érintkezőivel. Próbálja az óraszíj fém részeit távol tartani a töltő fém érintkezőitől.)
- Csak a HUAWEI WATCH GT 2 Pro tölthető telefon használatával végzett fordított töltéssel. Az óra jelenleg a következő telefonmodellekkel tölthető: HUAWEI Mate 20 Pro, HUAWEI Mate 30, HUAWEI Mate 30 Pro, HUAWEI P30 Pro, HONOR V30, HUAWEI P40 Pro és HUAWEI P40 Pro+.
- Ne töltse és ne használja az órát veszélyes környezetben, győződjön meg róla, hogy a közelben nincs tűz- és robbanásveszélyes anyag. A töltőegység használatakor győződjön meg róla, hogy a töltőegység USB-portjában nem maradt folyadék vagy egyéb idegen tárgy. Tartsa távol a töltőegységet a folyadékoktól és tűzveszélyes anyagoktól. A készülék töltése közben ne érintse meg a töltőérintkezőket, és ne idézzon elő egyéb szükségtelen biztonsági kockázatot.
- A töltőegységben mágnesek vannak, így természetüknél fogva egyéb fém tárgyakat is magukhoz vonzanak, ezért fontos azokat a töltő használatának megkezdése előtt ellenőrizni. A töltőegység mágneses anyagokat tartalmaz. Fontos, hogy közvetlen napfényre vagy egyéb meleg területre helyezve ne engedje túlmelegedni azt.
- Azt javasoljuk, hogy emelje fel a töltőegységet, amikor az órához csatlakoztatja. Ügyeljen arra, hogy az óra gombot tartalmazó oldala illeszkedjen az egység töltő portjához. Miután az egységet és az órát megfelelően csatlakoztatta, ellenőrizze, hogy megjelenik-e a töltésjelző ikon. Ha nem látja a töltésjelző ikont, lehet, hogy egy kicsit igazítani kell az egység helyzetén, hogy létrejöjjön a kapcsolat, és megjelenjen a töltésjelző ikon.
- A töltőegység szállításakor és tárolásakor győződjön meg róla, hogy töltő száraz marad, különös tekintettel a talprészen található USB-portra, tisztítással akadályozza

meg, hogy idegen tárgyak kerüljenek az USB-portba, mert ezek a töltő meghibásodását okozhatják és egyéb biztonsági kockázatokat jelenthetnek.

- Az óra, az akkumulátor nagyon alacsony töltöttségi szintje esetén automatikusan kikapcsol. Töltés közben egy idő után automatikusan bekapcsol az óra.

### Töltési idő

A karóra két óra alatt teljesen feltöltődik. Amikor a töltésjelző 100%-ot mutat, az óra teljesen feltöltődött. Ha teljesen feltöltődött, válassza le az órát a hálózati adapterről.

-  Száraz és jól szellőző környezetben töltse az órát.
  - A rövidzárlat és más kockázatok megelőzése érdekében töltés előtt ügyeljen arra, hogy a töltő port és a fém részek tiszták és szárazok legyenek.
  - Töltés előtt ügyeljen arra, hogy száraz legyen a töltő port. Törölje le a víz- vagy izzadságfoltokat.
  - A töltőegység nem vízálló, ezért mindig tartsa szárazon.
  - 0 °C és 45 °C közötti környezeti hőmérséklet javasolt.
  - Az akkumulátor védelme érdekében csökken a töltési áramerősség, ha alacsony a környezeti hőmérséklet, ami megnöveli a töltés időtartamát anélkül, hogy befolyásolná az akkumulátor élettartamát.

### Az akkumulátorszint ellenőrzése

A következő három módszer bármelyikével ellenőrizheti az akkumulátor szintjét:

- 1. módszer:** amikor az óra csatlakozik a töltőhöz, az automatikusan megjelenő töltésjelző képernyőn ellenőrizheti az akkumulátor szintjét. A töltésjelző képernyőből való kilépéshez nyomja meg a Fel gombot.
- 2. módszer:** a főképernyőn lapozzon felülről lefelé, majd az akkumulátor szintjét ellenőrizheti a legördülő menüben.
- 3. módszer:** Ellenőrizze az akkumulátor szintjét a Huawei Egészség alkalmazásban a készülék részleteit tartalmazó képernyőn.

## Az óra be-/kikapcsolása és újraindítása

### Az óra bekapcsolása

- Az óra bekapcsolásához kikapcsolt állapotban tartsa nyomva a Fel gombot.
- Kikapcsolt állapotában az óra automatikusan bekapcsol, ha tölteni kezdi.
-  Ha az órát nagyon alacsony akkumulátorszint mellett kapcsolja be, az óra emlékeztetni fogja Önt, hogy tölteni kell, majd 2 másodperc múlva kikapcsol az óra képernyője. Mindaddig nem fogja tudni bekapcsolni az órát, amíg el nem kezdi tölteni.

### Az óra kikapcsolása

- Az óra bekapcsolt állapotában tartsa nyomva a Fel gombot, majd érintse meg a **Kikapcsolás** gombot.
- Az óra bekapcsolt állapotában, amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, felfelé vagy lefelé lapozással keresse meg és érintse meg a **Beállítások** menüt, lépjen a **Rendszer > Kikapcsolás** menüpontra, majd a megerősítéshez érintse meg a ✓ jelet.
- Ha az akkumulátor szintje nagyon alacsony, az óra rezegni kezd, majd automatikusan kikapcsol.

### Az óra újraindítása

- Az óra bekapcsolt állapotában tartsa nyomva a Fel gombot, majd érintse meg az **Újraindítás** gombot.
- Az óra bekapcsolt állapotában, amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg a **Beállítások** menüt, lépjen a **Rendszer > Újraindítás** menüpontra, majd a döntés megerősítéséhez érintse meg a ✓ jelet.

### Az óra kényszerített újraindítása

- Az óra kényszerített újraindításához tartsa nyomva a Fel gombot legalább 16 másodpercig.

## Az óra párosítása a telefonnal

Ha éppen most bontotta ki az órát, nyomja meg a Fel gombot, és mindaddig tartsa nyomva, amíg az óra rezegni nem kezd, és meg nem jelenik az indítási képernyő. Alapértelmezetten az óra Bluetooth-párosításra van előkészítve.

#### • Android-felhasználók esetén:

- 1 Töltse le és telepítse egy alkalmazásáruházból a Huawei Health alkalmazást. Ha már telepítette, ügyeljen arra, hogy naprakész legyen.
- 2 Nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, majd az alkalmazás számára szükséges jogosultságok megadásához kövesse az utasításokat a képernyőn. Lépjen az **Eszközök > Hozzáadás > Okosóra** menüpontra, majd érintse meg a párosítani kívánt készüléket.
- 3 Érintse meg a **PÁROSÍTÁS** lehetőséget, ezután az alkalmazás automatikusan elkezd keresni a közelben található Bluetooth-készülékeket. Ha megtalálta az órát, a párosítás megkezdéséhez érintse meg a nevét.
- 4 Amikor az óra képernyőjén megjelenik a párosítási kérelem, az óra és a telefon



párosításához érintse meg a  ikont. A párosítást erősítse meg a telefonon is.

#### • iOS-felhasználók esetén:

- 1 Töltse le és telepítse az App Store alkalmazásáruházból a Huawei Health alkalmazást. Ha már telepítette, ügyeljen arra, hogy naprakész legyen.
- 2 Nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, lépjen az **Eszközök > + > Okosóra** menüpontra, majd érintse meg a párosítani kívánt készüléket.



- 3 Érintse meg a **PÁROSÍTÁS** lehetőséget, ezután az alkalmazás automatikusan elkezd keresni a közelben található Bluetooth-készülékeket. Ha megtalálta az órát, a párosítás megkezdéséhez érintse meg a nevét.
- 4 Amikor az óra képernyőjén megjelenik a párosítási kérelem, az óra és a telefon



párosításához érintse meg a  ikont.

**HUAWEI WATCH GT 2 (46 mm) / HONOR MagicWatch 2 (46 mm) / HUAWEI WATCH GT 2 Pro / HONOR Watch GS Pro esetén a párosításhoz kövesse az alábbi lépéseket:**

- 1 A telefonján jelentkezzen be az App Store alkalmazásáruháza és keresse meg a Huawei Health alkalmazást. Töltse le és telepítse az alkalmazást, és gondoskodjon arról, hogy a legfrissebb verzióra legyen frissítve.
- 2 A telefonján lépjen a Beállítások > Bluetooth menüpontra. Az óra automatikusan megjelenik, érintse meg a készüléket, majd a párosítás befejezéséhez érintse meg a



 ikont.

- 3 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, lépjen a beállítások képernyőre, érintse meg a jobb felső sarokban található + ikont, és válassza az okosórák lehetőséget. Válassza ki a készülék modelljét.
- 4 Érintse meg a **PÁROSÍTÁS** lehetőséget, és az alkalmazás automatikusan elkezd keresni a közelben található Bluetooth-készülékeket. Ha megtalálta az órát, a párosítás megkezdéséhez érintse meg a nevét.
- 5 Amikor az óra képernyőjén megjelenik a párosítási kérelem, az óra és a telefon



párosításához érintse meg a  ikont. A párosítást erősítse meg a telefonon is.

-  Az első párosítás alkalmával a Huawei Health alkalmazás letöltéséhez a telefonnal az óra képernyőjén látható QR-kódot is beolvashatja.
- Ha az óra nem reagál, miután a párosítási kérelem megerősítése érdekében



megérintette a  ikont, az óra feloldásához tartsa nyomva a Le gombot, majd indítsa el újra a párosítási folyamatot.

