

# Inhaltsverzeichnis

## Erste Schritte

Beschreibung des Geräts	1
Koppeln und Verbinden	1
Tragen der Uhr	2
Tasten und Gesten	3
Synchronisieren Ihrer Huawei ID	5
Gesten	6
Messen Ihrer Körpertemperatur	7
Notfall-SOS	7
Verbinden der Uhr mit dem Internet	8
Aufladen	10

## Anruf

Unterstützung für den eSIM-Dienst	13
Aktivieren des eSIM-Dienstes	13
Ändern des eSIM-Dienstes	15
Ändern der eSIM-Nummer der Uhr	15
Verwenden der Uhr zum Tätigen von Anrufen	15

## Gesundheitsmanagement

Herzfrequenzmessung	17
Messen des Sauerstoffniveaus im Blut (SpO2)	19
Rückverfolgung von Schlaf	20
Prüfen des Stresslevels	21
Atemübungen	22
Aktivitätserinnerung	22
Hinzufügen von Notfallinformationen	23

## Workout-Modi

Starten eines Workouts	24
Laufkurse	24
Erstellen eines Trainingsplans	25
Intelligenter Begleiter	25
Rückweg	25
Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen	26
Workout-Status	26
Aufzeichnung täglicher Aktivitäten	26
Automatische Trainingserkennung	27

## Praktische Funktionen

Assistant·TODAY	28
Fernauslöser	28

Sprachnotizen	28
Sprachassistent	29
Verbindung mit Bluetooth-Ohrhörern herstellen	30
Musik	31
Anzeigen des Kalenders	32
Verwenden der -Wecker	32
Anzeigen von Wetterdaten	33
Kompass	33
Stoppuhr	33
Zeitmesser	34
Barometer	34
Suchen nach dem Telefon	35

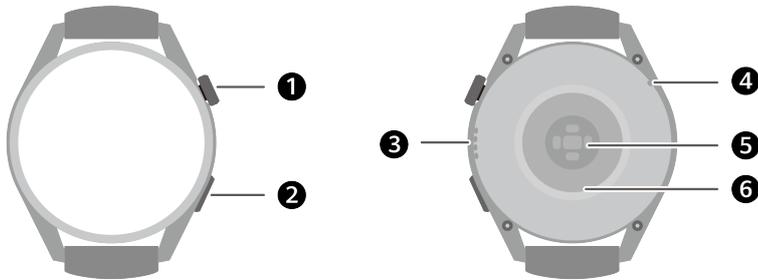
## Weitere Anweisungen

Verwalten von Apps	36
Anpassen und Auswechseln des Armbands	37
Einstellen von Zeit und Sprache	38
Verwalten von Ziffernblättern	38
Konfigurieren der Galerie	39
Verwenden von Huawei Share OneHop für Watchfaces	40
Sperren und Entsperren der Uhr	40
Toneinstellungen	41
Einstellen der Bildschirmhelligkeit	42
Anpassen der Funktion der unteren Taste	42
Modus „Ultralange Akkulaufzeit“	42
Bedienung mit Bedienungshilfen	43
Aktualisierungen der Uhr	43
Ein- und Ausschalten, Neustart und Zurücksetzen auf Werkseinstellungen	44
Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse, der SN, des Modells und der Versionsnummer	45
Reinigung und Wartung	45

# Erste Schritte

## Beschreibung des Geräts

Die Uhr verwendet eine Kombination aus drückbaren Tasten, einer drehbaren oberen Taste und einem Farb-Touchscreen. Der Farb-Touchscreen bietet ein breiteres Sichtfeld und die drehbare obere Taste ermöglicht eine bequemere Bedienung.



**Tabelle 1-1** Elemente auf der Uhr

Nr.	Element
1	Obere Taste
2	Untere Taste
3	den Lautsprecher,
4	Mikrofon
5	Bereich der Überwachungseinheit
6	Ladebereich

## Koppeln und Verbinden

Das Gerät ist nach dem erstmaligen Einschalten standardmäßig für die Kopplung über Bluetooth bereit. Laden Sie die neueste Health App-Version herunter und installieren Sie diese.

- i** Vergewissern Sie sich, dass Sie eines der folgenden Geräte verwenden, auf denen Bluetooth und Standortservices aktiviert wurden:  
Telefone HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 9.0 oder später

### HarmonyOS/Android-Nutzer

- Öffnen Sie die Health-App und navigieren Sie zu **Geräte > HINZUFÜGEN**. Die App sucht dann automatisch nach den Geräten, mit denen sie sich verbinden kann. Tippen Sie auf **LINK** neben dem Zielgerät und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang fertigzustellen.

- Wenn sich das Zielgerät nicht in der Liste der Geräte befindet, mit denen automatisch eine Verbindung hergestellt werden kann, tippen Sie auf **HINZUFÜGEN**, wählen Sie das Zielgerät, tippen Sie auf **KOPPELN** und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang fertigzustellen.

- 2 Wenn eine Koppelungsanfrage auf dem Gerätebildschirm angezeigt wird, tippen Sie auf ✓, um den Kopplungsvorgang zu starten. Bestätigen Sie die Kopplung ebenfalls auf Ihrem Telefon.

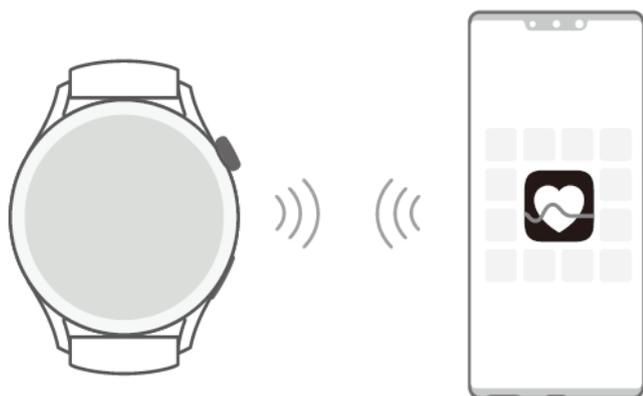
### iOS-Nutzer

- 1 Öffnen Sie die Health-App, navigieren Sie zu **Gerät** > **ADD**, wählen Sie das Gerät, das Sie koppeln möchten, und tippen Sie auf **KOPPELN**.

- 2 Bei einigen Gerätemodellen müssen Sie Ihr Gerät über Bluetooth mit dem Telefon koppeln. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um Ihr Gerät auf dem Bildschirm mit den Bluetooth-Einstellungen auszuwählen. Wenn die Kopplungsanfrage auf Ihrem Gerät angezeigt wird, tippen Sie auf ✓. Nach Abschluss des Kopplungsvorgangs tippen Sie auf **Weiter**.

- 3 Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Weiter**, und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang fertigzustellen.

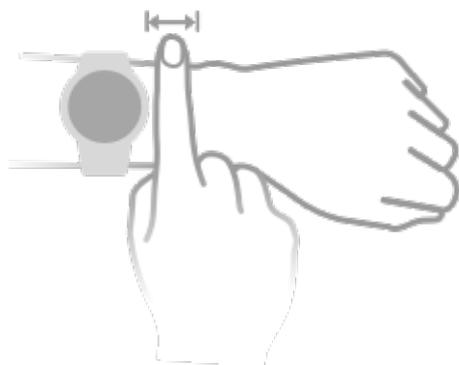
- Ihr Gerät zeigt ein Symbol auf dem Bildschirm an, um Sie darüber zu informieren, dass die Kopplung erfolgreich war. Anschließend kehrt die App zum Startbildschirm zurück und empfängt Informationen (z. B. das Datum und die Uhrzeit). Anderenfalls wird auf dem Bildschirm Ihres Geräts ein Symbol angezeigt, um Sie darüber zu informieren, dass die Kopplung nicht erfolgreich war. Das Band kehrt anschließend zum Startbildschirm zurück.



## Tragen der Uhr

Stellen Sie sicher, dass die Rückseite Ihrer Uhr sauber, trocken und frei von Fremdkörpern ist. Bringen Sie den Überwachungsbereich der Uhr an Ihrem Handgelenk an und stellen Sie sicher, dass er sich angenehm anfühlt. Bringen Sie keine Schutzfolie an der Rückseite der Uhr an. Die Rückseite der Uhr verfügt über Sensoren, die Signale des menschlichen Körpers erkennen können. Wenn die Sensoren blockiert sind, ist die Identifizierung ungenau oder schlägt fehl und die Uhr kann die Herzfrequenz, SpO2 und Schlafdaten nicht aufzeichnen.

Um die Genauigkeit der Messungen sicherzustellen, tragen Sie das Armband möglichst nicht mehr als eine Fingerbreite von Ihrem Handgelenkknochen entfernt. Achten Sie darauf, dass das Armband relativ eng getragen wird, und stellen Sie sicher, dass es während des Trainings sicher sitzt.



- i** • Das Gerät ist aus Materialien gefertigt, deren Verwendung unbedenklich ist. Wenn während des Einsatzes des Geräts ein unangenehmes Hautgefühl entsteht, nutzen Sie es nicht mehr und suchen Sie einen Arzt auf.

## Tasten und Gesten

Die Uhr ist mit einem Farb-Touchscreen ausgerüstet, der sehr schnell auf Ihre Touch-Eingaben reagiert und auf dem in verschiedene Richtungen gestrichen werden kann.



**Obere Taste**

<b>Vorgang</b>	<b>Funktion</b>	<b>Anmerkungen</b>
Drehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergrößern und verkleinern Sie im Modus <b>Raster</b> eine App auf dem Bildschirm mit der App-Liste.</li> <li>• Streichen Sie im Modus <b>Liste</b> auf dem Bildschirm der App-Liste oder dem Detailbildschirm nach oben und unten.</li> <li>• Scrollen Sie den Bildschirm nach oben und unten, nachdem Sie eine App aufgerufen haben.</li> <li>•  Navigieren Sie zu <b>Einstellungen &gt; Watchface &amp; Startprogramm &gt; Startprogramm</b> und wählen Sie dann <b>Raster</b> oder <b>Liste</b>.</li> </ul>	Bestimmte Ausnahmen wie Anrufe und Workouts, sind hiervon ausgenommen.
Drücken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Einschalten des Bildschirms</li> <li>• Zum Öffnen der App-Liste über den Startbildschirm.</li> <li>• Zum Zurückkehren zum Startbildschirm.</li> </ul>	
Doppeltes Drücken oder mehrfaches Drücken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doppelt auf die Taste drücken, um bei eingeschaltetem Bildschirm alle laufenden Apps anzuzeigen.</li> <li>• Fünfmal hintereinander drücken, um den Notruf SOS zu starten.</li> </ul>	
Gedrückt halten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Einschalten der Uhr.</li> <li>• Zum Zugriff auf den Bildschirm „Neustart“/ „Ausschalten“, wenn die Uhr eingeschaltet ist.</li> <li>• Zum erzwungenen Neustart der Uhr, indem Sie den Knopf länger als 12 Sekunden gedrückt halten.</li> </ul>	

**Untere Taste**

<b>Vorgang</b>	<b>Funktion</b>	<b>Anmerkungen</b>
Drücken	Zum Öffnen der Workout-App. Zum Zugriff auf die Funktion „Benutzerdefiniert“.	Bestimmte Ausnahmen wie Anrufe und Workouts, sind hiervon ausgenommen.
Gedrückt halten	Zum Aktivieren des Sprach-Assistenten.	-

## Gesten

Vorgang	Funktion
Tippen	Zum Bestätigen Ihrer Auswahl.
Gedrückt halten	Zum Ändern des Watchface.
Nach oben streichen	Zum Anzeigen von Benachrichtigungen.
Nach unten streichen	Zum Anzeigen des Kontextmenüs.
Nach links oder rechts streichen	Zum Anzeigen der Funktionskarten der Uhr.
Nach rechts streichen	Zum Zurückkehren zum vorherigen Bildschirm.

### Einschalten des Bildschirms

- Drücken Sie die obere Taste.
- Heben oder drehen Sie Ihr Handgelenk nach innen.
  -  Um den Bildschirm durch Heben des Handgelenks einzuschalten, öffnen Sie die App-Liste der Uhr, navigieren Sie zu **Einstellungen > Bedienungshilfen > Gesten** und aktivieren Sie **Zum Aktivieren anheben**.
- Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen. Aktivieren Sie **Zeit anzeigen**, damit der Bildschirm fünf Minuten lang eingeschaltet bleibt.
  -  Navigieren Sie zu **Einstellungen > Anzeige & Helligkeit > Bildschirmzeit** und stellen Sie eine andere Dauer ein, für die der Bildschirm eingeschaltet bleiben soll.

### Ausschalten des Bildschirms

Führen Sie nach dem Einschalten des Bildschirms durch Drücken der Taste oder Heben des Handgelenks eine Zeit lang keine Bedienschritte aus.

Decken Sie den gesamten Bildschirm ab, um ihn auszuschalten.

-  Navigieren Sie zu **Einstellungen > Anzeige & Helligkeit > Ruhezustand** und stellen Sie eine Dauer ein, für die der Bildschirm ausgeschaltet bleiben soll.
- Navigieren Sie zu **Einstellungen > Watchface & Startprogramm** und aktivieren Sie **Always On Display**. Das Watchface und einige App-Bildschirme bleiben eingeschaltet.

