

Tartalom

Első lépések

Bekapcsolás, kikapcsolás és újraindítás	1
Párosítás és csatlakoztatás	1
A karkötő töltése	2
Gombok és gesztusok	3
Óraszámok módosítása	4
Értesítések	5
Ébresztők beállítása	5
Időjárás-jelentések fogadása	7
Bejövő hívások	8

Edzés módok

Egyedi edzés indítása	9
Edzésbejegyzések megtekintése	10
A napi tevékenységi adatok megtekintése	10
Automatikus edzésérzékelés	11

Egészségkezelés

Alvás nyomon követése	12
Véroxigénszintek mérése (SpO ₂)	12
Pulzusszámfigyelés	13
Pulzusszám-riasztások	15
Figyelmeztetés magas pulzusszámra	15
Figyelmeztetés alacsony pulzusszámra	16
Stresszvizsgálat végzése	16
A Légzőgyakorlatok használata	16
Tevékenységemlékeztetők	17
A menstruációs ciklus előrejelzése	17

Praktikus funkciók

Értesítések megtekintése és törlése	19
Ismeretlen hívó kijelzése	19
Stopperóra	19
Időzítő	19
Zseblámpa	20
Telefon keresése	20
A zenelejátszás vezérlése	20
Távoli zár	21

További útmutatások

Ne zavarj mód	22
Rezgés erőssége	22

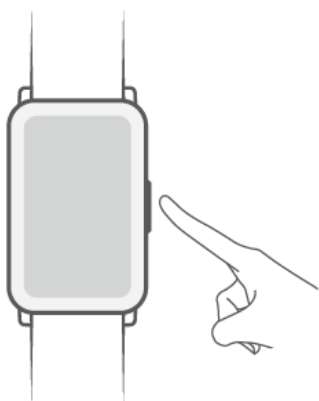
	Tartalom
Kedvencek hozzáadása	22
A képernyő be- és kikapcsolása	22
A karkötő visszaállítása a gyári beállításokra	23
A karkötő frissítése	23
A Bluetooth-név, a MAC-cím, a sorozatszám, a modell és a verziószám megtekintése	24
Vízállóság	24

Első lépések

Bekapcsolás, kikapcsolás és újraindítás

A karkötő bekapcsolása

- A karkötő bekapcsolásához tartsa nyomva a gombot.
- A karkötő automatikusan bekapcsol, amikor egy töltőhöz csatlakoztatja.



- i** Ha az akkumulátor szintje kritikusán alacsonnyá válik, egy üzenet jelenik meg, mely arra kéri, hogy töltsse fel a karkötőt. A karkötő 2 másodperc múlva automatikusan kikapcsol, és a töltő csatlakoztatása nélkül nem kapcsolható be újra.

A karkötő kikapcsolása

- A karkötőjén lépjen a **Beállítások > Rendszer > Kikapcsolás** menüpontra.
- Tartsa lenyomva a gombot 3 másodpercig, majd érintse meg a **Kikapcsolás** lehetőséget.
- i** A karkötő automatikusan kikapcsol, ha kimerül az akkumulátor.

A karkötő újraindítása

- A karkötőjén lépjen a **Beállítások > Rendszer > Újraindítás** menüpontra.
- Tartsa lenyomva a gombot 3 másodpercig, majd érintse meg az **Újraindítás** lehetőséget.

Párosítás és csatlakoztatás


A karkötő bekapcsolásakor alapértelmezetten készen áll a Bluetooth-párosításra.

- A karkötő csak Android 5.0 vagy újabb, illetve iOS 9.0 vagy újabb rendszert futtató telefonokkal párosítható. A párosítás megkezdése előtt győződjön meg róla, hogy a telefonján engedélyezte-e a Bluetooth-t. Ügyeljen rá, hogy a Helymeghatározási szolgáltatások engedélyezve legyenek, ha a karkötőt Android 6.0 vagy annál újabb rendszert futtató telefonhoz csatlakoztatja.
- Amikor a gyári beállítások visszaállítása után először kapcsolja be a karkötőt vagy párosítja a telefonjával, akkor a folytatás előtt a rendszer arra kéri, hogy válassza ki a nyelvet. A készülékek párosítása után a karkötő nyelve szinkronizálódik a telefon nyelvével.

- 1 Kezdés előtt győződjön meg róla, hogy a Health alkalmazás legújabb verziója van telepítve. A Health alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez beolvashatja a QR-kódot.



- 2 Nyissa meg a Health alkalmazást, lépjen a **Készülékek > HOZZÁADÁS > > Okoskarkötők** menüpontra, és válassza ki a készüléke nevét.
- 3 Érintse meg a **PÁROSÍTÁS** lehetőséget, és az alkalmazás automatikusan megkeresi a közeli elérhető Bluetooth-készülékeket. A karkötő megtalálása után érintse meg annak a nevét a párosítás megkezdéséhez.

- 4 A karkötője rezeg, amikor párosítási kérelmet kap. Érintse meg a  lehetőséget a párosítás elindításához.

- A karkötő képernyőjén megjelenik egy ikon, amely tájékoztatja a párosítás eredményéről, és a telefonról érkező adatok (például a dátum és az idő) 2 másodperc elteltével szinkronizálódnak a karkötővel.
- Ellenkező esetben a karkötő képernyőjén megjelenik egy ikon, amely jelzi, hogy a párosítás sikertelen volt, és 2 másodperc múlva visszatér a kezdőképernyőre.

A karkötő töltése

Töltés

Csatlakoztassa a töltőbölcső fém érintkezőit a készülék hátoldalán levőkhöz, és helyezze azokat egy lapos felületre anélkül, hogy az érintkezők szétválának. Ezután csatlakoztassa a töltőt egy tápforráshoz. A karkötő képernyője világítani kezd, és megjelenik az akkumulátorszint.



- A töltő nem vízálló. Töltés előtt ellenőrizze, hogy a port, a fém érintkezők és a készülék teljesen szárazak-e.
- A karkötő töltéséhez a kimondottan hozzá készült, 5 V névleges kimeneti feszültségű és 1 A névleges kimeneti áramerősségű töltőkábelt és töltőbölcsőt vagy USB-s tápegységet használja. Ha a karkötőt nem Honor-töltővel vagy egy hordozható külső akkumulátorral tölti, a töltés hosszabb ideig tarthat, előfordulhat, hogy a karkötő nem tud teljesen feltöltődni, illetve túlmelegedési vagy hasonló problémák léphetnek fel.

Töltési idő

A karkötő teljes feltöltése körülbelül 65 percet vesz igénybe.

Az akkumulátorszint megtekintése

Az akkumulátorszint megtekintéséhez lapozzon lefelé a karkötő főképernyőjén vagy nyissa meg a Health alkalmazást, és lépjen a **Készülékek** menüpontra, majd tekintse meg a szintet a csatlakoztatott készülék neve alatt.

