

Obsah

Začíname

Zapnutie, vypnutie a reštartovanie	1
Párovanie a pripojenie	1
Nabíjanie náramku	2
Tlačidlá a gestá	3
Zmena ciferníkov	4
Upozornenia	5
Nastavenie budíkov	5
Prijímanie správ o počasí	7
Prichádzajúce hovory	7

Režimy cvičenia

Spustenie individuálneho cvičenia	8
Zobrazenie záznamov o cvičení	9
Prezeranie údajov o dennej aktivite	9
Automatická detekcia cvičenia	10

Správa zdravia

Sledovanie spánku	11
Meranie hladín kyslíka v krvi (SpO2)	11
Monitorovanie srdcového tepu	12
Upozornenia srdcového tepu	14
Upozornenie na vysoký srdcový tep	14
Upozornenie na nízky srdcový tep	15
Vykonanie testu stresu	15
Používanie dýchacích cvičení	15
Pripomienky aktivity	16
Predpovedanie menštruačného cyklu	16

Užitočné funkcie

Zobrazenie a odstránenie upozornení	18
Zobrazenie neznámeho volajúceho	18
Stopky	18
Časovač	18
Baterka	19
Nájsť telefón	19
Ovládanie prehrávania hudby	19
Vzdialená spúšť	20

Ďalšie pokyny

Režim Nerušiť	21
Sila vibrácií	21

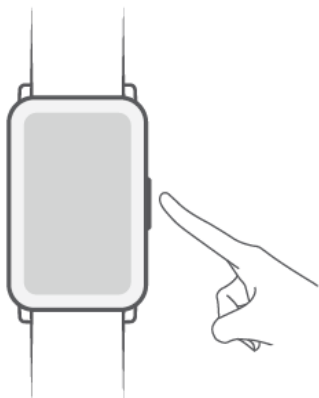
	Obsah
Pridanie obľúbených položiek	21
Zapnutie a vypnutie obrazovky	21
Obnovenie výrobných nastavení náramku	22
Aktualizácia náramku	22
Zobrazenie názvu Bluetooth, MAC adresy, sériového čísla, modelu a čísla verzie	22
Odolnosť voči vode	23

Začínáme

Zapnutie, vypnutie a reštartovanie

Zapnutie náramku

- Náramok zapnete stlačením a podržaním tlačidla.
- Náramok sa automaticky zapne, keď ho pripojíte k nabíjačke.



- i** Keď je batéria takmer vybitá, zobrazí sa správa so žiadosťou o nabitie náramku. Náramok sa po 2 sekundách automaticky vypne a bez nabíjačky ho nebudete môcť znova zapnúť.

Vypnutie náramku

- Na náramku prejdite na položku **Nastavenia > Systém > Vypnúť**.
- Stlačte a podržte tlačidlo na 3 sekundy a následne ťuknite na položku **Vypnúť**.
- i** Ak sa batéria úplne vybije, náramok sa automaticky vypne.

Reštartovanie náramku

- Na náramku prejdite na položku **Nastavenia > Systém > Reštartovať**.
- Stlačte a podržte tlačidlo na 3 sekundy a následne ťuknite na položku **Reštartovať**.

Párovanie a pripojenie

Keď je náramok zapnutý, v predvolenom nastavení je pripravený na spárovanie cez Bluetooth.

- i** • Náramok je možné spárovať iba s telefónmi so systémom Android 5.0 alebo novším, alebo iOS 9.0 alebo novším. Pred začatím párovania sa uistite, že ste na telefóne zapli Bluetooth. Ak náramok pripájate k telefónu so systémom Android 6.0 alebo novším, uistite sa, že ste zapli Služby určovania polohy.
- Keď náramok prvýkrát zapnete alebo ho párujete s telefónom po obnovení výrobných nastavení, pred pokračovaním sa zobrazí výzva na výber jazyka. Po spárovaní zariadení sa jazyk náramku zosynchronizuje s jazykom vášho telefónu.

- 1 Pred začatím sa uistite, že máte najnovšiu verziu aplikácie Zdravie. Môžete naskenovať kód QR a stiahnuť a nainštalovať aplikáciu Zdravie.



- 2 Otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na položku **Zariadenia** > **PRIDAŤ** > > **Inteligentné náramky** a vyberte názov náramku.
- 3 Ťuknite na položku **SPÁROVAŤ** a aplikácia automaticky vyhladá dostupné zariadenia Bluetooth v blízkosti. Po nájdení náramku ťuknutím na jeho názov spustíte párovanie.
- 4 Náramok zavibruje, keď prijme žiadosť o párovanie. Ťuknutím na  spustíte párovanie.
 - Na obrazovke náramku sa zobrazí ikona, ktorá vás informuje o výsledku párovania. Údaje z telefónu (napríklad dátum a čas) sa s náramkom zosynchronizujú po 2 sekundách.
 - V opačnom prípade sa na obrazovke náramku zobrazí ikona, ktorá vás informuje o zlyhaní párovania. Náramok sa po 2 sekundách vráti na úvodnú obrazovku.

Nabíjanie náramku

Nabíjanie

Kovové kontakty na nabíjacej kolíske pripojte ku kontaktom na zadnej strane zariadenia bez toho, aby ste ich odpojili, a položte ho na rovný povrch. Následne pripojte nabíjačku k zdroju napájania. Obrazovka náramku sa rozsvieti a zobrazí úroveň nabitia batérie.



- Nabíjačka nie je odolná voči vode. Pred nabíjaním skontrolujte, či sú port, kovové kontakty a zariadenie úplne suché.
- Na nabitie náramku použite špeciálny nabíjací kábel, nabíjaciu kolísku, menovité výstupné napätie 5 V a menovitý výstupný prúd 1 A alebo výstup USB. Nabíjanie náramku pomocou nabíjačky alebo powerbanky inej značky ako Honor môže viesť k tomu, že nabíjanie bude trvať dlhšie, náramok sa nebude môcť úplne nabiť, môže sa prehriať alebo sa vyskytnú podobné problémy.

Doba nabíjania

Úplné nabitie náramku trvá približne 65 minút.

Zobrazenie úrovne nabitia batérie

Ak chcete zobraziť úroveň nabitia batérie, potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke alebo otvorte aplikáciu Zdravie a následne prejdite na položku **Zariadenia** a pozrite si položku pod názvom pripojeného zariadenia.

