

# Spis treści

## Pierwsze kroki

Wygląd	1
Przyciski i operacje dotykowe	2
Parowanie z telefonem z systemem HarmonyOS/Android	3
Parowanie z telefonem iPhone	4
Parowanie z nowym telefonem	5
Niestandardowe karty funkcji	6

## Zarządzanie słuchawkami

Wyjmowanie, noszenie i wkładanie słuchawek	7
Karta sterowania słuchawkami	8
Zarządzanie słuchawkami	9
Sterowanie słuchawkami za pomocą gestów	10
Podłączanie słuchawek do nowego urządzenia	10
Znajdowanie słuchawek	11
Przywracanie ustawień fabrycznych	11
Wybór i wymiana końcówek dousznych	12

## Ćwiczenie

Ustawienia ćwiczeń	13
Wyświetlanie danych na ekranie ćwiczeń	14
Rozpoczynanie indywidualnych ćwiczeń	14
Aplikacja W formie	15
Jazda na rowerze	17

## Funkcje związane ze zdrowiem

Stan emocjonalny	19
Analiza Zdrowia	20
Pomiar tętna	21
Analiza arytmii za pomocą fali tętna	22
Monitorowanie snu	23
Śledzenie oddechu podczas snu	24
Pomiar SpO2	25
Kalendarz cyklu	26

## Asystent

Ustawianie trybów	28
Zarządzanie wiadomościami	29
Odbieranie i wykonywanie połączeń	30
Zarządzanie tarczami zegarka	32
Tarcza zegarka z Galerii	33
Assistant·TODAY	35

Sterowanie odtwarzaniem muzyki	35
Zdalna migawka	37

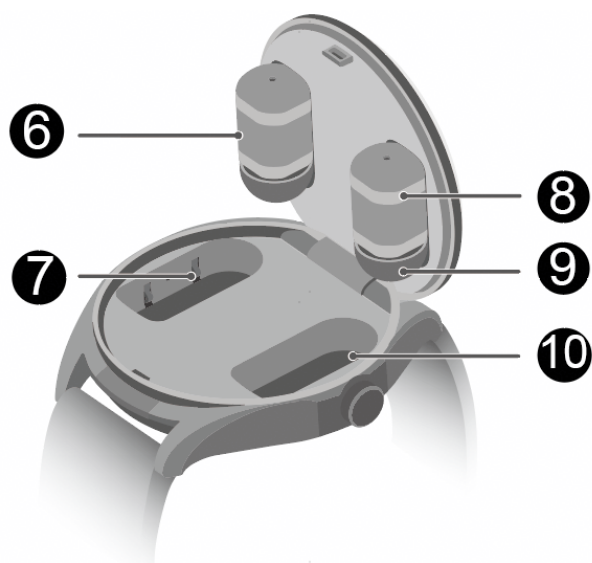
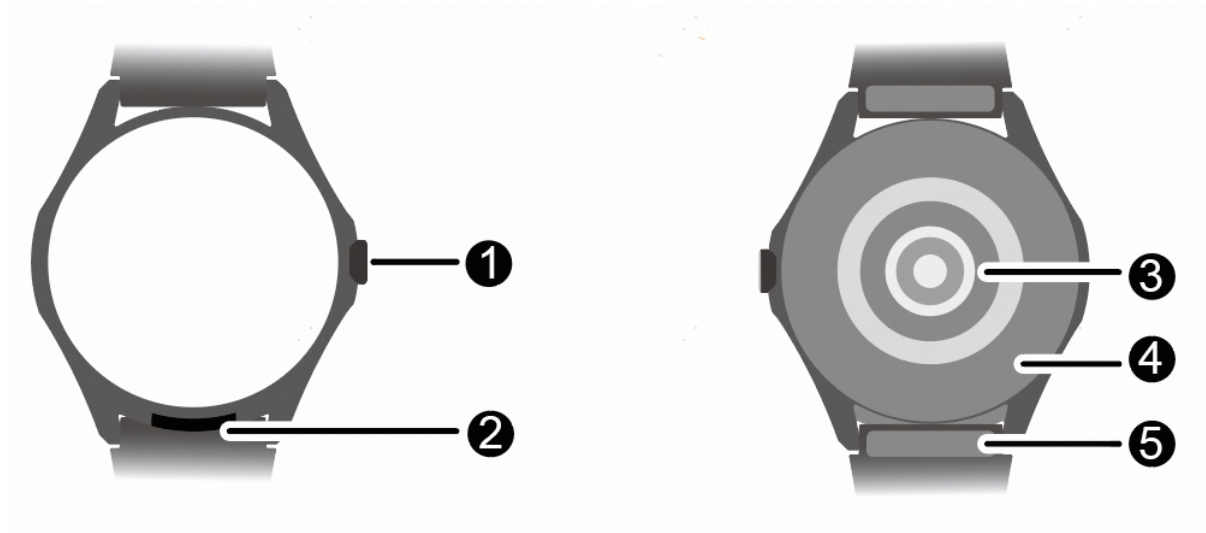
## Więcej

Zarządzanie aplikacjami	38
Ładowanie	39
Dźwięk i wibracje	41
Aktualizacje	41
Instrukcje podręcznika użytkownika	42

# Pierwsze kroki

## Wygląd

**i** Poniższe ilustracje mają wyłącznie charakter poglądowy. Decydujące znaczenie ma rzeczywisty wygląd produktu.




### Informacje o urządzeniu:


L.p.	Opis
1	Przycisk boczny
2	Przycisk otwierania pokrywy (do otwierania pokrywy w celu wyjęcia lub ponownego włożenia słuchawek)
3	Obszar pomiaru tętna
4	Obszar ładowania
5	Przycisk szybkiego zwalniania
6	Słuchawka

L.p.	Opis
7	Złącze ładowania
8	Pierścień ładowania
9	Końcówka douszna
10	Wnęka słuchawki

## Przyciski i operacje dotykowe

### Obsługa przycisków

Operacja	Działanie
Naciśnięcie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiedy ekran jest wyłączony: powoduje włączenie ekranu.</li> <li>• Kiedy wyświetlany jest ekran główny: powoduje przejście na ekran z listą aplikacji. <ul style="list-style-type: none"> <li>•  Na pierwszym ekranie listy aplikacji w trybie siatki sześciokątnej przesciągnij w dół po ekranie, aby wyświetlić lub ukryć nazwy aplikacji.</li> <li>• Aby przetączyć się między trybem siatki sześciokątnej a trybem listy: <ul style="list-style-type: none"> <li>• W dowolnym trybie przeciągnij w górę, aż dojdiesz do ostatniego ekranu listy aplikacji, a następnie dotknij drugiego trybu, aby przetączyć.</li> <li>• Wybierz kolejno <b>Ustawienia &gt; Tarcza zegarka i ekran główny &gt; Ekran główny</b>, a następnie wybierz opcję <b>Siatka sześciokątna</b> lub <b>Lista</b>.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Na dowolnym innym ekranie: powoduje powrót do ekranu głównego.</li> <li>• Powoduje wyciszenie połączeń przychodzących.</li> </ul>
Naciśnięcie i przytrzymanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gdy zegarek jest wyłączony: Powoduje włączenie zegarka.</li> <li>• Gdy zegarek jest włączony: po naciśnięciu przycisku i przytrzymaniu go przez co najmniej 3 sekundy, pojawi się ekran ponownego uruchomienia/wyłączenia.</li> <li>• Gdy zegarek jest włączony: wymusza ponowne uruchomienie zegarka, gdy przycisk zostanie naciśnięty i przytrzymany przez co najmniej 12 s.</li> </ul>
Delikatnie naciśnij przycisk otwierania pokrywy	Otwiera pokrywę.



-  • Operacje mogą się różnić w czasie połączeń i ćwiczeń.
- Seria HUAWEI WATCH Buds nie posiada obrotowej koronki. Zamiast tego możesz po prostu przesuwać palcem w górę lub w dół ekranu, aby wybierać aplikacje lub regulować głośność.

### Elementy sterujące na ekranie

Operacja	Działanie
Dotknięcie	Powoduje wybranie i potwierdzenie.
Dotknięcie i przytrzymanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na ekranie głównym: powoduje otwarcie ekranu edycji tarczy zegarka.</li> <li>• Na karcie funkcji: powoduje otwarcie ekranu zarządzania kartami.</li> </ul>
Przeciągnięcie w górę	Na ekranie głównym: powoduje wyświetlenie powiadomień.
Przeciągnięcie w dół	<p>Na ekranie głównym: otwiera Panel sterowania.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Można włączyć <b>Znajdź urządzenie</b> lub ustawić <b>Koncentracja</b>.</li> <li>• Można wyświetlać pozostały poziom naładowania baterii i stan połączenia Bluetooth.</li> </ul>
Przeciągnięcie w lewo	Na ekranie głównym: umożliwia dostęp do kart funkcji niestandardowych.
Przeciągnięcie w prawo	<p>Na ekranie głównym: powoduje przejście na ekran Assistant-TODAY.</p> <p>W aplikacji (z wyjątkiem ekranu głównego aplikacji): powoduje powrót do poprzedniego ekranu.</p>



## Parowanie z telefonem z systemem HarmonyOS/Android

### Przygotowania



- 1** Zainstaluj aplikację **Zdrowie Huawei** ()  
Jeśli aplikacja jest już zainstalowana, zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
- 2** Na telefonie przejdź do **Ustawienia > Zaloguj się do ID HUAWEI**. Jeśli nie masz konta ID HUAWEI, załóż konto i zaloguj się.
  -  • Zaleca się logowanie za pomocą konta osoby dorosłej, aby zapewnić prawidłowe sparowanie i połączenie urządzenia ubieralnego z telefonem.
  - Przed sparowaniem włóż słuchawki z powrotem do przegródek.
- 3** Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.

### Parowanie i łączenie

#### Połączenie przy użyciu funkcji Dodaj urządzenie:

- 1 Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu swojego telefonu. Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** i dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Dodaj urządzenie**. Znajdź swoje urządzenie ubieralne w wynikach wyszukiwania i dotknij **Połącz**.
- 2 Gdy na ekranie urządzenia ubieralnego pojawi się żądanie parowania, dotknij  i wykonaj instrukcje ekranowe na telefonie, aby ukończyć parowanie.
- 3 Po pomyślnym sparowaniu urządzenia ubieralnego z telefonem słuchawki automatycznie rozpoczną parowanie z telefonem.



#### Połączenie przy użyciu funkcji Skanuj:

- 1 Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu swojego telefonu. Przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei** > **Urządzenia** i dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Skanuj**, aby zeskanować kod QR wyświetlony na urządzeniu ubieralnym.
- 2 Gdy na ekranie urządzenia ubieralnego pojawi się żądanie parowania, dotknij  i wykonaj instrukcje ekranowe na telefonie, aby ukończyć parowanie.
- 3 Najpierw sparuj zegarek z telefonem, a słuchawki automatycznie rozpoczną parowanie z telefonem.

## Parowanie z telefonem iPhone



 Dostępne tylko dla systemu iOS 13.0 lub nowszego.

#### Przygotowania

- 1 Zainstaluj aplikację **Zdrowie HUAWEI** ().  
Jeśli aplikacja jest już zainstalowana, zaktualizuj ją do najnowszej wersji.  
Jeśli jeszcze nie zainstalowano aplikacji, przejdź do **App Store** na telefonie i wyszukaj **Zdrowie HUAWEI**, aby pobrać i zainstalować aplikację.
- 2 Przejdź do **Zdrowie HUAWEI** > **Ja** > **Zaloguj się przez ID HUAWEI**. Jeśli nie masz konta ID HUAWEI, załóż konto i zaloguj się.
  -  Zaleca się logowanie za pomocą konta osoby dorosłej, aby zapewnić prawidłowe sparowanie i połączenie urządzenia ubieralnego z telefonem.
  - Przed sparowaniem włóż słuchawki z powrotem do przegródek.
- 3 Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i umieść je blisko telefonu.

#### Parowanie i łączenie




##### Połączenie przy użyciu funkcji Dodaj urządzenie:

- 1 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie HUAWEI** i dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Dodaj urządzenie**. Znajdź swoje urządzenie ubieralne w wynikach wyszukiwania i dotknij **Połącz**.
- 2 Gdy na urządzeniu ubieralnym pojawi się żądanie parowania, dotknij .

Kiedy w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** pojawi się wyskakujące okienko z żądaniem parowania Bluetooth, dotknij **Sparuj**. Pojawi się kolejne wyskakujące okno z pytaniem, czy zezwolić urządzeniu ubieralnemu na wyświetlanie powiadomień z Twojego telefonu. Dotknij **Zezwól** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.


- 3** Odczekaj kilka sekund, aż w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** pojawi się informacja o pomyślnym ukończeniu parowania.
- 4** Po pomyślnym sparowaniu zegarka z telefonem słuchawki automatycznie rozpoczną parowanie z telefonem.  
Kiedy w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** pojawi się wyskakujące okienko z żądaniem parowania Bluetooth, dotknij **Sparuj**. Kiedy pojawi się kolejne okienko wyskakujące z informacją o pomyślnym sparowaniu, dotknij **Gotowe**.

