

# Tartalom

## Első lépések

Gombok és gesztusok	1
Párosítás és csatlakoztatás	3
Töltés	4
Az óra viselése	5

## Edzés

Edzés indítása	6
Intelligens kísérő	6
Futási tervek	6
Edzésbejegyzések megtekintése	7
Edzésállapot	8
Napi tevékenység rögzítése	8
Edzések automatikus érzékelése	8
Út vissza	9

## Egészség

Pulzusszámadatok továbbítása	10
Bőrhőmérséklet mérése	10
TriRing	11
Alvás nyomon követése	11
Véroxigénszint (SpO2) mérése	12
Pulzusszámmérés	12
Stresszvizsgálatok	15
Légzőgyakorlatok	15
Tevékenység emlékeztető	16
Menstruációs ciklus előrejelzése	16

## Asszisztens

Assistant·TODAY	17
Alkalmazások	17
Értesítések fogadása, valamint üzenetek megtekintése és törlése	18
Bejövő hívások fogadása vagy elutasítása	19
Hívásnaplók ellenőrzése	19
Zenelejátszás	20
Stopperóra	21
Időzítők	21
Ébresztő beállítása Huawei órán	22
Zseblámpa	23
Légnyomásmérő	24

Íránytű	24
Időjárás-jelentések fogadása	24
A telefon megkeresése az órával	25
Az óra megkeresése a telefonnal	25
Távoli felvételkedés	25
Bluetooth-fülhallgató	26
A Ne zavarj mód engedélyezése és kikapcsolása	26
Hangsegéd	27
Alipay	27
Aktiválja, töltsse fel és fizessen a közlekedési kártyával	28
Bankkártyák	30

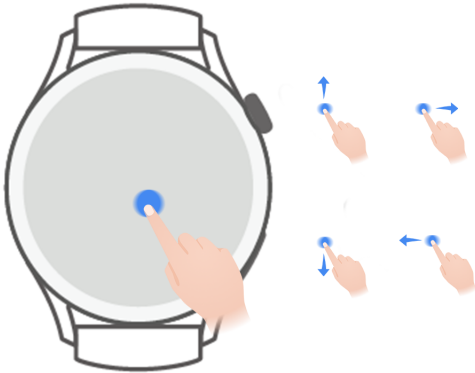
## Továbbiak

A szíjának beállítása és cseréje	32
Galéria -óraszámok konfigurálása	33
Az AOD-óraszám beállítása	34
Óraszámok kezelése	34
Kedvenc névjegyek beállítása	35
Az idő és a nyelv beállítása	35
Hangbeállítások	35
A Le gomb funkciójának személyre szabása	36
Egyéni kártyák hozzáadása	36
A képernyő fényerejének beállítása	36
Az óra frissítése	36
A Bluetooth-név, a MAC-cím, a sorozatszám, a modell és a verziószám megtekintése	37
Az óra bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása	37
A készülék visszaállítása a gyári beállításokra	38
NFC funkcióra vonatkozó nyilatkozat	38

# Első lépések

## 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	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Rács</b> módban egy alkalmazás nagyítása vagy kicsinyítése az alkalmazáslista képernyőn.</li><li>• <b>Lista</b> módban lapozás felfelé vagy lefelé az alkalmazáslista képernyőn vagy a részletek képernyőn.</li><li>• Lapozás felfelé vagy lefelé a képernyőn, miután belépett egy alkalmazásba.</li></ul> <p><b>i</b> Az óra Rács vagy Lista módjának engedélyezéséhez lépjen a <b>Beállítások</b> &gt; <b>Óraszámnap és főképernyő</b> &gt; <b>Főképernyő</b> lehetőséget, és jelölje ki a <b>Rács</b> vagy <b>Lista</b> opciót.</p>	Vannak bizonyos kivételek, például hívások és edzések.
Megnyomás	<ul style="list-style-type: none"><li>• A képernyő bekapcsolása.</li><li>• Az alkalmazáslista képernyő megnyitása a főképernyőről.</li><li>• Visszatérés a főképernyőre.</li></ul>	
Dupla megnyomás vagy többszöri megnyomás	<ul style="list-style-type: none"><li>• A gomb dupla megnyomásával tekinthető meg az összes futó alkalmazás, amikor a képernyő be van kapcsolva.</li></ul>	

Működés	Funkció	Megjegyzések
Nyomva tartás	<ul style="list-style-type: none"> <li>Az óra bekapcsolása.</li> <li>Az újraindítás/kikapcsolás képernyő megnyitása, amikor az óra be van kapcsolva.</li> <li>Az óra kényszerített újraindítása a gomb 12 másodpercnél hosszabb idejű nyomva tartásával.</li> </ul>	



## Le gomb

Működés	Funkció	Megjegyzések
Megnyomás	Az Edzés alkalmazás megnyitása. A személyre szabott alkalmazás 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.
Balra vagy jobbra lapozás	Az óra funkciókártyáinak megtekintése.
Jobbra lapozás	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 funkciók > 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 percig bekapcsolva marad.
  -  Ha módosítani szeretné a képernyő bekapcsolási időtartamát, lépjen a **Beállítások > Megjelenítés és fényerő > Képernyőidő** lehetőségre.

## 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.

- i • Ha módosítani szeretné a képernyő kikapcsolási időtartamát, lépjen a **Beállítások > Megjelenítés és fényerő > Alvás** lehetőségre.
- Ha engedélyezni kívánja, hogy az óraszámnap és néhány alkalmazás képernyője bekapcsolva maradjon, lépjen a **Beállítások > Óraszámnap és főképernyő** lehetőségre, és engedélyezze a **Folyamatos megjelenítés** opciót.
- Az AOD stílusának módosításához lépjen a **Beállítások > Óraszámnap és főképernyő > AOD stílus > Alapértelmezett stílus** lehetőségre, és jelöljön ki egy másik AOD stílust.

## 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.

- i Használja a következő készülékeket, amelyeken a Bluetooth és a helyzetmeghatározási szolgáltatások engedélyezve vannak:

Telefonok: HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 9.0 vagy újabb

Tabletek: HarmonyOS 2 vagy frissebb

### HarmonyOS/Android-felhasználók

- 1** Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és válassza az **Eszközök > HOZZÁADÁS** 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/tablet készüléken is.

### iOS-felhasználók

- 1** Nyissa meg az Egészség alkalmazást, válassza az **Eszközök > HOZZÁADÁS** 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/tablet készülékkel. A képernyőn megjelenő utasításokat követve válassza ki a készülékét a Bluetooth-beállítások képernyőn. Amikor a párosítási kérés megjelenik a készülékén, érintse meg a **✓** jelet.
- 3** Nyissa meg az Egészség alkalmazást és a párosítás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

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

## Töltés

### Töltés

- 1** Csatlakoztassa a töltőegységet a tápadapterhez, 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. Használatuk esetén 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.
    - 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.

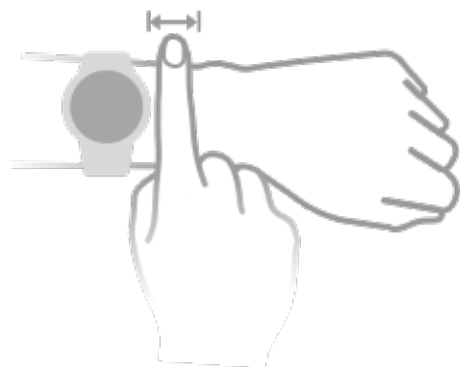
### Az akkumulátorszint ellenőrzése

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

## 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 érzékelőket tartalmaz, amelyek érzékelik az emberi testből érkező jeleket. Ha az érzékelőt eltakarja, a jelek azonosítása pontatlan vagy sikertelen lesz, és az óra nem képes pontosan rögzíteni a pulzusszámot, az SpO<sub>2</sub>-t és az alvásadatokat.

A mérés pontossága érdekében a szíj lehetőleg ne legyen távolabb a csuklósontjától 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.


# Edzés

## Edzés indítása

### Edzés indítása az órán

- 1 Nyissa meg az óra alkalmazáslistáját, és érintse meg az **Edzés** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a kívánt edzést vagy a kívánt pályát. Egy másik megoldásként lapozzon felfelé a képernyőn, és az **Egyéni** lehetőség megérintésével adjon hozzá más edzismódokat.
- 3 Az edzés megkezdéséhez érintse meg a Kezdés ikont. (Győződjön meg arról, hogy a GPS helymeghatározás működik, mielőtt elkezdi a szabadtéri edzést.)
- 4 Az edzés befejezéséhez nyomja meg a Fel gombot és érintse meg a leállítás ikont, vagy tartsa nyomva a Fel gombot.

### Edzés indítása az Egészség alkalmazásban

 Ez a funkció nem áll rendelkezésre a tabletek Egészség alkalmazásában.


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 edzésadatokat, mint pl. az edzésidőt, megjelennek az Egészség alkalmazásban.

## Intelligens kísérő

Az Intelligens kísérőnek az órán történő engedélyezését követően, az óra valós idejű hangutasításokat küld futás közben.

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és érintse meg az **Edzés** elemet.
- 2 Érintse meg a **Szabadtéri futás** lehetőséget, majd az **Intelligens kísérő** jobb oldalán található Beállítások ikont az **Intelligens kísérő** engedélyezéséhez.
- 3 Térjen vissza az alkalmazáslistára, érintse meg a **Szabadtéri futás** lehetőséget, várjon amíg végbemegy a GPS helymeghatározás, és a futás elindításához érintse meg a Futás ikont.