Alacsony akkumulátorszintre figyelmeztetés

Ha az akkumulátorszint 10% alatt van, a karkötője rezgéssel emlékezteti.

Gombok és gesztusok


A karkötő érintőképernyővel rendelkezik. Felfelé, lefelé vagy jobbra lapozással, illetve a képernyő nyomva tartásával hajthat végre műveleteket.

Művelet	Funkció	Megjegyzés
Az oldalsó gomb megnyomása.	Visszalépés a főképernyőre.	Ez a funkció néhány esetben nem elérhető, például hívások és edzések közben.
Az oldalsó gomb megnyomása a főképernyőn.	Belépés az alkalmazáslistába.	--

Művelet	Funkció	Megjegyzés
Az oldalsó gomb nyomva tartása.	Bekapcsolás, kikapcsolás és újraindítás.	--
Jobbra lapozás a főképernyőn.	Képernyőváltás.	--
Jobbra lapozás a főképernyőtől eltérő képernyőkön.	Visszalépés az előző képernyőre.	--
Felfelé lapozás a főképernyőn.	Üzenetek ellenőrzése a karkötőn.	--
Lefelé lapozás a főképernyőn.	Belépés a beállítások menübe vagy néhány funkció engedélyezése, beleértve a Ne zavarj, a képernyő bekapcsolva tartása, a Telefon keresése és az ébresztések beállítása funkciókat.	--
A képernyő megérintése.	Kiválasztás és megerősítés.	--
A főképernyő nyomva tartása.	Óraszámok módosítása.	--

Óraszámok módosítása


- 1. módszer: Tartsa lenyomva a főképernyő bármely részét, amíg a karkötő rezegni nem kezd. Amikor a főképernyő kicsinyítve, bekeretezve jelenik meg, lapozzon balra vagy jobbra a képernyőn a kívánt főképernyődizájn kiválasztásához.
- 2. módszer: A karkötőjén lépjen a **Beállítások > Képernyő > Óraszámok** menüpontra, és lapozzon balra vagy jobbra a kívánt főképernyődizájn kiválasztásához.
- 3. módszer: Nyissa meg a Health alkalmazást, lépjen az **Óraszámok > Továbbiak** menüpontra, majd érintse meg a **TELEPÍTÉS** lehetőséget a kívánt óraszámok alatt. A karkötője automatikusan a kiválasztott óraszámra vált, miután befejeződött a telepítése. Másik megoldásként érintsen meg egy telepített óraszámot, majd érintse meg a **BEÁLLÍTÁS ALAPÉRTELMEZETTKÉNT** lehetőséget az arra történő átváltáshoz.

-  • Ez a funkció csak bizonyos országokban és régiókban érhető el. További információkért forduljon a Honor hivatalos ügyfélszolgálati forrádróljához.

Értesítések


Az értesítésekre vonatkozó funkció engedélyezése után a karkötő képes lesz szinkronizálni a telefon értesítési sávján megjelenő értesítéseket.

Az alábbi telefonos funkciók értesítései szinkronizálhatók a karkötővel: SMS-üzenetek, E-mail, Naptár és bizonyos harmadik féltől származó közösségimédia-alkalmazások, beleértve a WeChatet és a QQ-t.

- **Az értesítések engedélyezése:** Nyissa meg a Health alkalmazást, és érintse meg **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét. Érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, és engedélyezze az **Értesítések** opciót. Kapcsolja be azoknak az alkalmazásoknak a kapcsolóját, amelyekkel kapcsolatban értesítéseket szeretne fogadni. Emellett győződjön meg arról, hogy azok az alkalmazások, amelyekkel kapcsolatban értesítéseket szeretne fogadni, rendelkeznek az értesítések megjelenítésére vonatkozó engedéllyel a telefon értesítési sávján.
- **Az értesítések kikapcsolása:** Nyissa meg a Health alkalmazást, és érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készülék nevét, érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, és kapcsolja ki az **Értesítések** opciót.
-  • A karkötője továbbra is fogad értesítéseket, de értesíti azokról Önt az edzések során, Ne zavarj módban, Alacsony akkumulátorszinttel kapcsolatos figyelmeztetés esetén, Alvó módban vagy amikor nem viseli a karkötőt. Lapozzon felfelé a főképernyőn az új üzenetek megtekintéséhez.
 - Nem fog alkalmazásértesítéseket kapni a viselhető készülékén, ha a chat a telefonján is meg van nyitva. Például, ha üzenetet küld egy barátjának a telefonján a WeChaten keresztül, akkor az üzenetértesítések nem jelennek meg a viselhető készülékén.
 - A Bluetooth-leválás figyelmeztető engedélyezése után a karkötő rezegni fog, ha a Bluetooth-kapcsolat megszakad. Ellenőrizze, hogy a karkötő megfelelően csatlakoztatva van-e a telefonjához.

Ébresztők beállítása

1. módszer: Intelligens riasztás vagy eseményébresztő beállítása a karkötőjével.

- 1 A karkötőjén lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, válassza ki az **Ébresztő** lehetőséget, és érintse meg a  ikont egy eseményébresztő hozzáadásához.
- 2 Állítsa be az ébresztő idejét és az ismétlési ciklust, majd érintse meg az **OK** lehetőséget. Ha nem állít be ismétlési ciklust az ébresztéshez, akkor csak egyszer fog csörögni.

- 3 Érintse meg az ébresztő beállítására szolgáló lehetőséget az ébresztő idejének és ismétlési ciklusának módosításához vagy az ébresztő törléséhez. Csak az eseményébresztőket törölheti.




2. módszer: Intelligens riasztás vagy eseményébresztő beállítása a Health alkalmazással.

Intelligens riasztás:

- 1 Nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és lépjen az **Ébresztő > INTELLIGENS RIASZTÁS** menüpontra.
- 2 Állítsa be az ébresztés idejét, az intelligens ébresztés idejét és az ismétlési ciklust.
- 3 Érintse meg a lehetőséget (Android-felhasználók) vagy a **Mentés** lehetőséget (iOS-felhasználók) a jobb felső sarokban.
- 4 Lapozzon lefelé a főképernyőn, hogy meggyőződjön róla, hogy az ébresztési beállítások szinkronizálva vannak a karkötőjével.
- 5 Érintse meg az ébresztés idejének beállítására szolgáló lehetőséget az ébresztés idejének, az intelligens ébresztés idejének és ismétlési ciklusnak a beállításához.

Eseményébresztő:

- 1 Nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és lépjen az **Ébresztő > ESEMÉNYÉBRESZTŐK** menüpontra.
- 2 Érintse meg a **Hozzáadás** lehetőséget, hogy beállítsa az ébresztés idejét, a címkét és az ismétlési ciklust az Eseményébresztőre vonatkozóan.
- 3 Érintse meg a lehetőséget (Android-felhasználók) vagy a **Mentés** lehetőséget (iOS-felhasználók) a jobb felső sarokban.
- 4 Lapozzon lefelé a főképernyőn, hogy meggyőződjön róla, hogy az ébresztési beállítások szinkronizálva vannak a karkötőjével.
- 5 Érintse meg az ébresztő beállítására szolgáló lehetőséget az ébresztő idejének és ismétlési ciklusának módosításához vagy az ébresztő törléséhez.