- Az óra képernyőjén megjelenik egy ikon, amely arról tájékoztatja, hogy a párosítás sikerült. Ezután venni fogja a telefon információit (például a dátumot és az időt).
- Ha a párosítás nem sikerült, az óra képernyőjén megjelenik egy ikon, amely arról tájékoztatja, hogy a párosítás nem sikerült. Ezután visszalép az indítási képernyőre.
- Egy órát egyszerre csak egy telefonhoz lehet csatlakoztatni, és fordítva. Ha egy másik telefonnal szeretné párosítani az órát, a Huawei Health alkalmazással válassza le az órát a jelenlegi telefonról, ezután pedig a Huawei Health alkalmazással párosítsa az órát a másik telefonnal.

# Edzésfigyelés

## Edzés indítása

Az óra számos edzésmódot támogat. Válasszon ki egy edzésmódot, és kezdje meg az edzést.

### Futás edzéstervek

Az órán a kezdő szinttől a haladóig számos előre telepített futás edzésterv található, amelyek testre szabott és valós idejű útmutatásokkal szolgálnak. Az órán különböző edzéstervek közül választhat.

- 1 Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg az **Edzés** menüt, válassza a **Futás Edzéstervek** menüpontot, válassza ki a használni kívánt edzéstervet, majd az óra felszólítására kezdje meg a futást.
  - 2 Edzés közben a futás edzésterv megállításához vagy leállításához nyomja meg a Fel gombot, vagy a képernyők közötti váltáshoz és a különböző edzésadatok megtekintéséhez nyomja meg a Le gombot.
  - 3 Edzés után érintse meg az **Edzéselőzmények** menüpontot, ha szeretné megtekinteni a részletes edzéselőzményeket, például az edzés hatásait, az általános teljesítményt, a sebességet, a lépésszámot, a teljes magasságot, a pulzusszámot, a pulzusszám-tartományt, az ütemet, a tempót, illetve a  $VO_2\text{max}$  értéket.
-  Az edzés részletes adatait megtekintheti úgy is, hogy megnyitja a Huawei Health alkalmazást, majd megérinti a **Gyakorlat adatai** menüpontot.

### Edzés indítása

#### Edzés indítása az órával:

- 1 Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg az **Edzés** alkalmazást.
  - 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé, amíg meg nem találja kívánt edzéstípust. Edzés előtt az egyes edzésmódok mellett található Beállítások ikon megérintésével megadhat célokat, emlékeztetőket és kijelzési beállításokat.
-  A Triatlon mód mellett nincs Beállítások ikon. Triatlon módban nyomja meg a Le gombot, ha a következő edzésmódra szeretne lépni.
- 3 Az edzés megkezdéséhez érintse meg a Start ikont. Edzés közben tartsa nyomva az edzésadatok képernyőt, amíg az óra rezegni nem kezd, érintse meg valamelyik edzésadatot (például a pulzusszámot, a sebességet, a távolságot vagy az időt), majd válassza ki, hogy mit szeretne valós időben látni a képernyőn.
  - 4 Edzés közben az edzés megállításához vagy leállításához nyomja meg a Fel gombot, vagy a képernyők közötti váltáshoz és a különböző edzésadatok megtekintéséhez nyomja meg a Le gombot. (Vegyük például a Szabadtéri futás módot. Edzés közben különböző adatokat tekinthet meg a Pulzusszám, a Tempó, a Távolság, az Idő, a Lépésszám, az Ütem, az Összes kalória és az Összes emelkedő mellett. A különböző edzésmódok más-más típusú adatokat mutatnak.)

- 5** Edzés után a részletes edzéselőzmények megtekintéséhez érintse meg az **Edzéselőzmények** menüpontot.

### **Edzés indítása a Huawei Health alkalmazással:**

Ha a Huawei Health alkalmazással szeretné elindítani az edzést, akkor a telefont és az órát egymáshoz közel helyezve gondoskodnia kell arról, hogy megfelelően csatlakozzanak egymáshoz.

- 1** Nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg az **Edzés** menüpontot, válasszon egy edzésmodot, majd az edzés megkezdéséhez érintse meg a Start ikont.
- 2** Ha megkezdte az edzést, az óra szinkronizálja, majd meg is jeleníti az edzés pulzusszámát, lépésszámát, sebességét és idejét.
- 3** Edzés közben a Huawei Health alkalmazás megjeleníti az időt és más adatokat.
  -  • Nem lehet eredményeket rögzíteni, ha túl rövid az edzés távolsága vagy ideje.
  - Az akkumulátor lemerülésének megelőzése érdekében ügyeljen arra, hogy edzés után a leállításhoz nyomja meg a stop ikont.

## **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  $VO_2\text{max}$  változását követi nyomon.

A készülék a pulzusszámot figyelő edzés módokból gyűjti az edzési terhelést – ilyen például a futás, a gyaloglás és a kerékpározás –, a  $VO_2\text{max}$  értéket pedig olyankor gyűjti, amikor elkezd egy szabadtéri futóedzést. A készülék nem tudja megjeleníteni az edzés állapotát, ha még semmilyen  $VO_2\text{max}$  értéket nem gyűjtött. A  $VO_2\text{max}$  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  $VO_2\text{max}$  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 ( $\text{VO}_2\text{max}$ ) változása. A készülék csak akkor mutatja a  $\text{VO}_2\text{max}$  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  $\text{VO}_2\text{max}$  értéket gyűjt.

## A napi tevékenységek nyomon követése

Mivel az óra mozgásérzékelővel is rendelkezik, figyelni és mutatni tudja a lépésszámot, az elégetett kalória mennyiségét, a tevékenység erősségi fokát és az állásidőt.

Viselje megfelelően az órát annak érdekében, hogy automatikusan rögzítse a kalóriára, a távolságra, a lépésszáma, a közepes és nagy intenzitású tevékenységek időtartamára és egyéb tevékenységekre vonatkozó adatokat.

A tevékenységelőzményeket megtekintheti a következő műveletek elvégzésével:

### 1. módszer: A tevékenységelőzmények megtekintése az órán

Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg a **Tevékenységelőzmények** menüpontot, ezután felfelé vagy lefelé lapozva megtekintheti a kalóriára, a távolságra, a lépésszáma, a közepes és nagy intenzitású tevékenységek időtartamára és az egyéb tevékenységekre vonatkozó adatokat.

### 2. módszer: A tevékenységelőzmények megtekintése a Huawei Health alkalmazás segítségével

Nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, majd a főképernyőn tekintse meg a tevékenységelőzményeket.

- i** • Ha a tevékenységelőzményeket a Huawei Health alkalmazás segítségével szeretné megtekinteni, ügyeljen arra, hogy az óra csatlakozzon a telefonhoz.
- Az óra edzésadatait szinkronizálni lehet a Huawei Health alkalmazással, viszont az alkalmazásban rögzített adatokat nem lehet szinkronizálni az órával.

## 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.

## Visszavezető út

Az óra rögzíti az útvonalakat, és navigációs szolgáltatásokat nyújt. Az úti cél elérése után a visszavezető út funkcióval segítséget kaphat a kiindulási helyre történő visszataláláshoz.

Az órán lépjen az alkalmazáslistára, lapozzon a képernyőn, és érintse meg a **Workout (Edzés)** lehetőséget. Indítson el egy önálló kültéri edzést. Lapozzon a képernyőn, és jelölje ki a **Route back (Visszavezető út)** vagy a **Straight line (Egyenes vonal)** lehetőséget a kiindulási ponthoz való visszatéréshez.

# Egészségkezelés

## Az óra Tevékenységi bejegyzéseiben található három gyűrű bemutatása

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

- 1)  Lépések: Ez a gyűrű jelzi a lépéseknek az elérni kívánt lépcszámmal viszonyított arányát. 10 000 lépés az alapértelmezett cél. A cél beállításai a Huawei Egészség alkalmazásban az igényei szerint módosíthatók.
- 2)  Mérsékelt és nagy intenzitású tevékenység időtartama (mértékegység: perc): 30 perc az alapértelmezett cél. A viselhető eszköz a tempó és a pulzus alapján kiszámítja a mérsékelt és nagy intenzitású tevékenységek összesített időtartamát. Javasoljuk, hogy egészsége megőrzése érdekében hetente ötször végezzen 30 percig tartó közepes intenzitású edzést.
- 3)  Aktív órák: Ez a gyűrű jelzi, hogy a nap folyamán hány órát töltött állva. Ha óránként több, mint 1 percet gyalogolt, például 10:00 és 11:00 óra között 1 percet, az órát a rendszer aktív órának számítja. A túl hosszú ideig történő ülés káros az egészségre. Javasoljuk, hogy óránként egyszer álljon fel, és naponta érjen el legalább 12 aktív órát.

## Alvásfigyelés

Ha alvás közben is viseli, az óra gyűjti az alvásadatokat, és megállapítja, hogy Ön az alvásnak mely állapotában van. Automatikusan képes érzékelni, hogy mikor alszik el, és fel tudja ébreszteni Önt, akár könnyű, akár mély alvásban van. A Huawei Health alkalmazásban szinkronizálni tudja, és meg tudja tekinteni a részletes alvásadatokat.

Az óra 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, az óra számolja azt is, hogy az első napon mennyi időt aludt 20:00 előtt, illetve a fennmaradó időt is, amennyit még a második napon aludt.

Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg az **Alvás** menüpontot, majd az éjszakai alvás és a szundítás időtartamának megtekintéséhez lapozzon felfelé a képernyőn. A nappali alvás időtartama a **Szundítás** alatt jelenik meg.