 Az **Intelligens kísérő** engedélyezése után a rendszer azt használja az emlékeztető funkció helyett.

## Futási tervek

A készülék személyre szabott tudományos edzésterveket kínál, amelyek alkalmazkodnak az idejéhez, hogy megfeleljenek az edzési követelményeknek. A készülék minden héten

automatikusan módosíthatja az edzéstervet, figyelembe véve az edzés végrehajtásának módját, összefoglalót készít, amely segít a terv időben történő végrehajtásában, és intelligens módon beállítja a későbbi tanfolyamok nehézségét az edzésállapota és a visszajelzések alapján.



### Futási terv létrehozása

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, lépjen az **Edzés > Szabadtéri futás** vagy a **Beltéri futás > MI-futóterv** lehetőségre, érintse meg a jobbra lévő **Továbbiak** opciót, válasszon egy futási tervet, és a terv létrehozásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 2 Nyomja meg a Fel gombot az órán az alkalmazáslista megnyitásához, és lépjen az **Edzés > Tanfolyamok és tervek > Edzésterv** menüpontra a futási terv megtekintéséhez. Az edzés napján érintse meg az Edzés ikont az edzés megkezdéséhez.

### A futási terv befejezése

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, lépjen az **Edzés > Terv** lehetőségre, érintse meg a jobb felső sarokban található **⋮** ikont, majd érintse meg a **Terv befejezése** opciót.

### Egyéb beállítások

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, lépjen az **Edzés > Terv** lehetőségre, és érintse meg a jobb felső sarokban található **⋮** ikont:

A terv részleteinek megtekintéséhez érintse meg a **Terv megtekintése** lehetőséget.

Érintse meg a **Szinkronizálása hordozható készülékre** lehetőséget a terveknek a viselhető eszközre történő szinkronizálásához.

Érintse meg a **Tervbeállítások** lehetőséget az olyan információk szerkesztéséhez mint az edzés napja, az emlékeztető ideje, és hogy szinkronizálja-e a tervet a naptárral.

## Edzésbejegyzések megtekintése

### Az edzésbejegyzések megtekintése a készüléken

- 1 A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg az **Edzésbejegyz.** lehetőséget.

**2** Válasszon ki egy bejegyzést, és tekintse meg a részleteit. A készülék különböző adatokat jelenít meg a különféle edzésekhez.

### Az edzésbejegyzések megtekintése az Egészség alkalmazásban

A részletes edzésadatokat az Egészség alkalmazásban is megtekintheti a **Gyakorlat adatai** alatt az **Egészség** képernyőn.

### Edzési bejegyzés törlése

Tartson nyomva egy edzési bejegyzést az Egészség alkalmazásban található **Gyakorlat adatai** alatt, és törölje azt. Miután az alkalmazásban törölte ezt a bejegyzést, az az órán továbbra is elérhető.

## Edzésállapot

Nyissa meg az óra alkalmazáslistáját, érintse meg az **Edzésállapot** elemet, és lapozzon felfelé a képernyőn az adatok (pl. edzési terhelés és VO2Max) megtekintéséhez.

- Az elmúlt hét nap edzési terhelése tekinthető meg a szintjének meghatározásához az erőnléte alapján. Az óra azon edzismódokból 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 a következőkre van szüksége:
  - Hetente legalább egy futás (2,4 km 20 percen keresztül).
  - A VO2Max adatokat az óra legalább kétszer gyűjti, és a mérések közötti idő több mint egy hét.

## Napi tevékenység rögzítése

Viselje megfelelően az órát annak érdekében, hogy automatikusan rögzítse a kalóriára, a távolságra, a lépcsőzésre, a lépésszámra, a mérsékelt és nagy intenzitású tevékenységek időtartamára és egyéb tevékenységekre vonatkozó adatokat.

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 lépésszámra, a mérsékelt és nagy intenzitású tevékenységek időtartamára és az egyéb tevékenységekre vonatkozó adatokat.

## Edzések automatikus érzékelése

A készülék képes automatikusan azonosítani az Ön edzési állapotát.

Válassza a **Beállítások > Edzésbeállítások** lehetőséget, és engedélyezze az **Edzések auto. érz.** funkciót. A funkció engedélyezése után a készülék emlékezteti Önt, hogy kezdjen el egy

edzést, amikor érzékeli a megnövekedett aktivitását. Az értesítést figyelmen kívül hagyhatja, vagy elindíthatja a megfelelő edzést.

A jelenleg támogatott edzismódok: beltéri gyaloglás, szabadtéri gyaloglás, beltéri futás, szabadtéri futás, elliptikus tréner tevékenység és evezőgépes tevékenység.

## Út vissza

Ha egy szabadtéri edzést indít, és engedélyezi az Út vissza 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 elhaladt, illetve azt, ahonnan indult.

Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, lapozzon, amíg meg nem találja az **Edzés** opciót, és érintse meg. Kezdjen el egy önálló szabadtéri edzést. Lapozzon balra a képernyőn, és válassza az **Út vissza** vagy a **Légvonal** lehetőséget a kiindulási ponthoz való visszatéréshez.

## Pulzusszám adatok továbbítása

- 1 Nyissa meg az alkalmazáslistát, és lépjen a **Beállítások > HR adatközzvetítések** lehetőségre.
- 2 Figyelmesen olvassa el a nyilatkozatot, lépjen a **✓ > Edzés indítása** lehetőségre, jelölje ki az edzési módot, és indítsa el az edzést. Ezután a készülék továbbítja pulzusszámadatokat.
- 3 Az edzés befejezéséhez bekapcsolt képernyő esetén tartsa nyomva az oldalsó gombot.
- 4 A pulzusszám adatok továbbításának leállításához nyomja meg az oldalsó gombot, és érintse meg a **✓** ikont.

## Bőrhőmérséklet mérése

Bőrhőmérséklet mérése leginkább a csukló bőrhőmérsékletének változásának mérésére szolgál edzés 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 orvosi készülék. A hőmérséklet mérése leginkább egészséges, 18 évnél idősebb ember csuklója bőrhőmérsékletének 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 percig, és maradjon nyugodt, szobahőmérsékletű (körülbelül 25 °C-os) környezetben. 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 megkezdi a mérést.

### Egyszeri mérés

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




- i** Érintse meg a **Csatlakozás a felméréshez** lehetőséget, ha első alkalommal végez mérést. Ha megérinti a **Kilépés a felmérésből** lehetőséget, akkor a mérés indítása előtt újra meg kell érintenie a **Csatlakozás a felméréshez** elemet. Lapozzon felfelé a **Mérés** képernyőn, és érintse meg a **Felmérés tudnivalói** lehetőséget a felmérés további információival, kitűzhető céljaival és környezetével, valamint az eszköz viselésének a funkció használata közbeni követelményeivel kapcsolatos további információk megtekintéséhez.

## Folyamatos mérés


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

## TriRing

A Tevékenységi bejegyzésekben szereplő TriRing három fajta adatot jelenít meg az órán: a lépéseket, a mérsékelt és nagy intenzitású tevékenységet, illetve az aktív órákat.

1.  Lépések: Ez a gyűrű jelzi a lépéseknek az elérni kívánt lépcszámmal viszonyított arányát az adott napon. 10 000 lépés az alapértelmezett cél. A célbeállításokat az igényeinek megfelelően módosíthatja az **Én > Beállítások > Cél** menüpontra lépve az Egészség alkalmazásban.
- (2)  A közepes és nagy intenzitású tevékenység időtartama (perc mértékegységben): 30 perc az alapértelmezett cél. A készülék a tempó és a pulzus alapján kiszámítja a mérsékelt és nagy intenzitású tevékenységek összesített időtartamát.
- (3)  Aktív órák: Ez a gyűrű jelzi, hogy a nap folyamán hány órát töltött állva. Ha óránként több, mint 1 percet gyalogolt, például 10:00 és 11:00 óra között 1 percet, az órát a rendszer aktív órának számítja. A túl hosszú ideig történő ülés káros az egészségre. Javasoljuk, hogy óránként egyszer álljon fel, és naponta érjen el legalább 12 aktív órát 7:00 és 22:00 óra között.

## Alvás nyomon követése

-  Viselje megfelelően készüléket. A készülék automatikusan rögzíti, hogy mennyi ideig alszik, és azonosítja, hogy mély alvásban, könnyű alvásban vagy ébren van-e.
- Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, válassza az **Egészségfelügyelet > HUAWEI TruSleep™** lehetőséget, és engedélyezze a **HUAWEI TruSleep™** funkciót. Amikor engedélyezve van, a készülék pontosan felismeri, hogy Ön mikor alszik el, mikor ébred fel, és mikor van mélyalvó vagy REM-alvás állapotban, továbbá alvásminőségi elemzést nyújt, és javaslatokat tesz az alvásminősége megértése és javítása érdekében.
- Ha nincs engedélyezve a **HUAWEI TruSleep™**, a készülék a normál módszerrel követi nyomon az alvást. Ha a készülékét alvás közben viseli, azonosítja az alvási szakaszokat, köztük azt, hogy mikor aludt el, ébredt fel, mikor került mély alvásba/könnyű alvásba,

illetve mikor került ki onnan, továbbá szinkronizálja a kapcsolódó adatokat az Egészség alkalmazással.

