

Tartalom

Első lépések

Megjelenés	1
Párosítás és csatlakoztatás	1
Az óra viselése	2
Gombok és gesztusok	3
A HUAWEI-azonosító szinkronizálása	5
Gesztusok	5
Testhőmérséklet mérése	6
Vészhelyzeti SOS	7
Az óra csatlakoztatása az internetre	8
Töltés	9

Hívás

eSIM-szolgáltatás támogatása	11
Az eSIM-szolgáltatás aktiválása	11
Az eSIM-szolgáltatás módosítása	13
eSIM-szám módosítása az órán	13
Az óra használata telefonhívásokhoz	13

Egészségkezelés

Pulzusszámmérés	15
A véroxigénszint (SpO2) mérése	17
Alvásfigyelés	18
Stressz-szintvizsgálat	19
Légzőgyakorlatok	20
Aktivitás-émlekeztető	20
Vészhelyzeti információk hozzáadása	20

Edzés módok

Edzés indítása	22
futás edzésterv	22
Edzésterv létrehozása	23
Intelligens kísérő	23
Visszaút	23
Edzési bejegyzések megtekintése	24
Edzésállapot	24
A napi tevékenységek rögzítése	24
Edzések automatikus érzékelése	25

Praktikus funkciók

Assistant·TODAY	26
Távoli kioldó	26

Hangos jegyzetek	26
Hangsegéd	27
Csatlakozás Bluetooth-fülhallgatóra	28
Zene	29
A naptár megtekintése	30
Az ébresztőinek használata	30
Időjárási információk megtekintése	31
Iránytű	31
Stopperóra	31
Időzítők	32
Barométer	32
A telefon megkeresése	33

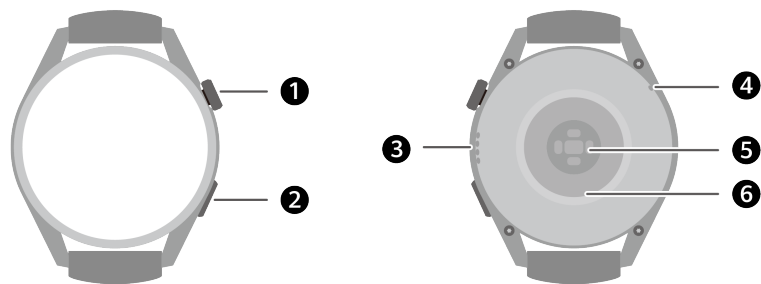
További útmutatók

Alkalmazások kezelése	34
A szíj beállítása és cseréje	35
Az idő és a nyelv beállítása	36
Óraszámok kezelése	36
A galéria konfigurálása	37
Huawei Share OneHop használata óraszámokhoz	38
Az óra lezárása vagy feloldása	38
Hangbeállítások	39
A képernyő fényerejének beállítása	40
A le gomb funkciójának személyre szabása	40
Ultra hosszú üzemidejű mód	40
Kisegítő műveletek	40
Órafrissítések	41
Bekapcsolás és kikapcsolás, újraindítás és visszaállítás a gyári beállításokra	41
A Bluetooth-név, a MAC-cím, a sorozatszám, a modell és a verziószám megtekintése	42
Tisztítás és karbantartás	43

Első lépések

Megjelenés

Az óra nyomható gombokkal, elforgatható fel gombbal és egy színes érintőképernyővel rendelkezik. A színes érintőképernyő szélesebb látómezőt biztosít, míg a forgatható fel gomb kényelmesebb használatot tesz lehetővé.



Táblázat 1-1 Az órán lévő elemek

Szám	Elem
1	Fel gomb
2	Le gomb
3	Hangszóró
4	Mikrofon
5	Érzékelőegység terület
6	Töltő terület

Párosítás és csatlakoztatás

A készülék az első bekapcsolása után alapértelmezetten készen áll a Bluetooth-kapcsolaton keresztül történő párosításra. Töltse le és telepítse az Egészség alkalmazás legújabb verzióját.

-  Használja az alábbi készülékeket, amelyeken a Bluetooth és a helyzetmeghatározási szolgáltatások engedélyezve vannak:
Telefonok: HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 9.0 vagy újabb

HarmonyOS/Android-felhasználók

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és válassza a **Készülékek > ADD** lehetőséget. Az alkalmazás automatikusan megkeresi a készülékeket, amelyekre csatlakozni tud. Érintse meg a célkészülék mellett lévő **TÁRSÍTÁS** lehetőséget, és a párosítás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

- i** Ha a célkészülék nem szerepel az automatikusan csatlakoztatható készülékek listájában, érintse meg a **HOZZÁADÁS** lehetőséget, válassza ki a célkészüléket, érintse meg a **PÁROSÍTÁS** lehetőséget, és a párosítás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

2 Amikor a készülék képernyőjén megjelenik a párosítási kérelem, a párosítás elindításához érintse meg a ✓ jelet. A párosítást erősítse meg a telefon készüléken is.

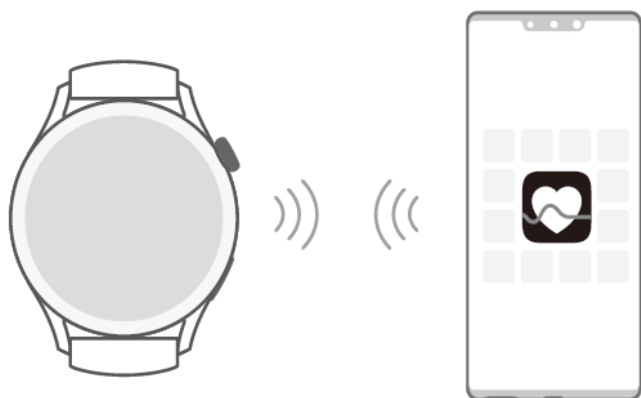
iOS-felhasználók

1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást válassza a **Készülék** > **ADD** lehetőséget, válassza ki a párosítandó készüléket, és érintse meg a **PÁROSÍTÁS** lehetőséget.

2 Egyes készülékmodellek esetén a készüléket Bluetooth-kapcsolaton keresztül kell párosítani a telefon készülékkel. A képernyőn megjelenő utasításokat követve válassza ki a készülékét a Bluetooth-beállítások képernyőn. Amikor a párosítási kérés megjelenik a készüléken, érintse meg a ✓ jelet. A párosítás befejezése után érintse meg a **Tovább** lehetőséget.

3 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Tovább** lehetőséget, és a párosítás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

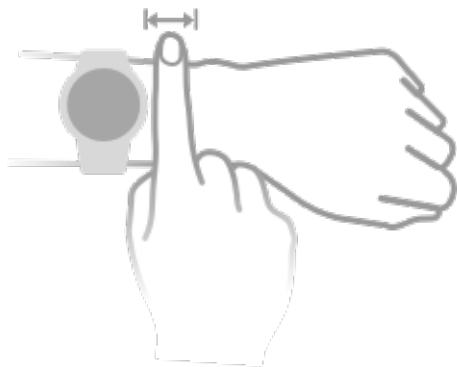
- i** • A készülék képernyőjén megjelenik egy ikon, amely arról tájékoztatja, hogy a párosítás sikerült. Ezután a főképernyőre vált, és információkat tölt le (például dátum és idő). Ellenkező esetben a készülék képernyőjén megjelenik egy ikon, amely arról tájékoztatja, hogy a párosítás nem sikerült. Ezután visszalép az indítási képernyőre.



Az óra viselése

Gondoskodjon arról, hogy az óra hátlapja tiszta, száraz és idegen tárgytól mentes legyen. Az óra érzékelő területét illessze a csuklójára, és hordja kényelmesen. Az óra hátlapjára ne helyezzen védőfóliát. Az óra hátlapja olyan érzékelőkkel rendelkezik, amelyek érzékelik az emberi testből érkező jeleket. Ha az érzékelőt eltakarja, a jelek azonosítása pontatlan vagy sikertelen lesz, és az óra nem képes rögzíteni a pulzusszámot, az SpO2-t és az alvásadatokat.

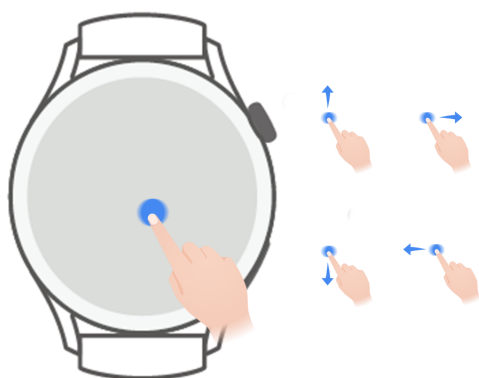
A mérés pontossága érdekében a szíj lehetőleg ne legyen távolabb a csuklócsontjától egy ujjnyi távolságnál. Edzés közben a szíjat hordja viszonylag szorosan és rögzítse megfelelően.



- i** • A készülék biztonságosan használható anyagokból készült. Ha a készülékkel való érintkezés közben bőrirritációt tapasztal, ne használja tovább és forduljon orvoshoz.

Gombok és gesztusok

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



Fel gomb

Működés	Funkció	Megjegyzések
Forgatás	• Rács módban egy alkalmazás nagyítása vagy kicsinyítése az alkalmazáslista képernyőn. • Lista módban lapozás felfelé vagy lefelé az alkalmazáslista képernyőn vagy a részletek képernyőn. • Lapozás felfelé vagy lefelé a képernyőn, miután belépett egy alkalmazásba. i Válassza a Beállítások > Óraszámplap és főképernyő > Főképernyő lehetőséget, és válassza a Rács vagy a Lista lehetőséget.	Vannak bizonyos kivételek, például hívások és edzések.

Működés	Funkció	Megjegyzések
Megnyomás	- A képernyő bekapcsolása. - Az alkalmazáslista képernyő megnyitása a főképernyőről. - Visszatérés a főképernyőre.	
Dupla megnyomás vagy többszöri megnyomás	- A gomb dupla megnyomásával tekinthető meg az összes futó alkalmazás, amikor a képernyő be van kapcsolva. - Vészhelyzeti SOS indításához nyomja be ötször egymás után.	
Nyomva tartás	- Az óra bekapcsolása. - Az újraindítás/kikapcsolás képernyő megnyitása, amikor az óra be van kapcsolva. - Az óra kényszerített újraindítása a gomb nyomva tartásával több, mint 12 másodpercig.	

Le gomb

Működés	Funkció	Megjegyzések
Megnyomás	Az Edzés alkalmazás megnyitása. A személyre szabott funkciók készletének elérése.	Vannak bizonyos kivételek, például hívások és edzések.
Nyomva tartás	A hangsegéd felébresztése.	-

Gesztusok

Működés	Funkció
Megérintés	A választás megerősítése.
Nyomva tartás	Az óraszám lap módosítása.
Lapozás felfelé	Az értesítések megtekintése.
Lapozás lefelé	A gyorsindító menü megtekintése.
Lapozás balra vagy jobbra	Az óra funkciókártyáinak megtekintése.
Lapozás jobbra	Visszatérés az előző képernyőre.

A képernyő bekapcsolása

- Nyomja meg a fel gombot.

- Emelje fel vagy fordítsa befelé a csuklóját.
-  A képernyő bekapcsolásához a csuklója felemelésével nyissa meg az alkalmazáslistát, válassza a **Beállítások > Kisegítő lehetőségek > Gesztusok** lehetőséget, és engedélyezze a **Felemelés a felébresztéshez** funkciót.
- A gyorsindító menü megnyitásához lapozzon lefelé a főképernyőn. Engedélyezze az **Idő megjelenítése** opciót, és a képernyő öt percre bekapcsolva marad.
-  Válassza a **Beállítások > Megjelenítés és fényerő > Képernyőidő** lehetőséget, és állítson be egy eltérő időtartamot a képernyő bekapcsolva tartásához.

A képernyő kikapcsolása

Miután a képernyőt egy gomb megnyomásával vagy a csuklója felemelésével bekapcsolta, egy ideig ne végezzen semmilyen műveletet.

A képernyő kikapcsolásához takarja el a teljes képernyőt.