- Az eseményébresztők szinkronizálódnak a karkötő és a Health alkalmazás között.
- Alapértelmezetten csak egy intelligens riasztás van. Nem adhat hozzá többet, és nem törölheti az intelligens riasztást. Legfeljebb öt eseményébresztőt állíthat be.
- Az intelligens riasztás korábban is rezeghet, ha azt észleli, hogy korábban felébredt a **TruSleep™** használatával beállított ébresztő idejénél. Ha a **TruSleep™** nincs engedélyezve, az intelligens riasztás akkor fog korábban rezegni, ha azt érzékeli, hogy Ön már nincs a mély alvás fázisában vagy már felébredt.
- Amikor a riasztás rezeg, érintse meg a  lehetőséget, lapozzon jobbra vagy nyomja meg a karkötő oldalsó gombját a szundi funkció (10 perc) használatához. A riasztás leállításához érintse meg a  lehetőséget. A riasztás elutasításához érintse meg a  lehetőséget. A riasztás magától leáll, ha öt percig nem hajt végre más műveletet.
- Jelenleg a Magic UI 2.0 vagy újabb rendszert futtató telefonokon beállított riasztások szinkronizálhatók a karkötővel.

Időjárás-jelentések fogadása

Időjárás-jelentések fogadása

A karkötője megtekintésével tájékozódhat az adott területre vonatkozó időjárási adatokról.

Azonnali időjárás-jelentések megtekintése

- i • **1. módszer:** Az időjárás információk megtekintése az időjárás képernyőn
 - Lapozzon jobbra a karkötő képernyőjén, amíg megtalálja az időjárás képernyőt, majd ellenőrizheti tartózkodási helyét, a legfrissebb időjárás információt, a hőmérsékletet, a levegőminőséget és egyebeket.
- **2. módszer:** Az időjárás információk megtekintése az óraszámplapon
- Győződjön meg arról, hogy olyan karkötődizájnt használ, amely megjeleníti az időjárást a főképernyőn. Miután ezt beállította, a karkötő főképernyőjén megtekintheti a legfrissebb időjárás-jelentéseket.
- **3. módszer:** Az időjárás információk megtekintése az Időjárás alkalmazásban
- A karkötő főképernyőjén tartózkodva nyomja meg a gombot az alkalmazáslistába való belépéshez. Ezután lapozzon a képernyőn, amíg megtalálja az **Időjárás** lehetőséget, és válassza ki azt. Ekkor megtekintheti a tartózkodási helyével, a legfrissebb időjárással, a hőmérséklettel, a levegőminőséggel és egyebekkel kapcsolatos adatokat. Lapozzon fel vagy le a képernyőn a 6 órás időjárás-előrejelzés, valamint a tegnapi nap és a következő hat nap időjárásának megtekintéséhez.
- Ügyeljen rá, hogy a GPS és a Tartózkodási hely lehetőség engedélyezve legyen a telefon értesítési sávján, és hogy a Health alkalmazás rendelkezzen Tartózkodási hely jogosultsággal. A nyílt területeken könnyebb GPS-jelet fogni.
- A karkötőn megjelenő időjárás információk kissé eltérhetnek a telefonon megjelenőktől, mert ezek az információk eltérő időjárás szolgáltatóktól származnak.

Bejövő hívások

Ha a karkötő csatlakoztatva van a telefonhoz és megfelelően viseli, a karkötő képernyője bekapcsol és a karkötő rezeg, így értesítve Önt a bejövő hívásokról.

- A hívásokat közvetlenül a karkötőn is elutasíthatja.
- Ha nem viseli a karkötőt, akkor nem világít a képernyő, hogy értesítse a bejövő hívásról.
- Ha nem fogadott egy hívást, akkor a karkötő rezegni kezd és a képernyő bekapcsol, hogy értesítse az elmulasztott hívásról.


Edzémódok

Egyedi edzés indítása

Edzés indítása a karkötővel

- 1 A karkötőjén lépjen be az alkalmazáslistába, és érintse meg az **Edzés** lehetőséget.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé, és válassza ki a kívánt edzést.
- 3 Érintse meg az ikont az edzés elindításához.



- Érintse meg a  ikont, és állítsa be az edzés célját, például a távolságot, az időt vagy a kalóriacélt, vagy állítsa a célt a **Nincs** lehetőségre. Emellett emlékeztetőket is beállíthat az időközökre vagy a pulzusára vonatkozóan.
- Amikor a karkötő képernyője be van kapcsolva, tartsa nyomva a gombot az edzés leállításához. Vagy nyomja meg a gombot az edzés szüneteltetéséhez, és érintse meg a  lehetőséget az edzés folytatásához vagy érintse meg a  lehetőséget az edzés leállításához.
- Az edzés befejezése után megtekintheti az edzés eredményeit, beleértve az edzés idejét, a kalóriaszámot, a pulzusgrafikont, a pulzusszám-tartományt, az átlagos pulzusszámot és a pulzuszónát.
- A karkötő nem rendelkezik beépített GPS-szel. Ha rögzíteni szeretné az edzési útvonalat, akkor győződjön meg arról, hogy a karkötő csatlakoztatva van a Health alkalmazáshoz, a GPS engedélyezve van a telefonján, a GPS-jel stabil és a telefonja Magic UI 2.0 vagy újabb, illetve iOS 9.0 vagy újabb verziójú rendszert futtat. Ha az összes feltétel teljesül, akkor a karkötő képes rögzíteni az edzést az edzés megkezdése után.
- A szabadtéri kerékpározás a Magic UI 2.0 vagy újabb verziójú rendszert futtató Honor-telefonokon, illetve iOS 9.0 vagy újabb verziójú rendszert futtató iPhone-okon támogatott.

Edzés indítása a Health alkalmazással

- 1 Válassza ki a rögzíteni kívánt edzést a Health alkalmazás Edzés képernyőjén.
- 2 Érintse meg az indítás ikont az edzés indításához.

- A karkötő akkor indítja el az edzést, amikor a szabadtéri futást, a beltéri futást, a sétát vagy a kerékpáros edzést elindítja a Health alkalmazásban.
- Edzés közben az olyan adatok, mint az edzés időtartama és távolsága, mind a Health alkalmazásban, mind a karkötőn megjelennek.
- Ha az edzés távolsága túl rövid, a rendszer nem rögzíti azt.
- Miután befejezte az edzést, érintse meg a Szünet gombot, majd tartsa lenyomva a Befejezés gombot az edzés befejezéséhez. Az akkumulátor gyorsabban merül az edzések rögzítése közben, ezért fontos, hogy befejezze az edzést, ha végzett.