## Synchronisieren Ihrer Huawei ID

Synchronisieren Ihrer Huawei ID von Ihrem Telefon mit der Uhr. Sie können dann Apps wie HUAWEI Music, und MeeTime auf Ihrer Uhr verwenden. Melden Sie sich vor der Synchronisierung bei der Health-App an und schließen Sie den Kopplungsvorgang ab.

Während der Synchronisierung müssen Uhr und Telefon verbunden sein und die Netzwerkverbindung muss normal funktionieren.

Nachdem Sie die Kopplung beendet haben, wird Ihre HUAWEI ID automatisch mit Ihrer Uhr synchronisiert. Sie können auch zu **Einstellungen** > **Konto** > **Sync** gehen, um Ihre HUAWEI ID von Ihrem Telefon mit der Uhr zu synchronisieren.

- **i** HUAWEI ID-Synchronisierung wird auf einem iOS-Telefon nicht unterstützt.
- Nachdem die Kopplung zum ersten Mal abgeschlossen ist, tippen Sie auf **Zustimmen**, um Ihre HUAWEI ID automatisch mit der Uhr zu synchronisieren.

## Gesten

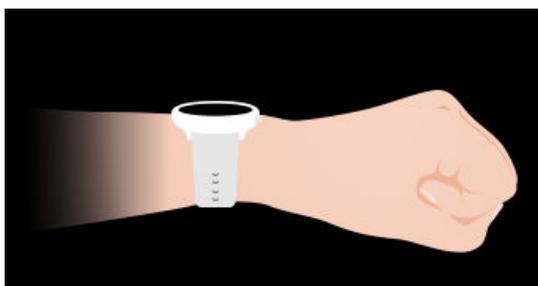
### Gesten-Lernprogramme

Um Fehlbedienungen zu vermeiden, öffnen Sie die App-Liste der Uhr, navigieren Sie zu **Einstellungen** > **Bedienungshilfen** > **Gesten**, tippen Sie auf **Lernprogramme** und wählen Sie die gewünschte Gesten-Anleitung.

### Annehmen eines Anrufs

Öffnen Sie die App-Liste der Uhr, navigieren Sie zu **Einstellungen** > **Eingabehilfen** > **Gesten**, und tippen Sie auf **Anruf mit Gesten annehmen**.

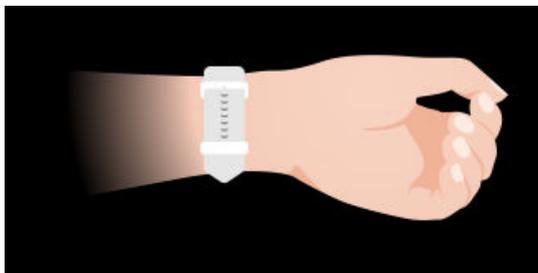
Nachdem diese Funktion aktiviert ist, ballen Sie bei nach oben gerichtetem Bildschirm und nach unten gerichteter Handfläche schnell die Faust und lassen sie wieder los, um einen Anruf anzunehmen.



### Stummschalten von eingehenden Anrufen

Öffnen Sie die App-Liste der Uhr, navigieren Sie zu **Einstellungen** > **Bedienungshilfen** > **Gesten** und aktivieren Sie **Eingehende Anrufe mit Geste stummschalten**.

Nachdem diese Funktion aktiviert ist, drehen Sie Ihr Handgelenk mit dem Bildschirm nach oben und der Handfläche nach unten schnell um 90 Grad nach außen und wieder zurück, um einen eingehenden Anruf stummzuschalten.



## Messen Ihrer Körpertemperatur

Die Messung der Körpertemperatur erfolgt hauptsächlich zur Überwachung der Veränderungen der Hauttemperatur am Handgelenk während und nach dem Sport. Nachdem Sie eine kontinuierliche Hauttemperaturmessung aktiviert haben, wird Ihre Hauttemperatur kontinuierlich gemessen und eine Messkurve erstellt.

- i • Bei dem Produkt handelt es sich nicht um ein zertifiziertes Medizinprodukt. Die Messung der Körpertemperatur erfolgt hauptsächlich zur Überwachung der Veränderungen der Hauttemperatur am Handgelenk von gesunden Personen über 18 Jahren während und nach dem Sport. Die Ergebnisse dienen nur als Referenz und dürfen nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose oder Behandlung verwendet werden.
- Tragen Sie das Gerät während der Messung für mehr als 10 Minuten relativ eng anliegend und halten Sie sich in einer entspannten Umgebung bei Raumtemperatur (ca. 25°C) auf. Achten Sie darauf, dass sich keine Wasserflecken oder Alkohol auf Ihrem Handgelenk befinden. Starten Sie keine Messung in einer Umgebung mit direkter Sonneneinstrahlung, Wind oder Kälte-/Wärmequellen.
- Warten Sie nach dem Sport, dem Duschen oder dem Wechsel zwischen Außen- und Innenbereich 30 Minuten, bevor Sie eine Messung starten.

### Einzelmessung

Gehen Sie in der App-Liste der Uhr zu **Hauttemperatur** > **Messen**, um die Messung Ihrer Temperatur zu starten.

### Kontinuierliche Messung

- 1** Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann den Gerätenamen, navigieren Sie zu **Gesundheit** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Hauttemperaturmessung**.
- 2** Tippen Sie in der App-Liste der Uhr auf **Hauttemperatur**, um die Messkurve zu betrachten.

## Notfall-SOS

Die Uhr löst Notrufe aus, wenn die Sturzerkennungsfunktion aktiviert ist und die Uhr einen schweren Sturz erkennt. Um Fehlalarme zu vermeiden, erhalten die Notrufkontakte Priorität

vor SOS-Notrufen. Wenn kein Notfallkontakt festgelegt wurde, müssen Sie manuell eine öffentliche Notrufnummer wählen.

-  • Sie können nur Hilfenachrichten senden, wenn die Uhr mit der Health-App verbunden ist.
- Das Senden von Hilfsnachrichten wird auf einer iOS-Telefon nicht unterstützt.

### Automatisches Auslösen eines SOS-Rufs

**1** Gehen Sie im Menü der Uhr zu **Einstellungen > Sicherheit und Datenschutz > SOS** und aktivieren Sie **Sturzerkennung**.

**2** Nachdem die Uhr einen Sturz erkannt hat:

- Wenn Notfallkontakte festgelegt wurden, ruft das System automatisch den ersten Notfallkontakt an und sendet eine SMS-Nachricht mit Ihrem aktuellen Standort an alle Notfallkontakte, wenn Sie keinen Notfallkontakt auswählen oder innerhalb von 60 Sekunden einen Notruf tätigen.
- Wenn kein Notrufkontakt festgelegt wurde, werden öffentliche Notrufnummern angezeigt, aus denen Sie eine auswählen können.

### Manuelles Auslösen eines SOS-Rufs

Wenn Notrufkontakte eingestellt wurden, drücken Sie die obere Taste fünfmal hintereinander, um einen SOS-Ruf auszulösen.

-  • Wenn **Sturzerkennung** deaktiviert ist, wird Ihre Uhr keinen Notruf absetzen, nachdem sie einen schweren Sturz erkannt hat. In diesem Fall können Sie die Ein/Aus-Taste fünfmal hintereinander drücken, um einen Notruf abzusetzen.
- Wenn die Uhr über Bluetooth mit dem Telefon verbunden ist, können Sie Anrufe auf dem Telefon tätigen. Wenn sie nicht verbunden sind, können Sie nur Anrufe tätigen und SMS-Nachrichten senden, nachdem Sie den eSIM-Dienst auf der Uhr aktiviert haben.

## Verbinden der Uhr mit dem Internet

Die Uhr kann über ein WLAN-Netzwerk, über ein verbundenes Telefon oder über ein eSIM-Mobilfunknetz auf das Internet zugreifen, wenn der eSIM-Dienst aktiviert ist. Die Uhr wechselt in der folgenden Reihenfolge zwischen diesen Methoden, um das bestmögliche Netzwerk zu verwenden:

- 1** Wenn die Uhr über Bluetooth mit dem Telefon verbunden ist, verwendet die Uhr das Netzwerk des Telefon, um Akkuleistung zu sparen.
- 2** Wenn die Bluetooth-Verbindung ausfällt oder getrennt wird, verwendet die Uhr das verbundene WLAN-Netzwerk.
- 3** Wenn die Bluetooth-Verbindung zwischen der Uhr und dem Telefon unterbrochen wird und WLAN nicht verfügbar ist, verwendet die Uhr dann das eSIM-Mobilnetzwerk.



### Internetverbindung über Bluetooth

Wenn die Uhr über die Health-App mit dem Telefon verbunden ist und die App im Hintergrund läuft, verwendet die Uhr standardmäßig das Netzwerk des Telefon.

**i** Diese Funktion wird auf einem iOS-Telefon nicht unterstützt.

### Internetverbindung über ein WLAN

Wenn die Uhr über ein WLAN-Netzwerk mit dem Internet verbunden ist, können Sie eine App auf Ihrer Uhr verwenden, um MeeTime-Anrufe zu tätigen, wenn Sie das Telefon nicht mit sich führen.

- 1** Drücken Sie die obere Taste auf Ihrer Uhr, um die App-Liste zu öffnen, navigieren Sie zu **Einstellungen** > **WLAN** und schalten Sie den WLAN-Schalter ein. Ihre Uhr sucht dann automatisch nach verfügbaren WLAN-Netzen.
- 2** Tippen Sie auf das WLAN-Netzwerk, mit dem Sie die Verbindung herstellen möchten, geben Sie das Passwort ein und tippen Sie auf **Verbinden**.

### Internetverbindung über eine eSIM

**i** Um eine Verbindung mit dem Internet über eine eSIM herzustellen, müssen Sie zuerst den eSIM-Dienst aktivieren.

Drücken Sie die obere Taste auf Ihrer Uhr, um die App-Liste zu öffnen, navigieren Sie zu **Einstellungen** > **Mobilfunknetz** > **Mobile Daten**, und schalten Sie den Schalter für **Mobile Daten** ein.

### Ignorieren des verbundenen WLAN-Netzwerks

- 1** Drücken Sie die obere Taste auf Ihrer Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und gehen Sie dann zu **Einstellungen** > **WLAN**.
- 2** Wählen Sie das verbundene WLAN-Netzwerk und tippen Sie auf **Entfernen**.

### Flugmodus

Wenn Sie einen Flug antreten, aktivieren Sie **Flugmodus**, wie von der Fluggesellschaft gefordert. Nachdem **Flugmodus** aktiviert ist, deaktiviert die Uhr Bluetooth, WLAN und das Mobilfunknetz.

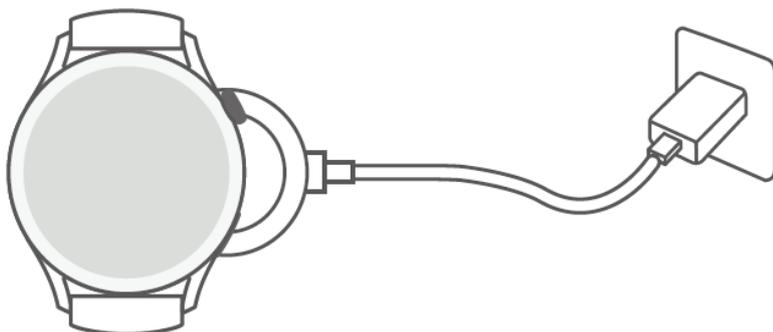
Sie können den **Flugmodus** über eine der folgenden Methoden aktivieren oder deaktivieren:

- Streichen Sie vom oberen Rand des Startbildschirms nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen, und berühren Sie das Symbol für den Flugmodus, um ihn ein- oder auszuschalten.
- Drücken Sie die obere Taste auf Ihrer Uhr, um die App-Liste zu öffnen, navigieren Sie zu **Einstellungen** > **Mobilfunknetz** und aktivieren oder deaktivieren Sie **Flugmodus**.

## Aufladen

### Wird geladen

- 1 Schließen Sie die Ladeschale an das Netzteil an und verbinden Sie dann das Netzteil an eine Stromversorgung.



- 2 Legen Sie die Uhr auf die Ladeschale und richten Sie die Metallkontakte der Uhr an denen der Ladeschale aus, bis ein Ladesymbol auf dem Bildschirm der Uhr erscheint.
- 3 Nachdem die Uhr vollständig aufgeladen ist, zeigt die Ladeanzeige 100 % an. Wenn die Uhr vollständig aufgeladen ist, beendet sie automatisch den Ladevorgang.