-  Válassza a **Beállítások > Megjelenítés és fényerő > Alvás** lehetőséget, és állítson be egy időtartamot a képernyő kikapcsolva tartásához.
- Válassza a **Beállítások > Óraszámplap és főképernyő** lehetőséget, és engedélyezze a **Folyamatos megjelenítés** opciót. Az óraszámplap és bizonyos alkalmazásképernyők bekapcsolva maradnak.

A HUAWEI-azonosító szinkronizálása

Szinkronizálja a HUAWEI-azonosítóját a telefon készülékéről az órára. Ezután az órán tudja használni az olyan alkalmazásokat, mint a HUAWEI Zene, és a MeeTime. A szinkronizálás előtt jelentkezzen be az Egészség alkalmazásba, és fejezze be a párosítást. A szinkronizálás alatt az órának és a telefon készüléknek csatlakoznia kell egymáshoz, és a hálózati kapcsolatnak megfelelően kell működnie.

A párosítás befejezése után a HUAWEI-azonosítója automatikusan szinkronizálásra kerül az órával. A **Beállítások > Fiók > Szinkronizálás** lehetőség kiválasztásával is szinkronizálhatja a HUAWEI-azonosítóját a telefon készülékéről az órára.

-  A HUAWEI-azonosító szinkronizálás nem támogatott iOS-t futtató telefonon.
- Amikor a párosítás az első alkalommal befejeződött, az **Egyetértek** megérintésével automatikusan szinkronizálja a HUAWEI-azonosítóját az órával.

Gesztusok

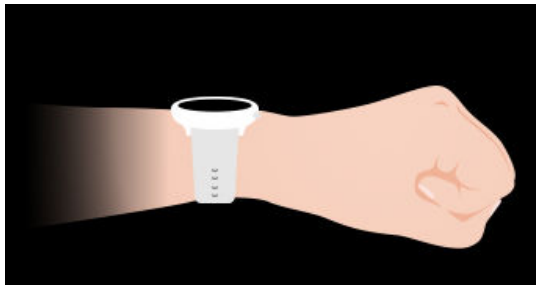
Gesztusok oktatóanyaga

A véletlen műveletek elkerülése érdekében nyissa meg az óra alkalmazáslistáját, válassza a **Beállítások > Kisegítő lehetőségek > Gesztusok** lehetőséget, érintse meg az **Oktatóanyagok** lehetőséget, és válassza ki a kívánt gesztus oktatóanyagot.

Hívás fogadása

Nyissa meg az óra alkalmazáslistáját, válassza a **Beállítások > Kisegítő lehetőségek > Gesztusok** lehetőséget, és érintse meg a **Hívás fogadási gesztus** lehetőséget.

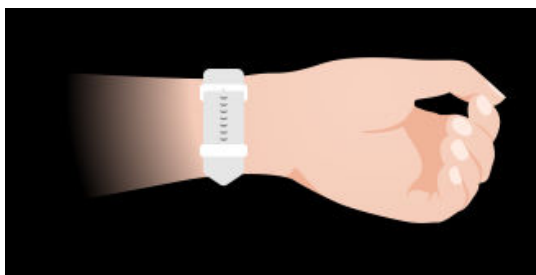
A funkció engedélyezése után, a képernyőt felfelé és a tenyerét lefelé tartva billentse meg és engedje el a csuklóját a hívás fogadásához.



Bejövő hívás némítása

Nyissa meg az óra alkalmazáslistáját, válassza a **Beállítások > Kisegítő lehetőségek > Gesztusok** lehetőséget, és engedélyezze a **Bejövő hívás némítása gesztus** opciót.

A funkció engedélyezése után, a képernyőt felfelé és a tenyerét lefelé tartva a csuklóját fordítsa ki gyorsan 90 fokban, majd fordítsa vissza a bejövő hívás némításához.



Testhőmérséklet mérése

A testhőmérséklet mérése leginkább a csukló bőrének hőmérsékletének változásának mérésére szolgál edzés közben és után. Miután engedélyezte a folyamatos bőrhőmérséklet mérést, a készülék folyamatosan méri a bőrnek hőmérsékletét, és egy mérési görbét hoz létre.

- i • A termék nem egy tanúsított orvosi készülék. A testhőmérséklet mérése leginkább egészséges, 18 évnél idősebb ember csuklója bőrnek hőmérsékletének változásának mérésére szolgál edzés közben és után. Az eredmények kizárólag tájékoztatásul szolgálnak, és nem használhatók orvosi diagnózis vagy kezelés alapjául.
- Mérés közben a készüléket hordja viszonylag szorosan legalább 10 percre, és maradjon nyugodt, szobahőmérsékletű környezetben (körülbelül 25 °C). Ügyeljen arra, hogy a csuklóján ne legyen vízfolt vagy alkohol. Ne indítsa a mérést közvetlen napfényben, szélben vagy hideg/hőforrás közelében.
- Edzés, zuhanyzás után, vagy miután kültér és beltér között váltott, várjon 30 percet, mielőtt megkezdje a mérést.

Egyszeri mérés

Az óra alkalmazáslistájában válassza a **Bőrhőmérséklet** > **Mérés** lehetőséget a hőmérséklete mérésének elindításához.

Folyamatos mérés

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, válassza az **Egészségfigyelés** lehetőséget, és engedélyezze a **Folyamatos bőrhőmérséklet-mérés** funkciót.
- 2 Az óra alkalmazáslistájában érintse meg a **Bőrhőmérséklet** lehetőséget a mérési görbe megtekintéséhez.

Vészhelyzeti SOS

Az óra vészhelyzeti szolgáltatást aktivál, ha az Esés érzékelő funkció engedélyezve van, és az óra komoly esést érzékel. A téves riasztások megelőzése érdekében a vészhelyzeti névjegyek elsőbbséget élveznek a vészhelyzeti SOS hívások esetén. Ha nincs beállítva vészhelyzeti névjegy, akkor manuálisan ki kell választani egy segélyhívó számot.

-  Csak akkor küldhet segélykérő üzeneteket, ha az óra csatlakozik az Egészség alkalmazásra.
- A segélykérő üzenetek küldése nem támogatott iOS-t futtató telefonon.

Segélykérés automatikus kezdeményezése

- 1 Az óra menüjében válassza a **Beállítások** > **Biztonság és adatvédelem** > **SOS** lehetőséget, és engedélyezze az **Esésérzékelés** opciót.
- 2 Miután a telefon esést érzékelt:
 - Ha be van állítva vészhelyzeti névjegy, a rendszer automatikusan hívja az első vészhelyzeti névjegyet, és egy SMS-üzenetet küld az Ön aktuális tartózkodási helyéről az összes vészhelyzeti névjegynek, ha nem választ ki egy adott vészhelyzeti névjegyet, vagy 60 másodpercen belül Ön is kezdeményezhet segélyhívást.
 - Ha nincs beállítva vészhelyzeti névjegy, a képernyőn megjelennek a segélyhívó számok, amelyek közül választhat.

Segélykérés manuális kezdeményezése

Ha be van állítva vészhelyzeti névjegy, nyomja meg egymás után ötször a fel gombot segélykérés indításához.

- Ha az **Esésérzékelés** le van tiltva, az óra nem kezdeményez segélyhívást, amikor súlyos esést érzékel. Ebben az esetben a bekapcsoló gombot ötször egymás után megnyomva kezdeményezhet segélyhívást.
- Ha az óra és a telefon Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozik egymáshoz, a hívásokat a telefon használatával kezdeményezheti. Ha nem csatlakoznak egymáshoz, csak azután kezdeményezhet hívásokat és küldhet SMS-üzeneteket, miután az órán engedélyezte az eSIM-szolgáltatást.

Az óra csatlakoztatása az internetre

Az óra Wi-Fi-hálózaton, csatlakoztatott telefonon vagy eSIM-mobilhálózaton – ha az eSIM-szolgáltatás engedélyezve van – képes hozzáférni az internethez. A lehető legjobb hálózat használata érdekében az óra a következő sorrendben vált a módszerek között:

- 1 Ha az óra Bluetooth-kapcsolaton keresztül a telefonra csatlakozik, az óra a telefon hálózatát használja az akkumulátor kímélése érdekében.
- 2 Ha a Bluetooth-kapcsolat nem működik vagy megszakad, az óra a csatlakoztatott Wi-Fi-hálózatot használja.
- 3 Ha az óra és a telefon közötti Bluetooth-kapcsolat megszakad, és a Wi-Fi nem áll rendelkezésre, az óra az eSIM-mobilhálózatot használja.



Csatlakozás az internetre Bluetooth-kapcsolaton keresztül

Ha az óra az Egészség alkalmazás használatával a telefonra csatlakozik és az alkalmazás a háttérben fut, az óra alapértelmezetten a telefon hálózatát használja.

- Ez a funkció nem támogatott iOS-t futtató telefonon.

Csatlakozás az internetre Wi-Fi-hálózaton keresztül

Ha az óra Wi-Fi-hálózaton keresztül csatlakozik az internetre, az óra egyik alkalmazásának használatával bonyolíthat MeeTime-hívásokat, amikor nincs Önnél a telefon.

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, válassza a **Beállítások** > **WLAN** lehetőséget, és kapcsolja be a Wi-Fi kapcsolót. Az óra ekkor automatikusan beolvassa a rendelkezésre álló Wi-Fi-hálózatokat.

- 2 Érintse meg a Wi-Fi-hálózatot, amelyre csatlakozni szeretne, adja meg a jelszót, és érintse meg a **Csatlakozás** lehetőséget.

Csatlakozás az internetre eSIM használatával

- i Ha eSIM használatával szeretne az internetre csatlakozni, először engedélyeznie kell az eSIM-szolgáltatást.

Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, válassza a **Beállítások** > **Mobilhálózat** > **Mobiladat** lehetőséget, és kapcsolja be a **Mobiladat** kapcsolóját.

A csatlakoztatott Wi-Fi-hálózat mellőzése

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, és válassza a **Beállítások** > **WLAN** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a csatlakoztatott Wi-Fi-hálózatot, és érintse meg az **Elfelejt** lehetőséget.

Repülő mód

Amikor repülőgépen utazik, engedélyezze a **Repülő módot**, ha a légitársaság erre kéri. A **Repülő mód** engedélyezése után az óra letiltja a Bluetooth-funkciót, a Wi-Fi- és a mobilhálózatot.

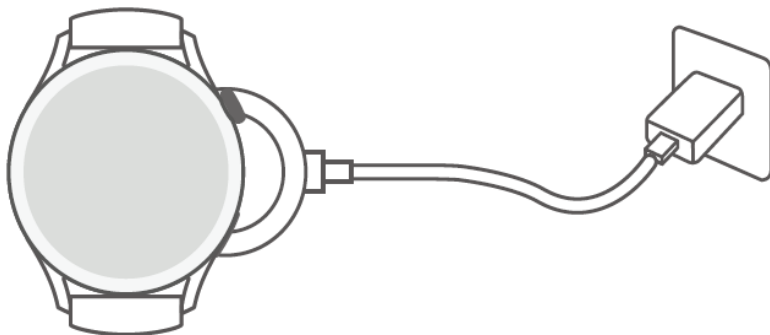
A **Repülő mód** az alábbi módszerekkel engedélyezhető vagy tiltható le:

- A gyorsindító menü megnyitásához lapozzon lefelé a főképernyő tetejéről, és a bekapcsolásához vagy kikapcsolásához érintse meg a Repülő mód ikont.
- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, válassza a **Beállítások** > **Mobilhálózat** lehetőséget, és engedélyezze vagy tiltsa le a **Repülő módot**.

Töltés

Töltés

- 1 Csatlakoztassa a töltőegységet a hálózati adapterhez, majd csatlakoztassa az adaptert a hálózatra.



- 2 Az órát helyezze a töltőegység tetejére, és az óra fém érintkezőit illessze a töltőegység fém érintkezőihez, amíg az óra képernyőjén meg nem jelenik a töltés ikon.
- 3 Miután az óra teljesen feltöltődött, a töltésjelző 100%-ot mutat. Amikor az óra teljesen feltöltődött, a töltés automatikusan leáll.