Edzésbejegyzések megtekintése

Az edzésbejegyzések megtekintése a karkötőn

- 1 A karkötőjén lépjen be az alkalmazáslistába, és érintse meg az **Edzésbejegyzések** lehetőséget. Ezután válasszon ki egy bejegyzést, amelynek szeretné megtekinteni a részleteit.
 - A karkötője a különböző edzésekkel kapcsolatban különböző adattípusokat jelenít meg.
 - Az edzésbejegyzések olyan átfogó adatokat tartalmaznak, mint a sebesség, az ütem, a pulzusgrafikon, a pulzuszóna, az ütemgrafikon és a tempógrafikon.
 - A karkötő „gyakorlat adatai” részében legfeljebb 10 bejegyzés tekinthető meg. Ha 10-nél több bejegyzés van, a régiek felülíródnak az új bejegyzésekkel. A bejegyzések nem törölhetők manuálisan (a gyakorlatok adatai csak a gyári beállítások visszaállításával törölhetők, de ekkor a karkötőn lévő egyéb adatok is törlődnek, ezért legyen óvatos ennek a funkciónak a használatakor).

Az edzésbejegyzések megtekintése a Health alkalmazásban

A részletes edzésadatokat a Health alkalmazás **Egészség** képernyőjének **Gyakorlat adatai** menüpontjában is megtekintheti.

- A karkötő **gyakorlat adatai** részében legfeljebb 10 bejegyzés tekinthető meg. Ha 10-nél több bejegyzés van, a régiek felülíródnak az új bejegyzésekkel. A bejegyzések manuálisan nem, csak a gyári beállítások visszaállításával törölhetők. Kérjük, legyen óvatos ennek a funkciónak a használatakor, mert a gyári beállítások visszaállításával a karkötőn lévő egyéb adatok is törlődnek.

A napi tevékenységi adatok megtekintése


Ha megfelelően viseli a karkötőt, a karkötő automatikusan rögzíti a tevékenységeit, beleértve a lépésszámot, az aktív távolságot, a tevékenységi órákat, az aktív órákat és az elégetett kalóriákat.

1. módszer: A tevékenységi adatok megtekintése a karkötőn

A karkötőn lépjen be az alkalmazáslistába, és érintse meg a **Testmozgásbejegyzések** lehetőséget. Ezután megtekintheti adatait, beleértve a lépésszámot, az elégetett kalóriákat, az aktív távolságot, a tevékenységi időt és az aktív órákat.

2. módszer: Az edzésbejegyzések megtekintése a Health alkalmazásban

A tevékenységi adatait a Health alkalmazás főképernyőjén vagy a készülék beállítási képernyőjén tekintheti meg.

-  A fitnessadatai Health alkalmazásban való megtekintéséhez ügyeljen rá, hogy a karkötője csatlakoztatva legyen a telefonjához a Health alkalmazáson keresztül.
- A tevékenységi adatai minden éjszaka éjfélkor visszaállnak.

Automatikus edzésérzékelés

A karkötője képes önállóan azonosítani az edzésállapotot. Ez a funkció alapértelmezetten ki van kapcsolva. A használatához kézzel kell engedélyeznie.

Miután engedélyezte az **Edzések automatikus észlelése** funkciót a **Beállítások >**

Edzésbeállítások menüpontban, a viselhető készülék emlékezteti az edzés elindítására, amikor változást észlel a tevékenység intenzitásában, és edzismódot javasol Önnek.

Lehetősége van kiválasztani, hogy figyelmen kívül hagyja-e az emlékeztetőt, vagy megkezdi az edzés rögzítését. Jelenleg ez a funkció a sétát, a futást, az elliptikus trénerrel való edzést és az evezést képes észlelni.

- A különböző termékek különböző típusú edzéseket támogatnak. Ellenőrizze a készülék felhasználói felületének utasításait.
- A funkció működéséhez az adott edzéstípus aktiválási testtartásának felvétele és az intenzitási követelmények teljesülése szükséges, illetve egy adott ideig (gyaloglóedzés esetén körülbelül 10 perc, az egyéb edzések esetén körülbelül 3 perc) a megfelelő edzésállapotban kell maradnia. Ezután a készülék automatikusan megállapítja az edzés típusát, és emlékezteti a felhasználót az egyszeres edzés elindítására.
- Az emlékeztető aktiválódása után a rezgő emlékeztetéshez tartozó felület 30 másodpercig látható. Ha a felhasználó figyelmen kívül hagyja az emlékeztetőt, akkor az emlékeztető eltűnik. Ha a felhasználó folytatja az edzést, akkor a készülék 3 perc múlva újra rezegni fog. Ha a felhasználó három emlékeztető után sem végez műveleteket a karkötőn, akkor az automatikus edzésfelismerés befejeződik.
- Ha a tényleges edzésintenzitás egy ideig (több mint három percig) alacsonyabb, mint az edzéstípus intenzitási követelménye, a készüléken egy felugró emlékeztető jelenik meg az edzés befejezésére vonatkozóan. Figyelmen kívül hagyhatja az emlékeztetőt, vagy befejezheti az edzést.

Egészségkezelés

Alvás nyomon követése

A karkötő összegyűjti az alvási adatait, és azonosítja az alvási állapotát, ha alvás közben viseli. Képes automatikusan érzékelni, ha elalszik és felébred, illetve azt, hogy a könnyed vagy a mély alvás állapotában van-e.

Az egy napra szóló alvási adatok az előző éjszaka 20:00 órától ma éjszaka 20:00 óráig tartó 24 órás időszak mérésein alapulnak. Ha például 19:00 óra és 6:00 óra között 11 órán keresztül folyamatosan alszik, a karkötő a 20:00 óra előtti alvás időtartamát az első naphoz, az alvási idő fennmaradó részét pedig a második naphoz számolja.

Ha nem engedélyezte a **TruSleep™** lehetőséget, akkor a karkötő a hagyományos módszerrel követi nyomon az alvást. Ha alvás közben viseli a karkötőt, akkor a karkötő azonosítja a különböző alvási szakaszokat, beleértve az elalvást, a felébredést és a mély alvási, valamint a könnyed alvási állapot kezdetének és végének idejét, és szinkronizálja a megfelelő adatokat a Health alkalmazással.

Nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a karkötő nevét, és lépjen az **Egészségfelügyelet > TruSleep™** menüpontra. Ha engedélyezve van, akkor a karkötő pontosan felismeri, amikor elalszik, felébred, ébren van, és hogy mély vagy REM-alvási állapotban van-e, és alvásminőség-elemzéssel és javaslatokkal szolgál az alvásminőség megértéséhez és javításához.

Az alvási adatok megtekintése: Nyissa meg a Health alkalmazást, majd érintse meg az Alvás lehetőséget a napi, heti, havi és éves alvási adatok megtekintéséhez.