Upozornenie na vybitú batériu

Keď je úroveň nabitia batérie nižšia ako 10 %, náramok zavibruje, aby vám to pripomenul.

Tlačidlá a gestá

Váš náramok je vybavený dotykovou obrazovkou. Činnosti môžete vykonávať potiahnutím prstom nahor, nadol alebo doprava, alebo ťuknutím na obrazovku a podržaním.

Činnosť	Funkcia	Poznámka
Stlačenie bočného tlačidla.	Návrat na domovskú obrazovku.	Táto funkcia nie je k dispozícii v určitých situáciách, napríklad počas hovorov a cvičení.
Stlačenie bočného tlačidla, keď je zobrazená domovská obrazovka.	Otvorenie zoznamu aplikácií.	--
Stlačenie a podržanie bočného tlačidla.	Zapnutie, vypnutie a reštartovanie.	--

Činnosť	Funkcia	Poznámka
Posunutie prstom doprava z domovskej obrazovky.	Prepnutie obrazoviek.	--
Posunutie prstom doprava na iných obrazovkách ako domovskej obrazovke.	Návrat na predchádzajúcu obrazovku.	--
Posunutie prstom nahor na domovskej obrazovke.	Kontrola správ na náramku.	--
Posunutie prstom nadol na domovskej obrazovke.	Prístup k ponuke nastavení alebo zapnutie niektorých funkcií vrátane funkcie Nerušiť, Zapnutá obrazovka, Nájstť telefón a nastavenia budíkov.	--
Ťuknutie na obrazovku.	Výber a potvrdenie.	--
Ťuknutie a podržanie na domovskej obrazovke.	Zmena ciferníkov.	--

Zmena ciferníkov

- 1. spôsob: Ťuknite kdekoľvek na domovskej obrazovke a podržte, kým náramok nezavibruje. Keď sa domovská obrazovka oddiali a zobrazí sa rámik, potiahnutím prstom doľava alebo doprava na obrazovke vyberte preferovaný dizajn domovskej obrazovky.
- 2. spôsob: Na náramku prejdite na položku **Nastavenia > Displej > Ciferník** a potiahnutím doľava alebo doprava vyberte preferovaný dizajn domovskej obrazovky.
- 3. spôsob: Otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na položku **Ciferníky > Viac** a ťuknite na tlačidlo **INŠTALOVAŤ** pod vybraným ciferníkom. Po dokončení inštalácie sa náramok automaticky prepne na vybraný ciferník. Prípadne môžete ťuknúť na nainštalovaný ciferník a ťuknutím na položku **NASTAVIŤ AKO PREDVOLELÉ** prepnete na daný ciferník.

- Táto funkcia je k dispozícii iba v niektorých krajinách a regiónoch. Ďalšie informácie vám poskytne oficiálna zákaznícka linka Honor.

Upozornenia

Po zapnutí funkcie upozornení môže náramok synchronizovať upozornenia zobrazené na paneli upozornení telefónu s náramkom.

S náramkom je možné zosynchronizovať upozornenia nasledujúcich funkcií telefónu: SMS správy, E-mail, Kalendár a niektoré aplikácie sociálnych sietí tretích strán vrátane WeChat a QQ.

- **Zapnutie upozornení:** Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia** a následne na názov zariadenia. Ťuknite na položku **Upozornenia** a zapnite funkciu **Upozornenia**. Zapnite prepínač pre aplikácie, od ktorých chcete dostávať upozornenia. Zároveň sa uistite, že aplikácie, z ktorých chcete dostávať upozornenia, majú povolené zobrazovať upozornenia na paneli upozornení telefónu.
- **Vypnutie upozornení:** Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne na názov zariadenia, ťuknite na položku **Upozornenia** a vypnite funkciu **Upozornenia**.
-  Náramok bude prijímať upozornenia, ale neupozorní vás počas cvičení, v režime Nerušiť, nezobrazí upozornenia na slabo nabitú batériu, neupozorní vás v režime spánku alebo ak nebudete mať nasadený náramok. Nové správy zobrazíte potiahnutím prstom nahor na domovskej obrazovke.
- Ak je na telefóne otvorený chat, tiež nebudete dostávať žiadne upozornenia aplikácií na nositeľné zariadenie. Ak napríklad posielate správu priateľovi na svojom telefóne cez aplikáciu WeChat, upozornenia na správy sa na vašom nositeľnom zariadení nezobrazia.
- Po zapnutí pripomienky odpojenia Bluetooth náramok zavibruje, ak sa preruší pripojenie Bluetooth. Uistite sa, že je náramok správne pripojený k telefónu.

Nastavenie budíkov

1. spôsob: Nastavenie inteligentného budíka alebo budíka udalosti pomocou náramku.

- 1 Na náramku otvorte zoznam aplikácií zariadenia, vyberte položku **Budík** a ťuknutím na  pridajte budík udalosti.
- 2 Nastavte čas budenia a cyklus opakovania, následne ťuknite na tlačidlo **OK**. Ak nenastavíte cyklus opakovania pre budík, zazvoní iba raz.
- 3 Ťuknutím na položku Nastaviť budík môžete upraviť čas budenia, cyklus opakovania alebo odstrániť budík. Odstrániť môžete iba budík udalosti.

2. spôsob: Nastavenie inteligentného budíka alebo budíka udalosti pomocou aplikácie Zdravie.

Inteligentný budík:

- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne na názov zariadenia a prejdite na položku **Budík > INTELIGENTÝ BUDÍK**.
- 2 Nastavte čas budenia, čas budenia inteligentného budíka a cyklus opakovania.
- 3 Ťuknite na položku ✓ (pre používateľov systému Android) alebo **Uložiť** (pre používateľov systému iOS) v pravom hornom rohu.
- 4 Potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke, aby ste sa uistili, že sú nastavenia budíka zosynchronizované s náramkom.
- 5 Ťuknutím na nastavený čas budenia upravíte čas budenia, čas inteligentného budenia a cyklus opakovania.

Budík udalosti:

- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne na názov zariadenia a prejdite na položku **Budík > BUDÍKY UDALOSTÍ**.
- 2 Ťuknutím na položku **Pridať** nastavíte čas budenia, značku a cyklus opakovania pre budík udalosti.
- 3 Ťuknite na položku ✓ (pre používateľov systému Android) alebo **Uložiť** (pre používateľov systému iOS) v pravom hornom rohu.
- 4 Potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke, aby ste sa uistili, že sú nastavenia budíka zosynchronizované s náramkom.
- 5 Ťuknutím na položku Nastaviť budík môžete upraviť čas budenia, cyklus opakovania alebo odstrániť budík.

