

Spis treści

Pierwsze kroki

Wygląd	1
Parowanie z telefonem z interfejsem EMUI	1
Parowanie z telefonem z systemem Android	2
Parowanie z telefonem iPhone	2
Przyciski i operacje dotykowe	3
Karty niestandardowych funkcji	5
Naklejkowe tarcze zegarka	6
Tarcza zegarka z Galerii	6
Wielozadaniowość	7

Asystent

Ustawianie trybów	8
Asystent głosowy	9
Zarządzanie aplikacjami	9
Powiadomienia i wiadomości	10
Połączenia głosowe Bluetooth	12
Korzystanie z klawiatury na zegarku HUAWEI	12
Zdalna migawka	13
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	13
Alarmy	14
Funkcja Znajdź telefon	15
Latarka	15

Funkcje związane ze zdrowiem

Stan emocjonalny	17
Pierścienie aktywności	18
Aplikacja W formie	19
Analiza arytmii fali tętna	21
Pomiar EKG	23
Monitorowanie snu	24
Śledzenie oddechu podczas snu	25
Pomiar tętna	26
Wykrywanie sztywności tętnic	29
Pomiar SpO2	30
Przypomnienie o podniesieniu się	31
Kalendarz cyklu	31

Ćwiczenie

Rozpoczęcie treningu	33
Konfigurowanie planów biegowych	34

Bieg przełajowy	35
RouteDraw	36
Łączenie telefonu i zegarka do jazdy na rowerze	36
Golf	37
Dane z karty wyników	39
Statystyki techniczne	40
Dane swingu golfowego	42
Informacje o polu golfowym	43
Tryb Nurkowanie	46
Używanie mapy offline	46
Status ćwiczeń	48
Rejestr ćwiczeń	48
Automatycznie wykrywaj ćwiczenia	49

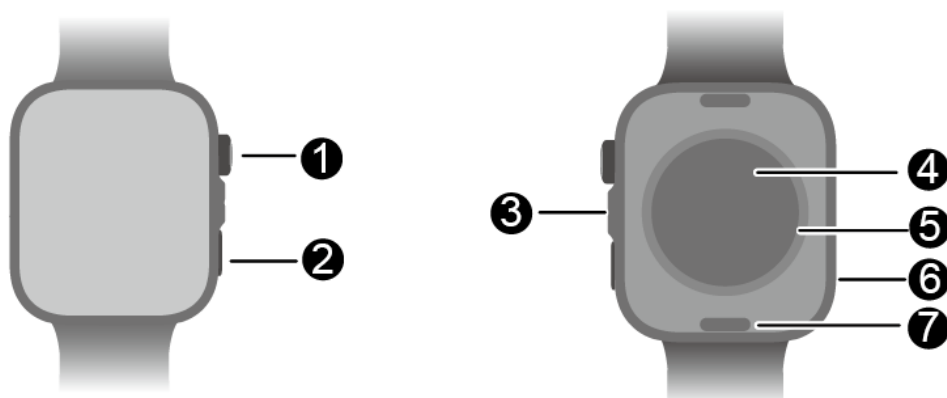
Więcej

Ładowanie	50
Zawsze na ekranie	51
HUAWEI Assistant·TODAY	51
Tarcze zegarka OneHop	52
Przełączanie i usuwanie tarcz zegarka	52
Dźwięk i wibracje	53
Aktualizacje	54
Definicja klasy wodoszczelności i pyłoszczelności oraz opis sposobu korzystania z urządzeń ubieralnych	54

Pierwsze kroki

Wygląd

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



❶	Górny przycisk
❷	Dolny przycisk
❸	Mikrofon
❹	Czujnik tętna
❺	Obszar ładowania
❻	Głośnik
❼	Przycisk szybkiego zwalniania

Parowanie z telefonem z interfejsem EMUI

- 1 Zainstaluj aplikację **Zdrowie Huawei** ()
Po zainstalowaniu aplikacji **Zdrowie Huawei**, otwórz ją i wybierz kolejno opcje **Ja** > **Sprawdź dostępność aktualizacji** i zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
- 2 Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Ja** > **Zaloguj się przez ID HUAWEI**. Jeśli nie masz konta ID HUAWEI, załóż konto i zaloguj się.
i Zaleca się logowanie za pomocą konta osoby dorosłej, aby zapewnić prawidłowe sparowanie i połączenie urządzenia ubieralnego z telefonem.
- 3 Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4 Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu telefonu. W aplikacji **Zdrowie Huawei** wybierz  w prawym górnym rogu, a następnie wybierz **Dodaj urządzenie**. Znajdź swoje urządzenie ubieralne w wynikach wyszukiwania i dotknij **Połącz**. Alternatywnie dotknij opcji **Skanuj** i rozpocznij parowanie przez skanowanie kodu QR wyświetlanego przez urządzenie ubieralne.

- 5 Kiedy komunikat **Synchronizacja wiadomości przez Bluetooth** pojawi się na ekranie aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij przycisku **Zezwól**.
- 6 Gdy na ekranie urządzenia ubieralnego pojawi się żądanie parowania, dotknij ✓ i wykonaj instrukcje ekranowe na telefonie, aby ukończyć parowanie.

Parowanie z telefonem z systemem Android

- 1 Zainstaluj aplikację **Zdrowie Huawei** ().
Po zainstalowaniu aplikacji **Zdrowie Huawei**, otwórz ją i wybierz kolejno opcje **Ja** > **Sprawdź dostępność aktualizacji** i zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
- 2 Wybierz kolejno **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.
- 3 Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4 Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu telefonu. W aplikacji **Zdrowie Huawei** wybierz  w prawym górnym rogu, a następnie wybierz **Dodaj urządzenie**. Znajdź swoje urządzenie ubieralne w wynikach wyszukiwania i dotknij **Połącz**. Alternatywnie dotknij opcji **Skanuj** i rozpocznij parowanie przez skanowanie kodu QR wyświetlanego przez urządzenie ubieralne.
- 5 Gdy na ekranie urządzenia ubieralnego pojawi się żądanie parowania, dotknij ✓ i wykonaj instrukcje ekranowe na telefonie, aby ukończyć parowanie.
- 6 Dotknij opcji **Ustawienia** i wprowadź ustawienia ochrony połączenia zegarka/opaski, 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.

Parowanie z telefonem iPhone

- 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.
 Dostępne tylko dla systemu iOS 13.0 lub nowszego.
- 2 Wybierz kolejno **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.
- 3 Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4 Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu telefonu. W aplikacji **Zdrowie HUAWEI** wybierz  w prawym górnym rogu, a następnie wybierz **Dodaj urządzenie**. Znajdź swoje

urządzenie ubieralne w wynikach wyszukiwania i dotknij **Połącz**. Można też dotknąć opcji **Skanuj** i zainicjować parowanie przez skanowanie kodu QR wyświetlanego przez urządzenie ubieralne.

- 5 Gdy na urządzeniu ubieralnym pojawi się żądanie parowania, wybierz ✓. Kiedy w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** pojawi się wyskakujące okienko z żądaniem parowania Bluetooth, wybierz **Sparuj**. Pojawi się kolejne wyskakujące okno z pytaniem, czy zezwolić urządzeniu ubieralnemu na wyświetlanie powiadomień z Twojego telefonu. Dotknij pozycji **Zezwól** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 6 Odczekaj kilka sekund, aż w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** pojawi się informacja o pomyślnym ukończeniu parowania. Jeśli parowanie nie powiedzie się, wybierz kolejno opcje **Ustawienia > Bluetooth** w telefonie, połącz się z odpowiednim urządzeniem i spróbuj ponownie sparować.
- 7 Aplikacja **Zdrowie HUAWEI** powinna działać w tle (i nie przeciągaj w górę, aby zamknąć aplikację), aby zapewnić bardziej stabilne połączenie między urządzeniem a **Zdrowie HUAWEI**. Umożliwi to lepsze korzystanie z powiadomień push o nowych wiadomościach i połączeniach przychodzących z telefonu.

Przyciski i operacje dotykowe

Kolorowy ekran dotykowy zegarka obsługuje różne operacje dotykowe, takie jak przeciąganie w górę, dół, lewo i prawo, dotknięcie oraz dotknięcie i przytrzymanie.

Górny przycisk

 Operacje mogą się różnić w czasie połączeń i ćwiczeń.

Operacja	Działanie
Obracanie	• W trybie listy i w trybie siatki sześciokątnej: powoduje przewijanie w górę lub w dół zawartości ekranu listy aplikacji. • W aplikacji: powoduje przewijanie ekranu w górę i w dół.  Aby przełączyć się między trybem siatki sześciokątnej a trybem listy: • W dowolnym trybie przeciągnij w górę, aż dojdiesz do ostatniego ekranu listy aplikacji, a następnie dotknij drugiego trybu, aby przełączyć. • Wybierz kolejno Ustawienia > Tarcza zegarka i ekran główny > Program uruchamiający, a następnie wybierz opcję Siatka sześciokątna lub Lista.
Naciśnięcie	• Kiedy ekran jest wyłączony: powoduje włączenie ekranu. • Na ekranie głównym: powoduje przejście na ekran z listą aplikacji. • Na dowolnym innym ekranie: powoduje powrót do ekranu głównego. • Powoduje wyciszenie połączeń przychodzących przez Bluetooth.