NOTE

- A **TruSleep™** engedélyezése csökkentheti az akkumulátor üzemidejét.
- A készülék adatai minden reggel frissülnek.
- A **Ne zavarjon, amikor nincs viselve** funkció engedélyezése vagy a telefonok kikapcsolása nem befolyásolja az érzékelést.

Véroxigénszintek mérése (SpO2)

A karkötő képernyőjének bekapcsolt állapotában nyomja meg a gombot az alkalmazáslistába való belépéshez, lapozzon a képernyőn, és érintse meg az **SpO2** lehetőséget az SpO2-mérés megkezdéséhez. A mérés akkor fejeződik be, amikor a képernyő aljához közel megjelenik az **Újramérés** felirat.

- i • Ez a funkció csak bizonyos országokban és régiókban érhető el. További információkért forduljon a Honor hivatalos ügyfélszolgálati forródrótjához.
- A mérés megszakad, ha jobbra lapoz a karkötő képernyőjén, bejövő hívást fogad vagy aktiválódik egy ébresztés.
- A pontosabb eredmények érdekében javasoljuk, hogy a karkötő felvétele után és az SpO2 mérése előtt várjon három-öt percet.
- Maradjon mozdulatlan, és ügyeljen rá, hogy a karkötő szorosan rögzítve legyen a mérés közben, de ne viselje közvetlenül a csuklóízület fölött. Ügyeljen rá, hogy a pulzusérzékelő érintkezzen a bőrével, és hogy a bőrre és a karkötő között ne legyenek idegen tárgyak. A karkötő képernyője felfelé nézzen.
- Ezt a mérést néhány külső tényező is befolyásolhatja, például az alacsony környezeti hőmérséklet, a karmozgások vagy a karján lévő tetoválások.
- A mérési eredmények csak tájékoztató jellegűek, és nem szolgálnak orvosi célokat.

Pulzusszámfigyelés

Egyedi pulzusmérés

- 1** Nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, és kapcsolja ki a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** opciót.
- 2** Ezután a karkötőjén lépjen be az alkalmazáslistába, és a pulzusméréshez válassza ki a **Pulzus** lehetőséget.

Folyamatos pulzusszámfigyelés

- 1** Nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, és engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** opciót.
- 2** A pulzus megtekintése:
 - A karkötőjén lépjen be az alkalmazáslistába, és a pulzusa megtekintéséhez válassza ki a **Pulzus** lehetőséget.
 - Nyissa meg a Health alkalmazást, lépjen a **Saját > Saját adat > EGÉSZSÉG MÉRÉSEK > Pulzus** menüpontra, és tekintse meg a pulzusát.

- A karkötő képes megjeleníteni a jelenlegi pulzust, a pulzusgrafikont, a jelenlegi nap pulzusgrafikonját, a jelenlegi nap pulzusszám-tartományát, a nyugalmi pulzust és a pulzuszonát.
- A pulzusadatai megtekintéséhez adja hozzá a **Pulzus** lehetőséget a karkötő főképernyőjéhez vagy a Health alkalmazás **Egészség** képernyőjéhez.
- Ha a Health alkalmazásban engedélyezve van a **Folyamatos pulzusszámfigyelés**, akkor a karkötő automatikusan szabályozza a felügyeleti gyakoriságot az edzésállapot alapján, és a nap 24 órájában képes pulzusszámfigyelést biztosítani.

A nyugalmi pulzus mérése

A nyugalmi pulzus a nyugalmi helyzetben, ébredés közben mért pulzus. A nyugalmi pulzus mérésére a közvetlenül a reggeli ébredés utáni időszak jelenti a legjobb időt.

Nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, és engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** opciót. Ezután a karkötő önállóan méri a nyugalmi pulzusát.

- Ha a nyugalmi pulzus mérése után kikapcsolja a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, akkor a nyugalmi pulzussal kapcsolatos adatok nem változnak a Health alkalmazásban.
- A karkötő nyugalmi pulzussal kapcsolatos adatai déli 12 órakor maguktól törlődnek.
- Ha a nyugalmi pulzus értékének helyén a „--” kijelzés látható, akkor a karkötő nem tudta megmérni a nyugalmi pulzusát.
- Előfordulhat, hogy a tényleges nyugalmi pulzus nem jeleníthető meg, vagy a mérés helytelen volt, ha a pulzusmérés rossz időben történt.

Pulzusmérés edzések közben

Edzés közben a karkötő képes megjeleníteni a valós idejű pulzusszámot és pulzuszonát, és értesítést küld, ha a pulzusszáma meghaladja a felső határértéket. A jobb edzéseredményekért ajánlott a pulzuszóna alapján edzeni.

- A pulzuszónák a maximális pulzusszám százaléka vagy a HRR százalék alapján számíthatók ki. A számítási módszer kiválasztásához nyissa meg a Health alkalmazást, lépjen a **Saját > Beállítások > Pulzus határérték és -zónák** menüpontra, és a **Számítási módszer** lehetőségnél válassza ki a **Maximális pulzusszám százaléka** vagy a **HRR százalék** módszert.

- Ha a **Maximális pulzusszám százaléka** számítási módszert választja, akkor a pulzuszónák (Extrém, Anaerob, Aerob, Zsírégetés és Bemelegítés) az Ön maximális pulzusszáma alapján kerülnek kiszámításra (alapértelmezetten „220 - az életkora”).
- Ha a **HRR százalékot** számítási módszert választja, akkor a pulzuszónák (Haladó anaerob, Alapszintű anaerob, Tejsav, Haladó aerob és Alapszintű aerob) a szívritmus tartalék alapján lesznek kiszámítva (HRmax - HRrest).

- Pulzuszám mérés közben: Egy edzés elindításakor a karkötőjén megtekintheti a valós idejű pulzusszámot.
- **i** Az edzés befejezése után az edzés eredményeit tartalmazó képernyőn ellenőrizheti az átlagos pulzusszámot, a maximális pulzusszámot és a pulzuszónát.
- A pulzusszám nem jelenik meg, ha az edzés során leveszi a karkötőt a csuklójáról. A karkötő ennek ellenére egy ideig tovább keresi a pulzusjelet. A mérés folytatódik, amint visszahelyezi a karkötőt.
- A karkötő akkor tudja mérni a pulzusát, ha csatlakoztatta a telefonjához, és elindított egy edzést a Health alkalmazással.
- A Health alkalmazásban a **Gyakorlat adatai** menüpont alatt tekintheti meg azokat a grafikonokat, amelyek a pulzus, a maximális pulzusszám és az átlagos pulzus változásait mutatják az egyes edzésekre vonatkozóan.

Pulzusszám-riasztások

Ha beállít egy felső határértéket az edzések alatti pulzusszámra vonatkozóan, a karkötő egyszer rezeg, ha a pulzusa több mint 10 másodpercig meghaladja az adott értéket egy edzés során. A rezgés mellett egy figyelmeztető üzenet is megjelenik a képernyőn. Ez az üzenet addig látható, amíg a pulzusa vissza nem tér a normál tartományba, vagy jobbra nem lapoz az üzenet törléséhez.

