

# Obsah

## Začíname

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Vzhľad                        | 1 |
| Spárovanie a pripojenie       | 1 |
| Nosenie hodín                 | 2 |
| Tlačidlá a gestá              | 3 |
| Synchronizácia účtu HUAWEI ID | 5 |
| Gestá                         | 6 |
| Meranie teploty pokožky       | 6 |
| Tiesňové SOS                  | 7 |
| Pripojenie hodín na internet  | 8 |
| Nabíjanie                     | 9 |

## Telefonovanie

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Podpora služby eSIM                        | 12 |
| Aktivácia služby eSIM                      | 12 |
| Zmena služby eSIM                          | 12 |
| Používanie hodín na uskutočňovanie hovorov | 13 |

## Zdravie

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Meranie srdcového tepu                     | 16 |
| Meranie hladín kyslíka v krvi (SpO2)       | 18 |
| Sledovanie spánku                          | 19 |
| Testovanie úrovne stresu                   | 20 |
| Dýchacie cvičenia                          | 21 |
| Pripomenutie aktivity                      | 21 |
| Pridávanie informácií pre tiesňové prípady | 21 |

## Cvičenie

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Spustenie cvičenia             | 23 |
| Bežecké trasy                  | 23 |
| Vytvorenie tréningového plánu  | 23 |
| Inteligentný spoločník         | 24 |
| Trasa pre návrat               | 24 |
| Zobrazenie záznamov o cvičení  | 24 |
| Stav cvičenia                  | 25 |
| Zaznamenávanie denných aktivít | 25 |
| Automatické zisťovanie cvičení | 25 |

## Asistent

|                  |    |
|------------------|----|
| Assistant·TODAY  | 26 |
| Vzdialená spúšť  | 26 |
| Hlasové poznámky | 26 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Hlasový asistent                  | 27 |
| Pripojenie k slúchadlám Bluetooth | 28 |
| Hudba                             | 29 |
| Zobrazenie kalendára              | 30 |
| Používanie budíkov                | 30 |
| Zobrazenie informácií o počasí    | 31 |
| Kompas                            | 32 |
| Stopky                            | 32 |
| Časovače                          | 32 |
| Barometer                         | 33 |
| Nájdienie telefónu                | 33 |

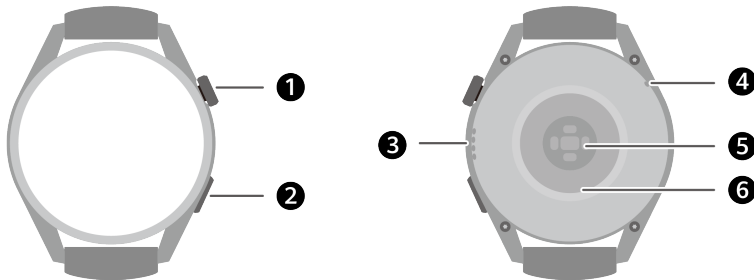
## Viac

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Správa aplikácií                                                   | 34 |
| Nastavenie a výmena remienka                                       | 35 |
| Nastavenie času a jazyka                                           | 36 |
| Správa ciferníkov                                                  | 36 |
| Konfigurácia ciferníkov Galérie a videociferníkov                  | 37 |
| Používanie funkcie Huawei Share OneHop pre ciferníky               | 38 |
| Zamknutie alebo odomknutie hodín                                   | 38 |
| Nastavenia zvuku                                                   | 39 |
| Nastavenie jasú obrazovky                                          | 40 |
| Prispôsobenie funkcie dolného tlačidla                             | 40 |
| Režim mimoriadne dlhej výdrže batérie                              | 40 |
| Činnosti na uľahčenie prístupu                                     | 41 |
| Aktualizácie hodín                                                 | 41 |
| Zapnutie a vypnutie, reštartovanie a obnovenie výrobných nastavení | 42 |
| Zobrazenie informácií o zariadení                                  | 43 |
| Čistenie a údržba                                                  | 43 |

# Začíname

## Vzhľad

Hodinky sú vybavené kombináciou stlačiteľných tlačidiel, otočného horného tlačidla a farebnej dotykovej obrazovky. Farebná dotyková obrazovka poskytuje širšie zorné pole a otočné horné tlačidlo umožňuje pohodlnejšie vykonávanie činností.



**Tabuľka1-1** Položky na hodinkách

| Č. | Položka          |
|----|------------------|
| 1  | Horné tlačidlo   |
| 2  | Dolné tlačidlo   |
| 3  | Reproduktor      |
| 4  | Mikrofón         |
| 5  | Oblasť merača    |
| 6  | Oblasť nabíjania |

## Spárovanie a pripojenie

Zariadenie je po prvom zapnutí predvolene pripravené na párovanie prostredníctvom Bluetooth. Stiahnite si a nainštalujte najnovšiu verziu aplikácie Zdravie.

- i** Uistite sa, že používate jedno z nasledujúcich zariadení, na ktorých boli zapnuté Bluetooth a služby na zisťovanie polohy:

Telefóny: HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 9.0 alebo novší  
tablety so systémom HarmonyOS 2 alebo novším

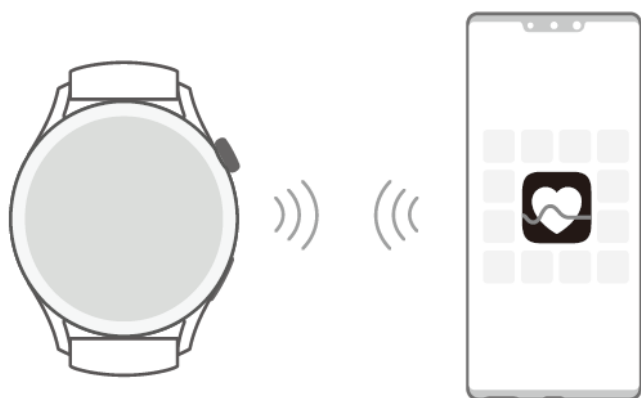
### Používatelia systému HarmonyOS/Android

- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie a prejdite na položku **Zariadenia** > **PRIDAŤ**. Aplikácia následne automaticky vyhľadá zariadenia, ku ktorým sa môže pripojiť. Ťuknite na položku **PRIRADIŤ** vedľa cieľového zariadenia a dokončite párovanie podľa pokynov na obrazovke.
  - i** Ak cieľové zariadenie nie je v zozname zariadení, ku ktorým je možné sa pripojiť automaticky, ťuknite na položku **PRIDAŤ**, vyberte cieľové zariadenie, ťuknite na položku **SPÁROVAŤ** a dokončite párovanie podľa pokynov na obrazovke.

- 2 Keď sa na obrazovke zariadenia zobrazí požiadavka na párovanie, ťuknutím na **✓** spustíte párovanie. Spárovanie potvrdíte aj na telefón/tablet.

### Používatelia systému iOS

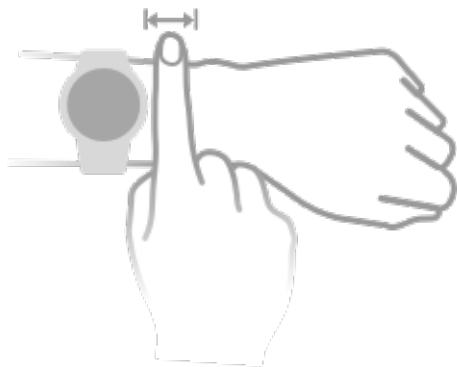
- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na položku **Zariadenia** > **PRIDAŤ**, vyberte zariadenie, ktoré chcete spárovať, a ťuknite na položku **SPÁROVAŤ**.
  - 2 V prípade niektorých modelov zariadení budete musieť zariadenie spárovať s telefón/tablet cez Bluetooth. Podľa pokynov na obrazovke vyberte zariadenie z obrazovky nastavení Bluetooth. Keď sa na zariadení zobrazí požiadavka na párovanie, ťuknite na **✓**. Po dokončení párovania ťuknite na položku **Ďalej**.
  - 3 Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Ďalej** a dokončíte párovanie podľa pokynov na obrazovke.
- i** • Zariadenie zobrazí na obrazovke ikonu, ktorá vás informuje, že párovanie bolo úspešné. Potom sa vráti na domovskú obrazovku a prijme informácie (napríklad dátum a čas). V opačnom prípade zariadenie zobrazí na obrazovke ikonu, ktorá vás informuje, že párovanie bolo neúspešné. Následne sa vráti na úvodnú obrazovku.



## Nosenie hodín

Uistite sa, že zadný kryt hodín je čistý, suchý a bez cudzích predmetov. Oblasť merača hodín pripevnite na zápästie a uistite sa, že je pohodlne umiestnená. Na zadnú stranu hodín neprilepujte ochrannú fóliu. Zadný kryt hodín má snímače, ktoré dokážu identifikovať signály z ľudského tela. Ak sa snímače zablokujú, identifikácia bude nepresná alebo zlyhá a hodinky nebudú schopné presne zaznamenať srdcový tep, SpO2 a údaje o spánku.

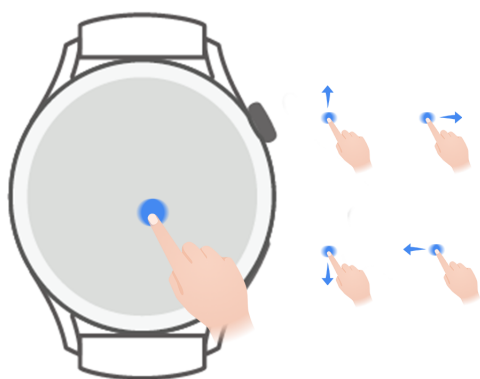
Aby sa zaistila presnosť meraní, nenoste remienok viac ako jeden prst od kosti zápästia. Počas cvičenia dbajte na to, aby bol remienok pomerne pevne a bezpečne pripevnený.



- i** Zariadenie je vyrobené z materiálov, ktoré sú bezpečné na použitie. Ak sa vyskytne pri nosení zariadenia podráždenie kože, dajte ho dole a poraďte sa s lekárom.

## Tlačidlá a gestá

Hodinky sú vybavené farebnou dotykovou obrazovkou s vysokou citlivosťou na dotyk, po ktorej sa dá potiahnuť prstom rôznymi smermi.



### Horné tlačidlo

| Činnosť  | Funkcia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Poznámky                                                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Otočenie | <ul style="list-style-type: none"> <li>V režime <b>Mriežka</b> môžete priblížiť a oddialiť aplikáciu na obrazovke so zoznamom aplikácií.</li> <li>V režime <b>Zoznam</b> môžete potiahnuť prstom nahor a nadol na obrazovke zoznamu aplikácií alebo podrobností.</li> <li>Po otvorení aplikácie môžete posúvať obrazovku nahor a nadol.</li> </ul> <p><b>i</b> Ak chcete na hodinkách zapnúť režim Mriežka alebo Zoznam, prejdite na položku <b>Nastavenia &gt; Ciferník a spúšťač &gt; Spúšťač</b> a vyberte položku <b>Mriežka</b> alebo <b>Zoznam</b>.</p> | Existujú určité výnimky, napríklad pre hovory a cvičenia. |

| Činnosť                             | Funkcia                                                                                                                                                                                                                                               | Poznámky |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Stlačenie                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapnutie obrazovky.</li> <li>• Otvorenie obrazovky zoznamu aplikácií z domovskej obrazovky.</li> <li>• Návrat na domovskú obrazovku.</li> </ul>                                                              |          |
| Dvojité alebo viacnásobné stlačenie | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dvojitým stlačením tlačidla zobrazíte všetky spustené aplikácie, keď je zapnutá obrazovka.</li> <li>• Stlačením päťkrát za sebou spustíte tiesňové SOS.</li> </ul>                                           |          |
| Stlačenie a podržanie               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapnutie hodínok.</li> <li>• Prístup na obrazovku reštartovania/vypnutia, keď sú hodinky zapnuté.</li> <li>• Vynútené reštartovanie hodínok stlačením a podržaním tlačidla na viac ako 12 sekúnd.</li> </ul> |          |

### Dolné tlačidlo

| Činnosť               | Funkcia                                                                         | Poznámky                                                  |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Stlačenie             | Otvorenie aplikácie Cvičenie.<br>Prístup do nastavenej prispôsobenej aplikácie. | Existujú určité výnimky, napríklad pre hovory a cvičenia. |
| Stlačenie a podržanie | Prebudenie hlasového asistenta.                                                 | –                                                         |

### Gestá

| Činnosť                          | Funkcia                             |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| Ťuknutie                         | Potvrdenie výberu.                  |
| Ťuknutie a podržanie             | Zmena ciferníka.                    |
| Potiahnutie prstom nahor         | Zobrazenie upozornení.              |
| Potiahnutie prstom nadol         | Zobrazenie kontextovej ponuky.      |
| Potiahnutie doľava alebo doprava | Zobrazenie kariet funkcií hodínok.  |
| Potiahnutie prstom doprava       | Návrat na predchádzajúcu obrazovku. |

## Zapnutie obrazovky

- Stlačte horné tlačidlo.
- Zdvihnite alebo otočte zápästím k sebe.
  -  Ak chcete zapnúť obrazovku zdvihnutím zápästia, otvorte zoznam aplikácií hodínok, prejdite na položku **Nastavenia > Funkcie zjednodušenia prístupu > Gestá** a zapnite funkciu **Prebudiť otočením zápästia**.
- Na otvorenie kontextovej ponuky potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke. Ak zapnete funkciu **Zobraziť čas**, obrazovka zostane zapnutá päť minút.
  -  Ak chcete nastaviť inú dobu zapnutia obrazovky, prejdite na položku **Nastavenia > Displej a jas > Čas obrazovky**.