Operacja	Działanie
Dwukrotne naciśnięcie	Kiedy ekran jest włączony: powoduje przejście na ekran ostatnich zadań, gdzie można zobaczyć wszystkie działające aplikacje.
Naciśnięcie i przytrzymanie	• Gdy zegarek jest wyłączony: powoduje włączenie zegarka. • Gdy zegarek jest włączony: powoduje przejście do ekranu ponownego uruchomienia/wyłączenia. • Wymusza ponowne uruchomienie zegarka, gdy przycisk zostanie naciśnięty i przytrzymany przez co najmniej 12 s.

Dolny przycisk

Operacja	Działanie
Naciśnięcie	Szybko uzyskuje dostęp do wybranych funkcji. Aby ustawić, do których funkcji ma być dostęp: 1 Naciśnij górny przycisk zegarka i w aplikacji wybierz kolejno Ustawienia > Przycisk > Naciśnij raz. 2 Wybierz aplikację docelową jako ustawienie niestandardowe. Po zakończeniu wróć do ekranu głównego i naciśnij dolny przycisk, aby uzyskać dostęp do wybranych funkcji.
Naciśnięcie i przytrzymanie	Powoduje wybudzenie asystenta głosowego.

Skróty

Operacja	Działanie
Jednoczesne naciśnięcie przycisków górnego i dolnego	Powoduje zrobienie zrzutu ekranu i przesłanie go do Galerii telefonu.

Gesty na ekranie

Operacja	Działanie
Dotknięcie	Powoduje wybranie i potwierdzenie.
Dotknięcie i przytrzymanie	• Na ekranie głównym: powoduje otwarcie ekranu edycji tarczy zegarka. • Na karcie funkcji: otwiera ekran zarządzania kartami.
Przeciągnięcie w górę	Na ekranie głównym: powoduje wyświetlenie powiadomień.

Operacja	Działanie
Przeciągnięcie w dół	Na ekranie głównym: powoduje otwarcie menu skrótów i paska stanu. • Za pomocą menu skrótów można włączyć opcję Znajdź telefon i ustawić Koncentracja. • Na pasku stanu można wyświetlać pozostały poziom naładowania baterii i stan połączenia Bluetooth.
Przeciągnięcie w lewo	Na ekranie głównym: umożliwia dostęp do kart funkcji niestandardowych.
Przeciągnięcie w prawo	Na ekranie głównym: powoduje przejście na ekran HUAWEI Assistant·TODAY. W aplikacji (z wyjątkiem ekranu głównego aplikacji): powoduje powrót do poprzedniego ekranu.

Karty niestandardowych funkcji

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

Dodawanie karty

- 1 Przeciągnij w lewo na ekranie głównym zegarka, aby uzyskać dostęp do kart funkcji. Dotknij i przytrzymaj dowolną kartę, aby przejść do ekranu edycji karty.
- 2 Dotknij pozycji  i wybierz odpowiednią 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 zegarka, 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 zegarka, 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 ikony  na dole karty, a następnie **Usuń**.

Naklejkowe tarcze zegarka

Możesz wybrać lub przestać kilka naklejek, aby stworzyć unikalną tarczę zegarka ze spersonalizowanymi stylami i widżetami, a także zmieniać jej wygląd, dotykając ekranu.

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz kolejno **Moje tarcze zegarka** > **Naklejkowa tarcza zegarka**.



- 2 Wybierz preferowane naklejki na ekranach **Figury geometryczne**, **Emoji**, i **Zwierzę domowe**, lub prześlij własne, dotykając **Niestandardowe**, a następnie **+**.
- 3 Dostosuj ustawienia **Układ**, **Kolor tła** i **Czcionka**. Możesz również zmienić dane wyświetlane na tarczy zegarka, dotykając **Funkcje**.
- 4 Dotknij opcji **Ustaw jako domyślną**, a urządzenie ubieralne zostanie przełączone na nowo ustawioną naklejkową tarczę zegarka. Możesz zmieniać wygląd, dotykając ekranu.

Tarcza zegarka z Galerii

Korzystając z ulubionych zdjęć i obrazów, można tworzyć własne, niepowtarzalne tarcze zegarka i zamienić urządzenie ubieralne w wyjątkowy zegarek. Wybierz zdjęcia z niezapomnianych wyjazdów, z życia rodziny lub fotografie zwierząt domowych i prześlij je w celu ustawienia jako tarcz zegarka bazujących na zdjęciach 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 symbolu + i wybierz pozycję **Zrób zdjęcie** lub **Wybierz obraz** jako metodę przekazywania. Na zakończenie dotknij ikony  w prawym górnym rogu ekranu.
- 3 Dostosuj obszar, w którym chcesz wyświetlić obraz, i dotknij ikony  w prawym górnym rogu, aby zakończyć przekazywanie.
- 4 Na ekranie **Galeria** można wybrać następujące ustawienia:
 - **Kolor**, **Styl**, **Pozycja zegara** i funkcje dostępne z każdego rogu tarczy zegarka.

- **Podnieś, aby wyświetlić nowy obraz:** Kiedy ta opcja jest włączona i przestano 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 ten przełącznik jest wyłączony, podniesienie nadgarstka powoduje wyświetlenie tylko ostatnio wyświetlanego obrazu – aby go zmienić, musisz dotknąć ekranu.

5 Dotknij opcji **Ustaw jako domyślną**, a urządzenie ubieralne zostanie przełączone na nowo ustawioną tarczę zegarka z Galerii.

-  Funkcja tarcz zegarka z Galerii obsługuje następujące formaty obrazów: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp i .pcx.
- Ekran ustawień różni się w zależności od wersji funkcji. Sprawdź rzeczywisty interfejs na swoim urządzeniu.

Wielozadaniowość

Wielozadaniowość ułatwia przełączanie pomiędzy ostatnio używanymi aplikacjami i szybko wrócić do wszystkich aplikacji tła.

- 1** Naciśnij dwukrotnie górny przycisk, kiedy zegarek jest odblokowany i ma włączony ekran, aby przejść na ekran obsługi wielu zadań. Stamtąd można sprawdzić wszystkie działające aplikacje.
 - 2** Przeciągnij w lewo lub w prawo na tym ekranie i wykonaj dowolne z poniższych czynności:
 - Dotknij karty aplikacji, aby przejść na ekran szczegółów aplikacji.
 - Przytrzymaj kartę aplikacji i przeciągnij w górę, aby zamknąć aplikację.
 - Dotknij , aby zamknąć wszystkie działające aplikacje.
-  Jeśli aktualnie trwa sesja ćwiczeń, aplikacji Ćwiczenia nie można zamknąć przez przytrzymanie i przeciągnięcie w górę.
 - Dotknięcie ikony  nie spowoduje zamknięcia aplikacji Muzyka i/lub Ćwiczenia, jeśli aktualnie trwa odtwarzanie muzyki lub sesja ćwiczeń.

Ustawianie trybów

Możesz szybko włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać oraz tryb uśpienia w Panelu sterowania zegarka.

Nie przeszkadzać

Włącz:

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

1 Przeciągnij w dół od góry tarczy zegarka, aby uzyskać dostęp do **Panel sterowania**, dotknij **Koncentracja**, a następnie wybierz **Nie przeszkadzać**.

2 Po ustawieniu **Panel sterowania** zostanie wyświetlone jako **Nie przeszkadzać**.

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

Zaplanowane rozpoczęcie:

1 Dostęp do ekranu ustawień opcji **Nie przeszkadzać** możesz uzyskać przy użyciu jednej z poniższych metod:

- Przeciągnij w dół od góry tarczy zegarka, aby uzyskać dostęp do **Panel sterowania**, wybierz kolejno **Koncentracja** > **Więcej ustawień**, a następnie wybierz **Nie przeszkadzać**.
- Przejdź do listy aplikacji i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Koncentracja** > **Nie przeszkadzać**.

2 Dotknij opcji **Dodaj czas** i ustaw **Początek**, **Koniec**, i **Powtarzanie**.

Aby wyłączyć zaplanowane uruchamianie, wyłącz przełącznik obok odpowiedniego okresu.

Włączanie trybu uśpienia

Włącz:

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

1 Przeciągnij w dół od góry tarczy zegarka, aby uzyskać dostęp do **Panel sterowania**, dotknij **Koncentracja**, a następnie wybierz **Tryb uśpienia**.

2 Po ustawieniu centrum sterowania zostanie wyświetlone jako **Tryb uśpienia**.

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

Zaplanowane rozpoczęcie:

- 1 Dostęp do ekranu ustawień opcji **Tryb uśpienia** możesz uzyskać przy użyciu jednej z poniższych metod:
 - Przeciągnij w dół od góry tarczy zegarka, aby uzyskać dostęp do **Panel sterowania**, wybierz kolejno **Koncentracja > Więcej ustawień**, a następnie wybierz **Tryb uśpienia**.
 - Przejdź do listy aplikacji i wybierz kolejno **Ustawienia > Koncentracja > Tryb uśpienia**.