### Połączenie przy użyciu funkcji Skanuj:

- 1** Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie HUAWEI** i dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Skanuj**.
  - 2** Gdy na urządzeniu ubieralnym pojawi się żądanie parowania, dotknij .  
Kiedy w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** pojawi się wyskakujące okienko z żądaniem parowania Bluetooth, dotknij **Sparuj**. Pojawi się kolejne wyskakujące okno z pytaniem, czy zezwolić urządzeniu ubieralnemu na wyświetlanie powiadomień z Twojego telefonu. Dotknij **Zezwól** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
  - 3** Odczekaj kilka sekund, aż w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** pojawi się informacja o pomyślnym ukończeniu parowania.
  - 4** Po pomyślnym sparowaniu zegarka z telefonem słuchawki automatycznie rozpoczną parowanie z telefonem.  
Kiedy w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** pojawi się wyskakujące okienko z żądaniem parowania Bluetooth, dotknij **Sparuj**. Kiedy pojawi się kolejne okienko wyskakujące z informacją o pomyślnym sparowaniu, dotknij **Gotowe**.
-  • Aplikacja **Zdrowie HUAWEI** powinna działać w tle (i nie przeciągaj w górę, aby zamknąć aplikację), aby zapewnić bardziej stabilne połączenie między urządzeniem a aplikacją **Zdrowie HUAWEI**. Umożliwi to lepsze korzystanie z powiadomień push o nowych wiadomościach i połączeniach przychodzących z telefonu.
  - Aby zapewnić optymalne działanie powiadomień push, sprawdź, czy ustawienia powiadomień w telefonie są prawidłowe.

## Parowanie z nowym telefonem

Urządzenie ubieralne może łączyć się tylko z jednym telefonem jednocześnie. Aby sparować je z nowym telefonem, należy najpierw odłączyć urządzenie od obecnego telefonu.


- 1** Przejdź do listy aplikacji i wybierz **Ustawienia > System i aktualizacje > Rozłącz**.  
 • Jeśli obecnie podłączony telefon to iPhone, wybierz w telefonie **Ustawienia** i wybierz opcję **Bluetooth**, aby znaleźć urządzenie ubieralne. Dotknij ikony **i** i wybierz opcję **Zapomnij to urządzenie**.

- 2 Dotknij **Rozłącz**, aby rozłączyć z podłączonym telefonem.
- 3 Kiedy urządzenie ubieralne wyświetli ekran parowania, postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby sparować je z nowym telefonem.


## Niestandardowe karty funkcji

Po dodaniu często używanych aplikacji jako kart funkcji, możesz przeciągnąć w lewo po ekranie głównym urządzenia, aby je łatwo wyświetlić i otworzyć. Karta funkcji może zawierać jedną lub kilka aplikacji w zależności od potrzeb.

### Dodawanie karty


- 1 Przeciągnij w lewo na ekranie głównym urządzenia, aby uzyskać dostęp do kart funkcji. Dotknij i przytrzymaj dowolną kartę, aby przejść do ekranu edycji karty.
- 2 Dotknij pozycji  i wybierz żądaną kartę.
- 3 Po zakończeniu możesz przeciągnąć w lewo lub w prawo na ekranie głównym urządzenia, aby wyświetlić dodane karty.

### Edytowanie karty combo

- 1 Przeciągnij w lewo na ekranie głównym urządzenia, aby uzyskać dostęp do kart funkcji. Dotknij i przytrzymaj dowolną kartę, aby przejść do ekranu edycji karty.
- 2 Możesz zastąpić komponent, przeciągając w lewo lub w prawo po karcie i dotykając **Dostosuj** na dole karty.
  -  • Komponenty kart combo mogą być jedynie wymieniane, a nie usuwane.
    - Aby dodać niestandardowy tryb ćwiczeń jako kartę funkcji, należy najpierw dodać ten tryb do listy trybów ćwiczeń w aplikacji Ćwiczenia.

### Przenoszenie/Usuwanie karty

Przeciągnij w lewo na ekranie głównym urządzenia, aby uzyskać dostęp do kart funkcji. Dotknij i przytrzymaj dowolną kartę, aby przejść do ekranu edycji karty.

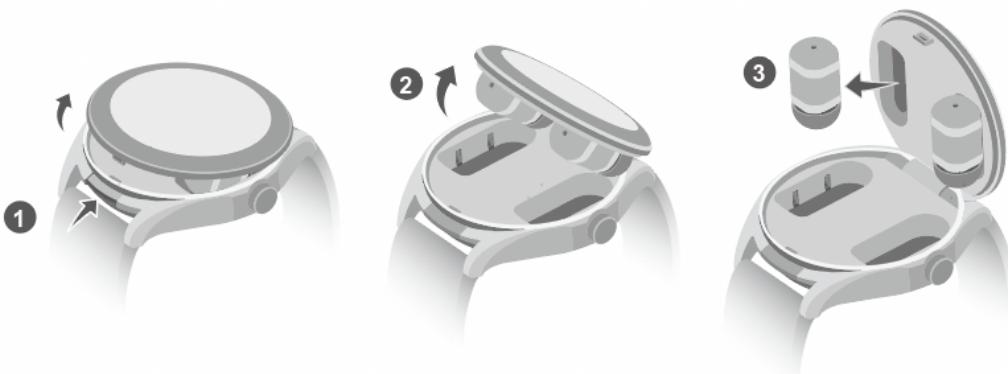
- Aby przenieść kartę, dotknij i przytrzymaj ją, a następnie przeciągnij w wybrane miejsce.
- Aby usunąć kartę, dotknij  na dole karty lub przeciągnij kartę w górę i następnie dotknij opcji **Usuń**.

# Zarządzanie słuchawkami

## Wymywanie, noszenie i wkładanie słuchawek

### Wymywanie słuchawek

- 1 Delikatnie naciśnij przycisk, który otwiera pokrywę, jak pokazano na poniższym rysunku.
- 2 Gdy pokrywa się otworzy, unieś ją, aby otworzyć ją całkowicie.
- 3 Wyjmij słuchawki, załóż je i zamknij pokrywę.



**i** Ilustracja ma charakter wyłącznie poglądowy. Należy zwrócić uwagę na rzeczywiste cechy produktu.

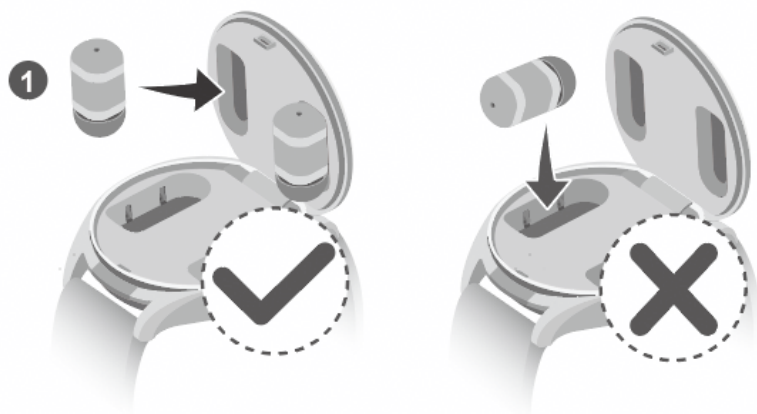
### Zakładanie słuchawek

Włóż słuchawkę do kanału słuchowego i delikatnie obracaj jej końcówkę, aż będzie wygodnie dopasowana.



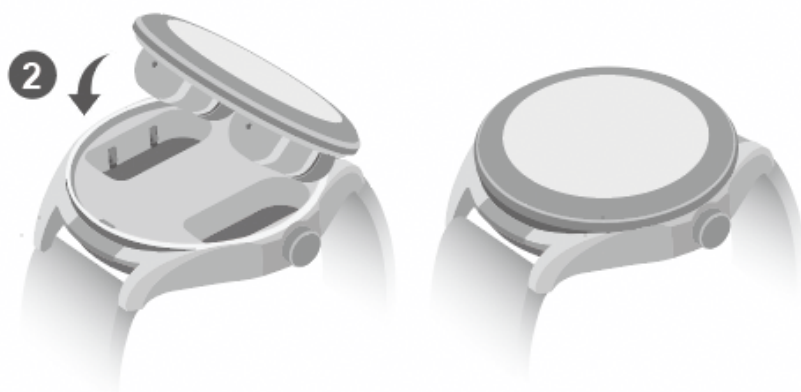
### Odkładanie słuchawek na miejsce

- i** Nie wkładaj słuchawek bezpośrednio do gniazda ładowania, gdyż może to spowodować uszkodzenie styków ładowania.
- 1 Przymocuj słuchawki do spodniej strony pokrywy, końcówkami dousznymi skierowanymi w dół.



**i** Ilustracja ma charakter wyłącznie poglądowy. Należy zwrócić uwagę na rzeczywiste cechy produktu.

**2** Zamknij pokrywę.



**i** Ilustracja ma charakter wyłącznie poglądowy. Należy zwrócić uwagę na rzeczywiste cechy produktu.

## Karta sterowania słuchawkami

Gdy słuchawki zostaną prawidłowo podłączone, karta sterowania słuchawkami pojawi się na ekranie Assistant·TODAY, gdy je założysz, umożliwiając intuicyjną i płynną kontrolę nad słuchawkami.

- 1** Połącz zegarek z aplikacją **Zdrowie Huawei** i upewnij się, że zegarek jest połączony ze słuchawkami.
- 2** Po założeniu słuchawek przeciągnij palcem w prawo na ekranie głównym zegarka, aby przejść do ekranu Assistant·TODAY.
- 3** Dotykaj karty sterowania słuchawek, aby z łatwością sprawdzać poziom naładowania baterii, dostosować głośność i przełączać tryby redukcji szumów.



**i** Ilustracja ma charakter wyłącznie poglądowy. Należy zwrócić uwagę na rzeczywiste cechy produktu.

- 4 Dotknij karty sterowania słuchawkami, aby otworzyć ekran zarządzania słuchawkami i zapoznać się z dalszymi ustawieniami.

## Zarządzanie słuchawkami

**i** Poniższe wskazówki mają zastosowanie, gdy pokrywa zegarka jest otwarta lub gdy słuchawki są wyjęte. (Pokrywa otwiera się po delikatnym naciśnięciu przycisku otwierania pokrywy).

### Zarządzanie słuchawkami z telefonu

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij **Słuchawki**.
- 2 Na tym ekranie możesz:
  - Wybrać tryb **Redukcja hałasu, Wyłączona** lub **Świadomość**.
  - Dotknij **Jakość dźwięku i efekty**, aby wybrać spośród **Domyślne, Poprawa basów, Poprawa wysokich tonów** i **Wyraźniejsze głosy**.
  - Dotknij **Gesty**, aby ustawić sterowanie gestami dla słuchawek, np. dwukrotne dotknięcie w celu odebrania/zakończenia połączenia.
  - Dotknij **Test dopasowania wkładki**, aby dowiedzieć się, jak dobrze końcówki douszne pasują do Twoich uszu.
  - Dotknij **Ustawienia**, aby włączyć lub wyłączyć **Automatyczne przełączanie na lewą i prawą stronę** i **Wykrycie założenia**.

### Zarządzanie słuchawkami z zegarka

- 1 Przesuń palcem w dół na ekranie głównym zegarka, aby uzyskać dostęp do Panelu sterowania, a następnie dotknij , aby uzyskać dostęp do ekranu zarządzania słuchawkami.
- 2 Przesuwając w górę możesz:
  - Wybrać tryb **Redukcja hałasu, Wył.** lub **Świadomość**.

- Dotknij **Efekty korektora**, następnie przesunij w górę lub w dół po ekranie, aby wybrać efekt dźwiękowy (np. poprawa wysokich tonów).
- Tap **Więcej ustawień** aby włączyć lub wyłączyć **Przełączaj automatycznie (lewa/prawa)**, zresetować słuchawki lub sprawdzić wersję systemu słuchawek.

## Sterowanie słuchawkami za pomocą gestów

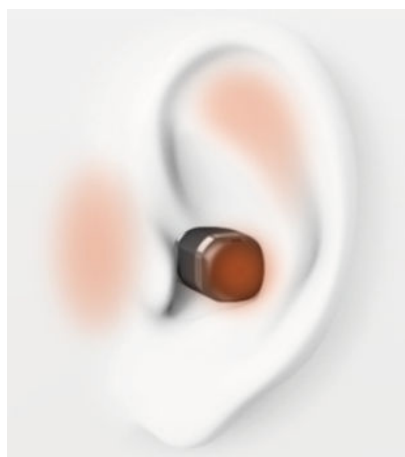
Możesz sterować słuchawkami za pomocą prostych gestów. Na przykład szybkie dwukrotne dotknięcie pozwala odebrać lub zakończyć połączenie albo odtworzyć lub wstrzymać odtwarzanie muzyki, gdy nie prowadzisz rozmowy.

### Ustawianie gestów słuchawek

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, a następnie wybierz kolejno opcje **Słuchawki** > **Gesty**.
- 2 Dotknij **Dwukrotne dotknięcie** lub **Trzykrotne dotknięcie**, aby ustawić sterowanie gestami.