## Vypnutie obrazovky

Po zapnutí obrazovky stlačením tlačidla alebo zdvihnutím zápästia určitú dobu nevykonávajúce žiadne činnosti.

Zakrytím celej obrazovky vypnete obrazovku.

-  • Ak chcete nastaviť dobu vypnutia obrazovky, nastavíte ju prejením na položku **Nastavenia > Displej a jas > Spánok**.
  - Ak chcete, aby ciferník a niektoré obrazovky aplikácií zostali zapnuté, prejdite na položku **Nastavenia > Ciferník a spúšťač** a zapnite **Always On displej**.
  - Ak chcete zmeniť štýl funkcie AOD, prejdite na položku **Nastavenia > Ciferník a spúšťač > Štýl AOD > Predvolený štýl** a vyberte iný štýl funkcie AOD.

## Synchronizácia účtu HUAWEI ID

Synchronizujte HUAWEI ID z telefón/tablet s hodinkami. Následne budete môcť na hodinkách používať aplikácie, ako napríklad HUAWEI Hudba, a MeeTime. Pred synchronizáciou sa prihláste do aplikácie Zdravie a dokončíte párovanie. Počas synchronizácie musia byť hodinky a telefón/tablet pripojené a sieťové pripojenie musí fungovať normálne.

Po dokončení párovania sa HUAWEI ID automaticky zosynchronizuje s vašimi hodinkami. Môžete tiež prejsť na položku **Nastavenia > Účet > Synchronizovať** a zosynchronizovať HUAWEI ID z telefón/tablet s hodinkami.

-  • Synchronizácia HUAWEI ID nie je podporovaná na Telefón iOS.
  - Po dokončení prvého párovania ťuknutím na položku **Súhlasím** automaticky zosynchronizujete HUAWEI ID s hodinkami.

## Gestá

### Kurzy ovládania gestami

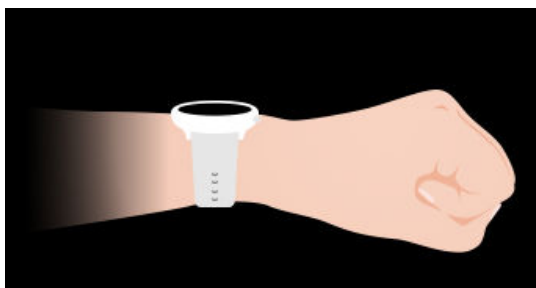
Aby sa zabránilo nesprávnym úkonom, otvorte zoznam aplikácií hodínok, prejdite na položku **Nastavenia > Funkcie zjednodušenia prístupu > Gestá**, ťuknite na položku **Kurzy** a vyberte požadovaný kurz ovládania gestami.

### Prijatie hovoru

Otvorte zoznam aplikácií hodínok, prejdite na položku **Nastavenia > Funkcie zjednodušenia prístupu > Gestá** a ťuknite na položku **Gesto prijatia hovoru**.

Keď je táto funkcia zapnutá a obrazovka smeruje nahor a dlaň nadol, môžete prijať hovor rýchlym zovretím a uvoľnením päste.

**i** Ak chcete použiť túto funkciu, aktualizujte hodinky na verziu 2.0.0.136 alebo novšiu.

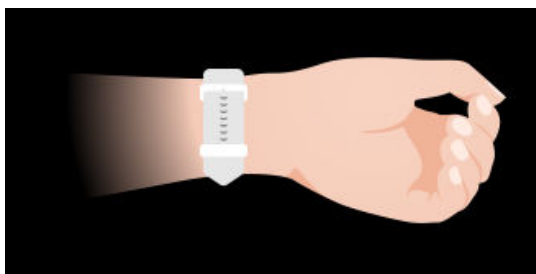


### Stlmenie prichádzajúceho hovoru

Otvorte zoznam aplikácií hodínok, prejdite na položku **Nastavenia > Funkcie zjednodušenia prístupu > Gestá** a zapnite funkciu **Gesto stlmenia prichádzajúceho hovoru**.

Keď je táto funkcia zapnutá a obrazovka smeruje nahor a dlaň nadol, môžete stlmiť prichádzajúci hovor rýchlym otočením zápästia smerom von o 90 stupňov a následným otočením späť.

**i** Táto funkcia bude podporovaná v neskorších verziách. Podrobnejšie informácie budú k dispozícii v oznámeniach o aktualizácii verzie.



## Meranie teploty pokožky

Merania teploty pokožky sa používajú hlavne na sledovanie zmien teploty pokožky zápästia po cvičení. Po zapnutí nepretržitého merania teploty pokožky sa bude nepretržite merať teplota pokožky a vygeneruje sa krivka merania.

-  Táto funkcia je podporovaná po aktualizácii hodín na verziu 2.0.0.136 alebo novšiu.
- Produkt nie je zdravotníckou pomôckou. Merania teploty sa používajú hlavne na sledovanie zmien teploty pokožky zápisť zdravých ľudí vo veku nad 18 rokov počas cvičenia a po cvičení. Výsledky slúžia len na informačné účely a nesmú sa používať ako základ lekárskej diagnostiky alebo liečby.
- Počas merania majte zariadenie relatívne pevne nasadené viac ako 10 minút a zostaňte v pokojnom prostredí pri izbovej teplote (približne 25 °C). Uistite sa, že sa na vašom zápästí nenachádzajú škvrny od vody alebo alkohol. Nezačínajte meranie v prostredí s priamym slnečným svetlom, vetrom alebo zdrojmi chladu/tepla.
- Po cvičení, sprchovaní alebo prechodom medzi vonkajším a vnútorným prostredím počkajte pred zahájením merania 30 minút.

## Individuálne meranie

V zozname aplikácií hodín prejdite na položku **Teplota pokožky** > **Odmerať** a začnite merať svoju teplotu.

## Nepretržité meranie

- 1** Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia** a následne na názov zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia** a zapnite položku **Nepretržité meranie teploty pokožky**.
- 2** V zozname aplikácií hodín môžete prejsť na položku **Teplota pokožky** a zobrazíť krivku merania.

## Tiesňové SOS

Keď je zapnutá funkcia detekcie pádu a hodinky zistia závažný pád, aktivujú tiesňové služby. Aby sa zabránilo falošným poplachom, pre SOS tiesňové volania sa prednostne použijú kontakty pre tiesňové volania. Ak sa nenastavil žiadny kontakt pre tiesňové volania, budete musieť manuálne zvoliť verejné číslo tiesňového volania.

-  Núdzové správy môžete odosielať iba vtedy, ak sú hodinky pripojené k aplikácii Zdravie.
- Odosielanie núdzových správ nie je podporované na Telefón iOS.
- Ak sú hodinky pripojené k telefónu cez Bluetooth a telefón má dve karty SIM, najskôr nastavte predvolenú kartu pre uskutočňovanie tiesňových volaní.

## Automatická aktivácia žiadosti o pomoc

- 1** V ponuke hodín prejdite na položku **Nastavenia** > **Zabezpečenie a súkromie** > **SOS** a zapnite **Detekcia pádu**.
- 2** Keď hodinky zistia pád:
  - Ak sú nastavené kontakty pre tiesňové volania, systém automaticky zavolá prvému kontaktu pre tiesňové volania a pošle SMS správu s vašou aktuálnou polohou všetkým

kontaktom pre tiesňové volania, ak nevyberiete kontakt pre tiesňové volania alebo ak do 60 sekúnd neuskutočníte tiesňové volanie.

- Ak nie je nastavený žiadny kontakt pre tiesňové volania, zobrazia sa verejné čísla tiesňového volania, aby ste si mohli niektoré vybrať.

### Manuálna aktivácia žiadosti o pomoc

Ak sú nastavené kontakty pre tiesňové volania, stlačením horného tlačidla päťkrát za sebou aktivujete žiadosť o pomoc.

- i** • Ak je vypnutá funkcia **Detekcia pádu**, hodinky po zistení závažného pádu neuskutočnia tiesňové volanie. V takom prípade môžete tiesňové volanie uskutočniť stlačením tlačidla zapnutia päťkrát za sebou.
- Ak sú hodinky pripojené k telefónu cez Bluetooth, hovory môžete uskutočniť na telefón. Ak nie sú pripojené, uskutočňovať hovory a posilať SMS správy môžete až po zapnutí služby eSIM na hodinkách.

## Pripojenie hodín na internet

Hodinky sa môžu pripojiť na internet prostredníctvom WLAN, pripojeného telefónu/tabletu alebo mobilnej siete eSIM, ak je zapnutá služba eSIM. Hodinky budú prepínať medzi týmito spôsobmi v nasledujúcom poradí, aby použili najlepšiu možnú sieť:

- 1** Ak sú hodinky pripojené k telefónu/tabletu cez Bluetooth, hodinky použijú sieť telefónu/tabletu, aby šetrili energiu batérie.
  - i** Ak používate Telefón iOS, hodinky nemôžu použiť sieť telefónu/tabletu cez Bluetooth.
- 2** Ak pripojenie Bluetooth zlyhá alebo sa preruší, hodinky použijú pripojenú sieť WLAN.
- 3** Ak sa pripojenie Bluetooth medzi hodinkami a telefónom/tabletom preruší a sieť WLAN nie je k dispozícii, hodinky použijú mobilnú sieť karty eSIM.



### Pripojenie na internet prostredníctvom Bluetooth

Ak sú hodinky pripojené k telefónu/tabletu pomocou aplikácie Zdravie a aplikácia je spustená na pozadí, hodinky predvolene použijú sieť telefónu/tabletu.

- i** Táto funkcia nie je podporovaná na Telefón iOS.

## Pripojenie na internet prostredníctvom WLAN

Ak sú hodinky pripojené na internet prostredníctvom siete WLAN, môžete použiť aplikáciu v hodinkách a uskutočniť hovory MeeTime, keď so sebou nemáte telefón/tablet.

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií, prejdite na položku **Nastavenia > WLAN** a zapnite prepínač WLAN. Hodinky následne automaticky vyhľadajú dostupné siete WLAN.
- 2 Ťuknite na sieť WLAN, ku ktorej sa chcete pripojiť, zadajte heslo a ťuknite na položku **Pripojiť**.

 Hodinky podporujú iba 2,4 GHz sieť WLAN.

## Pripojenie na internet prostredníctvom karty eSIM

 Ak sa chcete pripojiť na internet prostredníctvom karty eSIM, najskôr musíte zapnúť službu eSIM.

Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií, prejdite na položku **Nastavenia > Mobilná sieť > Mobilné dáta** a zapnite prepínač pre **Mobilné dáta**.

## Ignorovanie pripojenej siete WLAN

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne prejdite na položku **Nastavenia > WLAN**.
- 2 Vyberte pripojenú sieť WLAN a ťuknite na položku **Zabudnúť**.

## Režim v lietadle

Ak ste v lietadle, podľa požiadaviek leteckej spoločnosti zapnite **Režim v lietadle**. Po zapnutí **Režimu v lietadle** hodinky vypnú Bluetooth, WLAN a mobilnú sieť.