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

Aby wyłączyć zaplanowane uruchamianie, wyłącz przełącznik obok odpowiedniego okresu.

Asystent głosowy

Asystent głosowy w zegarku ułatwia wyszukiwanie informacji, gdy zegarek jest połączony z telefonem za pomocą aplikacji **Zdrowie Huawei**.

-  • Upewnij się, że Twój zegarek został zaktualizowany do najnowszej wersji, aby zapewnić jak najlepszy komfort użytkowania.
- Upewnij się, że następujące trzy ustawienia są zgodne: **język** i **region** w opcji **Ustawienia** systemu telefonu oraz **kraj/region wybrany podczas rejestracji ID HUAWEI** (czyli ID HUAWEI używanego do logowania się w aplikacji **Zdrowie Huawei**).
- Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy urządzenie jest sparowane z telefonem HUAWEI z systemem EMUI 10.1 lub nowszym.
- Ta funkcja jest dostępna tylko w niektórych krajach/regionach. Na tych rynkach ustawienia języka i regionu muszą być zgodne.

Korzystanie z asystenta głosowego

- 1 Otwórz listę aplikacji, wybierz kolejno opcje **Ustawienia > Inteligentna pomoc > AI Voice** i włącz funkcję **Przycisk wybudzania**.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj dolny przycisk, aby wybudzić asystenta głosowego.
- 3 Wydadź polecenie głosowe, takie jak „Jaka jest dziś pogoda?”. Kiedy asystent głosowy zareaguje na pytanie i wyszuka odpowiednie informacje, zegarek wyświetli i wypowie wynik.

Zarządzanie aplikacjami

-  • Ta funkcja nie jest obsługiwana, gdy zegarek jest sparowany z telefonem iPhone.

Instalowanie aplikacji

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

Aktualizowanie aplikacji

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, 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**, 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**, musisz wybrać **AppGallery** i postępować zgodnie instrukcjami ekranowymi, aby przydzielić wymagane uprawnienia, i ponownie włączyć **AppGallery**.
 - Zanim zaczniesz używać aplikacji innej firmy, dodaj ją do listy aplikacji chronionych w tle za pomocą aplikacji Menedżer telefonu/Optymalizator. Ponadto w telefonie wybierz kolejno opcje **Ustawienia > Bateria**, wybierz aplikację na liście **Zużycie energii wg aplikacji**, dotknij pozycji **Ustawienia uruchamiania** i włącz opcje **Automatyczne uruchamianie**, **Uruchamianie pośrednie** i **Działanie w tle**. Jeśli aplikacja innej firmy nie działa po dodaniu jej do listy chronionych aplikacji uruchomionych w tle, odinstaluj ją i zainstaluj ponownie, a następnie spróbuj jeszcze raz.

Na zegarku

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

Zmiana kolejności aplikacji na liście

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

Powiadomienia i wiadomości

Gdy urządzenie ubieralne jest połączone 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**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Powiadomienia** i włącz opcję **Powiadomienia**. Możesz włączyć lub wyłączyć **Inteligentne powiadomienia**, zgodnie z własnymi potrzebami.
 - 2 Na liście aplikacji poniżej włącz przełączniki dla aplikacji, od których chcesz otrzymywać powiadomienia.
-  Na ekranie **Powiadomienia** obszar **APLIKACJE** pokazuje aplikacje, w przypadku których przekazywanie powiadomień jest dostępne.

Ustawienia powiadomień

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Powiadomienia**. Na tym ekranie włącz opcję **Inteligentne powiadomienia** lub **Wycisz powiadomienia przy korzystaniu z telefonu**, zależnie od modelu telefonu.

- **Telefony HUAWEI:** Kiedy włączona jest opcja **Inteligentne powiadomienia**, telefon będzie inteligentnie wybierać, które urządzenie otrzyma powiadomienie, zależnie od sposobu użycia. Kiedy telefon jest w użyciu, powiadomienia w zegarku będą wyciszone. Zegarek będzie nadal odbierać powiadomienia, ale nie będzie wibrował ani dzwonił. Kiedy telefon nie jest używany, ale zegarek znajduje się na nadgarstku, powiadomienia o wiadomościach będą kierowane do zegarka, a telefon nie będzie wibrował ani dzwonił. Opcja **Inteligentne powiadomienia** jest domyślnie wyłączona.
- **Telefony z systemem Android:** Kiedy włączona jest opcja **Wycisz powiadomienia przy korzystaniu z telefonu**, powiadomienia w zegarku będą wyciszane podczas korzystania z telefonu. Zegarek nie będzie wibrował ani dzwonił. Opcja **Wycisz powiadomienia przy korzystaniu z telefonu** jest domyślnie wyłączona.
- Opcje **Inteligentne powiadomienia** i **Wycisz powiadomienia przy korzystaniu z telefonu** są niedostępne, kiedy zegarek jest sparowany z iPhone.

Wyświetlanie nieprzeczytanych wiadomości

Urządzenie ubieralne będzie wibrować, aby powiadomić o nowych wiadomościach przekazywanych z paska stanu telefonu.

Wiadomości nieprzeczytane będą przechowywane na urządzeniu ubieralnym. Aby je wyświetlić, przeciągnij w górę na ekranie głównym urządzenia w celu przejścia do centrum wiadomości.

Usuwanie nieprzeczytanych wiadomości

Przeciągnij w górę na ekranie głównym urządzenia, aby przejść do centrum wiadomości, i

dotknij opcji  na końcu listy wiadomości, aby usunąć wszystkie nieprzeczytane wiadomości.

Połączenia głosowe Bluetooth

Możesz wykonywać i odbierać połączenia od kontaktów z telefonu na urządzeniu ubieralnym, gdy jest ono sparowane z telefonem.

-  Aby korzystać z tej funkcji, upewnij się, że urządzenie ubieralne jest powiązane z aplikacją **Zdrowie Huawei**.

Aby wykonać połączenie: Przejdź do listy aplikacji, wybierz pozycję **Ulubione kontakty** lub **Rejestr połączeń**, a następnie wybierz kontakt, do którego chcesz zadzwonić.

Aby odebrać połączenie za pomocą funkcji Bluetooth: Gdy występuje połączenie przychodzące na telefonie, otrzymasz powiadomienie o nim na urządzeniu ubieralnym. Dotknij urządzenia ubieralnego, aby odebrać połączenie. Po odebraniu połączenia dźwięk będzie odtwarzany przez głośnik urządzenia ubieralnego.

Korzystanie z klawiatury na zegarku HUAWEI

Metoda wprowadzania na zegarku oraz przetwarzanie mowy na tekst umożliwiają wygodne interakcje bezpośrednio na nadgarstku.

W przypadku pierwszego użycia funkcji **Metoda wprowadzania** postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie i zaakceptuj oświadczenie o prywatności.

-  Metoda wprowadzania na zegarku może być używana do edytowania nazw alarmów i odpowiadania na wiadomości SMS i niektóre wiadomości aplikacji (obsługiwane aplikacje: WhatsApp/Telegram/Facebook/Viber/LINE/Instagram/VK/Skype).
- Przetwarzanie mowy na tekst jest obsługiwane na telefonach HUAWEI z systemem HarmonyOS 2/EMUI 10.1 lub nowszym. Jeśli zegarek jest sparowany z telefonem z systemem Android, po dotknięciu przycisku głosowego zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli zegarek jest sparowany z telefonem iPhone, przycisk głosowy nie będzie dostępny.
- Obowiązują rzeczywiste języki obsługiwane przez przetwarzanie mowy na tekst.
- Jeśli korzystasz z iPhone'a, możesz używać metody wprowadzania na zegarku do edycji nazw alarmów, ale nie możesz jej używać do odpowiadania na wiadomości.

W przypadku **odpowiadania na wiadomości** lub **edytowania nazwy alarmu** możesz dotknąć ikony klawiatury w lewym dolnym rogu, aby wybrać wprowadzanie tekstu lub przetwarzanie mowy na tekst.