- Alvásadatok megtekintése: Nyissa meg az Egészség alkalmazást, és érintse meg az **Alvás** kártyát. Ezután megtekintheti napi, heti, havi és éves alvási adatait.

## Véroxigénszint (SpO2) mérése

- Az SpO2-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 SpO2-szint-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 az **SpO2** lehetőséget.
- 3 Az SpO2-mérés közben ne mozogjon.

- A mérés leállításához lapozzon jobbra az óra képernyőjén. Bejövő hívás vagy ébresztő esetén a mérés a háttérben fut.
- Megszakad a mérés, ha az óra képernyőjén jobbra lapoz, az Egészség alkalmazással elindít egy edzést, vagy bejövő hívás vagy ébresztő esetén értesítést kap.
- A mért adatok tájékoztató jellegűek, és nem használhatók orvosi célokra. Ha kényelmetlenül érzi magát, haladéktalanul forduljon orvoshoz.
- SpO2-mérés közben a pulzusszámot is méri az óra.
- 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.

## 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 az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, válassza az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámmegfigyelés** lehetőséget, és kapcsolja ki a **Folyamatos pulzusszámmegfigyelés** funkciót.
- 2 Nyissa meg az alkalmazáslistát, és a **Pulzusszám** lehetőség kiválasztásával mérje meg a pulzusszámát.

- i** 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.

### 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 jobb edzéseredmények érdekében azt tanácsoljuk, hogy a pulzusszám-tartomány alapján válassza meg az edzésmódot.

- A pulzusszám-tartományt a maximális pulzusszám százaléka – vagy a HRR-százalék – alapján lehet kiszámítani. A kiszámítási módszer kiválasztásához nyissa meg az Egészség alkalmazást, válassza az **Én > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzussal kapcsolatos beállítások** lehetőséget, és a **Számítási módszer** opciót állítsa **Maximális pulzusszám százaléka** vagy **HRR százalék** beállításra.
  - i** • 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, Tejsav, 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.
  - i** • Az edzés befejezése után az edzés eredményeit megjelenítő képernyőn ellenőrizheti 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 pulzusszámfigyelés

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, válassza az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, és engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** 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 pulzusszám mérésére legalkalmasabb időszak a közvetlenül a reggeli ébredést követő időszak.

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, válassza az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, és engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** funkciót. Ezután a készülék automatikusan elindítja a nyugalmi pulzusszám mérését.

-  • Ha a nyugalmi pulzus mérése után kikapcsolja a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** szolgáltatást, akkor az Egészség alkalmazásban megjelenített nyugalmi pulzusszám változatlan marad.
- A nyugalmi pulzusszám adatok maguktól törődnek a készülékről 00:00 órakor (24 órás óra esetén) vagy éjjel 12:00 órakor (12 órás óra esetén).

## Pulzushatárérték-figyelmeztetés

Miután az órával megkezdte az edzést, az óra rezgéssel figyelmezteti Önt, ha a pulzusszám értéke több mint 60 másodperce meghaladja a felső határt.

A **pulzusszám felső határérték** beállításához tegye a következőket:

- iOS-felhasználók esetén: Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Készülék** lehetőséget, majd a készülék nevét, válassza a **Pulzus hat. intervallum és figyelmeztetés** lehetőséget, és állítson be egy felső határértéket.
- HarmonyOS/Android-felhasználók esetén: Nyissa meg az Egészség alkalmazást, válassza az **Én > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzussal kapcsolatos beállítások** lehetőséget, érintse meg a **Pulzus határérték** lehetőséget, és állítson be egy felső határértéket.

## Pulzusszám-figyelmeztetések

### Magas pulzusszám figyelmeztetés

Érintse meg az **Eszközök** lehetőséget és a készülék nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, kapcsolja be a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, és állítson be egy magas pulzusszámra figyelmeztetést. Ekkor figyelmeztetést kap, ha nem végez edzést, és pulzusa több mint 10 percig a beállított határérték felett marad.

### Alacsony pulzusszámra figyelmeztetés

Érintse meg az **Eszközök** lehetőséget és a készülék nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, kapcsolja be a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, és állítson be egy alacsony pulzusszámra figyelmeztetést. Ekkor figyelmeztetést kap, ha nem végez edzést, és pulzusa több mint 10 percig a beállított határérték alatt marad.

## Stresszvizsgálatok

- i** A stresszvizsgálat funkció a kontinentális Kínán kívül értékesített HUAWEI WATCH GT sorozatú órákon nem áll rendelkezésre.

### A stressz szintjének tesztelése

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.

- Egyszeri stresszvizsgálat:  
Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Stressz** kártyát, és a **Stresszvizsgálat** megérintésével kezdjen el egy egyszeri stresszvizsgálatot. Amikor a stresszvizsgálat funkciót először használja, az Egészség alkalmazásban kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a stresszszintjének kalibrálásához.
- Rendszeres stresszvizsgálat:  
Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készülék nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet > Automatikus stresszvizsgálat** opcióra, kapcsolja be az **Automatikus stresszvizsgálat** kapcsolóját, és a stressz szintjének kalibrálásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. Az időszakos stresszvizsgálatok ekkor automatikusan elindulnak, ha megfelelően viseli az órát.
- i** 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.

### 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 stresszidőközöket.
- 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.


## Légzőgyakorlatok

A légzőgyakorlatok elvégzéséhez a készüléken lépjen az alkalmazáslistába, érintse meg a **Légzőgyakorlatok** lehetőséget, állítsa be az időtartamot és a ritmust, érintse meg a képernyőn található légzőgyakorlat ikont és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. Az edzés befejezése után a képernyő megjeleníti a gyakorlat stresszét, az edzés előtti pulzusszámot, a gyakorlat hosszát és az értékelést.

## Tevékenység emlékeztető



Amikor a **Tevékenység emlékeztető** engedélyezett, a készülék ütemezetten (alapértelmezetten 1 óránként) egész nap figyeli az Ön tevékenységét. Rezegni fog, és a képernyő bekapcsol, hogy emlékeztesse Önt, hogy szánjon egy kis időt a felállásra és mozgásra, ha nem végzett mozgást a beállított időszakban.

A **Tevékenység emlékeztető** kikapcsolásához nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközők** opciót, majd az Ön készülékének nevét, érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, majd kapcsolja ki az **Tevékenység emlékeztető** kapcsolóját.

-  • A készülék nem rezeg, hogy emlékeztesse Önt arról, hogy mozogjon, ha a készüléken engedélyezte a **Ne zavarj** opciót.
- A készülék nem fog rezegni, amikor érzékeli, hogy Ön elaludt.
- A készülék csak 8:00 és 12:00 óra, illetve 14:00 és 22:00 óra között küld emlékeztetőket.

## Menstruációs ciklus előrejelzése


A készülék előre jelezheti a következő menstruációt és termékenységi ablakot a menstruációinak adatai alapján.

- 1** Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg a **Ciklusnaptár** lehetőséget, és adja meg a megfelelő jogosultságokat. Ha nem találja a **Ciklusnaptár** kártyát a főképernyőn, érintse meg a **SZERKESZTÉS** lehetőséget a főképernyőn, hogy a kártyát a főképernyőhöz adja.
- 2** A **Ciklusnaptár** képernyőn, érintse meg a **MENSTRUÁCIÓ RÖGZÍTÉSE** lehetőséget, és válassza ki a legutóbbi menstruáció kezdetét és végét. A menstruáció alatt feljegyezhető a fizikai állapot is.
- 3** Érintse meg a jobb alsó sarokban található  ikont, válassza a **Viselhető eszköz emlékeztetői** lehetőséget, és kapcsolja be az összes emlékeztető kapcsolót. A készülék emlékeztetőket küld a menstruáció kezdetéről és végéről, valamint a termékenységi ablakról.
  -  • Érintse meg a Bejegyzések lehetőséget a menstruációs adatok megtekintéséhez és módosításához. Az előre jelzett menstruációt pontozott vonal jelöli.
  - A készülék emlékeztet a menstruáció kezdetére az annak várható indulását megelőző napon reggel 8:00 óra előtt. Az esemény napján minden egyéb emlékeztetőről emlékeztetőt kap az adott napon reggel 8:00 órakor.

# Asszisztens

## Assistant·TODAY


Az Assistant·TODAY képernyőn könnyedén megtekintheti az időjárás-előrejelzést, felébresztheti 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 olyan telefontal van párosítva, amelyen HarmonyOS 2/EMUI 11.0.1 vagy újabb rendszer fut.

### Az Assistant·TODAY megnyitása

Az Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óra főképernyőjén.


## Alkalmazások

-  Ez a funkció csak a következő Huawei telefonok/tabletek esetén áll rendelkezésre:  
Telefonok: HarmonyOS 2/Android 6.0 vagy újabb  
Tabletek: HarmonyOS 2 vagy frissebb

### Alkalmazások telepítése

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és érintse meg az **Alkalmazások** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a használni kívánt alkalmazást az **Alkalmazások** listáról és érintse meg a **Telepítés** lehetőséget. Az alkalmazás a telepítése után megjelenik az óra alkalmazáslistájában.