- i • Es wird empfohlen, zum Aufladen der Uhr einen Huawei-Netzteil, den USB-Anschluss eines Computers oder ein Huawei-fremdes Netzteil zu verwenden, das den entsprechenden regionalen oder nationalen Gesetzen und Vorschriften sowie den regionalen und internationalen Sicherheitsstandards entspricht. Andere Ladegeräte und Power Banks, die nicht den jeweiligen Sicherheitsstandards entsprechen, können Probleme wie langsames Aufladen und Überhitzung verursachen. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie diese verwenden. Es wird empfohlen, dass Sie ein Huawei-Netzteil von einer offiziellen Huawei-Verkaufsstelle erwerben.
- Halten Sie den Ladeanschluss trocken und sauber, um Kurzschlüsse oder andere Risiken zu vermeiden.
- Wenn die Uhr drahtlos geladen wird, verwenden Sie die dafür vorgesehene Ladeschale und achten Sie darauf, dass die Spule der Uhr mit der Ladeschale ausgerichtet ist. Wenn keine dedizierte Ladeschale verwendet wird und die Spule der Uhr nicht mit der Ladeschale ausgerichtet ist, verschlechtert sich die Ladeeffizienz und es treten Probleme wie z. B. Überhitzung auf.
- können über ein Huawei Telefone aufgeladen werden, das umgekehrtes kabelloses Aufladen unterstützt.
- Die Ladeschale neigt dazu, Metallgegenstände anzuziehen, da sie magnetisch ist. Daher ist es notwendig, die Ladeschale vor der Verwendung zu überprüfen und zu reinigen. Setzen Sie die Ladeschale nicht über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen aus, da dies zur Entmagnetisierung der Ladeschale oder zu anderen Ausnahmen führen kann.

## Ladezeit

Es dauert etwa 120 Minuten, um das Gerät vollständig aufzuladen. Trennen Sie Ihre Gerät vom Netzteil, sobald es vollständig aufgeladen ist.

- i Es dauert etwa 180 Minuten, um die HUAWEI WATCH 3 Pro vollständig aufzuladen. Zum Schutz des Akkus wird der Ladestrom reduziert, wenn die Umgebungstemperatur niedrig ist. Dadurch wird die Ladezeit verlängert, ohne die Lebensdauer des Akkus zu beeinträchtigen.

## Überprüfung des Akkustands

Methode 1: Streichen Sie auf dem Startbildschirm von oben nach unten, um den Akkustand zu prüfen.

Methode 2: Schließen Sie Ihre Uhr an eine Stromversorgung an und prüfen Sie den Akkustand auf dem Ladebildschirm.

Methode 3: Zeigen Sie den Akkustand auf einem Watchface an, das die Anzeige des Akkustands unterstützt.

Methode 4: Überprüfen Sie den Akkustand auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App.

- i** Wenn der verbleibende Akkustand 10 % beträgt, wird eine Ladeerinnerung angezeigt. Laden Sie die Uhr rechtzeitig auf und verwenden Sie sie bei niedrigem Akkustand möglichst nicht.

# Anruf

## Unterstützung für den eSIM-Dienst

Die Uhr unterstützt den eSIM-Dienst (One Number Service). Dieser Dienst ermöglicht es Ihnen, die Uhr als eSIM-Zusatzgerät Ihres Telefon hinzuzufügen. Dadurch kann die Uhr die Nummer (Hauptnummer), den Sprachplan und den Datenplan Ihres Telefon mit nutzen. Sie können dann getrennt auf der Uhr und dem Telefon telefonieren und im Internet surfen, ohne sich Sorgen machen zu müssen, wichtige Informationen zu verpassen, wenn Sie Ihr Telefon nicht dabei haben.

 Die Art des eSIM-Dienstes hängt vom jeweiligen Anbieter ab.

Die aktuellen Informationen zur Serviceunterstützung der Anbieter finden Sie auf der offiziellen Website.

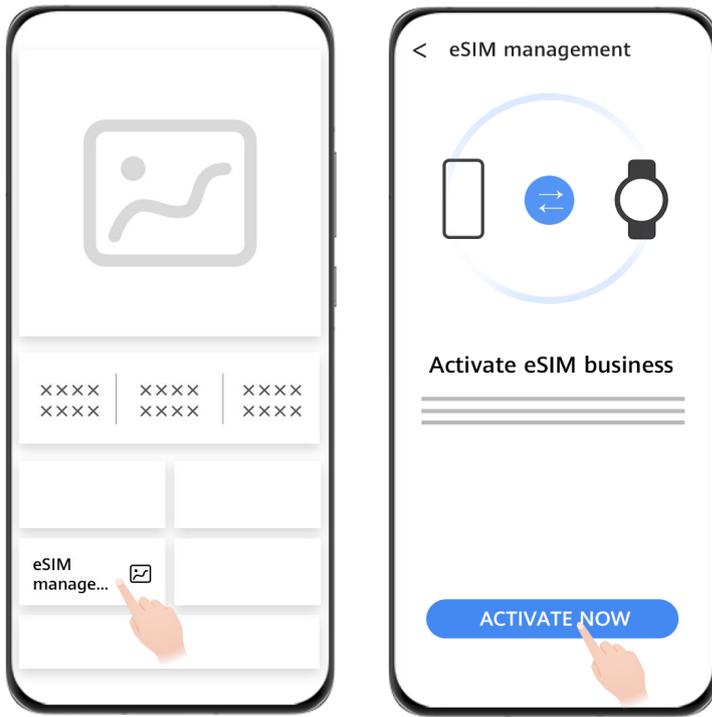
## Aktivieren des eSIM-Dienstes

### Anforderungen

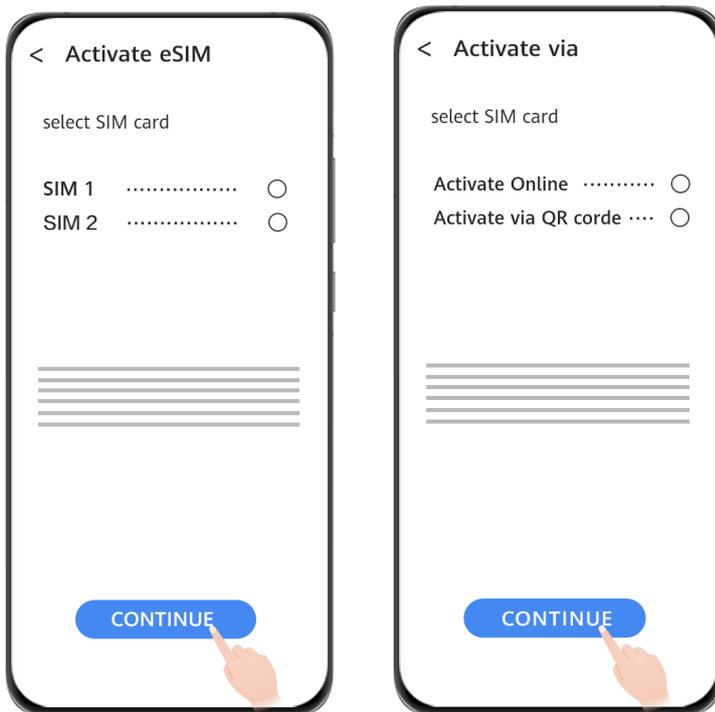
- Ihre SIM-Karte muss die primäre Karte (Standardkarte) sein, damit sie mit dem eSIM-Dienst aktiviert werden kann.
- Die Uhr muss über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden sein und Ihr Telefon muss auf das Internet zugreifen können.
- Der Akkustand der Uhr ist höher als 30 %.
- Wenn Sie ein iOS-Telefon verwenden, verbinden Sie die Uhr zuerst mit einem WLAN.

### Aktivieren

- 1** Verbinden Sie die Uhr über die Health-App mit Ihrem Telefon.
- 2** Tippen Sie auf **Geräte** und dann auf Ihren Gerätenamen, navigieren Sie zu **eSIM-Verwaltung** > **JETZT AKTIVIEREN**, wählen Sie die SIM-Karte, die mit der eSIM aktiviert werden soll, und tippen Sie auf **Weiter**.



**3** Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um den Dienst online oder durch Scannen des QR-Codes Ihres Anbieters zu aktivieren. Geben Sie bei Bedarf den Bestätigungscode ein, den Sie von Ihrem Anbieter erhalten haben.



**4** Der eSIM-Dienst wird automatisch aktiviert, nachdem die Kontoinformationen heruntergeladen und zum ersten Mal konfiguriert wurden.

**i** Nehmen Sie während der Aktivierung keine Bedieneingriffe an der Uhr vor.

## Ändern des eSIM-Dienstes

Es kann nur eine eSIM für Ihr Gerät aktiviert werden. Um den Dienst zu ändern, müssen Sie den Dienst auf dem Bildschirm **eSIM-Verwaltung** der Uhr zurücksetzen und einen anderen Dienst aktivieren. Durch das Zurücksetzen des Dienstes werden die eSIM-Informationen von der Uhr entfernt, aber die Uhr wird nicht vom Dienst des Anbieters abgemeldet. Um sich vom Dienst Ihres Anbieters abzumelden, wenden Sie sich an Ihren Anbieter.

## Ändern der eSIM-Nummer der Uhr

### Ändern der eSIM-Nummer, nachdem der eSIM-Dienst auf der Uhr aktiviert wurde

- 1 Heben Sie die Registrierung der eSIM-Nummer auf und entfernen Sie die eSIM von der Uhr.
- 2 Verwenden Sie eine neue Rufnummer, um den eSIM-Dienst auf der Uhr zu aktivieren.

### Ersetzen von Uhr A (mit aktiviertem eSIM-Dienst) durch Uhr B

- 1 Melden Sie sich vom eSIM-Dienst auf der Uhr A ab und entfernen Sie die eSIM aus der Uhr A.
- 2 Aktivieren Sie den eSIM-Dienst auf der Uhr B.

## Verwenden der Uhr zum Tätigen von Anrufen

Die Uhr unterstützt das Tätigen von Bluetooth-Anrufen und eSIM-Anrufen, um die Anruferanforderungen in verschiedenen Szenarien zu erfüllen.

Wenn die Uhr über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden ist, können Sie die Uhr verwenden, um Anrufe über die Hauptnummer Ihres Telefon zu tätigen oder anzunehmen.

Wenn die Bluetooth-Verbindung getrennt wird und der eSIM-Dienst auf der Uhr aktiviert ist, können Sie Anrufe über die auf der Uhr aktivierte eSIM-Nummer tätigen oder annehmen.

### Annehmen oder Ablehnen eines Anrufs auf der Uhr

Bei einem eingehenden Anruf benachrichtigt Sie die Uhr und zeigt die Anruferinformationen an. Sie können nun wählen, ob Sie den Anruf entgegennehmen oder ablehnen möchten.

### Tätigen eines Anrufs auf Ihre Uhr

-  MeeTime wird nur auf Telefone mit HarmonyOS 2/EMUI 11.0 oder neuer unterstützt. MeeTime wird nur in bestimmten Ländern oder Regionen unterstützt. Wenden Sie sich für Details an den offiziellen Kundendienst.

Sie können einen Anruf auf eine der folgenden Arten tätigen:

- Verwenden des Sprachassistenten: Halten Sie die untere Taste gedrückt, um den Sprachassistenten zu aktivieren, und sagen Sie:
  - „Ruf Franzi an.“

- „Wähle 950800.“
- Drücken Sie die obere Taste auf Ihrer Uhr, um die App-Liste zu öffnen, tippen Sie auf **Kontakte** und wählen Sie den Kontakt, den Sie anrufen möchten.
  - Tätigen eines MeeTime-Anrufs: Tippen Sie auf das verbundene Gerät des Kontakts, den Sie anrufen möchten, um einen HD-Sprachanruf über das Internet zu initiieren.
  - Tätigen eines Anrufs: Tippen Sie auf **Anrufen**, um den Kontakt anzurufen.
- Drücken Sie die obere Taste auf Ihrer Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und wählen Sie dann **Telefon**. Sie können eine der folgenden Methoden wählen, um einen Anruf zu tätigen:
  - Tippen Sie auf **Anrufliste** und tippen Sie auf einen Anrufeintrag, um zurückzurufen.
  - Tippen Sie auf **Tastatur**, geben Sie die Nummer ein, die Sie anrufen möchten, und tippen Sie auf das Symbol „Wählen“, um einen Anruf zu tätigen.
  - Tippen Sie auf **MeeTime**, wählen Sie einen Kontakt, den Sie anrufen möchten, und tippen Sie auf das verbundene Gerät des Kontakts, um einen HD-Sprachanruf über das Internet zu tätigen. (wenn Sie diese Funktion zum ersten Mal verwenden, befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um sie zu aktivieren.)
  - Tippen Sie auf **Kontakte** und dann auf einen Kontakt, um einen Anruf zu tätigen.

### Konfigurieren von Einstellungen während eines Anrufs

Um Ihre unterschiedlichen Anrufanforderungen zu erfüllen, können Sie die Einstellungen während eines Anrufs konfigurieren:

- Passen Sie die Anruflautstärke an, indem Sie die obere Taste drehen. Schalten Sie den Anruf durch Tippen auf das Stummschalten-Symbol stumm.
- Geben Sie Zahlen ein, indem Sie auf Symbol „Mehr“ und dann das Symbol „Tastatur“ tippen.

### Umschalten von Anrufen zwischen Ihrem Telefon und der Uhr

Wenn die Uhr über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden ist, können Sie während eines Anrufs zwischen den beiden Geräten auf Ihrem Telefon wechseln.

Tippen Sie auf dem Anrufbildschirm Ihres Telefon die Bluetooth-Taste in der unteren rechten Ecke und schalten Sie den Ton zu Ihrem Telefon, der Uhr oder den Ohrhörern um.

### Anzeigen Ihrer Anruflisten

Drücken Sie die obere Taste auf Ihrer Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und gehen Sie dann zu **Telefon > Anruflisten**, um Ihre Anruflisten (einschließlich eingehender, ausgehender und verpasster Anrufe) anzuzeigen.