### Sterowanie słuchawkami za pomocą gestów

Możesz sterować słuchawkami, dwukrotnie lub trzykrotnie stukając w miejsca zaznaczone na poniższym schemacie na pomarańczowo.

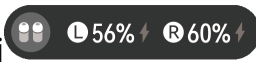


## Podłączanie słuchawek do nowego urządzenia

Domyślnie zarówno słuchawki, jak i zegarek są podłączone do tego samego telefonu. Słuchawki można bez problemu podłączyć do nowego urządzenia Bluetooth, np. telefonu lub tabletu.

-  Zanim przejdziesz dalej, zaktualizuj oprogramowanie zegarka i słuchawek do najnowszych wersji.
  - Jeśli odłączysz słuchawki od nowego urządzenia Bluetooth (np. telefonu lub tabletu), słuchawki nie będą mogły się z nim automatycznie ponownie połączyć.

- 1 Przełącz słuchawki w tryb parowania.

- **Jeśli słuchawki znajdują się wewnątrz zegarka**, delikatnie naciśnij przycisk otwierania pokrywy. Gdy pokrywa się otworzy, naciśnij i przytrzymaj przycisk boczny przez 2 sekundy.
  - **Jeśli wyjmiesz słuchawki z zegarka**, przesunij palcem w dół po tarczy zegarka, aby uzyskać dostęp do Panelu sterowania, dotknij , aby uzyskać dostęp do ekranu zarządzania słuchawkami, a następnie dotknij **Więcej > Sparuj z nowym urządzeniem**.
- 2** Przejdź do ekranu Bluetooth nowego urządzenia. Przejdź do **Ustawienia > Bluetooth**, wybierz nazwę Bluetooth słuchawek spośród wykrytych urządzeń i dokończ parowanie.

## Znajdowanie słuchawek

### Korzystanie z telefonu w celu znalezienia słuchawek


- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, a następnie wybierz kolejno opcje **Znajdź urządzenie > Znajdź słuchawki**.
- 2** Jeśli słuchawki są połączone z telefonem, dotknij **Zadzwoń lewą słuchawką** lub **Zadzwoń prawą słuchawką**, aby je zlokalizować.

### Korzystanie z zegarka w celu znalezienia słuchawek

- 1** Przesunij palcem w dół na ekranie głównym, aby uzyskać dostęp do Panelu sterowania i przejdź do **Znajdź urządzenie > Słuchawki**.
  - Jeśli obie słuchawki są połączone z zegarkiem, dotknij **Zadzwoń lewą słuchawką** lub **Zadzwoń prawą słuchawką**, aby je zlokalizować.
  - Jeśli słuchawka jest odłączona, najpierw dotknij **Połącz ponownie**. Po ponownym połączeniu dotknij **Zadzwoń lewą słuchawką** lub **Zadzwoń prawą słuchawką**, aby zlokalizować konkretną słuchawkę.
- 2** Po znalezieniu dotknij **Zatrzymaj dzwonienie** lub poczekaj, aż dzwonek ustanie.

## Przywracanie ustawień fabrycznych



### Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka

-  • Przywrócenie ustawień fabrycznych zegarka spowoduje usunięcie wszystkich danych osobowych, uruchomienie przeniesienia biletu komunikacji zbiorowej (jeśli bilety pozwalają na takie przeniesienie) oraz usunięcie kart wstępu i kart płatniczych. Przy wybieraniu tej opcji należy zachować ostrożność.
- Ponownie umieść słuchawki w zegarku. Słuchawki wraz z zegarkiem zostaną przywrócone do ustawień fabrycznych.

**Metoda 1:** Przejdź do listy aplikacji w zegarku i wybierz kolejno **Ustawienia** > **System i aktualizacje** > **Resetuj**.

**Metoda 2:** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Przywróć ustawienia fabryczne**.

## Resetowanie słuchawek

- 1 Przesuń palcem w dół na ekranie głównym zegarka, aby uzyskać dostęp do Panelu sterowania, a następnie dotknij , aby uzyskać dostęp do ekranu zarządzania słuchawkami.
- 2 Wybierz kolejno **Więcej ustawień** > **Zresetuj słuchawki** i dotknij pozycji .

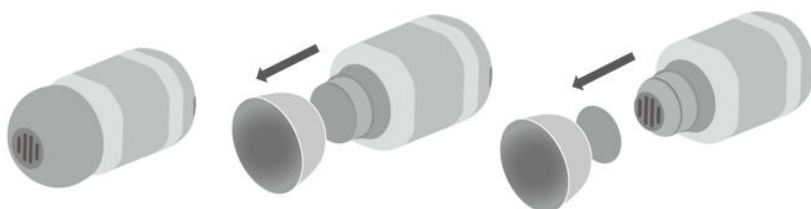
## Wybór i wymiana końcówek dousznych

### Wybór odpowiednich końcówek dousznych

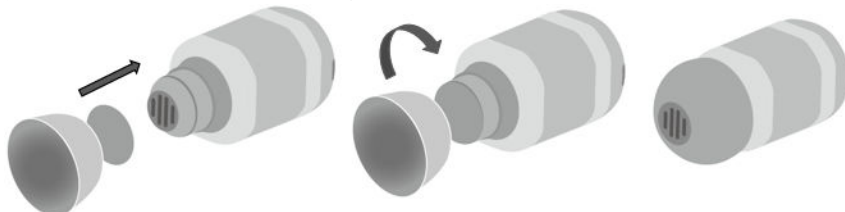
Zamontowane fabrycznie końcówki douszne mogą nie pasować każdemu, ponieważ każdy ma inny kształt kanału słuchowego. Jeśli słuchawki okażą się dla Ciebie niewygodne, spróbuj użyć większych lub mniejszych końcówek dousznych. Jeśli jest to dla Ciebie najwygodniejsze, możesz użyć innego rozmiaru końcówek dousznych do każdego ucha.

### Wymiana końcówek dousznych

- 1 Odwróć wierzchołek końcówki dousznej, jak pokazano na poniższym rysunku. Jedną ręką chwyć uchwyt słuchawki, a drugą chwyć końcówkę douszną i delikatnie pociągnij, aby je rozdzielić.




- 2 Obróć nową końcówkę douszną w ten sam sposób i delikatnie wciśnij ją w gniazdo, jak pokazano na poniższej ilustracji. Na koniec jeszcze raz odwróć końcówkę douszną, tak aby powróciła do normalnego stanu.




# Ćwiczenie

## Ustawienia ćwiczeń

Ustawienia ćwiczeń można personalizować w zależności od swoich preferencji, np. **Cel**, **Przypomnienia**, **Automatyczne wstrzymanie**, **Wyświetlanie danych** i **Przypnij na górze**.

-  Rzeczywiste ustawienia mogą się różnić w zależności od modelu urządzenia i wybranego rodzaju ćwiczeń. Jeśli nie można znaleźć określonego ustawienia, oznacza to, że funkcja nie jest obsługiwana na danym urządzeniu lub w trybie ćwiczeń.

**1** Otwórz listę aplikacji na urządzeniu i dotknij pozycji **Ćwiczenia**.


**2** Dotknij pozycji  obok typu ćwiczeń, aby przejść na ekran ustawień ćwiczeń.

- **Cel**

Dotknij pozycji **Cel**, aby ustawić spersonalizowany cel ćwiczeń w oparciu o **Dystans**, **Czas** lub **Łączna liczba kalorii**.

- **Przypomnienia**

Dotknij pozycji **Przypomnienia** i **Interwał**, aby ustawić przypomnienia interwałowe poprzez **Dystans** lub **Czas**, i włącz lub wyłącz **Tętno**.

-  Przypomnienia dźwiękowe w innych językach niż chiński i angielski, na przykład po niemiecku, są obecnie dostępne na niektórych rynkach. Aby móc korzystać z tej funkcji, należy zalogować się w aplikacji Zdrowie Huawei za pomocą konta zarejestrowanego w Europie, powiązać urządzenie ubieralne z aplikacją Zdrowie Huawei i pobrać wymagany pakiet językowy zgodnie z komunikatem. Należy pamiętać, że w przypadku iPhone'a przesłanie może wymagać dłuższego czasu.

- **Zapobieganie przypadkowym dotknięciom**

Dotknij pozycji **Zapobieganie przypadkowym dotknięciom** i zarządzaj takimi funkcjami, jak **Automatyczne blokowanie ekranu**.

- **Automatyczne wstrzymanie**

Dotknij pozycji **Automatyczne wstrzymanie**, aby włączyć lub wyłączyć **Automatyczne wstrzymanie**. Urządzenie ubieralne automatycznie wstrzyma ćwiczenia, jeśli wykryje przerwanie czynności, a następnie wznowi je po ponownym rozpoczęciu.

- **Usuń**

Ta opcja powoduje usunięcie trybu ćwiczeń z listy **Ćwiczenia**.



- **Przypnij na górze**

Ta opcja powoduje przypięcie trybu ćwiczeń na górze listy **Ćwiczenia**.

Można także przypiąć tryb na górze listy **Ćwiczenia**, przytrzymując tryb ćwiczeń i dotykając ikony pinezki.

## Wyświetlanie danych na ekranie ćwiczeń

Można wybrać, jakie rodzaje danych na temat zdrowia i kondycji będą wyświetlane podczas ćwiczeń, zależnie od indywidualnych potrzeb.



-  Takie ustawienia niestandardowe są dostępne tylko w przypadku niektórych trybów ćwiczeń.
- 1 Wyświetl listę aplikacji urządzenia, dotknij **Ćwiczenia**, odszukaj żądany tryb ćwiczeń (np. **Bieg na dworze**), a następnie dotknij  obok, aby uzyskać dostęp do ekranu ustawień.
  - 2 Dotknij pozycji **Wyświetlanie danych**, wybierz potrzebne karty i włącz opcję **Pokazuj karty**.
  - 3 Dotknij pozycji **Karty niestandardowe**, wybierz styl wyświetlania (na przykład 4 komórki) i wybierz odpowiednie dane (na przykład tętno i odległość).
  - 4 Po zakończeniu ustawień będzie można przeciągać w górę lub w dół na ekranie ćwiczeń, aby przeglądać wybrane karty danych i sprawdzać odpowiednie dane podczas ćwiczeń. Można też dotknąć i przytrzymać dane widoczne na ekranie, aby dostosować rodzaj wyświetlanych danych.

Aby przywrócić ustawienia domyślne, przejdź do ekranu **Wyświetlanie danych** i dotknij pozycji **Resetuj**.

## Rozpoczynanie indywidualnych ćwiczeń




Twój zegarek oferuje różne tryby ćwiczeń, w tym bieganie i jazdę na rowerze, kursy fitness, trening z wykorzystaniem sprzętu oraz sporty rekreacyjne. Możesz wybrać tryb, który najlepiej odpowiada Twoim potrzebom treningowym.

### Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu zegarka

- 1 Na zegarku przejdź do listy aplikacji i dotknij **Ćwiczenia**.
- 2 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie i wybierz tryb ćwiczeń. Możesz również przeciągnąć w górę aż do końca ekranu i dotknąć pozycji **Dodaj**, aby dodać inne tryby ćwiczeń.
- 3 Dotknij ikony ćwiczeń, aby rozpocząć sesję ćwiczeń.
- 4 W czasie ćwiczenia można nacisnąć i przytrzymać przycisk boczny, aby zakończyć ćwiczenie. Można też nacisnąć przycisk boczny, aby wstrzymać ćwiczenie, dotknąć ikony , aby je wznowić, lub ikony , aby je zakończyć.  
Podczas ćwiczeń można przeciągnąć w górę lub w dół na ekranie, aby wyświetlić dane fitness.

### Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu aplikacji Zdrowie Huawei


- 1 Upewnij się, że zegarek jest połączony z aplikacją **Zdrowie Huawei** i jest dobrze zapięty na nadgarstku. Następnie, na przykład w aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij **Ćwicz**, wybierz opcję **Bieg na dworze**, a następnie dotknij ikony biegania, aby rozpocząć bieg.

- 2 Podczas ćwiczeń dane fitness będą wyświetlane zarówno w aplikacji **Zdrowie Huawei**, jak i na zegarku. Jeśli czas trwania lub dystans są zbyt krótkie, dane na temat ćwiczeń nie zostaną zapisane.
- 3 Podczas ćwiczeń możesz dotknąć pozycji  na ekranie aplikacji **Zdrowie Huawei**, aby wstrzymać, dotknąć ikony , aby wznowić, lub przytrzymać ikonę , aby zakończyć ćwiczenia. Następnie urządzenie ubieralne wstrzyma, wznowi lub zakończy ćwiczenia.