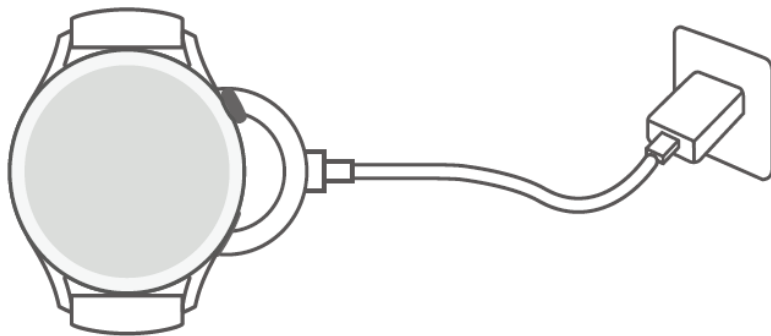
**Režim v lietadle** môžete zapnúť alebo vypnúť jedným z nasledovných spôsobov:

- Potiahnutím prstom nadol z hornej časti domovskej obrazovky otvorte kontextovú ponuku a ťuknutím na ikonu režimu v lietadle zapnite alebo vypnite Režim v lietadle.
- Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií, prejdite na položku **Nastavenia > Mobilná sieť** a zapnite alebo vypnite **Režim v lietadle**.

# Nabíjanie

## Nabíjanie

- 1 Pripojte nabíjaciu kolísku k napájaciemu adaptéru a potom ho pripojte k zdroju napájania.



- 2** Hodinky položte na hornú časť nabíjacej kolísky a zarovnajte kovové kontakty na hodinkách s kontaktmi nabíjacej kolísky, kým sa na obrazovke hodín nezobrazí ikona nabíjania.
- 3** Po úplnom nabití hodín indikátor nabíjania zobrazí 100 %. Keď sú vaše hodinky úplne nabité, automaticky sa prestanú nabíjať.

- i** • Na nabíjanie hodín sa odporúča používať napájací adaptér Huawei, port USB počítača alebo napájací adaptér od iného výrobcu ako Huawei, ktorý je v súlade s príslušnými regionálnymi alebo národnými zákonmi a nariadeniami a tiež regionálnymi a medzinárodnými bezpečnostnými normami. Iné nabíjačky a powerbanky, ktoré nespĺňajú príslušné bezpečnostné normy, môžu spôsobiť problémy, ako je pomalé nabíjanie a prehriatie. Pri ich používaní postupujte opatrne. Odporúča sa, aby ste si zakúpili napájací adaptér Huawei v oficiálnom predajnom mieste Huawei.
- Nabíjací port udržiavajte suchý a čistý, aby ste predišli skratom alebo iným rizikám.
- Ak sa pre hodinky používa bezdrôtové nabíjanie, použite špeciálnu nabíjaciu kolísku a skontrolujte, či je cievka hodín zarovnaná s cievkou nabíjacej kolísky. Ak sa použije nabíjacia kolíska, ktorá nie je určená na tento účel, a cievka hodín nie je zarovnaná s cievkou nabíjačky, účinnosť nabíjania sa zhorší a dôjde k problémom, ako je prehriatie.
- sa môžu nabíjať pomocou telefónov Huawei s podporou reverzného bezdrôtového nabíjania.
- Nabíjacia kolíska má tendenciu priťahovať kovové predmety, pretože je magnetická. Z tohto dôvodu je potrebné pred použitím nabíjajúcej kolísky skontrolovať a vyčistiť. Nabíjaciu kolísku dlhodobo nevystavujte vysokým teplotám, pretože to môže spôsobiť demagnetizáciu nabíjacej kolísky alebo spôsobiť ďalšie problémy.

### Kontrola úrovne nabitia batérie

1. spôsob: Úroveň nabitia batérie zobrazíte posunutím prstom nadol z hornej časti domovskej obrazovky.
2. spôsob: Pripojte hodinky k zdroju napájania a na obrazovke nabíjania skontrolujte úroveň nabitia batérie.
3. spôsob: Zobrazte úroveň nabitia batérie na ciferníku hodín, ktorý podporuje zobrazovanie úrovne nabitia batérie.

4. spôsob: Úroveň nabitia batérie môžete skontrolovať na obrazovke podrobností zariadenia v aplikácii Zdravie.

-  Ak je zostávajúca úroveň nabitia batérie 10 %, zobrazí sa pripomenutie nabíjania. Hodinky okamžite nabite a nepoužívajte ich, keď je batéria takmer vybitá.

# Telefonovanie

## Podpora služby eSIM

Hodinky podporujú službu eSIM (One Number Service). Táto služba vám umožní pridať hodinky ako pomocné zariadenie eSIM telefón a umožní hodinkám zdieľať vaše číslo (primárne číslo), program hlasových služieb a dátový program telefón. Potom budete môcť telefonovať a surfovať na internete na hodinkách a telefón samostatne bez toho, aby ste sa museli obávať, že zmeškáte dôležité informácie, keď nebudete mať telefón so sebou.

 Typ služby eSIM závisí od konkrétneho operátora.

Najnovšiu servisnú podporu od operátorov získate na oficiálnych webových stránkach spoločnosti Huawei v časti **Hodinky > Séria HUAWEI WATCH 3 > Podpora produktu**.

## Aktivácia služby eSIM

### Požiadavky

- Vaša karta SIM musí byť primárnou kartou (predvolenou kartou), aby ju bolo možné zapnúť v službe eSIM.
- Hodinky musia byť pripojené k telefón cez Bluetooth a telefón musí mať prístup na internet.
- Úroveň nabitia batérie hodínok je viac ako 30 %.
- Ak používate Telefón iOS, najprv pripojte hodinky k WLAN.

### Aktivácia

- 1 Pripojte hodinky k telefón pomocou aplikácie Zdravie.
- 2 Ťuknite na položku **Zariadenia**, následne na názov zariadenia, prejdite na položku **Správa kariet eSIM > AKTIVOVAŤ TERAZ**, vyberte kartu SIM, ktorá sa má zapnúť pre službu eSIM, a ťuknite na položku **POKRAČOVAŤ**.
- 3 Podľa pokynov na obrazovke aktivujte službu online alebo naskenovaním kódu QR svojho operátora. V prípade potreby zadajte overovací kód zaslaný operátorom.
- 4 Služba eSIM sa automaticky aktivuje po prvom stiahnutí a nakonfigurovaní informácií o účte.

 Počas aktivácie nevykonávajte na hodinkách žiadne činnosti.

## Zmena služby eSIM

Pre vaše zariadenie je možné aktivovať iba jednu kartu eSIM. Ak chcete zmeniť službu, musíte ju resetovať na obrazovke **Správa kariet eSIM** hodínok a aktivovať inú službu. Resetovaním služby odstránite informácie karty eSIM z hodínok, ale neodhlásite sa zo služieb operátora. Ak sa chcete odhlásiť zo služieb operátora, obráťte sa na svojho operátora.

## Používanie hodín na uskutočňovanie hovorov

Hodinky podporujú uskutočňovanie hovorov prostredníctvom Bluetooth a karty eSIM, aby bolo možné uskutočňovať hovory v rôznych situáciách.

Keď sú hodinky pripojené k telefónu cez Bluetooth, môžete pomocou nich uskutočňovať alebo prijímať hovory prostredníctvom čísla vášho telefónu.

Ak sa pripojenie Bluetooth odpojí a na hodinkách je zapnutá služba eSIM, môžete uskutočňovať alebo prijímať hovory prostredníctvom čísla eSIM, ktoré bolo aktivované na hodinkách.

- Ak sú hodinky spárované s telefónom so systémom iOS a pre hodinky je aktivovaná služba eSIM, na uskutočňovanie alebo prijímanie hovorov pomocou hodín sa použije číslo eSIM, a to aj v prípade, ak sa pripojenie Bluetooth medzi hodinkami a telefónom preruší.
- Podpora presmerovania hovorov službou eSIM sa líši v závislosti od regiónu vášho operátora. Podrobnosti získate od miestneho zákaznického servisu vášho operátora.

### Prijatie alebo odmietnutie hovoru na hodinkách

Pri prijatí prichádzajúceho hovoru vás hodinky upozornia a zobrazia informácie o volajúcom. Môžete si vybrať, či chcete hovor prijať alebo odmietnuť.

- Ak na hodinkách používate službu eSIM, funkcia zoznamu zakázaných nie je podporovaná.

### Uskutočnenie hovoru na hodinkách

- Aplikácia MeeTime je podporovaná iba na telefóny so systémom HarmonyOS 2/EMUI 11.0 alebo novším.

Aplikácia MeeTime je podporovaná iba v niektorých krajinách a regiónoch. Podrobnosti vám poskytne oficiálny zákaznický servis.

Hovor môžete uskutočniť jedným z nasledujúcich spôsobov:

- Pomocou hlasového asistenta: Stlačením dolného tlačidla na hodinkách aktivujete hlasového asistenta a povedzte:
  - „Zavolať Zichenovi.“
  - „Vytočiť 950800.“
- Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií, ťuknite na položku **Kontakty** a vyberte kontakt, ktorému chcete zavolať.
  - Uskutočnenie hovoru MeeTime: Ťuknutím na pripojené zariadenie kontaktu, ktorému chcete zavolať, aktivujete hlasový hovor vo vysokom rozlíšení cez internet.
  - Uskutočnenie hovoru: Ťuknutím na položku **Hovor** zavoláte kontaktu.
- Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne vyberte položku **Telefón**. Na uskutočnenie hovoru môžete zvoliť jeden z nasledujúcich spôsobov:

- Ťuknite na položku **Denníky hovorov** a ťuknutím na záznam hovoru zavoláte späť.
- Ťuknite na položku **Klávesnica**, zadajte číslo, na ktoré chcete volať, a ťuknutím na ikonu Vytočiť uskutočnite hovor.
- Ťuknite na položku **MeeTime** (ak používate túto funkciu prvýkrát, aktivujte ju podľa pokynov na obrazovke), vyberte kontakt, ktorému chcete zavolať, a ťuknutím na pripojené zariadenie kontaktu uskutočnite hlasový hovor vo vysokom rozlíšení cez internet.
- Ťuknite na položku **Kontakty** a následne ťuknutím na kontakt uskutočnite hovor.

### Konfigurácia nastavení počas hovoru

Počas hovoru môžete nakonfigurovať nastavenia tak, aby vyhovovali rôznym požiadavkám na hovory:

- Otočením horného tlačidla môžete upraviť hlasitosť hovoru. Ťuknutím na ikonu Stlmiť môžete stlmiť hovor.
- Ťuknutím na ikonu Viac a následne na ikonu Klávesnica môžete zadať čísla.

### Prepínanie hovorov medzi telefónom a hodinkami

Keď sú hodinky pripojené k telefón prostredníctvom Bluetooth, na telefón môžete počas hovoru prepínať medzi zariadeniami.

Na obrazovke hovoru telefón ťuknite na ikonu Bluetooth v pravom dolnom rohu a prepnite zvuk dotelefón, hodínok alebo slúchadiel.

### Prezeranie denníkov hovorov

Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a prejdением na položku **Telefón > Denníky hovorov** si zobrazte denníky hovorov (vrátane prichádzajúcich, odchádzajúcich a zmeškaných hovorov).

### Odstraňovanie denníkov hovorov

Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií, prejdite na položku **Telefón > Denníky hovorov**, potiahnite prstom doľava na obrazovke a ťuknutím na ikonu Odstrániť odstráňte denník hovorov.

### Synchronizácia kontaktov s hodinkami

Keď sú hodinky pripojené k telefón prostredníctvom Bluetooth, automaticky zosynchronizujú kontakty z telefón.

Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne ťuknutím na položku **Kontakty** zobrazte kontakty.

### Používanie hodínok na presmerovanie hovorov na zariadenie Huawei Vision

Uistite sa, že sú hodinky, telefón a zariadenie Huawei Vision pripojené k rovnakej sieti WLAN a že ste na nich prihlásení pomocou rovnakého HUAWEI ID. Pripojenie Bluetooth medzi hodinkami a telefónom sa odpojí.

Keď telefón prijme videohovor z iného telefónu, zároveň ho prijímú aj hodinky. Ťuknutím na



presmerujte videohovor do aplikácie Huawei Vision.

## Meranie srdcového tepu

-  Aby sa zaistilo presnejšie meranie srdcového tepu, noste hodinky správne a uistite sa, že je remienok utiahnutý. Uistite sa, že sú hodinky bezpečne na vašom zápästí. Uistite sa, že modul monitorovania je v priamom kontakte s pokožkou bez akýchkoľvek prekážok.

### Individuálne meranie srdcového tepu

- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne ťuknite na názov zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a vypnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.

- 2 Otvorte zoznam aplikácií a výberom položky **Tep** odmerajte svoj srdcový tep.

-  Toto meranie môžu ovplyvňovať aj niektoré externé faktory, ako je nízka perfúzia krvi, tetovania, ochlpenie na ruke, tmavá pokožka, spúšťanie ruky nadol alebo pohybovanie rukou, prípadne nízke teploty okolia.