A pulzus határértékének beállításához tegye az alábbiakat:

- iOS-felhasználók: Nyissa meg a Health alkalmazást, és érintse meg a **Készülékek** lehetőséget. Érintse meg a karkötő ikont, lépjen a **Pulzus határérték időtartama és figyelmeztetés > Pulzus határérték-figyelmeztetés** menüpontra, és állítsa be a kívánt felső határértéket.
- Android-felhasználók: Nyissa meg a Health alkalmazást, lépjen a **Saját > Beállítások > Pulzus határérték időtartama és figyelmeztetés** menüpontra, érintse meg a **Pulzus határérték-figyelmeztetés** lehetőséget, és állítsa be a kívánt felső határértéket.
- **i** A pulzus edzésekre vonatkozó felső határértékének 100 és 220 bpm között kell lennie.
 - A pulzusszám-riasztások csak aktív edzések közben elérhetők, a napi felügyelet során nem aktiválódnak.

Figyelmeztetés magas pulzusszámra

Ha nem pihen vagy nem az elmúlt 30 percben ébredt fel, és a pulzusa több mint 10 percig folyamatosan a beállított határérték felett van, akkor a karkötő egyszer rezeg, és egy üzenet jelenik meg, mely tájékoztatja róla, hogy a pulzusa túl magas. Az üzenet törléséhez lapozzon jobbra a képernyőn vagy nyomja meg az oldalsó gombot.

A magas nyugalmi pulzusra vonatkozó figyelmeztetés beállításához tegye az alábbiakat:

- 1 Nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, és engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** opciót.
- 2 Érintse meg a **Figyelmeztetés magas pulzusszámra** lehetőséget, majd állítsa be a magas pulzusszám kívánt értékét.

A magas pulzusszámot a következő értékre állíthatja: 100 bpm, 110 bpm, 120 bpm, 130 bpm, 140 bpm vagy 150 bpm.

Figyelmeztetés alacsony pulzusszámra

Ha az elmúlt 10 percben nem pihent vagy aludt, és a pulzusa 10 percig folyamatosan a határérték alatt van, akkor a karkötő egyszer rezeg, és egy üzenet jelenik meg, mely tájékoztatja róla, hogy a pulzusa túl alacsony. Az üzenet törléséhez lapozzon jobbra a képernyőn vagy nyomja meg az oldalsó gombot.

Az alacsony nyugalmi pulzusra vonatkozó figyelmeztetés beállításához tegye az alábbiakat:

- 1 Nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, és engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** opciót.
- 2 Érintse meg a **Figyelmeztetés alacsony pulzusszámra** lehetőséget, és állítson be egy határértéket.

 • Az alacsony pulzusszámot a következő értékre állíthatja: 40 bpm, 45 bpm vagy 50 bpm.

Stresszvizsgálat végzése

Stresszvizsgálat végzéséhez nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet > Automatikus stresszvizsgálat** menüpontra, és engedélyezze az **Automatikus stresszvizsgálat** lehetőséget.

A stresszadatok megtekintéséhez lépjen be az alkalmazáslistába a karkötőn, és érintse meg a **Stressz** lehetőséget a stressz-szint és a különböző stressz-szinteken töltött idő százalékos arányainak megtekintéséhez.

Az automatikus stresszvizsgálat funkció edzések közben ki van kapcsolva.

A Légzőgyakorlatok használata

- 1 A karkötőn lépjen be az alkalmazáslistába, és válassza a **Légzőgyakorlatok** lehetőséget. Beállíthatja a gyakorlatok időtartamát és ritmusát.
- 2 Érintse meg a légzés ikont, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a gyakorlat megkezdéséhez.

- Az időtartamnál az **1 perc**, a **2 perc** vagy a **3 perc**, a ritmusnál pedig a **Gyors**, a **Mérsékelt** vagy a **Lassú** beállítás választható ki.
- A gyakorlat befejezése után a karkötő képernyőjén megjelennek az edzés hatásai, az edzés előtti pulzus, az edzés időtartama és az értékelés.

Tevékenységlemlékeztetők


Ha a **Tevékenységlemlékeztető** engedélyezve van, akkor a karkötő adott időközönként (alapértelmezetten 1 óra) felügyeli a napi tevékenységeit. A karkötője rezeg, és a képernyő bekapcsol, hogy emlékeztesse arra, hogy álljon fel és mozogjon egy kicsit.

A **Tevékenységlemlékeztető** kikapcsolásához nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét, érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, és kapcsolja ki a **Tevékenységlemlékeztető** opciót.

- Ha engedélyezi a Ne zavarj módot a karkötőjén, a karkötő nem fogja rezgéssel emlékeztetni a mozgásra.
- A karkötő nem rezeg, ha azt észleli, hogy Ön alszik.
- A karkötő csak 8:00 és 12:00, valamint 14:00 és 22:00 óra között küld emlékeztetőket.

A menstruációs ciklus előrejelzése

A viselhető készülék képes előrejelezni a menstruációs ciklust, a menstruációt és a termékenységi időszakot az alkalmazásban megadott adatok alapján. A Ciklusnaptár adatai és emlékeztetői megtekinthetők a viselhető készüléken, de az adatok csak a Health alkalmazás Ciklusnaptár gyorsalkalmazásával rögzíthetők.

- 1 Nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Ciklusnaptár** lehetőséget, és adja meg a megfelelő jogosultságokat. Ha a főképernyőn nem találja a Ciklusnaptár kártyáját, akkor érintse meg a **SZERKESZTÉS** lehetőséget, majd érintse meg a **+** lehetőséget a **Ciklusnaptár** mellett.
- 2 A **Ciklusnaptár** képernyőn állítsa be az **előző menstruáció** dátumát, a **menstruáció hosszát** és a **menstruációs ciklust**, érintse meg a  ikont a jobb felső sarokban, válassza ki a **Viselhető készülékek emlékeztetői** lehetőséget, és kapcsolja be az **Összes** opciót.
- 3 A viselhető készüléke emlékeztetőket küld a menstruáció kezdetéről és végéről, valamint a termékenységi időszakról.


- Ez a funkció csak Android 5.0 vagy újabb verziójú rendszer esetén érhető el.
- Ez a funkció csak bizonyos országokban és régiókban érhető el. További információkért forduljon a Honor hivatalos ügyfélszolgálati forródrótjához.
- A menstruációs adatok megtekintéséhez és módosításához érintse meg a **Bejegyzések** lehetőséget. Az előrejelzett menstruációt szaggatott vonal jelzi.
- A viselhető készülék 8:00 órakor emlékezteti a menstruáció kezdetére azon a napon, amikor várhatóan megkezdődik. Minden egyéb eseményről az adott esemény napján, 8:00 órakor kap emlékeztetőt.
- Ha viseli a viselhető készüléket, az a képernyő bekapcsolása nélkül rezeg. Érintse meg a képernyőt az emlékeztetők megtekintéséhez. Ha nem viseli a viselhető készüléket, akkor az nem rezeg és a képernyő sem kapcsol be, továbbá az emlékeztetők a képernyő bekapcsolása esetén sem jelennek meg. Az üzeneteket ehelyett az üzenetlistában tekintheti meg.