### Synchronisieren von Kontakten mit Ihrer Uhr

Wenn die Uhr über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden ist, synchronisiert die Uhr die Kontakte von Ihrem Telefon automatisch.

Drücken Sie die obere Taste auf Ihrer Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippen Sie dann auf **Kontakte**, um Ihre Kontakte anzuzeigen.

# Gesundheitsmanagement

## Herzfrequenzmessung

-  · Achten Sie auf einen korrekten Sitz der Uhr und stellen Sie sicher, dass das Armband angezogen ist, um eine genauere Herzfrequenzmessung, zu garantieren. Achten Sie darauf, dass Ihre Uhr sicher an Ihrem Handgelenk sitzt. Stellen Sie sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und freien Kontakt mit Ihrer Haut hat.

### Individuelle Herzfrequenzmessung

**1** Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und deaktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.

**2** Rufen Sie die App-Liste auf und wählen Sie **Herzfrequenz**, um Ihre Herzfrequenz zu messen.

-  · Diese Messung kann auch einige äußere Faktoren wie geringe Durchblutung, Tätowierungen, dichtes Körperhaar auf dem Arm, dunkle Hautfarbe, Senken oder Bewegungen des Arms oder niedrige Umgebungstemperaturen beeinflusst werden.
- Die Uhr kann Herzfrequenzen zwischen 37 bpm und 209 bpm messen.

### Herzfrequenzmessung für ein Workout

Während eines Workouts zeigt das Gerät Ihre Herzfrequenz und die Herzfrequenzzone in Echtzeit an und benachrichtigt Sie, wenn Ihre Herzfrequenz die Obergrenze übersteigt. Um bessere Trainingsergebnisse zu erzielen, sollten Sie ein Training auf Basis Ihrer Herzfrequenzzone wählen.

- Die Herzfrequenzzonen können auf Basis des Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz oder der HRR berechnet werden. Um die Berechnungsmethode zu wählen, öffnen Sie die Health-App, navigieren Sie zu **Konto > Einstellungen > Trainings-Einstellungen > Einstellungen für Trainingsherzfrequenzrate** und stellen Sie **Berechnungsmethode** entweder auf **Prozent der max. Herzfrequenz** oder **HRR-Prozent**.

-  · Wenn Sie **Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz** als Berechnungsmethode auswählen, wird die Herzfrequenzzone für verschiedene Workout-Aktivitäten (Extrem, Anaerob, Aerob, Fettverbrennung und Aufwärmen) auf Basis Ihrer maximalen Herzfrequenz berechnet (standardmäßig „220 minus Ihr Alter“).
- Wenn Sie den Prozentsatz der HRR als Berechnungsmethode auswählen, wird das Herzfrequenzintervall für verschiedene Workout-Aktivitäten (Fortgeschritten anaerob, Grundlegend anaerob, Milchsäure, Fortgeschritten aerob und Grundlegend aerob) auf Basis Ihrer Herzfrequenzreserve berechnet (HFmax - HFRuhe).

- Herzfrequenzmessung während eines Trainings: Die Echtzeit-Herzfrequenz kann auf dem Gerät angezeigt werden, wenn Sie ein Training beginnen.
  -  Nach Abschluss Ihres Trainings können Sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und Ihre Herzfrequenzzone auf dem Bildschirm mit den Trainingsergebnissen überprüfen.
  - Ihre Herzfrequenz wird nicht angezeigt, wenn Sie das Gerät während des Trainings ausziehen. Es wird jedoch für einen bestimmten Zeitraum weiterhin nach einem Herzfrequenzsignal suchen. Die Messung wird fortgesetzt, sobald Sie das Gerät wieder anlegen.

### Kontinuierliche Überwachung der Herzfrequenz

Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**. Sobald diese Funktion aktiviert ist, kann Ihre Uhr Ihre Echtzeit-Herzfrequenz messen.

### Messung der Ruhepulsfrequenz

Die Ruheherzfrequenz bezieht sich auf Ihre gemessene Herzfrequenz, wenn Sie wach sind und ruhen. Die optimale Zeit zur Messung Ihres Ruhepulses ist direkt nach dem Aufwachen am Morgen.

Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**. Das Gerät misst dann automatisch Ihre Ruhepuls.

-  Wenn Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** nach Überprüfung Ihres Ruhepulses deaktivieren, bleibt der in der Health-App angezeigte Ruhepuls unverändert.
- Die Ruheherzfrequenz auf dem Gerät werden um 00:00 Uhr automatisch gelöscht.

### Herzfrequenz-Warnungen

Nachdem Sie ein Workout über Ihre Uhr gestartet haben, vibriert Ihre Uhr, um Sie darauf hinzuweisen, dass Ihr Herzfrequenzwert die Obergrenze länger als 10 Sekunden überschritten hat.

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um ein **Oberes Herzfrequenz-Limit** festzulegen:

- Für iOS-Nutzer: Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Gerät** und Ihren Gerätenamen, navigieren Sie zu **Intervall und Warnung zum Herzfrequenz-Limit > Warnung bei hoher Herzfrequenz**, und stellen Sie einen für Sie geeigneten oberen Grenzwert ein.
- Für HarmonyOS/Android-Nutzer: Öffnen Sie die Health-App, navigieren Sie zu **Konto > Einstellungen > Trainings-Einstellungen > Einstellungen für Trainingsherzfrequenzrate**, tippen Sie auf **Herzfrequenz-Limit** und stellen Sie einen für Sie geeigneten oberen Grenzwert ein.

## Warnungen zum Ruhepuls

Um **Warnungen bei hoher Herzfrequenz** zu aktivieren, tippen Sie auf **Geräte** und Ihren Gerätenamen. Navigieren Sie zu **Gesundheit > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, legen Sie eine obere Herzfrequenzgrenze fest und tippen Sie dann auf **OK**. Wenn Sie keinen Sport ausüben, erhalten Sie eine Warnung, wenn Ihr Ruhepuls länger als 10 Minuten oberhalb Ihrer festgelegten Obergrenze liegt.

Um **Warnungen bei niedriger Herzfrequenz** zu aktivieren, tippen Sie auf **Geräte** und Ihren Gerätenamen. Navigieren Sie zu **Gesundheit > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, legen Sie eine untere Herzfrequenzgrenze fest und berühren Sie dann **OK**. Wenn Sie keinen Sport ausüben, erhalten Sie eine Warnung, wenn Ihr Ruhepuls länger als 10 Minuten unterhalb Ihrer festgelegten Obergrenze liegt.

## Messen des Sauerstoffniveaus im Blut (SpO<sub>2</sub>)

-  • Tragen Sie die Uhr ordnungsgemäß und stellen Sie sicher, dass das Armband fixiert ist, um die Genauigkeit der SpO<sub>2</sub>-Messung zu gewährleisten. Stellen Sie sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und freien Kontakt mit Ihrer Haut hat.

### Einzelne SpO<sub>2</sub>-Messung

- 1** Achten Sie auf einen korrekten Sitz der Uhr und halten Sie Ihren Arm still.
- 2** Drücken Sie auf dem Startbildschirm die obere Taste, streichen Sie auf dem Bildschirm und tippen Sie auf **SpO<sub>2</sub>**.
- 3** Tippen Sie auf **Messen**.
- 4** Halten Sie Ihren Körper während der SpO<sub>2</sub>-Messung ruhig.

### Automatische SpO<sub>2</sub>-Messung

- 1** Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf Ihren Gerätenamen, navigieren Sie zu **Gesundheit** und aktivieren Sie **Automatische SpO<sub>2</sub>-Messung**. Das Gerät misst Ihren SpO<sub>2</sub> automatisch und zeichnet ihn auf, wenn es erkennt, dass Sie sich im Ruhezustand befinden.
- 2** Tippen Sie auf **Warnung über niedrigen SpO<sub>2</sub>-Wert**, um die untere Grenze Ihres SpO<sub>2</sub> einzustellen, damit Sie einen Alarm erhalten, wenn Sie nicht schlafen.

-  Streichen Sie auf dem Uhrenbildschirm nach rechts, um die Messung zu beenden. Die Messung wird im Hintergrund ausgeführt, es Benachrichtigungen für einen eingehenden Anruf oder einen Wecker vorliegen.
- Eine SpO2-Messung dauert etwa eine Minute. Die angezeigten Daten dienen nur als Referenz und sind nicht für den medizinischen Gebrauch bestimmt. Suchen Sie so schnell wie möglich einen Arzt auf, wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Die Uhr misst während der SpO2-Messung außerdem Ihre Herzfrequenz.
- Ihre Uhr misst Ihren SpO2 während der Trainingseinheit automatisch, nachdem Sie **Bergwanderung, Skifahren, Snowboarden, Skilanglauf, Wandern** oder **Trail-Lauf** aktiviert haben. Streichen Sie auf dem Bildschirm der Uhr nach oben und unten, um Ihre SpO2-Daten anzuzeigen.
- Diese Messung kann auch einige äußere Faktoren wie geringe Durchblutung, Tätowierungen, dichtes Körperhaar auf dem Arm, dunkle Hautfarbe, Senken oder Bewegen des Arms oder niedrige Umgebungstemperaturen beeinflusst werden.

## Rückverfolgung von Schlaf

### Regelmäßige Schlafdaten

Ihre Uhr erfasst Schlafdaten und erkennt Ihren Schlafzustand, wenn Sie sie während des Schlafens korrekt tragen. Sie kann automatisch erkennen, wenn Sie einschlafen, aufwachen und ob Sie sich im Leicht- oder Tiefschlaf befinden. Sie können Ihre detaillierten Schlafdaten in der Health-App synchronisieren und anzeigen.

-  Wenn Sie tagsüber und für weniger als 3 Stunden geschlafen haben, wird dies als Nickerchen aufgezeichnet. Wenn Sie ein kurzes Nickerchen machen, z. B. unter 30 Minuten, oder wenn Sie Ihr Handgelenk während des Schlafens stark bewegen, erkennt die Uhr möglicherweise nicht, dass Sie schlafen. In diesem Fall zeichnet sie keine Schlafdaten auf.
- Die Schlafdaten auf Ihrer Uhr werden jeden Tag um 24:00 Uhr (Mitternacht) aktualisiert. Historische Daten werden auf Ihrer Uhr gespeichert. Bitte synchronisieren Sie die Daten rechtzeitig mit der Health-App, damit die Verlaufsdaten nicht gelöscht werden.

### HUAWEI TruSleep™

Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf Ihren Gerätenamen, navigieren Sie zu **Gesundheit > HUAWEI TruSleep™** und aktivieren Sie **HUAWEI TruSleep™**. Nachdem Sie **HUAWEI TruSleep™** aktiviert haben, erfasst Ihre Uhr Ihre Schlafdaten, erkennt, wenn Sie einschlafen, aufwachen, ob Sie sich in Leicht-, Tief- oder REM-Schlaf befinden und identifiziert die Zeiten, zu denen Sie aufwachen sowie Ihre Atemqualität, um Ihnen eine

Analyse Ihrer Schlafqualität sowie Vorschläge bereitzustellen, so dass Sie Ihre Schlafqualität besser nachvollziehen und optimieren können.

- Der Stromverbrauch steigt, nachdem HUAWEI TruSleep™ aktiviert ist. Der Akkustand Ihrer Uhr sollte möglichst mindestens 30 % betragen, bevor Sie schlafen gehen.

### Anzeigen Ihrer Schlafdaten

Der Messzeitraum beträgt 24 Stunden, von 20:00 Uhr am ersten Tag bis 20:00 Uhr am zweiten Tag. Wenn Sie 11 Stunden von 19:00 bis 06:00 Uhr schlafen, misst die Uhr Ihre Schlafdauer vor 20:00 Uhr während des ersten Tags sowie die restliche Zeit, die Sie am nächsten Tag geschlafen haben.

Sie können Ihre Schlafdaten mithilfe einer der folgenden Methoden anzeigen:

- Um die Schlafdaten des aktuellen Tages auf Ihrer Uhr anzuzeigen, drücken Sie die obere Taste auf Ihrer Uhr, um die App-Liste aufzurufen. Tippen Sie auf **Schlaf** und streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um die Schlafdauer in der Nacht und die Anzahl der Nickerchen zu sehen.
- Um den Verlauf der Schlafdaten in der Health-App anzuzeigen, tippen Sie auf die Karte **Schlaf** auf dem Startbildschirm der Health-App. Dort können Sie Ihre täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Schlafdaten anzeigen.

## Prüfen des Stresslevels

Sie können Ihre Uhr zum Prüfen Ihres Stresslevels auf einmaliger oder regelmäßiger Basis verwenden.

- So messen Sie Ihr Stresslevel auf einmaliger Basis: Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf die Karte **Stress** und berühren Sie **Stresstest**, um einen einzelnen Stresstest zu starten. Wenn Sie die Stresstestfunktion zum ersten Mal verwenden, befolgen Sie die Bildschirmanweisungen in der Health-App, um Ihren Stresspegel zu kalibrieren.
- So messen Sie Ihr Stresslevel auf regelmäßiger Basis: Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf den Namen Ihres Geräts. Tippen Sie auf **Gesundheit**, aktivieren Sie **Automatischer Stresstest** und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um den Stresspegel zu kalibrieren. Tragen Sie Ihre Uhr richtig, damit der periodische Stresstest automatisch beginnt.

Sie können die Stressdaten auf Ihrer Uhr oder in der Health-App anzeigen.