### Wyświetlanie wyników i statusu ćwiczeń

Po zakończeniu ćwiczeń możesz wyświetlić swoje wyniki i status ćwiczeń w następujący sposób:

#### Przeglądanie wyników ćwiczeń

- 1 Na zegarku przejdź do listy aplikacji i dotknij **Rejestr ćwiczeń**.
  - 2 Wybierz zapis i przejrzyj odpowiednie szczegóły. Widoczne będą różne typy danych odpowiadające różnym trybom ćwiczeń.
-  Po rozpoczęciu ćwiczeń w aplikacji **Zdrowie Huawei** na zegarku nie będzie generowany rekord ćwiczeń. Można jednak wyświetlić rekord ćwiczeń. Wystarczy dotknąć karty **Wyniki ćwiczeń** na ekranie głównym aplikacji **Zdrowie Huawei**.

#### Wyświetlanie statusu ćwiczeń

- 1 Na zegarku przejdź do listy aplikacji i dotknij **Status ćwiczeń**.
- 2 Przeciągnij ekran w górę, aby wyświetlić różne dane dotyczące ćwiczeń, np. **Wskaźnik zdolności biegowych**, **Natężenie treningowe**, **Indeks treningu**, **Regeneracja**, **VO2Max** i **Przewidywane czasy**. W zależności od trybu ćwiczeń wyświetlane dane się różnią. Obowiązuje rzeczywiście wyświetlany obraz.

## Aplikacja W formie

Aplikacja pomaga opracować spersonalizowany plan treningowy pozwalający osiągnąć lub utrzymać idealną masę ciała. Program bazuje na wynikach badań naukowych i uwzględnia zmiany masy ciała, deficyt kalorii, zapisy stosowanej diety, zapisy na temat ćwiczeń oraz inne dane.

#### Ustawianie pierwszego celu

- 1 Na zegarku przejdź do listy aplikacji i dotknij **W formie**. Jeśli aplikacja jest używana po raz pierwszy, na ekranie uwierzytelnienia użytkownika dotknij pozycji **Zgadzam się**.
- 2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby skonfigurować aplikację. Następnie będzie można przejść do ekranu głównego aplikacji **W formie**.

- i • Jeśli nie wprowadzono danych dotyczących masy ciała, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby uzupełnić odpowiednie informacje zgodnie ze swoimi potrzebami. Zegarek stworzy plan obniżenia lub utrzymania masy ciała.
- Jeśli obecna i docelowa masa ciała zostały ustawione w aplikacji **Zdrowie Huawei**, dane te zostaną automatycznie zsynchronizowane z zegarkiem.

### Resetowanie celu

- 1** Otwórz listę aplikacji na zegarku i dotknij pozycji **W formie**. Przeciągnij w prawo ekran główny aplikacji i dotknij pozycji **Cel**.
- 2** Dotknij pozycji **Zresetuj cel**, aby wyregulować parametry **Masa ciała**, **Typ celu**, **Tempo spadku masy ciała** oraz **Docelowa masa ciała** w celu wygenerowania nowego planu obniżenia lub utrzymania masy ciała.

### Rejestrowanie masy ciała

- 1** Otwórz listę aplikacji na zegarku i dotknij pozycji **W formie**.
- 2** Przeciągnij w prawo ekran główny aplikacji, dotknij pozycji **Rejestruj masę ciała** i zapisz swoją obecną masę ciała.

### Rejestrowanie diety

- 1** Otwórz listę aplikacji na zegarku i dotknij pozycji **W formie**. Przeciągnij w prawo ekran główny aplikacji i dotknij pozycji **Spożycie dzisiaj**, aby sprawdzić dzisiejsze całkowite spożycie.
- 2** Dotknij pozycji **Szybkie dodawanie**, aby zarejestrować swoją dietę. Dotknij pozycji **Użyj telefonu**. Jeśli ekran danego telefonu jest włączony i odblokowany, nastąpi przekierowanie na ekran **Dziennik diety** aplikacji **Zdrowie Huawei**, na którym można zarejestrować swoją dietę.
  - i Przekierowanie nastąpi tylko wtedy, gdy zegarek jest sparowany z telefonem HUAWEI. Jeśli używany jest telefon innej marki, wykonaj instrukcje wyświetlane przez zegarek i zarejestruj stosowaną dietę w aplikacji **Zdrowie Huawei** na telefonie.
- 3** Pamiętaj, by zapisać w dzienniku każdy posiłek na ekranie **Dziennik diety** telefonu. Dane na temat diety można wtedy przeglądać na telefonie na ekranie **Dziennik diety** lub w zegarku na ekranie **Spożycie dzisiaj**.

### Ćwiczenia

- 1** Otwórz listę aplikacji na zegarku i dotknij pozycji **W formie**.
- 2** Przeciągnij ekran w prawo i dotknij pozycji **Kalorie spalone dzisiaj**, co pozwoli wyświetlić swój dzisiejszy **Spalono (kcal)**, **Spoczynkowe** i **Aktywne**.
- 3** Przeciągnij ekran w górę i dotknij pozycji **Ćwiczenia**, a następnie nastąpi przekierowanie do aplikacji **Ćwiczenia** na zegarku. Wybierz określoną opcję, aby rozpocząć sesję ćwiczeń.
  - i Przekierowanie nastąpi tylko wtedy, gdy zegarek jest sparowany z telefonem HUAWEI.


## Więcej ustawień

- 1 Otwórz listę aplikacji na zegarku i dotknij pozycji **W formie**. Przepięgnij w górę ostatni ekran i dotknij pozycji **Więcej ustawień**.
- 2 Włącz lub wyłącz **Synchronizuj cele**, zgodnie z własnymi potrzebami. Kiedy opcja jest wyłączona, dzienny cel aktywności zalecany przez aplikację W formie nie będą synchronizowane na potrzeby celu W ruchu w ramach pierścieni aktywności.

## Przypomnienia


- 1 Otwórz listę aplikacji na zegarku i dotknij pozycji **W formie**. Przepięgnij w górę ostatni ekran i dotknij pozycji **Przypomnienia**.
- 2 Ustaw przełączniki w pozycji włączonej lub wyłączonej odpowiednio do potrzeb. Gdy wszystkie przełączniki są wyłączone, nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień z aplikacji W formie.

## Jazda na rowerze

-  Upewnij się, że aplikacja Zdrowie Huawei i posiadany zegarek są zaktualizowane do najnowszych wersji.
  - Dane dotyczące kadencji będą wyświetlane w telefonie wyłącznie wtedy, gdy zegarek jest sparowany z czujnikiem kadencji.

## Parowanie z akcesoriami do jazdy na rowerze

### Pierwsze parowanie


- 1 Aktywuj akcesorium.
- 2 Przejdź do listy aplikacji w zegarku i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Więcej połączeń** > **Urządzenia zdrowia i kondycji fizycznej**, a następnie dotknij , aby dodać urządzenie.
- 3 Gdy zostaną wyświetlone dostępne urządzenia w pobliżu, znajdź urządzenie docelowe na liście i postępuj zgodnie z instrukcjami, aby zakończyć parowanie. Alternatywnie możesz dotknąć opcji **Dodaj ręcznie**, wybrać miernik mocy, krokomierz, prędkościomierz lub pasek do pomiaru tętna, a następnie znaleźć urządzenie docelowe i wykonać instrukcje, aby zakończyć parowanie.

### Rozłączanie lub ponowne parowanie akcesorium

- 1 Na zegarku przejdź do listy aplikacji i wybierz **Ustawienia** > **Więcej połączeń** > **Urządzenia zdrowia i kondycji fizycznej**.
- 2 Dotknij nazwy podłączonego akcesorium, aby przejść do ekranu zarządzania urządzeniem, a następnie dotknij opcji **Rozłącz**. Dotknij nazwy sparowanego, lecz obecnie rozłączonego akcesorium, aby przejść do ekranu zarządzania urządzeniem, a następnie dotknij **Ponowne łączenie**.

## Rozpoczynanie sesji jazdy na rowerze

Rozpoczęcie sesji jazdy na rowerze na zegarku powoduje automatyczne połączenie z telefonem, co umożliwia rozszerzone wyświetlanie danych w czasie rzeczywistym na obu urządzeniach.

-  Przed użyciem tej funkcji upewnij się, że opcja **Wyświetlaj na telefonie** została włączona. W tym celu na telefonie wybierz kolejno **Ustawienia > Ćwiczenia > Wyświetlaj na telefonie**.
- Aby dane jazdy na rowerze były wyświetlane w czasie rzeczywistym w telefonie, oba urządzenia muszą pozostawać połączone przez Bluetooth przez cały czas trwania ćwiczeń.


- 1** Na zegarku przejdź do listy aplikacji i dotknij **Ćwiczenia**.
- 2** Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby znaleźć i wybrać opcje **Kolarstwo** lub **Rower stacjonarny**.
- 3** Dotknij ikony, aby rozpocząć ćwiczenia, a dane dotyczące jazdy będą wyświetlane w telefonie w czasie rzeczywistym. Możesz dostosować typ danych wyświetlanych na telefonie do własnych potrzeb.

## Przeglądanie danych jazdy na rowerze

- Paski do pomiaru tętna: Podłącz pasek do zegarka, rozpocznij ćwiczenia i wyświetl dane zebrane przez pasek pomiaru tętna na zegarku. Takie dane są dostępne tylko podczas ćwiczeń i nie są obsługiwane w przypadku pływania w basenie ani pływania w wodach otwartych. Kiedy nie ćwiczysz, wyświetlane są dane zebrane przez zegarek.
- Dane z prędkościomierza, krokomierza lub miernika mocy: Przejdź do listy aplikacji, wybierz **Ćwiczenia**, dotknij **Kolarstwo** lub **Rower stacjonarny** i przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby wyświetlić dane jazdy na rowerze.

# Funkcje związane ze zdrowiem

## Stan emocjonalny

-  Dane pomiarów i wyniki mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą stanowić podstawy do stawiania diagnozy medycznej i leczenia. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości należy zwrócić się o pomoc medyczną.
- Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach. Na przykład, nie jest ona dostępna w niektórych krajach europejskich.

### Włączanie dodatkowych zapisów emocji/stresu

- Otwórz listę aplikacji na urządzeniu i dotknij **Stan emocjonalny**. Jeśli korzystasz z tej funkcji po raz pierwszy, dotknij **Zgadzam się**, aby zakończyć autoryzację oraz wyświetlić wprowadzenie do aplikacji i instrukcję obsługi, a następnie przejść do ekranu **Stan emocjonalny**.
- Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Monitorowanie stanu zdrowia**, a następnie włącz opcję **Dodatkowe zapisy emocji/stresu**.


### Wyświetlanie/modyfikowanie danych dot. emocji

#### Na urządzeniu ubieralnym:

Przejdź do listy aplikacji urządzenia i dotknij opcji **Stan emocjonalny**, aby przejść do ekranu głównego aplikacji, na którym bieżący stan emocjonalny jest wyświetlany za pomocą animacji. Przeciągnij w górę, by zobaczyć więcej.

#### Na telefonie:

Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Stan emocjonalny**, aby wyświetlić dane emocjonalne/stresu oraz zapoznać się z analizą i wskazówkami dla różnych zakresów czasu.

Aby wyświetlić wszystkie dane historyczne, wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Stan emocjonalny**, dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie dotknij **Wszystkie dane**.


### Przypomnienia o nastroju

- Otwórz listę aplikacji na urządzeniu i dotknij pozycji **Stan emocjonalny**.
- Przeciągnij w górę, aby przejść do ekranu **Ustawienia**, dotknij **Ustawienia przypomnień**, a następnie włącz **Przypomnienia o stanie emocjonalnym**, aby urządzenie wysyłało powiadomienia na podstawie Twojego aktualnego nastroju. Gdy urządzenie wykryje, że użytkownik jest ostatnio zestresowany przez dłuższy czas, przypomnienia o nastroju będą zawierać wskazówki, jak się dostosować i osiągnąć lepszy stan emocjonalny.

## Analiza Zdrowia

### Wprowadzenie


Ta aplikacja śledzi zmiany w stanie zdrowia. Oferuje analizę trendów zdrowotnych i alerty na podstawie różnych danych osobistych, takich jak SpO2, tętno, sen, czas trwania treningów, Pierścienie aktywności i stan emocjonalny.

-  Analizy nie są dostępne codziennie i mogą nie zostać wygenerowane, jeśli urządzenie ubieralne nie jest noszone przez wystarczająco długi czas lub podczas snu.
- Zanim będzie można wyświetlić dane na urządzeniu, należy je nosić przez dwa kolejne dni. Noś urządzenie często i przez dłuższy czas, aby uzyskać dokładniejsze wyniki.
- Zmiany w stanie zdrowia mogą być spowodowane różnymi czynnikami. Analizy opierają się na kompleksowej analizie tych czynników i mogą identyfikować zależności między nimi. Krótkoterminowe zmiany w tych danych mogą być anomalią lub objawem czegoś poważniejszego.
- To nie jest oprogramowanie medyczne i nie może być wykorzystywane jako podstawa do diagnozy medycznej. Porady zdrowotne są udzielane wyłącznie w celach informacyjnych — wszelkie zmiany należy wprowadzać w oparciu o rzeczywisty stan zdrowia.

### Włączanie powiadomień Analizy Zdrowia

Po włączeniu tej funkcji urządzenie będzie przypominać o wyświetleniu wyników analizy Analizy Zdrowia, jeśli zostaną zaktualizowane, a użytkownik ich nie obejrzy na czas.