Zdalna migawka

-  Ta funkcja wymaga sparowania z telefonem HUAWEI mającym system EMUI 8.1 lub nowszy albo z iPhone'm mającym system iOS 13.0 lub nowszy. Jeśli używasz iPhone'a, najpierw uruchom aparat.
 - Obracanie aparatu, podgląd z aparatu i przeglądanie zdjęć nie są obsługiwane na zegarku. Należy to robić przy użyciu telefonu.
- 1 Upewnij się, że zegarek jest powiązany z aplikacją **Zdrowie Huawei**. Przeciągnij w dół od góry ekranu głównego zegarka i upewnij się, że wyświetlana jest ikona  w menu skrótów, co oznacza, że zegarek jest połączony z telefonem.
 - 2 Na zegarku otwórz listę aplikacji i wybierz pozycję **Zdalna migawka** (), co pozwoli automatycznie uruchomić aparat w telefonie. Aby zrobić zdjęcie, dotknij ikony  na ekranie zegarka. Dotknij pozycji , aby ustawić minutnik.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

-  Synchronizacja muzyki z zegarkiem nie jest dostępna, gdy zegarek jest sparowany z iPhone'm. Jeśli w zegarku nie przywracano ustawień fabrycznych, zalecane jest w pierwszej kolejności połączenie zegarka z telefonem z systemem Android w celu przestania muzyki. Następnie można powiązać zegarek z iPhone'm w celu sterowania odtwarzaniem muzyki (pod warunkiem że na obu używanych telefonach zalogowano się w aplikacji Zdrowie Huawei przy użyciu tego samego identyfikatora ID HUAWEI).
- Aby korzystać z tej funkcji, upewnij się, że zegarek jest właściwie połączony z aplikacją **Zdrowie Huawei**.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki na telefonie

-  Nie ma potrzeby ustawiać przełącznika **Steruj odtwarzaniem muzyki przez telefon** w aplikacji **Zdrowie Huawei**, jeśli korzystasz z iPhone'a.
- 1 W telefonie otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Muzyka** i włącz opcję **Steruj odtwarzaniem muzyki przez telefon**.
 - 2 Otwórz aplikację muzyczną na telefonie i rozpocznij odtwarzanie.
 - 3 Na zegarku przeciągnij w prawo na ekranie głównym, aby przejść do ekranu HUAWEI Assistant TODAY, a następnie dotknij karty Muzyka. Z tego miejsca możesz wstrzymywać odtwarzanie, przełączać utwory oraz zmieniać głośność.

Synchronizowanie muzyki z zegarkiem

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia.

- 2 Wybierz kolejno opcje **Muzyka** > **Zarządzaj utworami** > **Dodaj utwory** i wybierz utwory, które chcesz synchronizować.
 - 3 Po skończeniu dotknij ikony ✓ w prawym górnym rogu ekranu.
 - 4 Przejdź do ekranu zarządzania muzyką, dotknij **Nowa lista odtwarzania**, utwórz nazwę listy odtwarzania i dodaj utwory zgodnie ze swoimi 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**.
- Aby usunąć dodany utwór, wejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Muzyka** > **Zarządzaj utworami**, znajdź docelowy utwór na liście, dotknij ikony • obok niego, a następnie dotknij **Usuń**.
 - Synchronizacja niektórych utworów wymaga subskrypcji Premium PLUS w usłudze Muzyka HUAWEI.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki na zegarku

- 1 Otwórz listę aplikacji na zegarku i wybierz kolejno **Muzyka** () > **Odtwarzanie** lub użyj innej aplikacji muzycznej.
- 2 Dotknij przycisku odtwarzania, aby rozpocząć odtwarzanie.
- 3 Na ekranie odtwarzania muzyki można regulować głośność, ustawiać tryb odtwarzania (na przykład odtwarzać utwory w kolejności lub losowo), a także przeciągać w górę po ekranie, aby wyświetlać listę odtwarzania lub przełączać się między utworami.

Alarmy

Alarmy można ustawić za pomocą samego urządzenia ubieralnego albo za pomocą aplikacji **Zdrowie Huawei** w telefonie.

Ustawianie alarmu za pomocą urządzenia ubieralnego

- 1 Otwórz listę aplikacji, wybierz **Alarm** i dotknij ikony +, aby dodać alarm.
- 2 Ustaw godzinę alarmu i cykl powtarzania, a następnie dotknij przycisku **OK**. Jeśli nie ustawiono powtarzania cyklu, alarm włączy się tylko raz.
- 3 Dotknij istniejącego alarmu, aby zmodyfikować czas alarmu i cykl powtarzania lub usunąć alarm.

Ustaw alarm za pomocą aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Alarm**.
- 2 Dotknij pozycji **Dodaj** i ustaw godzinę alarmu, jego nazwę i cykl powtarzania.
- 3 Jeśli używasz systemu Android lub EMUI, dotknij ikony ✓ w prawym górnym rogu. Jeśli używasz systemu iOS, dotknij pozycji **Zapisz**.

- 4 Dotknij istniejącego alarmu, aby zmienić jego godzinę, nazwę i cykl powtórzeń. Można również usunąć alarm.
- 5 Po dokonaniu wszystkich ustawień alarmy ustawione w aplikacji **Zdrowie Huawei** zostaną automatycznie zsynchronizowane z urządzeniem ubieralnym. Możesz również przeciągnąć w dół na ekranie głównym aplikacji **Zdrowie Huawei**, aby ręcznie zsynchronizować dane z urządzeniem.

Ustawianie głośności alarmu

Przejdź do listy aplikacji na urządzeniu ubieralnym, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Dźwięk i vibracje** > **Głośność alarmu**, i dostosuj ustawienia zgodnie ze swoimi potrzebami.

Funkcja Znajdź telefon

- 1 Aby wyświetlić menu skrótów, przeciągnij w dół na ekranie głównym urządzenia. Upewnij się, że wyświetlana jest ikona , co oznacza, że urządzenie ubieralne zostało prawidłowo połączone z telefonem przez Bluetooth.
- 2 W menu skrótów dotknij opcji **Znajdź telefon** () , a następnie . Na ekranie zostanie odtworzona animacja funkcji Znajdź telefon.
- 3 Odszukaj telefon, kierując się dźwiękiem dzwonka odtwarzanym w telefonie (nawet jeśli aktywny jest tryb wibracji lub tryb cichy), o ile tylko telefon znajduje się w zasięgu połączenia Bluetooth z urządzeniem ubieralnym.
- 4 Dotknij ekranu urządzenia ubieralnego, aby zakończyć poszukiwanie.
 -  • Jeśli używasz iPhone'a, a ekran telefonu jest wyłączony, telefon nie może zareagować na funkcję Znajdź telefon, ponieważ odtwarzanie dzwonka jest kontrolowane przez system iOS.
 - Dzwonek i jego głośność są ustawione fabrycznie i nie można ich zmienić.

Latarka

Latarka w urządzeniu ubieralnym może działać w trzech trybach: trybie zwykłym, trybie migania i trybie kolorowym, dzięki czemu można dobrać właściwy tryb do każdej sytuacji.

Włączanie/wyłączanie latarki

Przeciągnij w dół od góry ekranu głównego urządzenia, aby przejść do menu skrótów, a następnie dotknij ikony **Latarka**, aby włączyć latarkę.

Można ponownie dotknąć ekranu, aby wyłączyć latarkę, i jeszcze raz, by ją znowu włączyć.

Aby zamknąć aplikację **Latarka**, można przeciągnąć w prawo po ekranie lub nacisnąć górny przycisk (zegarki) lub boczny przycisk (opaski).

Ustawienia latarki

Można wybrać jeden z ośmiu kolorów standardowych, dobrać własne kolory i dobrać częstotliwość migania. Aby to zrobić:

- 1** Przeciągnij w dół od góry ekranu głównego urządzenia, aby przejść do menu skrótów, a następnie dotknij ikony **Latarka**, aby włączyć latarkę.
 - 2** Przeciągnij w górę na ekranie latarki, aby przejść do ustawień, po czym wybierz preferowany kolor i częstotliwość migania za pomocą opcji **Kolor** i **Błyskanie**.
-  • Domyślnie latarka pozostaje włączona przez pięć minut.
 - Kolory ikony aplikacji mogą się różnić zależnie od modelu urządzenia ubieralnego.

Funkcje związane ze zdrowiem

Stan emocjonalny

-  Dane pomiarów i wyniki mają charakter 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.

Wprowadzenie do tematu emocji i stresu

Emocje są naturalną reakcją na subiektywne odczucia danej osoby. Mogą mieć wyraźne przejawy zewnętrzne i należą do zjawisk psychologicznych ściśle związanych z tendencjami danej osoby, takimi jak pragnienia i potrzeby, odzwierciedlając, czy zostały one zaspokojone. W psychologii stres to uczucie ograniczenia lub napięcia. Stres jest wywoływany przez bodziec zewnętrzny, taki jak zadanie lub wyzwanie. Odpowiednia ilość stresu może zwiększyć produktywność.

Monitorowanie emocji i stresu przez dłuższy czas może odzwierciedlać stan zdrowia emocjonalnego. Niewielkie lub krótkotrwałe wahania nie wskazują na rzeczywisty problem. Stan emocjonalny przejawia się w zdolności do powrotu do idealnego stanu i dostosowania się do otoczenia. Inteligentne urządzenie ubieralne może pomóc w rejestrowaniu emocji i stresu, poprawiając samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Rejestrowanie emocji/stresu

- Otwórz listę aplikacji i wybierz **Stan emocjonalny**. Jeśli korzystasz z aplikacji po raz pierwszy, dotknij **Zgadzam się** na ekranie autoryzacji użytkownika i wyświetl wprowadzenie do aplikacji oraz instrukcję obsługi. Nastąpi przekierowanie do ekranu głównego aplikacji **Stan emocjonalny**.
- Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Monitorowanie stanu zdrowia** i włącz opcję **Dodatkowe zapisy emocji/stresu**. Po włączeniu tej funkcji urządzenie będzie automatycznie mierzyć poziom stresu, stan emocjonalny i inne powiązane informacje, gdy wykryje, że użytkownik jest w stanie spoczynku. Dane emocjonalne nie są dostępne podczas snu. Gdy korzystasz z aplikacji po raz pierwszy, musisz nosić urządzenie ubieralne na sobie przez jakiś czas, zanim dane na temat emocji staną się dostępne.