- i • Javasoljuk, hogy Huawei tápadaptert, egy számítógép USB-portját, vagy az érvényes regionális vagy nemzeti törvényeknek és előírásoknak, illetve a regionális vagy nemzetközi biztonsági szabványoknak megfelelő nem Huawei tápadaptert használjon az óra töltéséhez. Más töltők és külső akkumulátorok, amelyek nem felelnek meg a biztonsági szabványoknak olyan problémákat okozhatnak, mint a lassú töltés vagy túlmelegedés. Használatukkor körültekintően járjon el. Javasoljuk, hogy hivatalos Huawei áruházból vásároljon eredeti Huawei tápadaptert.
- A rövidzárlat és egyéb kockázatok elkerülése érdekében tartsa tisztán és szárazon a töltőportot.
- Ha az órához vezeték nélküli töltést használ, használja az erre a célra készült töltőegységet, és ügyeljen arra, hogy az óra tekercse illeszkedjen a töltőegység tekercséhez. Ha nem az erre a célra készült töltőegységet használ, és az óra tekercse nem illeszkedik a töltőegység tekercséhez, a töltés hatékonysága romolhat, és olyan problémák merülhetnek fel, mint a túlmelegedés.
- órák tölthetők Huawei telefonok használatával, amelyek támogatják a vezeték nélküli fordított töltést.
- Mágnesessége miatt a töltőegység hajlamos vonzani a fém tárgyakat. Ezért ellenőrizni kell és meg kell tisztítani a töltőegységet, mielőtt használja. A töltőegységet ne tegye ki magas hőmérsékletnek hosszabb ideig, mivel azzal megszüntetheti a töltőegység mágnesességét vagy egyéb problémákat okozhat.

Töltési idő

Akkumulátor teljes feltöltése körülbelül 120 percig tart. Ha teljesen feltöltődött, a készüléket csatlakoztassa le a tápegységről.

- i A HUAWEI WATCH 3 Pro teljes feltöltése körülbelül 180 percig tart.

Akkumulátor védelme érdekében a töltési áramerősség csökken, ha a környezeti hőmérséklet alacsony. Ez az akkumulátor élettartamának befolyásolása nélkül növeli a töltési időt.

Az akkumulátorszint ellenőrzése

1. módszer: Az akkumulátorszint megtekintéséhez a főképernyő tetejéről lapozzon felfelé.
2. módszer: Az órát csatlakoztassa tápforrásra, és ellenőrizze az akkumulátorszintet a töltési képernyőn.
3. módszer: Az akkumulátorszint megtekinthető olyan óraszámplapon, amely támogatja az akkumulátorszint megjelenítését.
4. módszer: Ellenőrizze az akkumulátorszintet az Egészség alkalmazásban a készülék részleteit tartalmazó képernyőn.

- i Ha a hátralévő akkumulátorszint 10%, egy töltési emlékeztető jelenik meg.

Haladéktalanul töltse az órát, és alacsony akkumulátorszint esetén kerülje a használatát.

eSIM-szolgáltatás támogatása

Az óra támogatja az eSIM-szolgáltatást (egyszámos szolgáltatás). Ez a szolgáltatás lehetővé teszi az óra hozzáadását a telefon eSIM kiegészítő készülékeként, és lehetővé teszi, hogy az óra megossza a telefon számát (elsődleges szám), hang előfizetését és adatcsomagját. Ezután képes lesz az órán és a telefonon külön hívásokat bonyolítani és az interneten böngészni anélkül, hogy aggódna, hogy lemarad a fontos információkról, amikor nincs Önnél a telefon.

 Az eSIM-szolgáltatás típusa az adott szolgáltatótól függ.

A szolgáltatók legfrissebb szolgáltatástámogatásáért látogasson el a hivatalos weboldalra.

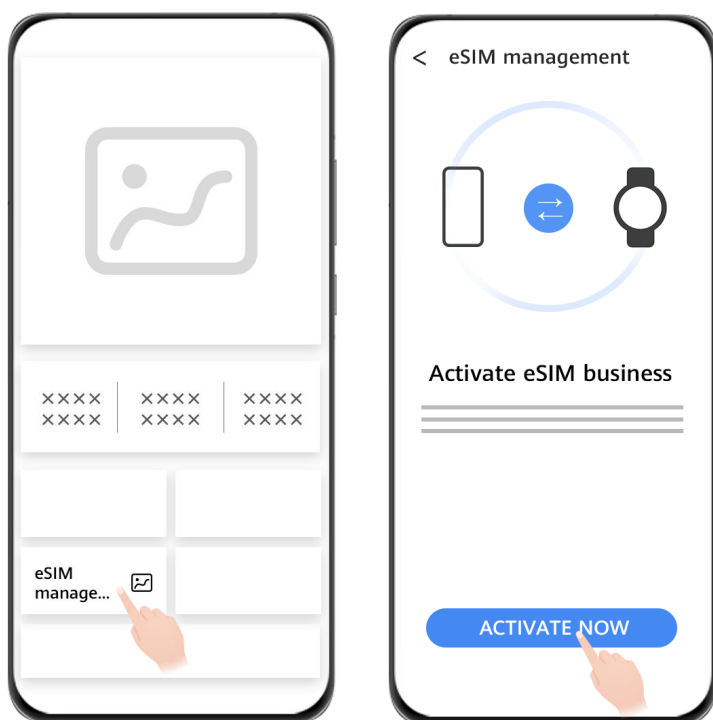
Az eSIM-szolgáltatás aktiválása

Követelmények

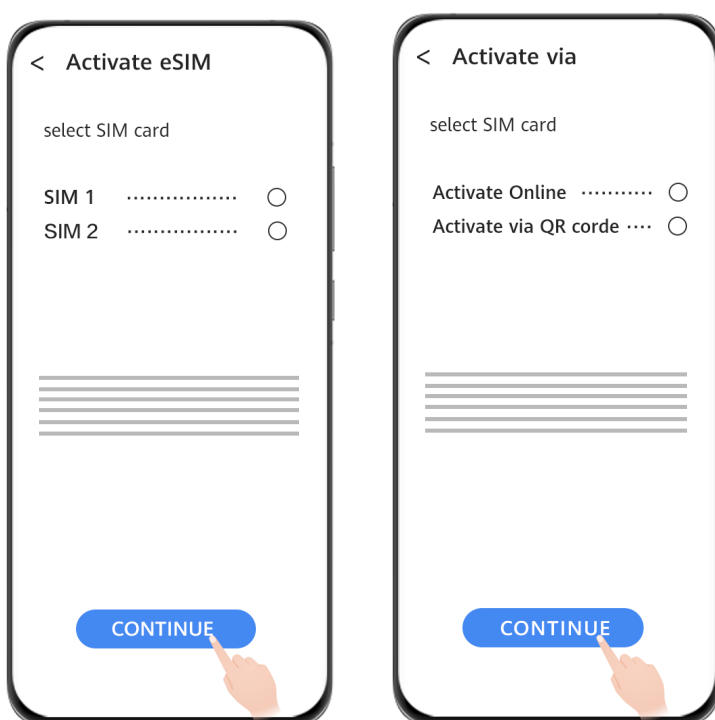
- A SIM-kártyájának az elsődleges kártyának kell lennie (alapértelmezett kártya) annak érdekében, hogy az engedélyezve legyen az eSIM-szolgáltatással.
- Az órának csatlakozva kell lennie a telefon készülékre Bluetooth-kapcsolaton keresztül, és a telefon készüléknek hozzá kell férnie az internethez.
- Az óra akkumulátorának töltöttségi szintjének 30%-nál nagyobbabbnak kell lennie.
- Ha iOS-t futtató telefon készüléket használ, az órát először csatlakoztassa WLAN-hálózatra.

Aktiválás

- 1 Az órát az Egészség alkalmazás használatával csatlakoztassa a telefon készülékre.
- 2 Érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét, válassza az **eSIM kezelés** > **AKTIVÁLÁS MOST** lehetőséget, válassza ki a SIM-kártyát, amelyet az eSIM-szolgáltatással engedélyezni szeretne, majd érintse meg a **FOLYTATÁS** lehetőséget.



- 3** Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a szolgáltatás online aktiválásával, vagy a szolgáltató által megadott QR-kód beolvasásával. Adja meg a szolgáltató által küldött hitelesítő kódot.



- 4** Az eSIM-szolgáltatás automatikusan aktiválásra kerül, amikor a fiókinformációkat az első alkalommal letölti és konfigurálja.

i Az aktiválás közben ne végezzen semmilyen műveletet az órán.

Az eSIM-szolgáltatás módosítása

A készülékhez csak egy eSIM aktiválható. A szolgáltatás módosításához az óra **eSIM-kezelés** képernyőjén vissza kell állítani a szolgáltatást és aktiválni kell egy másik szolgáltatást. A szolgáltatás visszaállításával eltávolít minden eSIM-információt az óráról, de nem törli a regisztrációt a szolgáltató szolgáltatásáról. A regisztráció törléséhez forduljon a szolgáltatójához.

eSIM-szám módosítása az órán

Az eSIM-szám módosítása az eSIM-szolgáltatás aktiválása után az órán

- 1** Törölje az eSIM-szám regisztrációját, és távolítsa el az eSIM-et az órából.
- 2** Egy új telefonszám használatával aktiválja az eSIM-szolgáltatást az órán.

„A” óra (engedélyezett eSIM-szolgáltatással) cseréje „B” órával

- 1** Törölje az eSIM-szám regisztrációját az „A” órán, és távolítsa el az eSIM-et az „A” órából.
- 2** Aktiválja az eSIM-szolgáltatást a „B” órán.

Az óra használata telefonhívásokhoz

A telefon támogatja, hogy a Bluetooth-hívások és az eSIM-hívások megfeleljenek a különféle helyzetek igényeinek.

Amikor az óra Bluetooth-kapcsolaton keresztül a telefonjára csatlakozik, az óra használható a telefon elsődleges telefonszámán bonyolított hívások kezdeményezésére és fogadására.

Ha a Bluetooth-kapcsolat megszakad, és az eSIM-szolgáltatás engedélyezve van az órán, az órán aktivált eSIM-számon keresztül kezdeményezhet és fogadhat hívásokat.

Hívás fogadása vagy elutasítása az órán

Amikor bejövő hívása érkezik, az óra értesíti Önt és megjeleníti a hívó fél adatait. Eldöntheti, hogy fogadja vagy elutasítja a hívást.

Hívás kezdeményezése az órán

-  A MeeTime csak HarmonyOS 2/EMUI 11.0 vagy frissebb verziót futtató telefonokon támogatott.

A MeeTime csak bizonyos országokban vagy régiókban támogatott. Részletekért forduljon a hivatalos ügyfélszolgálathoz.

Az alábbi módokon kezdeményezhet hívást:

- Hangsegéd használatával: A hangsegéd felébresztéséhez tartsa nyomva az óra lefelé gombját, és mondja:
 - „Call Zichen.”

- „Dial 950800.”
- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra felfelé gombját, érintse meg a **Névjegyzék** lehetőséget, és válassza ki a hívandó névjegyet.
 - MeeTime-hívás kezdeményezése: Interneten keresztüli HD hanghívás kezdeményezéséhez érintse meg a hívandó névjegy csatlakoztatott készülékét.
 - Hívás kezdeményezése: A névjegy hívásához érintse meg a **Hívás** lehetőséget.
- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra felfelé gombját, és válassza a **Telefon** lehetőséget. Az alábbi módszerek közül választhat a hívás kezdeményezéséhez:
 - Érintse meg a **Hívásnaplók** lehetőséget, és a visszahívásához érintsen meg egy hívásbejegyzést.
 - Érintse meg a **Billentyűzet** lehetőséget, írja be a hívandó telefonszámot, és a hívás kezdeményezéséhez érintse meg a Tárcsázás ikont.
 - Érintse meg a **MeeTime** lehetőséget (ha ezt a funkciót először használja, az aktiválásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat), válassza ki a hívandó névjegyet, és interneten keresztüli HD hanghívás kezdeményezéséhez érintse meg a hívandó névjegy csatlakoztatott készülékét.
 - Érintse meg a **Névjegyzék** lehetőséget, majd a hívandó névjegyet.

Beállítások konfigurálása hívás közben

A különféle hívási igényei kielégítése érdekében a beállításokat hívás közben is konfigurálhatja:

- Állítsa be a hangerőt a fel gomb elforgatásával. Némítsa el a hívást a Némít ikon megérintésével.
- Írjon be számokat a Továbbiak ikon, majd a Billentyűzet ikon megérintésével.

Hívások váltása a telefon és az óra között

Amikor az óra Bluetooth-kapcsolaton keresztül a telefonjára csatlakozik, hívás közben a telefonján válthat a két készülék között.