### Meranie srdcového tepu pre cvičenie

Počas cvičenia zariadenie zobrazuje váš srdcový tep v reálnom čase a zónu srdcového tepu a upozorní vás, keď váš srdcový tep prekročí horný limit. Na dosiahnutie lepších výsledkov tréningu vám odporúčame zvoliť si cvičenie na základe vašej zóny srdcového tepu.

- Zóny srdcového tepu je možné vypočítať na základe percenta maximálneho srdcového tepu alebo percentuálneho podielu HRR. Ak chcete vybrať spôsob výpočtu, otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na položku **Ja > Nastavenia > Nastavenia cvičenia > Nastavenia srdcového tepu cvičenia** a nastavte položku **Spôsob výpočtu** na buď **Percento maximálnej srdcovej frekvencie**, alebo **Percentuálny podiel HRR**.

-  Ak ako metódu výpočtu vyberiete **Percento maximálnej srdcovej frekvencie**, zóna srdcového tepu pre rôzne typy aktivít cvičenia (extrémne, anaeróbne, aeróbne, spaľovanie tukov a zahriatie) sa vypočíta na základe vášho maximálneho srdcového tepu (predvolene „220 mínus váš vek“).
- Ak vyberiete ako metódu výpočtu percentuálny podiel HRR, interval srdcového tepu pre rôzne typy aktivít cvičenia (pokročilé anaeróbne, základné anaeróbne, kyselina mliečna, pokročilé aeróbne a základné aeróbne) sa vypočíta na základe vašej rezervy srdcového tepu (HRmax mínus Pokojová tepová frekvencia).
- Meranie srdcového tepu počas cvičenia: Srdcový tep v reálnom čase je možné zobrazíť na zariadení pri začatí cvičenia.

- Po skončení cvičenia môžete na obrazovke výsledkov cvičenia skontrolovať svoj priemerný srdcový tep, maximálny srdcový tep a zónu srdcového tepu.
- Váš srdcový tep sa nezobrazí, ak si počas tréningu dáte zariadenie dole zo zápästia. Zariadenie však určitú dobu bude pokračovať v hľadaní vášho signálu srdcového tepu. Meranie sa obnoví po opätovnom nasadení zariadenia.

### Nepretržité monitorovanie srdcového tepu

Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne ťuknite na názov zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**. Po zapnutí tejto funkcie môžu hodinky merať váš srdcový tep v reálnom čase.

### Meranie pokojovej tepovej frekvencie

Pokojová tepová frekvencia predstavuje nameraný srdcový tep, keď nespíte a ste v pokoji. Najlepší čas na meranie pokojovej tepovej frekvencie je bezprostredne po rannom prebudení. Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne ťuknite na názov zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**. Zariadenie následne automaticky zmeria vašu pokojovú tepovú frekvenciu.

- Ak po kontrole pokojovej tepovej frekvencie vypnete funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**, pokojová tepová frekvencia zobrazená v aplikácii Zdravie zostane rovnaká.
- Údaje o pokojovej tepovej frekvencii na zariadení sa automaticky vymažú o 00:00.

### Upozornenia srdcového tepu

Po začatí cvičenia pomocou hodínok vaše hodinky zavibrujú, aby vás upozornili, že váš srdcový tep prekročil horný limit dlhšie ako 60 sekúnd.

**Horný limit srdcového tepu** nastavíte nasledovne:

- Pre Používateľa systému iOS: Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenie** a na názov zariadenia, prejdite na položku **Interval limitu srdcového tepu a upozornenie > Upozornenie limitu srdcového tepu** a nastavte horný limit, ktorý vám vyhovuje.
- Pre Používateľa systému HarmonyOS/Android: Otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na položku **Ja > Nastavenia > Nastavenia cvičenia > Nastavenia srdcového tepu cvičenia**, ťuknite na položku **Limit pre srdcový tep** a nastavte horný limit, ktorý vám vyhovuje.

### Upozornenia na pokojovú tepovú frekvenciu

Ak chcete zapnúť **Upozornenia na vysoký srdcový tep**, ťuknite na položku **Zariadenia** a na názov zariadenia. Prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**, zapnite **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**, nastavte horný limit srdcového tepu a následne ťuknite na položku **OK**. Ak nevykonávate žiadne cvičenie, budete

dostávať upozornenia, keď pokojová tepová frekvencia prekročí vami nastavený limit na dlhšie ako 10 minút.

Ak chcete zapnúť **Upozornenia na nízky srdcový tep**, ťuknite na položku **Zariadenia** a na názov zariadenia. Prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**, zapnite **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**, nastavte dolný limit srdcového tepu a následne ťuknite na položku **OK**. Ak nevykonávate žiadne cvičenie, budete dostávať upozornenia, keď pokojová tepová frekvencia zostane viac ako 10 minút pod nastaveným limitom.

## Meranie hladín kyslíka v krvi (SpO2)

-  • Na zaistenie presnosti merania SpO2 noste hodinky správne a uistite sa, že je remienok utiahnutý. Uistite sa, že modul monitorovania je v priamom kontakte s pokožkou bez akýchkoľvek prekážok.

### Jednorazové meranie SpO2

- 1** Noste hodinky správne a nehýbte rukou.
- 2** Na domovskej obrazovke stlačte horné tlačidlo, potiahnite prstom na obrazovke a ťuknite na položku **SpO2**.
- 3** Ťuknite na položku **Odmerať**.
- 4** Počas merania SpO2 udržiajte svoje telo v pokoji.

### Automatické meranie SpO2

- 1** Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia** a následne na názov zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia** a zapnite **Automatické meranie SpO2**. Zariadenie automaticky meria a zaznamenáva SpO2, keď zistí, že ste v pokoji.
- 2** Ťuknutím na položku **Upozornenie na nízku SpO2** nastavíte spodný limit SpO2, aby ste dostali výstrahu, keď nespíte.

- Potiahnutím prstom doprava na obrazovke hodinek zastavíte meranie. Ak sa zobrazí upozornenie na prichádzajúci hovor alebo alarm, meranie bude prebiehať na pozadí.
- Meranie SpO2 trvá približne jednu minútu. Poskytnuté údaje majú iba informačný charakter a nie sú určené na lekárske použitie. Ak sa necítite dobre, čo najskôr sa poraďte s lekárom.
- Počas merania SpO2 budú hodinky merať aj váš srdcový tep.
- Ak ste zapli položku **Horská turistika, Lyžovanie, Snowboardovanie, Bežecké lyžovanie, Turistika** alebo **Beh v teréne**, hodinky budú počas cvičenia automaticky merať SpO2. Potiahnutím prstom nahor a nadol na obrazovke hodinek zobrazíte údaje SpO2.
- Toto meranie môžu ovplyvňovať aj niektoré externé faktory, ako je nízka perfúzia krvi, tetovania, ochlpenie na ruke, tmavá pokožka, spúšťanie ruky nadol alebo pohybovanie rukou, prípadne nízke teploty okolia.

## Sledovanie spánku

### Údaje o pravidelnom spánku

Majte hodinky správne nasadené počas spánku, aby identifikovali rôzne fázy spánku vrátane času, kedy zaspíte, prebudíte sa a vstúpíte do fázy hlbokého spánku/ľahkého spánku, opustíte fázu hlbokého spánku/ľahkého spánku. Po prebudení sa vaše údaje o spánku zosynchronizujú s aplikáciou Zdravie.

- Údaje o spánku vašich hodinek sa budú aktualizovať každý deň. Predchádzajúce údaje sa uložia do hodinek. Synchronizujte údaje do aplikácie Zdravie včas, aby ste zabránili vymazaniu predchádzajúcich údajov.

### HUAWEI TruSleep™

Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia** a potom na názov vášho zariadenia, prejdite na **Monitorovanie zdravia > HUAWEI TruSleep™** a zapnite funkciu **HUAWEI TruSleep™**.

Po zapnutí funkcie **HUAWEI TruSleep™** vaše hodinky zhromaždia údaje o spánku, zistia, kedy ste zaspali, prebudili sa a či ste v ľahkom, hlbokom spánku alebo REM spánku, a identifikujú čas, kedy sa prebúdzate, a kvalitu vášho dýchania, aby vám poskytli analýzu kvality spánku a odporúčania, ktoré vám pomôžu porozumieť kvalite spánku a zlepšiť ju.

- Ak ste spali cez deň a menej ako 3 hodiny, zaznamená sa to ako zdriemnutie. Ak ste spali krátku dobu, napríklad menej ako 30 minút, alebo ak sa vaše zápästie počas spánku veľmi pohybuje, hodinky nemusia zistiť, že spíte. V takom prípade nezaznamenajú žiadne údaje o spánku.
- Po zapnutí funkcie HUAWEI TruSleep™ sa zvýši spotreba energie. Odporúča sa, aby bola úroveň nabitia batérie hodinek pred spánkom minimálne 30 %.

## Zobrazenie údajov o spánku

Obdobie merania trvá 24 hodín, od 20:00 prvého dňa do 20:00 druhého dňa. Ak spíte 11 hodín od 19:00 do 6:00, vaše hodinky spočítajú čas, ktorý ste spali do 20:00 počas prvého dňa, ako aj zvyšok času, ktorý ste spali počas druhého dňa.

Údaje o spánku môžete zobrazit' jedným z nasledujúcich spôsobov:

- Ak chcete na hodinkách zobrazit' údaje o spánku za aktuálny deň, stlačením horného tlačidla na hodinkách zobrazte zoznam aplikácií. Ťuknite na položku **Spánok** a potiahnutím prstom nahor na obrazovke zobrazte trvanie spánku v noci a počet zdriemnutí.
- Ak chcete zobrazit' predchádzajúce údaje o spánku v aplikácii Zdravie, ťuknutím na kartu **Spánok** na domovskej obrazovke aplikácie Zdravie zobrazte svoje denné, týždenné, mesačné a ročné údaje o spánku.

## Testovanie úrovne stresu

Hodinky môžete použiť na jednorazové alebo pravidelné testovanie úrovne stresu.

- Ak chcete zmerať úroveň stresu jednorazovo: Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na kartu **Stres** a ťuknutím na položku **Test stresu** spustíte jednorazové testovanie stresu. Pri prvom použití funkcie testovania stresu vykonajte kalibráciu úrovne stresu podľa pokynov na obrazovke v aplikácii Zdravie.
- Ak chcete merať úroveň stresu pravidelne: Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia** a následne na názov zariadenia. Ťuknite na položku **Monitorovanie zdravia**, zapnite **Automatický test stresu** a podľa pokynov na obrazovke vykonajte kalibráciu úrovne stresu. Aby sa pravidelný test stresu spustil automaticky, majte hodinky správne nasadené.

Údaje o strese si môžete pozrieť na hodinkách alebo v aplikácii Zdravie.

- Zobrazenie údajov o strese na hodinkách: Stlačením horného tlačidla otvorte zoznam aplikácií, potiahnite prstom nahor alebo nadol, kým nenájdete položku **Stres**, a ťuknutím na túto položku si zobrazte graf znázorňujúci zmeny úrovne stresu, stĺpcový graf stresu, úrovne stresu a intervaly stresu.
- Zobrazenie údajov o strese v aplikácii Zdravie: Otvorte aplikáciu Zdravie a ťuknutím na kartu **Stres** si zobrazte najnovšiu úroveň stresu, dennú, týždennú, mesačnú a ročnú krivku stresu a príslušné rady.

- **i** Počas testu stresu noste hodinky správne a nehýbte sa. Hodinky nebudú testovať úroveň stresu, keď cvičíte alebo ak príliš často pohybujete zápästím.
- Presnosť testu stresu môže byť ovplyvnená, ak používateľ práve užil látky s kofeínom, nikotínom alebo alkoholom, alebo psychoaktívne lieky. Môže byť ovplyvnená aj v prípade, ak používateľ trpí srdcovými chorobami alebo astmou, cvičil alebo nesprávne nosí hodinky.

## Dýchacie cvičenia

Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Dýchacie cvičenia**, nastavte trvanie a rytmus, ťuknite na ikonu dýchacích cvičení na obrazovke a podľa pokynov na obrazovky vykonajte dýchacie cvičenia.

-  Rytmus môžete nastaviť na **Rýchly**, **Mierny** alebo **Pomalý**. Po skončení cvičenia sa na obrazovke zobrazí záťaž tréningu, srdcový tep pred cvičením, trvanie tréningu a hodnotenie.