Przeglądanie danych emocji/stresu

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:

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** i dotknij karty **Stan emocjonalny**, aby wyświetlić dane dotyczące emocji/stresu, a następnie odczytaj analizę i wskazówki dotyczące różnych przedziałów czasowych.

Usługi łagodzenia stresu

Jeśli narasta u Ciebie negatywność lub stres, możesz sobie z nimi poradzić, korzystając z usług łagodzących stres.

- 1 Otwórz listę aplikacji i wybierz **Stan emocjonalny**.
- 2 Przeciągnij w lewo, aby wyświetlić dostępne usługi i wybrać ćwiczenia oddechowe lub ćwiczenie odpowiadające Twoim potrzebom.
Ćwiczenia oddechowe i treningi są dostępne bezpośrednio na urządzeniu ubieralnym. Inne opcje usług łagodzących stres należy uruchomić w aplikacji **Zdrowie Huawei** na telefonie.

Przypomnienia o nastroju

- 1 Otwórz listę aplikacji i wybierz **Stan emocjonalny**.
- 2 Przeciągnij w górę, aby przejść do ekranu **Więcej**, dotknij **Ustawienia przypomnień**, a następnie włącz **Nastrój**, aby urządzenie ubieralne 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.

Tarcza zegarka Felix

Po przełączeniu na tę tarczę zegarka możesz podnieść nadgarstek, aby poznać swój nastrój bezpośrednio z wyrazu pyszczka kotka, który zmienia się w zależności od Twojego aktualnego stanu emocjonalnego.

- 1 Dotknij i przytrzymaj w dowolnym miejscu bieżącej tarczy zegarka, aby przejść do ekranu wyboru tarczy zegarka.
- 2 Przeciągnij w lewo lub w prawo, aby znaleźć tarczę zegarka **Felix**, dotknij jej i wprowadź ustawienia zgodnie z instrukcjami.

 Funkcja min zwierząt jest dostępna tylko na niektórych rynkach. Na przykład nie jest ona dostępna w niektórych krajach europejskich.

Pierścienie aktywności

Pierścienie aktywności pozwalają śledzić codzienną aktywność fizyczną, rejestrując trzy rodzaje danych (trzy pierścienie): W ruchu, Ćwiczenie i Na nogach. Realizowanie celów wskazywanych przez wszystkie trzy pierścienie pomaga prowadzić zdrowszy tryb życia.

Aby ustawić własne cele dla Pierścieni aktywności:

W telefonie

Wyświetl ekran główny aplikacji **Zdrowie Huawei** i dotknij karty Pierścienie aktywności, aby uzyskać dostęp do ekranu **Rejestr aktywności**. Dotknij ikony  w prawym górnym rogu i dotknij opcji **Edytuj cele**.

Na zegarku

Możesz dotknąć pozycji **Rejestr aktywności** i wykonać następujące operacje:

- Przeciągnij w lewo na ekranie, aby wyświetlić dane za **Ten tydzień**.
- Przeciągnij w górę na ekranie, aby wyświetlić dane z **Dzisiaj**, **W ruchu**, **Ćwiczenie**, **Na nogach** i inne.
- Przeciągnij w górę do ostatniego ekranu, wybierz **Edycja celów** lub **Przypomnienia**, a następnie wprowadź potrzebne ustawienia.

W obszarze **Przypomnienia** można wyłączyć pozycje **Na nogach**, **Postęp** i **Osiągnięto cel**.

(1) : **W ruchu** mierzy liczbę aktywnych kalorii, które spala się oprócz kalorii spalanych w stanie spoczynku. Aktywne kalorie można spalać poprzez wszelkiego rodzaju ruch, począwszy od prac domowych aż po rywalizację sportową.

(2) : **Ćwiczenie** mierzy łączny czas trwania ćwiczeń o umiarkowanej i wysokiej intensywności. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by osoby dorosłe zapewniły sobie przynajmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności lub 75 minut ćwiczeń o wysokiej intensywności tygodniowo. Szybki marsz, jogging i trening siłowy dostosowane do poziomu sprawności fizycznej mogą zwiększyć wytrzymałość krążeniowo-oddechową, poprawić siłę i ogólną sprawność fizyczną.

(3) : **Na nogach** mierzy liczbę godzin, w trakcie których użytkownik wstawał i chodził przez przynajmniej jedną minutę. Na przykład, jeśli w ciągu danej godziny (np. między godziną 10:00 a 11:00) użytkownik chodził więcej niż 1 minutę, godzina ta będzie liczona jako **Na nogach**. Zbyt długie siedzenie jest niezdrowe. Badania WHO wskazują na powiązanie długotrwałego siedzenia z podwyższonym ryzykiem wysokiego poziomu cukru we krwi, cukrzycy typu 2, otyłości i depresji.

Ten pierścień ma przypominać o tym, że długotrwałe utrzymywanie pozycji siedzącej jest szkodliwe dla zdrowia. Zalecane jest, by przynajmniej raz na godzinę wstać i dążyć do jak najwyższego wyniku w kategorii **Na nogach** każdego dnia.

Aplikacja W formie

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

Ustawianie pierwszego celu

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Jeśli aplikacja jest używana po raz pierwszy, na ekranie uwierzytelnienia użytkownika dotknij pozycji **Zgadzam się**.
- 2 Przejdź na ekran **Synchronizuj cel** i zdecyduj, czy synchronizować cel z pierścieniami aktywności. Nastąpi przekierowanie na ekran konfiguracyjny powiadomień, gdzie można dokończyć odpowiednie ustawienia. Po skończeniu nastąpi przekierowanie na ekran wskazówek dotyczących gestów, a następnie na ekran główny **W formie**.
 -  • Jeżeli nie wprowadzono danych wagi, postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby wypełnić dane **Masa ciała**, **Typ celu**, **Tempo spadku masy ciała** i **Docelowa masa ciała** odpowiednio do potrzeb. Zegarek stworzy plan utrzymania lub utraty masy ciała. Dotknij **Rozpocznij**.
 - Jeśli wcześniej ustawiono bieżącą i docelową masę ciała za pomocą opcji **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Zarządzanie masą ciała**, dane te zostaną automatycznie zsynchronizowane z zegarkiem.
 - Jeśli używana jest tarcza zegarka **Utrata masy ciała**, wystarczy dotknąć tarczy zegarka, by od razu przejść do aplikacji **W formie**.

Resetowanie celu

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Przeciągnij palcem w górę po ekranie głównym aplikacji, aby przejść na ekran **Cel**.
- 2 Dotknij pozycji **Zresetuj cel**, aby wyregulować parametry **Masa ciała**, **Typ celu**, **Tempo spadku masy ciała** i **Docelowa masa ciała** i wygenerować nowy plan utrzymania lub utraty masy ciała.

Rejestrowanie wagi

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Przeciągnij palcem w górę po ekranie głównym aplikacji, aby przejść na ekran **Cel**.
- 2 Dotknij **Rejestruj masę ciała** i zapisz aktualną masę ciała.

Rejestrowanie diety

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Przeciągnij palcem w lewo po ekranie głównym aplikacji, aby przejść na ekran **Spożycie dzisiaj**.
- 2 Dotknij **Dodaj szybko** lub **Użyj telefonu**, a jeżeli ekran telefonu będzie włączony i odblokowany, nastąpi automatyczne przekierowanie do ekranu **Dziennik diety** aplikacji **Zdrowie Huawei**, na którym można zarejestrować dietę.
 -  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** w telefonie.

- 3 Pamiętaj, by rejestrować każdy posiłek na ekranie **Rejestry kalorii** telefonu. Dane na temat diety można wtedy przeglądać w telefonie na ekranie **Rejestry kalorii** lub w zegarku na ekranie **Spożycie dzisiaj**.

Ćwiczenia

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**, aby przejść do ekranu głównego aplikacji.
 - 2 Przeciągnij dwukrotnie w lewo na ekranie, aby przejść na ekran **Kalorie spalone dzisiaj**, i przejrzyj dane dotyczące kalorii **Spalono (kcal)**, **Spoczynkowe** i **Aktywne** za bieżący dzień.
 - 3 Przeciągnij w górę na ekranie, dotknij **Ćwiczenia**, a przejdiesz do aplikacji **Ćwiczenia** na zegarku. Wybierz opcję, aby rozpocząć sesję treningową. Dotknij pozycji **Kurs fitness**. Jeśli ekran telefonu jest włączony i odblokowany, nastąpi automatyczne przekierowanie na ekran **Wszystkie kursy fitness** w aplikacji **Zdrowie Huawei**. Wybierz dowolny kurs fitness, aby rozpocząć sesję ćwiczeń.
-  Przekierowanie nastąpi tylko wtedy, gdy zegarek jest sparowany z telefonem HUAWEI.

Więcej ustawień

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Przeciągnij w górę do ostatniego ekranu i dotknij **Więcej ustawień**.
- 2 Ustaw przełącznik **Synchronizuj cele** w pozycji włączonej lub wyłączonej odpowiednio do potrzeb. Kiedy opcja jest wyłączona, dzienny cel aktywności zalecany przez aplikację **W formie** nie będzie synchronizowany na potrzeby celu **W ruchu** w **Pierścieniach aktywności**.