Aby włączyć tę funkcję, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przeciągnij w dół na ekranie,

dotknij karty w sekcji **Analiza Zdrowia**, wybierz kolejno  > **Ustawienia**, a następnie włącz opcję **Powiadomienia Analizy Zdrowia**.

### Wyświetlanie danych Analizy Zdrowia

#### Na urządzeniu ubieralnym:

Wejdź do listy aplikacji urządzenia i dotknij **Analiza Zdrowia**, aby wyświetlić podsumowanie raportu Analizy Zdrowia. Przeciągnij w górę na ekranie, aby zobaczyć wyniki dla każdego elementu. Jeśli korzystasz z aplikacji po raz pierwszy, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć autoryzację.

#### Na telefonie:

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przeciągnij w górę na ekranie i dotknij karty w sekcji **Analiza Zdrowia**. Możesz wyświetlić następujące informacje:



- Dotknij opcji **Wyróżnione analizy**, aby wyświetlić raport podsumowujący analizę danych zdrowotnych.

- Dotknij opcji **Tendencje**, aby zobaczyć trend dla każdego elementu. Trendy mogą odzwierciedlać zmiany w stanie zdrowia. Noś urządzenie ubieralne lub zapisuj dane zdrowotne i fitness w aplikacji Zdrowie Huawei, aby identyfikować trendy.

## Pomiar tętna

- Dane i wyniki pomiaru mają charakter wyłącznie poglądowy i nie są przeznaczone do zastosowań medycznych.
- Aby zapewnić dokładność pomiaru tętna, zapnij urządzenie dosyć ciasno na nad kością nadgarstka. Wybierz ciaśniejsze dopasowanie podczas treningów.
- Na wynik pomiaru tętna mogą wpłynąć również czynniki zewnętrzne, takie jak niska temperatura otoczenia, ruchy ręki lub tatuaż na ręku.

### Ciągłe monitorowanie tętna

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, i upewnij się, że funkcja **Ciągłe monitorowanie tętna** jest włączona.
- 2 Ustaw **Tryb monitorowania** na **Inteligentny** lub **W czasie rzeczywistym**.
  - **Inteligentny**: Automatyczna regulacja częstotliwości pomiarów zależnie od stanu aktywności użytkownika.
  - **W czasie rzeczywistym**: Monitorowanie tętna na bieżąco bez względu na stan aktywności użytkownika.
- 3 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij karty **Serce**, dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Wszystkie dane** i zobacz dane tętna. Można usunąć dowolny rekord danych.
  - Monitorowanie w czasie rzeczywistym zwiększa zużycie energii przez urządzenie, a tryb Inteligentny pozwala zużywać mniej energii.
  - Ekran monitorowania urządzenia wyświetla najwyższą i najniższą zmierzoną wartość tętna w bieżącym dniu, na przykład dane pokazane w .

### Ostrzeżenia o tętnie

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz opcje **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, włącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie ustaw **Ostrzeżenie o wysokim tętnie** i **Ostrzeżenie o niskim tętnie** odpowiednio do potrzeb.
- 2 Urządzenie będzie wibrować i wyświetlać ostrzeżenie, gdy tętno pozostanie powyżej/poniżej ustawionej wartości przez ponad 10 minut podczas odpoczynku.

### Pojedynczy pomiar tętna

- Dane z indywidualnych pomiarów tętna nie są synchronizowane z aplikacją **Zdrowie Huawei**.

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie wyłącz **Ciągłe monitorowanie tętna**.
- 2 Przejdź do listy aplikacji na urządzeniu ubieralnym, wybierz **Tętno**, rozpocznij pomiar i poczekaj na wyświetlenie wyniku.

## Analiza arytmii za pomocą fali tętna

Analiza arytmii za pomocą fali tętna wykorzystuje precyzyjny czujnik PPG w urządzeniu ubieralnym do wykrywania nieprawidłowych rytmów bicia serca.

- Wszystkie dane i wyniki mają wyłącznie charakter informacyjny i nie powinny stanowić podstawy do diagnozy medycznej. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości należy niezwłocznie zwrócić się o pomoc medyczną.
- Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach. Więcej informacji można znaleźć w oficjalnej witrynie firmy Huawei.

### Aktywowanie aplikacji


- 1 Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj najpierw aplikację **Zdrowie Huawei** do najnowszej wersji.
- 2 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, wybierz kolejno opcje **Serce > Analiza arytmii za pomocą fali tętna** i aktywuj funkcję **Analiza arytmii za pomocą fali tętna**.

### Wykonywanie pomiarów za pomocą urządzenia ubieralnego


- 1 Pamiętaj, aby nosić urządzenie ubieralne w prawidłowy sposób, połóż przedramię płasko na stole lub na kolanach i rozluźnij ramiona oraz palce.
- 2 Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **Analiza arytmii za pomocą fali tętna > Zmierz**.
- 3 Po zakończeniu pomiaru wynik zostanie wyświetlony na urządzeniu ubieralnym. Aby uzyskać więcej szczegółów, przejdź do ekranu głównego **Zdrowie Huawei** i wybierz kolejno opcje **Serce > Analiza arytmii za pomocą fali tętna**.

- Na liście aplikacji urządzenia dotknij **Analiza arytmii za pomocą fali tętna**, a następnie  u góry, aby wyświetlić opis funkcji.

### Włączanie pomiaru automatycznego i przypomnień


- 1 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, wybierz kolejno opcje **Serce > Analiza arytmii za pomocą fali tętna** i dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Automatyczny pomiar**.
- 2 Włącz przełącznik **Automatyczne wykrywanie arytmii**. Po włączeniu funkcja ta będzie automatycznie wykonywać pomiary, gdy urządzenie ubieralne będzie noszone w stanie spoczynku.

Włącz przełącznik **Alerty dotyczące arytmii**. Po włączeniu tej funkcji będziesz otrzymywać powiadomienia za pośrednictwem urządzenia ubieralnego, gdy wykryte zostaną nieprawidłowe rytmy bicia serca.

-  • Jeśli podczas pomiarów zostanie wykryty nieprawidłowy rytm bicia serca, urządzenie ubieralne wyświetli komunikat. Jeśli nosisz urządzenie, które obsługuje funkcję EKG, zostanie wyświetlone przypomnienie o pomiarze EKG.
- Alerty będą wysyłane tylko wtedy, gdy odsetek nieprawidłowych wyników jest wysoki z wielu pomiarów, aby uniknąć niepotrzebnych obaw. Urządzenie ubieralne będzie wibrować, włączać ekran i wyświetlać wyskakujące okienko alertu, gdy nie śpisz. Jeśli wykryje, że śpisz, wyświetli się tylko wyskakujące okienko alertu.

### Wyłączanie usługi


Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, wybierz kolejno opcje **Serce** >


**Analiza arytmii za pomocą fali tętna**, dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Informacje** > **Wyłącz usługę** i wykonaj instrukcje ekranowe.

### Interpretacja wyników

Wyniki mogą różnić się od wyników analizy EKG. Aby omówić wyniki, skontaktuj się z lekarzem. Nie interpretuj wyników i nie lecz się samodzielnie.

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** i wybierz kolejno opcje **Serce** > **Analiza arytmii za pomocą fali tętna**, aby wyświetlić swoje dane na wykresach słupkowych.

Możesz także dotknąć ikony  w prawym górnym rogu, a następnie **Pomoc**, aby uzyskać więcej informacji o wynikach pomiarów.

-  Wyniki pomiarów mogą się różnić w zależności od strategii marketingowej w różnych krajach/regionach.

Wyniki pomiaru: brak nieprawidłowości lub podejrzenie migotania przedsionków

## Monitorowanie snu

Upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo założone. Urządzenie może śledzić kluczowe parametry snu, takie jak czas zaśnięcia, czas przebudzenia oraz strukturę snu, a także oceniać jakość snu i przedstawiać spersonalizowane wskazówki pomagające poprawić wypoczynek.

### Ustawienia trybu Sen

- 1 Przejdź do listy aplikacji urządzenia, wybierz **Sen**, przeciągnij w górę, aby przejść do ekranu **Więcej**, a następnie dotknij **Tryb uśpienia**.
- 2 Możesz wybrać **Tryb uśpienia** lub **Harmonogram**.
  - **Tryb uśpienia** jest domyślnie wyłączony. Po włączeniu urządzenie ubieralne nie będzie dzwonić ani wibrować przy połączeniach przychodzących ani powiadomieniach (z


wyjątkiem alarmów). Funkcja Podnieś, aby wybudzić również zostanie wyłączona, a urządzenie przejdzie w Tryb prosty.

- Po włączeniu opcji **Harmonogram** urządzenie będzie wchodzić/wychodzić z trybu uśpienia zgodnie z harmonogramem.

**Aby dodać zaplanowany okres**, dotknij **Dodaj czas** i ustaw **Czas na sen**, **Pobudka** i **Powtarzaj**. Następnie dotknij opcji **OK**.

**Aby usunąć zaplanowany okres**, dotknij wybranego przedziału, a następnie opcji **Usuń**. Możesz jedynie edytować zaprogramowane na urządzeniu okresy, ale nie możesz ich usuwać.



### Włączanie/wyłączanie HUAWEI TruSleep™

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** i dotknij karty **Sen**. Dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Zaawansowane**, aby włączyć lub wyłączyć funkcję **HUAWEI TruSleep™**.


**HUAWEI TruSleep™** jest domyślnie włączona. Jeśli funkcja ta zostanie ręcznie wyłączona, nie będzie można uzyskać danych snu, a analiza snu stanie się niedostępna.

### Wyświetlanie/Usuwanie danych dotyczących snu

#### Wyświetlanie danych dotyczących snu

- Otwórz listę aplikacji na urządzeniu i wybierz opcję **Sen**, aby sprawdzić zapisy na temat snu nocnego i drzemek oraz informacje o zdrowiu podczas snu. Dotknij , aby wyświetlić objaśnienie wyników pomiarów.
- Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** i dotknij karty **Sen**, aby wyświetlić szczegółowe dane. Na ekranie **Sen** dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Wszystkie dane**, aby uzyskać dostęp do zapisów danych historycznych.


#### Usuwanie danych dotyczących snu

- 1 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** i dotknij karty **Sen**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Wszystkie dane** i dotknij ikony usuwania w prawym górnym rogu, aby zaznaczyć i usunąć wybrane dane historyczne.

## Śledzenie oddechu podczas snu

Funkcja Śledzenia oddechu podczas snu pomaga wykrywać zakłócenia w oddychaniu podczas snu.

### Aktywowanie aplikacji


-  • Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach.
- Przed użyciem tej funkcji należy podłączyć urządzenie ubieralne z aplikacją **Zdrowie Huawei**.

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, otwórz ekran **Zdrowie**, dotknij karty **Sen**, przeciągnij do dołu ekranu i wybierz opcję **Śledzenie oddechu podczas snu**.
- 2 Przy pierwszym użyciu tej funkcji wykonaj instrukcje ekranowe, aby ją aktywować. Wtedy funkcja **Śledzenie oddechu podczas snu** jest domyślnie włączona.
- 3 Ustawienia są już gotowe. Załóż urządzenie idąc spać, a ono wykryje i przeanalizuje przerwy w oddychaniu podczas snu.


### Przeglądanie danych

Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie** > **Sen**, dotknij **Śledzenie oddechu podczas snu** u dołu ekranu, aby przejść do ekranu funkcji, na którym można zobaczyć najnowszy wynik wykrywania i podsumowanie zapisów danych.


### Włączanie/wyłączanie Śledzenie oddechu podczas snu

Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie** > **Sen** > **Śledzenie oddechu podczas snu**, dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Śledzenie oddechu podczas snu** i włącz lub wyłącz przełącznik **Śledzenie oddechu podczas snu**.

### Wyłączanie usługi

Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie** > **Sen** > **Śledzenie oddechu podczas snu**, dotknij ikony  w prawym górnym rogu, wybierz kolejno **Informacje** > **Wyłącz usługę** i wykonaj instrukcje ekranowe, aby dokończyć ustawienia.

## Pomiar SpO2

-  W celu zapewnienia dokładności pomiaru SpO2 załóż prawidłowo urządzenie ubieralne i ciasno zapnij pasek. Upewnij się, że moduł monitorujący styka się bezpośrednio i bez żadnych przeszkód ze skórą.

### Pojedynczy pomiar SpO2

- 1 Dokładnie sprawdź, czy urządzenie ubieralne jest poprawnie założone, i zachowaj nieruchomą pozycję.
- 2 Otwórz listę aplikacji na urządzeniu i przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aż pojawi się opcja **SpO2** i dotknij tej pozycji.
- 3 Dotknij **Zmierz**. (Rzeczywisty wygląd interfejsu w urządzeniu może być inny).
- 4 Po rozpoczęciu pomiaru SpO2 pamiętaj, by się nie ruszać i utrzymywać ekran urządzenia skierowany ku górze.