## Pripomenutie aktivity

Keď je zapnutá funkcia **Pripomenutie aktivity**, hodinky budú sledovať vašu aktivitu počas zadaného obdobia (predvolene nastavené na jednu hodinu). Aby sa zaistila správna rovnováha medzi odpočinkom a aktivitou, hodinky zavibrujú a zapnú obrazovku, aby vám pripomenuli, že sa máte pohybovať, ak ste sa v nastavenom období nepohybovali.

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

-  • Ak ste na zariadení zapli režim **Nerušit**, zariadenie nebude vibrovať, aby vám pripomenulo, že sa máte pohybovať.
- Zariadenie nebude vibrovať ani v spánku.
- Zariadenie bude odosielať pripomienky aktivity iba medzi 8:00 a 12:00 a medzi 14:30 a 21:00.

## Pridávanie informácií pre tiesňové prípady

Hodinky poskytujú lekársku kartu prvej pomoci, aby osoby poskytujúce prvú pomoc mohli rýchlo získať vaše zdravotné informácie (krvná skupina, informácie o alergiách, liekoch, preventívnych opatreniach a kontaktoch pre prípad núdze) v prípade núdze (napríklad v prípade fyzických ťažkostí, bezvedomia, ochorenia alebo nehody) a následne vykonať príslušné opatrenia prvej pomoci.

### Nastavenie informácií pre tiesňové prípady

- 1** Otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na položku **Ja > Profil > Informácie pre tiesňové prípady** a zadajte svoje osobné informácie.
- 2** Prejdite na položku **Kontakty pre tiesňové volania > Pridať kontakty pre tiesňové volania** a vyberte kontakt pre tiesňové volania, ktorý chcete pridať.

## Zobrazenie informácií pre tiesňové prípady

- 1. spôsob:** Na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Zabezpečenie a súkromie > Pomoc v prípade núdze > Informácie pre tiesňové prípady**, kde môžete zobrazíť svoje informácie pre tiesňové prípady a priamo zavolať kontaktu pre tiesňové volania.
- 2. spôsob:** Ak ste pre hodinky nastavili kód PIN, ťuknutím na ikonu hovoru v ľavom dolnom rohu obrazovky zobrazíte informácie pre tiesňové prípady a môžete priamo zavolať kontaktu pre tiesňové volania.
- 3. spôsob:** Otvorte aplikáciu Zdravie a prejdéním na položku **Ja > Profil > Informácie pre tiesňové prípady** zobrazte informácie pre tiesňové prípady.

## Úprava informácií pre tiesňové prípady

- 1** Otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na položku **Ja > Profil > Informácie pre tiesňové prípady** a upravte informácie, napríklad vaše meno, adresu a zdravotné informácie.
  - 2** Prejdite na položku **Informácie pre tiesňové prípady > Kontakty pre tiesňové volania** a ťuknutím na ikonu Upraviť v pravom hornom rohu otvorte stránku na úpravu kontaktu pre tiesňové volania.
    - Ťuknutím na  vedľa kontaktu pre tiesňové volania odstránite kontakt.
    - Ťuknite na položku **Pridať kontakty pre tiesňové volania** a podľa pokynov na obrazovke pridajte kontakt pre tiesňové volania.
-  Ak ste na telefón/tablet aktualizovali informácie pre tiesňové prípady, pri nasledujúcom spárovaní hodínok cez Bluetooth sa budú musieť znova zosynchronizovať do hodínok.

# Cvičenie

## Spustenie cvičenia

### Spustenie cvičenia pomocou hodínok

- 1 Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Cvičenie**.
- 2 Potiahnite prstom nahor alebo nadol a vyberte cvičenie, ktoré chcete vykonať, alebo preferovanú bežeckú trasu. Prípadne potiahnite prstom nahor na obrazovke a ťuknutím na položku **Vlastné** pridajte ďalšie režimy cvičenia.
- 3 Cvičenie spustíte ťuknutím na ikonu Spustiť. (Skôr ako začnete cvičenie vonku, uistite sa, že je zisťovanie polohy pomocou GPS funkčné.)
- 4 Cvičenie ukončíte stlačením horného tlačidla a ťuknutím na ikonu Zastaviť alebo stlačením a podržaním horného tlačidla.  
V zozname aplikácií ťuknutím na položku **Záznamy o cvičení** zobrazíte podrobné údaje záznamov o cvičení vrátane všeobecných údajov, rýchlosti, krokov, vystúpanej vzdialenosti, grafu srdcového tepu, zón srdcového tepu, grafu rytmu, grafu tempa a VO2Max.

### Spustenie cvičenia pomocou aplikácie Zdravie

 Táto funkcia nie je dostupná v aplikácii Zdravie na tabletoch.

Ak chcete spustiť cvičenie pomocou aplikácie Zdravie, posuňte telefón a hodinky blízko k sebe, aby ste sa uistili, že sú prepojené.

- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Cvičenie**, vyberte režim cvičenia a ťuknutím na ikonu spustenia spustíte cvičenie.
- 2 Po začatí cvičenia sa hodinky synchronizujú a zobrazia váš srdcový tep počas cvičenia, rýchlosť a čas. Údaje o cvičení, ako napríklad doba cvičenia, sa zobrazia v aplikácii Zdravie.

## Bežecké trasy

Hodinky sa dodávajú s rôznymi bežeckými trasami, ktoré vás môžu navigovať a zaznamenávať vaše cvičenia a kondičné tréningy. Môžu tiež pracovať s hlasovými výzvami, ktoré vám pomôžu dokončiť trasy, čo vám umožní zostať aktívnejšími v každodennom živote.

- 1 Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Cvičenie**.
- 2 Potiahnite prstom nahor alebo nadol a vyberte položku **Bežecké trasy**.
- 3 Vyberte trasu a podľa pokynov na obrazovke spustíte cvičenie.

## Vytvorenie tréningového plánu

Bežecké plány je možné vytvoriť a spustiť iba pomocou aplikácie Zdravie. Ak chcete vytvoriť nový plán, ukončíte existujúci plán a potom vytvorte nový.

Vytvorenie tréningového plánu:

Otvorte aplikáciu Zdravie, prejdite na položku **Cvičenie > Beh vonku > Plány behania** alebo **Cvičenie > Beh vnútri > Plány behania**, vyberte tréningový plán a dokončite ho podľa pokynov na obrazovke.

Ukončenie tréningového plánu:

Ťuknite na vytvorený tréningový plán v položke **MOJE PLÁNY**, ťuknite na ikonu Nastavenia v pravom hornom rohu obrazovky a vyberte položku **Ukončiť plán**.

## Inteligentný spoločník

Keď zapnete na hodinkách funkciu Inteligentný spoločník, hodinky vám počas prebiehajúceho behu pošlú hlasové poradenstvo v reálnom čase, napríklad rady týkajúce sa náročnosti cvičenia, trvania behu a srdcového tepu.

- 1 Stlačením horného tlačidla otvorte zoznam aplikácií a prejdite na položku **Cvičenie > Beh vonku**.
  - 2 Ťuknite na ikonu nastavení napravo od položky **Beh vonku** a zapnite funkciu **Inteligentný spoločník**.
  - 3 Vráťte sa do zoznamu aplikácií a ťuknutím na položku **Beh vonku** spustíte beh.
-  Funkcia Inteligentný spoločník je momentálne dostupná len pre beh vonku. Ak máte nastavený cieľ cvičenia, inteligentný spoločník vám neposkytne hlasové poradenstvo. Po zapnutí funkcie **Inteligentný spoločník** sa táto funkcia použije namiesto funkcie Pripomienky.
- Inteligentný spoločník poskytuje hlasové poradenstvo iba v angličtine.

## Trasa pre návrat

Keď začnete cvičenie vonku a zapnete funkciu Trasa pre návrat, hodinky zaznamenajú absolvovanú trasu a poskytnú vám navigačné služby. Po dosiahnutí cieľa môžete pomocou tejto funkcie zistiť, ako sa vrátiť na miesto, cez odkiaľ ste prišli.

Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií, potiahnite prstom, kým nenájdete položku **Cvičenie** a ťuknite na ňu. Spustíte individuálne cvičenie vonku. Potiahnite prstom doľava na obrazovke a vyberte položku **Trasa pre návrat** alebo **Priamka**, aby ste sa vrátili do počiatočného bodu.

## Zobrazenie záznamov o cvičení

### Zobrazenie záznamov o cvičení na zariadení

- 1 Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Záznamy o cvičení**.
- 2 Vyberte záznam a pozrite si príslušné podrobnosti. Zariadenie zobrazí rôzne typy údajov pre rôzne cvičenia.

## Zobrazenie záznamov o cvičení v aplikácii Zdravie

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

## Stav cvičenia

Otvorte zoznam aplikácií hodínok a ťuknite na položku **Stav cvičenia**. Potiahnutím prstom nahor na obrazovke zobrazíte údaje vrátane tréningovej záťaže a VO2Max.

- Môžete si zobrazíť tréningovú záťaž za posledných sedem dní, aby sa určila vaša úroveň na základe vášho stavu kondície. Hodinky zhromažďujú vašu tréningovú záťaž z režimov cvičenia, ktoré sledujú vašu srdcovú frekvenciu, ako je beh, chôdza, bicyklovanie a lezenie.
- Údaje VO2Max sa získavajú počas behu vonku. Požiadavky na hodinky, aby sa získali trendy zmien VO2Max, sú nasledujúce:

Každý týždeň sa uskutoční aspoň jedno behanie vonku (15 minút behu konštantnou rýchlosťou a priemerným tempom vyšším ako 7,2 km/h).

## Zaznamenávanie denných aktivít

Hodinky noste nasadené správne, aby automaticky zaznamenávali údaje týkajúce sa kalórií, vzdialenosti, chôdze po schodoch, krokov, trvania aktivít so strednou až vysokou náročnosťou a iných aktivít. Údaje o cvičení môžete zobrazíť jedným z nasledujúcich spôsobov:

- Na hodinkách: Stlačením horného tlačidla otvorte zoznam aplikácií, potiahnite prstom, až kým nenájdete položku **Záznamy o aktivite**, ťuknite na ňu a potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazte údaje týkajúce sa kalórií, vzdialenosti, chôdze po schodoch, krokov, trvania aktivít so strednou až vysokou náročnosťou a iných aktivít.
- V aplikácii Zdravie: Uistite sa, že sú hodinky pripojené k aplikácii, aby ste si mohli prezerať záznamy o aktivitách na domovskej obrazovke aplikácie.

## Automatické zisťovanie cvičení

Hodinky dokážu automaticky identifikovať stav cvičenia. Najskôr aktualizujte hodinky na najnovšiu verziu.

Prejdite na položku **Nastavenia > Nastavenia cvičenia** a zapnite položku **Automatické zistenie cvičenia**. Po zapnutí tejto funkcie vás hodinky upozornia, keď zistia, že cvičíte alebo ste práve skončili cvičenie. Oznámenie môžete ignorovať alebo môžete začať príslušné cvičenie.

# Asistent

## Assistant·TODAY

Na obrazovke Assistant·TODAY môžete pohodlne zobrazíť predpoveď počasia, aktivovať hlasového asistenta, pristupovať k spusteným aplikáciám a zobrazovať automatické správy z kalendára a aplikácie AI Tips.

-  Automatické správy aplikácie AI Tips sú podporované, iba ak je zariadenie spárované s telefón so systémom HarmonyOS 2/EMUI 11.0.1 alebo novším.

Aplikáciu Assistant·TODAY spustíte potiahnutím prstom doprava na domovskej obrazovke.

## Vzdialená spúšť

Keď sú hodinky pripojené k telefón/tablet, môžete diaľkovo ovládať telefón/tablet a snímať fotografie a zaznamenávať videá. Na hodinkách si tiež môžete zobrazíť ukážku fotografií a videí, čo vám pomôže nasnímať lepšie fotografie.

-  Táto funkcia je podporovaná iba na telefóny/tablety so systémom HarmonyOS 2 alebo novším a telefónoch, ktoré sa dodávajú s čipmi MTK.

### Diaľkové ovládanie telefón/tablet na snímanie fotografií alebo zaznamenávanie videí

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne ťuknutím na položku **Vzdialená spúšť** zapnete fotoaparát telefón/tablet.
- 2 Vyberte položku **Fotografia, 30 s video** alebo **2 s oneskorenie** v hornej časti obrazovky fotoaparátu hodínok.
  -  • Ohniskovú vzdialenosť zadného fotoaparátu môžete upraviť otočením horného tlačidla alebo zovretím dvoch prstov k sebe.
  - Na hodinkách môžete prepínať medzi predným a zadným fotoaparátom.
- 3 Po zobrazení ukážky fotografie alebo videa na hodinkách ťuknutím na  dokončíte a ťuknutím na  spustíte zaznamenávanie videa.