Przypomnienia

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Przeciągnij w górę do ostatniego ekranu i dotknij **Ustawienia przypomnień**.
- 2 Ustaw przełączniki w pozycji włączonej lub wyłączonej odpowiednio do potrzeb. Gdy wszystkie przełączniki będą wyłączone, nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień z aplikacji **W formie**.

Analiza arytmii fali tętna

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

-  Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach.
- Dane i wyniki pomiaru mają charakter wyłącznie poglądowy i nie są przeznaczone do zastosowań medycznych.

Aktywowanie aplikacji

- 1 Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj najpierw aplikację **Zdrowie Huawei** do najnowszej wersji.

- Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, wybierz kolejno opcje **Serce** > **Analiza arytmii fali tętna** i aktywuj funkcję **Analiza arytmii fali tętna**.

Wykonywanie pomiarów za pomocą urządzenia ubieralnego

- Pamiętaj, aby nosić urządzenie ubieralne w prawidłowy sposób, połóż przedramię płasko na stole lub na kolanach i rozluźnij ramiona oraz palce.
- Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **Analiza arytmii fali tętna** > **Zmierz**.
- Utrzymuj nieruchomą pozycję, zaczekaj na zakończenie pomiaru, a następnie wyświetl wynik na ekranie urządzenia ubieralnego. Możesz dotknąć ikony ⓘ, aby sprawdzić opis wyniku. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** w telefonie i wybierz kolejno opcje **Serce** > **Analiza arytmii fali tętna**.

Włączanie pomiaru automatycznego i przypomnień

- Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, wybierz kolejno opcje **Serce** > **Analiza arytmii fali tętna**, dotknij ⋮ w prawym górnym rogu, a następnie **Automatyczny pomiar**.
 - Ustaw przełącznik **Automatyczne wykrywanie arytmii** w pozycji włączonej lub wyłączonej. Po włączeniu tej funkcji urządzenie ubieralne będzie automatycznie dokonywać pomiarów podczas noszenia w stanie spoczynku. Przełącznik **Alerty dotyczące arytmii** możesz ustawiać w pozycji włączonej lub wyłączonej w zależności od potrzeb. 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.

Wyłączanie usługi

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, wybierz kolejno opcje **Serce** > **Analiza arytmii 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 pomiaru, 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 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 pomiaru: Brak nieprawidłowości, Ryzyko przedwczesnego pobudzenia, Ryzyko migotania przedsionków, Podejrzenie przedwczesnego pobudzenia lub podejrzenie migotania przedsionków

Pomiar EKG

Elektrokardiogram (EKG) to graficzny zapis elektrycznej czynności serca. EKG umożliwia wgląd w rytm serca, pomagając wykryć nieregularne bicie serca i zidentyfikować potencjalne zagrożenia dla zdrowia.

-  Ta funkcja jest obecnie dostępna tylko w zegarku HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.
Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach. Zapoznaj się z listą krajów/regionów, w których funkcja EKG w urządzeniach ubieralnych HUAWEI jest dostępna.

Przed rozpoczęciem

- Ta funkcja powinna być używana zgodnie z przepisami i regulacjami dotyczącymi wyrobów medycznych obowiązującymi w lokalnej jurysdykcji.
- Ta funkcja nie jest przeznaczona dla osób poniżej 18. roku życia.
- Ta funkcja nie jest przeznaczona dla osób z rozrusznikami serca lub innymi urządzeniami wszczepialnymi.
- Silne pola elektromagnetyczne mogą powodować poważne zakłócenia sygnału EKG. Unikaj korzystania z tej funkcji w środowiskach o silnym polu elektromagnetycznym.
- Wszystkie dane uzyskane podczas korzystania z tej aplikacji mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą stanowić podstawy do badań medycznych, diagnostyki ani leczenia.

Przed użyciem

-  Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj najpierw aplikację **Zdrowie Huawei** do najnowszej wersji.

Jeśli korzystasz z funkcji **EKG** po raz pierwszy, wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Serce > EKG**, i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby aktywować aplikację EKG.

Pomiar EKG

- 1** Upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo założone. Otwórz listę aplikacji i wybierz **EKG**. Jeśli korzystasz z tej funkcji po raz pierwszy, określ, na którym nadgarstku nosisz urządzenie. Możesz później zmienić to ustawienie w dowolnym momencie na ekranie głównym aplikacji EKG, dotykając ikony Ustawienia na dole.
- 2** Połóż ramiona płasko na stole lub na kolanach, trzymając je oraz palce w zrelaksowanej pozycji.
- 3** Delikatnie połóż palec wolnej ręki na elektrodzie (dolnym przycisku) i nie ruszaj się – pomiar zostanie rozpoczęty automatycznie.

- Podczas pomiaru nie poruszaj się, oddychaj równomiernie i nie mów. Zachowaj odpowiedni kontakt palca z elektrodą, ale nie naciskaj jej zbyt mocno.
- Sucha skóra może zakłócać pomiar. Jeśli zauważysz, że palec jest suchy, zwilż go niewielką ilością wody, aby zwiększyć przewodnictwo.
- Czas trwania pojedynczego pomiaru wynosi 30 sekund.

4 Utrzymuj nieruchomą pozycję, zaczekaj na zakończenie pomiaru, a następnie wyświetl wynik na ekranie zegarka. Można dotknąć ikony ⓘ, aby sprawdzić opis wyniku. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do ekranu **Zdrowie** aplikacji **Zdrowie Huawei** i wybierz kolejno opcje **Serce > EKG**. Aby pobrać raport EKG, dotknij ikony pobierania w prawym górnym rogu ekranu ze szczegółami EKG.

Interpretacja wyników

- Aby omówić wynik pomiaru, skontaktuj się z lekarzem. Nie interpretuj wyników i nie lecz się samodzielnie.
- Ta funkcja nie wykrywa zakrzepów krwi, udarów, niewydolności serca ani innych rodzajów arytmii czy problemów z sercem.
- Ta funkcja nie wykrywa zawałów serca ani powiązanych powikłań. W przypadku bólu, ucisku lub uczucia napięcia w klatce piersiowej bądź wystąpienia innych objawów, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.
- Nie zmieniaj zaleconego leczenia na podstawie danych z tej funkcji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

Monitorowanie snu

Urządzeniu ubieralnemu będzie automatycznie rejestrować czas trwania snu, a także rozpoznać fazę snu głębokiego, snu płytkiego, snu paradoksalnego (faza REM) i wybudzenia, jeśli tylko będzie prawidłowo założone na czas snu.

Ustawienia trybu uśpienia

- 1 Przejdź do listy aplikacji zegarka, dotknij **Sen**, przeciągnij w górę, aby uzyskać dostęp do ekranu **Więcej**, a następnie dotknij **Tryb uśpienia**.
- 2 Można wybrać opcję **Tryb uśpienia** lub **Zaplanowane**.
 - **Tryb uśpienia** jest domyślnie wyłączony. Po włączeniu tej funkcji urządzenie ubieralne nie będzie dzwonić ani wibrować w przypadku połączeń przychodzących i powiadomień (z wyjątkiem alarmu). Wyłączona jest również funkcja Podnieś, aby wybudzić, co spowoduje przełączenie urządzenia w tryb uproszczony.
 - Po włączeniu opcji **Harmonogram** urządzenie ubieralne będzie wchodzić/wychodzić z trybu uśpienia zgodnie z harmonogramem.

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

Aby usunąć zaplanowany okres, dotknij celu, a następnie opcji **Usuń**. Zaplanowane okresy ustawione w zegarku można edytować, ale nie można ich usunąć.

Włączanie/wyłączanie funkcji HUAWEI TruSleep™

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > HUAWEI TruSleep™**, a następnie włącz lub wyłącz przełącznik **HUAWEI TruSleep™**.

Funkcja **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

- Przejdź do listy aplikacji na zegarku i wybierz opcję **Sen**, aby sprawdzić zapisy na temat snu nocnego i drzemek oraz informacje o zdrowiu podczas snu. Dotknij ⓘ, aby uzyskać więcej informacji na temat opisu wyniku.
- 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 ⋮ > **Wszystkie dane** i dotknij ikony **Usuń** w prawym górnym rogu, aby wybrać i usunąć historyczne zapisy danych odpowiednio do potrzeb.

Śledzenie oddechu podczas snu

Funkcja Śledzenie oddechu podczas snu pomaga wykrywać przerwy 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 W przypadku korzystania z funkcji po raz pierwszy należy postępować zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby wybrać uprawnienia do przyznania, dotknąć opcji **Zezwól**, a następnie **Zgadzam się**, po czym nastąpi przejście do ekranu **Śledzenie oddechu podczas snu**. Dotknij opcji **Aktywuj** i włącz przełącznik opcji **Śledzenie oddechu podczas snu**.
 - 3 Ustawienia są już gotowe. Załóż urządzenie idąc spać, a ono wykryje i przeanalizuje przerwy w oddychaniu podczas snu.