A Huawei Health alkalmazásban megtekintheti a korábbi alvásadatokat. Nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, majd a napi, heti, havi és éves alvásstatisztika megtekintéséhez érintse meg az Alvás menüpontot.

- i** A **Szundítás** alatt jelennek meg azok a számok, amikor nap közben szundított egyet. Ha nap közben 30 percnél kevesebbet tölt szundítással, vagy a nappali szundítás közben túl sokat mozgott, akkor lehet, hogy az óra tévesen állapítja meg, hogy Ön ébren volt.

A Huawei Health alkalmazásban engedélyezheti a **HUAWEI TruSleep™** szolgáltatást.

A **HUAWEI TruSleep™** engedélyezése után az óra gyűjti az alvásadatokat; érzékeli, amikor Ön elalszik, felébred, és azt is, hogy a könnyű, a mély vagy a REM-alvás állapotában van-e; illetve az ébredés időpontjának és a légzés minőségének megállapításával alvásminőség-elemzést szolgáltat és javaslatokat tesz, hogy ezzel is segítse az alvásminőség megértését és javítását.

Amikor az óra azt érzékeli, hogy Ön alszik, automatikusan kikapcsolja a mindig bekapcsolt képernyőt, az üzenetértéseket, a bejövő hívások értesítéseit, az „Emelje fel a csuklóját, hogy felébressze a képernyőt” szolgáltatást és más funkciókat, hogy ne zavarják Önt az alvásban.

## Pulzusszámfigyelés

A HUAWEI WATCH GT 2 / HONOR MagicWatch 2 / HUAWEI WATCH GT 2 Pro / HONOR Watch GS Pro optikai pulzusszám-érzékelővel rendelkezik, amely egész nap tudja figyelni és rögzíteni a pulzusszámot. A funkció használatához a Huawei Health alkalmazásban engedélyeznie kell a **Folyamatos pulzusszám** szolgáltatást.

- i** Amikor érzékeli, hogy a felhasználó elaludt, az óra a láthatatlan fény használatára átváltva méri a pulzusszámot, így Ön nyugodtan alhat éjszaka.

### Pulzusszámmérés

- 1 Tartsa mozdulatlanul a karját, és viselje megfelelően az órát.
  - 2 Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg a **Pulzusszám** opciót. Érintse meg a **Pulzusszám** opciót. Ezután az óra méri az aktuális pulzusszámot.
  - 3 A pulzusszámmérés megállításához lapozzon jobbra az óra képernyőjén. Általában mintegy 6-10 másodperc telik el, mire megjelenik az első mért érték (1-2 másodperc, ha a Huawei Health alkalmazásban engedélyezett a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** és a **FIGYELŐ MÓD** beállítása **Valós idejű**), ezután pedig 5 másodpercenként frissülnek az adatok. Egy teljes mérés befejezéséhez mintegy 45 másodperc szükséges.
- i** A pontosabb pulzusszámmérés biztosítása érdekében viselje megfelelően az órát, és ügyeljen arra, hogy feszes legyen a szíj. Figyeljen arra, hogy feszesen legyen a csuklóján az óra. Figyeljen arra, hogy az óra burkolata közvetlenül, takarás nélkül érintkezzen a bőrével.

## Pulzusszámmérés egyéni edzés közben

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

- A pulzusszámmóda számítási módszerének beállítása

A pulzusszám-intervallumot a maximális pulzusszám százaléka – vagy HRR-százalék – alapján lehet kiszámítani. A pulzusszám-intervallum számítási módszerének beállításához nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, lépjen az **Én > Beállítások > Pulzusszám és figyelmeztetés** menüpontra, ahol a **Számítási módszer** beállítása legyen **Maximális pulzusszám százaléka** vagy **HRR százalék**.

- Ha a **Maximális pulzusszám százaléka** beállítást választja számítási módszerként, a különböző típusú edzési tevékenységekhez (Extrém, Anaerob, Aerob, Zsírégető és Bemelegítés) tartozó pulzusszámmóda számítása a maximális pulzusszám alapján történik (alapértelmezetten „220 mínusz az Ön életkora”).  $\text{Pulzusszám} = \text{maximális pulzusszám} \times \text{maximális pulzusszám százaléka}$ .
- 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 pulzusszám-tartalék alapján történik (maximális pulzusszám [HRmax] mínusz nyugalmi pulzusszám [HRrest]).  $\text{Pulzusszám} = \text{pulzusszám-tartalék} \times \text{pulzusszám-tartalék százaléka} + \text{nyugalmi pulzusszám}$ .
- Futás közben a pulzusszámmóda számítási módszereit nem befolyásolják a Huawei Health alkalmazás beállításai. A legtöbb futás edzéstervnél alapértelmezetten a **HRR-százalék** van kiválasztva.

Az óra különböző színekkel jelöli, ha edzés közben a pulzusszám eléri a megfelelő zónát.

- A pulzusszám mérése edzés közben

- 1 Az edzés megkezdése után lapozzon az óra képernyőjén, ha valós időben szeretné ellenőrizni a pulzusszámot és a pulzusszámmódot.
- 2 Az edzés befejezése után az edzés eredményeit megjelenítő képernyőn megtekintheti saját átlagos pulzusszámát, maximális pulzusszámát, valamint a pulzusszámmódot.
- 3 A Huawei Health alkalmazás **Edzéselőzmények** menüpontjában megtekintheti egy-egy edzésre vonatkozóan a pulzusdiagram változását, a maximális pulzusszámot és az átlagos pulzusszámot mutató grafikonokat.

- Nem fog megjeleníteni a pulzusszám, ha edzés közben leveszi a csuklójáról az órát. Az óra azonban még egy ideig tovább keresi a pulzusszámot. Folytatódik a mérés, ha újra felveszi az órát.
- Az óra akkor tudja mérni a pulzusszámot, ha csatlakoztatta a telefonjához, és a Huawei Health alkalmazást használva kezdi meg az edzést.



## Folyamatos pulzusszámfigyelés

A funkció engedélyezéséhez a Huawei Health alkalmazással csatlakoztassa az órát a telefonhoz, majd a Huawei Health alkalmazásban engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** szolgáltatást. A funkció engedélyezése után az óra valós időben képes mérni a pulzusszámot.

A **FIGYELŐ MÓD** beállítása legyen **Intelligens** vagy **Valós idejű**.

- Intelligens mód
  - 1** 10 percenként történik a pulzusszámmérés az alacsony intenzitású tevékenységek esetén (például amikor nem mozog).
  - 2** 10 percenként történik a pulzusszámmérés a közepes intenzitású tevékenységek esetén (például amikor sétál).
  - 3** Másodpercenként történik a pulzusszámmérés a nagy intenzitású tevékenységek esetén (például amikor fut), és 6-10 másodperc kell az első pulzusszámérték megjelenéséhez, ami viszont egyénenként változhat.
- Valós idejű mód: bármilyen intenzitású tevékenységtípus esetén másodpercenként történik a pulzusszámmérés.

Amikor a funkció engedélyezett, az óra valós időben folyamatosan méri a pulzusszámot. A Huawei Health alkalmazásban megtekintheti a pulzusszámmérőhöz tartozó grafikonokat.

-  A valós idejű mód használata növeli az óra energiafogyasztását, míg az intelligens mód a tevékenység erősségi foka alapján állítja be a pulzusszámmérés időközét, ezáltal pedig csökkenti az energiafogyasztást.

## A nyugalmi pulzusszám mérése

A nyugalmi pulzusszám az éber állapotban, csendes és nyugodt környezetben mért pulzusszámot jelenti. A szív- és érrendszeri egészség általános mutatója.

A nyugalmi pulzusszám mérésére legalkalmasabb a reggeli ébredést közvetlenül követő időszak. Lehet, hogy nem a valós nyugalmi pulzusszám jelenik meg, vagy nem lesz pontos a mérés, ha rossz időpontban történik a pulzusszám mérése.

A pulzusszám automatikus méréséhez engedélyezze a Huawei Health alkalmazásban a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** szolgáltatást.

Ha „--” jelenik meg a nyugalmi pulzusszám leolvasott értékeként, az arra utal, hogy az óra nem tudta megmérni az Ön nyugalmi pulzusszámát. Ebben az esetben ügyeljen arra, hogy csendes és nyugodt környezetben mérje meg a nyugalmi pulzusszámot, amikor ébren van. A legpontosabb eredmény érdekében azt javasoljuk, hogy reggel, közvetlenül ébredés után mérje meg a nyugalmi pulzusszámot.

-  Ha a nyugalmi pulzus ellenőrzése után kikapcsolja a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** szolgáltatást, akkor a Huawei Health alkalmazásban megjelenített nyugalmi pulzus változatlan marad.

## Pulzus határérték figyelmeztetés

Miután az órával megkezdte az edzést, az óra rezgéssel figyelmezteti Önt, ha a pulzusszám értéke több mint 10 másodperce meghaladja a felső határt. A pulzus határértékének megtekintéséhez és beállításához végezze el a következő műveleteket:

Nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, lépjen az **ÉN > Beállítások > Pulzusszám és figyelmeztetés** menüpontra, majd válassza ki a kívánt pulzushatárértéket. A következő ábrán az látható, hogy hogyan kell beállítani a pulzushatárértéket:

-  • Az alapértelmezett pulzushatárérték 200 mínusz életkor, ami az Ön által megadott személyes információkból származik.
- Ha az egyéni edzéseknél kikapcsolja a hangos útmutatást, akkor csak rezgések és kártyás kérdések formájában kap figyelmeztetéseket.
- A pulzusszámmal kapcsolatos figyelmeztetések csak az aktív edzéseknél elérhetőek, a napi megfigyelés során azonban nem keletkeznek ilyenek.