### Automatyczny pomiar SpO2

Po włączeniu tej funkcji urządzenie automatycznie zmierzy i zapisze Twój poziom SpO2, gdy wykryje, że jesteś w stanie spoczynku (na przykład gdy śpisz).

- 1 Aby włączyć tę funkcję, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Automatyczny pomiar SpO<sub>2</sub>** i włącz opcję **Automatyczny pomiar SpO<sub>2</sub>**.
- 2 Dotknij pozycji **Ostrzeżenie o niskim SpO<sub>2</sub>** i ustal dolny limit, który będzie wywoływał ostrzeżenie, gdy nie śpisz.

### Wyświetlanie danych z pomiaru SpO<sub>2</sub>

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij karty **SpO<sub>2</sub>** i wybierz datę, aby wyświetlić szczegółowe dane SpO<sub>2</sub> z tego dnia.



## Kalendarz cyklu

### Aktywowanie aplikacji


Jeśli korzystasz z tej funkcji po raz pierwszy, upewnij się, że zegarek jest połączony z telefonem, a następnie wykonaj poniższe czynności:

- 1 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** i dotknij karty **Kalendarz cyklu** i pobierz pakiet funkcji.
  - Jeśli karty **Kalendarz cyklu** nie ma na ekranie głównym aplikacji Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Edytuj** i dodaj kartę.
- 2 Po zakończeniu pobierania ustaw dane dotyczące cyklu i dotknij opcji **Rozpocznij**, aby zakończyć aktywację.

### Rejestrowanie i przeglądanie cyklu miesięcznego za pomocą zegarka

- 1 Przejdź do listy aplikacji urządzenia, dotknij **Kalendarz cyklu**, aby przejść do ekranu głównego aplikacji, gdzie zobaczysz swój kalendarz cyklu. Dotknij  obok **Kalendarz cyklu**, aby przełączać się między widokiem miesięcznym a widokiem wykresu kołowego. Na ekranie widok miesięczny przeciągnij w lewo i w prawo, aby zobaczyć dane z poprzedniego cyklu i trzech najbliższych cykli.
- 2 Dotknij pozycji , aby wypełnić pola **Początek** i **Koniec** oznaczające początek i koniec okresu. Przeciągnij w górę na ekranie, aby wyświetlić więcej szczegółów.

### Rejestrowanie okresów w aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij karty **Kalendarz cyklu**, wybierz konkretną datę i włącz **Początek okresu** lub **Koniec okresu**, aby zarejestrować czas trwania okresu. Można rejestrować także **Objawy fizyczne**.
- 2 Na ekranie **Kalendarz cyklu** dotknij pozycji  w prawym górnym rogu, aby skonfigurować następujące ustawienia:
  - Dotknij pozycji **Ustawienia**, aby włączać lub wyłączać **Prognozy owulacji i dni płodnych** i inne przełączniki zgodnie z preferencjami, a następnie ustaw **Czas trwania okresu** i **Długość cyklu**.

- Włącz przełącznik **Korzystaj z urządzenia ubieralnego, aby poprawić prognozowanie**. Po włączeniu tej opcji zegarek (jeśli tylko jest noszony przez cały czas, zwłaszcza nocą) będzie kojarzyć ze sobą rejestrowane dane na temat stanu zdrowia, takie jak temperatura ciała, tętno i częstość oddechów, by generować lepsze prognozy cyklu.  
Ta funkcja jest obsługiwana tylko w niektórych modelach urządzeń. Jeśli nie można znaleźć opcji **Korzystaj z urządzenia ubieralnego, aby poprawić prognozowanie** na danym urządzeniu, oznacza to, że funkcja jest niedostępna. Pierwszeństwo ma rzeczywisty interfejs użytkownika.
- Dotknij **Rejestry okresu**, aby wyświetlić **Średnia długość okresu** i **Średnia długość cyklu**.
- Dotknij **Wszystkie dane**, aby wyświetlić dane historyczne.

# Asystent

## Ustawianie trybów

Możesz szybko włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać/uśpienia w Panelu sterowania urządzenia ubieralnego.


### Włączanie trybu Nie przeszkadzać

Kiedy włączony jest tryb Nie przeszkadzać, urządzenie nie będzie dzwonić ani wibrować przy połączeniach przychodzących i powiadomieniach (z wyjątkiem **Alarm**).

#### Włącz:


**1** Przepięgnij w dół od górnej części ekranu głównego urządzenia, aby otworzyć **Panel sterowania**, dotknij **Koncentracja** i wybierz **Nie przeszkadzać**.

**2** Po ustawieniu **Panel sterowania** jest wyświetlane jako **Nie przeszkadzać**.

Aby wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, wybierz **Panel sterowania** i dotknij . Możesz dotknąć i przytrzymać, aby zmienić tryb lub wykonać inne ustawienia.

#### Zaplanowane rozpoczęcie:

**1** Możesz przejść do ekranu ustawień **Nie przeszkadzać** na jeden z następujących sposobów:

- Przepięgnij w dół od górnej części ekranu głównego urządzenia, aby otworzyć **Panel sterowania**, dotknij **Koncentracja** i  obok **Nie przeszkadzać**.
- Otwórz listę aplikacji i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Koncentracja** > **Nie przeszkadzać**.

**2** Dotknij opcji **Dodaj godzinę** i ustaw **Rozpoczęcie**, **Zakończenie** oraz **Powtarzanie**.

Aby wyłączyć planowane wybudzenie, wyłącz przełącznik obok odpowiedniego przedziału czasowego. (Jeśli urządzenie jest w trybie Nie przeszkadzać, najpierw wyłącz przełącznik **Nie przeszkadzać**).


### Włączanie trybu uśpienia

Gdy tryb uśpienia jest włączony, urządzenie nie będzie dzwonić ani wibrować przy połączeniach przychodzących i powiadomieniach (z wyjątkiem **Alarm**). Funkcja Podnieś, aby wybudzić również zostanie wyłączona, a urządzenie przejdzie w Tryb prosty.


#### Włącz:

**1** Przepięgnij w dół od górnej części ekranu głównego urządzenia, aby otworzyć **Panel sterowania**, dotknij **Koncentracja** i wybierz **Sen**.

**2** Po ustawieniu na Panelu sterowania zostanie wyświetlone **Sen**.

Aby wyłączyć tryb uśpienia, wybierz **Panel sterowania** i dotknij opcji . Możesz dotknąć i przytrzymać, aby zmienić tryb lub wykonać inne ustawienia.

### Zaplanowane rozpoczęcie:

- 1 Możesz przejść do ekranu ustawień **Sen** na jeden z następujących sposobów:
  - Przeciągnij w dół od górnej części ekranu głównego urządzenia, aby otworzyć **Panel sterowania**, dotknij **Koncentracja** i  obok **Sen**.
  - Otwórz listę aplikacji i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Koncentracja** > **Sen**.

- 2 Dotknij opcji **Dodaj czas** i ustaw **Czas na sen**, **Pobudka** oraz **Powtarzaj**.

Aby wyłączyć planowane rozpoczęcie, wyłącz przełącznik obok odpowiedniego przedziału czasowego. (Jeśli urządzenie jest w trybie uśpienia, najpierw wyłącz przełącznik **Sen**).

## Zarządzanie wiadomościami


Gdy urządzenie ubieralne jest powiązane z aplikacją **Zdrowie Huawei**, a funkcja powiadomień jest włączona, nowe wiadomości przesłane na pasek stanu telefonu zostaną zsynchronizowane z urządzeniem ubieralnym.

### Włączanie funkcji powiadomień



- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Powiadomienia**, a następnie włącz opcję **Powiadomienia**.
- 2 Na liście **APLIKACJE** poniżej włącz przełączniki dla aplikacji, od których chcesz otrzymywać powiadomienia.

### Ustawienia powiadomień



Aby otrzymywać powiadomienia na urządzeniu ubieralnym w zależności od sposobu używania telefonu, otwórz **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij **Powiadomienia** i skonfiguruj ustawienia powiadomień.

- **Telefony HUAWEI:** Włącz opcję **Inteligentne powiadomienia**.  
Powiadomienia będą wyciszane na urządzeniu ubieralnym, gdy używasz telefonu. Urządzenie ubieralne będzie nadal odbierać powiadomienia, ale nie będzie wibrowało ani dzwoniło.  
Kiedy telefon nie jest używany, a urządzenie ubieralne jest założone, powiadomienia o wiadomościach będą kierowane do niego, a telefon nie będzie dzwonił ani wibrował.
- **Inne telefony z systemem Android:** Po włączeniu opcji **Wycisz powiadomienia przy korzystaniu z telefonu** (domyślnie wyłączona), powiadomienia będą wyciszane na urządzeniu ubieralnym, gdy używasz telefonu. Urządzenie ubieralne będzie nadal odbierać powiadomienia, ale nie będzie wibrowało ani dzwoniło.
-  Opcje **Inteligentne powiadomienia** lub **Wycisz powiadomienia przy korzystaniu z telefonu** są niedostępne, kiedy urządzenie ubieralne jest sparowane z iPhone'em.

## Wyświetlanie i usuwanie nieprzeczytanych wiadomości

- 1 Urządzenie ubieralne, jeśli jest założone, będzie powiadamiać wibracjami o nowych wiadomościach przekazywanych z paska stanu telefonu.
- 2 Wiadomości nieprzeczytane będą przechowywane na urządzeniu ubieralnym. Aby je wyświetlić, przeciągnij w górę na ekranie głównym w celu przejścia do centrum wiadomości.
- 3 Aby usunąć wiadomość, wykonaj następujące czynności:
  - Przeciągnij w lewo wiadomość, którą chcesz usunąć, i dotknij opcji  , aby ją usunąć.
  - Dotknij  na dole listy wiadomości, aby usunąć wszystkie wiadomości.


## Odpowiadanie na wiadomości SMS

- 1 Aby odpowiedzieć na nową wiadomość SMS, WhatsApp, Messenger lub Telegram za pomocą urządzenia ubieralnego, można użyć funkcji szybkich odpowiedzi lub emotikonów. Obsługiwane typy wiadomości zależą od rzeczywistego użycia.
- 2 Aby dostosować szybkie odpowiedzi, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, a następnie dotknij opcji **Szybkie odpowiedzi**.
- 3 Możesz dotknąć **Dodaj odpowiedź**, aby dodać odpowiedź, dotknąć dodanej odpowiedzi, aby ją edytować lub dotknąć  obok odpowiedzi, aby ją usunąć.
  -  • Ta funkcja nie jest dostępna, gdy urządzenie ubieralne jest sparowane z iPhone'em.
  - Szybkie odpowiedzi na SMS działają tylko z kartą SIM, która odebrała wiadomość SMS.

## Odbieranie i wykonywanie połączeń






### Synchronizowanie kontaktów

Nie można dodawać kontaktów bezpośrednio na zegarku. Gdy zegarek jest połączony z telefonem przez Bluetooth, zegarek będzie automatycznie synchronizować kontakty z tymi przechowywanymi w telefonie.

-  • Jeśli kontakty nie synchronizują się automatycznie, otwórz listę aplikacji na zegarku i wybierz kolejno **Kontakty** > **Synchronizuj kontakty** > **Synchronizuj**.
- Jeśli nie chcesz synchronizować kontaktów, otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Ustawienia urządzenia** > **Zarządzanie aplikacjami** > **Kontakty**, a następnie wyłącz opcję **Synchronizuj dane z zegarkiem**.  
Ta opcja nie jest dostępna w aplikacji Zdrowie HUAWEI na iPhone'ach. System iOS 18 obsługuje autoryzację kontaktów. Możesz wybrać kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje** > **Zdrowie HUAWEI** > **Kontakty** i zsynchronizować kontakty zależnie od potrzeb.

**Jeśli słuchawki zostały połączone z zegarkiem i oba urządzenia są połączone z tym samym telefonem:**

### Odbieranie/Odrzucanie połączeń



- Jeśli słuchawki znajdują się w zegarku w momencie odebrania połączenia, zegarek wyświetli monit o ich założenie. Po założeniu słuchawek zegarek automatycznie odbierze połączenie.
- Podczas noszenia słuchawek i otrzymywania połączenia możesz dotknąć opcji , aby odebrać, dotknąć opcji , aby odrzucić, lub dotknąć , aby odrzucić przesyłając wiadomość.
-  • Podczas trwającego połączenia, jeśli zdejmiesz słuchawki i umieścisz je z powrotem w schowkach, a następnie zamkniesz pokrywkę, połączenie zostanie automatycznie przetłoczone na telefon.
  - Możesz odrzucać połączenia i odpowiadać wiadomością SMS tylko wtedy, gdy zegarek jest sparowany z określonymi modelami telefonów. Ta funkcja nie jest dostępna, jeśli podczas przychodzącego połączenia na zegarku nie jest wyświetlany wskaźnik .