- So zeigen Sie Stressdaten auf der Uhr an: Drücken Sie die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, bis **Stress** angezeigt wird. Tippen Sie anschließend darauf, um das Diagramm anzuzeigen, das Änderungen Ihres Stresslevels darstellt, einschließlich des Stressbalkendiagramm, Stresslevel und Stressintervallen.

- So zeigen Sie Stressdaten in der Health-App an: Öffnen Sie die Health-App und tippen Sie auf **Stress**, um Ihr aktuellstes Stressniveau und Ihre tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Stresskurven sowie die entsprechenden Empfehlungen anzuzeigen.
- **i** Achten Sie während eines Stresstests auf einen korrekten Sitz Ihrer Uhr und halten Sie still. Die Uhr testet Ihren Stresslevel nicht, wenn Sie ein Training absolvieren oder Ihr Handgelenk zu häufig bewegen.
- Die Genauigkeit des Stresstests kann beeinträchtigt werden, wenn der Benutzer gerade koffein-, nikotin- oder alkoholhaltige Substanzen oder psychoaktive Drogen eingenommen hat. Sie kann auch beeinträchtigt werden, wenn der Benutzer an einer Herzerkrankung oder Asthma leidet, trainiert hat oder die Uhr falsch trägt.

## Atemübungen

Rufen Sie die App-Liste auf Ihrem Gerät auf und tippen Sie auf **Atemübungen**, stellen Sie die Dauer und den Rhythmus ein, tippen Sie auf das Atemübungssymbol auf dem Bildschirm und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die Atemübungen durchzuführen.

- **i** Sie können die Dauer auf **1 Minuten**, **2 Minuten** oder **3 Minuten** und den Rhythmus auf **Schnell**, **Moderat** oder **Langsam** einstellen. Nachdem die Übung beendet ist, zeigt der Bildschirm die Trainingseffekte, die Herzfrequenz vor der Übung, die Trainingsdauer und die Auswertung an.

## Aktivitätserinnerung

Wenn **Aktivitätserinnerung** aktiviert ist, überwacht Ihre Uhr Ihre Aktivität innerhalb einer bestimmten Zeitspanne (standardmäßig auf eine Stunde eingestellt). Um sicherzustellen, dass Sie das richtige Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität finden, vibriert Ihre Uhr und schaltet den Bildschirm ein, um Sie daran zu erinnern, sich zu bewegen, wenn Sie sich während des eingestellten Zeitraums nicht bewegt haben.

Um die **Aktivitätserinnerung** zu deaktivieren, öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, tippen Sie auf **Gesundheit** und schalten Sie den Schalter für **Aktivitätserinnerung** aus.

- **i** Ihr Gerät wird nicht vibrieren, um Sie daran zu erinnern, sich zu bewegen, wenn Sie „**Nicht stören**“ auf dem Gerät aktiviert haben.
- Ihr Gerät vibriert nicht, wenn Sie schlafen.
- Ihr Gerät wird Aktivitätsalarne nur zwischen 08:00 und 12:00 Uhr und zwischen 14:30 und 21:00 Uhr senden.

## Hinzufügen von Notfallinformationen

Die Uhr stellt eine medizinische Erste-Hilfe-Karte zur Verfügung, damit das Ersthelfer in einem Notfall (z. B. körperliche Beschwerden, Ohnmacht, Erkrankung oder Unfall) schnell Ihre Gesundheitsinformationen (wie z. B. Blutgruppe, Allergieinformationen, Medikamentenstatus, Vorsichtshinweise und Notfallkontakte) abrufen und dann entsprechende Erste-Hilfe-Maßnahmen ergreifen kann.

### Festlegen von Notfallinformationen

- 1 Öffnen Sie die Health-App, navigieren Sie zu **Konto > Profil > Notfallinformationen** und geben Sie Ihre persönlichen Informationen ein.
- 2 Navigieren Sie zu **Notfallkontakte > Notfallkontakte hinzufügen** und wählen Sie einen Notfallkontakt, den Sie hinzufügen möchten.

### Anzeigen von Notfallinformationen

**Methode 1:** Gehen Sie auf Ihrer Uhr zu **Einstellungen > Sicherheit und Datenschutz > SOS-Nothilfe > Notfallinformationen**, um Ihre Notfallinformationen anzuzeigen und direkt einen Notfallkontakt anzurufen.

**Methode 2:** Wenn Sie eine PIN für Ihre Uhr festgelegt haben, tippen Sie auf das Anrufsymbol in der unteren linken Ecke des Bildschirms, um Ihre Notfallinformationen anzuzeigen und direkt einen Notfallkontakt anzurufen.

**Methode 3:** Öffnen Sie die Health-App und navigieren Sie zu **Konto > Profil > Notfallinformationen**, um Ihre Notfallinformationen anzuzeigen.

### Bearbeiten von Notfallinformationen

- 1 Öffnen Sie die Health-App, navigieren Sie zu **Konto > Profil > Notfallinformationen** und bearbeiten Sie Informationen wie Ihren Namen, Ihre Adresse und medizinische Informationen.
- 2 Navigieren Sie zu **Notfallinformationen > Notfallkontakte** und tippen Sie auf das Symbol „Bearbeiten“ in der oberen rechten Ecke, um die Seite zur Bearbeitung eines Notfallkontakts aufzurufen.
  - Tippen Sie auf **X** neben einem Notfallkontakt, um den Kontakt zu löschen.
  - Tippen Sie auf **Notfallkontakte hinzufügen** und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um einen Notfallkontakt hinzuzufügen.

**i** Wenn Sie Ihre Notfallinformationen auf dem Telefon aktualisiert haben, müssen diese beim nächsten Koppeln der Uhr über Bluetooth erneut mit der Uhr synchronisiert werden.

# Workout-Modi

## Starten eines Workouts

### Starten eines Workouts über Ihre Uhr

- 1 Öffnen Sie die App-Liste Ihrer Uhr und tippen Sie auf **Workout**.
- 2 Streichen Sie nach oben oder unten und wählen Sie das gewünschte Training oder Ihren bevorzugten Laufkurs. Alternativ streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben und tippen Sie auf **Benutzerdefiniert**, um andere Trainingsmodi hinzuzufügen.
- 3 Tippen Sie zum Starten einer Trainingseinheit auf das Startsymbol. (Stellen Sie bei Outdoor-Trainings sicher, dass die GPS-Ortung funktioniert, bevor Sie beginnen).
- 4 Um eine Trainingseinheit zu beenden, drücken Sie die obere Taste und tippen Sie das Stopp-Symbol, oder halten Sie die untere Taste gedrückt.  
Tippen Sie in der App-Liste **Trainingsaufzeichnungen**, um detaillierte Trainingsdaten anzuzeigen, einschließlich der allgemeinen Daten, Geschwindigkeit, Schritte, zurückgelegte Strecke, Herzfrequenzgrafik, Herzfrequenzzonen, Kadenzgrafik, Tempografik und VO2Max.

### Starten eines Workouts über die Health-App

Um ein Training mit der Health-App zu starten, bewegen Sie Ihre Telefon und Ihre Uhr nahe zueinander, um sicherzustellen, dass sie verbunden sind.

- 1 Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Sport**, wählen Sie einen Workout-Modus und tippen Sie anschließend auf das Startsymbol, um ein Workout zu starten.
- 2 Sobald Sie ein Workout gestartet haben, wird Ihre Uhr Ihre Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Zeit während des Workouts synchronisieren und anzeigen. Ihre Trainingsdaten, wie z. B. die Trainingszeit, werden in der Health-App angezeigt.

## Laufkurse

Ihre Uhr wird mit einer Vielzahl von Laufkursen geliefert, die Sie anleiten und Ihre Trainingseinheiten und Ihr Fitnesstraining aufzeichnen können. Sie kann Sie auch mit Sprachansagen unterstützen, die Kurse zu absolvieren, damit Sie im Alltag aktiver bleiben.

- 1 Rufen Sie auf dem Gerät die App-Liste auf und tippen Sie auf **Training**.
- 2 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten dann wählen Sie aus.
- 3 Wählen Sie einen Kurs aus und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um das Training zu starten.
  -  **Laufkurse:** Wählen Sie einen Kurs aus und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um das Training zu starten.

## Erstellen eines Trainingsplans

Laufpläne können nur über die Health-App erstellt und gestartet werden. Um einen neuen Plan zu erstellen, beenden Sie den vorhandenen Plan und erstellen Sie dann einen neuen.

Erstellen eines Trainingsplans:

Öffnen Sie die Health-App, navigieren Sie zu **Sport**, wählen Sie einen Trainingsplan und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die Erstellung fertigzustellen.

Beenden eines Trainingsplans:

Tippen Sie auf den erstellten Trainingsplan unter **MEINE PLÄNE**, tippen Sie auf das Einstellungen-Symbol in der oberen rechten Ecke des Bildschirms und wählen Sie **Plan beenden**.

## Intelligenter Begleiter

Nach Aktivieren von „Intelligenter Begleiter“ sendet Ihre Uhr Echtzeit-Sprachanweisungen während eines Laufs, z. B. Ratschläge zu Ihrer Workout-Intensität, Laufzeit und Herzfrequenz.

- 1 Drücken Sie die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen und navigieren Sie zu **Workout > Laufen (Outdoor)**.
- 2 Tippen Sie auf das Einstellungen-Symbol rechts neben **Laufen (Outdoor)** und aktivieren Sie anschließend **Intelligenter Begleiter**.
- 3 Kehren Sie zur App-Liste zurück und tippen Sie auf **Laufen (Outdoor)**, um den Lauf zu starten.

 „Intelligenter Begleiter“ ist derzeit nur für „Laufen (Outdoor)“ verfügbar. Wenn Sie Ihr Workout-Ziel festgelegt haben, wird Ihr intelligenter Begleiter Ihnen keine Sprachanweisungen bereitstellen.

Nachdem **Intelligenter Begleiter** aktiviert wurde, wird er anstelle der Erinnerungsfunktion verwendet.

Der intelligente Begleiter bietet nur Sprachführung in Englisch.

## Rückweg

Wenn Sie ein Training im Freien beginnen und die Funktion „Rückweg“ aktivieren, zeichnet die Uhr die von Ihnen zurückgelegte Route auf und stellt Ihnen Navigationsdienste zur Verfügung. Nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben, können Sie diese Funktion verwenden, um herauszufinden, wie Sie zu dem Ort zurückkehren können, den Sie gekommen sind.

Rufen Sie auf Ihrer Uhr die App-Liste auf, streichen Sie dann, bis **Workout** angezeigt wird, und tippen Sie darauf. Starten Sie ein Einzel-Workout. Streichen Sie auf den Bildschirm nach links und wählen Sie **Rückweg** oder **Direkte Strecke**, um zum Startpunkt zurückzukehren.

## Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

### Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf dem Gerät

- 1 Rufen Sie auf dem Gerät die App-Liste auf und tippen Sie auf **Trainingsaufzeichnungen**.
- 2 Wählen Sie einen Datensatz aus und sehen Sie sich die entsprechenden Details an. Das Gerät zeigt für verschiedene Trainings unterschiedliche Datentypen an.

### Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in der Health-App

Sie können auch detaillierte Trainingsdaten unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem Bildschirm **Gesundheit** in der Health-App anzeigen.

## Workout-Status

Öffnen Sie die App-Liste der Uhr und tippen Sie auf **Workout-Status**. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um Daten wie Ihren Trainingsbelastung und VO2Max anzuzeigen.

- Sie können Ihre Trainingsbelastung der letzten sieben Tage anzeigen, um Ihr Niveau basierend auf Ihrem Fitnessstatus zu bestimmen. Die Uhr sammelt Ihre Trainingsbelastung aus Trainingsmodi, die Ihre Herzfrequenz erfassen, wie Laufen, Gehen, Radfahren und Klettern.
- VO2Max-Daten können aus Outdoor-Lauftrainings gewonnen werden. Die Anforderungen an die Uhr, um die VO2Max-Änderungstrends zu erhalten, sind wie folgt:  
Jede Woche wird mindestens ein Lauftraining im Freien durchgeführt (15 Minuten Laufen mit einer konstanten Geschwindigkeit und einer Durchschnittsgeschwindigkeit von mehr als 7,2 km/h).

## Aufzeichnung täglicher Aktivitäten

Achten Sie auf einen korrekten Sitz der Uhr, um Daten bezüglich Kalorien, Distanzen, Treppensteigen, Schritten, der Dauer von Aktivitäten von mittlerer bis hoher Intensität und sonstigen Aktivitäten automatisch zu erfassen. Sie können die Trainingsdaten auf eine der folgenden Arten anzeigen:

- Auf Ihrer Uhr: Drücken Sie die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, streichen Sie über den Bildschirm, bis **Aktivitätsaufzeichnungen** angezeigt wird und tippen Sie darauf. Anschließend können Sie nach oben oder unten streichen, um Daten bezüglich Kalorien, Distanz, Treppensteigen, Schritten, der Dauer von Aktivitäten mittlerer bis hoher Intensität und sonstige Aktivitäten anzuzeigen.
- In der Health-App: Stellen Sie sicher, dass Ihre Uhr mit der App verbunden ist, damit Sie Ihre Aktivitätsaufzeichnungen auf dem Startbildschirm der App anzeigen können.