Praktikus funkciók

Értesítések megtekintése és törlése

Olvasatlan értesítések megtekintése: Az olvasatlan értesítések megtekinthetők a karkötőjén. A megtekintésükhöz lapozzon felfelé a főképernyőn vagy érintse meg az **Értesítések** lehetőséget az alkalmazáslistában.

Értesítések törlése: Lapozzon jobbra egy értesítésen az adott értesítés törléséhez, vagy érintse meg a lista alján található **Törlés** lehetőséget az összes olvasatlan értesítés törléséhez.

-  Legfeljebb 10 olvasatlan értesítés menthető a karkötőjén. Ha több mint 10 olvasatlan értesítése van, akkor a rendszer felülírja a régebbi értesítéseket.
- Néhány értesítés nem jeleníthető meg teljesen a karkötőn. A teljes üzenet a telefonon tekinthető meg.
- A telefonján elolvasott vagy törölt értesítések automatikusan törlődnek a karkötőről.




Ismeretlen hívó kijelzése


Ha ismeretlen számról fogad hívást, akkor a telefon hívásnaplójában megjelölheti a számot (például futárszolgálatként, ételkiszállításként vagy zaklatásként). Ha ismét hívják a számról, a címke a telefonszámmal együtt megjelenik a telefonján és a karkötőjén.

A funkció használatához Magic UI 2.0 vagy újabb verziójú rendszert futtató Honor-telefon szükséges.

Stopperóra

A karkötőn lépjen be az alkalmazáslistába, lapozzon a képernyőn, és érintse meg a

Stopperóra lehetőséget. Érintse meg a  ikont az idő számlálásának megkezdéséhez. Érintse meg az óra ikont az edzés szétválasztásához és egy kör rögzítéséhez, érintse meg a  ikont a számlálás leállításához, és érintse meg a  ikont a stopperóra adatainak törléséhez.

-  Lapozzon jobbra vagy nyomja meg a gombot a Stopperóra háttérbe helyezéséhez.
- A stopperóra csak „99:59:59” értékig képes számolni. A stopperóra automatikusan leáll, amint elérte a maximális időt.


Időzítő


A karkötőn lépjen be az alkalmazáslistába, és érintse meg az **Időzítő** lehetőséget. Válassza ki vagy állítsa be a kívánt időt.

Nyolc előbeállítás közül választhat: 1 perc, 3 perc, 5 perc, 10 perc, 15 perc, 30 perc, 1 óra és 2 óra.

Egyéni időtartam beállításához érintse meg az **Egyéni** lehetőséget.

Érintse meg a  lehetőséget az időzítő elindításához, érintse meg a 


lehetőséget az időzítő megállításához, vagy érintse meg a  lehetőséget az időzítőből való kilépéshez.

-  • Lapozzon jobbra a képernyőn vagy nyomja meg a gombot az Időzítő háttérbe helyezéséhez.
- A karkötő rezgéssel tájékoztatja, amikor az idő lejár.


Zseblámpa

A karkötőjén lépjen be az alkalmazáslistába, érintse meg a **Zseblámpa** lehetőséget, és a karkötő képernyője világítani kezd. A zseblámpa kikapcsolásához érintse meg a képernyőt, majd érintse meg ismét a képernyőt a visszakapcsoláshoz. A kilépéshez lapozzon jobbra vagy nyomja meg az oldalsó gombot.


Telefon keresése

Lapozzon lefelé a karkötő képernyőjén, és érintse meg a  ikont, vagy lépjen be az alkalmazáslistába, és érintse meg a **Telefon keresése** lehetőséget. Ha a telefonja a Bluetooth hatótávolságán belül van, csengőhangot játszik le (akkor is, ha Néma módban vagy Rezgés módban van), hogy Ön megtalálhassa.

Érintse meg újra a Telefon keresése képernyőt a karkötőn, hogy leállítsa a csörgést.


-  • Győződjön meg róla, hogy a karkötő csatlakoztatva van a telefonjához, a telefonja be van kapcsolva, és a Health alkalmazás a háttérben fut.
- A Telefon keresése funkció használatával a telefon körülbelül 10 másodpercig csörög, majd a karkötőn a **Csörgés leállítva** üzenet jelenik meg, ha nem hajt végre egyéb műveletet. A karkötő képernyője újabb 30 másodperc múlva kikapcsol.

A zenelejátszás vezérlése

-  • A zenelejátszás vezérlése csak Android 5.0 vagy újabb verziójú rendszer esetén érhető el.
- A karkötőjével vezérelheti a harmadik féltől származó zenei alkalmazásokkal – például Net Ease Music – történő zenelejátszást a telefonján.

- 1 Nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét, érintse meg a **Zene** lehetőséget, majd engedélyezze a **Telefon zenelejátszásának vezérlése** opciót.
- 2 Miután elindítja egy zeneszám lejátszását a telefonján, és lapoz az óraszám lap képernyőn, megtalálhatja a zenelejátszást vezérlő képernyőt. A karkötővel vezérelheti a telefonon lejátszott zeneszámok hangerejét, szüneteltetését vagy lejátszását, illetve válthat a zeneszámok között.

Távoli zár


- 1 Csatlakoztassa a karkötőjét a telefonjához, és ügyeljen rá, hogy a Health alkalmazás fusson a háttérben.
- 2 A karkötőn nyissa meg az alkalmazáslistát, majd válassza ki a **Távoli zár** lehetőséget. Ezzel egy időben a Kamera megnyílik a telefonján.
- 3 Fényképek készítéséhez érintse meg a  lehetőséget a karkötőn. Lapozzon jobbra a képernyőn vagy nyomja meg a karkötő gombját a Kamera bezárásához és a Távoli zárból való kilépéshez.

A funkció működéséhez Magic UI 2.0 vagy újabb rendszert futtató Honor-telefonok szükségesek.


Érintse meg a  lehetőséget a 2 másodperces és az 5 másodperces időzítő közötti váltáshoz.

További útmutatások

Ne zavarj mód

Lapozzon a karkötő képernyőjén a menü megjelenítéséhez, és érintse meg a  ikont a **Ne zavarj** mód engedélyezéséhez. Másik megoldásként lépjen be az alkalmazáslistába, lépjen a **Beállítások > Ne zavarj** menüpontra, és ütemezzen egy időszakot ehhez a módhoz.



A Ne zavarj mód engedélyezése után:

-  • A karkötő nem értesíti rezgéssel a bejövő hívásokról vagy értesítésekről, és a Felemelés a felébresztéshez funkció kikapcsol.
- Az ébresztő a szokásos módon rezeg és csörög.