A nyugalmi pulzusszámra vonatkozó **Magas pulzusszám figyelmeztetések** engedélyezéséhez nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** menüpontot, majd az eszközt, lépjen a **Folyamatos pulzusszámfigyelés > Magas pulzusszám figyelmeztetés** menüpontra, majd állítsa be a pulzusszám felső határát. Ezután érintse meg az **OK** gombot. Ha semmilyen edzést nem végez, figyelmeztetést fog kapni, amikor a nyugalmi pulzusszáma több mint 10 perce a beállított határérték felett van.

## A véroxigénszint (SpO<sub>2</sub>) mérése

- 1 Viselje megfelelően az órát, és tartsa mozdulatlanul a karját.
  - 2 A főképernyőn nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg az **SpO<sub>2</sub>** lehetőséget. Érintse meg az **SpO<sub>2</sub>** lehetőséget. Ezután az óra megméri az aktuális pulzusszámot. Hibaüzenet jelenik meg, ha nem vagy nem megfelelően viseli az órát. Olvassa el a képernyőn megjelenő utasításokat, hogy hogyan kell megfelelően viselni az órát, majd a mérés újraindításához érintse meg az **Újrapróbálás** gombot.
- Megjegyzés:
- Megszakad a mérés, ha az óra képernyőjén jobbra lapoz, a Huawei Egészség alkalmazással elindít egy edzést, vagy bejövő hívás vagy riasztás esetén értesítést kap.
  - A pulzusszámmérés pontosságának biztosítása érdekében viselje megfelelően az órát, és ügyeljen arra, hogy feszes legyen a szíj. Ügyeljen arra, hogy a karpánt közvetlenül érintkezzen a bőrével.
  - Amennyire csak lehet, mérés közben legyen mozdulatlan.
  - Egy-egy mérés nagyjából 1 percig tart, a kijelzett SpO<sub>2</sub> szint pedig 3 másodpercenként frissül.
  - Mérés közben a pulzusszámot is méri az óra.

- Ha hegymászás közben szeretné megmérni a véroxigénszintjét, a mászás képernyőn lapozzon felfelé vagy lefelé, válassza az **SpO2** opciót, majd érintse meg a **Mérés** lehetőséget.
- Ennek a funkciónak a használatához frissítse a HUAWEI WATCH GT 2 és HONOR MagicWatch 2 óráját 1.0.6.32 vagy frissebb, illetve a HUAWEI WATCH GT 2e óráját 1.0.1.20 vagy újabb verzióra. Frissítse a Huawei Egészség alkalmazást 10.0.5.311 vagy újabb verzióra.
- Ez a funkció nem áll rendelkezésre Japánban, Dél-Koreában vagy Tajvanban (Kína) élő felhasználók számára.

## Stressz-szintvizsgálat

Az óra segítségével egyszeri alkalommal vagy rendszeresen is ellenőrizheti a stressz-szintjét.

- A stressz-szint egyszeri méréséhez: nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg a **Stressz** menüt, majd a **Stresszvizsgálat** menüpontot. A funkció első használatakor kalibrálnia kell a stresszértéket. A jobb stresszvizsgálati eredmények érdekében a Huawei Health alkalmazás képernyőjén megjelenő utasításokat követve válaszoljon a kérdőívre.
- A stressz-szint rendszeres méréséhez: nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** menüt, majd érintse meg az eszköz nevét, engedélyezze az **Automatikus stresszvizsgálat** szolgáltatást, majd a stresszérték kalibrálásához kövesse az utasításokat a képernyőn. Ügyeljen arra, hogy megfelelően viselje az órát, és akkor az óra rendszeresen ellenőrzi majd a stressz-szintjét.

A stresszadatok megtekintése:

- A stresszadatok megtekintése az órán: amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, felfelé vagy lefelé lapozással keresse meg és érintse meg a **Stressz** menüt, ha szeretné megtekinteni a stressz változását mutató grafikont, köztük a stressz oszlopdiagramját, a stressz szintjét, illetve a stressz intervallumát.
- A stresszadatok megtekintése a Huawei Health alkalmazásban: nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg a **Stressz** menüt, ha szeretné megtekinteni a legutolsó stressz-szintjét, illetve a napi, heti, havi és éves stressz-görbét és az ezeknek megfelelő tanácsokat. A stressz csökkentése és a nyugalom megőrzése érdekében ezenkívül segítségül hívhatja a **STRESSZOLDÓ SEGÉD** alatt található tartalmat is.

- i • A stressztesztek csak HUAWEI WATCH GT 2 / HONOR MagicWatch 2 / HUAWEI WATCH GT 2 Pro készülékekkel érhetőek el, és androidos telefonra van szükség hozzájuk.
- Stresszvizsgálat közben viselje megfelelően az órát, és ne mozogjon.
- Az óra nem tudja pontosan érzékelni a stressz-szintet edzés közben vagy akkor, ha túl sokat mozgatja a csuklóját. Ebben az esetben az óra nem végez stresszvizsgálatot.
- Az adatok pontosságát befolyásolhatja a koffein, a nikotin, az alkohol és néhány pszichotrop gyógyszer. Ezenkívül a szívbetegség, az asztma, az edzés vagy a nem megfelelő helyen viselés ugyancsak befolyásolja az adatokat.
- Az óra nem orvostechikai eszköz, ezért az adatok csak tájékoztató jellegűek.

## 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.

- i • 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.

## Menstruációs ciklus előrejelzése

A készülék az alkalmazásban felvett adatbejegyzések alapján képes előre jelezni a menstruációs ciklust és a termékenységi ablakot. A Ciklusnaptár adatai és emlékeztetői megtekinthetők az órán, az adatok azonban csak a Huawei Egészség alkalmazásban lévő Ciklusnaptár alkalmazással rögzíthetők.

**1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a **Ciklusnaptár** lehetőséget, majd adjon megfelelő jogosultságot a gyorsalkalmazásnak.

- i Ha a Ciklusnaptár nem jelenik meg a főképernyőn, érintse meg az alul lévő **SZERKESZTÉS** lehetőséget, és adjon hozzá egy kártyát a főképernyőhöz.

**2** Az alkalmazásban rögzítheti a menstruációját, és szerkesztheti a ciklus és menstruáció átlagos hosszát. A menstruációs emlékeztetők a Továbbiak (három pont) ikon megérintésével engedélyezhetők.

**3** Emlékeztetőket állíthat be a menstruáció indulására és befejezésére, illetve a termékenységi ablakra.

-  A menstruációs adatok a **Records (Bejegyzések)** fülön tekinthetők meg és módosíthatók.
- A viselhető eszköz a menstruáció várható megérkezése előtti napon reggel 8 órakor emlékeztet a menstruáció indulására, az összes többi emlékeztető az események napjára szól, és az adott napon reggel 8 órakor emlékeztet.
- Viselhető eszköz viselése esetén csak rezgéssel emlékeztet, az információk a képernyő megérintésével jeleníthetők meg. Ha nem viseli a viselhető eszközt, a viselhető eszköz nem rezeg és a kijelzője nem kapcsol be azért, hogy értesítse Önt. A képernyő megérintésével egyéb információk sem jelennek meg. Csak az emlékeztető tekinthető meg.
- A menstruációs ciklussal kapcsolatos tesztek csak a HUAWEI WATCH GT 2/HUAWEI WATCH GT 2e/HONOR MagicWatch 2 órákon érhetők el, és Android-telefont igényelnek.

# Kényelmes élet

## Értesítések fogadása és üzenetek törlése

### Értesítések fogadása

Gondoskodjon arról, hogy a Huawei Health alkalmazáson keresztül párosítva legyen az óra a telefonnal, majd végezze el a következő műveleteket:

**Android-felhasználók esetén:** nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** menüt, majd érintse meg az eszköz nevét. Érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, majd engedélyezze az **Értesítések** funkciót. Kapcsolja be a kapcsolót azokhoz az alkalmazásokhoz, amelyektől szeretne értesítéseket kapni.

**iOS-felhasználók esetén:** nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** menüt, majd érintse meg az eszköz nevét. Érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, majd engedélyezze az **Értesítések** funkciót. Kapcsolja be a kapcsolót azokhoz az alkalmazásokhoz, amelyektől szeretne értesítéseket kapni.

Az óra rezgéssel fogja értesíteni, ha a telefon állapotsávján megjelenik egy új üzenet.

Az üzenet tartalmának megtekintéséhez az óra képernyőjén lapozzon felfelé vagy lefelé. Az óra legfeljebb 10 olvasatlan üzenetet tud tárolni. Ha 10-nél több olvasatlan üzenete van, csak a legutolsó 10 üzenet fog megjelenni. Minden üzenet megjeleníthető egy képernyőn.