Przeglądanie danych

- 1 Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Sen**, dotknij **Śledzenie oddechu podczas snu** u dołu ekranu, a przejdziesz do ekranu funkcji, na którym możesz zobaczyć najnowszy wynik wykrywania i podsumowanie zapisów danych.
- 2 Dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Wszystkie dane**, i wybierz określoną datę, aby wyświetlić zapisy danych z tego dnia.

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 przełącz przełącznik **Śledzenie oddechu podczas snu**, aby włączyć lub wyłączyć.

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 tętna

Ciągłe monitorowanie tętna jest domyślnie włączone, co umożliwia wyświetlanie krzywej 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.

Pojedynczy pomiar tętna

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno opcje **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie wyłącz **Ciągłe monitorowanie tętna**.
- 2 Wejdź do listy aplikacji na urządzeniu ubieralnym, wybierz **Tętno**, rozpocznij pomiar i poczekaj na wyświetlenie wyniku.
 -  Dane z indywidualnych pomiarów tętna nie są synchronizowane z aplikacją **Zdrowie Huawei**.

Ciągłe monitorowanie tętna

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno opcje **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna** i włącz opcję

Ciągłe monitorowanie tętna. Po włączeniu tej funkcji urządzenie będzie mierzyć tętno w czasie rzeczywistym.

Pomiar tętna spoczynkowego

Tętno spoczynkowe jest mierzone w uderzeniach na minutę w stanie pełnej świadomości (nie w trakcie snu), lecz jednocześnie w stanie bezruchu i wyciszenia. Jest to ważny wskaźnik kondycji serca. Tętno spoczynkowe najlepiej jest mierzyć z samego rana, zaraz po przebudzeniu (ale przed wstaniem z łóżka).

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno opcje **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Ciągłe monitorowanie tętna** i włącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**. Urządzenie ubieralne automatycznie zmierzy tętno spoczynkowe.

-  Aby tętno spoczynkowe mogło być zmierzone i wyświetlane, muszą być spełnione pewne warunki. Nieoptymalny czas pomiaru może prowadzić do odchyleń lub braku wyników.
- Urządzenie wyświetla dane dotyczące tętna spoczynkowego z ostatnich siedmiu dni.

Ostrzeżenia o tętnie

Ostrzeżenie o wysokim tętnie

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno opcje **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Ciągłe monitorowanie tętna**, włącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie ustaw **Ostrzeżenie o wysokim tętnie** odpowiednio do potrzeb. Urządzenie ubieralne będzie wibrować i wyświetlać ostrzeżenie, gdy tętno pozostanie powyżej ustawionej wartości przez ponad 10 minut podczas odpoczynku. Możesz następnie przeciągnąć w prawo na ekranie alertu, aby odrzucić powiadomienie.

ostrzeżenie o niskim tętnie

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno opcje **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Ciągłe monitorowanie tętna**, włącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie ustaw **Ostrzeżenie o niskim tętnie** odpowiednio do potrzeb. Urządzenie ubieralne będzie wibrować i wyświetlać ostrzeżenie, gdy tętno pozostanie poniżej ustawionej wartości przez ponad 10 minut. Możesz następnie przeciągnąć w prawo na ekranie alertu, aby odrzucić powiadomienie.

Dane dotyczące tętna

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.

Pomiar tętna w trakcie ćwiczeń

Podczas ćwiczeń urządzenie ubieralne może wyświetlać tętno w czasie rzeczywistym oraz strefę tętna, a także powiadamiać o przekroczeniu ustawionego górnego limitu tętna. Aby uzyskać lepsze efekty ćwiczeń, zalecane jest korzystanie ze stref tętna jako wskazówek.

Ustawianie metody obliczania strefy tętna:

Otwórz **Zdrowie Huawei** i wybierz **Ja > Ustawienia > Ustawienia ćwiczeń > Ustawienia związane z tętnem podczas ćwiczeń**.

Bieganie: Ustaw **Strefy tętna** na **Wartość procentowa maksymalnego tętna**, **Wartość procentowa HRR** lub **Wartość procentowa LTHR**.

Inne tryby ćwiczeń: Ustaw **Strefy tętna** na **Wartość procentowa maksymalnego tętna** lub **Wartość procentowa HRR**.

-  • Jeśli jako metodę obliczania wybrano opcję **Wartość procentowa maksymalnego tętna**, strefy tętna odpowiadające różnym intensywnościom ćwiczeń (w szczególności Ekstremalne, Anaerobowe, Aerobowe, Spalanie tłuszczu i Rozgrzewka) będą obliczane na podstawie tętna maksymalnego ($HR_{max} = 220 - \text{wiek użytkownika}$).
- Jeśli jako metodę obliczeń wybrano **Wartość procentowa HRR**, strefy tętna odpowiadające różnym intensywnościom ćwiczeń (w szczególności Zaawansowane anaerobowe, Podstawowe anaerobowe, Próg mleczanowy, Zaawansowane aerobowe i Podstawowe aerobowe) będą obliczane na podstawie rezerwy tętna (lub HRR, ustalonej przez pomiar tętna maksymalnego i odjęcie tętna spoczynkowego).

Pomiar tętna podczas ćwiczeń:

Po rozpoczęciu ćwiczeń zobaczysz tętno w czasie rzeczywistym na ekranie urządzenia ubieralnego. Po zakończeniu ćwiczeń można sprawdzić tętno średnie i maksymalne oraz dane powiązane ze strefami tętna na ekranie wyników ćwiczeń.

-  • Jeśli zdejmiesz urządzenie ubieralne z nadgarstka w trakcie ćwiczeń, tętno w czasie rzeczywistym przestanie być wyświetlany, ale urządzenie jeszcze przez pewien czas będzie poszukiwać sygnału tętna. Pomiar zostanie wznowiony, kiedy ponownie założysz urządzenie.
- W przypadku każdej sesji ćwiczeń na ekranie **Wyniki ćwiczeń** w aplikacji **Zdrowie Huawei** można wyświetlać wykresy przedstawiające zmiany tętna, maksymalnego tętna i średniego tętna.

Ostrzeżenie o wysokim tętnie w trakcie ćwiczeń

Po rozpoczęciu ćwiczeń urządzenie ubieralne będzie wibrować i wyświetli alert, gdy tętno będzie utrzymywać się powyżej ustalonego limitu przez pewien czas. Możesz przeciągnąć w prawo na ekranie alertu, aby odrzucić powiadomienie, lub ekran alertu wyłączy się automatycznie, gdy tętno spadnie poniżej progu.

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, wybierz kolejno opcje **Ja > Ustawienia > Ustawienia ćwiczeń > Ustawienia związane z tętnem podczas ćwiczeń** i włącz opcję **Wysokie tętno**.
 - 2 Dotknij opcji **Limit tętna**, ustaw górny limit odpowiedni dla swoich potrzeb i dotknij **OK**.
-  Takie alerty tętna są dostępne tylko podczas ćwiczeń i nie są generowane podczas codziennego noszenia.

Wykrywanie sztywności tętnic

Sztywność tętnic nazywana jest również elastycznością tętnic. Wzrost sztywności jest wczesnym wskaźnikiem uszkodzenia tętnic i może wskazywać na zwiększone ryzyko choroby serca.

Prędkość fali tętna (PWV) odnosi się do prędkości, z jaką fale ciśnienia przemieszczają się wzdłuż dużych tętnic za każdym razem, gdy serce uderza i wtłacza do nich krew. Jest to skuteczna miara sztywności tętnic. Ogólnie rzecz biorąc, wyższa wartość PWV wskazuje na sztywniejsze tętnice.

 Ta funkcja jest dostępna tylko w niektórych krajach/regionach.

Przed rozpoczęciem

- 1 Ta aplikacja nie jest przeznaczona dla osób w wieku poniżej 18 lat.
- 2 Ta aplikacja nie jest przeznaczona dla osób z rozrusznikami serca lub innymi wszczepionymi urządzeniami elektronicznymi.
- 3 Ta aplikacja nie jest odpowiednia dla osób, u których zdiagnozowano poważną arytmieję.
- 4 Ta aplikacja nie powinna być używana w miejscach, w których występuje silne pole elektromagnetyczne.
- 5 Ta aplikacja nie jest przeznaczona do użytku medycznego. Wszystkie dane uzyskane podczas korzystania z tej aplikacji mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą stanowić podstawy do badań medycznych, diagnostyki ani leczenia.

Autoryzacja i aktywacja aplikacji Wykrywanie sztywności tętnic

- 1 Aby po raz pierwszy skorzystać z tej funkcji, postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi w aplikacji **Zdrowie Huawei** w celu ukończenia rejestracji, a następnie wprowadź swoje konto i hasło, aby się zalogować.
- 2 Za pomocą aplikacji **Zdrowie Huawei** zeskanuj kod QR na urządzeniu ubieralnym i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby dokończyć parowanie.
- 3 Wybierz **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Serce > Wykrywanie sztywności tętnic** w telefonie i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby aktywować tę funkcję. Ta aplikacja niewymagająca instalacji na karcie **Serce** jest dostępna domyślnie. Przy pierwszym użyciu należy wyrazić zgodę na udostępnianie danych oraz zaakceptować umowę użytkownika i umowę o ochronie prywatności.