Rezgés erőssége

A karkötőn lépjen a **Beállítások > Erősség** menüpontra, majd válassza ki a kívánt rezgésereősségi szintet - például **Erős**, **Lágy** vagy **Nincs** -, majd érintse meg az **OK** lehetőséget. A karkötő ekkor automatikusan visszalép az előző képernyőre, és alkalmazza az új rezgésereősséget.

Kedvencek hozzáadása


- 1 A karkötőn nyomja meg a gombot az alkalmazáslistába való belépéshez, lépjen a **Beállítások > Kijelző > Kedvencek** menüpontra, válassza ki kedvenc alkalmazásait, például az **Alvás**, a **Stressz**, a **Pulzus**, a **Zene**, az **Időjárás** és a **Testmozgásbejegyzések** alkalmazást.
- 2 A Kedvencek képernyőn érintse meg a  lehetőséget, hogy az alkalmazást a lista első helyére helyezze.
- 3 A Kedvencek képernyőn érintse meg a  lehetőséget az alkalmazás eltávolításához a listából.
- 4 Ezután lapozzon balra vagy jobbra a karkötő főképernyőjén a kedvencek megtekintéséhez. Legfeljebb öt kártya jeleníthető meg.

A képernyő be- és kikapcsolása

A Felemelés a felébresztéshez funkció használatához nyissa meg a Health alkalmazást, és érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét. Érintse meg a **Készülékbeállítások** lehetőséget, és engedélyezze a **Felemelés a felébresztéshez** opciót.

A karkötő képernyőjének fényereőjének beállításához lépjen a **Beállítások > Képernyő > Fényerő** menüpontra, és állítsa be a fényerő szintjét.

A képernyő bekapcsolva tartási funkciójának használatához lépjen a **Beállítások > Képernyő > Speciális** menüpontra, és állítsa be a képernyő bekapcsolva tartási idejét **5 percre, 10 percre, 15 percre** vagy **20 percre**. A beállítás után lapozzon lefelé a karkötő főképernyőjén, és érintse

meg a  lehetőséget. A képernyő ekkor a beállított időtartamon keresztül bekapcsolva marad.

A karkötő képernyőjének alvó módba lépési idejének beállításához lépjen a **Beállítások > Képernyő > Speciális** menüpontra, és állítsa be az alvó módba lépési időt **10 másodpercre, 15 másodpercre, 20 másodpercre** vagy **Automatikusra**. Ha az **Alvó módot Automatikusra** állítja, akkor a karkötő képernyője kikapcsol, amikor megdönti vagy leengedi a csuklóját.

Ha a képernyőt a kikapcsolást követő 10 másodpercen belül visszakapcsolja, a legutóbb használt képernyő jelenik meg. Egyéb esetekben a főképernyő jelenik meg.

A karkötő visszaállítása a gyári beállításokra

1. módszer: Nyomja meg a gombot, és lépjen a **Beállítások > Rendszer > Visszaállítás** menüpontra. A készülék visszaállításával minden személyes adat törlődik.


2. módszer: Nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készülék nevét, és érintse meg a **Gyári beállítások visszaállítása** lehetőséget..

A karkötő frissítése

1. módszer: Nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét. Érintse meg a **Firmware-frissítés** lehetőséget. A telefonja ellenőrzi, hogy vannak-e elérhető frissítések. Kövesse az utasításokat a képernyőn a karkötő firmware-jének frissítéséhez.

2. módszer:

- Android-felhasználók: Nyissa meg a Health alkalmazást, majd lépjen a **Készülékek** menüpontra, és érintse meg a készüléke nevét, majd a **Firmware-frissítés** lehetőséget.

Érintse meg a  ikont a jobb felső sarokban, és engedélyezze a **Frissítőcsomag automatikus letöltése Wi-Fi-n keresztül** lehetőséget.

- iOS-felhasználók: Nyissa meg a Health alkalmazást, és lépjen a **Saját > Beállítások** menüpontra, majd engedélyezze a **Frissítőcsomag automatikus letöltése Wi-Fi-n keresztül** lehetőséget.

- Miután engedélyezte a **Frissítőcsomag automatikus letöltése Wi-Fi-n keresztül** lehetőséget, a karkötője fogadja a frissítőcsomagot a telefontól, és értesíti Önt a frissítésről. A firmware frissítéshez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- A frissítés során a karkötő automatikusan megszakítja a Bluetooth-kapcsolatot, majd a frissítés befejezése után újracsatlakozik.
- A frissítés közben ne töltsse a karkötőt.

A Bluetooth-név, a MAC-cím, a sorozatszám, a modell és a verziószám megtekintése

A Bluetooth-név megtekintése:

- Nyomja meg a gombot, és lépjen a **Beállítások > Névjegy** menüpontra. A **Készülék neve** pont alatt megjelenő név a készülék Bluetooth-neve.
- Másik megoldásként nyissa meg a Health alkalmazást, és érintse meg a **Készülékek** menüpontot, majd a készüléke nevét. A csatlakoztatott készülék neve a Bluetooth-név.

A MAC-cím megtekintése:

Nyomja meg a gombot, és lépjen a **Beállítások > Névjegy** menüpontra a készülék MAC-címének megtekintéséhez.

A sorozatszám megtekintése:

Nyomja meg a gombot, és lépjen a **Beállítások > Névjegy** menüpontra. A **Sorozatszám** pont alatt megjelenő név a készülék sorozatszáma.

A modell megtekintése:

- Nyomja meg a gombot, és lépjen a **Beállítások > Névjegy** menüpontra. Az **Eszköz típus** pont alatt megjelenő név a készülék modellneve.
- A modellnév a karkötő hátuljába is bele van gravírozva lézerrel, a „MODEL/型号:” szavak után.

A verziószám megtekintése:

- Nyomja meg a gombot, és lépjen a **Beállítások > Névjegy** menüpontra. A **Verzió** pont alatt megjelenő név a készülék verziója.
- Nyissa meg a Health alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** menüpontot, majd a készüléke nevét, majd érintse meg a **Firmware-frissítés** lehetőséget a karkötő verziójának ellenőrzéséhez.

Vízállóság

A viselhető készülék 5 ATM nyomásig vízálló, de ez a védelem nem állandó, és idővel csökkenhet.

Viselheti a viselhető készüléket kézmosás közben, esőben vagy amikor sekély vízben úszik. Ne viselje a viselhető készüléket zuhanyozás, búvárkodás, mélybúvárkodás vagy szörfözés közben.

Az alábbi tényezők befolyásolhatják viselhető készüléke vízállóképességét:

- A viselhető készülék leesik, megütődik vagy egyéb ütődések érik.
- A viselhető készülék folyadékokkal érintkezik, beleértve a szappant, a tusfürdőt, a mosószert, a parfümöt, a testápolót és az olajat.
- A viselhető készüléket magas hőmérsékletű és magas páratartalmú környezetben használja, beleértve a forró fürdőket és a szaunákat.