-  • Az óra a következő alkalmazások üzeneteit tudja megjeleníteni: SMS, E-mail, Naptár és a különféle közösségimédia-platformok.
- Nem tud közvetlenül az óráról válaszolni, ha SMS-üzenetet, WeChat-üzenetet vagy e-mailt kap.
- Amikor Ne zavarj vagy Alvó módban van az óra, vagy ha érzékeli, hogy nem hordják, továbbra is fogadja az értesítéseket, de nem figyelmezteti Önt.
- Ha egy üzenetet kap, amikor éppen egy másik üzenetet olvas, az óra megjeleníti az új üzenetet.
- Ne zavarj vagy Alvó módban, illetve edzés közben az óra továbbra is fogadja az értesítéseket, de nem figyelmezteti Önt. Az új üzenetek megtekintéséhez az óra főképernyőjén lapozzon jobbra.
- Ha a telefon és az óra csatlakozik egymáshoz, a telefon Bluetooth-kapcsolaton keresztül az órára küld egy figyelmeztetést, amikor egy bejövő hívás vagy üzenet érkezik a telefonra. Mivel Bluetooth-kapcsolaton keresztüli információküldésnél némi késés tapasztalható, a telefon és az óra nem pontosan ugyanakkor kapja meg a figyelmeztetést.
- Az óra emlékeztetőit és bejövő hívás értesítést nem befolyásolja, ha a telefonra más Bluetooth-készülékek is csatlakoznak.
- Harmadik féltől származó közösségimédia-alkalmazásoktól érkező hangüzeneteket és képeket tud fogadni, de a hangüzeneteket nem tudja meghallgatni, és a képeket nem tudja megtekinteni.

## Üzenetek törlése

Ha törölni szeretne egy üzenetet, lapozzon jobbra rajta. Az összes üzenet törléséhez érintse meg az **Összes törlése** lehetőséget.

## Bejövő hívások fogadása vagy elutasítása

Amikor az óra a telefonhoz csatlakozik, és bejövő hívás érkezik, az óra rezegni kezd, majd kijelzi a hívó számát és nevét. Eldöntheti, hogy fogadja vagy elutasítja a hívást.

-  • A bejövő hívás órán és telefonon megjelenő adatai megegyeznek egymással. Ha ismeretlen a hívó, akkor a telefonszám fog megjelenni. Ha a névjegyzékbe már elmentette a számot, akkor megjelenik a hívó neve is.
- Bejövő hívások esetén nem rezeg és nem kapcsolja be a képernyőt az óra, ha a **Ne zavarj** engedélyezett, vagy amikor nem viseli az órát.
- Az óra rezgését leállíthatja, ha megnyomja a Fel gombot.
- A bejövő hívást elutasíthatja, ha az óra képernyőjén megérinti az elutasít ikont.
- Hívás közben beállíthatja a hangerőt.

## A hívásnapló megtekintése

- 1 Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg, majd a hívásnapló megtekintéséhez érintse meg a **Hívásnapló** menüpontot.
- 2 Visszahíváshoz érintse meg valamelyik bejegyzést.
- 3 Lapozzon lefelé a képernyő aljára, majd a hívásnapló törléséhez érintse meg a **Törlés** gombot.

## Zenelejátszás

 A zene funkció csak androidos készülékekkel áll rendelkezésre.

- 1 Nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** menüt, érintse meg a készülék nevét, majd érintse meg a **Zene** opciót.
- 2 Érintse meg a **Zenekezelés > Zeneszámok hozzáadása** menüpontot, válassza ki a listából kívánt számot, majd érintse meg a képernyő jobb felső sarkában a ✓ ikont.
- 3 Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg a **Zene** alkalmazást.
- 4 Válassza ki a Huawei Health alkalmazásban hozzáadott számot, majd a szám lejátszásához érintse meg a lejátszás ikont.

-  Az órán harmadik féltől származó közösségi média alkalmazásokon keresztül játszható le zene, illetve MP3 és AAC (LC-AAC) fájlok adhatók hozzá az óra helyi tárhelyéhez.
- Lejátszási listát is létrehozhat a következő műveletek elvégzésével: Érintse meg a Huawei Health alkalmazásban az **Új lejátszási lista** menüpontot, majd vegye fel a lejátszási listába az órára szinkronizált számot.
- Az óra zenelejátszás képernyőjén váltogathat a számok között, beállíthatja a hangerőt, illetve kiválaszthatja a következő lejátszási módokat: Lejátszás sorrendben, Véletlenszerű, Aktuális szám ismétlése, illetve Lista megismétlése. A zenelista megtekintéséhez lapozzon felfelé, egy szám törléséhez érintse meg a képernyő jobb alsó sarkában a Beállítások ikont, vagy csatlakoztassa az órát Bluetooth-fülhallgatóhoz, és a fülhallgatóval kezelje a zenelejátszást az órán és a telefonon is. Ez a funkció csak androidos telefonon áll rendelkezésre.
- Ha az órát szeretné használni a telefonról lejátszott zene vezérléséhez, nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készülék nevét, érintse meg a **Zene** lehetőséget, és engedélyezze a **Telefon zene vezérlése** funkciót.
- Az óra használható a harmadik féltől származó zenealkalmazásoknak a telefonon történő lejátszásának vezérlésére.



## A Stopperóra vagy az Időzítő használata

### Stopperóra

Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg a **Stopperóra** alkalmazást. Az időmérés elindításához érintse meg a  gombot. A stopperóra visszaállításához érintse meg a  gombot. Ha a Stopperórából szeretne kilépni, lapozzon jobbra az óra képernyőjén.

### Időzítő

Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg az **Időzítő** alkalmazást. Alapértelmezetten 8 visszaszámlálási mód áll rendelkezésre: 1 perc, 3 perc, 5 perc, 10 perc, 15 perc, 30 perc, 1 óra és 2 óra. Válassza ki a helyzetnek megfelelő visszaszámlálási módot.

A visszaszámlálás elindításához érintse meg a  gombot, a visszaszámlálás megállításához érintse meg a  gombot, a visszaszámlálás leállításához pedig érintse meg a  gombot. Testre is szabhatja az Időzítőt. Az Időzítő képernyőjén érintse meg az **Egyéni** lehetőséget, állítsa be az időt, majd a visszaszámlálás elindításához érintse meg a  gombot. Ha az Időzítőből szeretne kilépni, lapozzon jobbra az óra képernyőjén.

## Ébresztés beállítása

A Huawei Health alkalmazás segítségével Intelligens ébresztést vagy Eseményébresztőt állíthat be az órához. Az Intelligens ébresztés felébreszti Önt, ha azt érzékeli, hogy egy előre beállított ideig a könnyű alvás állapotában van. Ennek segítségével fokozatosan ébreszti fel az agyát, ezért Ön frissebbnek fogja érezni magát.

1. módszer: Ébresztés beállítása az órával

- 1 Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg az **Ébresztés** menüt, majd az ébresztés hozzáadásához érintse meg a + ikont.
- 2 Állítsa be az ébresztés időpontját és ismétlődési ciklusát, majd érintse meg az **OK** gombot.
- 3 Szerkesztéshez vagy törléshez érintse meg az ébresztést.
  -  • Ha nem állít be ismétlődési ciklust, alapértelmezetten egyszeri az ébresztés.
  - A készülék jelenleg csak rezegni fog, csengetéssel nem jelzi az értesítést.

2. módszer: Intelligens ébresztés/Eseményébresztő beállítása a Huawei Health alkalmazással

**Android-felhasználók esetén:**

- 1 Nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** menüt, érintse meg a készülék nevét, majd lépjen az **Ébresztés > INTELLIGENS RIASZTÁS** menüpontra, vagy lépjen az **Ébresztés > ESEMÉNYÉBRESZTŐK** menüpontra.
- 2 Állítsa be az ébresztés időpontját, címkéjét és ismétlődési ciklusát.
- 3 A beállítások mentéséhez érintse meg a jobb felső sarokban található ✓ ikont.
- 4 A főképernyőn lefelé lapozva ügyeljen arra, hogy az ébresztés beállításai szinkronizálódjanak az órával.
- 5 Szerkesztéshez vagy törléshez érintse meg az ébresztést.

#### iOS-felhasználók esetén:

- 1 Nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** menüt, majd a készüléklistában érintse meg a készülék nevét.
  - 2 Lépjen az **Ébresztés > ESEMÉNYÉBRESZTŐK** menüpontra, vagy lépjen az **Ébresztés > INTELLIGENS RIASZTÁS** menüpontra.
  - 3 Állítsa be az ébresztés időpontját, címkéjét és ismétlődési ciklusát.
  - 4 Érintse meg a **Mentés** lehetőséget.
  - 5 A főképernyőn lefelé lapozva ügyeljen arra, hogy az ébresztés beállításai szinkronizálódjanak az órával.
  - 6 Szerkesztéshez vagy törléshez érintse meg az ébresztést.
-  Az órán beállított Eseményébresztőket szinkronizálni lehet a Huawei Health alkalmazással. Legfeljebb öt Eseményébresztőt állíthat be.
    - Az órához csak egy Intelligens ébresztést állíthat be.
    - A megadott időpontban megszólal az Eseményébresztő. Ha az Eseményébresztőhöz címkét állít be, akkor az óra megjeleníti a címkét. Egyébként csak az időpont jelenik meg.
    - Amikor az ébresztés megszólal, 10 perc szundításhoz érintse meg az óra képernyőjén a  gombot, nyomja meg a Fel gombot, vagy az óra képernyőjén lapozzon jobbra. Az ébresztés kikapcsolásához érintse meg az óra képernyőjén a  gombot, vagy tartsa nyomva a Fel gombot.
    - Amikor az ébresztés megszólal, három szundítás után automatikusan kikapcsol, ha semmilyen más művelet nem történik.
    - Jelenleg csak az EMUI 8.1 vagy újabb verziót, illetve a Magic UI 2.0 vagy újabb verziót futtató Huawei vagy Honor telefonokon beállított ébresztéseket lehet szinkronizálni az órával.

## A Zseblámpa használata

Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg a **Zseblámpa** alkalmazást, majd érintéssel kapcsolja be a zseblámpát. A zseblámpa kikapcsolásához érintse meg a képernyőt, a bekapcsoláshoz pedig érintse meg újból a képernyőt. Ha a Zseblámpa funkcióból szeretne kilépni, lapozzon balra az óra képernyőjén.