- Budíky udalostí sa zosynchronizujú medzi náramkom a aplikáciou Zdravie.
 - Predvolene je k dispozícii iba jeden inteligentný budík. Nemôžete pridávať ďalšie inteligentné budíky ani odstrániť inteligentný budík. Nastaviť môžete maximálne päť budíkov udalostí.
 - Inteligentný budík môže vibrovať vopred, ak zistí, že ste sa zobudili pred časom budenia nastaveným pomocou funkcie **TruSleep™**. Ak funkcia **TruSleep™** nie je zapnutá, inteligentný budík bude vibrovať vopred, ak zistí, že už nie ste v hlbokom spánku alebo ste už hore.
 - Keď budík vibruje, ťuknutím na , potiahnutím prstom doprava alebo stlačením bočného tlačidla náramku môžete odložiť budík (na 10 minút). Ťuknutím na  zastavíte budík. Ťuknutím na  zrušíte budík. Ak sa po dobu piatich minút nevykoná žiadna činnosť, budík sa sám zastaví.
 - V súčasnosti je možné do náramku synchronizovať budíky nastavené na telefónoch so systémom Magic UI 2.0 alebo novším.

Prijímanie správ o počasí

Prijímanie správ o počasí

Na náramku si môžete pozrieť informácie o počasí v miestnej oblasti.

Zobrazenie prijatých správ o počasí

-  • **1. spôsob:** Zobrazenie informácií o počasí na obrazovke počasia
 - Potiahnite prstom doprava na obrazovke náramku, kým nenájdete obrazovku s počasím. Potom môžete skontrolovať svoju polohu, najnovšie počasie, teplotu, kvalitu vzduchu a ďalšie.
- **2. spôsob:** Zobrazenie informácií o počasí na ciferníku počasia
 - Uistite sa, že používate dizajn náramku, ktorý zobrazuje počasie na domovskej obrazovke. Po nastavení budete môcť zobrazíť najnovšie správy o počasí na hlavnej obrazovke náramku.
- **3. spôsob:** Zobrazenie informácií o počasí v aplikácii Počasie
 - Na domovskej obrazovke stlačením tlačidla otvorte zoznam aplikácií, posúvajte prstom na obrazovke dovedy, kým nenájdete položku **Počasie**. Po vybratí tejto položky môžete zobrazíť vašu polohu, najnovšie počasie, teplotu, kvalitu vzduchu a ďalšie údaje. Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na obrazovke zobrazíte 6-hodinovú predpoveď počasia, ako aj počasie za včerašší deň a na nasledujúcich šesť dní.

NOTE

- Uistite sa, že sú v paneli upozornení telefónu zapnuté možnosti GPS a Poloha a že aplikácii Zdravie bolo udelené povolenie polohy. Otvorené oblasti sú lepšie na získanie signálu GPS.
- Informácie o počasí zobrazené na náramku sa môžu mierne líšiť od informácií zobrazených v telefóne. Dôvodom je to, že informácie sa zhromažďujú od rôznych poskytovateľov služieb počasia.

Prichádzajúce hovory

Keď je náramok pripojený k telefónu a je správne nasadený, obrazovka náramku sa zapne a náramok zavibruje, aby vás upozornil na všetky prichádzajúce hovory.

- Hovory môžete odmietnuť priamo na náramku.
- Ak náramok nemáte nasadený, obrazovka náramku sa nerozsvieti a neupozorní vás na prichádzajúci hovor.
- Ak zmeškáte hovor, náramok zavibruje a obrazovka sa zapne, aby vás upozornila na zmeškaný hovor.

Režimy cvičenia

Spustenie individuálneho cvičenia

Spustenie cvičenia pomocou náramku

- 1 Na náramku otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Cvičenie**.
- 2 Potiahnite prstom nahor alebo nadol a vyberte cvičenie, ktoré chcete vykonať.
- 3 Ťuknutím na ikonu spustíte cvičenie.



- Ťuknutím na  nastavíte cieľ cvičenia, ako je napríklad vzdialenosť, čas alebo kalórie, alebo nastavíte cieľ na **Žiadny**. Môžete tiež nastaviť pripomienky pre intervaly alebo srdcový tep.
- Keď je obrazovka náramku zapnutá, stlačením a podržaním tlačidla zastavíte cvičenie.

Prípadne stlačením tlačidla pozastavte cvičenie a ťuknutím na  môžete obnoviť

cvičenie alebo ťuknutím na  môžete zastaviť cvičenie.

- Po dokončení cvičenia si môžete zobrazíť výsledky vrátane doby cvičenia, kalórií, grafu srdcového tepu, rozsahu srdcového tepu, priemerného srdcového tepu a zóny srdcového tepu.
- Náramok nemá zabudované GPS. Ak chcete zaznamenať trasu cvičenia, uistite sa, že je náramok pripojený k aplikácii Zdravie, na telefóne je zapnuté GPS, signál GPS je stabilný a telefón je vybavený systémom Magic UI 2.0 alebo novším, alebo iOS 9.0 alebo novším. Ak sú splnené všetky tieto podmienky, náramok môže zaznamenať cvičenie ihneď po začatí.
- Bicyklovanie vonku je podporované na telefónoch Honor so systémom Magic UI 2.0 alebo novším a telefónoch iPhone so systémom iOS 9.0 alebo novším.

Spustenie cvičenia pomocou aplikácie Zdravie

- 1 Na obrazovke Cvičenie v aplikácii Zdravie vyberte cvičenie, ktoré chcete zaznamenať.
- 2 Ťuknutím na ikonu spustenia spustíte cvičenie.

- i • Náramok spustí cvičenie vtedy, keď sa v aplikácii Zdravie spustí beh vonku, beh vnútri, chôdza alebo cyklus cvičenia.
- Počas cvičenia sa v aplikácii Zdravie a na náramku budú zobrazovať údaje, ako napríklad trvanie cvičenia a vzdialenosť.
- Ak je vzdialenosť cvičenia príliš krátka, nezaznamená sa.
- Po dokončení cvičenia ťuknite na tlačidlo Pozastaviť, následne podržaním tlačidla Ukončiť ukončíte cvičenie. Počas zaznamenávania cvičení sa batéria rýchlejšie vybíja, takže po dokončení je dôležité ukončiť cvičenie.