### Prezeranie fotografií

Po nasnímaní fotografie ťuknutím na miniatúru v ľavom dolnom rohu zobrazíte najnovšiu fotografiu na hodinkách. Ak chcete zobrazíť viac fotografií, prejdite na telefón.

## Hlasové poznámky

Hodinky podporujú nahrávanie vášho hlasu vo forme poznámok, ktoré sa potom automaticky zosynchronizujú s aplikáciou Poznámky na pripojenom telefón/tablet.

-  Hlasové poznámky je možné automaticky synchronizovať iba s telefóny/tablety so systémom HarmonyOS 2 alebo novším.

## Zaznamenanie hlasovej poznámky

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne ťuknite na položku **Poznámky**.
- 2 Ťuknite na položku . Zaznamenávanie začne, keď sa zobrazí časovač.
- 3 Stlačením  zastavíte zaznamenávanie.
  -  Automatická synchronizácia hlasových poznámok s aplikáciou **Poznámky** je predvolene zapnutá a môžete ju vypnúť manuálne.

## Zobrazenie hlasových poznámok

### 1. spôsob: Na hodinkách

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne ťuknite na položku **Poznámky**.
- 2 Ťuknutím na názov hlasovej poznámky prejdite na obrazovku podrobností.
- 3 Ťuknutím na  prehráte hlasovú poznámku a ťuknutím na  upravíte hlasitosť.

### 2. spôsob: Na telefón/tablet

Ťuknite na položku **Poznámky** na telefón/tablet a ťuknutím na názov hlasovej poznámky ju prehrajte.

## Odstránenie hlasových poznámok

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne ťuknite na položku **Poznámky**.
- 2 Ťuknutím na názov hlasovej poznámky prejdite na obrazovku podrobností.
- 3 Ťuknutím na  odstráňte hlasovú poznámku. Ak je zapnutá automatická synchronizácia s aplikáciou **Poznámky** telefónu, hlasová poznámka sa automaticky odstráni z telefón/tablet.
  -  • V zozname hlasových poznámok ťuknite na hlasovú poznámku a podržte ju. Následne budete môcť vybrať viac poznámok a hromadne ich odstraňovať.
  - Zmeny vykonané v telefón/tablet sa nezosynchronizujú s hodinkami.

## Hlasový asistent

Hodinky vám umožňujú aktivovať hlasového asistenta, aby ste mohli uskutočňovať hovory, zobrazovať informácie o počasi, prehrávať hudbu, spúšťať cvičenia, nastavovať budíky, zobrazovať srdcový rytmus, spúšťať aplikácie, prekladať, spúšťať svetové hodiny, spúšťať online encyklopédie a ovládať inteligentnú domácnosť, keď sú hodinky pripojené k sieti.

-  Táto funkcia je podporovaná len v niektorých krajinách alebo regiónoch. Podrobnosti vám poskytne oficiálny zákaznícky servis.

## Používanie hlasového asistenta

- 1 Stlačením a podržaním dolného tlačidla aktivujte hlasového asistenta.
- 2 Na zobrazenej obrazovke dajte hlasový príkaz, napríklad „Aké je dnes počasie?“



## Ďalšie nastavenia

Prejdite na položku **Nastavenia > HUAWEI Assistant > AI Voice** a nakonfigurujte nastavenia.

- **Prebudiť hlasom:** Táto funkcia je predvolene vypnutá. Po zapnutí funkcie môžete povedať **Hey Celia** a aktivovať hlasového asistenta.
- **Prebudiť stlačením:** Táto funkcia je predvolene zapnutá. Po zapnutí tejto funkcie stlačením a podržaním dolného tlačidla aktivujte hlasového asistenta.
- **Vysielanie:** Táto funkcia je predvolene zapnutá. Po vypnutí tejto funkcie nebudú hodinky vysielateľ hlasové správy.

Prejdením na položku **Nastavenia > Zvuky a vibrácie > Hlasitosť AI Voice** na hodinkách môžete upraviť hlasitosť.

## Pripojenie k slúchadlám Bluetooth

Po pripojení hodínok k slúchadlám Bluetooth budete môcť pomocou slúchadiel Bluetooth prijímať hovory alebo počúvať hudbu.



## Pripojenie k slúchadlám Bluetooth

- 1 Prepnete slúchadlá Bluetooth do režimu párovania.

- 2 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvoríte zoznam aplikácií a následne prejdite na položku **Nastavenia > Bluetooth > Vyhľadať zariadenia**.
- 3 Z výsledkov vyhľadávania vyberte názov slúchadiel Bluetooth, ktoré sa majú spárovať, a následne dokončíte párovanie podľa pokynov na obrazovke.

### Používanie slúchadiel Bluetooth na uskutočňovanie alebo prijímanie hovorov

- Slúchadlá Bluetooth môžete použiť na prijímanie hovorov jedným z nasledujúcich spôsobov:
  - Spárujte slúchadlá Bluetooth s telefón/tablet a prijímajte hovory na telefón/tablet.
  - Na hodinkách zapnite službu eSIM, spárujte hodinky so slúchadlami Bluetooth a prijímajte hovory na hodinkách.
- Ak sa váš telefón/tablet môže pripojiť k dvom zvukovým zariadeniam naraz, pripojte telefón/tablet k hodinkám a slúchadlám Bluetooth. Keď prijmete prichádzajúci hovor, môžete ho zdvihnúť alebo odmietnuť na telefón/tablet alebo hodinkách.
  - Ak prijmete alebo uskutočníte hovor na telefón/tablet, zvuk bude vychádzať zo slúchadiel Bluetooth.
  - Ak na hodinkách prijmete alebo uskutočníte hovor a ťuknete na ikonu slúchadiel na obrazovke hodín, zvuk bude vychádzať zo slúchadiel Bluetooth. Ak sa na obrazovke hodín takáto ikona nenachádza, zvuk bude vychádzať z hodín.

## Hudba

Hodinky podporujú prehrávanie online a offline hudby. Počúvanie hudby si môžete vychutnať, aj keď nemáte telefón/tablet pri sebe.

-  • Ak chcete použiť túto funkciu, aktualizujte hodinky na verziu 2.0.0.136 alebo novšiu.
  - Túto funkciu podporujú iba Telefón HarmonyOS/Android.

### Prehrávanie hudby

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvoríte zoznam aplikácií a následne ťuknite na položku **Hudba**.
- 2 Skladby môžete prehrávať niektorým z nasledujúcich spôsobov.
  - a Ťuknite na položku **Hľadať** a vyhľadajte podľa názvu skladby.
  - b Ťuknite na položku **Odporučiť** a prehrajte skladby podľa kategórie.
  - c Ťuknite na položku **Zoznamy skladieb** a vyberte skladbu v zozname skladieb. Ak chcete používať túto funkciu, najprv si musíte v telefóne vytvoriť zoznam skladieb v aplikácii HUAWEI Hudba.
  - d Ťuknite na položku **Oblíbené**. Ak chcete používať túto funkciu, musíte pridať prehrávané skladby do zoznamu **Oblíbené** na hodinkách alebo pridať obľúbené skladby v telefóne.
  - e Ťuknite na položku **Skladby**. Ak chcete používať túto funkciu, najprv musíte prejsť na položku **Hudba > Prehrávanie hudby**, ťuknúť na  a stiahnuť si hudbu.

- Synchronizovať môžete iba skladby z položiek **Zoznamy skladieb** a **Oblíbené** v aplikácii HUAWEI Hudba, do ktorej ste prihlásení pomocou HUAWEI ID na hodinkách.
- Funkcia vyhľadávania v aplikácii Hudba na hodinkách podporuje iba niektoré jazyky.
- Používanie aplikácie Zdravie na synchronizáciu hudby z telefónu do hodínok nie je podporované.

### Ovládanie hudby na telefón/tablet

Keď sú hodinky pripojené k telefón/tablet a na telefón/tablet sa prehráva hudba, pomocou aplikácie Assistant-TODAY na hodinkách môžete spustiť alebo pozastaviť prehrávanie hudby, prehrať predchádzajúcu alebo nasledujúcu skladbu a upraviť hlasitosť.

- Ovládanie hudby na telefóny/tablety je k dispozícii iba pre Používateľa systému HarmonyOS/Android.

## Zobrazenie kalendára

Po vytvorení udalosti v telefóne sa udalosť zosynchronizuje s hodinkami, keď otvoríte kalendár na hodinkách.

Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne ťuknutím na položku **Kalendár** zobrazíte aktuálny dátum a nadchádzajúce udalosti.

- Zobrazenie kalendára je k dispozícii iba na telefóny/tablety so systémom HarmonyOS 2/EMUI 10.0 alebo novším.

## Používanie budíkov

Hodinky podporujú budíky, aby vám poskytli pripomienky v presnom čase, pomáhali so správou času a pomohli vám dosiahnuť dobrú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom.

### Nastavenie budíka

- 1 Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií, vyberte položku **Budík** a ťuknutím na  pridajte budík.

- 2 Nastavte čas budíka a cyklus opakovania a ťuknite na **OK**.

- Ak nenastavíte cyklus opakovania, nastaví sa jednorazový budík.
  - Pri prijímaní upozornení môžu hodinky iba vibrovať a nemôžu zvoniť.
  - Budíky na hodinkách momentálne nie je možné nastaviť v aplikácii Zdravie.
  - Inteligentné budíky nie sú v súčasnosti podporované.

## Úprava budíka

- 1 Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a vyberte položku **Budík**.
- 2 Ťuknite na budík, ktorý chcete upraviť. Na zobrazenej obrazovke podľa potreby upravte názov budíka, čas a cyklus opakovania.

## Odstránenie budíka

- 1 Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a vyberte položku **Budík**.
- 2 Ťuknite na cieľový budík. Na zobrazenej obrazovke ťuknutím na položku **Odstrániť** odstráňte budík.

## Synchronizácia budíkov z telefón/tablet

Keď sú hodinky pripojené k telefón/tablet, budíky v telefón/tablet sa zosynchronizujú s hodinkami.

-  Synchronizácia budíkov je k dispozícii iba pre telefóny/tablety so systémom HarmonyOS 2/EMUI 8.0 alebo novším.

## Zobrazenie informácií o počasí

Po pripojení hodínok na internet a zapnutí zisťovania polohy je možné zobraziť teplotu a týždennú predpoveď počasia pre vašu aktuálnu polohu.

-  Momentálne nie je možné automaticky aktualizovať informácie o počasí. Ak chcete zobraziť informácie o počasí v reálnom čase, budete ich musieť aktualizovať manuálne.

## Zobrazenie informácií o počasí

**1. spôsob:** Na obrazovke aplikácie Assistant·TODAY

- 1 Potiahnutím prstom doprava na obrazovke ciferníka otvorte aplikáciu Assistant·TODAY.
- 2 Na karte počasia môžete zobraziť informácie o počasí, ako sú varovania pred tajfúnmi, búrkami, piesočnými búrkami, vysokými teplotami, búrkami, krupobitím a poľadovicou na vozovke.

**2. spôsob:** Na ciferníku

Prepnite na ciferník, ktorý dokáže zobrazovať informácie o počasí vrátane času východu a západu slnka. Aktuálne informácie zobrazené na hodinkách majú prednosť.

**3. spôsob:** V aplikácii Počasie

Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne ťuknutím na položku **Počasie** alebo ťuknutím na kartu počasia na obrazovke aplikácie Assistant·TODAY zobrazte informácie o počasí vrátane indexu znečistenia, vlhkosti vzduchu, smeru vetra, sily vetra a času východu a západu slnka.

## Kompas

Kompas zobrazuje smer, zemepisnú dĺžku a zemepisnú šírku hodínok, čo pomáha pri orientácii v neznámych prostrediach, napríklad keď ste v prírode alebo cestujete.

Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií, ťuknite na položku **Kompas** a podľa pokynov na obrazovke pomaly otáčajte hodinkami a dokončíte kalibráciu. Po dokončení kalibrácie budete môcť používať kompas.

-  Počas kalibrácie sa vyhýbajte zdrojom rušenia spôsobeného magnetickými poľami, ako sú telefóny, tablety a počítače. V opačnom prípade môže byť ovplyvnená presnosť kalibrácie.

## Stopky

Hodinky podporujú normálne časovanie a časovanie založené na segmentoch prostredníctvom aplikácie Stopky, čo vám pomôže pri činnostiach vyžadujúcich presné načasovanie, napríklad pri športe a súťažiach.