## A Légnyomásmérő alkalmazás használata

Az órán ellenőrizheti az aktuális tartózkodási helyének tengerszint feletti magasságát és légnyomását.

Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg a **Légnyomásmérő** alkalmazást, ha szeretné megtekinteni jelenlegi tartózkodási helyének magaslati és légnyomásadatait, illetve az adott nap légnyomásváltozását mutató grafikont.

### Magaslat:

A tengerszint feletti magasság mérési tartománya: –800 és 8800 méter között.

### Légnyomás:

A légnyomás mérési tartománya: 300 és 1100 hPa között.

A tengerszint feletti magasság vagy a légnyomás megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé.

## Az Iránytű használata

Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg az **Iránytű** alkalmazást, majd a kalibráláshoz kövesse az utasításokat a képernyőn. Sikeres tájolást követően az órán megjelenik egy iránytű.

## Időjárás-jelentés

Az órájára pillantva megtudhatja, hogy milyen idő van az Ön tartózkodási helyén.

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

Győződjön meg arról, hogy olyan óraszámplapot használ, amely képes megjeleníteni az időjárási információkat, ezután a főképernyőn megtekintheti a legfrissebb időjárási információkat.

2. módszer: Az időjárási információk megtekintése az időjárás képernyőn

A képernyőn lapozva keresse meg az időjárás képernyőt, ezután megtekintheti a tartózkodási helyén az aktuális időjárást, hőmérsékletet és légminőséget.

3. módszer: Az időjárási információk megtekintése az Időjárás alkalmazásban

Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg az **Időjárás** alkalmazást, ezután megtekintheti a legfrissebb időjárási információkat, a hőmérsékletet és a légminőséget.

-  • Ha az órán szeretné ellenőrizni az időjárási információkat, azt ajánljuk, hogy nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** menüt, érintse meg az eszköz nevét, majd engedélyezze az **Időjárás-jelentés** szolgáltatást.
- Az órán megjelenő időjárási információk kissé eltérhetnek a telefonon megjelentektől, mivel más időjárás-szolgáltatóktól gyűjtik az adatokat.
- Ügyeljen arra, hogy a telefonnak és a Huawei Health alkalmazásnak is megadja a hozzáférési jogosultságot a helyinformációkhoz. EMUI 9.0 előtti verziók esetén a **Csak GPS használata** helyett helymeghatározási módként válassza a **GPS, WLAN és mobilhálózatok használata** beállítást.

## A telefon keresése az órával

Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg a **Telefon keresése** szolgáltatást, vagy a főképernyőn lapozzon lefelé, majd érintse meg a **Telefon keresése** szolgáltatást. A képernyőn megjelenik egy animáció. Ha a Bluetooth hatósugarán belül van, akkor is lejátszik egy csengőhangot a telefon, ha néma módban van.

A csengőhang lejátszásának leállításához érintse meg az óra képernyőjét, vagy oldja fel a telefon képernyőjét.

-  Ez a funkció csak akkor működik, ha a telefon és az óra csatlakozik egymáshoz.

## A „Ne zavarj” mód engedélyezése

Amikor az óra főképernyőjén van, a „Ne zavarj” mód engedélyezéséhez lapozzon lefelé, érintse meg a **Ne zavarj** módot, majd megerősítésként érintse meg a ✓ jelet.

Ha az óra „Ne zavarj” módba lépett:

- 1** Bejövő hívásoknál nem fog rezegni az óra, de a bejövő hívásokat továbbra is tudja fogadni vagy elutasítani az órával.
  - 2** Az órán nem fognak megjelenni az üzenetek és az értesítések, az „Emelje fel a csuklóját, hogy felébressze a képernyőt” funkció pedig ki lesz kapcsolva.
-  Ha az óra nem támogatja a hívás funkciót, akkor az órával nem fogja tudni fogadni vagy elutasítani a bejövő hívásokat.

## Távoli zár

Amikor az óra a telefonhoz csatlakozik, az órán nyissa meg a **Remote shutter (Távoli zár)** funkciót a telefon kamerájának elindításához és az óra képernyőjén lévő kamera ikon megérintésével történő képkészítéshez.

-  • A funkció csak az EMUI 8.1 vagy Magic UI 2.0 verziójú rendszereken érhető el. A távoli kamerazár funkció csak akkor jelenik meg az órán, ha az telefonhoz van csatlakoztatva.
- Az órának stabil kapcsolatra van szüksége a telefonnal, és a használat közben a Huawei Egészség alkalmazásnak futnia kell a háttérben.
- Az órán nem tekinthetők meg képek vagy azok előnézetei. A rendszer azokat a telefon Galéria alkalmazásába menti.
- A Huawei Egészség alkalmazás 10.0.5.515 vagy újabb verzióra, a HUAWEI WATCH GT 2e órát 1.0.2.18 verzióra, a HUAWEI WATCH GT 2/HONOR MagicWatch 2 órát pedig 1.0.7.16 verzióra kell frissíteni.

## Fülhallgató csatlakoztatása

- 1 Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Beállítások** > **Fülhallgató** menüpontra.
- 2 Az óra automatikusan elkezd keresni a listán a párosítható Bluetooth-fülhallgatókat. Válassza ki a fülhallgató nevét, majd a párosítás befejezéséhez kövesse az utasításokat a képernyőn.
  -  • Ha Bluetooth-fülhallgató csatlakozik az órán keresztül, és az óra használatával fogad egy hívást, a hang az óra hangszórójából hallható. A hanghívások egyelőre nem használhatók a fülhallgaton keresztül.
  - Ha Bluetooth-fülhallgatót szeretne használni a hívásokhoz, csatlakoztassa a fülhallgatókat a telefonjára, és a telefonon fogadja a hívásokat.

# További útmutatások

## Az óra viselése

Az óra pulzusszámfigyelő területét helyezze a csuklója fölé az alábbi ábrán látható módon. A pulzusszámmérés pontosságának biztosítása érdekében viselje megfelelően az órát, és ne hordja a csuklóízület felett. Ne viselje túl szorosan vagy túl lazán, hanem ügyeljen arra, hogy feszesen legyen feltéve a csuklójára.

-  • Az órát szigorú allergiateszteknek vetetették alá, nem mérgező anyagokból készült. A viselésétől nem kell tartania. Vegye le az órát, és forduljon orvoshoz, ha viselés közben bőrproblémákat tapasztal.
- A nagyobb kényelem érdekében viselje megfelelően az órát.
- Bármelyik csuklóján hordhatja az órát.

## Az óraszíj beállítása és cseréje

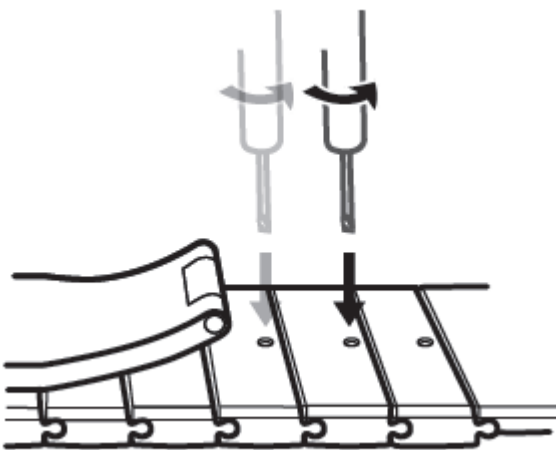
### A szíj beállítása

Nemfémszíjas és tűskecsatos órák esetén a csukló kerületének megfelelően kényelmes méretre állíthatja a szíjat.

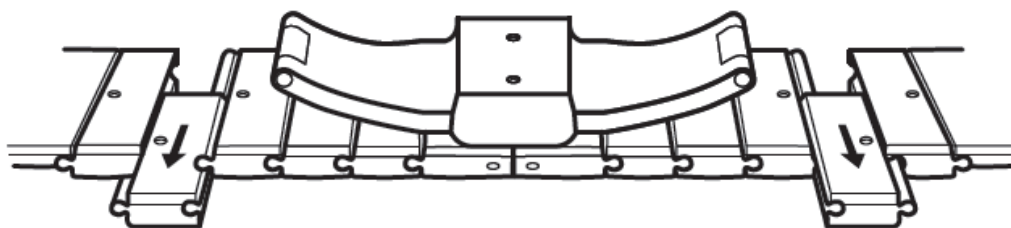
Ha fémes anyagból készült a szíj, a következő módon végezze el a beállítást:

Láncszemes fém szíjak beállítása

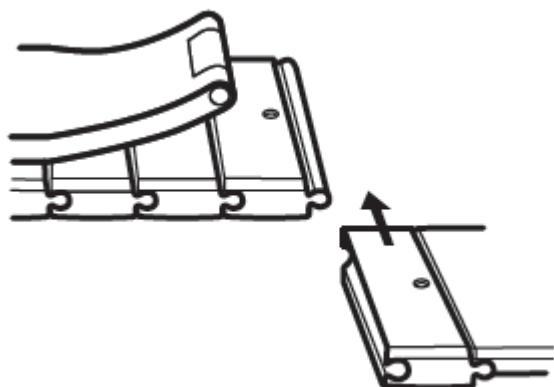
1. Az órához mellékelt csavarhúzó segítségével távolítsa el a csavarokat az eltávolítandó láncszemekből.