Zobrazenie záznamov o cvičení

Zobrazenie záznamov o cvičení na náramku

1 Na náramku otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Záznamy o cvičení**. Následne výberom záznamu zobrazíte podrobnosti.

- i • Náramok zobrazí rôzne typy údajov pre rôzne cvičenia.
- Záznamy o cvičení obsahujú komplexné údaje, ako je napríklad rýchlosť, rytmus, graf srdcového tepu, zóna srdcového tepu, graf rytmu a graf tempa.
- V položke „Záznam o cvičení“ náramku môžete zobrazíť až 10 záznamov. V prípade viac ako 10 záznamov sa záznamy prepíšu novými záznamami a nebude ich možné manuálne odstrániť (záznam o cvičení je možné vymazať obnovením továrenských nastavení, ale vymažú sa tiež všetky ostatné údaje náramku, preto pri používaní tejto funkcie postupujte opatrne).

Zobrazenie záznamov o cvičení v aplikácii Zdravie

Podrobné údaje o cvičení si môžete zobrazíť v položke **Záznamy o cvičení** na obrazovke **Zdravie** v aplikácii Zdravie.

- i • V položke **Záznam o cvičení** náramku môžete zobrazíť až 10 záznamov. V prípade viac ako 10 záznamov sa záznamy prepíšu novými záznamami. Záznamy nie je možné odstrániť manuálne, ale je možné ich vymazať obnovením továrenských nastavení. Postupujte opatrne, pretože sa vymažú všetky ostatné údaje náramku.

Prezeranie údajov o dennej aktivite

Ak máte náramok správne nasadený, automaticky zaznamenáva vašu aktivitu vrátane počtu krokov, aktívne prejdenej vzdialenosti, počtu hodín aktivity, aktívnych hodín a spálených kalórií.

1. spôsob: Zobrazenie údajov o aktivite na náramku

Na náramku otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Záznamy o aktivite**. Následne si môžete zobrazíť údaje vrátane počtu krokov, spálených kalórií, aktívne prejdenej vzdialenosti, doby aktivity a aktívnych hodín.

2. spôsob: Zobrazenie záznamov o cvičení v aplikácii Zdravie

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

-  • Ak si chcete v aplikácii Zdravie zobrazíť údaje o kondícii, uistite sa, že je váš náramok pripojený k telefónu prostredníctvom aplikácie Zdravie.
- Vaše údaje o aktivite sa resetujú každú noc o polnoci.

Automatická detekcia cvičenia

Náramok dokáže samostatne identifikovať stav cvičenia. Táto funkcia je predvolene vypnutá. Ak ju chcete použiť, musíte ju zapnúť manuálne.

Po zapnutí funkcie **Automatické zistenie cvičenia** v položke **Nastavenia > Nastavenia cvičenia** vám nositeľné zariadenie pripomenie začatie cvičenia, ak zistí, že došlo k zmene intenzity vašej aktivity, a navrhne režim cvičenia. Môžete si zvoliť, či to chcete ignorovať alebo začať zaznamenávať cvičenie. Táto funkcia v súčasnosti dokáže detegovať chôdzu, beh, cvičenie na eliptickom trenažéri a veslovanie.

- Rôzne produkty podporujú rôzne typy cvičení, pozrite si výzvy rozhrania zariadenia.
- Táto funkcia má požiadavky na držanie tela, intenzitu typu cvičenia a na zotrvanie v tomto stave cvičenia po určitý čas (chôdza približne 10 minút, ostatné cvičenia približne 3 minúty). Zariadenie následne automaticky vyhodnotí typ cvičenia a pripomenie používateľovi, aby spustil cvičenie.
- Po aktivácii pripomienky sa rozhranie vibrujúcej pripomienky bude zobrazovať 30 sekúnd. Ak používateľ nezareaguje, pripomienka sa prestane zobrazovať. Ak používateľ bude pokračovať v cvičení, po 3 minútach znova zavibruje. Ak používateľ nezareaguje po troch pripomienkach, rozpoznávanie cvičení sa ukončí.
- Ak je skutočná intenzita cvičenia určitú dobu (viac ako tri minúty) nižšia ako požiadavka na intenzitu cvičenia, zariadenie zobrazí upozornenie na koniec cvičenia, ktoré môžete ignorovať alebo môžete ukončiť cvičenie.

Správa zdravia

Sledovanie spánku

Náramok zhromažďuje údaje o spánku a zisťuje stav vášho spánku, ak ho máte nasadený počas spánku. Automaticky dokáže zistiť, kedy zaspávate a prebúdzate sa a či ste v ľahkom alebo hlbokom spánku.

Údaje o spánku za jeden deň sa merajú od 20:00 predchádzajúcej noci do 20:00 daného dňa, celkovo teda 24 hodín. Ak napríklad spíte 11 hodín v kuse, od 19:00 do 06:00, náramok započíta čas spánku pred 20:00 v prvý deň a zvyšok spánku započíta do druhého dňa.

Ak ste nezapli funkciu **TruSleep™**, náramok sleduje spánok tradičným spôsobom. Ak máte náramok nasadený počas spánku, identifikuje rôzne fázy spánku vrátane času, kedy zaspíte, prebudíte sa, vstúpite do fázy hlbokého spánku/ľahkého spánku, opustíte fázu hlbokého spánku/ľahkého spánku a synchronizuje príslušné údaje s aplikáciou Zdravie.

Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne na názov náramku a prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > TruSleep™**. Ak je táto funkcia zapnutá, náramok dokáže presne rozpoznať, kedy zaspávate, prebúdzate sa, bdiete a či ste v hlbokom alebo REM spánku, a poskytnúť vám analýzu kvality spánku a návrhy, ktoré vám pomôžu pochopiť váš spánok a zlepšiť jeho kvalitu.

Zobrazenie údajov o spánku: Otvorte aplikáciu Zdravie a ťuknutím na položku Spánok si môžete zobrazíť denné, týždenné, mesačné a ročné údaje o spánku.

NOTE

- Zapnutie funkcie **TruSleep™** môže znížiť výdrž batérie.
- Údaje zariadenia sa obnovujú každé ráno.
- Ak zapnete funkciu **Nerušit pri nenosení** alebo vypnete telefón, neovplyvní to detekciu.