### Alkalmazások használatával

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az órán a Fel gombot.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé, válassza ki az alkalmazást, és a használatához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
  -  Egyes alkalmazások csak akkor használhatók, ha az óra csatlakoztatva van a telefonhoz. Ha az óra olyan üzenetet jelenít meg, amely arra kéri, hogy telepítse az alkalmazást a telefonra, az azt jelzi, hogy az alkalmazás csak a telefontal használható.
  - Amikor először telepít és használ egy alkalmazást a telefonján, fogadja el az alkalmazás képernyőjén megjelenő megállapodásokat és feltételeket, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az engedélyezés, illetve a bejelentkezés befejezéséhez. Ellenkező esetben nem fogja tudni használni az alkalmazást. Ha probléma adódik az engedély megadásakor, nyissa meg az Egészség alkalmazást, és lépjen az **Én > Beállítások > A készülék képességei** menüpontra, majd válassza ki azt az alkalmazást, amelynek ismét engedélyt szeretne adni.

## Alkalmazások frissítése


- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és érintse meg az **Alkalmazások** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a **Kezelő** lehetőséget a frissítendő alkalmazások és a telepített alkalmazások listájának megtekintéséhez.
- 3 Lépjen a **Frissítések > Frissítés** menüpontra, hogy frissítse az alkalmazásokat a legújabb verzióra a jobb élmény érdekében.

## Alkalmazások eltávolítása


- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és érintse meg az **Alkalmazások** lehetőséget.
  - 2 Érintse meg a **Kezelő** lehetőséget a frissítendő alkalmazások és a telepített alkalmazások listájának megtekintéséhez.
  - 3 Lépjen a **Telepítéskezelő > Eltávolítás** menüpontra az alkalmazások eltávolításához. Egy alkalmazás eltávolítását követően azt a rendszer az óráról is törli.
-  Ha megérinti **Az AppGallery szolgáltatás kikapcsolása** és a **LETILTÁS** lehetőséget, Az AppGallery alkalmazást letiltja a rendszer. Ha ismét használni szeretné ezt a funkciót, érintse meg az **Alkalmazások** lehetőséget, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az engedély megadásának befejezéséhez, és engedélyezze az **Alkalmazások** opciót.

## Értesítések fogadása, valamint üzenetek megtekintése és törlése

Az értesítések engedélyezése után a rendszer a telefon/tablet állapotsávján megjelenő összes értesítéssel rendelkező üzenet szinkronizálja az órára.

-  Ha az Egészség alkalmazás Bluetooth használatával csatlakozik a készülékhez, a rendszer a telefon/tablet állapotsávján megjelenő értesítéseket leküldi a készülékre. Az állapotsávon meg nem jelenő értesítéseket a rendszer nem küldi le a készülékre.

## Üzenetértesítések engedélyezése

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, majd kapcsolja be a kapcsolót.
  - 2 Érintse meg az **Alkalmazások** lehetőséget, és kapcsolja be azoknak az alkalmazásoknak a kapcsolóit, amelyektől értesítéseket kíván fogadni.
-  A következő alkalmazásoktól érkező értesítések szinkronizálhatók az órára: Üzenetek, E-mail és Naptár, valamint egyes harmadik féltől származó alkalmazások, mint például a Facebook és a WhatsApp.  
Az **Alkalmazások** lehetőségre lépve megtekintheti azokat az alkalmazásokat, amelyektől értesítéseket fogadhat.

## Olvasatlan üzenetek megtekintése

A készülék rezgéssel értesít a telefon/tablet.

Az olvasatlan üzenetek a készüléken tekinthetők meg. Ezek megtekintéséhez a főképernyőn felfelé lapozva lépjen az olvasatlan üzeneteket tartalmazó központba.

**i** Az óra legfeljebb 10 olvasatlan üzenetet tud menteni. Ha 10-nél több olvasatlan üzenet van, akkor a rendszer felülírja a régebbi üzeneteket. Minden üzenet csak egy képernyőn jelenik meg.

A Ne zavarj mód használatakor, alváskor, ha nem viseli az órát, vagy edzést végez, az óra képes az üzenetek fogadására, de nem fog értesítést leküldeni.

A telefon/tablet készüléken megtekintett üzeneteket ezzel egyidejűleg törli a rendszer az óráról.

## Olvasatlan üzenetek törlése

Lapozzon jobbra az üzeneten, hogy törölje azt, az összes olvasatlan üzenet törléséhez pedig érintse meg a lista alján található **Törlés** lehetőséget.

## Bejövő hívások fogadása vagy elutasítása

Amikor bejövő hívása érkezik, az óra értesíti Önt és megjeleníti a hívó fél számát vagy nevét. A hívást elutasíthatja.

- Ha a bejövő hívás rezgését le szeretné állítani, nyomja meg a Fel gombot.
- A hívás befejezéséhez a képernyőn érintse meg a Vége ikont, vagy tartsa nyomva az óra Fel gombját.

## Hívásnaplók ellenőrzése

### Hívásnaplók megtekintése

Nyomja meg a Fel gombot az órán az alkalmazáslista megnyitásához, lapozzon felfelé vagy lefelé, amíg meg nem találja a **Hívásnapló** lehetőséget, majd érintse meg a hívásnaplóknak az órán történő megtekintéséhez (beleértve a bejövő, kimenő és nem fogadott hívásokat).

### Visszahívás

Ha az óra párosítva van a készülékkel, érintsen meg egy hívásbejegyzést annak visszahívásához.

### Hívásnaplók törlése


Lapozzon lefelé a képernyő aljára, majd az összes hívásnapló törléséhez érintse meg a **Törlés** lehetőséget.

# Zenelejátszás




## Előfeltételek

Ennek a funkciónak a használatához csatlakoztassa az órát a telefonra.




## Zene hozzáadása

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást és érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd érintse meg az Ön készülékének nevét.
- 2 Válassza a **Zene > Zenekezelés > Zeneszámok hozzáadása** lehetőséget, és válassza ki a hozzáadandó zeneszámot.
- 3 Kattintson a képernyő jobb felső sarkában található ✓ ikonra.
  -  Ez a funkció csak az alábbi eszközökön támogatott:  
Telefonok: HarmonyOS 2/Android 6.0 vagy újabb  
Tabletek: HarmonyOS 2 vagy frissebb
  - Az órához egyes zenealkalmazásokról ( letöltött kódolatlan zenefájlokat (MP3 vagy AAC (LC-AAC) formátumban) adhat hozzá. (A zenefájlok fájl méretétől függően körülbelül 200–500 zeneszámot adhat hozzá az órához.)
  - Az órán lévő szabad tárhely ellenőrzéséhez nyissa meg az Egészség alkalmazást, és válassza az **Eszközök > Zene > Zenekezelés** lehetőséget.

## Zenelejátszás vezérlése az órán

- 1 Az alkalmazáslista eléréséhez nyomja meg az óra fel gombját, lapozzon balra, amíg meg nem találja a **Zene** alkalmazást, majd érintse meg.
- 2 Lépjen a  > **Óra** lehetőségre.
- 3 A képernyőn lapozzon jobbra a visszatéréshez az előző képernyőre, érintse meg az Egészség alkalmazás használatával az órához hozzáadott zenét, és a zene lejátszásához érintse meg a lejátszás gombot.
  -  Az óra zenelejátszás képernyőjén váltogathat a zeneszámok között, beállíthatja a hangerőt, illetve kiválaszthatja a lejátszási módokat, mint pl. Lejátszás sorrendben, Véletlenszerű, Aktuális szám ismétlése, illetve Lista megismétlése.
  - Érintse meg a jobb alsó sarokban található  ikont, és érintse meg a **Zene törlése**, **Fülhallgató**, **Óra** vagy a **Telefon** lehetőséget (csak olyan HarmonyOS/Android telefonokon áll rendelkezésre, amelyeken a lejátszási sorrend nem választható ki).
  - A zenelista megtekintéséhez lapozzon felfelé a képernyőn. Ha a zenelejátszás kártya eléréshez balra vagy jobbra lapoz az óra főképernyőjén, a zenelista nem tekinthető meg.



## Zenelejátszás vezérlése a telefonon

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, érintse meg a **Zene** lehetőséget, majd kapcsolja be a **Telefon zenelejátszásának vezérlése** funkciót.
- 2 A telefonon nyissa meg a Zene alkalmazást, és játssza le a zenét.
- 3 Az órán nyissa meg a **Zene** alkalmazást, és válassza a  > **Telefon** lehetőséget.
- 4 A visszatéréshez az előző képernyőre a telefonon lapozzon jobbra a zene megállításához, váltásához vagy a zene hangerejének beállításához.
  -  • Az óra olyan harmadik féltől származó, telefonon lévő zenealkalmazás zenelejátszásának vezérlésére is használható, mint pl. a KuGou Music, NetEase Music, Himalaya és QQMusic.
  - Az óra zenelejátszás képernyőjén érintse meg a jobb alsó sarokban található  ikont, és válassza az **Óra** vagy a **Telefon** lehetőséget.

## 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 támogatja az előre beállított időtartamú gyors időzítőket és a személyre szabott időzítőket, amelyek segítenek a meghatározott időtartamú feladatok 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 időzítő lejártakor az óra rezeg. Az **X** megérintésével kiléphet, vagy a jobb alsó sarokban lévő ikon megérintésével megismételheti az utolsó gyors időzítőt.

### 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 időzítóből

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


## Ébresztő beállítása Huawei órán

### 1. módszer: Intelligens vagy eseményriasztás beállítása az órán.

- 1 Nyissa meg az alkalmazáslistát, válassza az **Ébresztő** lehetőséget, és érintse meg a  ikont egy eseményriasztás hozzáadásához.
- 2 Állítsa be az ébresztő időpontját és ismétlődését, majd érintse meg az **OK** lehetőséget. Ha nem állít be ismétlődést, az ébresztő alapértelmezetten egyszer szólal meg.
- 3 Érintsen meg egy ébresztőt annak törléséhez vagy az ébresztő időpontjának és ismétlődésének módosításához. Csak az eseményriasztások törölhetők.