A telefon hívás képernyőjén érintse meg a jobb alsó sarokban található Bluetooth-gombot, és váltsa a hangot a telefonjára, órájára vagy fülhallgatójára.

Hívásnaplók megtekintése

Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra felfelé gombját, majd válassza a **Telefon > Hívásnaplók** lehetőséget a hívásnaplók megtekintéséhez (beleértve a bejövő, kimenő és elmulasztott hívásokat).

Névjegyek szinkronizálása az órára

Amikor az óra Bluetooth-kapcsolaton keresztül a telefonjára csatlakozik, az óra automatikusan szinkronizálja a névjegyeket a telefonjáról.

Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra felfelé gombját, majd a névjegyek megtekintéséhez érintse meg a **Névjegyzék** lehetőséget.

Pulzusszámmérés

-  • A pontosabb pulzusszámmérés biztosítása érdekében viselje megfelelően az órát, és ügyeljen arra, hogy feszes legyen a szíj. Figyeljen arra, hogy feszesen legyen a csuklóján az óra. Ügyeljen arra, hogy az érzékelő modul közvetlenül, takarás nélkül érintkezzen a bőrével.

Egyedi pulzusszámmérés

1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, válassza az **Egészségfigyelés > Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, és tiltsa le a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** funkciót.

2 Nyissa meg az alkalmazáslistát, és a **Pulzusszám** lehetőség kiválasztásával mérje meg a pulzusszámát.

-  • A mérést olyan külső tényezők is befolyásolhatják, mint az alacsony perfúzió, tetoválások, sok szőr a karon, sötét bőrszín, a karjának leengedése vagy mozgatása, vagy az alacsony környezeti hőmérséklet.
- Az óra 37 bpm és 209 bpm közötti tartományban képes mérni a pulzusszámot.

Pulzusszámmérés edzés közben

Edzés közben a készülék valós időben jeleníti meg a pulzusszámot és a pulzusszám-tartományt, és figyelmezteti Önt, ha a pulzusszáma túllépi a felső határt. A legjobb edzéseredmények érdekében azt tanácsoljuk, hogy a pulzusszám-tartomány alapján válassza meg az edzésmódot.

- A pulzusszám-tartományt a maximális pulzusszám százaléka – vagy HRR-százalék – alapján lehet kiszámítani. A kiszámítási módszer kiválasztásához nyissa meg az Egészség alkalmazást, válassza a **Saját > Beállítások > Edzési beállítások > Edzési pulzusszám beállítások** lehetőséget, és a **Számítási módszer** opciót állítsa **Maximális pulzusszám százaléka** vagy **HRR százalék** beállításra.

-  • Ha a **Maximális pulzusszám százaléka** beállítást választja számítási módszerként, a különböző típusú edzési tevékenységekhez (Extrém, Anaerob, Aerob, Zsírégető és Bemelegítés) tartozó pulzusszám-tartomány számítása a maximális pulzusszám alapján történik (alapértelmezetten „220 mínusz az Ön életkora”).
- Ha a HRR-százalékot választja számítási módszerként, a különböző típusú edzési tevékenységekhez (Haladó anaerob, Alapszintű anaerob, Laktacid, Haladó aerob és Alapszintű aerob) tartozó pulzusszám-intervallum számítása a szívritmus tartalék alapján történik (maximális pulzusszám [HRmax] mínusz nyugalmi pulzusszám [HRrest]).

- Pulzusszámmérés edzés közben: Az edzés elkezdésekor a valós idejű pulzusszám megjeleníthető a készüléken.
-  Az edzés befejezése után az edzés eredményeit megjelenítő képernyőn megtekintheti saját átlagos pulzusszámát, maximális pulzusszámát, valamint a pulzusszám-tartományát.
- A pulzusszám nem jelenik meg, ha edzés közben leveszi a csuklójáról a készüléket. A készülék azonban még egy ideig tovább keresi a pulzusszám-jelet. Ha újra felveszi a készüléket, a mérés folytatódik.

Folyamatos pulzusszámfelügyeletes

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, válassza az **Egészségfigyelés > Folyamatos pulzusszámfelügyeletes** lehetőséget, és engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfelügyeletes** funkciót. A funkció engedélyezése után az óra valós időben képes mérni a pulzusszámot.

A nyugalmi pulzusszám mérése

A nyugalmi pulzusszám a nyugodt, nem alvó állapotában mért pulzusra utal. A nyugalmi pulzus mérésére legalkalmasabb időszak a közvetlenül a reggeli ébredést követő időszak. Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, válassza az **Egészségfigyelés > Folyamatos pulzusszámfelügyeletes** lehetőséget, és engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfelügyeletes** funkciót. Ezután a készülék automatikusan elindítja a nyugalmi pulzusszám mérését.

-  Ha a nyugalmi pulzus mérése után kikapcsolja a **Folyamatos pulzusszám felügyeletes** szolgáltatást, akkor az Egészség alkalmazásban megjelenített nyugalmi pulzus változatlan marad.
- A készüléken lévő nyugalmi pulzusadatok éjjelkor maguktól törlődnek.

Pulzusszám figyelmeztetések

Miután az órával megkezdte az edzést, az óra rezgéssel figyelmezteti Önt, ha a pulzusszám értéke több mint 10 másodperce meghaladja a felső határt.

A **pulzusszám felső határérték** beállításához tegye az alábbiakat:

- iOS-felhasználók esetén: Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülék** lehetőséget, majd a készülék nevét, válassza a **Pulzus hat. intervallum és figyelmeztetés** > **Pulzusszám határérték figyelmeztetés** lehetőséget, és állítson be egy Önnek megfelelő felső határértéket.
- HarmonyOS/Android-felhasználók esetén: Nyissa meg az Egészség alkalmazást, válassza a **Saját > Beállítások > Edzési beállítások > Edzési pulzusszám beállítások** lehetőséget, érintse meg a **Pulzusszám határérték** lehetőséget, és állítson be egy Önnek megfelelő felső határértéket.

Nyugalmi pulzusszám figyelmeztetések

A **Magas pulzusszám figyelmeztetések** engedélyezéséhez érintse meg a **Készülékek** lehetőséget és a készülékének nevét. Válassza az **Egészségfigyelés > Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** opciót, állítson be egy felső pulzusszám határértéket, majd érintse meg az **OK** lehetőséget. Ha semmilyen edzést nem végez, figyelmeztetést fog kapni, amikor a nyugalmi pulzusszáma több mint 10 perce a beállított határérték felett van.

Az **Alacsony pulzusszám figyelmeztetések** engedélyezéséhez érintse meg a **Készülékek** lehetőséget és a készülékének nevét. Válassza az **Egészségfigyelés > Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** opciót, állítson be egy alsó pulzusszám határértéket, majd érintse meg az **OK** lehetőséget. Ha semmilyen edzést nem végez, figyelmeztetést fog kapni, amikor a nyugalmi pulzusszáma több mint 10 perce a beállított határérték alatt van.

A véroxigénszint (SpO2) mérése

-  • A véroxigénszint-mérés pontosságának biztosítása érdekében viselje megfelelően az órát, és gondoskodjon róla, hogy a szíja szoros legyen. Ügyeljen arra, hogy az érzékelő modul közvetlenül, takarás nélkül érintkezzen a bőrével.

Egyszeri véroxigénszint-mérés

- 1** Viselje megfelelően az órát, és tartsa mozdulatlanul a karját.
- 2** A főképernyőn nyomja meg a fel gombot, lapozzon a képernyőn, és érintse meg a **SpO2** lehetőséget.
- 3** Érintse meg a **Mérés** lehetőséget.
- 4** A véroxigénszint-mérés közben ne mozogjon.

Automatikus véroxigénszint-mérés

- 1** Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, válassza az **Egészségfigyelés** lehetőséget, és engedélyezze az **Automatikus SpO2-mérés** funkciót. Ha a készülék mozdulatlanságot érzékel, automatikusan megméri és tárolja az véroxigénszintjét.
- 2** Az **Alacsony SpO2 figyelmeztetés** megérintésével állíthatja be a véroxigénszintjének alsó határát, és kaphat értesítést, amikor nem alszik.

-  • A mérés leállításához lapozzon jobbra az óra képernyőjén. Bejövő hívás vagy ébresztő esetén a mérés a háttérben fut.
- Egy véroxigénszint-mérés körülbelül egy percig tart. A mért adatok tájékoztató jellegűek, és nem használhatók orvosi célokra. Ha kényelmetlenül érzi magát, haladéktalanul forduljon orvoshoz.
- Véroxigénszint-mérés közben a pulzusszámot is méri az óra.
- Az óra edzés közben automatikusan méri a véroxigénszintjét, ha engedélyezte a **Hegyi túrázás, Síelés, Snowboardozás, Sífutás, Túrázás** vagy a **Terepfutás** módot. A véroxigénszint-adatok megtekintéséhez az óra képernyőjén lapozzon felfelé vagy lefelé.
- A mérést olyan külső tényezők is befolyásolhatják, mint az alacsony perfúzió, tetoválások, sok szőr a karon, sötét bőrszín, a karjának leengedése vagy mozgatása, vagy az alacsony környezeti hőmérséklet.

Alvásfigyelés

Rendszeres alvásadatok

Ha alvás közben is megfelelően viseli, az óra gyűjti az alvásadatokat, és megállapítja, hogy Ön az alvásnak mely állapotában van. Automatikusan képes érzékelni, hogy mikor alszik el, és fel tudja ébreszteni Önt, akár könnyű, akár mély alvásban van. Az Egészség alkalmazásban szinkronizálhatja és megtekintheti a részletes alvásadatokat.

-  • Ha napközben 3 óránál rövidebb ideig aludt, azt az óra szundításként rögzíti. Ha rövid ideig aludt, például kevesebb, mint 30 percig, vagy ha alvás közben a csuklója sokat mozog, az óra nem biztos, hogy képes érzékelni, hogy Ön alszik. Ebben az esetben nem rögzít alvásadatokat.
- Az alvásadatokat az óra minden nap 24:00 órakor (éjfélkor) frissíti. Az előzményadatokat tárolja az óra. Az előzményadatok törlésének megelőzése érdekében az adatokat időben szinkronizálja az Egészség alkalmazással.

HUAWEI TruSleep™

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, válassza az **Egészségfigyelés > HUAWEI TruSleep™** lehetőséget, és engedélyezze a **HUAWEI TruSleep™** funkciót.

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

-  • A HUAWEI TruSleep™ engedélyezése után az energiafogyasztás megnövekszik. Javasoljuk, hogy az akkumulátorszint legyen legalább 30%, mielőtt aludni tér.

Alvásadatok megtekintése

A mérési időszak 24 óra ez első nap 20:00 órától a következő nap 20:00 óráig. Ha 19:00 és 06:00 között 11 órát alszik, az óra számolja azt is, hogy az első napon mennyi időt aludt 20:00 előtt, illetve a fennmaradó időt is, amennyit még a második napon aludt.

Az alvási adatait az alábbi módszerek használatával tekintheti meg:

- Ha az órán szeretné megtekinteni az aktuális nap alvásadatait, az órán az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a fel gombot. Érintse meg az **Alvás** lehetőséget, és az éjszakai alvás, illetve szundítások időtartamának megtekintéséhez lapozzon felfelé a képernyőn.
- Az előzményadatok megtekintéséhez az Egészség alkalmazásban az Egészség alkalmazás főképernyőjén érintse meg az **Alvás** kártyát, és tekintse meg a napi, heti, havi és éves alvásadatokat.

Stressz-szintvizsgálat

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

- A stressz-szint egyszeri méréséhez: Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Stressz** kártyát, és a **Stresszvizsgálat** megérintésével indítson el egy egyszeri stresszvizsgálatot. Amikor a stresszvizsgálat funkciót először használja, az Egészség alkalmazásban kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a stresszszintjének kalibrálásához.
- A stresszszint rendszeres méréséhez: Nyissa meg az Egészség alkalmazást és érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd érintse meg az Ön készülékének nevét. Érintse meg az **Egészségfigyelés** lehetőséget, engedélyezze az **Automatikus stresszvizsgálat** opciót, és a stresszszint kalibrálásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. A rendszeres stresszvizsgálat automatikus elindításához hordja megfelelően az órát.