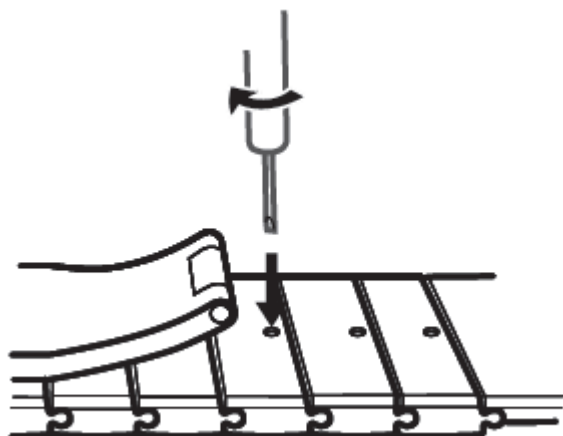
2. A kapocs mindkét oldaláról vegyen ki egy-egy láncszemet, ügyelve arra, hogy az óra számlapja középen maradjon.



3. Szerelje össze a szíjat.

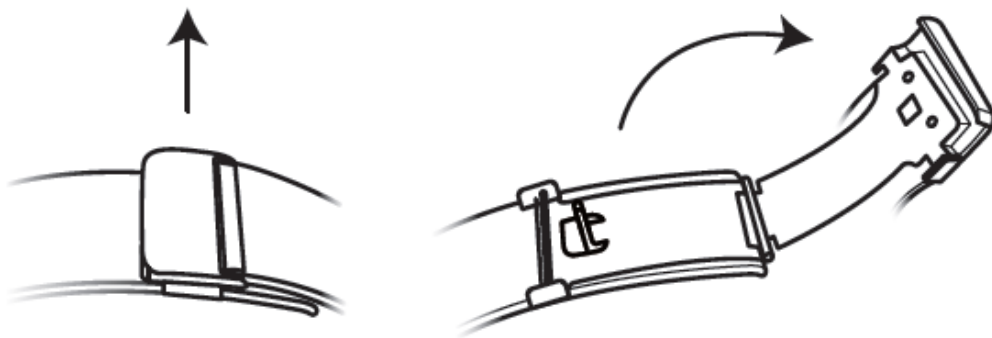


4. Tegye vissza a csavarokat.

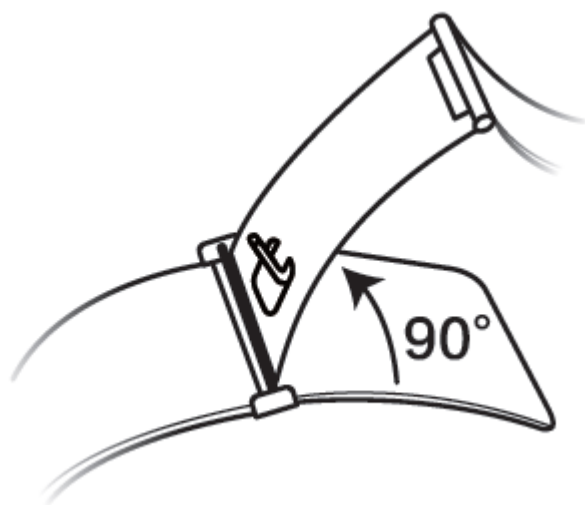


Hálós fém szíjak beállítása

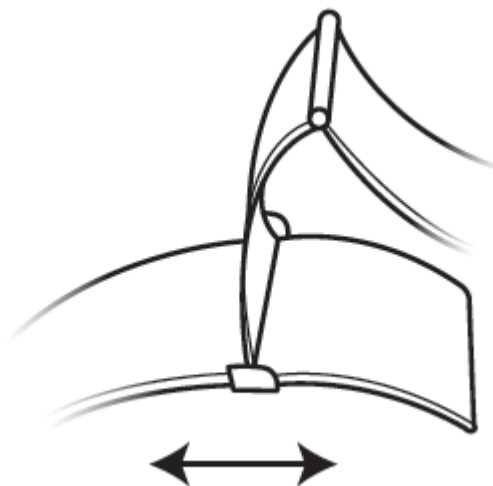
1. Nyissa ki a kapcsot.



2. Húzza felfelé az alsó lemezt úgy, hogy 90°-os szöget zárjon be a szíjjal.

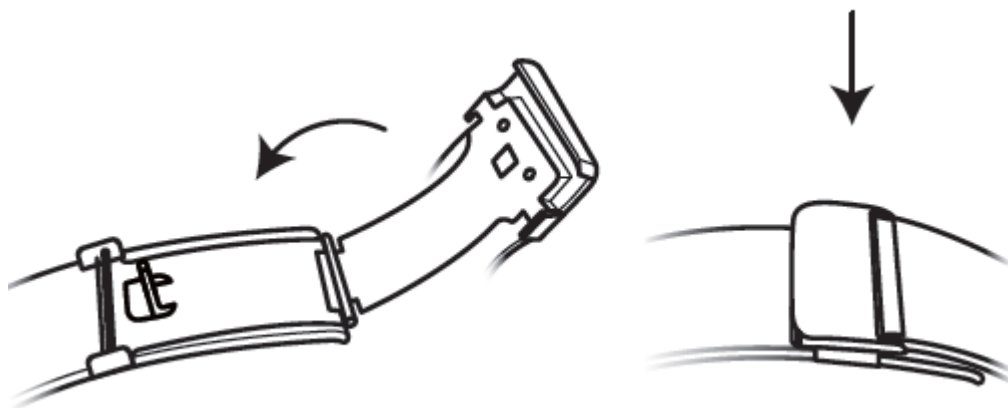


3. A hossz beállításához csúsztassa el a kapcsot.



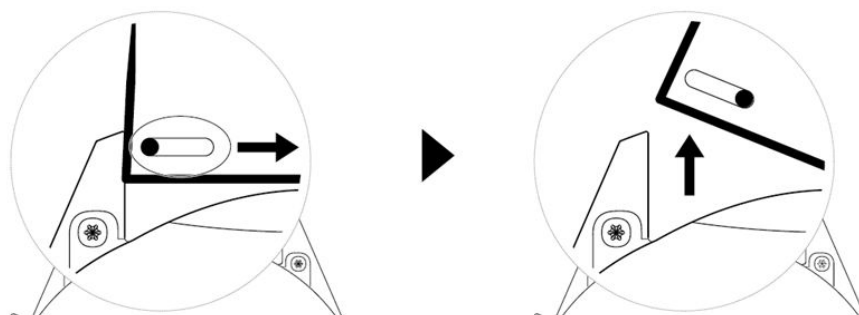
4. Illessze a vágatokba, majd nyomja vissza a lemezt. Befejezésül rögzítse a kapcsot.



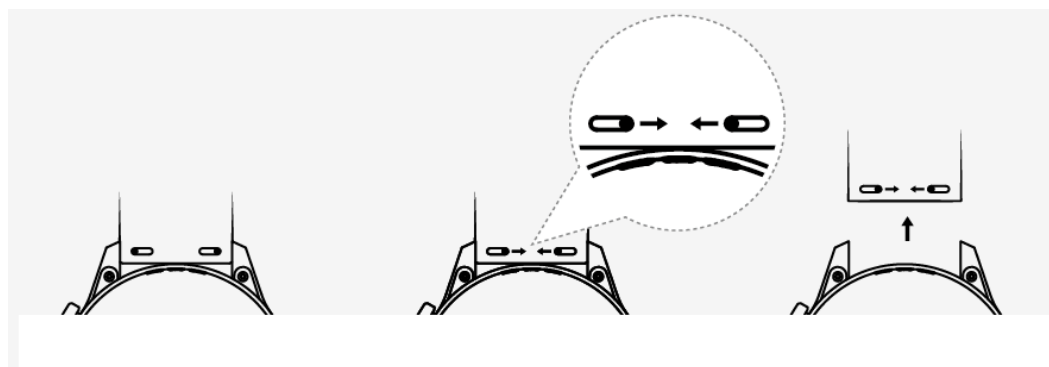


### A szíj levétele és feltétele

Nemfém szíj levételéhez oldja ki a rögzítőt, vegye le a régi szíjat, majd húzza ki a rugósfület a következő ábrán látható módon. Az új szíj felhelyezéséhez fordított sorrendben kövesse ezeket a lépéseket.



Fém szíj eltávolításához végezze el a következő ábrán látható lépéseket. Az új szíj felhelyezéséhez fordított sorrendben kövesse ezeket a lépéseket.



## Galériából származó óraszámok beállítása

-  Csak androidos telefonokon áll rendelkezésre. Ha iOS telefont használ, oldja fel a készülék párosítását, párosítsa egy androidos telefonnal, és a fényképek átviteléhez kövesse az utasításokat. A fényképeket a készülék elmenti, és feloldhatja a készülék párosítását, majd újra párosíthatja az iOS telefonnal.
  - Ehhez a funkcióhoz 10.0.0.633 vagy frissebb verziójú Egészség alkalmazás, illetve 1.0.1.16 vagy frissebb verziójú óra szükséges.
- 1** Nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, lépjen az **Óraszámok > További információk > Saját** menüpontra, majd érintse meg a **Galéria** lehetőséget.
  - 2** Érintse meg a + ikont, és válassza ki a kép feltöltését a telefon Galériájából, vagy készítsen egy új fényképet. Ezután válassza ki a kívánt képet, majd érintse meg a **Mentés** lehetőséget.
  - 3** A Huawei Health alkalmazás **Galéria** képernyőjén a **Stílus** megérintésével teheti egyedivé a megjelenített idő és dátum betűtípusát és színét.
  - 4** A **Elrendezés** megérintésével állíthatja be a megjelenített idő és dátum helyét.
-  Óraszámokként csak állóképek használhatók. A fájlformátumra vonatkozóan nincs korlátozás.
  - Legfeljebb 5 kép vihető át egyszerre. Ha több képet visz át, a rendszer egyet véletlenszerűen kiválaszt és megjelenít minden alkalommal, amikor a képernyő felébred. A képek között úgy válthat, hogy a képernyőre koppint, amikor az be van kapcsolva.