Meranie hladín kyslíka v krvi (SpO2)

Keď je obrazovka náramku zapnutá, stlačením tlačidla otvorte zoznam aplikácií, potiahnutím prstom na obrazovke a ťuknutím na položku **SpO2** spustíte meranie SpO2. Meranie sa dokončí, keď sa zobrazí obrazovka so správou **Testovať znova** v spodnej časti.

- i • Táto funkcia je k dispozícii iba v niektorých krajinách a regiónoch. Ďalšie informácie vám poskytne oficiálna zákaznícka linka Honor.
- Meranie sa preruší, ak posuniete prstom doprava na obrazovke náramku, prijmete prichádzajúci hovor alebo sa spustí budík.
- Aby sa dosiahli presnejšie výsledky, po nasadení náramku sa odporúča počkať tri až päť minút a až následne odmerať SpO₂.
- Počas merania ostaňte v pokoji a uistite sa, že je náramok pevne utiahnutý, ale nenoste náramok priamo na zápästí. Zaistite, aby bol snímač srdcového tepu v kontakte s pokožkou a aby medzi pokožkou a náramkom neboli žiadne cudzie predmety. Obrazovka náramku musí ostať otočená smerom nahor.
- Toto meranie môžu ovplyvňovať aj niektoré vonkajšie faktory, ako napríklad nízke teploty okolia, pohyby paží alebo tetovanie na ruke.
- Výsledky meraní majú iba informačný charakter a nie sú určené na lekárske použitie.

Monitorovanie srdcového tepu

Individuálne meranie srdcového tepu

- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne ťuknite na názov zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a vypnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
- 2 Na náramku následne otvorte zoznam aplikácií a výberom položky **Srdcový tep** zmerajte svoj srdcový tep.

Nepretržité meranie srdcového tepu

- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne ťuknite na názov zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
 - 2 Zobrazenie srdcového tepu:
 - Na náramku otvorte zoznam aplikácií a výberom položky **Srdcový tep** zobrazte svoj srdcový tep.
 - Otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na položku **Ja > Moje údaje > MERANIA ZDRAVIA > Srdcový tep** a zobrazte svoj srdcový tep.
- i • Náramok môže zobraziť aktuálny srdcový tep, graf srdcového tepu za aktuálny deň, rozsah srdcového tepu za aktuálny deň, pokojový srdcový tep a zónu srdcového tepu.
 - Pridajte položku **Srdcový tep** na domovskú obrazovku náramku alebo obrazovku **Zdravie** aplikácie Zdravie, aby ste si mohli pozrieť údaje o srdcovom tepe.
 - Ak je v aplikácii Zdravie zapnutá funkcia **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**, náramok automaticky upraví frekvenciu monitorovania na základe stavu cvičenia a môže vám poskytnúť monitorovanie srdcového tepu 24 hodín denne, 7 dní v týždni.

Meranie pokojového srdcového tepu

Pokojový srdcový tep predstavuje nameraný srdcový tep, keď nespíte a ste v pokoji. Najlepší čas na meranie pokojového srdcového tepu je ihneď po rannom prebudení.

Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne ťuknite na názov zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**. Náramok následne odmeria váš pokojový srdcový tep.

-  • Ak vypnete funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** po zmeraní pokojového srdcového tepu, údaje o pokojovom srdcovom tepe v aplikácii Zdravie sa nezmenia.
- Údaje o pokojovom srdcovom tepe v náramku sa samy vymažú o 12:00 hod.
- Ak sa ako meranie pokojového srdcového tepu zobrazuje „--“, znamená to, že náramok nedokázal zmerať váš pokojový srdcový tep.
- Ak sa srdcový tep odmeral v nesprávnom čase, váš skutočný pokojový srdcový tep sa nemusí zobrazovať alebo sa odmeria nesprávne.

Meranie srdcového tepu počas cvičení

Počas cvičenia môže náramok zobrazovať srdcový tep a zónu srdcového tepu v reálnom čase a upozorniť vás, keď srdcový tep prekročí hornú hranicu. Aby sa dosiahli lepšie výsledky cvičenia, odporúča sa cvičiť podľa zóny vášho srdcového tepu.

- Zóny srdcového tepu je možné vypočítať na základe percenta maximálneho srdcového tepu alebo percenta HRR. Ak chcete vybrať spôsob výpočtu, otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na položku **Ja > Nastavenia > Limit a zóny srdcového tepu** a nastavte položku **Spôsob výpočtu** na **Percento maximálneho srdcového tepu** alebo **Percento HRR**.
-  • Ak ako spôsob výpočtu vyberiete **Percento maximálneho srdcového tepu**, zóny srdcového tepu (extrémna, anaeróbna, aeróbna, spaľovanie tukov a zahriatie) sa vypočítajú na základe maximálneho srdcového tepu (predvolene „220 - váš vek“).
- Ak ako spôsob výpočtu vyberiete **Percento HRR**, zóny srdcového tepu (rozšírená anaeróbna, základná anaeróbna, kyselina mliečna, rozšírená aeróbna a základná aeróbna) sa vypočítajú na základe rezervy srdcového tepu (HRmax - HRrest).
- Meranie srdcového tepu počas cvičenia: Po začatí cvičenia si na náramku môžete zobrazovať váš srdcový tep v reálnom čase.

- Po dokončení cvičenia môžete na obrazovke s výsledkami cvičenia skontrolovať priemerný srdcový tep, maximálny srdcový tep a zónu srdcového tepu.
- Váš srdcový tep sa nezobrazí, ak si počas cvičenia zložíte náramok zo zápästia. Náramok však určitú dobu bude pokračovať v hľadaní vášho signálu srdcového tepu. Meranie sa obnoví po opätovnom nasadení náramku.
- Náramok môže merať váš srdcový tep, ak ste ho pripojili k telefónu a spustili ste cvičenie pomocou aplikácie Zdravie.
- V položke **Záznamy o cvičení** v aplikácii Zdravie si môžete zobrazíť grafy, ktoré ukazujú zmeny vášho srdcového tepu, maximálneho srdcového tepu a priemerného srdcového tepu pre každé cvičenie.

Upozornenia srdcového tepu

Po nastavení horného limitu srdcového tepu počas cvičení náramok raz zavibruje, ak váš srdcový tep počas cvičenia prekročí hodnotu na viac ako 10 sekúnd. Zároveň zavibruje a na obrazovke zobrazí výstražnú správu. Správa sa bude zobrazovať dovtedy, kým sa váš srdcový tep nevráti do normálneho rozsahu alebo kým potiahnutím prstom doprava nevymažete správu.