### 2. módszer: Intelligens vagy eseményriasztás beállítása az Egészség alkalmazásban.

#### Intelligens riasztás:

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készülék nevét, és lépjen az **Ébresztő > Intelligens riasztás** lehetőségre.
- 2 Állítsa be az ébresztő időpontját, az intelligens felébresztés időpontját és az ismétlődést.
- 3 Ha Android-felhasználó, érintse meg a  ikont a jobb felső sarokban. Ha iOS-felhasználó, érintse meg a **Mentés** ikont a jobb felső sarokban.
- 4 Menjen vissza a főképernyőre és lapozzon lefelé az ébresztési beállítások órájára történő szinkronizálásához.
- 5 Egy ébresztő megérintésével módosíthatja az ébresztő időpontját, az intelligens felébresztés időpontját, illetve az ismétlődést.

#### Eseményriasztás:

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készülék nevét, és lépjen az **Ébresztő > Eseményriasztás** lehetőségre.
- 2 A **Hozzáadás** lehetőség megérintésével állítsa be az ébresztő időpontját, a címkéjét és az ismétlődést.

- 3** Ha Android-felhasználó, érintse meg a ✓ ikont a jobb felső sarokban. Ha iOS-felhasználó, érintse meg a **Mentés** ikont a jobb felső sarokban.
- 4** Menjen vissza a főképernyőre és lapozzon lefelé az ébresztési beállítások órájára történő szinkronizálásához.
- 5** Érintsen meg egy ébresztőt annak törléséhez vagy az ébresztő időpontjának és ismétlődésének módosításához.
-  Az órán és az Egészség alkalmazásban beállított eseményriasztások szinkronizálódnak. Legfeljebb öt eseményriasztás állítható be. Alapértelmezetten csak egy intelligens riasztás van. Nem törölheti és nem adhat hozzá több intelligens riasztást.
  - Amikor megszólal az ébresztő, megérintheti a  ikont a képernyőn, megnyomhatja a Fel gombot, vagy jobbra lapozhat a képernyőn a 10 perces szundi választásához. Az ébresztő kikapcsolásához érintse meg az óra képernyőjén a  ikont, vagy tartsa nyomva a Fel gombot. Ha egy percen belül nem történik semmilyen művelet, az ébresztő három szundi után automatikusan kikapcsol.
  - Az intelligens riasztás csak akkor ébreszti Önt előbb a beállított idő alapján, amikor Ön nem mély alvásban van.
  - Ha egy ébresztőhöz nem állít be ismétlődést, az ébresztő csak egy alkalommal szólal meg.
  - A viselhető eszközön beállított ébresztő szünnapokon is megszólal.
  - Az eseményriasztások az Ön által beállított időben szólalnak meg. Ha címkét és időpontot állít be az eseményriasztáshoz, az óra megjeleníti a címkét. Egyébként csak az időpont jelenik meg.
  - Amikor a **Néma mód** engedélyezve van az órán, az ébresztő csak rezeg, de nem játszik le hangot. A Néma mód engedélyezéséhez nyissa meg az alkalmazáslistát és lépjen a **Beállítások** > **Hangerő** lehetőségre a kapcsoló bekapcsolásához.
  - A telefonon beállított ébresztők automatikusan szinkronizálódnak az órára, amikor csatlakoztatva vannak egymáshoz, és a szinkronizálási folyamatot nem lehet megszakítani.

## Zseblámpa

A készüléken lépjen az alkalmazáslistába, és érintse meg a **Zseblámpa** lehetőséget. A képernyő világítani kezd. A zseblámpa kikapcsolásához érintse meg a képernyőt, a bekapcsoláshoz pedig érintse meg újból a képernyőt. A Zseblámpa alkalmazás bezárásához lapozzon jobbra a képernyőn vagy nyomja meg az oldalsó gombot.

## Légnyomásmérő

Az óra **Légnyomásmérő** 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 **Légnyomásmérő** lehetőséget.
- 2 A magasság és a légnyomás megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.

## Iránytű

Az Iránytű alkalmazás 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.

Érintse meg az alkalmazáslistán az **Iránytű** lehetőséget, és az óra kalibrálásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. A kalibrálás befejezése után az óra iránytűrészét jelenít meg.

-  A kalibrálás közben kerülje a mágneses interferencia forrásait, például a telefonokat, a tableteket és a számítógépeket. Különben ezek befolyásolhatják a kalibrálást.

## Időjárás-jelentések fogadása

### Időjárás-jelentések engedélyezése

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget és a készülék nevét, engedélyezze az **Időjárás-jelentés** lehetőséget, és válassza ki a hőmérsékleti mértékegységet (°C vagy °F).

### Időjárás-jelentések megtekintése

Az órájára pillantva megtudhatja, hogy milyen idő van az Ön tartózkodási helyén.

#### 1. módszer: Az Időjárás kártyán

A képernyőn jobbra lapozva keresse meg az Időjárás kártyát, ezután megtekintheti a tartózkodási helyén az aktuális időjárást, hőmérsékletet és légminőséget.

#### 2. módszer: Az óraszámplapon

Győződjön meg arról, hogy olyan óraszámplapot használ, amely képes megjeleníteni az időjárás információkat, ezután a főképernyőn megtekintheti a legfrissebb időjárás adatokat.

#### 3. módszer: Az Időjárás alkalmazásban

A főképernyőn tartózkodva nyomja meg a Fel gombot, és lapozzon addig, amíg meg nem találja az **Időjárás** lehetőséget, érintse meg, majd ellenőrizheti tartózkodási helyét, a


legfrissebb időjárási információkat, a hőmérsékletet és a léghinőséget. Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a heti időjárási információk megtekintéséhez.

## A telefon megkeresése az órával

A gyorsindító menü megnyitásához lapozzon lefelé az óraszámplap képernyőn, és érintse meg a **Telefonkereső** lehetőséget. A képernyőn a Telefonkereső animáció játszódik le.

Ha az óra és a telefon Bluetooth-kapcsolati távolságon belül van, a telefon/tablet csengőhangot játszik le (akkor is, ha Rezgő vagy Néma módban van), így jelezve a hollétét.

Az óra képernyőjének megérintésével vagy a telefon/tablet képernyőjének feloldásával állítható le a telefon/tablet keresése.

-  Ez a funkció csak akkor működik, ha a telefon és az óra csatlakozik egymáshoz. Ha iOS telefont használ, és annak képernyője ki van kapcsolva, az iOS vezérli a rendszer csengőhangjának lejátszását. Ennek eredményeként lehetséges, hogy a telefon nem reagál, ha a felhasználó a **Telefonkereső** funkciót használja.

## Az óra megkeresése a telefontal

Huawei (EMUI 11.0 vagy újabb verzióját futtató) telefon használatával megkeresheti az óráját, miután az csatlakoztatta azt az Egészség alkalmazáshoz.

### Első lépések



- 1** Töltse le és telepítse a HUAWEI Mobil Cloud, a Készülék keresése és az Egészség alkalmazások legújabb verzióit az AppGallery áruházból. Ha az alkalmazások már telepítve vannak, frissítse őket a legújabb verziókra.
- 2** Ugyanazzal a HUAWEI-azonosítóval jelentkezzen be a három alkalmazásba, és győződjön meg arról, hogy viselhető eszköz csatlakoztatva van az Egészség alkalmazáshoz.

### Az óra megkeresése a telefontal

- 1** A Készülék keresése alkalmazás eszközlístájában válassza ki a céleszközt.
- 2** A készülék megkereséséhez keresse meg a készüléket a készülék részleteit tartalmazó képernyőn, és érintse meg a **Csengőhang hallgatása** lehetőséget.

## Távoli felvét elkészítés

Miután az óra csatlakoztatva lett a telefonhoz, az óra alkalmazáslistáján érintse meg a **Távoli felvét elkészítés** lehetőséget a telefon kamerájának engedélyezéséhez. A fényképezéshez

érintse meg a  ikont az óra képernyőjén. A  megérintésével válthat 2 másodperces és 5 másodperces időzítő között.

- A Távoli felvételnézés csak akkor érhető el az óra alkalmazáslistáján, ha az óra a következő telefonok/tabletek készülékekhez van párosítva:  
Telefonok: HarmonyOS 2/EMUI 10.1 vagy újabb  
Tabletek: HarmonyOS 2 vagy frissebb
- A funkció használatához győződjön meg arról, hogy órája csatlakoztatva van a telefonhoz, és hogy az Egészség alkalmazás fut a háttérben.

## Bluetooth-fülhallgató

- 1. módszer:
  - 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és lépjen a **Beállítások > Fülhallgatók** lehetőségre.
  - 2 Az óra automatikusan elkezd keresni a listán a párosítható Bluetooth-fülhallgatókat. Válassza ki a kívánt fülhallgató nevét, majd a párosítás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 2. módszer:
  - 1 A főképernyőn az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, érintse meg a **Zene** lehetőséget, majd a zenelejátszás képernyő jobb alsó sarkában található **⋮** ikont, majd érintse meg a **Fülhallgatók** lehetőséget.
  - 2 Az óra automatikusan elkezd keresni a listán a párosítható Bluetooth-fülhallgatókat. Válassza ki a kívánt fülhallgató nevét, majd a párosítás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## A Ne zavarj mód engedélyezése és kikapcsolása

Miután engedélyezte a Ne zavarj módot, a bejövő hívásokat és értesítéseket némítja a rendszer, az óra nem rezeg a bejövő hívások vagy értesítések fogadásakor, a képernyő pedig nem kapcsol be, amikor felemeli a csuklóját.