A stresszadatokat megtekintheti az órán vagy az Egészség alkalmazásban.

- A stresszadatok megtekintése az órán: Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a fel gombot, lapozzon felfelé vagy lefelé, amíg meg nem találja a **Stressz** opciót, és a megérintésével megtekintheti a stresszszint változásait bemutató grafikont, a stressz oszlopdiagramot, a stresszszinteket, és a stressz időközöket.
- A stresszadatok megtekintése az Egészség alkalmazásban: Nyissa meg az Egészség alkalmazást, majd érintse meg a **Stressz** kártyát a legfrissebb napi, heti, havi és éves stresszgörbék és az azokhoz tartozó tanácsok megtekintéséhez.
-  Stresszvizsgálat közben viselje megfelelően az órát, és ne mozogjon. Az óra nem vizsgálja a stresszszintet edzés közben vagy akkor, ha túl sokat mozgatja a csuklóját.
- A stresszvizsgálat pontosságát befolyásolja, ha a felhasználó olyan anyagokat vett magához, mint a koffein, nikotin, alkohol vagy pszichoaktív szerek. A vizsgálatot az is befolyásolja, ha a felhasználónak szívpanaszai vagy asztmája van, a felhasználó edz vagy nem megfelelően hordja az órát.

Légzőgyakorlatok

A légzőgyakorlatok elvégzéséhez a készüléken lépjen az alkalmazáslistába, érintse meg a **Légzőgyak.** lehetőséget, állítsa be az időtartamot és a ritmust, érintse meg a képernyőn található légzőgyakorlat ikont és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

- i** Az időtartamot **1 perc**, **2 perc** vagy **3 perc** hosszúságúra állíthatja, a ritmus pedig lehet **Gyors**, **Mérsékelt** vagy **Lassú**. A gyakorlat befejezése után a képernyő megjeleníti a gyakorlat hatását, a gyakorlat előtti pulzusszámot, a gyakorlat hosszát és az értékelést.

Aktivitás- emlékeztető

Amikor az **Aktivitás- emlékeztető** engedélyezve van, egy meghatározott ideig (alapértelmezett beállítással 1 óra) figyeli az Ön tevékenységét. Annak érdekében, hogy megfelelő egyensúlyt tartson a pihenés és az aktivitás között, az óra rezeg és bekapcsolja a képernyőjét, hogy emlékeztesse Önt arra, hogy mozogjon, ha a beállított idő alatt nem mozgott.

Az **Aktivitás- emlékeztető** letiltásához nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** opciót, majd az Ön készülékének nevét, érintse meg az **Egészségfigyelés** lehetőséget, majd kapcsolja ki az **Aktivitás- emlékeztető** kapcsolóját.

- i** • A készülék nem rezeg, hogy emlékeztesse Önt arról, hogy mozogjon, ha a készüléken engedélyezte a **Ne zavarj** opciót.
- A készülék nem rezeg, amikor Ön alszik.
- A készülék csak 8:00 és 12:00 óra, illetve 14:30 és 21:00 óra között küld aktivitás- emlékeztetőket.

Vészhelyzeti információk hozzáadása

Az óra elsősegélynyújtó kártyával rendelkezik az elsősegélyt nyújtó személy számára, hogy vészhelyzet esetén (például fizikai rosszullét, esés, betegség vagy baleset) hozzáférjen az egészségi információkhoz (például vércsoport, allergia információk, a szedett gyógyszerek, óvintézkedések és vészhelyzeti névjegy), és megtegye az ezeknek megfelelő elsősegélynyújtó intézkedéseket.

Vészhelyzeti információk beállítása

- 1** Nyissa meg az Egészség alkalmazást, válassza a **Saját > Profil > Vészhelyzeti információk** lehetőséget, és töltse ki a személyes információit.
- 2** Válassza a **Vészhelyzeti névjegy > Vészhelyzeti névjegy hozzáadása** lehetőséget, és válassza ki a hozzáadandó vészhelyzeti névjegyet.

Vészhelyzeti információk megtekintése

1. módszer: Az órán válassza a **Beállítások > Biztonság és adatvédelem > SOS vészhelyzeti segítség > Vészhelyzet információk** lehetőséget a vészhelyzeti információk megtekintéséhez és egy vészhelyzeti névjegy közvetlen hívásához.

2. módszer: Ha az órához PIN-kódot állított be, a képernyő bal alsó sarkában lévő hívás ikon megérintésével tekintheti meg a vészhelyzeti információkat és hívhat közvetlenül egy vészhelyzeti névjegyet.

3. módszer: Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és a vészhelyzeti információk megtekintéséhez válassza a **Saját > Profil > Vészhelyzeti információk** lehetőséget.

Vészhelyzeti információk szerkesztése

1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, válassza a **Saját > Profil > Vészhelyzeti információk** lehetőséget, és szerkessze az információkat, mint például a név, cím, és egészségügyi információk.

2 Válassza a **Vészhelyzeti információk > Vészhelyzeti névjegyek** lehetőséget, és érintse meg a jobb felső sarokban található szerkesztés ikont a vészhelyzeti névjegy szerkesztésére szolgáló oldal megnyitásához.

- A névjegy törléséhez érintse meg a vészhelyzeti névjegy mellett lévő  ikont.
- Egy vészhelyzeti névjegy hozzáadásához érintse meg a **Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

 Ha frissítette a vészhelyzeti információkat a telefon készüléken, azt újra kell szinkronizálni az órával, amikor az órát Bluetooth-kapcsolaton keresztül párosítja.

Edzismódok

Edzés indítása

Edzés indítása az óra használatával

- 1 Nyissa meg az óra alkalmazáslistáját, és érintse meg az **Edzés** lehetőséget.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé, és válassza ki a kívánt edzést vagy a tetszés szerinti futó edzéstervet. Egy másik megoldásként lapozzon felfelé a képernyőn, és az **Egyéni** lehetőség megérintésével adjon hozzá más edzismódokat.
- 3 Az edzés megkezdéséhez érintse meg a Start ikont. (Szabadtári edzések esetén a kezdés előtt gondoskodjon arról, hogy a GPS helymeghatározás engedélyezve legyen.)
- 4 Az edzés befejezéséhez nyomja meg a fel gombot és érintse meg a leállítás ikont, vagy tartsa nyomva a fel gombot.
Az alkalmazáslistában, az **Edzési bejegyzések** megérintésével tekintheti meg az olyan edzési bejegyzéseket, mint az általános adatok, sebesség, lépésszám, emelkedés, pulzusszám grafikon, pulzusszám-tartományok, tempógrafikon, ütemgrafikon és VO2Max.

Edzés indítása az Egészség alkalmazás használatával

Edzés indításához az Egészség alkalmazás használatával a telefon készüléket és az órát helyezze egymáshoz közel, hogy azok csatlakozzanak egymáshoz.

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Edzés** lehetőséget, válasszon egy edzismódot, majd az edzés megkezdéséhez érintse meg a kezdés ikont.
- 2 Miután megkezdte az edzést, az óra szinkronizálja és megjeleníti az edzés pulzusszámát, lépésszámát, sebességét és idejét. Az edzésadatok, mint az edzésidő megjelennek az Egészség alkalmazásban.

futás edzéstervek

Az óra különféle futó edzéstervekkel rendelkezik, amelyek útmutatást adnak, és rögzítik az edzéseit és fitneszedzéseit. Hangos jelzések is használhatók, amelyek segítenek befejezni az edzéstervet, így aktívabb lehet a mindennapjaiban.

- 1 A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg az **Edzés** lehetőséget.
- 2 Lapozzon a képernyőn felfelé vagy lefelé, és válassza a lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy edzéstervet, és az edzés elindításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 Futó edzéstervek: Válasszon ki egy edzéstervet, és az edzés elindításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzésterv létrehozása

A futó edzésterv csak az Egészség alkalmazás használatával hozhatók létre és indíthatók el. Új edzésterv létrehozásához állítsa le a meglévő edzéstervet, és hozzon létre egy újat.

Edzésterv létrehozása:

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, válassza az **Edzés** lehetőséget, válasszon ki egy edzéstervet, és a létrehozásának befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzésterv befejezése:

A **SAJÁT EDZÉSTERVEK** alatt érintsen meg egy létrehozott edzéstervet, érintse meg a képernyő jobb felső sarkában található beállítások ikont, és válassza az **Edzésterv befejezése** lehetőséget.

Intelligens kísérő

Miután az órán engedélyezte az Intelligens kísérőt, futóedzés közben az óra valós idejű hangos útmutatásokat küld, például az edzés erősségére, a futás időtartamára és a pulzusszáma vonatkozóan.

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a fel gombot, majd válassza az **Edzés > Szabadtéri futás** lehetőséget.
 - 2 Érintse meg a **Szabadtéri futás** jobb oldalán található beállítások ikont, majd engedélyezze az **Intelligens kísérő** funkciót.
 - 3 Térjen vissza az alkalmazáslistába, és a futás megkezdéséhez érintse meg a **Szabadtéri futás** lehetőséget.
-  Az Intelligens kísérő jelenleg csak a Szabadtéri futás módhoz áll rendelkezésre. Ha edzéstervi célkitűzést állított be, az intelligens kísérő semmilyen hangos útmutatást nem fog adni.
- Az **Intelligens kísérő** engedélyezése után a rendszer azt használja az emlékeztető funkció helyett.
- Az Intelligens kísérő csak angol nyelven ad hangos útmutatásokat.

Visszaút

Ha egy szabadtéri edzést indít, és engedélyezi a Visszaút funkciót, az óra rögzíti a megtett útvonalat, és navigációs szolgáltatásokat nyújt. A céljának elérése után ez a funkció használható, hogy visszafelé megtalálja a helyeket ahol elhalad, indult.

Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, lapozzon, amíg meg nem találja az **Edzés** opciót, és érintse meg. Indítson el egy önálló szabadtéri edzést. Lapozzon a képernyőn, és válassza a **Visszaút** vagy az **Egyenes vonal** lehetőséget a kiindulási ponthoz való visszatéréshez.

Edzési bejegyzések megtekintése

Az edzési bejegyzések megtekintése a készüléken

- 1 A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg az **Edzési bejegyzések** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy bejegyzést, és tekintse meg a részleteit. A készülék különböző adatokat jelenít meg a különféle edzésekhez.

Az edzési bejegyzések megtekintése az Egészség alkalmazásban

A részletes edzési adatokat az Egészség alkalmazásban is megtekintheti az **Edzési bejegyzések** alatt az **Egészség** képernyőn.

Edzésállapot

Lépjen az óra alkalmazáslistájába, és érintse meg az **Edzésállapot** lehetőséget. A képernyőn felfelé lapozva tekintheti meg az olyan adatokat, mint az edzési terhelés és VO2Max.

- Az elmúlt hét nap edzési terhelése tekinthető meg a szintjének meghatározásához az erőnléte alapján. Az óra azon edzésmodokból gyűjti az edzési terhelést, amelyek figyelik a pulzusszámát, mint a futás, gyaloglás, kerékpározás és mászás.
- A VO2Max adatok a szabadtéri futásból gyűjthetők. A VO2Max változására vonatkozó adatok gyűjtéséhez az órának az alábbiakra van szüksége:
Hetente legalább egy szabadtéri futás (15 perc futás egyenletes, 7,2 km/óránál nagyobb átlagsebességgel).

A napi tevékenységek rögzítése

Viselje megfelelően az órát annak érdekében, hogy automatikusan rögzítse a kalóriára, a távolságra, a lépcsőzésre, a lépésszáma, a mérsékelt és nagy intenzitású tevékenységek időtartamára és egyéb tevékenységekre vonatkozó adatokat. A következő módszerekkel tekintheti meg az edzésadatokat:

- Az órán: Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a fel gombot, lapozással keresse meg és érintse meg a **Tevékenységi bejegyzések** lehetőséget, érintse meg, ezután felfelé vagy lefelé lapozva megtekintheti a kalóriára, a távolságra, lépcsőzésre, a lépésszáma, a mérsékelt és nagy intenzitású tevékenységek időtartamára és az egyéb tevékenységekre vonatkozó adatokat.
- Az Egészség alkalmazásban: Ahhoz, hogy az alkalmazás főképernyőjén megtekinthesse a tevékenységi bejegyzéseket, az órának csatlakozva kell lennie az alkalmazásra.