## Automatische Trainingserkennung

Die Uhr kann Ihren Workout-Status automatisch erkennen. Aktualisieren Sie die Uhr auf die neueste Version.

Navigieren Sie zu **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** und aktivieren Sie **Automatische Trainingserkennung**. Nachdem diese Funktion aktiviert wurde, erinnert Sie die Uhr daran, ein Training zu beginnen, wenn es eine erhöhte Aktivität erkennt. Sie können die Benachrichtigung ignorieren oder sich entscheiden, das entsprechende Training zu starten. Derzeit werden die folgenden Trainingsmodi unterstützt: Gehen (Indoor), Gehen (Outdoor), Laufen (Indoor), Laufen (Outdoor), Crosstrainer und Rudergerät.

# Praktische Funktionen

## Assistant·TODAY

Auf dem Bildschirm „Assistant·TODAY“ können Sie die Wettervorhersage anzeigen, den Sprachassistenten aktivieren, auf laufende Apps zugreifen und Push-Nachrichten aus dem Kalender und AI Tips bequem anzeigen.

-  Push-Nachrichten von AI Tips werden nur unterstützt, wenn das Gerät mit einem Huawei Telefon gekoppelt ist.

Streichen Sie auf dem Startbildschirm Ihrer Uhr nach rechts, um Assistant-TODAY aufzurufen.

## Fernauslöser

Wenn die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist, können Sie Ihr Telefon fernbedienen, um Fotos und Videos aufzunehmen. Sie können auch eine Vorschau der Fotos und Videos auf der Uhr anzeigen, um bessere Fotos aufzunehmen.

-  Diese Funktion ist nur mit Telefone mit HarmonyOS 2 oder später verfügbar.

### Fernsteuerung Ihres Telefon zum Aufnehmen von Fotos oder Videos

- 1 Drücken Sie die obere Taste an der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippen Sie dann auf **Fernauslöser**, um die Kamera Ihrer Telefon zu aktivieren.
- 2 Wählen Sie **Foto**, **30 Sek. Video** oder **2s Sek. Verzögerung** oben auf dem Kamerabildschirm der Uhr.
  -  Sie können die Brennweite einstellen, indem Sie die obere Taste drehen oder zwei Finger zusammenziehen.
  - Sie können auf der Uhr zwischen der vorderen und hinteren Kamera umschalten.
- 3 Nach der Vorschau des Fotos oder Videos auf der Uhr tippen Sie auf , um die Aufnahme zu beenden, und tippen Sie auf , um die Aufnahme eines Videos zu starten.

### Anzeigen von Fotos

Nachdem ein Foto aufgenommen wurde, tippen Sie auf die Miniaturansicht in der unteren linken Ecke, um das neueste Foto auf der Uhr zu betrachten. Sie können auch die obere Taste drehen oder zwei Finger zusammenziehen, um das Foto zu vergrößern oder zu verkleinern.

## Sprachnotizen

Die Uhr unterstützt die Aufnahme Ihrer Stimme in Form von Notizen, die dann automatisch mit Memo auf dem verbundenen Gerät Telefon synchronisiert werden.

-  Die Sprachnotizen können nur auf einem Telefone automatisch synchronisiert werden, auf dem HarmonyOS 2 oder später läuft.

## Aufnehmen einer Sprachnotiz

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippen Sie dann auf **Memo**.
- 2 Tippen Sie auf . Die Aufnahme beginnt, wenn ein Timer angezeigt wird.
- 3 Tippen Sie auf , um die Aufnahme zu stoppen.
  -  Die automatische Synchronisierung von Sprachnotizen mit **Memo** auf Ihrem Telefon ist standardmäßig aktiviert und kann manuell deaktiviert werden.

## Anzeigen von Sprachnotizen

### Methode 1: Auf der Uhr

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippen Sie dann auf **Memo**.
- 2 Tippen Sie auf den Namen einer Sprachnotiz, um die Detailanzeige aufzurufen.
- 3 Tippen Sie auf , um die Sprachnotiz abzuspielen, und tippen Sie auf , um die Lautstärke einzustellen.

### Methode 2: Auf Ihrem Telefon

Tippen Sie auf **Memo** auf Ihrem Telefon und tippen Sie auf den Namen einer Sprachnotiz, um sie abzuspielen.

## Löschen von Sprachnotizen

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippen Sie dann auf **Memo**.
- 2 Tippen Sie auf den Namen einer Sprachnotiz, um die Detailanzeige aufzurufen.
- 3 Tippen Sie auf , um die Sprachnotiz zu löschen. Wenn die automatische Synchronisierung von Sprachnotizen mit **Memo** auf Ihrem Telefon aktiviert ist, wird die Sprachnotiz automatisch von Ihrem Telefon gelöscht.
  -  Berühren Sie in der Sprachnotizliste eine Sprachnotiz und halten Sie sie gedrückt. Sie können dann mehrere Notizen auswählen und sie stapelweise löschen.
  - Wenn Sie eine Sprachnotiz von Ihrem Telefon löschen, wird sie nicht automatisch von der Uhr gelöscht.

## Sprachassistent

Mit der Uhr können Sie den Sprachassistenten aktivieren, um Anrufe zu tätigen, Musik abzuspielen, Trainingseinheiten zu starten, Alarmer einzustellen, Ihre Herzfrequenz anzuzeigen, Apps zu öffnen und Ihr Smart Home zu steuern, wenn die Uhr mit der Health-App mit Ihrem Telefon verbunden ist.

-  Diese Funktion wird nur in einigen Ländern oder Regionen unterstützt. Wenden Sie sich für Details an den offiziellen Kundendienst.

## Verwenden des Sprachassistenten

- 1 Halten Sie die untere Taste gedrückt, um den Sprachassistenten zu aktivieren.
- 2 Geben Sie auf dem angezeigten Bildschirm einen Sprachbefehl , z. B. „Wie ist das Wetter heute?“



## Weitere Einstellungen

Navigieren Sie zu **Einstellungen** > **HUAWEI Assistant** > **AI Voice** und konfigurieren Sie die Einstellungen.

- **Durch Stimme aktivieren:** Diese Funktion ist standardmäßig deaktiviert. Nachdem die Funktion aktiviert ist, können Sie **Hey Celia** sagen, um den Sprachassistenten zu aktivieren.
- **Durch Drücken aktivieren:** Diese Funktion ist standardmäßig aktiviert. Nachdem die Funktion aktiviert ist, halten Sie die untere Taste gedrückt, um den Sprachassistenten aktivieren.
- **Übertragen:** Diese Funktion ist standardmäßig aktiviert. Nachdem sie deaktiviert ist, sendet die Uhr keine Sprachnachrichten.

## Verbindung mit Bluetooth-Ohrhörern herstellen

Nachdem die Uhr mit Ihren Bluetooth-Ohrhörern verbunden ist, können Sie die Bluetooth-Kopfhörer verwenden, um Anrufe anzunehmen oder Musik zu hören.



## Verbindung mit Bluetooth-Ohrhörern herstellen

- 1 Versetzen Sie Ihre Bluetooth-Ohrhörer in den Kopplungsmodus.

- 2 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und gehen Sie dann zu **Einstellungen > Bluetooth > Nach Geräten scannen**.
- 3 Wählen Sie den Namen des zu koppelnden Bluetooth-Ohrhörers aus den Suchergebnissen aus und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang fertigzustellen.

### Verwenden der Bluetooth-Ohrhörer zum Tätigen oder Annehmen von Anrufen

- Verwenden Sie Ihre Bluetooth-Ohrhörer auf eine der folgenden Arten, um Anrufe anzunehmen:
  - Koppeln Sie Ihre Bluetooth-Ohrhörer mit Ihrem Telefon und nehmen Sie Anrufe auf dem Telefon an.
  - Aktivieren Sie den eSIM-Dienst auf der Uhr, koppeln Sie die Uhr mit den Bluetooth-Ohrhörern und nehmen Sie Anrufe auf der Uhr an.
- Wenn Ihr Telefon mit zwei Audiogeräten gleichzeitig verbunden werden kann, verbinden Sie Ihr Telefon sowohl mit der Uhr als auch mit den Bluetooth-Ohrhörern. Wenn Sie einen eingehenden Anruf erhalten, nehmen Sie ihn entweder auf Ihrem Telefon oder der Uhr an oder lehnen ihn ab.
  - Wenn Sie einen Anruf auf Ihrem Telefon annehmen oder tätigen, kommt der Ton von den Bluetooth-Ohrhörern.
  - Wenn Sie einen Anruf auf der Uhr annehmen oder tätigen und auf das Ohrhörer-Symbol auf dem Bildschirm der Uhr tippen, wird der Ton über die Bluetooth-Ohrhörer wiedergegeben. Wenn kein solches Symbol in der Anzeige der Uhr vorhanden ist, kommt der Ton von der Uhr.

## Musik

Die Uhr unterstützt die Online- und Offline-Wiedergabe von Musik. Sie können auch dann Musik hören, wenn Sie Ihr Telefon nicht dabei haben. Wenn die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist, werden Ihre Favoriten automatisch mit Ihrer Uhr synchronisiert.

-  Das Synchronisieren Ihrer Favoriten mit der Uhr ist nur mit Telefone von Huawei verfügbar.

### Wiedergeben von Musik

- 1 Drücken Sie die obere Taste an der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippen Sie dann auf **Musik**.
- 2 Sie können die Titel wie folgt auf verschiedene Weise abspielen.
  - a Tippen Sie auf **Suchen**, um Musiktitel nach Namen zu suchen.
  - b Tippen Sie auf **Empfehlen**, um Titel nach Kategorie abzuspielen.
  - c Tippen Sie auf **Wiedergabelisten** und wählen Sie einen Titel in der Wiedergabeliste. Um diese Funktion zu nutzen, müssen Sie zuerst eine Playliste in HUAWEI Music auf Ihrem Telefon erstellen.

- d** Tippen Sie auf **Favoriten**. Um diese Funktion zu verwenden, müssen Sie Titel, die gerade abgespielt werden, zur Liste **Favoriten** auf der Uhr hinzufügen oder Titel, die Sie mögen, auf Ihrem Telefon hinzufügen.
- e** Tippen Sie auf **Songs**. Um diese Funktion zu nutzen, müssen Sie zuerst lokale Titel in HUAWEI Music auf Ihrem Telefon hinzufügen.

### Steuern der Musik auf Ihrem Telefon

Wenn die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist und Musik auf Ihrem Telefon abgespielt wird, können Sie mit Ihrer Uhr die Musikwiedergabe starten oder pausieren, den vorherigen oder nächsten Titel abspielen und die Lautstärke einstellen.

-  Die Steuerung der Musik auf Telefone ist nur für HarmonyOS/Android-Nutzer verfügbar.

## Anzeigen des Kalenders

Nachdem Sie einen Termin auf dem Telefon erstellt haben, wird dieser mit Ihrer Uhr synchronisiert, wenn Sie den Kalender auf der Uhr öffnen.

Drücken Sie die obere Taste auf Ihrer Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippen Sie dann auf **Kalender**, um das aktuelle Datum und anstehende Termine anzuzeigen.

-  Die Anzeige des Kalenders ist nur mit einem Telefone mit HarmonyOS 2/EMUI 10.0 oder später verfügbar.

## Verwenden der -Wecker

Die Uhr unterstützt Wecker, um Sie genau zu vorgegebenen Zeit zu erinnern, das Zeitmanagement zu unterstützen und Ihnen zu einer guten Work-Life-Balance zu verhelfen.

### Einstellen eines Weckers

- 1** Öffnen Sie die App-Liste auf der Uhr, wählen Sie **Wecker** und tippen Sie auf , um einen Wecker hinzuzufügen.
- 2** Legen Sie die Weckzeit sowie den Wiederholungszyklus fest und tippen Sie auf **OK**.
  -  Wenn Sie keinen Wiederholungszyklus festlegen, klingelt der Wecker nur ein Mal.

### Wecker bearbeiten

- 1** Öffnen Sie die App-Liste auf der Uhr und wählen Sie **Wecker**.
- 2** Berühren Sie den Wecker, der bearbeitet werden soll. Bearbeiten Sie auf dem angezeigten Bildschirm den Namen des Weckers, die Zeit und den Wiederholungszyklus wie gewünscht.

### Löschen eines Weckers

- 1** Öffnen Sie die App-Liste auf der Uhr und wählen Sie **Wecker**.
- 2** Tippen Sie auf den gewünschten Alarm. Tippen Sie auf dem angezeigten Bildschirm auf **Löschen**, um den Wecker zu löschen.

## Synchronisieren von Weckern von Ihrem Telefon

Wenn die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist, werden die Wecker auf Ihrem Telefon mit der Uhr synchronisiert.

-  Das Synchronisieren von Weckern von Ihrem ist nur mit Telefone mit HarmonyOS 2/EMUI 8.0 oder später verfügbar.

## Anzeigen von Wetterdaten

Nachdem Ihre Uhr mit dem Internet verbunden und die Positionsbestimmung aktiviert ist, können Sie die Temperatur und die wöchentliche Wettervorhersage für Ihren aktuellen Standort anzeigen.

### Anzeigen von Wetterdaten

**Methode 1:** In der Anzeige Assistant·TODAY

- 1 Streichen Sie auf dem Watchface-Bildschirm nach rechts, um Assistant-TODAY aufzurufen.
- 2 Tippen Sie auf den Wetterbereich, um Details über das Wetter anzuzeigen.