### Azonnali engedélyezés vagy kikapcsolás

1. **módszer:** Lapozzon lefelé az óraszám lap tetejéről és érintse meg a **Ne zavarj** opciót, hogy engedélyezze vagy kikapcsolja azt.
2. **módszer:** Lépjen a **Beállítások > Hang és rezgés > Ne zavarj > Egész nap** lehetőségre, hogy engedélyezze vagy kikapcsolja azt.

### Időzített engedélyezés vagy kikapcsolás


- Ennek a funkciónak használatához az órát és az Egészség alkalmazást frissítse a legújabb verzióra.

Lépjen a **Beállítások > Hang és rezgés > Ne zavarj > Időzített** lehetőségre, és állítsa be a **Kezdés** és **Befejezés** időpontját.

Az időzített Ne zavarj opció kikapcsolásához lépjen a **Beállítások > Hang és rezgés > Ne zavarj > Időzített** lehetőségre.

## Hangsegéd

A viselhető eszköz lehetővé teszi a hangsegéd használatát a hívások kezdeményezéséhez, információk kereséséhez és az intelligens otthoni eszközök vezérléséhez, miután csatlakoztatta a telefon Egészség alkalmazásához.

-  A hangsegéd működésének biztosítása érdekében frissítse az órát a legújabb verzióra. Ezt a funkciót jelenleg csak a Huawei készülékek támogatják.


### A hangsegéd használata

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

## Alipay

Miután társította az órát az Alipay-fiókjával, az órán megjelenő QR-kód vagy vonalkód használatával fizethet.

### Alipay társítása

- 1 Lapozzon jobbra az óra főképernyőjén, amíg be nem lép az Alipay QR-kód képernyőjére, vagy az óra alkalmazáslistájában érintse meg az **Alipay** lehetőséget. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az **Olvassa be a társításhoz** feliratú QR-kód megjelenítéséhez.
  - 2 Nyissa meg az Alipay alkalmazást, és olvassa be az óráján megjelenő QR-kódot.
  - 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az eszköz nevének az Alipay alkalmazásban történő beállításához.
  - 4 Érintse meg az **Egyenleg** ikont az Alipay alkalmazás jobb felső sarkában, és írja be az összeget. A társítás a fizetés végrehajtása után fog megtörténni.
  - 5 A sikeres társítás után kezelje egyenlegét a képernyőn megjelenő utasítások alapján.
-  • Az óra akkor is használható fizetéshez, ha le lett választva a telefonról, nincs internetkapcsolata, vagy offline.
  - Ha nem töltötte fel az Alipay-egyenlegét az órán, akkor a fizetési sorrend megegyezik az Alipay szolgáltatáson megadottal.

### Beolvasás a fizetéshez


Miután társította az órát az Alipay-fiókjával, lapozzon jobbra az óra képernyőjén az Alipay megkereséséhez, vagy nyomja meg a Fel gombot az órán az alkalmazáslista megnyitásához, majd érintse meg az **Alipay** lehetőséget. Nyissa meg, és jelenítse meg az órán a kereskedőnek a fizetési kódot (akár QR-kód, akár vonalkód formájában).

### Az Alipay társításának feloldása

Az óra társításának feloldásához a következő módszerek használhatók.


**1. módszer:** Nyomja meg a Fel gombot az órán, és lépjen az **Alipay > Kapcsolat bontása** lehetőségre. Ha feltöltötte az Alipay-egyenlegét az órán, az egyenleget nem térítik vissza automatikusan. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, hogy az Alipayben megszüntesse az Alipay-fiók és óra társítását. Ezután egyenlege visszatérítésre kerül.

**2. módszer:** Keresse meg a célkészüléket az Alipay alkalmazás keresőmezőjében, és érintse meg azt. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az óra és az Alipay-fiók társításának megszüntetéséhez. A társítás megszüntetése után nyomja meg a Fel gombot az órán, és lépjen az **Alipay > Kapcsolat bontása** lehetőségre.

-  • Ha az óra Alipay-egyenlege már fel van töltve, akkor az egyenleget automatikusan visszatérítik a fennmaradó egyenlegre, amint az órán lévő Alipay és az Alipay közötti társítás megszűnik.
- Ha engedélyezi a funkciót, az óra használatakor fokozott óvatossággal járjon el. Ha az óra elveszik, azonnal szüntesse meg az Alipay-fiók társítását.
- Az Alipay-fiók társításának megszüntetése után a fizetési funkció továbbra is megjelenik, de valójában nem lesz elérhető. Az Alipay újbóli használata előtt győződjön meg arról, hogy az Alipay-fiók társítása mindkét oldalon megszűnt, majd társítsa újra.
- Miután az óra visszaállt a gyári beállításokra, az Alipay-fiók és az óra társítása automatikusan megszűnik.

## Aktiválja, töltsse fel és fizessen a közlekedési kártyával

Aktiválja a közlekedési kártyát a telefon Huawei Egészség alkalmazásában, és fizessen a viselhető eszközzel.

-  • Ennek a funkciónak NFC-re van szüksége. A közlekedési kártyát csak Android telefonokon töltheti fel.
- A funkció használatához frissítse a Huawei Egészség alkalmazást a telefonon a legújabb verzióra.
- A készüléken aktivált közlekedési kártya ugyanolyan előnyökkel jár mint a fizikai közlekedési kártya.
- Csak a felnőtteknek szóló közlekedési kártyákat támogatják a Huawei viselhető eszközök. A diákok és az idősek kártyáihoz fizikai közlekedési kártyákat kell használni.

### Közlekedési kártya aktiválása

- 1** A telefonon nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, érintse meg a készülékét, érintse meg a **HUAWEI Tárca** elemet, és lépjen a **> közlekedési kártya** menüpontra.
- 2** A kívánt közlekedési kártya kiválasztásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 3** Válassza ki a kívánt feltöltési összeget, és érintse meg az **AKTIVÁLÁS** lehetőséget.

**4** A fizetés után a képernyőn megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy a kártya aktiválódik. A kártya aktiválása után érintse meg a **KÉSZ** lehetőséget.

- i** • Jelenleg csak a WeChaten keresztüli fizetés támogatott.
- Nem tud fizikai közlekedési kártyát hozzáadni, és csak virtuális közlekedési kártyát aktiválhat a HUAWEI Tárca használatával.
- A viselhető eszköz visszaállítása vagy másik fiókra váltása a Huawei Egészség alkalmazásban nem érinti a közlekedési kártyát.
- A közlekedési kártya számának megtekintéséhez, nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, érintse meg a készülékét, érintse meg a **HUAWEI Tárca** elemet, és válassza ki a kártyáját.
- Ez a funkció jelenleg csak olyan városokban érhető el, mint Peking, Sanghaj és Sencsen. Ellenőrizze a Huawei Egészség alkalmazásban a többi támogatott közlekedési kártyát. Ehhez nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, érintse meg a készülékét, érintse meg a **HUAWEI Tárca** elemet, és lépjen a + > **közlekedési kártya** menüpontra

### A közlekedési kártya feltöltése

**1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, érintse meg a készülékét, érintse meg a **HUAWEI Tárca** elemet, majd jelölje ki a feltöltendő közlekedési kártyát.

**2** Lépjen a **Kártya részletei > Újrafeltöltés** lehetőségre, jelölje ki a kívánt összeget, majd megérintésével töltsse fel újra a kártyát.

**3** A közlekedési kártya a fizetés után lesz feltöltve.

- i** Jelölje ki a közlekedési kártyát, majd érintse meg a **Kártya részletei** lehetőséget az egyenleg megtekintéséhez.

### Fizetés végrehajtása

Ha több közlekedési kártyát aktivált, nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, érintse meg a készülékét, érintse meg a **HUAWEI Tárca** elemet, a leggyakrabban használt közlekedési kártya kiválasztásához lapozzon a képernyőn, majd jelölje ki a **Beállítás alapértelmezettként** opciót.

A közlekedési kártya aktiválását és alapértelmezett kártyaként történő beállítását követően akkor is fizethet órájával, ha az óra képernyője ki van kapcsolva, a Bluetooth le van választva vagy az óra ki van kapcsolva. A fizetéshez tartsa a készülék képernyőjét a fizetési terminál közelében.

Az óra gyenge akkumulátor miatti kikapcsolása után legfeljebb 10 fizetés hajtható végre.


- i** Az órán található közlekedési kártya NFC használatával működik. Ez a funkció még akkor sem lesz érintett, ha elfelejti magával vinni a telefont, vagy egy másik telefonhoz csatlakoztatja az órát.


## Bankkártyák

 Ez a funkció csak bizonyos országokban és régiókban érhető el.

Azt követően, hogy az Egészség alkalmazás használatával bankkártyát társít az órához, fizetést hajthat végre az órával, még akkor is, ha az óra nem csatlakozik a telefonra vagy az internetre. Ez megkönnyíti és kényelmesebbé teszi a vásárlást.