Edzések automatikus érzékelése

Az óra képes automatikusan azonosítani az Ön edzési állapotát. Az órát frissítse a legújabb verzióra.

Válassza a **Beállítások > Edzésbeáll.** lehetőséget, és engedélyezze az **Edzések automatikus érzékelése** funkciót. A funkció engedélyezése után az óra emlékezteti Önt, hogy indítson el egy edzést, amikor érzékeli a megnövekedett aktivitását. Az értesítést figyelmen kívül hagyhatja, vagy elindíthatja a megfelelő edzést.

A jelenleg támogatott edzésmódok: beltéri gyaloglás, szabadtéri séta, beltéri futás, szabadtéri futás, elliptikus tréner és evezőgép.

Praktikus funkciók

Assistant·TODAY

Az Assistant·TODAY képernyőn kényelmesen megtekintheti az időjárás-előrejelzést, felébredsztheti a hangsegédet, hozzáférhet a futó alkalmazásokhoz és megtekintheti a naptár és az AI Tips által küldött push üzeneteket.

-  Az AI Tips push üzenetek csak akkor támogatottak, ha a készülék Huawei telefonnal van párosítva.

Az Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óra főképernyőjén.

Távoli kioldó

Amikor az óra és a telefon csatlakozik egymáshoz, a telefon távolról vezérelhető fényképek és videofelvételek készítésére. A fényképeket és a videókat meg is tekintheti az órán, ami segít abban, hogy jobb fényképeket készítsen.

-  Ez a funkció csak HarmonyOS 2 vagy újabb verziót futtató telefonok esetén áll rendelkezésre.

A telefon távoli vezérlése fényképek és videofelvételek készítéséhez

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, majd a telefon kamerájának engedélyezéséhez érintse meg a **Távoli kioldó** lehetőséget.
- 2 Az óra kameraképernyőjének tetején válassza a **Fénykép, 30 másodperces videó** vagy a **2 másodperces késleltetés** lehetőséget.
 -  • A fókusz távot a fel gomb elforgatásával vagy két ujjának összehúzásával állíthatja be.
 - Az órán válthat az előlapi és a hátlapi kamera között.
- 3 Miután az órán megtekintette a fényképet vagy a videót, a  megérintésével fejezheti be a műveletet, és a  megérintésével indíthat el videofelvételt.

Fényképek megtekintése

Fényképezés után a bal alsó sarokban található bélyegkép megérintésével tekintheti meg az órán a legutóbb készített fényképet. A fel gomb elforgatásával vagy két ujj összehúzásával nagyíthatja vagy kicsinyítheti a fényképet.

Hangos jegyzetek

Az óra támogatja a hang felvételét jegyzetek formájában, amit a rendszer automatikusan szinkronizál a csatlakoztatott telefon Jegyzet alkalmazásával.

-  A hangos jegyzeteket csak HarmonyOS 2 vagy újabb verziót futtató telefonok esetén szinkronizálja automatikusan a rendszer.

Hangos jegyzet felvétele

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra felfelé gombját, és érintse meg a **Jegyzettömb** lehetőséget.
 - 2 Érintse meg a  ikont. A felvétel elindul, amikor egy időzítő jelenik meg.
 - 3 Érintse meg a  ikont a felvétel leállításához.
-  A telefon **Jegyzettömb** alkalmazásával történő automatikus szinkronizálás alapértelmezetten engedélyezve van, és manuálisan tiltható le.

Hangos jegyzetek megtekintése

1. módszer: Az órán

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra felfelé gombját, és érintse meg a **Jegyzettömb** lehetőséget.
- 2 A részletek képernyő megnyitásához érintse meg a hangos jegyzet nevét.
- 3 A  megérintésével játszhatja le a jegyzetet, és a  megérintésével állíthatja be a hangerőt.

2. módszer: A telefon használatával

Érintse meg a telefon **Jegyzettömb** alkalmazását, és a hangos jegyzet nevének megérintésével lejátszhatja.

Hangos jegyzetek törlése

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra felfelé gombját, és érintse meg a **Jegyzettömb** lehetőséget.
 - 2 A részletek képernyő megnyitásához érintse meg a hangos jegyzet nevét.
 - 3 A  megérintésével törölheti a hangos jegyzetet. Ha a telefon **Jegyzettömb** alkalmazásával történő automatikus szinkronizálás engedélyezve van, a hangos jegyzet automatikusan törlésre kerül a telefon készülékről.
-  • A hangos jegyzetek listájában tartson nyomva egy hangos jegyzetet. Ekkor több jegyzetet is ki tud jelölni, és egyszerre törölheti azokat.
- Ha a telefon készülékről töröl egy hangos jegyzetet, az nem törlődik automatikusan az óráról.

Hangsegéd

Amikor az óra az Egészség alkalmazás használatával csatlakozik a telefonra, lehetővé teszi, hogy felébressze a hangsegédet hívások lebonyolításához, zene lejátszásához, edzés elindításához, ébresztők beállításához, pulzusszáma megtekintéséhez, alkalmazás megnyitásához, és intelligens otthona vezérléshez.

- i** Ez a funkció csak bizonyos országokban vagy régiókban támogatott. Részletekért forduljon a hivatalos ügyfélszolgálathoz.

A hangsegéd használata

- 1** A hangsegéd felébresztéséhez tartsa nyomva a le gombot.
- 2** A megjelenített képernyőn adjon egy hangparancsot, mint például „What's the weather like today?” (Milyen ma az időjárás?)



További beállítások

Válassza a **Beállítások > HUAWEI Assistant > AI Voice** lehetőséget, és konfigurálja a beállításokat.

- **Felébresztés hanggal:** Ez a funkció alapértelmezetten ki van kapcsolva. Engedélyezése után a **Hey Celia** kimondásával ébresztheti fel a hangsegédet.
- **Felébresztés megnyomással:** Ez a funkció alapértelmezetten engedélyezve van. Engedélyezése után a hangsegéd felébresztéséhez tartsa nyomva a le gombot.
- **Közvetítés:** Ez a funkció alapértelmezetten engedélyezve van. Letiltása után az óra nem közvetíti a hangüzeneteket.

Csatlakozás Bluetooth-fülhallgatóra

Miután az óra csatlakozott a Bluetooth-fülhallgatójára, a Bluetooth-fülhallgató használható hívások fogadására vagy zenehallgatáshoz.



Csatlakozás Bluetooth-fülhallgatóra

- 1** A Bluetooth-fülhallgatót állítsa párosítás módba.

- 2 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, és válassza a **Beállítások > Bluetooth > Készülékek keresése** lehetőséget.
- 3 A keresési eredményekben válassza ki a párosítandó Bluetooth-fülhallgatót, és a párosítás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A Bluetooth-fülhallgató használata hívások kezdeményezésére vagy fogadására

- A Bluetooth-fülhallgató az alábbi módokon használható hívások fogadására:
 - Párosítsa a Bluetooth-fülhallgatót a telefon készülékkel, és fogadja a hívásokat a telefon használatával.
 - Az órán engedélyezze az eSIM-szolgáltatást, párosítsa az órát a Bluetooth-fülhallgatójával, és fogadja a hívásokat az órán.
- Ha a telefon egyszerre két hangkészülékhez is csatlakoztatható, a telefon készülékét csatlakoztass az órára és a Bluetooth-fülhallgatóra is. Amikor bejövő hívása érkezik, a hívást fogadhatja vagy elutasíthatja a telefon használatával vagy az órán is.
 - Ha a telefon használatával fogad vagy kezdeményez hívást, a hang a Bluetooth-fülhallgatón hallható.
 - Ha az órán fogad vagy kezdeményez hívást, és az óra képernyőjén megérinti a fülhallgató ikont, a hang a Bluetooth-fülhallgatón hallható. Ha az óra képernyőjén nincs ilyen ikon, a hang az órán hallható.

Zene

Az óra támogatja az online és az offline zenelejátszást. Akkor is hallgathat zenét, ha a telefon nincs Önnél. Amikor az óra és a telefon csatlakozik egymáshoz, a rendszer automatikusan szinkronizálja a kedvenceit az órával.

 A kedvencek szinkronizálása az órával csak Huawei telefonok esetén áll rendelkezésre.

Zene lejátszása

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra felfelé gombját, és érintse meg a **Zene** lehetőséget.
- 2 Zenét az alábbi módszerek használatával játszhat le.
 - a A **Keresés** megérintésével a zeneszám címe alapján kereshet.
 - b A **Javasol** megérintésével kategóriák szerint játszhat le zeneszámokat.
 - c Érintse meg a **Lejátszási lista** lehetőséget, és válasszon ki egy zeneszámot a lejátszási listából. Ennek a funkciónak a használatához először létre kell hoznia egy lejátszási listát a telefonján a HUAWEI Zene alkalmazásban.
 - d Érintse meg a **Kedvencek** lehetőséget. Ennek a funkciónak a használatához az órán hozzá kell adnia a **Kedvencek** listában éppen lejátszott zeneszámokat, vagy a telefonon található Önnel tetsző zeneszámokat.
 - e Érintse meg a **Zeneszámok** lehetőséget. Ennek a funkciónak a használatához először hozzá kell adnia helyi zeneszámokat a telefonján a HUAWEI Zene alkalmazáshoz.

Zene vezérlése a telefon készüléken

Amikor az óra és a telefon csatlakoznak egymáshoz, és a telefon zenét játszik le, az óra használható a zenelejátszás elindításához vagy megállításához, az előző vagy a következő zeneszám lejátszásához, és a hangerő beállításához.

-  A zene vezérlése a telefonok készüléken csak HarmonyOS/Android-felhasználók felhasználók számára áll rendelkezésre.

A naptár megtekintése

Miután létrehoz egy eseményt a telefonján, az szinkronizálására kerül az órájával, amikor a naptárat megnyitja az óráján.

Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra felfelé gombját, és az aktuális dátum, illetve közelgő események megtekintéséhez érintse meg a **Naptár** lehetőséget.

-  A naptár megtekintése csak HarmonyOS 2/EMUI 10.0 vagy újabb verziót futtató telefonok esetében áll rendelkezésre.

Az ébresztőinek használata

Az óra támogatja az ébresztőket, hogy a megfelelő időben emlékeztetőket küldjön, segítsen az időbeosztásban, valamint a megfelelő egyensúly megteremtésében a munka és a magánélet között.

Ébresztő beállítása

- 1 Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, érintse meg az **Ébresztő** lehetőséget, majd egy ébresztő hozzáadásához érintse meg a  ikont.
- 2 Állítsa be az ébresztő időpontját és ismétlődését, majd érintse meg az **OK** lehetőséget.
 -  Ha nem állít be ismétlődést, alapértelmezetten az ébresztő egyszer szólal meg.

Ébresztő szerkesztése

- 1 Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát és válassza az **Ébresztő** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a szerkeszteni kívánt ébresztőt. A megjelenített képernyőn igény szerint szerkessze az ébresztő nevét, időpontját és ismétlődését.

Ébresztő törlése

- 1 Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát és válassza az **Ébresztő** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a kívánt ébresztőt. A megjelenített képernyőn az ébresztő törléséhez érintse meg a **Törlés** lehetőséget.

Ébresztők szinkronizálása a telefon készülékről

Amikor az óra és a telefon csatlakozik egymáshoz, a telefon ébresztőit a rendszer szinkronizálja az órával.

-  Az ébresztők szinkronizálása csak HarmonyOS 2/EMUI 8.0 vagy újabb verziót futtató telefonok esetében áll rendelkezésre.

Időjárési információk megtekintése

Miután az óra csatlakozott az internetre és a helymeghatározás engedélyezve van, megtekintheti az aktuális tartózkodási helyére vonatkozó hőmérsékletet és heti időjárás-előrejelzést.

Időjárési információk megtekintése

1. módszer: Az Assistant·TODAY képernyőn

- 1** Ha az Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óraszám lap képernyőn.
- 2** Az időjárásra vonatkozó részletek megtekintéséhez érintse meg az időjárás területet.

2. módszer: Az óraszám lapon

Váltson olyan óraszám laponra, amely képes megjeleníteni az időjárás-információkat.

3. módszer: Az Időjárás alkalmazásban

Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, majd érintse meg az **Időjárás** lehetőséget.