Limit srdcového tepu nastavíte nasledovne:

- Používatelia systému iOS: Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenie**. Ťuknite na ikonu náramku, prejdite na položku **Interval limitu srdcového tepu a upozornenie** > **Upozornenie limitu srdcového tepu** a nastavte horný limit srdcového tepu, ktorý vám vyhovuje.
- Používatelia systému Android: Otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na položku **Ja** > **Nastavenia** > **Interval limitu srdcového tepu a upozornenie**, ťuknite na položku **Upozornenie limitu srdcového tepu** a nastavte horný limit, ktorý vám vyhovuje.
- Upozornenie horného limitu srdcového tepu pre cvičenia musí byť v rozsahu 100 úd./min až 220 úd./min.
 - Upozornenia srdcového tepu sú k dispozícii iba počas aktívnych cvičení a negenerujú sa počas denného monitorovania.

Upozornenie na vysoký srdcový tep

Ak ste za posledných 30 minút neoddychovali alebo ste práve nevstali a váš srdcový tep zostane viac ako 10 minút nad nastaveným limitom, náramok raz zavibruje a zobrazí správu s upozornením, že váš srdcový tep je príliš vysoký. Správu môžete vymazať potiahnutím prstom doprava na obrazovke alebo stlačením bočného tlačidla.

Ak chcete nastaviť upozornenie na vysoký pokojový srdcový tep, postupujte takto:

- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne ťuknite na názov zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
- 2 Ťuknite na položku **Upozornenie na vysoký srdcový tep** a nastavte preferovaný vysoký srdcový tep.

Hodnotu pre vysoký srdcový tep môžete nastaviť na: 100 úd./min, 110 úd./min, 120 úd./min, 130 úd./min, 140 úd./min alebo 150 úd./min.

Upozornenie na nízky srdcový tep

Ak ste za posledných 10 minút neoddychovali alebo nespali a váš srdcový tep zostane pod limitom 10 po sebe nasledujúcich minút, váš náramok raz zavibruje a zobrazí správu s oznámením, že váš srdcový tep je nízky. Správu môžete vymazať potiahnutím prstom doprava na obrazovke alebo stlačením bočného tlačidla.

Ak chcete nastaviť upozornenie na nízky pokojový srdcový tep, postupujte takto:

- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne ťuknite na názov zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
 - 2 Ťuknite na položku **Upozornenie na nízky srdcový tep** a následne nastavte limit.
-  • Hodnotu pre nízky srdcový tep môžete nastaviť na: 40 úd./min, 45 úd./min alebo 50 úd./min.

Vykonanie testu stresu

Ak chcete vykonať test stresu, otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia** a následne na názov zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Automatický test stresu** a zapnite funkciu **Automatický test stresu**.

Ak chcete na náramku zobrazíť údaje o strese, otvorte zoznam aplikácií a ťuknutím na položku **Stres** zobrazíte úroveň stresu a percentá času stráveného pri rôznych úrovniach stresu.

Funkcia automatického testu stresu je počas cvičení vypnutá.

Používanie dýchacích cvičení

- 1 Na náramku otvorte zoznam aplikácií a vyberte položku **Dýchacie cvičenia**. Môžete nastaviť trvanie a rytmus cvičení.
 - 2 Ťuknite na ikonu dýchania a podľa pokynov na obrazovke spustíte cvičenie.
-  • Trvanie môžete nastaviť na **1 min**, **2 min** alebo **3 min** a rytmus na **Rýchly**, **Stredný** alebo **Pomalý**.
- Po dokončení cvičenia sa na obrazovke náramku zobrazia účinky tréningu, srdcový tep pred cvičením, počas cvičenia a vyhodnotenie.

Pripomienky aktivity

Keď je zapnutá možnosť **Pripomienka aktivity**, náramok monitoruje vašu aktivitu počas dňa v krokoch (predvolene 1 hodina). Náramok zavibruje a obrazovka sa zapne, aby vám pripomenul, že máte vstať a chvíľu sa pohybovať.

Ak chcete vypnúť funkciu **Pripomienka aktivity**, otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne na názov zariadenia, ťuknite na položku **Monitorovanie zdravia** a vypnite funkciu **Pripomienka aktivity**.

-  • Ak ste na náramku zapli režim Nerušiť, náramok nebude vibrovať, aby vám pripomenul, že sa máte pohybovať.
- Náramok nebude vibrovať, ak zistí, že spíte.
- Náramok bude odosielať pripomienky iba medzi 8:00 a 12:00 a od 14:00 do 22:00.

Predpovedanie menštruačného cyklu

Nositel'né zariadenie dokáže predpovedať váš menštruačný cyklus na základe údajov, ktoré ste pridali do aplikácie, a predpovedať vašu menštruáciu a obdobie plodnosti. Údaje menštruačného kalendára a pripomienky je možné zobrazíť na nositeľnom zariadení, ale údaje je možné zaznamenať iba pomocou rýchlej aplikácie Menštruačný cyklus v aplikácii Zdravie.

- 1** Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Menštruačný kalendár** a udeľte príslušné povolenia. Ak na domovskej obrazovke nemôžete nájsť kartu Menštruačný kalendár, ťuknite na položku **UPRAVIŤ** a následne ťuknite na **+** vedľa položky **Menštruačný kalendár**.
- 2** Na obrazovke **Menštruačný kalendár** nastavte údaje pre dátum **predchádzajúcej menštruácie**, **dĺžku menštruácie** a **cyklus menštruácie**, ťuknite na  v pravom hornom rohu, vyberte možnosť **Pripomienky nositeľného zariadenia** a zapnite položku **Všetky**.
- 3** Vaše nositeľné zariadenie vám bude posilať pripomienky začiatku a konca menštruácie a obdobia plodnosti.