**Methode 2:** Auf dem Watchface

Wechseln Sie zu einem Watchface, das Wetterinformationen anzeigen kann.

**Methode 3:** In der Wetter-App

Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippen Sie dann auf **Wetter**.

## Kompass

Der Kompass zeigt die Richtung, den Längen- und Breitengrad der Uhr an und hilft Ihnen, sich in unbekanntem Umgebungen zu orientieren, z. B. wenn Sie im Freien oder auf Reisen sind.

Öffnen Sie die App-Liste auf der Uhr, tippen Sie auf **Kompass** und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die Uhr langsam zu drehen und die Kalibrierung abzuschließen. Nachdem die Kalibrierung abgeschlossen ist, können Sie den Kompass verwenden.

-  Vermeiden Sie während der Kalibrierung Quellen, die das Magnetfeld stören können, wie z. B. Telefone, Tablets und Computer. Andernfalls kann die Genauigkeit der Kalibrierung beeinträchtigt werden.

## Stoppuhr

Die Uhr unterstützt normale und segmentbasierte Zeitmessung in der Stoppuhr, was Ihnen bei Aktivitäten hilft, die eine genaue Zeitmessung erfordern, wie z. B. Sport und Wettbewerbe.

## Starten der Stoppuhr

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippen Sie dann auf **Stoppuhr**.
- 2 Tippen Sie auf , um die Zeitmessung zu starten.
- 3 Tippen Sie auf , um die segmentbasierte Zeitmessung zu starten.

## Pausieren oder Zurücksetzen der Stoppuhr

Tippen Sie auf , um die Stoppuhr anzuhalten, und tippen Sie auf , um die Stoppuhr zurückzusetzen.

## Zeitmesser

Die Uhr unterstützt Schnelltimer (mit voreingestellten Zeitdauern wie 1 Minute, 3 Minuten und 5 Minuten) und benutzerdefinierte Timer, die Ihnen helfen, Aufgaben mit bestimmten Zeitdauern zu erledigen.

### Einstellen eines Schnelltimers

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippen Sie dann auf **Timer**.
- 2 Wählen Sie eine Dauer und starten Sie die Zeitmessung.
- 3 Nachdem der Timer abgelaufen ist, vibriert die Uhr. Sie können auf **X** tippen, um den Vorgang zu beenden, oder auf das Symbol in der unteren rechten Ecke tippen, um den letzten Schnelltimer zu wiederholen.

### Einstellen eines benutzerdefinierten Timers

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippen Sie dann auf **Timer**.
- 2 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben und tippen Sie auf **Benutzerdefiniert**.
- 3 Wählen Sie die Stunden, Minuten und Sekunden und tippen Sie dann auf , um die Zeitmessung zu starten.

### Pausieren, Zurücksetzen und Beenden des Timers

Tippen Sie auf  zum Pausieren,  zum Zurücksetzen und  zum Beenden.

## Barometer

**Barometer** der Uhr misst automatisch die Höhe und den Luftdruck des aktuellen Standorts und zeichnet die Messdaten des aktuellen Tages in einem Kurvendiagramm auf.

## Anzeigen von Höhe und Luftdruck

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippen Sie dann auf **Barometer**.
- 2 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Höhe und den Luftdruck anzuzeigen.

## Suchen nach dem Telefon

Streichen Sie auf dem Watchface-Bildschirm nach unten, um das Kontextmenü aufzurufen, und tippen Sie auf **Gerät finden**. Die Gerät finden-Animation wird auf dem Gerätebildschirm wiedergegeben. Wenn sich Ihre Uhr und das Telefon innerhalb der Bluetooth-Verbindungsreichweite befinden, spielt das Telefon einen Klingelton ab (auch im Vibrations- oder Lautlosmodus), um Sie über den Aufenthaltsort zu informieren.

Tippen Sie auf den Bildschirm Ihrer Uhr oder entsperren Sie den Bildschirm Ihres Telefons, um die Suche nach Ihrem Telefon zu stoppen .

-  Diese Funktion funktioniert nur, wenn Ihr Telefon und Ihre Uhr miteinander verbunden sind.

# Weitere Anweisungen

## Verwalten von Apps

### Installieren und Deinstallieren von Apps

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und wählen Sie dann **AppGallery**.
- 2 Suchen Sie nach einer App oder wählen Sie eine App aus der Liste der empfohlenen Apps und tippen Sie dann auf das Download-Symbol auf der rechten Seite, um die App herunterzuladen.
- 3 Nachdem die Installation abgeschlossen ist, tippen Sie auf die App, um sie zu öffnen oder zu deinstallieren.

### Verwalten von im Hintergrund ausgeführten Apps

- Drücken Sie zweimal die obere Taste und streichen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um die im Hintergrund ausgeführten Apps anzuzeigen.
- Tippen Sie auf eine App-Registerkarte, um zu dieser App zu wechseln.
- Streichen Sie auf der App-Registerkarte nach oben, um sie zu schließen.
- Tippen Sie auf das Symbol „Löschen“, um alle im Hintergrund ausgeführten Apps zu beenden.

### Verwalten von installierten Apps

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und wählen Sie dann **AppGallery**.
- 2 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um installierte Apps zu aktualisieren oder anzuzeigen.

### Anzeigen oder Einstellen von Apps

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und navigieren Sie dann zu **Einstellungen > Apps > Apps**.
- 2 Tippen Sie auf eine App, um deren Berechtigungs- und Speicherinformationen anzuzeigen. Sie können die Einstellungen nach Bedarf konfigurieren.

### Anpassen der Reihenfolge der Apps in der App-Liste

Drücken Sie die obere Taste auf Ihrer Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und ziehen Sie dann eine App nach oben oder unten. Alternativ können Sie eine App berühren und halten, während Sie die Uhrenkrone drehen.

### Wiederherstellen von System-Apps

Wenn Sie versehentlich System-Apps wie den Wecker oder die Stoppuhr deinstalliert haben, führen Sie die folgenden Schritte aus, um sie wiederherzustellen:

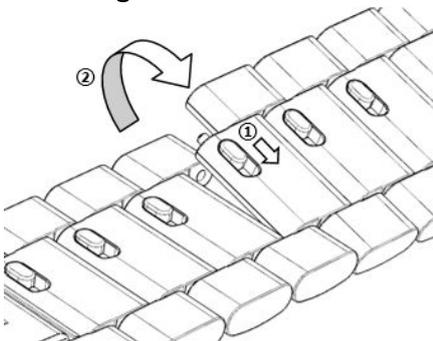
- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und navigieren Sie dann zu **Einstellungen > Apps > Apps > Systemprozesse**.
- 2 Tippen Sie auf **System-Apps wiederherstellen**, wählen Sie die Apps und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die Wiederherstellung abzuschließen.

## Anpassen und Auswechseln des Armbands

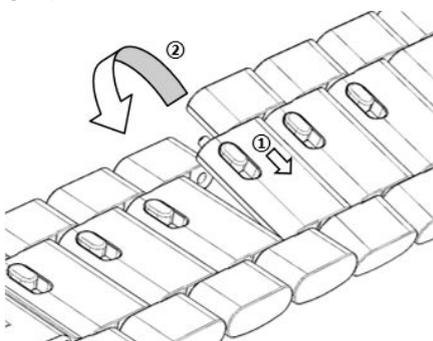
### Anpassen des Armbands

#### Metallgliederarmband

- 1 Um das Armband zu entfernen, drücken Sie den Hebel in die durch Pfeil 1 angezeigte Richtung und entfernen Sie dann das Gliederband in die durch Pfeil 2 angezeigte Richtung.

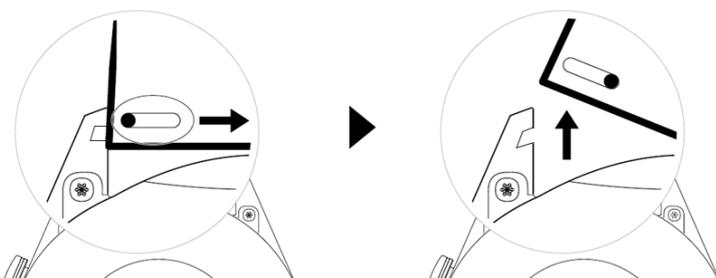


- 2 Um das Armband anzubringen, drücken Sie den Hebel in die durch Pfeil 1 angezeigte Richtung und setzen Sie dann das Gliederband in die durch Pfeil 2 angezeigte Richtung ein.



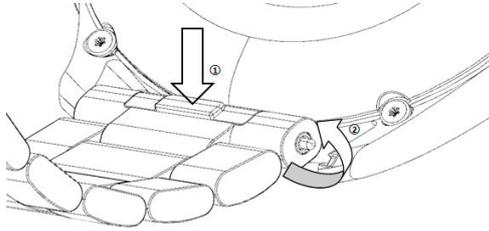
### Austauschen des Armbands

- Wenn Sie ein anderes Armband als ein Metallband verwenden, nehmen Sie das Armband ab und bringen Sie es an wie in den folgenden Schritten beschrieben.

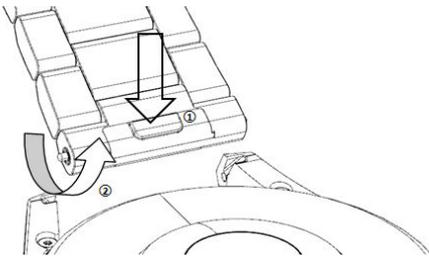


- Führen Sie die folgenden Schritte durch, um ein Metallband zu entfernen und zu anzubringen:
- Abnehmen:

- Uhrengehäuse mit einem Führungsschlitz an einer Öse:



- Uhrengehäuse mit zwei Führungsschlitzen an einer Öse:



- Anbringen:
  - Wenn das Uhrengehäuse einen Führungsschlitz an einer Öse hat, führen Sie den linken Federsteg des Uhrenarmbands in das Stegloch am Uhrengehäuse ein und drücken dann den rechten Federsteg durch den Führungsschlitz.
  - Wenn das Uhrengehäuse zwei Führungsschlitze an einer Öse hat, drücken Sie den linken und rechten Federsteg des Uhrenarmbands durch die beiden Führungsschlitze.
-  Das Lederarmband ist nicht wasserdicht. Bitte halten Sie es trocken und entfernen Sie Schweiß und andere Flüssigkeiten zeitnah.

## Einstellen von Zeit und Sprache

Nachdem Sie Daten zwischen Ihrem Gerät und Telefon synchronisiert haben, wird auch die Systemsprache mit Ihrem Gerät synchronisiert.

Wenn Sie Sprache, Region oder Uhrzeit ändern, werden die Änderungen automatisch mit dem Gerät synchronisiert, solange das Gerät über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden ist.

## Verwalten von Ziffernblättern

Der Watchface-Store bietet eine große Auswahl an Watchfaces, aus denen Sie wählen können. Aktualisieren Sie Ihre Uhr und die Health-App auf die neueste Version, um Watchfaces herunterzuladen oder zu löschen.

## Ändern eines Watchface auf Ihrer Uhr

- 1 Berühren und halten Sie den Watchface-Bildschirm oder navigieren Sie zu **Einstellungen > Watchface & Startprogramm > Watchfaces**.
- 2 Streichen Sie nach links oder rechts, um ein Watchface auszuwählen, das Ihnen gefällt.
  -  Einige Watchfaces können angepasst werden. Sie können auf  unter einem Watchface tippen, um dessen Anzeigehalt anzupassen.

## Installieren und Ändern des Watchface auf Ihrem Telefon

- 1 Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf Ihren Gerätenamen und navigieren Sie zu **Watchfaces > Mehr**.
- 2 Wählen Sie ein Watchface.
  - a Wenn das Zifferblatt Watchface nicht installiert wurde, tippen Sie auf **Installieren**. Nach der Abschluss der Installation wechselt Ihre Uhr automatisch zu dem neuen Watchface.
  - b Wenn das Watchface installiert ist, tippen Sie auf **Als Standard festlegen**, um das ausgewählte Watchface zu verwenden.
    -  • Kostenpflichtige Watchfaces können nicht zurückerstattet werden. Wenn Sie im Watchface-Store keine Watchfaces finden, die Sie bereits gekauft haben, wenden Sie sich an die Kundendienst-Hotline.

## Löschen eines Watchface

- 1 Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf Ihren Gerätenamen und navigieren Sie zu **Watchfaces > Mehr**.
- 2 Wählen Sie ein installiertes Watchface und tippen Sie auf , um es zu löschen.
  -  • Galerie- oder Video-Watchfaces können nicht gelöscht werden.
    - Sie müssen ein Watchface nicht erneut erwerben, nachdem Sie es aus dem Watchface-Store gelöscht haben. Sie können es einfach neu installieren.

## Konfigurieren der Galerie

Als Watchface können ein oder mehrere Fotos verwendet werden. Aktualisieren Sie Uhr und die Health-App auf die neueste Versionen.

-  • Aktualisieren Sie vor der Verwendung dieser Funktion die Health-App und das Gerät auf die neuesten Versionen.

## Fotos aus Galerie auswählen

- 1 Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf Ihren Gerätenamen und navigieren Sie zu **Watchfaces > Mehr > Eigene > Galerie**, um auf die Galerieeinstellungen zuzugreifen.