### Bankkártya társítása

- 1** Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és érintse meg a **Tárca** lehetőséget.
- 2** Érintse meg a jobb felső sarokban található + ikont, és válassza a **Bankkártyák** lehetőséget.
  -  • Ha első alkalommal társít bankkártyákat, az óra képernyőjén be kell állítania egy PIN-kódot, majd a bankkártya hozzáadásához meg kell érintenie a **Tovább** lehetőséget.
  - Ha beállította a PIN-kódot, oldja fel az óra képernyőjét, majd a bankkártya hozzáadásához érintse meg a **Tovább** lehetőséget.
- 3** A bankkártya előlapjának beolvasásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, vagy kézzel írja be a bankkártyaszámot, majd érintse meg a **Tovább** lehetőséget.
- 4** A kártyakibocsátási képernyőn lapozzon felfelé, adja meg a kért adatokat, majd érintse meg a **Tovább** lehetőséget.
- 5** Az SMS hitelesítő kód megadása után megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy a kártya aktiválva van. Ezt követően érintse meg az **OK** lehetőséget.


 A bankkártyák társítása nem érhető el az iOS telefonokon.

### Gyors fizetések

- 1. módszer:** Helyezze az óraszámot egy POS-terminál érzékelőterületéhez, várjon, amíg megjelenik a kártyalehúzási képernyő, válasszon ki egy bankkártyát, adja meg az óra képernyőjének PIN-kódját a fizetés ellenőrzéséhez, és helyezze az óraszámot ismét a POS-terminál közelébe a fizetés befejezéséhez.
- 2. módszer:** Nyissa meg az óra alkalmazáslistáját, a kártyalista megnyitásához érintse meg a **Tárca** lehetőséget, jelöljön ki egy bankkártyát, érintse meg a **Fizetés** elemet, és a fizetés végrehajtásához helyezze az órát a POS-terminál érzékelőfelületének közelébe.
- 3. módszer:** Nyissa meg az Egészség alkalmazást, lépjen az **Eszközök** > **Tárca** lehetőségre, és jelölje ki az alapértelmezetté beállítani kívánt bankkártyát. Lapozzon balra az óra főképernyőjén, várjon, amíg meg nem jelenik a kártyalehúzási képernyő, érintse meg a **Fizetés** lehetőséget, és a fizetés végrehajtásához helyezze az órát a POS-terminál érzékelőfelületének közelébe.

- i** • Gyors fizetés csak a bankkártyának az órán történő aktiválása után hajtható végre. Lapozzon felfelé vagy lefelé a használni kívánt bankkártya képernyőjének megnyitásához, és aktiválja a bankkártyát.
- Amikor az óra képernyője zárolva van, a kártya lehúzása előtt fel kell oldania a képernyőt.
- Megtekintheti a támogatott bankokat a képernyőn, ahol megadhatja a bankkártya számát.

### Bankkártya eltávolítása

- 1** Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, érintse meg a **Tárca** lehetőséget, jelölje ki az eltávolítani kívánt bankkártyát.
  - 2** Érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, és távolítsa el a kártyát. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, és érintse meg az **OK** lehetőséget.
- i** A képernyő PIN-kódjának törlése eltávolítja a viselhető eszközhöz társított összes bankkártyát.

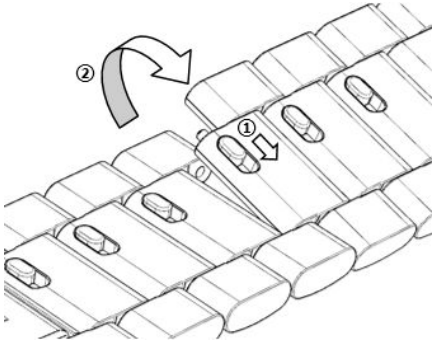
# Továbbiak

## A szíjának beállítása és cseréje

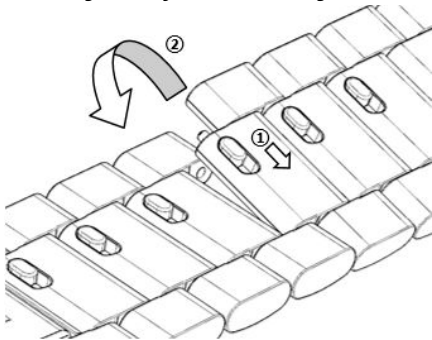
### A szíj beállítása

#### Háromsoros fém szíj

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

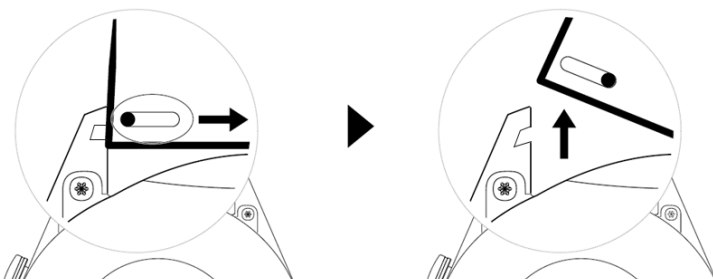


- 2 A szíj felhelyezéséhez a kart nyomja az 1. nyíllal jelzett irányba, majd a láncot helyezze fel a 2. nyíllal jelzett irányba.

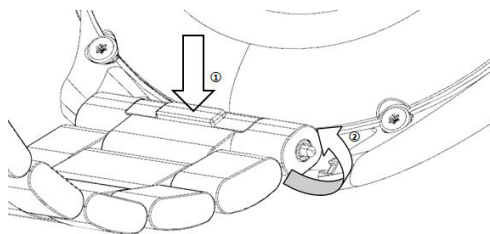


### A szíj cseréje

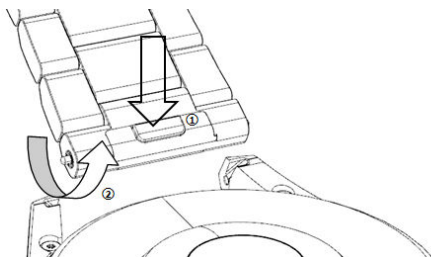
- Ha nem fém szíjat használ, a következő lépéseket követve távolítsa el azt, és az új szíjat a fordított sorrendben helyezze fel.



- Fém szíj eltávolításához és felhelyezéséhez tegye a következőket:
  - Eltávolítás:
    - Óratest a szíjtartó fülön egy vezető vájattal:



- Óratest a szíjtartó fülön két vezető vájattal:



- Felhelyezés:
  - Ha az óratest egy vezető vájattal rendelkezik a szíjtartó fülön, az óraszíj bal oldali rugós csapját helyezze az óratest csaprésébe, majd a jobb oldali rugós csapot nyomja át a vezető vájaton.
  - Ha az óratest két vájattal rendelkezik a szíjtartó fülön, a bal és jobb oldali rugós csapot nyomja át a vezető vájaton.
- Az óratsat rögzítése  
Nyomja a csat középső részét egy szíjtartó fülbe.
- **i** A bőr szíj nem vízálló. Kérjük tartsa szárazon, és időben távolítsa el a verejtéket és más folyadékokat.

## Galéria -óraszámplapok konfigurálása

- **i** A funkció használata előtt frissítse az Egészség alkalmazást és készüléket a legújabb verzióra.

### Galéria-óraszámplapok kiválasztása

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és a Galéria beállítási képernyőjének megjelenítéséhez lépjen az **Óraszámplapok > Továbbiak > Én > Az órán > Galéria** lehetőségre.
- 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 új fényképet, érintse meg a jobb felső sarokban található ✓ ikont, és érintse meg a **Mentés** lehetőséget. Az óra óraszámplapként jeleníti meg a személyre szabott fényképet.

### Egyéb beállítások

A Galéria beállítások-képernyőjén:

- Érintse meg a **Stílus** és a **Pozíció** lehetőséget a Galéria-óraszámplapokon megjelenő dátum és idő betűtípusának, színének és pozíciójának beállításához.

- A törléséhez érintse meg a kijelölt fénykép jobb felső sarkában található kereszt ikont.

## Az AOD-óraszámplap beállítása

Engedélyezheti a Folyamatos megjelenítés (AOD) funkciót, és kiválaszthatja, hogy a csuklója felemelésekor megjelenjen-e a fő óraszámplap vagy az AOD-óraszámplap.



### AOD beállítása

- 1 Nyissa meg az alkalmazáslistát, lépjen a **Beállítások > Óraszámplapok és főképernyő** menüpontra, és engedélyezze az AOD opciót.
- 2 Válassza ki az igényeinek megfelelő megjelenítési módot, például az AOD-óraszámplap megjelenítését, amikor felemeli a csuklóját.
- 3 Lépjen az **AOD stílusa > Alapértelmezett stílus** menüpontra, és válassza ki a kívánt stílust. A stílus akkor jelenik meg, ha a fő óraszámplaphoz nem tartozik beépített AOD-óraszámplap, és felemeli a csuklóját.


## Óraszámplapok kezelése

Az Óraszámplap-áruház óraszámplapok széles választékát kínálja. Óraszámplapok letöltéséhez vagy törléséhez frissítse az órát és az Egészség alkalmazást a legújabb verzióra.


### Óraszámplap módosítása az órán

- 1 Tartsa nyomva az óraszámplap-képernyőt, vagy válassza a **Beállítások > Óraszámplap és főképernyő > Óraszámplapok** lehetőséget.
- 2 Balra vagy jobbra lapozva válassza ki az Önnek tetsző óraszámplapot.
  -  Egyes óraszámplapok személyre szabhatók. Az óraszámplap alatt található  ikon megérintésével teheti egyedivé a megjelenített tartalmat.