-  • Táto funkcia je k dispozícii iba pre systém Android 5.0 alebo novší.
- Táto funkcia je k dispozícii iba v niektorých krajinách a regiónoch. Ďalšie informácie vám poskytne oficiálna zákaznícka linka Honor.
- Ťuknutím na položku **Záznamy** zobrazíte a upravíte údaje o menštruácii. Predpovedaná menštruácia je označená prerušovanou čiarou.
- Vaše nositeľné zariadenie vám pripomenie začiatok menštruácie pred 8:00 deň pred predpokladaným začiatkom menštruácie. Všetky ďalšie pripomienky pre deň danej udalosti sa zobrazia o 8:00 v daný deň.
- Ak budete mať nasadené nositeľné zariadenie, bude vibrovať bez zapnutia obrazovky. Ťuknutím na obrazovku zobrazíte pripomienky. Ak nebudete mať nasadené nositeľné zariadenie, nebude vibrovať ani nezapne obrazovku a pripomienky sa nezobrazia ani po zapnutí obrazovky. Namiesto toho si správy môžete zobraziť v zozname správ.

Užitočné funkcie

Zobrazenie a odstránenie upozornení

Zobrazenie neprečítaných upozornení: Neprečítané upozornenia budú k dispozícii na zobrazenie na náramku. Ak ich chcete zobraziť, potiahnite prstom nahor na domovskej obrazovke alebo ťuknite na položku **Upozornenia** v zozname aplikácií.

Odstránenie upozornení: Potiahnutím prstom doprava na upozornení odstráňte dané upozornenie alebo ťuknutím na položku **Vymazať** v spodnej časti zoznamu odstráňte všetky neprečítané upozornenia.

- Na náramku môže byť uložených maximálne 10 neprečítaných upozornení. Ak existuje viac ako 10 neprečítaných upozornení, staršie upozornenia sa prepíšu.
- Niektoré upozornenia sa na náramku nedajú úplne zobraziť. Kompletné upozornenie si pozrite na telefóne.
- Po prečítaní alebo odstránení upozornení v telefóne sa upozornenia automaticky odstránia z náramku.

Zobrazenie neznámeho volajúceho

Keď vám volá neznáme číslo, toto číslo môžete označiť (napríklad ako expresné doručenie, donáška alebo obťažovanie) v denníku hovorov telefónu. Ak číslo zavolá znova, na vašom telefóne a náramku sa pri tomto telefónnom čísle zobrazí nová značka.

Vyžaduje telefón Honor so systémom Magic UI 2.0 alebo novším.

Stopky

Na náramku otvorte zoznam aplikácií, potiahnite prstom na obrazovke a ťuknite na položku

Stopky. Ťuknutím na  spustíte počítanie času. Ťuknutím na ikonu hodín rozdelíte

cvičenie a zaznamenáte kolo, ťuknutím na  zastavíte počítanie a ťuknutím na  vymažete stopky.

- Potiahnutím prstom doprava alebo stlačením tlačidla presuniete stopky na pozadie.
 - Stopky môžu počítať iba do „99:59:59“. Po dosiahnutí maximálneho času sa stopky automaticky zastavia.

Časovač

Na náramku otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Časovač**. Vyberte alebo nastavte preferovaný čas.

K dispozícii je osem predvolených nastavení vrátane 1 min, 3 min, 5 min, 10 min, 15 min, 30 min, 1 h a 2 h.

Prípadne môžete ťuknutím na položku **Vlastné** nastaviť vlastný čas.

Ťuknutím na  spustíte časovač, ťuknutím na  pozastavíte časovač alebo ťuknutím na  ukončíte časovač.

-  • Potiahnutím prstom doprava na obrazovke alebo stlačením tlačidla presuniete Časovač na pozadie.
- Keď vyprší čas, náramok zavibruje, aby vás informoval.

Baterka

Na náramku otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Baterka**. Následne sa rozsvieti obrazovka náramku. Ťuknutím na obrazovku vypnete baterku a opätovným ťuknutím na obrazovku ju zapnete. Funkciu ukončíte potiahnutím prstom doprava alebo stlačením bočného tlačidla.

Nájst' telefón

Potiahnite prstom nadol na obrazovke náramku a ťuknite na  alebo otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Nájst' telefón**. Ak je váš telefón v dosahu Bluetooth, prehrá zvonenie (aj keď je v tichom režime alebo vibračnom režime), ktoré vás upozorní na jeho polohu.

Opätovným ťuknutím na obrazovku Nájst' telefón na náramku vypnete zvonenie.

-  • Uistite sa, že je náramok pripojený k telefónu, telefón je zapnutý a aplikácia Zdravie je spustená na pozadí.
- Funkcia Nájst' telefón aktivuje zvonenie telefónu na približne 10 sekúnd. Následne vás náramok vyzve na prečítanie správy **Zastavené zvonenie**, ak sa nevykoná žiadna iná činnosť. Obrazovka náramku sa po ďalších 30 sekundách vypne.

Ovládanie prehrávania hudby

-  • Ovládanie prehrávania hudby je k dispozícii iba pre systém Android 5.0 alebo novší.
- Náramok môžete použiť na ovládanie prehrávania hudby pomocou hudobných aplikácií tretích strán v telefóne vrátane služby Net Ease Music.

1 Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia** a následne na názov zariadenia, ťuknite na položku **Hudba** a následne zapnite položku **Ovládanie hudby v telefóne**.

- 2 Po prehraní skladby v telefóne a potiahnutí prstom na obrazovke hodínok sa zobrazí obrazovka ovládania prehrávania hudby. Pomocou náramku môžete ovládať hlasitosť, pozastaviť, prehrať a prepínať skladby v telefóne.

Vzdialená spúšť

- 1 Pripojte náramok k telefónu a skontrolujte, či je aplikácia Zdravie spustená na pozadí.
- 2 Na náramku otvorte zoznam aplikácií a vyberte položku **Vzdialená spúšť**. Týmto sa zároveň otvorí aplikácia Fotoaparát v telefóne.

- 3 Ťuknutím na  môžete snímať fotografie. Potiahnutím prstom doprava na obrazovke alebo stlačením tlačidla na náramku zavriete aplikáciu Fotoaparát a ukončíte funkciu Vzdialená spúšť.

Vyžaduje telefón Honor so systémom Magic UI 2.0 alebo novším.

- Ťuknutím na  môžete prepínať medzi 2- a 5-sekundovým časovačom.

Ďalšie pokyny

Režim Nerušiť

Potiahnutím prstom na obrazovke náramku zobrazte ponuku a ťuknutím na  zapnite režim **Nerušiť**. Prípadne môžete otvoriť zoznam aplikácií, prejsť na položku **Nastavenia > Nerušiť** a naplánovať obdobie pre tento režim.