Iránytű

Az iránytű mutatja az óra irányát, a hosszúsági és a szélességi koordinátáit, és segít megtalálni az irányt, amikor ismeretlen helyen van, mint például a szabadban vagy utazás közben.

Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, érintse meg az **Iránytű** lehetőséget, és a képernyőn megjelenő utasításokat követve lassan forgassa el az órát és végezze el a kalibrálást. A kalibrálás befejezése után, az iránytű használható.

-  A kalibrálás közben kerülje a mágneses interferencia forrásait, mint például telefonok, tabletek és számítógépek. Különben ezek befolyásolhatják a kalibrálást.

Stopperóra

Az óra normál és szakaszos időmérést támogat a Stopperóra alkalmazásban, így segítséget nyújt az olyan tevékenységek esetén, amelyek pontos időmérést igényelnek, mint például a sportolás vagy a versenyzés.

A stopperóra elindítása

- 1** Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, és érintse meg a **Stopperóra** lehetőséget.
- 2** Az időmérés elindításához érintse meg a  ikont.

3 A szakaszos időmérés elindításához érintse meg a  ikont.

A stopperóra megállítása vagy visszaállítása

A stopperóra megállításához érintse meg a  ikont, a visszaállításához pedig a  ikont.

Időzítők

Az óra gyors időzítőket (előre beállított, 1 perces, 3 perces és 5 perces időtartamokkal) és egyéni időzítőket támogat, amelyek segítenek az adott időtartamú tevékenységek elvégzésében.

Gyors időzítő beállítása

- 1** Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, és érintse meg az **Időzítő** lehetőséget.
- 2** Válasszon ki egy időtartamot, és indítsa el az időmérést.
- 3** Az idő lejártakor az óra rezeg. A **X** megérintésével kiléphet, vagy a jobb alsó sarokban lévő ikon megérintésével megismételheti az utolsó gyors időzítést.

Egyéni időzítő beállítása

- 1** Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, és érintse meg az **Időzítő** lehetőséget.
- 2** Lapozzon felfelé a képernyőn, majd érintse meg az **Egyéni** lehetőséget.
- 3** Válassza ki az órát, percet és másodpercet, majd az időmérés elindításához érintse meg a  ikont.

Az időzítő megállítása, visszaállítása és kilépés az időzítőből

A megállításhoz érintse meg a  ikont, a visszaállításhoz érintse meg a  ikont, a kilépéshez pedig érintse meg a  ikont.

Barométer

A **Barométer** funkciója automatikusan méri az aktuális hely magasságát és a légnyomását, és egy hullámdiagramban rögzíti az adott nap mérési adatait.

A magasság és a légnyomás megtekintése

- 1** Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, majd érintse meg a **Barométer** lehetőséget.
- 2** A magasság és a légnyomás megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.

A telefon megkeresése

A gyorsindító menü megnyitásához lapozzon lefelé az óraszámlemez képernyőn, és érintse meg a **Telefonkereső** lehetőséget. A készülék képernyőjén a Telefon keresése animáció játszódik le. Ha az óra és a telefon Bluetooth-kapcsolati távolságon belül van, a telefon csengőhangot játszik le (akkor is, ha Rezgő vagy Néma módban van), így jelezve a hollétét.

A telefon keresésének leállításához érintse meg az óra képernyőjét vagy oldja fel a telefon képernyőjét.

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

További útmutatók

Alkalmazások kezelése

Alkalmazások telepítése és eltávolítása

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra felfelé gombját, és válassza az **AppGallery** lehetőséget.
- 2 Keressen meg egy alkalmazást vagy válasszon ki egy alkalmazást a javasolt alkalmazások listájából, majd az alkalmazás letöltéséhez érintse meg a jobb oldalon található Letöltés ikont.
- 3 A telepítés befejezése után érintse meg az alkalmazást a megnyitásához, vagy távolítsa el.

Háttérben futó alkalmazások kezelése

- A háttérben futó alkalmazások megtekintéséhez nyomja meg kétszer a fel gombot, és lapozzon balra vagy jobbra a képernyőn.
- Egy alkalmazás fülének megérintésével válthat az adott alkalmazásra.
- A bezárásához lapozzon felfelé az alkalmazásfülön.
- Az összes háttérben futó alkalmazás bezárásához érintse meg a törlés ikont.

Telepített alkalmazások kezelése

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra felfelé gombját, és válassza az **AppGallery** lehetőséget.
- 2 A telepített alkalmazások frissítéséhez vagy megtekintéséhez lapozzon felfelé a képernyőn.

Alkalmazások megtekintése vagy beállítása

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra felfelé gombját, és válassza a **Beállítások > Alkalmazások > Alkalmazások** lehetőséget.
- 2 Egy alkalmazást megérintve tekintheti meg a jogosultságait és tárhelyinformációit. A beállításokat igény szerint konfigurálhatja.

Az alkalmazások sorrendjének módosítása az alkalmazáslistában

Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra felfelé gombját, majd húzzon felfelé vagy lefelé egy alkalmazást. Egy másik megoldásként tartson nyomva egy alkalmazást, miközben elforgatja az óra gyűrűjét.

Rendszeralkalmazások visszaállítása

Ha véletlenül eltávolít egy rendszeralkalmazást, mint például az ébresztőórát és a stopperórát, a visszaállításukhoz kövesse az alábbi lépéseket:

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra felfelé gombját, és válassza a **Beállítások > Alkalmazások > Alkalmazások > Rendszerfolyamatok** lehetőséget.

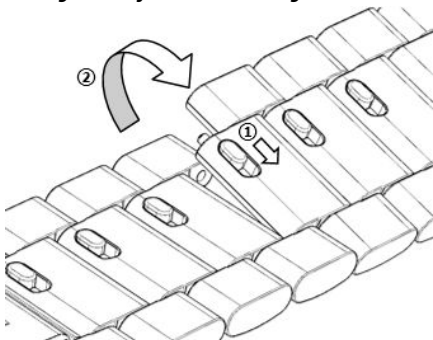
- 2** Érintse meg a **Rendszeralkalmazások visszaállítása** lehetőséget, válassza ki az alkalmazásokat, majd a visszaállításuk befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A szíj beállítása és cseréje

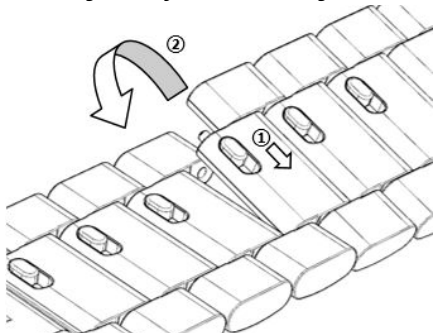
A szíj beállítása

Háromsoros fény szíj

- 1** A szíj eltávolításához a kart nyomja az 1. nyíllal jelzett irányba, majd a láncot távolítsa el a 2. nyíllal jelzett irányban.

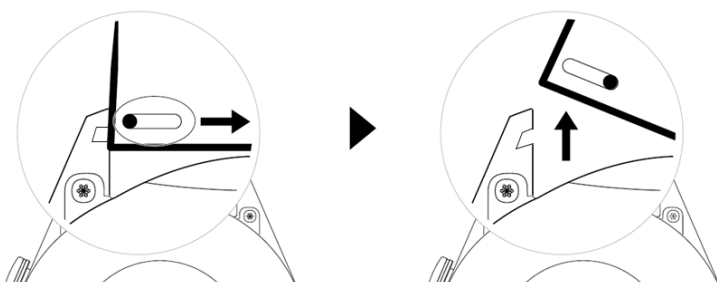


- 2** A szíj felhelyezéséhez a kart nyomja az 1. nyíllal jelzett irányba, majd a láncot helyezze fel a 2. nyíllal jelzett irányba.

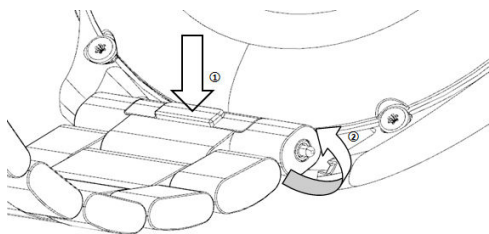


A szíj cseréje

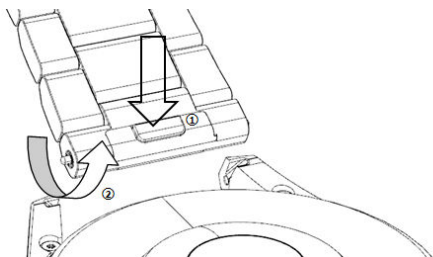
- Ha nem fém szíjat használ, az alábbi lépéseket követve távolítsa el azt, és az új szíjat a fordított sorrendben helyezze fel.



- Fém szíj eltávolításához és felhelyezéséhez kövesse az alábbi lépéseket:
 - Eltávolítás:
 - Óratest a szíjtartó fülön egy vezető vágattal:



- Óratest a szíjtartó fülön két vezető vágattal:



- Felhelyezés:
 - Ha az óratest egy vezető vágattal rendelkezik a szíjtartó fülön, az óraszíj bal oldali rugós csapját helyezze az óratest csapráséba, majd a jobb oldali rugós csapot nyomja át a vezető vágaton.
 - Ha az óratest két vágattal rendelkezik a szíjtartó fülön, a bal és jobb oldali rugós csapot nyomja át a vezető vágaton.
-  A bőr szíj nem vízálló. Kérjük tartsa szárazon, és időben távolítsa el az izzadságot és más folyadékot.

Az idő és a nyelv beállítása

Miután szinkronizálta az adatokat a készüléke és a telefon között, a rendszer nyelve is szinkronizálásra kerül a készülék nyelveként.

Ha módosítja a nyelvet, régiót vagy az időt, a módosítások automatikusan szinkronizálódnak a készülékkel, amikor a Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozik a telefon készülékre.

Óraszám lapok kezelése

Az Óraszám lap-áruház óraszám lapok széles választékát kínálja. Óraszám lapok letöltéséhez vagy törléséhez frissítse az órát és az Egészség alkalmazást a legújabb verzióra.

Óraszám lap módosítása az órán

- 1 Tartsa nyomva az óraszám lap képernyőt, vagy válassza a **Beállítások > Óraszám lapok és főképernyő > Óraszám lapok** lehetőséget.
- 2 Balra vagy jobbra lapozva válassza ki az Önnek tetsző óraszám lapot.



Egyes óraszám lapok személyre szabhatók. Az óraszám lap alatt található  megérintésével teheti egyedivé a megjelenített tartalmát.

Az óraszámplap telepítése és módosítása a telefonon

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készülék nevét, és válassza az **Óraszámplapok > Továbbiak** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy óraszámplapot.
 - a Ha az óraszámplap nincs telepítve, érintse meg a **Telepítés** lehetőséget. A telepítés után az óra automatikusan ezt az új óraszámplapot használja.
 - b Ha az óraszámplap telepítve van, a **BEÁLLÍTÁS ALAPÉRTELMEZETTKÉNT** megérintésével használhatja a kiválasztott óraszámplapot.
 -  A fizetett óraszámplapok nem téríthetők vissza. Ha az Óraszámplap-áruházban nem találja azokat az óraszámplapokat, amelyekért már fizetett, hívja az ügyfélszolgálati forródrótot.

Óraszámplap törlése

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készülék nevét, és válassza az **Óraszámplapok > Továbbiak** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy telepített óraszámplapot, és a törléséhez érintse meg a  ikont.
 -  A Galéria- vagy videoszámplapok nem törölhetők.
 - Az Óraszámplap-áruházból törölt óraszámplapot nem kell újra megvásárolnia. Csak újra kell telepíteni.

A galéria konfigurálása

Óraszámplapként egy vagy több fénykép használható. Frissítse az órát és az Egészség alkalmazást a legújabb verzióra.

-  A funkció használata előtt frissítse az Egészség alkalmazást és készüléket a legújabb rendszerverzióra.

Fényképek kiválasztása a Galériából

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és a Galéria beállítások képernyőjének megnyitásához válassza az **Óraszámplapok > Továbbiak > Saját > Galéria** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a + jelet, és a fényképek feltöltésének módjaként válassza a **Kamera** vagy a **Galéria** lehetőséget.
- 3 Jelöljön ki egy fényképet vagy készítsen egy újat, majd érintse meg a **Mentés** lehetőséget. Az óra óraszámplapként jeleníti meg a személyre szabott fényképet.