### Wykonywanie połączeń

- 1 Na zegarku przejdź do listy aplikacji, wybierz **Telefon**, a następnie wybierz jedną z następujących metod nawiązywania połączeń.
  - Dotknij opcji **Rejestr połączeń**, a następnie rejestru połączeń, aby oddzwonić.
  - Dotknij opcji **Kontakty**, a następnie kontakt, aby nawiązać połączenie.
  - Dotknij opcji **Klawiatura**, wprowadź numer, z którym chcesz się połączyć, i dotknij ikony dzwonienia, aby nawiązać połączenie.
- 2 Jeśli słuchawki są już założone, ekran połączenia pojawi się od razu. Jeśli ich nie masz na sobie, musisz najpierw je założyć.

**Jeśli słuchawki są połączone z zegarkiem, ale zegarek jest połączony z telefonem A, a słuchawki z telefonem B**

### Odbieranie/Odrzucanie połączeń

- Jeśli słuchawki znajdują się w zegarku
  - Zegarek nie zareaguje na połączenie przychodzące na **telefonie B**.
  - W przypadku połączenia przychodzącego na **telefonie A** zegarek wyświetli monit o założenie słuchawek w celu odebrania połączenia. Po założeniu słuchawek zegarek automatycznie odbierze połączenie, a rozmowę z **telefonu A** usłyszysz przez słuchawki.
- Gdy słuchawki są założone
  - Zegarek wyświetli połączenie przychodzące z **telefonu B**. Dotknij , aby odrzucić połączenie, lub , aby je odebrać.



- Zegarek wyświetli połączenie przychodzące z **telefonu A**. Dotknij , aby odrzucić połączenie, lub , aby najpierw połączyć słuchawki z **telefonem A**, a następnie odebrać połączenie.
  -  Jeśli słuchawki nie mogą się połączyć z **telefonem A** w momencie nadejścia połączenia, należy je odebrać bezpośrednio na telefonie.

## Wykonywanie połączeń

**1** Załóż słuchawki. Na zegarku przejdź do listy aplikacji, wybierz **Telefon**, a następnie wybierz jedną z następujących metod nawiązywania połączeń.

- Dotknij opcji **Rejestr połączeń**, a następnie rejestru połączeń, aby oddzwonić.
- Dotknij opcji **Kontakty**, a następnie kontakt, aby nawiązać połączenie.
- Dotknij opcji **Klawiatura**, wprowadź numer, z którym chcesz się połączyć, i dotknij ikony dzwonienia, aby nawiązać połączenie.


**2** Słuchawki połączą się z **telefonem A** i automatycznie zainicjują połączenie.

-  Po zakończeniu połączenia słuchawki pozostaną połączone z **telefonem A**. Nie zostaną one automatycznie połączone ponownie z **telefonem B**.
- Aby ponownie połączyć słuchawki z **telefonem B**, przeciągnij w dół na ekranie głównym zegarka, aby otworzyć Panel sterowania, dotknij ikony  (L 56% R 60%), aby przejść do ekranu zarządzania słuchawkami i wybierz **telefon B**.

## Zarządzanie tarczami zegarka

### Personalizacja tarcz zegarka

Można dostosować styl i elementy funkcyjne tarczy zegarka do własnych wymagań.

- 1** Dotknij i przytrzymaj dowolne miejsce na tarczy zegarka (ekranie głównym urządzenia), aby przejść do ekranu wyboru tarczy zegarka, a następnie przeciągnij w lewo lub w prawo, aby wybrać żądaną tarczę zegarka.
  - 2** Dotknij **Dostosuj** poniżej tarczy zegarka i przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby wybrać styl i funkcje, które Ci odpowiadają.
    - Na ekranie **Styl** lub **Kolor** przesunij palcem w górę lub w dół, aby wybrać swój ulubiony styl lub kolor.
    - Na ekranie **Funkcja** dotknij elementu, aby go zamienić.
-  Dostosowanie jest możliwe tylko w przypadku tarcz zegarka, poniżej których znajduje się przycisk **Dostosuj**. Niestandardowe możliwości mogą się różnić w zależności od tarczy zegarka.

### Przełączanie na inną tarczę zegarka

#### Na nakładanym urządzeniu



Dotknij i przytrzymaj dowolne miejsce na ekranie tarczy zegarka, aby przejść do ekranu wyboru tarczy zegarka, a następnie przeciągnij w lewo lub w prawo, aby wybrać żądaną tarczę zegarka. Dotknij tarczy zegarka, którą chcesz użyć, aby ją wybrać.

### W aplikacji Zdrowie Huawei




- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij **Moje tarcze zegarka**.
- 2 Wybierz żądaną tarczę zegarka i dotknij **Zastosuj**.  
Jeśli tarcza zegarka nie została zainstalowana, najpierw ją zainstaluj. Urządzenie automatycznie przełączy się na nową tarczę zegarka po jej zainstalowaniu.

### Usuwanie tarczy zegarka

#### Na nakładanym urządzeniu

- 1 Dotknij i przytrzymaj w dowolnym miejscu tarczy zegarka, aby przejść do ekranu wyboru tarczy zegarka.
- 2 Przeciągnij w górę od dołu ekranu i dotknij pozycji **Usuń**, aby usunąć tarczę zegarka.
  -  Jeśli chcesz ponownie użyć tarczy zegarka po jej usunięciu, możesz to zrobić w jeden z następujących sposobów:
    - Dotknij i przytrzymaj dowolne miejsce na tarczy zegarka, aby przejść do ekranu wyboru tarczy zegarka, przesunij palcem w lewo do ostatniego ekranu, dotknij , a następnie dotknij tarczy zegarka, aby ponownie jej użyć.
    - Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij **Moje tarcze zegarka** i wybierz oraz ustaw tarczę zegarka.




### W aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, a następnie wybierz kolejno opcje **Moje tarcze zegarka** > **Zarządzaj lokalnymi tarczami zegarka**.
- 2 Dotknij  w prawym górnym rogu docelowej tarczy zegarka, aby ją usunąć.
  -  Jeśli nie widzisz ikony  w prawym górnym rogu tarczy zegarka, oznacza to, że tej tarczy zegarka nie można usunąć. Na przykład nie można usunąć **Galeria**.
  - W przypadku kupienia tarczy zegarka i usunięcia ją za pomocą poleceń **Moje tarcze zegarka** > **Zarządzaj lokalnymi tarczami zegarka**, wystarczy ją ponownie zainstalować, gdy chcesz jej ponownie użyć. Nie trzeba płacić jeszcze raz.

## Tarcza zegarka z Galerii


### Ustawianie tarczy zegarka z Galerii

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz kolejno **Moje tarcze zegarka** > **Galeria**, aby przejść do ekranu ustawień tarczy zegarka z Galerii.

- 2 Dotknij , wybierz **Zrób zdjęcie** lub **Wybierz obraz** wybierz obraz, przeciągnij, aby dostosować część obrazu, którą chcesz wyświetlić, a następnie dotknij  w prawym górnym rogu, aby zakończyć przesyłanie.
- 3 Na ekranie **Galeria** ustaw **Kolor**, **Styl** i **Funkcje** według własnego uznania.
- 4 W polu **Inne ustawienia**, włącz lub wyłącz **Podnieś, aby wyświetlić nowy obraz** według własnego uznania.  
Kiedy ta opcja jest włączona i przesłano więcej niż jeden obraz tarcz zegarka Galerii, wyświetlana tarcza zegarka będzie się zmieniać na inny obraz za każdym razem, gdy wybudzisz ekran unosząc nadgarstek. Kiedy ta opcja jest wyłączona, podniesienie nadgarstka powoduje wyświetlenie tylko ostatnio wyświetlanego obrazu. Aby go zmienić, trzeba będzie dotknąć ekranu.
- 5 Dotknij **Zastosuj**, a Twoje zakładane urządzenie przetączy się na tarczę zegarka z Galerii.
  -  Funkcja tarcz zegarka z Galerii obsługuje następujące formaty obrazów: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp i .pcx. Obrazy w formacie .gif są wyświetlane jako obrazy statyczne, a nie animacje.

### Tarcza zegarka galerii OneHop

W OneHop można łatwo zamienić obrazy z galerii z telefonu w tarcze zegarka na zakładanym urządzeniu. W razie potrzeby można przesłać więcej obrazów. Potem wystarczy dotknąć tarczy zegarka, aby przetaczać się między obrazami i korzystać z wielu spersonalizowanych tarcz zegarka.


-  • Aby korzystać z tej funkcji, upewnij się, że zakładane urządzenie jest powiązane z aplikacją **Zdrowie Huawei**.
- Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy zakładane urządzenie z obsługą NFC jest sparowane z telefonem HUAWEI obsługującym NFC.

Przed użyciem tej funkcji należy upewnić się, że aplikacja **Galeria** została zainstalowana na zakładanym urządzeniu.

- 1 Włącz funkcję NFC na telefonie.
- 2 Otwórz Galerię, wybierz obraz do przesłania i dotknij ekran zakładanego urządzenia z obszarem NFC znajdującym się z tyłu telefonu. Wybrany obraz zostanie następnie wyświetlony jako tarcza zegarka, co oznacza pomyślne przesłanie.  
Aby zmienić styl tarczy zegarka, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Moje tarcze zegarka** > **Galeria** i dokończ ustawienia.

### Usuwanie obrazu z tarczy zegarka z Galerii

Na ekranie ustawień **Galeria** dotknij  aby przejść do ekranu przeglądu obrazów, dotknij

 na obrazie, który chcesz usunąć, a następnie wróć do strony ustawień **Galeria** i dotknij **Zapisz**.

## Assistant·TODAY

Assistant·TODAY zapewnia szybszy i łatwiejszy dostęp do usług, w tym wyświetlania informacji o pogodzie, sterowania odtwarzaniem muzyki.


### Włączanie/wyłączanie aplikacji Assistant·TODAY

Przeciągnij palcem w prawo na ekranie głównym zegarka, aby otworzyć funkcję Assistant·TODAY. Następnie przeciągnij w lewo na ekranie, aby zamknąć aplikację Assistant·TODAY.

### Szybki dostęp do aplikacji


- 1 Przeciągnij palcem w prawo na ekranie głównym zegarka, aby otworzyć funkcję Assistant·TODAY.
- 2 Na ekranie aplikacji Assistant·TODAY dotknij dowolnej karty, aby przejść do ekranu szczegółów odpowiedniej aplikacji.

### Sterowanie dźwiękiem/wideo


-  • Sterowanie funkcjami audio/wideo telefonu za pomocą aplikacji Assistant·TODAY w zegarku jest dostępne tylko dla uruchomionych aplikacji audio/wideo, wyświetlanych w kontrolerze multimediiów w telefonie. Niektóre aplikacje nie są kompatybilne z kontrolerem multimediiów w telefonie. Jeśli kontroler multimediiów w telefonie wyświetla komunikat informujący, że sterowanie odtwarzaniem nie jest obsługiwane, to samo dotyczy sterowania za pomocą zegarka.

Na ekranie aplikacji Assistant·TODAY możesz użyć karty sterowanie audio/wideo w celu sterowania odtwarzaniem audio/wideo zarówno w telefonie, jak i zegarku. Należy pamiętać, że sterowanie audio/wideo w telefonie będzie działać tylko wtedy, gdy zegarek jest normalnie połączony z telefonem, a telefon odtwarza audio/wideo..



## Sterowanie odtwarzaniem muzyki


-  • Aby korzystać z tej funkcji, upewnij się, że urządzenie jest połączone z aplikacją **Zdrowie Huawei**.
  - Zegarek nie posiada głośnika, dlatego do słuchania muzyki należy założyć słuchawki.

### Dodawanie muzyki na zegarku

-  • Przed synchronizacją muzyki z zegarkiem upewnij się, że utwory zostały wcześniej pobrane na telefon z aplikacji muzycznej i są w formacie obsługiwany przez zegarek.


- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź na ekran szczegółów urządzenia, a następnie wybierz kolejno opcje **Muzyka** > **Zarządzaj utworami** > **Dodaj utwory**.  
iPhone'y: Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI** i przejdź na ekran szczegółów urządzenia, a następnie wybierz kolejno opcje **Muzyka** > **Importuj z telefonu**.

- 2 Zaznacz utwory do dodania i dotknij ikony  w prawym górnym rogu ekranu.
- 3 Przejdź na ekran zarządzania muzyką, dotknij **Nowa lista odtwarzania**, utwórz nazwę listy odtwarzania i dodaj utwory zgodnie z preferencjami. Możesz także kategoryzować utwory, które zostały przesłane do zegarka, aby ułatwić ich zarządzanie. Możesz zaktualizować istniejącą listę odtwarzania w dowolnym momencie, dotykając  w prawym górnym rogu ekranu listy odtwarzania, a następnie **Dodaj utwory**.
- 4 Pliki muzyczne zsynchronizowane z zegarkiem można odtwarzać nawet bez połączenia z Internetem.


**Aby usunąć dodany utwór**, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź na ekran szczegółów urządzenia i wybierz kolejno opcje **Muzyka > Zarządzaj utworami**. Na liście muzyki dotknij ikony  obok utworu i wybierz opcję **Usuń**.