### Spustenie stopiek

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne ťuknite na položku **Stopky**.
- 2 Ťuknutím na  spustíte meranie.
- 3 Ťuknutím na  spustíte meranie založené na segmentoch.

### Pozastavenie alebo resetovanie stopiek

Ťuknutím na  pozastavíte stopky a ťuknutím na  resetujete stopky.

## Časovače

Hodinky podporujú rýchle časovače s prednastavenými dobami a prispôsobené časovače, ktoré vám pomôžu dokončiť úlohy s konkrétnou dobou trvania.

### Nastavenie rýchleho časovača

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne ťuknite na položku **Časovač**.
- 2 Vyberte dobu trvania a spustite meranie času.
- 3 Po uplynutí časovača hodinky zavibrujú. Ťuknutím na **X** môžete ukončiť časovač alebo ťuknutím na ikonu v pravom hornom rohu môžete zopakovať posledný rýchly časovač.

### Nastavenie prispôsobeného časovača

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne ťuknite na položku **Časovač**.

**2** Potiahnite prstom nahor na obrazovke a ťuknite na položku **Vlastné**.

**3** Vyberte hodinu, minútu a sekundu a následne ťuknutím na  spustíte meranie času.

### **Pozastavenie, resetovanie a ukončenie časovača**

Ťuknutím na  pozastavíte, ťuknutím na  resetujete a ťuknutím na  ukončíte časovač.

## **Barometer**

**Barometer** na hodinkách automaticky meria nadmorskú výšku a tlak vzduchu aktuálneho miesta a zaznamenáva namerané údaje aktuálneho dňa do grafu.

### **Zobrazenie nadmorskej výšky a tlaku vzduchu**

- 1** Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne ťuknite na položku **Barometer**.
- 2** Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na obrazovke zobrazíte nadmorskú výšku a tlak vzduchu.

## **Nájdienie telefónu**

Potiahnutím prstom nadol na obrazovke ciferníka vstúpte do kontextovej ponuky a ťuknite na položku **Nájst' telefón**. Na obrazovke sa následne prehrá animácia funkcie Nájst' telefón. Ak sú hodinky a telefón v dosahu pripojenia Bluetooth, telefón/tablet prehrá zvonenie (dokonca aj v režime vibrovania alebo v tichom režime), ktorým vás upozorní, kde sa nachádza.

Ak chcete zastaviť hľadanie telefón/tablet, ťuknite na obrazovku hodínok alebo odomknite obrazovku telefónu.

 Táto funkcia bude fungovať, len ak sú telefón a hodinky pripojené.

## Správa aplikácií

### Inštalovanie a odinštalovanie aplikácií

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne vyberte položku **AppGallery**.
- 2 Vyhľadajte aplikáciu alebo ju vyberte zo zoznamu odporúčaných aplikácií, prejdite na obrazovku podrobností aplikácie a ťuknite na položku **Stiahnuť**.
- 3 Po dokončení inštalácie môžete ťuknúť na aplikáciu, aby ste ju otvorili alebo nainštalovali.

### Správa aplikácií spustených na pozadí

- Aplikácie spustené na pozadí zobrazíte dvojitém stlačením horného tlačidla a potiahnutím prstom doľava alebo doprava na obrazovke.
- Ťuknutím na kartu aplikácie prepnete na aplikáciu.
- Potiahnutím prstom na karte aplikácie zatvoríte aplikáciu.
- Ťuknutím na ikonu Odstrániť zastavíte všetky aplikácie spustené na pozadí.

### Správa nainštalovaných aplikácií

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne vyberte položku **AppGallery**.
- 2 Potiahnutím prstom nahor na obrazovke aktualizujete alebo zobrazíte nainštalované aplikácie.

### Zobrazenie alebo nastavenie aplikácií

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne prejdite na položku **Nastavenia > Aplikácie > Aplikácie**.
- 2 Ťuknutím na aplikáciu zobrazíte jej povolenia a informácie o úložisku. Podľa potreby môžete nakonfigurovať nastavenia.

### Úprava poradia aplikácií v zozname aplikácií

Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne potiahnite obrazovku nahor alebo nadol. Prípadne ťuknite na aplikáciu, podržte ju a zároveň otáčajte korunkou hodínok.

### Obnovenie systémových aplikácií

Ak omylom odinštalujete systémové aplikácie, ako napríklad budík a stopky, obnovte ich podľa nasledujúcich pokynov:

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne prejdite na položku **Nastavenia > Aplikácie > Aplikácie > Systémové procesy**.

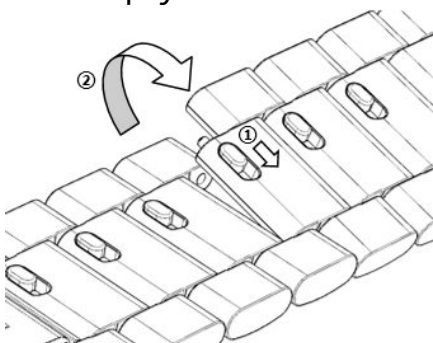
- 2** Ťknite na položku **Obnoviť systémové aplikácie**, vyberte aplikácie a podľa pokynov na obrazovke dokončite ich obnovenie.

## Nastavenie a výmena remienka

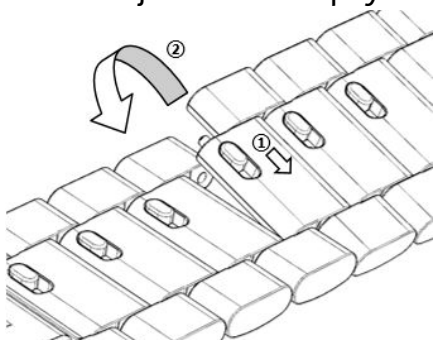
### Nastavenie remienka

#### Kovový remienok

- 1** Ak chcete odstrániť remienok, stlačte páčku v smere šípky 1 a potom článok vytiahnite v smere šípky 2.

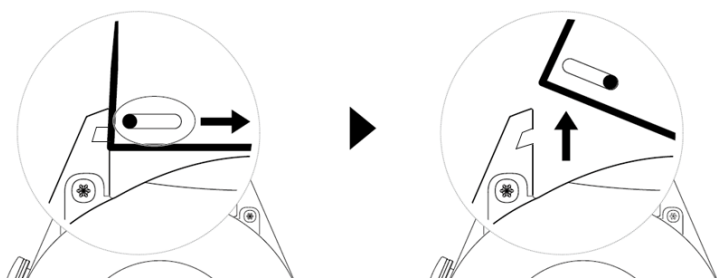


- 2** Ak chcete namontovať remienok, stlačte páčku v smere šípky 1 a potom článok namontujte v smere šípky 2.

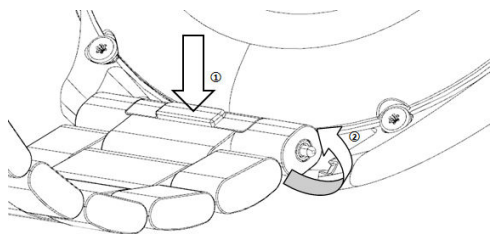


#### Výmena remienka

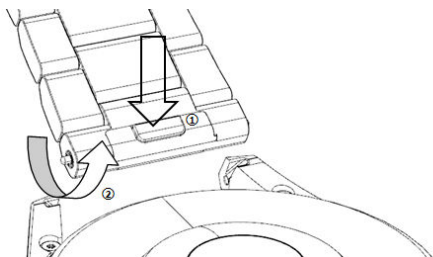
- Ak používate nekovový remienok, odstráňte ho podľa nasledujúcich pokynov a nový remienok namontujte tak, že vykonáte kroky v opačnom poradí.



- Ak chcete odstrániť a namontovať kovový remienok, postupujte takto:
  - Odstránenie:
    - Puzdro hodínok s jedným vodiacim otvorom na krúžku:



- Puzdro hodinek s dvomi vodiacimi otvormi na krúžku:



- Montáž:
  - Ak má puzdro hodinek jeden vodiaci otvor na krúžku, zasunúť ľavý pružinový kolík remienka hodinek do otvoru na kolík na puzdre hodinek a následne stlačiť pravý pružinový kolík cez vodiaci otvor.
  - Ak má puzdro hodinek dva vodiace otvory na krúžku, stlačiť ľavý a pravý pružinový kolík remienka hodinek cez dva vodiace otvory.
- Utiahnutie pracky hodinek  
Zatlačte strednú časť pracky proti krúžku.
-  Kožený remienok nie je vodotesný. Udržujte ho v suchu a včas odstráňte všetok pot a iné tekutiny.

## Nastavenie času a jazyka

Po synchronizácii údajov zariadenia a telefón/tablet sa so zariadením zosynchronizuje aj jazyk systému.

Ak zmeníte jazyk a región alebo zmeníte čas na telefón/tablet, zmeny sa automaticky zosynchronizujú so zariadením, pokiaľ je pripojené k telefón/tablet cez Bluetooth.

## Správa ciferníkov

Obchod s ciferníkmi ponúka na výber široký sortiment ciferníkov. Ak chcete stiahnuť alebo odstrániť ciferníky, aktualizujte hodinky a aplikáciu Zdravie na najnovšiu verziu.

### Zmena ciferníka hodinek

- 1 Ťuknite a podržte obrazovku ciferníka alebo prejdite na položku **Nastavenia > Ciferník a spúšťač > Ciferníky**.
- 2 Potiahnutím prstom doľava alebo doprava vyberte ciferník, ktorý sa vám páči.

-  Niektoré ciferníky je možné prispôbiť. Ťuknutím na  pod ciferníkom môžete prispôbiť zobrazený obsah.

## Inštalácia a zmena ciferníka na telefóne

- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne na názov zariadenia a prejdite na položku **Ciferníky > Viac**.
- 2 Vyberte ciferník.
  - a Ak ciferník nie je nainštalovaný, ťuknite na položku **Inštalovať**. Po dokončení inštalácie vaše hodinky automaticky použijú tento nový ciferník.
  - b Ak je ciferník nainštalovaný, ťuknutím na položku **NASTAVIŤ AKO PREDVOLENÝ** použijete vybraný ciferník.
    -  • Telefóny so systémom iOS nepodporujú platené ciferníky.
      - Ciferníky nie sú zameniteľné medzi hodinkami série HUAWEI WATCH 3 a série HUAWEI WATCH GT, pretože majú iné rozlíšenie.
      - Platbu za platené ciferníky nie je možné vrátiť. Ak v obchode s ciferníkmi nenájdete ciferníky, ktoré ste si už zakúpili, obráťte sa na zákaznícku linku.

## Odstránenie ciferníka

- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne na názov zariadenia a prejdite na položku **Ciferníky > Viac**.
- 2 Vyberte nainštalovaný ciferník a ťuknutím na  ho odstráňte.
  -  • Ciferníky aplikácie Galéria alebo videociferníky nie je možné odstrániť.
    - Po odstránení ciferníka z obchodu s ciferníkmi si ho nemusíte zakúpiť znova. Budete ho musieť iba znova nainštalovať.

## Konfigurácia ciferníkov Galérie a videociferníkov

-  • Pred použitím tejto funkcie aktualizujte aplikáciu Zdravie a zariadenie na najnovšiu verziu.

### Výber ciferníkov z Galérie

- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne na názov zariadenia a prejdением na položku **Ciferníky > Viac > Ja > Galéria** otvorte obrazovku s nastaveniami Galérie.
- 2 Ťuknite na + a ako spôsob nahrávania fotografií vyberte buď **Fotoaparát**, alebo **Galéria**.
- 3 Vyberte fotografiu alebo nasnímajte novú a následne ťuknite na položku **Uložiť**. Hodinky následne zobrazia prispôbenú fotografiu ako ciferník.

## Výber videociferníkov

- 1 Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne na názov zariadenia a prejdением na položku **Ciferníky** > **Viac** > **Ja** > **Video** otvorte obrazovku s nastaveniami videa.
- 2 Vyberte ciferník a ťuknite na položku **Uložiť**. Hodinky následne zobrazia ciferník.

## Ďalšie nastavenia

Na obrazovke nastavení galérie:

- Ťuknutím na položku **Štýl** nastavíte písmo a farbu času a dátumu zobrazeného na ciferníkoch Galérie.
- Ťuknutím na položku **Umiestnenie** nastavíte umiestnenie času a dátumu zobrazeného na ciferníkoch Galérie.
- Ťuknutím na položku **Funkcia** nastavíte funkcie zobrazené na ciferníkoch.
- Ťuknutím na ikonu krížika v pravom hornom rohu vybranej fotografie odstránite danú fotografiu.