Egyéb beállítások

A Galéria beállítások képernyőjén:

- A **Stílus** megérintésével állíthatja be a Galéria óraszámplapokon megjelenített idő és dátum betűtípusát és színét.

- A **Hely** megérintésével állíthatja be a Galéria óraszámplapokon megjelenített idő és dátum helyét.
- A **Funkció** megérintésével állíthatja be az óraszámplapokon megjelenített funkciókat.
- A törléséhez érintse meg a fénykép jobb felső sarkában található kereszt ikont.

Huawei Share OneHop használata óraszámplapokhoz

-  Frissítse az Egészség alkalmazást a legújabb verzióra, és gondoskodjon arról, hogy a viselhető eszköz és a telefon csatlakozva legyenek egymáshoz.
 - Ez a funkció csak NFC-funkciós HarmonyOS 2/EMUI 11.0 vagy frissebb verziót futtató telefonok, illetve .
- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, és az NFC engedélyezéséhez válassza a **Beállítások > NFC** lehetőséget.
 - 2 Engedélyezze a telefon NFC-funkcióját, nyissa meg a Galéria alkalmazást, jelöljön ki képeket, és az NFC-területet helyezze az óra képernyőjéhez.
 - 3 Az átvitel után, az óraszámplap kiválasztásához váltson a képek között.
 -  A OneHop nem használható a felhőn elmentett képek átvitelére. A képek átviteléhez először töltsse le a képeket, majd a OneHop használatával vigye át azokat.
 - Legfeljebb 20 kép vihető át egyszerre. Ha a képek száma túllépi a 20-at, a legkorábban átvitt képet felülírja a rendszer.

Az óra lezárása vagy feloldása

Beállíthat egy PIN-kódot az órán az adatai védelmének megerősítése érdekében. Miután beállított egy PIN-kódot és engedélyezte az Automatikus zárolás funkciót, az óra feloldásához és a főképernyő eléréséhez meg kell adnia a PIN-kódot.

PIN-kód beállítása

- 1 PIN-kód beállítása.
Lapozzon lefelé az óra főképernyőjén, válassza a **Beállítások > PIN > PIN-kód engedélyezése** lehetőséget, és a PIN-kód beállításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 2 Automatikus zárolás engedélyezése.
Lapozzon lefelé az óra főképernyőjén, válassza a **Beállítások > PIN** lehetőséget, és engedélyezze az **Automatikus zárolás** opciót.
 -  Ha elfelejti a PIN-kódját, a készüléket vissza kell állítani a gyári beállításokra.

PIN-kód módosítása

Lapozzon lefelé a készülék főképernyőjén, válassza a **Beállítások > PIN > PIN módosítása** lehetőséget, és a PIN-kód beállításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A PIN-kód letiltása

Lapozzon lefelé a készülék főképernyőjén, válassza a **Beállítások > PIN > PIN letiltása** lehetőséget, és a PIN-kód letiltásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

 Ha az óra bankkártyával van társítva, a PIN-kód letiltásával eltávolítja a bankkártyát.

Elfelejtett PIN-kód

Ha elfelejtette a PIN-kódját, az órát állítsa vissza a gyári beállításokra, és próbálkozzon újra. Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget és az Ön készülékének nevét, és válassza a **Gyári beállítások visszaállítása** lehetőséget.

-  • Amikor visszaállítja a készüléket a gyári beállításokra, minden rajta lévő adat törlésre kerül, ezért körültekintően járjon el.
- Ha az órához utazási kártyát vagy belépőkártyát adott hozzá, ezeknek a kártyáknak az adatai törlésre kerülnek, amikor az órát visszaállítja a gyári beállításokra.

Hangbeállítások

A csengőhang hangerejének beállítása

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, és válassza a **Beállítások > Hang és rezgés > Csengetés hangereje** lehetőséget.
- 2 A csengőhang hangerejének beállításához lapozzon felfelé vagy lefelé.

Csengőhang beállítása

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, és válassza a **Beállítások > Hang és rezgés > Csengőhang** lehetőséget.
- 2 Csengőhang kiválasztásához lapozzon felfelé vagy lefelé.

Némítás és némítás megszüntetése

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, válassza a **Beállítások > Hang és rezgés** lehetőséget.
- 2 Engedélyezze vagy tiltsa le a **Némít** opciót.

A rezgés mód beállítása

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, válassza a **Beállítások > Hang és rezgés** lehetőséget.
- 2 Engedélyezze vagy tiltsa le a **Rezgés hívásokhoz** vagy a **Rezgés némítva** opciót. Alapértelmezetten mindkettő engedélyezve van.

Rendszerhaptika

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, válassza a **Beállítások** > **Hang és rezgés** lehetőséget.
- 2 Engedélyezze vagy tiltsa le a **Rendszerhaptika** opciót. Ha ez a funkció engedélyezve van, és elforgatja az óra gyűrűjét, érezhető a forgatás.

A képernyő fényerejének beállítása

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, és válassza a **Beállítások** > **Megjelenítés és fényerő** lehetőséget.
- 2 Ha az **Automatikus** funkció engedélyezve van, tiltsa le.
- 3 A képernyő fényerejének beállításához érintse meg a **Fényerő** lehetőséget.

A le gomb funkciójának személyre szabása

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a fel gombot, majd válassza a **Beállítások** > **Le gomb** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy alkalmazást, és szabja személyre a le gomb funkcióját. A funkció személyre szabásának befejezése után térjen vissza a főképernyőre, és az aktuális alkalmazás megnyitásához nyomja meg a le gombot. Ha a funkció még nincs személyre szabva, alapértelmezetten az **Edzés** alkalmazás nyílik meg.

Ultra hosszú üzemidejű mód

Az **Ultra hosszú üzemidő** engedélyezése után csak bizonyos funkciók állnak rendelkezésre, és a mobilhálózat, a WLAN, illetve az Assistant•TODAY letiltásra kerül.

Ultra hosszú üzemidejű mód engedélyezése

Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a fel gombot, válassza a **Beállítások** > **Akkumulátor** lehetőséget, lapozzon felfelé a képernyőn, és engedélyezze az **Ultra hosszú üzemidejű** opciót.

Kilépés az Ultra hosszú üzemidejű módból

Lapozzon lefelé a főképernyőn, érintse meg a **Kilépés az ultra üzemidőből** lehetőséget, és a kilépéshez ebből a módból kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

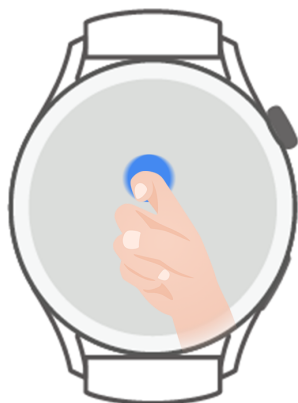
 A kilépéshez az Ultra hosszú üzemidejű módból újra kell indítani az órát.

Kisegítő műveletek

Nagyítási gesztus

Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, válassza a **Beállítások** > **Kisegítő funkciók** > **Kisegítő lehetőségek** lehetőséget, és engedélyezze a **Nagyítási gesztus** funkciót.

A Nagyítási gesztus engedélyezése után a képernyő nagyításához érintse meg egymás után háromszor a képernyőt, a kilépéshez pedig érintse meg újra háromszor egymás után.



Hívás befejezése a fel gomb megnyomásával

Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, válassza a **Beállítások > Kisegítő funkciók > Kisegítő lehetőségek** lehetőséget, és engedélyezze a **Hívás befejezése a fel gomb megnyomásával** funkciót.

Órafrissítések

- 1 Az órát csatlakoztassa hálózatra, az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, és válassza a **Beállítások > Rendszer és frissítések > Szoftverfrissítés** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a **Frissítések keresése** lehetőséget, és a frissítés befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Bekapcsolás és kikapcsolás, újraindítás és visszaállítás a gyári beállításokra

Bekapcsolás

- Tartsa nyomva a Fel gombot.
- Töltse a készüléket.



Kikapcsolás

- Tartsa nyomva az oldalsó gombot, majd érintse meg a **Kikapcsolás** lehetőséget.
- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és válassza a **Beállítások > Rendszer és frissítések > Kikapcsolás** lehetőséget.
- Ha az akkumulátor töltöttségi szintje nagyon alacsony, a készülék rezegni kezd, majd automatikusan kikapcsol.

Újraindítás

- Tartsa nyomva a fel gombot, és érintse meg az **Újraindítás** lehetőséget.
- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és válassza a **Beállítások > Rendszer és frissítések > Újraindítás** lehetőséget.

Kényszerített újraindítás

Tartsa nyomva a Fel gombot legalább 12 másodpercig.

Gyári beállítások visszaállítása

1. módszer: Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, válassza a **Beállítások > Rendszer és frissítések > Visszaállítás** lehetőséget, és a készülék visszaállításához a gyári beállításokra kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

2. módszer: Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és válassza a **Visszaállítás** lehetőséget.

-  Miután a készüléket visszaállította a gyári beállításokra, a fiókjának és tárcájának minden kártya-, rendszer- és alkalmazásadata (beleértve a társított bankkártyák, belépőkártyák és az eSIM adatait) törlésre kerülnek a készülékről. Ezt a műveletet elővigyázatosan hajtsa végre.

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

A Bluetooth-név megtekintése:

- A készüléken nyomja meg a fel gombot, és a csatlakoztatott készülék Bluetooth-nevének megtekintéséhez válassza a **Beállítások > Névjegy** lehetőséget.
- Egy másik megoldásként, nyissa meg az Egészség alkalmazást, és érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a készüléke nevét a csatlakoztatott Bluetooth-készülék nevének megtekintéséhez.

A MAC-cím megtekintése:

A készüléken nyomja meg az oldalsó gombot, és a készüléke MAC-címének megtekintéséhez válassza a **Beállítások > Névjegy** lehetőséget.

A sorozatszám megtekintése:

Nyomja meg az oldalsó gombot, és a készüléke sorozatszámának megtekintéséhez válassza a **Beállítások > Névjegy** lehetőséget.

A modell megtekintése:

- Nyomja meg az oldalsó gombot, és a készüléke modelljének megtekintéséhez válassza a **Beállítások > Névjegy** lehetőséget.
- A készülék hátlapján a „MODEL” után található lézerrel gravírozott karakterek a modellnév.

Verziószám megtekintése:

- Nyomja meg az oldalsó gombot, és a készüléke verziószámának megtekintéséhez válassza a **Beállítások > Névjegy** lehetőséget.
- Nyissa meg az Egészség alkalmazás, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, és a **Firmware-frissítés** megérintésével tekintse meg a készülék verziószámát.

Tisztítás és karbantartás

A készülék élettartama megőrzése érdekében a készüléket és a szíjat tartsa tisztán és szárazon. Az óra felületének tisztításához egy tiszta vízbe mártott papírtörölt vagy puha rongyot használhat. Az óra tisztításakor ügyeljen az alábbiakra:

- A készülék tisztítása előtt csatlakoztassa le a készüléket a tápadapterről.
- Edzés után a készülék felületéről és a szíjról távolítsa el az izzadságot és foltokat.
- Szobahőmérsékleten a készüléket vízben kívül ne tegye más folyadékba és ne hagyja hosszabb ideig alámerülni.
- A készülék korróziójának és károsodásának elkerülése érdekében ne használjon vegyszereket vagy tisztítószereket a készülék vagy kiegészítői tisztításához.
- A készülék tisztítása után egy száraz ronggyal vagy törőlpapírral törölje szárazra a készüléket, hogy megelőzze a készülék belsejében a páralecsapódást és a készülék károsodását.
- Az elszíneződés megelőzése érdekében ügyeljen rá, hogy ne érintkezzen a világos színű szíj sötét színű ruhadarabokkal. Ha a világos színű szíj véletlenül beszennyeződik, akkor mártson tiszta vízbe egy puha kefét, és óvatosan távolítsa el a szennyeződést, majd törölje szárazra a szíjat.
- Ha sokat edzett, a szíjat időnként tisztítsa meg annak érdekében, hogy ne halmozódjon fel rajta izzadság, ami baktériumok megtelepedését okozhatja. A szíj tisztítása után hagyja jól szellőző száraz helyen száradni. Ne hordja nedvesen.