**Jeśli słuchawki zostały połączone z zegarkiem i oba urządzenia są połączone z tym samym telefonem:**

- **Sterowanie odtwarzaniem muzyki na telefonie**


- 1 W telefonie otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź na ekran szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Muzyka** i włącz opcję **Steruj odtwarzaniem muzyki przez telefon**.  
 • To ustawienie nie jest wymagane w przypadku iPhone'a.
- 2 Otwórz aplikację muzyczną na telefonie i rozpocznij odtwarzanie muzyki.
- 3 Na zegarku przeciągnij w prawo na ekranie głównym, aby przejść na ekran Assistant-TODAY, a następnie dotknij karty Muzyka. Z tego miejsca możesz wstrzymać odtwarzanie, przetaczać utwory oraz zmieniać głośność.

- **Sterowanie odtwarzaniem muzyki na zegarku**


- 1 Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji i wybierz **Muzyka** (). Możesz również otworzyć inną aplikację muzyczną i dotknąć ikony **Odtwarzanie**.
- 2 Dotknij przycisku odtwarzania, aby rozpocząć odtwarzanie.
- 3 Na ekranie odtwarzania możesz regulować głośność i zmieniać kolejność odtwarzania (np. kolejno lub losowo).
- 4 Przeciągnij w górę, aby wyświetlić listę odtwarzania i przetaczać utwory.

**Jeśli słuchawki są połączone z zegarkiem, ale zegarek jest połączony z telefonem A, a słuchawki z telefonem B**

- **Sterowanie odtwarzaniem muzyki na telefonie A/B**

Na karcie Muzyka na ekranie Assistant-TODAY dotknij ikony  w prawym górnym rogu i wybierz **Telefon A** lub **Telefon B**. Po wybraniu możesz odtwarzać, wstrzymać, przetaczać utwory i regulować głośność muzyki odtwarzanej na wybranym telefonie.




 Ilustracja ma charakter wyłącznie poglądowy. Należy zwrócić uwagę na rzeczywiste cechy produktu.

#### • Sterowanie odtwarzaniem muzyki na zegarku


Przeciwnij w lewo na ekranie głównym zegarka, aby przejść do ekranu odtwarzania muzyki, dotknij ikony telefonu w prawym górnym rogu, wybierz zegarek i dotknij przycisku odtwarzania.

## Zdalna migawka



Zdalna migawka umożliwia uruchomienie aparatu w telefonie i robienie zdjęć bezpośrednio z poziomu nadgarstka.

 Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj najpierw urządzenie ubieralne i aplikację **Zdrowie Huawei** na telefonie do najnowszych wersji.

### Zdalna migawka


- 1 Upewnij się, że zegarek jest powiązany z aplikacją **Zdrowie Huawei**.  
Przeciwnij w dół od góry ekranu głównego zegarka i upewnij się, że na Panelu sterowania wyświetlana jest ikona , co oznacza, że zegarek jest połączony z telefonem.
- 2 Na zegarku otwórz listę aplikacji i odszukaj pozycję **Zdalna migawka**, co pozwoli automatycznie uruchomić aparat w telefonie. Na ekranie zegarka dotknij ikony migawki, aby wykonać zdjęcie.

### Ustawianie timera wykonywania zdjęć

- 1 Na zegarku otwórz listę aplikacji i odszukaj pozycję **Zdalna migawka**, co pozwoli automatycznie uruchomić aparat w telefonie. Na ekranie zdalnej migawki dotknij , aby ustawić timer wykonywania zdjęć, a następnie dotknij ponownie , aby przetęczyć na inny timer.
- 2 Na ekranie zegarka dotknij ikony migawki. Aparat telefonu wykona zdjęcie tuż po zakończeniu odliczania.

# Więcej

## Zarządzanie aplikacjami

-  Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj najpierw aplikację **Zdrowie Huawei** na telefonie do najnowszej wersji.
- Funkcja dostępna jest tylko w wybranych krajach/regionach po sparowaniu z iPhone'em. Jeśli **AppGallery** nie jest dostępne na ekranie szczegółów urządzenia w aplikacji **Zdrowie Huawei** na telefonie, ta funkcja nie jest obsługiwana.

### Instalowanie aplikacji


- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij **AppGallery**.
- 2 Wybierz żadaną aplikację na liście **Aplikacje**, a następnie dotknij opcji **Zainstaluj**. Po pomyślnej instalacji otwórz listę aplikacji na zegarku, aby odszukać i uruchomić nowo zainstalowaną aplikację.

### Aktualizowanie aplikacji


- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **AppGallery**.
- 2 Wybierz kolejno **Menedżer** > **Aktualizacje** > **ZAKTUALIZUJ**, aby zaktualizować aplikacje do najnowszych wersji.

### Odinstalowywanie aplikacji

#### W telefonie

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **AppGallery**.
  - 2 Aby odinstalować aplikacje, wybierz kolejno **Menedżer** > **Menedżer instalacji** > **ODINSTALUJ**. Po odinstalowaniu nie będzie już można znaleźć usuniętych aplikacji na zegarku.
-  Można odinstalować tylko aplikacje innych firm. Aplikacje zainstalowane fabrycznie na urządzeniu ubieralnym nie mogą zostać odinstalowane.
  - Jeśli ustawiono opcję **Wyłącz usługę AppGallery** w aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij opcji **AppGallery** i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby przydzielić wymagane uprawnienia, i ponownie włącz **AppGallery**.

#### Na zegarku

Wejść do listy aplikacji, dotknij i przytrzymaj aplikację, którą chcesz odinstalować, aż pojawi się ikona odinstalowania, a następnie dotknij ikony odinstalowania i .

## Zmiana kolejności na liście aplikacji

Wejdź do listy aplikacji, dotknij i przytrzymaj dowolną aplikację, przeciągnij ją w wybrane miejsce, a następnie puść, gdy inne aplikacje zostaną przesunięte.

## Ładowanie

### Środki ostrożności dotyczące ładowania

- Przy ładowaniu urządzenia zalecane jest korzystanie z podstawki do ładowania i zasilacza HUAWEI z oficjalnego punktu sprzedaży Huawei, a jeśli są to akcesoria innego producenta, muszą one spełniać wymagania właściwych norm i przepisów dotyczących bezpieczeństwa. Inne ładowarki i powerbanki, które nie spełniają właściwych norm bezpieczeństwa, mogą powodować problemy, takie jak powolne ładowanie lub przegrzewanie. Korzystając z nich, należy zachować ostrożność. Jeśli podstawa do ładowania jest podłączona do portu USB innego urządzenia (takiego jak komputer, stacja dokująca czy ładowarka wieloportowa), zegarek może nie ładować się lub może ładować się powoli. Podstawa do ładowania zawiera magnes i może przyciągać metalowe przedmioty. Przed użyciem podstawki do ładowania należy ją sprawdzić i oczyścić. Należy unikać narażania podstawki do ładowania na działanie wysokich temperatur przez zbyt długi czas, ponieważ może to uszkodzić podstawkę.
- Metalowe styki i gniazda służące do ładowania powinny być zawsze suche i czyste, aby uniknąć zwarcia lub innych zagrożeń. Sprawdź, czy urządzenie jest prawidłowo umieszczone na podstawce do ładowania i czy na jego ekranie wyświetlany jest stan ładowania. Kiedy ikona ładowania wyświetla 100%, oznacza to, że urządzenie jest już w pełni naładowane i że ładowanie zostało automatycznie zatrzymane. Nie zostanie jednak wyświetlone żadne powiadomienie. Zdejmij urządzenie z podstawki do ładowania i odłącz zasilacz. W przeciwnym razie poziom naładowania baterii może się po pewnym czasie obniżyć, zanim ponownie osiągnie pełną pojemność.
- Zegarek korzysta z baterii litowo-jonowej. Nie ma potrzeby wielokrotnego ładowania i rozładowywania akumulatora w celu jego aktywacji przy pierwszym użyciu zegarka.
- Jeśli urządzenie przez dłuższy czas nie jest używane, zalecane jest doładowanie baterii co miesiąc, aby wydłużyć jej żywotność.

### Sprawdzanie poziomu naładowania baterii

**Metoda 1:** Przeciągnij w dół na ekranie głównym urządzenia, aby wyświetlić menu Panel sterowania, gdzie znajdziesz poziom naładowania baterii.

**Metoda 2:** Podłącz urządzenie do zasilania i sprawdź poziom naładowania baterii na ekranie ładowania.

**Metoda 3:** Po połączeniu urządzenia z aplikacją **Zdrowie Huawei**, otwórz aplikację i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, gdzie wyświetlany jest poziom naładowania baterii.

- Poziom naładowania baterii można sprawdzić tylko na niektórych tarczach zegarka.
  - Gdy poziom naładowania jest zbyt niski, urządzenie zawibruje i zasugeruje natychmiastowe naładowanie.

### Ładowanie zegarka

- 1 Podłącz podstawkę do ładowania, a następnie podłącz zasilacz do źródła zasilania.
- 2 Umieść urządzenie na podstawce do ładowania, wyrównując metalowe styki urządzenia i podstawki do ładowania tak, aby na ekranie urządzenia pojawiła się ikona ładowania.

### Ładowanie słuchawek

Umieść słuchawki w zegarku i zamknij pokrywę zegarka. Zegarek automatycznie zacznie ładować słuchawki. Ikony ładowania słuchawek i poziom naładowania baterii będą widoczne na ekranie zegarka.



- Ilustracja ma charakter wyłącznie poglądowy. Należy zwrócić uwagę na rzeczywiste cechy produktu.
  - Jeśli poziom naładowania baterii zegarka będzie niski, nie będzie on w stanie naładować słuchawek. Gdy chcesz naładować słuchawki, upewnij się, że zegarek ma wystarczająco naładowaną baterię.
  - Jeśli zegarek przejdzie w tryb oszczędzania energii, nie będzie w stanie ładować słuchawek. W takim przypadku wybierz kolejno **Ustawienia** > **Bateria**, aby wyłączyć opcję **Oszczędzanie energii**.
  - Kiedy zegarek jest wilgotny, nie będzie w stanie ładować słuchawek. Osusz go przed ładowaniem.
  - Słuchawki są ładowane za pomocą specjalnych złączy zegarka. Podczas wkładania i wyjmowania słuchawek może dojść do delikatnego zadrapania złączy. Jest to normalne i nie powinno mieć wpływu na prawidłowe korzystanie ze słuchawek.
  - Czas pracy baterii może się różnić zależnie od ustawień urządzenia, ustawień słuchawek, pamięci i warunków otoczenia.

## Dźwięk i wibracje

Można dostosować ustawienia do własnych potrzeb.

### Ustawienia głośności dzwonka

- 1 Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **Ustawienia > Dźwięk i wibracje > Dzwonek**.
- 2 Przeciągnij w górę lub w dół, aby wyregulować głośność.

### Ustawienia mocy wibracji

- 1 Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **Ustawienia > Dźwięk i wibracje > Wibracje > Wibracje**.
- 2 Wybierz odpowiednią moc wibracji: **Mocne**, **Słabe** lub **Wyłączone**.


### Własne ustawienia wibracji

Można dostosować siłę wibracji dla funkcji takich jak alarmy. Oto jak to zrobić na przykładzie alarmów:

- 1 Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **Ustawienia > Dźwięk i wibracje > Wibracje > Własne**.
- 2 Wybierz **Alarm** i ustaw siłę wibracji jako **Narastający**, **Ciągły** lub **Pulsujący** – zgodnie z własnymi preferencjami.

## Aktualizacje


### Na urządzeniu ubieralnym


-  Aktualizacje nie są obsługiwane na urządzeniu ubieralnym sparowanym z iPhone'm. Aktualizacje słuchawek można przeprowadzać na HUAWEI WATCH Buds 2.

- 1 Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **Ustawienia > System i aktualizacje > Aktualizacja**.
- 2 Dotknij ikony aktualizacji i wykonuj instrukcje ekranowe, aby pobrać pakiet i zaktualizować urządzenie.

### W telefonie

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Aktualizacja oprogramowania układowego**.

Na ekranie **Aktualizacja oprogramowania układowego** dotknij ikony  w prawym górnym rogu i włącz opcje **Pobieraj automatycznie przez Wi-Fi** i **Automatycznie instaluj aktualizacje i ponownie uruchamiaj urządzenie, gdy nie jest używane**, aby nowe wersje systemu były automatycznie pobierane i instalowane przez urządzenie ubieralne.

W przypadku iPhone'ów możesz przejść do ekranu **Aktualizacja oprogramowania układowego**, dotknąć ikony  w prawym górnym rogu, a następnie włączyć opcję

**Pobieraj automatycznie przez WLAN oraz Automatycznie instaluj aktualizacje i ponownie uruchamiaj urządzenie, gdy nie jest używane.**

- 2 Telefon sprawdzi dostępność aktualizacji. Następnie wykonuj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować urządzenie ubieralne.

## Instrukcje podręcznika użytkownika

- Informacje zawarte w tym podręczniku, takie jak kolor, rozmiar i szczegóły wyświetlacza urządzenia, służą wyłącznie jako odniesienie.
- Przedstawione obrazy mają charakter poglądowy. Rzeczywiste funkcje i interfejs mogą się różnić w zależności od modelu urządzenia, wersji oprogramowania lub podłączonego telefonu.