## Používanie funkcie Huawei Share OneHop pre ciferníky

- Aktualizujte aplikáciu Zdravie na najnovšiu verziu a uistite sa, že je nositeľné zariadenie pripojené k telefón/tablet.
  - Táto funkcia je k dispozícii iba pre telefóny s funkciou NFC a systémom HarmonyOS 2/ EMUI 11.0 alebo novším, alebo telefóny/tablety systémom HarmonyOS 2 alebo novším.
- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne prejdением na položku **Nastavenia** > **NFC** zapnite funkciu NFC.
  - 2 Zapnite NFC na telefón/tablet, otvorte aplikáciu Galéria, vyberte obrázky a umiestnite oblasť NFC oproti obrazovke hodínok.
  - 3 Po dokončení prenosu prepínaním medzi obrázkami vyberte ciferník hodínok.
    - Aplikáciu OneHop nemôžete použiť na prenos obrázkov uložených v cloude. Ak chcete preniesť tieto obrázky, najprv ich stiahnite a následne ich preneste pomocou funkcie OneHop.
    - Naraz možno preniesť maximálne 20 obrázkov. Ak počet obrázkov presiahne 20, prepíšu sa najskôr prenesené obrázky.

## Zamknutie alebo odomknutie hodínok

Na hodinkách môžete nastaviť PIN, aby ste zvýšili ochranu svojho súkromia. Po nastavení kódu PIN a zapnutí automatického uzamknutia budete musieť zadaním kódu PIN odomknúť hodinky a prejsť na domovskú obrazovku.

## Nastavenie kódu PIN

### 1 Nastavte kód PIN.

Potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke hodínok, prejdite na položku **Nastavenia > Kód PIN > Nastaviť kód PIN** a podľa pokynov na obrazovke nastavte kód PIN.

### 2 Zapnite automatické uzamknutie.

Potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke hodínok, prejdite na položku **Nastavenia > Kód PIN** a zapnite **Automatické uzamknutie**.

 Ak zabudnete kód PIN, budete musieť obnoviť výrobné nastavenia zariadenia.

## Zmena kódu PIN

Potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke hodínok, prejdite na položku **Nastavenia > Kód PIN > Zmeniť kód PIN** a podľa pokynov na obrazovke zmeňte kód PIN.

## Vypnutie kódu PIN

Potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke hodínok, prejdite na položku **Nastavenia > Kód PIN > Vypnúť kód PIN** a podľa pokynov na obrazovke vypnite kód PIN.

 Ak sú hodinky prepojené s platobnou kartou, vypnutím kódu PIN sa odstráni platobná karta.

## Zabudnutý kód PIN

Ak ste zabudli kód PIN, obnovte výrobné nastavenia hodínok a skúste to znova.

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

-  • Po obnovení výrobných nastavení zariadenia sa vymažú všetky údaje v zariadení, preto postupujte opatrne.
- Ak ste k hodinkám pridali dopravnú alebo prístupovú kartu, pri obnovení výrobných nastavení hodínok sa údaje týchto kariet odstraňujú.

## Nastavenia zvuku

### Nastavenie hlasitosti zvonenia

1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne prejdite na položku **Nastavenia > Zvuky a vibrovanie > Hlasitosť zvonenia**.

2 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol upravte hlasitosť zvonenia.

### Nastavenie zvonenia

1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne prejdite na položku **Nastavenia > Zvuky a vibrovanie > Zvonenie**.

2 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol vyberte zvonenie.

## Stlmenie a zrušenie stlmenia

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne prejdite na položku **Nastavenia > Zvuky a vibrovanie**.
- 2 Zapnite alebo vypnite funkciu **Stlmiť**.

## Nastavenie režimu vibrácií

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne prejdite na položku **Nastavenia > Zvuky a vibrovanie**.
- 2 Zapnite alebo vypnite položku **Vibrovať pre zvonenia** alebo **Vibrovať pri stlmení**. Obe funkcie sú predvolene zapnuté.

## Hmatová odozva systému

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne prejdite na položku **Nastavenia > Zvuky a vibrovanie**.
- 2 Zapnite alebo vypnite funkciu **Hmatová odozva systému**. Keď je táto funkcia zapnutá a otočíte korunkou hodínok, budete cítiť otáčanie.

## Nastavenie jasú obrazovky

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne prejdite na položku **Nastavenia > Displej a jas**.
- 2 Ak je zapnutá možnosť **Automaticky**, vypnite ju.
- 3 Ťuknutím na položku **Jas** nastavte jas obrazovky.

## Prispôsobenie funkcie dolného tlačidla

- 1 Stlačením horného tlačidla otvorte zoznam aplikácií a následne prejdite na položku **Nastavenia > Dolné tlačidlo**.
- 2 Vyberte aplikáciu a prispôsobte funkciu dolného tlačidla.  
Po dokončení prispôsobovania funkcie sa vráťte na domovskú obrazovku a stlačením dolného tlačidla otvorte aktuálnu aplikáciu. Ak funkcia nebola prispôsobená, predvolene sa otvorí aplikácia **Cvičenie**.

## Režim mimoriadne dlhej výdrže batérie

Po zapnutí **mimoriadne dlhej výdrže batérie** budú k dispozícii iba niektoré funkcie a mobilná sieť, WLAN, aplikácia Assistant•TODAY a zmena ciferníka budú vypnuté.

### Zapnutie režimu mimoriadne dlhej výdrže batérie

Stlačením horného tlačidla otvorte zoznam aplikácií, prejdite na položku **Nastavenia > Batéria**, potiahnite prstom nahor na obrazovke a zapnite **mimoriadne dlhú výdrž batérie**.

## Ukončenie režimu mimoriadne dlhej výdrže batérie

Potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke, ťuknite na položku **Ukončiť ultra úsporu energie** a podľa pokynov na obrazovke dokončíte ukončenie tohto režimu.

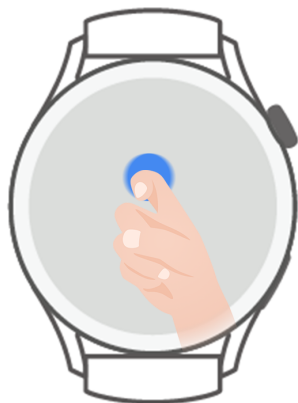
**i** Ak chcete ukončiť režim mimoriadne dlhej výdrže batérie, musíte reštartovať hodinky.

## Činnosti na uľahčenie prístupu

### Gesto priblíženia

Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií, prejdite na položku **Nastavenia > Funkcie zjednodušenia prístupu > Zjednodušenie prístupu** a zapnite **Gesto priblíženia**.

Po zapnutí gesta priblíženia môžete trikrát za sebou ťuknúť na obrazovku, aby ste ju priblížili. Opätovným ťuknutím trikrát za sebou ukončíte priblíženie.



### Ukončenie hovorov stlačením horného tlačidla

Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií, prejdite na položku **Nastavenia > Funkcie zjednodušenia prístupu > Zjednodušenie prístupu** a zapnite funkciu **Ukončenie hovorov horným tlačidlom**.

### Čítačka obrazovky

Čítačka obrazovky umožňuje hodinkám automaticky čítať obsah, ktorý používate, keď je pre vás nepohodlné sledovať obrazovku hodínok.

Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií, prejdite na položku **Nastavenia > Funkcie zjednodušenia prístupu > Zjednodušenie prístupu** a zapnite funkciu **Čítačka obrazovky**.

## Aktualizácie hodínok

### Požiadavky

- Hodinky sú pripojené k 2,4 GHz sieti WLAN alebo mobilnej dátovej sieti.
- Úroveň nabitia batérie hodínok je viac ako 45 %.

## Aktualizácia hodín

- 1 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne prejdite na položku **Nastavenia > Systém a aktualizácie > Aktualizácia softvéru**.
- 2 Ťuknite na položku **Skontrolovať aktualizácie** a podľa pokynov na obrazovke dokončite aktualizáciu.

## Zapnutie a vypnutie, reštartovanie a obnovenie výrobných nastavení

### Zapnutie

- Stlačte a podržte horné tlačidlo.
- Nabite zariadenie.



### Vypnutie

- Stlačte a podržte horné tlačidlo a následne ťuknite na položku **Vypnúť**.
- Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne prejdite na položku **Nastavenia > Systém a aktualizácie > Vypnúť**.
- Ak je batéria takmer vybitá, zariadenie zavibruje a automaticky sa vypne.

### Reštartovanie

- Stlačte a podržte horné tlačidlo a následne ťuknite na položku **Reštartovať**.
- Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a následne prejdite na položku **Nastavenia > Systém a aktualizácie > Reštartovať**.

### Vynútené reštartovanie

Stlačte horné tlačidlo a podržte ho stlačené aspoň 12 sekúnd.

### Obnovenie výrobných nastavení

1. **spôsob:** Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií, následne prejdite na položku **Nastavenia > Systém a aktualizácie > Resetovať** a podľa pokynov na obrazovke obnovte výrobné nastavenia zariadenia.

**2. spôsob:** Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, ťuknite na názov zariadenia a následne vyberte položku **Resetovať**.

-  Po obnovení výrobných nastavení zariadenia sa z vášho zariadenia odstránia údaje všetkých kariet, systému a aplikácií (vrátane priradených platobných kariet, prístupových kariet a kariet eSIM) v účte a peňaženke. Pri vykonávaní tejto činnosti postupujte opatrne.

## Zobrazenie informácií o zariadení

### Zobrazenie názvu Bluetooth:

- Stlačte horné tlačidlo na zariadení a prejdéním na položku **Nastavenia > Informácie** zobrazte názov Bluetooth pripojeného zariadenia.
- Prípadne otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia** a následným ťuknutím na názov zariadenia zobrazte názov Bluetooth pripojeného zariadenia.

### Zobrazenie MAC adresy:

Stlačte bočné tlačidlo na zariadení a prejdéním na položku **Nastavenia > Informácie** zobrazte MAC adresu zariadenia.

### Zobrazenie SČ:

Stlačte bočné tlačidlo a prejdéním na položku **Nastavenia > Informácie** zobrazte sériové číslo zariadenia.

### Zobrazenie EID:

Stlačte horné tlačidlo a prejdéním na položku **Nastavenia > Mobilná sieť > Správa kariet eSIM** zobrazte EID zariadenia.

### Zobrazenie modelu:

- Stlačte bočné tlačidlo a prejdéním na položku **Nastavenia > Informácie** zobrazte model zariadenia.
- Znaky vygravírované laserom na zadnej strane zariadenia vedľa slova „MODEL“ sú názov modelu.

### Zobrazenie čísla verzie:

- Stlačte bočné tlačidlo a prejdéním na položku **Nastavenia > Informácie** zobrazte číslo verzie zariadenia.
- Otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenia**, následne na názov zariadenia a ťuknutím na položku **Aktualizácia firmvéru** môžete zobrazíť číslo verzie zariadenia.

## Čistenie a údržba

Zariadenie a remienok udržiujte čisté a suché, aby ste predĺžili ich životnosť. Na vyčistenie povrchu hodínok môžete použiť kúsok papiera alebo jemnú látku namočenú v čistej vode. Pri čistení hodínok venujte pozornosť nasledujúcim skutočnostiam:

- Pred čistením odpojte zariadenie od napájacieho adaptéra.
- Po cvičení odstráňte z povrchu zariadenia a remienka všetok pot alebo škvry.
- Pri izbovej teplote nedávajte zariadenie do inej kvapaliny ako vody ani ho neponárajte na dlhšiu dobu do kvapaliny.
- Aby sa zabránilo korózii a poškodeniu zariadenia, nepoužívajte na čistenie zariadenia alebo príslušenstva chemické produkty alebo čistiace prostriedky.
- Po vyčistení zariadenie očistite kúskom suchej látky alebo bavlneného papiera, aby ste zabránili kondenzácii zvyšnej vody vo vnútri zariadenia a poškodeniu zariadenia.
- Aby sa predišlo zmene farby, zabráňte tomu, aby svetlý remienok prišiel do styku s tmavo sfarbeným odevom. Ak sa svetlý remienok náhodou zašpiní, ponorte mäkkú kefkú do čistej vody a jemne ho utrite dosucha.
- Po náročnom cvičení remienok včas vyčistite, aby ste zabránili hromadeniu potu, čo môže spôsobiť nahromadenie baktérií. Po vyčistení remienok vysušte na dobre vetranom a suchom mieste. Nenoste ho mokrý.