- 2 Tippen Sie auf **+** und wählen Sie entweder **Kamera** oder **Galerie** als Methode zum Hochladen eines Fotos.
- 3 Wählen Sie ein Foto oder nehmen Sie ein neues auf und tippen Sie dann auf **Speichern**. Ihre Uhr zeigt das benutzerdefinierte Foto anschließend als Watchface an.

### Andere Einstellungen

Auf dem Bildschirm mit den Galerieeinstellungen:

- Tippen Sie auf **Stil**, um die Schriftart und Farbe der Uhrzeit und des Datums einzustellen, die auf den Galerie-Watchfaces angezeigt werden.
- Tippen Sie auf **Ort**, um die Positionen der auf den Galerie-Watchfaces angezeigten Uhrzeit und des Datums einzustellen.
- Tippen Sie auf **Funktion**, um die auf den Watchfaces angezeigten Funktionen einzustellen.
- Tippen Sie auf das Kreuzsymbol in der oberen rechten Ecke eines ausgewählten Fotos, um es zu löschen.

## Verwenden von Huawei Share OneHop für Watchfaces

- i • Aktualisieren Sie die Health-App auf die neueste Version und stellen Sie sicher, dass das tragbare Gerät mit Ihrem Telefon verbunden ist.
    - Diese Funktion wird nur von NFC-fähigen Telefonen mit HarmonyOS 2/EMUI 11.0 oder höher unterstützt.
- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen und gehen Sie dann zu **Einstellungen** > **NFC**, um NFC zu aktivieren.
  - 2 Aktivieren Sie NFC auf Ihrem Telefon, öffnen Sie Galerie, wählen Sie Bilder aus und halten Sie den NFC-Bereich an den Bildschirm der Uhr.
  - 3 Nachdem die Übertragung abgeschlossen ist, wechseln Sie zwischen den Bildern, um ein Watchface auszuwählen.
    - i • Sie können OneHop nicht zur Übertragung von Bildern verwenden, die in der Cloud gespeichert sind. Um diese Bilder zu übertragen, laden Sie diese Bilder zuerst herunter und verwenden Sie dann OneHop zur Übertragung.
      - Es können max. 20 Bilder gleichzeitig übertragen werden. Wenn mehr als 20 Bilder übertragen werden, werden die zuerst übertragenen Bilder überschrieben.

## Sperrern und Entsperren der Uhr

Zum Schutz Ihrer Privatsphäre können Sie eine PIN auf der Uhr festlegen. Nachdem Sie eine PIN festgelegt und Automatisch sperren aktiviert haben, müssen Sie die PIN eingeben, um die Uhr zu entsperren und den Startbildschirm aufzurufen.

## Einstellen einer PIN

### 1 Legen Sie eine PIN fest.

Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach unten, navigieren Sie zu **Einstellungen > PIN > PIN aktivieren** und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um eine PIN festzulegen.

### 2 Aktivieren Sie Automatisch sperren.

Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach unten, navigieren Sie zu **Einstellungen > PIN** und aktivieren Sie **Automatisch sperren**.

-  Wenn Sie die PIN vergessen, müssen Sie das Gerät auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

## Ändern der PIN

Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, navigieren Sie zu **Einstellungen > PIN > PIN ändern**, und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die PIN zu ändern.

## Deaktivieren der PIN

Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, navigieren Sie zu **Einstellungen > PIN > PIN deaktivieren**, und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die PIN zu deaktivieren.

-  Wenn die Uhr mit einer Bankkarte verknüpft ist, wird beim Deaktivieren der PIN die Bankkarte entfernt.

## PIN vergessen

Wenn Sie die PIN vergessen haben, setzen Sie die Uhr auf ihre Werkseinstellungen zurück und versuchen Sie es erneut.

Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und tippen Sie auf den Namen Ihres Geräts. Wählen Sie dann **Auf Werkseinstellungen zurücksetzen**.

-  • Beim Zurücksetzen Ihres Geräts auf Werkseinstellungen werden alle Daten gelöscht, gehen Sie also bitte mit Vorsicht vor.
- Wenn Sie der Uhr eine ÖPNV-Ticket oder eine Zugangskarte hinzugefügt haben, werden die Daten dieser Karten gelöscht, nachdem Sie die Uhr auf ihre Werkseinstellungen zurückgesetzt haben.

# Toneinstellungen

## Einstellen der Klingellautstärke

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und gehen Sie dann zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Klingellautstärke**.
- 2 Streichen Sie nach oben oder unten, um die Klingellautstärke einzustellen.

## Festlegen des Klingeltons

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und gehen Sie dann zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Klingelton**.
- 2 Streichen Sie nach oben oder unten, um einen Klingelton auszuwählen.

## Stummschalten und Aufheben der Stummschaltung

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und navigieren Sie dann zu **Einstellungen > Töne & Vibration**.
- 2 Aktivieren oder deaktivieren Sie **Stummschalten**.

## Einstellen des Vibrationsmodus

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und navigieren Sie dann zu **Einstellungen > Töne & Vibration**.
- 2 Aktivieren oder deaktivieren Sie **Bei Anrufen vibrieren** oder **Bei Stummschaltung vibrieren**. Beide sind standardmäßig aktiviert.

## Systemhaptik

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und navigieren Sie dann zu **Einstellungen > Töne & Vibration**.
- 2 Aktivieren oder deaktivieren Sie **Systemhaptik**. Wenn diese Funktion aktiviert ist und Sie die Uhrenkrone drehen, werden Sie die Drehung spüren.

## Einstellen der Bildschirmhelligkeit

- 1 Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und gehen Sie dann zu **Einstellungen > Anzeige und Helligkeit**.
- 2 Wenn **Automatisch** aktiviert ist, deaktivieren Sie die Funktion.
- 3 Tippen Sie auf **Helligkeit**, um die Bildschirmhelligkeit einzustellen.

## Anpassen der Funktion der unteren Taste

- 1 Drücken Sie die obere Taste, um die App-Liste zu öffnen, und gehen Sie dann zu **Einstellungen > Untere Taste**.
- 2 Wählen Sie eine App und passen Sie die Funktion der unteren Taste an. Nachdem Sie die Funktion angepasst haben, kehren Sie zum Startbildschirm zurück und drücken Sie die untere Taste, um die aktuelle App zu öffnen. Wenn die Funktion nicht angepasst wurde, wird standardmäßig die App **Workout** geöffnet.

## Modus „Ultralange Akkulaufzeit“

Nachdem **Ultralange Akkulaufzeit** aktiviert ist, sind nur bestimmte Funktionen verfügbar und das mobile Netzwerk, WLAN und der Assistant•TODAY sind deaktiviert.

### Aktivieren des Modus „Ultralange Akkulaufzeit“

Drücken Sie die obere Taste, um die App-Liste zu öffnen, navigieren Sie zu **Einstellungen** > **Akku**, streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben und aktivieren Sie **Ultralange Akkulaufzeit**.

### Beenden des Modus „Ultralange Akkulaufzeit“

Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach unten, tippen Sie auf **Ultra lange Akkulaufzeit beenden** und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um diesen Modus zu beenden.

**i** Um den Modus „Ultralange Akkulaufzeit“ zu beenden, müssen Sie die Uhr neu starten.

## Bedienung mit Bedienungshilfen

### Vergrößern-Geste

Öffnen Sie die App-Liste auf der Uhr, navigieren Sie zu **Einstellungen** > **Bedienungshilfen** > **Bedienungshilfen** und aktivieren Sie **Vergrößern-Geste**.

Nachdem die Vergrößern-Geste aktiviert wurde, tippen Sie dreimal nacheinander auf den Bildschirm, um ihn zu vergrößern, und tippen Sie erneut dreimal nacheinander auf den Bildschirm, um ihn zu verlassen.



### Drücken der oberen Taste zum Beenden von Anrufen

Öffnen Sie die App-Liste auf der Uhr, navigieren Sie zu **Einstellungen** > **Bedienungshilfen** > **Bedienungshilfen** und aktivieren Sie **Zum Beenden von Anrufen drücken**.

## Aktualisierungen der Uhr

- 1 Verbinden Sie die Uhr mit einem Netzwerk, drücken Sie die obere Taste, um die App-Liste zu öffnen, und navigieren Sie zu **Einstellungen** > **System & Updates** > **Softwareaktualisierung**.
- 2 Tippen Sie auf **Nach Aktualisierungen suchen** und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die Aktualisierung fertigzustellen.

# Ein- und Ausschalten, Neustart und Zurücksetzen auf Werkseinstellungen

## Einschalten

- Halten Sie die obere Taste gedrückt.
- Laden Sie das Gerät auf.



## Ausschalten

- Halten Sie die obere Taste gedrückt und tippen Sie dann auf **Ausschalten**.
- Drücken Sie auf die obere Taste, um die App-Liste zu öffnen und gehen Sie dann zu **Einstellungen > System & Aktualisierungen > Ausschalten**.
- Wenn der Akkustand sehr niedrig ist, wird das Gerät vibrieren und sich anschließend automatisch ausschalten.

## Neustarten

- Halten Sie die obere Taste gedrückt und tippen Sie auf **Neustart**.
- Drücken Sie auf die obere Taste, um die App-Liste zu öffnen und gehen Sie dann zu **Einstellungen > System & Aktualisierungen > Neustart**.

## Erzwingen des Neustarts

Halten Sie die obere Taste mindestens 12 Sekunden lang gedrückt.

## Wiederherstellen der Werkseinstellungen

**Methode 1:** Drücken Sie die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, navigieren Sie zu **Einstellungen > System & Updates > Zurücksetzen**, und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um das Gerät auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen.

**Methode 2:** Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und tippen Sie auf den Namen Ihres Geräts. Wählen Sie dann **Zurücksetzen**.

- **i** Nachdem Sie das Gerät auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt haben, werden die Daten aller Karten, des Systems und der Apps (einschließlich der Daten von verknüpften Bankkarten, Zugangskarten und der eSIM) in Ihrem Konto und Ihrer Wallet von Ihrem Gerät entfernt. Gehen Sie bei der Durchführung dieses Vorgangs mit Vorsicht vor.

## Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse, der SN, des Modells und der Versionsnummer

### Anzeigen des Bluetooth-Namens:

- Drücken Sie die obere Taste am Gerät und navigieren Sie zu **Einstellungen** > > **Info** , um den Bluetooth-Namen des verbundenen Geräts anzuzeigen.
- Alternativ öffnen Sie die Health-App und tippen Sie auf **Geräte** und dann den Gerätenamen, um den Bluetooth-Namen des verbundenen Geräts anzuzeigen.

### Anzeigen der MAC-Adresse:

Drücken Sie die Seitentaste am Gerät und navigieren Sie zu **Einstellungen** > > **Info**, um die MAC-Adresse Ihres Geräts anzuzeigen.

### Anzeigen der SN:

Drücken Sie die Seitentaste und navigieren Sie zu **Einstellungen** > > **Info**, um die SN Ihres Geräts anzuzeigen.

### Anzeigen des Modells:

- Drücken Sie die Seitentaste und navigieren Sie zu **Einstellungen** > > **Info**, um das Modell Ihres Geräts anzuzeigen.
- Die lasergravierten Zeichen nach dem Wort "MODEL" auf der Rückseite des Geräts sind der Modellname.

### Anzeigen der Versionsnummer:

- Drücken Sie die Seitentaste und gehen Sie zu **Einstellungen** > > **Info** , um die Versionsnummer des Geräts anzuzeigen.
- Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts. Tippen Sie auf **Firmware-Aktualisierung**, um die Versionsnummer Ihres Geräts anzuzeigen.

## Reinigung und Wartung

Halten Sie das Gerät und das Armband sauber und trocken, um ihre Lebensdauer zu verlängern. Sie können die Oberfläche Ihrer Uhr mit einem Papiertuch oder einem weichen, in sauberem Wasser getränkten Tuch abwischen. Achten Sie beim Reinigen der Uhr auf Folgendes:

- Trennen Sie das Gerät vom Netzteil, bevor Sie es reinigen.
- Entfernen Sie nach dem Training Schweiß oder Flecken von der Oberfläche des Geräts und des Armbands.

- Legen Sie das Gerät bei Raumtemperatur nicht in eine andere Flüssigkeit als Wasser und tauchen Sie es nicht für längere Zeit in eine Flüssigkeit ein.
- Um Korrosion und Schäden am Gerät zu vermeiden, verwenden Sie keine chemischen Produkte oder Reinigungsmittel zur Reinigung des Geräts oder seines Zubehörs.
- Verwenden Sie nach der Reinigung des Geräts ein trockenes Tuch oder Baumwollpapier, um zu verhindern, dass das restliche Wasser im Gerät kondensiert und das Gerät beschädigt.
- Lassen Sie das helle Armband nicht mit dunkler Kleidung in Kontakt kommen, um Verfärbungen zu vermeiden. Wenn das helle Armband versehentlich schmutzig wird, tauchen Sie eine weiche Bürste in sauberes Wasser und wischen Sie das Armband vorsichtig trocken.
- Wenn Sie viel trainiert haben, reinigen Sie das Armband bitte zeitnah, um die Ansammlung von Schweiß zu vermeiden, die zu Bakterienbildung führen kann. Trocknen Sie das Armband nach der Reinigung an einem gut belüfteten und trockenen Ort. Tragen Sie es nicht, wenn es nass ist.