Po zapnutí režimu Nerušiť:

-  • Náramok nebude vibrovať, aby vás upozornil na prichádzajúce hovory alebo upozornenia, a funkcia Prebudiť zdvihnutím bude vypnutá.
- Budík bude vibrovať a zvoniť ako normálne.

Sila vibrácií

Na náramku prejdite na položku **Nastavenia > Sila**, následne vyberte preferovanú úroveň sily vibrácií, ako napríklad **Silné**, **Jemné**, alebo **Žiadne**, potom ťuknite na položku **OK**. Náramok sa následne automaticky vráti na predchádzajúcu obrazovku a použije sa nová sila vibrácií.

Pridanie obľúbených položiek

- 1 Na náramku stlačením tlačidla otvorte zoznam aplikácií, prejdite na položku **Nastavenia > Displej > Obľúbené**, vyberte svoje obľúbené aplikácie, ako napríklad **Spánok**, **Stres**, **Srdcový tep**, **Hudba**, **Počasie** a **Záznamy o aktivite**.
- 2 Na obrazovke Obľúbené môžete ťuknutím na  presunúť aplikáciu na začiatok zoznamu.
- 3 Na obrazovke Obľúbené môžete ťuknutím na  odstrániť aplikáciu zo zoznamu.
- 4 Následne potiahnutím prstom doľava alebo doprava na domovskej obrazovke náramku môžete zobraziť obľúbené položky.

Môže byť zobrazených maximálne päť kariet.

Zapnutie a vypnutie obrazovky

Ak chcete použiť funkciu Prebudiť zdvihnutím, otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia** a následne na názov zariadenia. Ťuknite na položku **Nastavenia zariadenia** a zapnite funkciu **Prebudiť zdvihnutím**.

Ak chcete upraviť jas obrazovky náramku, prejdite na položku **Nastavenia > Displej > Jas** a upravte úroveň jasu.

Ak chcete použiť funkciu Zapnutá obrazovka náramku, prejdite na položku **Nastavenia > Displej > Rozšírené** a nastavte čas zapnutej obrazovky na **5 min**, **10 min**, **15 min** alebo **20 min**.



Po nastavení potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke náramku a ťuknite na

Obrazovka potom zostane zapnutá po nastavenú dobu.

Ak chcete nastaviť čas spánku obrazovky, prejdite na položku **Nastavenia > Displej > Rozšírené** a nastavte čas spánku na **10 s, 15 s, 20 s** alebo **Automaticky**. Ak je položka **Spánok** nastavená na možnosť **Automaticky**, obrazovka náramku sa vypne, keď sklopíte alebo spustíte zápästie.

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

Obnovenie výrobných nastavení náramku

1. spôsob: Stlačte tlačidlo, prejdite na položku **Nastavenia > Systém > Resetovať**.

Resetovaním zariadenia sa vymažú všetky osobné údaje.

2. spôsob: Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne na názov zariadenia a ťuknite na položku **Obnoviť výrobné nastavenia**.

Aktualizácia náramku

1. spôsob: Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia** a názov zariadenia.

Ťuknite na položku **Aktualizovať firmvér**. Váš telefón skontroluje dostupnosť aktualizácií. Podľa pokynov na obrazovke aktualizujte firmvér náramku.

2. spôsob:

- Používatelia systému Android: Otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na položku **Zariadenia**, ťuknite na názov zariadenia a následne ťuknite na položku **Aktualizovať firmvér**. Ťuknite na



v pravom hornom rohu a zapnite **Automaticky sťahovať balíky aktualizácie cez Wi-Fi**.

- Používatelia systému iOS: Otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na položku **Ja > Nastavenia** a zapnite možnosť **Automaticky sťahovať balíky aktualizácie cez Wi-Fi**.



- Po zapnutí možnosti **Automaticky sťahovať balíky aktualizácie cez Wi-Fi** váš náramok prijme balík aktualizácie z telefónu a pošle vám upozornenie na aktualizáciu. Aktualizujte firmvér podľa pokynov na obrazovke.
- Počas aktualizácie náramok automaticky odpojí Bluetooth a po dokončení aktualizácie ho znova pripojí.
- Počas aktualizácie nenabíjajte náramok.

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

Zobrazenie názvu Bluetooth:

- Stlačte tlačidlo a prejdite na položku **Nastavenia > Systém > Informácie**. Názov zobrazený pod položkou **Názov zariadenia** je názov Bluetooth zariadenia.
- Prípadne otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia** a následne na názov zariadenia. Názov pripojeného zariadenia je názov Bluetooth.

Zobrazenie MAC adresy:

Stlačte tlačidlo a prejdite na položku **Nastavenia > Informácie** zobrazte MAC adresu zariadenia.

Zobrazenie SČ:

Stlačte tlačidlo a prejdite na položku **Nastavenia > Informácie**. Názov zobrazený pod položkou **SČ** je sériové číslo zariadenia.

Zobrazenie modelu:

- Stlačte tlačidlo a prejdite na položku **Nastavenia > Systém > Informácie**. Názov zobrazený pod položkou **Model** je model zariadenia.
- Názov modelu je tiež vyrytý laserom na zadnej strane náramku za slovami „MODEL/型号:“.

Zobrazenie čísla verzie:

- Stlačte tlačidlo a prejdite na položku **Nastavenia > Informácie**. Názov zobrazený pod položkou **Verzia** je verzia zariadenia.
- Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne na názov zariadenia a ťuknutím na položku **Aktualizovať firmvér** môžete skontrolovať verziu náramku.

Odolnosť voči vode

Nositeľné zariadenie je odolné voči vode do 5 ATM, ale táto ochrana nie je trvalá a časom sa môže znižovať.

Nositeľné zariadenie môžete nosiť pri umývaní rúk, v daždi alebo plávaní v plytkej vode.

Nositeľné zariadenie nenoste pri sprchovaní, potápaní alebo surfovaní.

Odolnosť nositeľného zariadenia voči vode môžu ovplyvniť nasledujúce skutočnosti:

- Nositeľné zariadenie spadlo, narazilo do iných predmetov alebo do nositeľného zariadenia narazili iné predmety.
- Nositeľné zariadenie sa dostalo do kontaktu s tekutinami vrátane mydla, sprchového gélu, čistiacich prostriedkov, parfumu, krému a oleja.
- Nositeľné zariadenie sa používa v prostredí s vysokou teplotou a vlhkosťou vrátane horúcich kúpeľov a sáun.