## Animált óraszámok

Animált óraszámok telepítéséhez nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, lépjen az **Eszközök** menübe, érintse meg a készülék nevét, érintse meg a **További információk** lehetőséget az **Óraszámok** mellett, érintse meg az **Ajánlott** lehetőséget, válassza ki az animált óraszámokat, és telepítse 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.

- i** Jelenleg csak a telefonon előtelepített óraszámok használhatók a Folyamatos megjelenítés funkcióhoz.

## Óraszámok

Még több menő óraszámot is letölthet és telepíthet, ha elvégzi a következő műveleteket:

- 1 Nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** menüt, majd az eszköz nevét, érintse meg a **További információk** opciót az **Óraszámok** mellett, és máris megtekintheti a különböző óraszámokat.
- 2 Válassza ki a tetszésének megfelelő óraszámot, majd érintse meg a **TELEPÍTÉS** gombot. A telepítés után az óra automatikusan átvált az új óraszámra.
- 3 Válasszon egy telepített óraszámot, érintse meg a **BEÁLLÍTÁS ALAPÉRTELMEZETTKÉNT** opciót, és az óra átvált erre a számlapra.

### Óraszámok törlése:

Egy óraszám törléséhez nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** menüt, majd az eszköz nevét, érintse meg a **További információk** opciót az **Óraszámok** mellett, érintse meg a **Saját** lehetőséget, válassza ki a telepített óraszámok közül azt, amelyiket törölni szeretné, majd érintse meg a képernyő jobb felső

sarkában a  ikont, és már törölte is a telepített számlapot. Egyes előtelepített számlapok nem törölhetők

- i** • iOS-telefonokon nem áll rendelkezésre az Óraszámok képernyő. Azt tanácsoljuk, hogy az új óraszámok letöltéséhez párosítsa ideiglenesen az órát egy Android-telefonnal. Amikor a letöltött óraszámokat szinkronizálta az órával, párosítsa újra az órát az iOS-telefonnal.
- Óraszámok letöltéséhez vagy törléséhez frissítse az órát és a Huawei Health alkalmazást a legújabb verzióra.
- Előfordulhat, hogy néhány országban és régióban nem tud óraszámokat letölteni vagy törölni. További tájékoztatásért forduljon a helyi Huawei ügyfélszolgálathoz.

## Kedvenc névjegyek beállítása (hívás kezdeményezése/fogadása az órával)

- 1 Nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, és érintse meg az **Eszközök** menüt. Az óra beállítások képernyőjének megnyitásához érintse meg az eszköz nevét. Érintse meg a **Kedvenc névjegyek** elemet.
- 2 Ezután végezze el a következő műveleteket:
  - Érintse meg a **HOZZÁADÁS** gombot. Ezután megjelenik a telefon névjegylistája. Ezután válassza ki a hozzáadni kívánt névjegyet.

- A hozzáadott névjegyek rendezéséhez érintse meg a **Sorrend** elemet.
  - Egy hozzáadott névjegy törléséhez érintse meg az **Eltávolít** gombot.
- 3** Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg a **Névjegyzék** opciót, ha az óráról szeretné felhívni kedvenc névjegyeit.
- i 1** Legfeljebb 10 kedvenc névjegyet lehet hozzáadni az órához.
- 2** Mielőtt hívást kezdeményez az óráról, ügyeljen arra, hogy az óra és a telefon csatlakozzon egymáshoz.
- 3** Hívás közben beállíthatja a hangerőt.
- 4** Legfeljebb 30 hívásbejegyzést lehet elmenteni.

## Az idő és a nyelv beállítása

Az órán nem kell beállítani az időt és a nyelvet. Amikor az óra a telefonhoz csatlakozik, az idő és a nyelv beállításai automatikusan szinkronizálódnak az órával.

Amikor az óra és a telefon egymáshoz csatlakozik, a módosítások automatikusan szinkronizálódnak az órával, ha a telefonon módosítja a nyelvet, a régiót, az időt vagy az időformátumot.

- i** • iOS-felhasználók esetén: nyissa meg a telefont, lépjen a **Beállítások > Általános > Nyelv & régió** menüpontra, állítsa be a nyelvet és a régiót, majd a beállítások szinkronizálásához csatlakoztassa az órát a telefonhoz.
- Android-felhasználók esetén: ha az EMUI 9.0 verziót vesszük például, nyissa meg a telefont, válassza a **Beállítások > Rendszer > Nyelv & adatbevitel** menüpontot, állítsa be a nyelvet, majd a beállítások szinkronizálásához csatlakoztassa az órát a telefonhoz.

## A csengőhang beállítása

- i** • A funkció csak a HUAWEI WATCH GT 2 (46 mm) 1.0.2.28 vagy újabb verziója és a HUAWEI WATCH GT 2 Pro órán érhető el.
  - A funkció használatához frissítse a Huawei Egészség alkalmazást 10.0.0.651 vagy újabb verzióra.
- 1** Az óra főképernyőjén nyomja meg a Fel gombot, lapozzon a képernyőn, és lépjen a **Beállítások > Hangok > Hangerő** menüpontra, majd húzással állítsa be a csengőhang hangerejét.
- 2** Ha engedélyezte a Néma módot, az óra csak a bejövő hívások és üzenetek esetén fog rezegni. Ellenkező esetben az óra az új hívások és üzenetek fogadását csengéssel és rezgéssel jelzi.
- i** Az óra bejövő hívásainak, riasztásainak és értesítéseinek csengőhangja az alapértelmezett hang, ami nem szabható testre.

## A Le gomb testre szabása

- 1 Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Beállítások > Le gomb** menüpontra.
- 2 Válasszon egy alkalmazást a listából. Ezt azt alkalmazást fogja megnyitni a Le gomb, amikor megnyomja.
  -  Alapértelmezetten a Le gomb megnyomására az Edzés alkalmazás nyílik meg.

## A kedvenc alkalmazások kiválasztása

- 1 Az órán lépjen a **Beállítások > Kijelző > Kedvencek** menüpontra, és jelölje ki a leggyakrabban használt alkalmazásokat (pl. Tömegközlekedési kártya, Alipay, Alvás, Stressz, Pulzus, Zene, Időjárás és Tevékenység bejegyzések).
- 2 Ha elkészült, érintse meg az **OK** lehetőséget. Ezt követően a főképernyőn jobbra vagy balra lapozva tekinthetők meg a Kedvencek.
  -  A funkció csak a HUAWEI WATCH GT 2e és HUAWEI WATCH GT 2 Pro órákon érhető el. Ha másmilyen GT 2 sorozatú órát használ, figyelje a legújabb frissítéseket.
  - A Kedvencek képernyőn a  ikon megérintésével helyezhető át a lista tetejére az alkalmazás.
  - A Kedvencek képernyőn a  ikon megérintésével távolítható el az alkalmazás a listáról.
  - Maximum hat alkalmazás jelölhető ki.

## A képernyő fényerejének beállítása

Amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, majd a képernyő fényerejének beállításához lépjen a **Beállítások > Kijelző > Fényerő** menüpontra. Alapértelmezetten a fényerő **Automatikus** módra van állítva, ami a környezetnek megfelelően automatikusan állítja be a képernyő fényerejét. A legfényesebb beállítás az 5. szint, a leghalványabb pedig az 1. szint.

## Az óra frissítése

### 1. módszer:

Csatlakoztassa a Huawei Egészség alkalmazással az órát a telefonhoz, nyissa meg az alkalmazást, érintse meg a **Devices (Eszközök)** menüt, érintse meg az eszköz nevét, válassza a **Firmware update (Firmware-frissítés)** lehetőséget, és ha vannak új frissítések, az óra frissítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### 2. módszer:

- Android-felhasználók: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a **Devices (Eszközök)** lehetőséget, érintse meg a készülék nevét, majd engedélyezze az **Auto-download update packages over Wi-Fi (Frissítőcsomagok automatikus letöltése Wi-Fi-n keresztül)** opciót. Ha vannak új frissítések, frissítésre vonatkozó emlékeztető jelenik meg az órán. Az óra frissítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - iOS-felhasználók: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a főképernyő bal felső sarkában lévő profilképet, érintse meg a **Beállítások** lehetőséget, majd engedélyezze az **Auto-download update packages over Wi-Fi (Frissítőcsomagok automatikus letöltése Wi-Fi-n keresztül)** opciót. Ha vannak új frissítések, frissítésre vonatkozó emlékeztető jelenik meg az órán. Az óra frissítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
-  Frissítés közben az óra automatikusan megszakítja a kapcsolatot a telefonnal.

## 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.

## Az óra visszaállítása gyári beállításokra

1. módszer: amikor a főképernyőn van, nyomja meg a Fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg a **Beállítások** menüt, lépjen a **Rendszer > Visszaállítás** menüpontra, majd

megerősítésként érintse meg a ✓ jelet. Mivel az óra gyári beállításainak visszaállításával minden adatot töröl az óráról, ezért megerősítés előtt óvatosan járjon el.

2. módszer: nyissa meg a Huawei Health alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** menüt, érintse meg az eszköz nevét, majd érintse meg a **Gyári beállítások visszaállítása** opciót.