### Az óraszámplap telepítése és módosítása a telefonon

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** 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** lehetőség megérintésével használhatja a kijelölt óraszámplapot.
    -  • Az iOS-telefonok nem támogatják a fizetős óraszámplapokat.
      - A fizetős óraszámplapok nem téríthetők vissza. Ha az Óraszámplap-áruházban nem találja azokat az óraszámplapokat, amelyeket már megvásárolt, hívja az ügyfélszolgálati forródrótot.

## Óraszámnap törlése

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

## Kedvenc névjegyek beállítása

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és válassza a **Kedvenc névjegyek** lehetőséget.
- 2 A **Kedvenc névjegyek** képernyőn:
  - Érintse meg a **HOZZÁADÁS** lehetőséget a telefon/tabletnévjegyzékének megjelenítéséhez, majd válassza ki a hozzáadni kívánt névjegyeket.
  - A hozzáadott névjegyek rendezéséhez érintse meg a **Sorrend** lehetőséget.
  - Egy hozzáadott névjegy törléséhez érintse meg az **Eltávolítás** lehetőséget.
- 3 Az óra alkalmazáslistáján lévő **Kedvenc névjegyek** felsorolásban érintsen meg egy kedvenc névjegyet, hogy felhívja azt.

## Az idő és a nyelv beállítása

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

Ha módosítja a telefon/tablet nyelvét, régióját vagy idejét, a módosítások automatikusan szinkronizálódnak a készülékkel, amíg az és a telefon/tablet Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakoznak egymáshoz.

## Hangbeállítások

### A csengőhang hangerejének beállítása

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

### Némítás és némítás megszüntetése

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Beállítások > Hang és rezgés** lehetőséget.
- 2 Engedélyezze vagy kapcsolja ki a **Némítás** opciót.

## 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.

## Egyéni kártyák hozzáadása

- 1 Lépjen a **Beállítások** > **Egyéni kártyák** lehetőségre a viselhető eszközön, és válassza ki kedvenc alkalmazásait, például az **Alvás**, **Stressz**, és **Pulzusszám** alkalmazásokat.
- 2 Érintse meg a hozzáadott alkalmazás melletti felfelé mutató ikont, hogy az alkalmazást másik helyre helyezze át. Érintse meg a törlés ikont az alkalmazás törléséhez.
- 3 Lapozzon balra vagy jobbra a főképernyőn az egyéni kártyákhoz hozzáadott alkalmazások megnyitásához.

## 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, kapcsolja ki.
- 3 A képernyő fényerejének beállításához érintse meg a **Fényerő** lehetőséget.

## Az óra frissítése

### 1. módszer:

Csatlakoztassa az órát a telefonhoz a Huawei Egészség alkalmazással, nyissa meg az alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** menüt, érintse meg az eszköz nevét, válassza a **Firmware-frissítés** lehetőséget, és ha vannak új frissítések, az óra frissítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### 2. módszer:

- Android-felhasználók: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, érintse meg a készülék nevét, majd engedélyezze a **Frissítőcsomag automatikus letöltése Wi-Fi-n keresztül** opciót. Ha vannak új frissítések, frissítésre vonatkozó emlékeztető jelenik meg az órán. Az óra frissítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- iOS-felhasználók: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a főképernyő bal felső sarkában lévő profilképet, érintse meg a **Beállítások** lehetőséget, majd engedélyezze a **Frissítőcsomag automatikus letöltése Wi-Fi-n keresztül** opciót. Ha

vannak új frissítések, frissítésre vonatkozó emlékeztető jelenik meg az órán. Az óra frissítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

 Frissítés közben az óra automatikusan megszakítja a kapcsolatot a telefontal.

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

### A Bluetooth-név megtekintése:

- A készüléken lépjen a **Beállítások** > **Névjegy** lehetőségre, hogy a **Készüléknév** alatt megtekinthesse a készülék nevét.
- Alternatív megoldásként nyissa meg az Egészség alkalmazást, majd érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, és a készülék nevét. A csatlakoztatott készülék neve a Bluetooth-név.

### A MAC-cím megtekintése:

A készüléken lépjen a **Beállítások** > **Névjegy** lehetőségre a készülék MAC-címének megtekintéséhez.

### A sorozatszám megtekintése:

A készüléken lépjen a **Beállítások** > **Névjegy** lehetőségre, hogy a **Készüléknév** alatt megtekinthesse a készülék sorozatszámát.

### A modell megtekintése:

- A készüléken lépjen a **Beállítások** > **Névjegy** lehetőségre a készülék modelljének megtekintéséhez.
- A készülék hátlapján a „MODEL” után található lézerrel gravírozott karakterek jelzik a modell nevét.

### Verzió-adatok megtekintése:

- A készüléken lépjen a **Beállítások** > **Névjegy** lehetőségre, hogy a **Készüléknév** alatt megtekinthesse a készülék verzióját.
- Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az **Őn** készülékének nevét, és a **Firmware-frissítés** megérintésével tekintse meg a készülék verziószámát.

## Az óra bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása

### Bekapcsolás

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

### Kikapcsolás

- Tartsa nyomva a Fel gombot, majd érintse meg a **Kikapcsolás** lehetőséget.
- Nyomja meg a Fel gombot, és lépjen a **Beállítások** > **Rendszer** > **Kikapcsolás** lehetőségre.

- Ha az akkumulátor szintje nagyon alacsony, az óra rezegni kezd, majd automatikusan kikapcsol.
- Ha a készenléti idő lejártá után az órát nem tölti fel azonnal, az automatikusan kikapcsol.

### Újraindítás

- Tartsa nyomva a Fel gombot, majd érintse meg az **Újraindítás** lehetőséget.
- Nyomja meg a Fel gombot, és lépjen a **Beállítások > Rendszer > Újraindítás** lehetőségre.

### Kényszerített újraindítás

Tartsa nyomva a Fel gombot legalább 16 másodpercig.

## A készülék visszaállítása a gyári beállításokra

**1. módszer:** Az órán lépjen a **Beállítások > Rendszer > Visszaállít** menüpontra.

**2. módszer:** Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget és a készülékének nevét, majd érintse meg a **Gyári beállítások visszaállítása** lehetőséget.

- Az óra gyári beállításainak visszaállításához lapozzon óra képernyőjén, és az első párosításkor válassza a **Visszaállít** lehetőséget, vagy az óra főképernyőjén lapozva lépjen a **Beállítások > Rendszer > Visszaállít** menüpontra.
- A személyes adatokat a rendszer törli a készülékről, miután a készüléket visszaállítja a gyári beállításokra. Ezt a műveletet körültekintően hajtsa végre.

## NFC funkcióra vonatkozó nyilatkozat

**i** Ez a nyilatkozat csak az NFC-t támogató készülékekre vonatkozik.

Ez a termék támogatja a „Kínai Népköztársaság Rádiószabályzatában” meghatározott mikroteljesítményű rövid hatótávolságú rádiótechnológiát (más néven NFC-t). A Kínai Ipari és Információtechnológiai Minisztérium (MIIT) által az NFC-vel kapcsolatos követelményekről szóló, 2019. évi 52. közlemény szerint:

1. A terméknek meg kell felelnie a „Mikroteljesítményű (rövid távolságú) rádióberendezések műszaki követelményei” pontban meghatározott „(1) Közös mikroteljesítményű (rövid távolságú) rádióadó-berendezés” C-osztályú berendezésekre vonatkozó rendelkezéseknek: beépített hurok NFC antennákkal,  $1,5 \text{ A/m} \leq \text{mágneses térerősség} \leq 7,5 \text{ A/m}$ .
2. Tilos az alkalmazás környezetének vagy feltételeinek módosítása, az adófrekvencia-tartomány bővítése, az adóteljesítmény növelése (beleértve a további RF teljesítményerősítők telepítését), vagy az adóantenna engedély nélküli cseréje.
3. A termék nem okozhat ártalmas interferenciát más törvényesen üzemelő rádióállomásoknak, és a káros interferencia elleni védelem iránti kérelem nem javasolt.
4. A termék ellenáll a rádiófrekvenciás energiát sugárzó ipari, tudományos és orvosi (ISM) készülékek vagy más törvényesen üzemelő rádióállomások által előidézett interferenciának.

5. Ha a termék káros interferenciát idéz elő más törvényesen üzemelő rádióállomásokban, azonnal hagyja abba a használatát, és tegye meg a szükséges intézkedéseket az interferencia kiküszöbölésére, mielőtt tovább használná.
6. Polgári és katonai rádióállomások, például rádiócsillagászati állomások, meteorológiai radarállomások és műholdas földi állomások (köztük a mérő- és vezérlőállomások, a távmérő állomások, a vevőállomások és a navigációs állomások) repülőgépen történő, valamint a vonatkozó törvényeknek, előírásoknak, nemzeti előírásoknak és szabványoknak megfelelő használatának, továbbá a mikroteljesítményű berendezések elektromágneses környezetvédelmi területeken, például repülőtereken történő használatának meg kell felelnie az elektromágneses környezetvédelmi és az illetékes ipari közigazgatási szervek által előírt rendelkezéseknek.
7. Tilos a modell-távirányítók használata a repülőtéri kifutópálya középpontjától számított 5 kilométeres sugarú körben.
8. A termék NFC funkciója szobahőmérsékleten működik, és saját akkumulátor táplálja.