Rozpoczęcie pomiaru na zegarku

Podczas pierwszego pomiaru: Po aktywacji aplikacji na telefonie należy przejść do pozycji

Wykrywanie sztywności tętnic w zegarku i określić, na którym nadgarstku nosisz urządzenie.

-  Aby uzyskać optymalną dokładność pomiaru, należy wybrać odpowiedni nadgarstek i nosić zegarek tak, aby dobrze przylegał do ciała.

Metoda pomiaru:

- 1** Pomiar potrwa około 30 sekund. W tym czasie należy pozostać nieruchomo, oddychać równomiernie i nie mówić. Sucha skóra może zaburzyć pomiar. Jeśli zauważysz, że twój palec jest suchy, zwilż go niewielką ilością wody.
- 2** Po zakończeniu pomiaru wróć do ekranu głównego aplikacji, aby sprawdzić wynik.

Przeglądanie danych

Jeśli zegarek i telefon są połączone przez Bluetooth, dane zostaną zsynchronizowane z telefonem po wykonaniu pomiaru.

- 1** Wybierz **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Serce > Wykrywanie sztywności tętnic** w telefonie i wyświetl najnowszy wynik pomiaru na ekranie głównym aplikacji **Wykrywanie sztywności tętnic**.
- 2** Dotknij **Pokaż więcej**, aby wyświetlić więcej danych.
- 3** Możesz także dotknąć ikony z czterema kropkami w prawym górnym rogu ekranu głównego aplikacji, a następnie opcji **Wszystkie dane**, aby wyświetlić dane historyczne.

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 i przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aż pojawi się opcja **SpO2** () i dotknij tej opcji.
- 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

- 1** Aby włączyć tę funkcję, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Monitorowanie stanu zdrowia** i włącz opcję **Automatyczny pomiar SpO₂**.

- W przypadku włączenia tej funkcji urządzenie będzie automatycznie mierzyć i zapisywać poziom SpO₂, gdy wykryje, że pozostajesz w bezruchu. Wskaźnik ten jest szczególnie ważny w trakcie snu lub podczas przebywania na dużych wysokościach.

2 Dotknij opcji **Ostrzeżenie o niskim SpO₂** i ustal dolny limit, który będzie wywoływał ostrzeżenie, gdy nie śpisz.

Wyświetlanie danych z pomiaru SpO₂

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij karty **SpO₂** i wybierz datę, aby wyświetlić szczegółowe dane SpO₂ z tego dnia.

Przypomnienie o podniesieniu się

Kiedy przypomnienie o podniesieniu się jest włączone, urządzenie ubieralne będzie monitorować aktywność użytkownika przez cały dzień w określonych odstępach czasu (domyślnie co 60 min). Urządzenie będzie wibrować i włączać ekran z przypomnieniem, proponując podniesienie się i zażycie ruchu, jeśli użytkownik dłużej niż godzinę zajmował pozycję siedzącą w godzinach między 08:00 a 12:00 lub między 14:30 a 21:00.

- Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Monitorowanie stanu zdrowia**, a następnie włącz lub wyłącz przełącznik **Na nogach**.
- Otwórz listę aplikacji na swoim zegarku/opasce, dotknij **Rejestr aktywności**, przeciągnij w górę do ostatniego ekranu i dotknij opcji **Przypomnienia**, gdzie możesz włączyć/wyłączyć funkcję **Na nogach**.
- Kiedy tryb **Nie przeszkadzać** jest włączony, nie będziesz otrzymywać przypomnień w godzinach aktywności trybu Nie przeszkadzać.
 - Nie będziesz otrzymywać przypomnień, jeśli urządzenie ubieralne wykryje, że śpisz.

Kalendarz cyklu

Aktywowanie aplikacji

Jeśli korzystasz z tej funkcji po raz pierwszy, upewnij się, że zegarek i telefon są połączone, oraz ukończ aktywację funkcji.

- 1 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij karty **Kalendarz cyklu**, pobierz pakiet funkcji, ustaw dane okresu i dotknij opcji **Rozpocznij**.
Jeśli karty **Kalendarz cyklu** nie ma na ekranie głównym Zdrowie Huawei, dotknij opcji **Edytuj** i dodaj kartę.
- 2 Powiadomienie o aktywacji pojawi się na ekranie zegarka po jego założeniu. Jeśli urządzenie będzie zdjęte, powiadomienie będzie przechowywane w centrum wiadomości. Dotknij opcji **Otwórz aplikację**, aby przejść do ekranu oświadczenia o ochronie prywatności. Zaakceptuj oświadczenie o ochronie prywatności, a nastąpi przekierowanie do ekranu głównego aplikacji **Kalendarz cyklu**.

Dotknij pozycji **OK**, aby wrócić do poprzedniego ekranu.

Rejestrowanie i przeglądanie cyklu miesięcznego za pomocą zegarka

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, odszukaj i wybierz pozycję **Kalendarz cyklu**, aby przejść na ekran główny aplikacji, gdzie zobaczysz kalendarz cyklu.

Dotknij pozycji  na prawo od nazwy aplikacji, aby przełączać między widokiem miesięcznym a widokiem wykresu kołowego.

- 2 Dotknij pozycji **Edytuj** lub , aby wypełnić pola **Początek** i **Koniec** okresu. Przeciągnij palcem w górę po ekranie, aby wyświetlić **Podsumowanie**. Przeciągnij jeszcze raz w górę, aby przejść na ekran **Więcej** i wyświetlić **Pomoc**.
- 3 Na ekranie **widok miesięczny** przeciągnij palcem w lewo i w prawo, aby zobaczyć dane z poprzedniego cyklu i trzech najbliższych cykli.

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 ikony  w prawym górnym rogu, a następnie pozycji **Ustawienia**, aby ustawić długość okresu i długość cyklu, a następnie włącz lub wyłącz przełączniki odpowiednio do potrzeb.
Włącz przełącznik **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 obecnie dostępna tylko w zegarku HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

Dotknij **Rejestry okresu**, aby wyświetlić **Średnia długość okresu** i **Średnia długość cyklu**.
Dotknij **Wszystkie dane**, aby wyświetlić dane historyczne.

Ćwiczenie

Rozpoczęcie treningu

Urządzenie ubieralne obsługuje wiele trybów ćwiczeń, w tym ćwiczenia takie jak bieganie i jazda na rowerze, kursy fitness, trening ze sprzętem i inne aktywności, takie jak sporty rekreacyjne.

Rozpoczęcie ćwiczenia na urządzeniu ubieralnym

- 1 Otwórz listę aplikacji i wybierz **Ćwiczenia**.
- 2 Przeciągnij palcem 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 trybu ćwiczeń, aby rozpocząć.
- 4 W czasie ćwiczenia można nacisnąć i przytrzymać górny przycisk, aby zakończyć ćwiczenie. Można też nacisnąć górny przycisk, aby wstrzymać ćwiczenie, dotknąć ikony , aby je wznowić, lub ikony , aby je zakończyć.

Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Upewnij się, że Twoje urządzenie ubieralne jest połączone z aplikacją **Zdrowie Huawei** i miej je na nadgarstku. Następnie, na przykład w aplikacji **Zdrowie Huawei**, wybierz opcję **Ćwicz > Bieg na dworze**, a następnie dotknij ikony biegania, aby rozpocząć bieg.
- 2 Podczas treningu możesz dotknąć ikony  na ekranie **Zdrowie Huawei**, aby wstrzymać, dotknąć ikony , aby wznowić, lub przytrzymać ikonę , aby zakończyć trening. Urządzenie ubieralne wtedy wstrzyma, wznowi lub zakończy ćwiczenia.

Wyświetlanie danych fitness na urządzeniu ubieralnym

- W dowolnym momencie podczas treningu można przeciągnąć w górę lub w dół na ekranie treningu urządzenia ubieralnego, aby wyświetlić dane fitness w czasie rzeczywistym.
- W przypadku sesji ćwiczeń rozpoczętych w aplikacji **Zdrowie Huawei**, dane fitness w czasie rzeczywistym będą wyświetlane zarówno w aplikacji, jak i na ekranie urządzenia ubieralnego. Jeśli czas trwania lub dystans są zbyt krótkie, dane na temat ćwiczeń nie zostaną zapisane.

Ustawienia ćwiczeń

Wybierz **Ćwiczenia**, dotknij ikony  obok trybu ćwiczeń, a następnie ustaw **Cel**, **Przypomnienia**, **Wyświetlanie danych**, **Zapobieganie przypadkowym dotknięciom**, **Usuń**, **Przypnij na górze** i inne opcje odpowiednio do potrzeb.

- Opcje ustawień różnią się w zależności od trybu ćwiczeń. Należy zapoznać się z interfejsem swojego urządzenia.
- Przypomnienia dźwiękowe w innych językach niż chiński i angielski, na przykład po niemiecku, są obecnie dostępne w niektórych krajach. 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.

Konfigurowanie planów biegowych

Możesz korzystać z opartych na badaniach naukowych planów treningowych, które są dostosowane do Twoich celów i harmonogramu treningowego, a także uzyskać motywację do terminowego ukończenia planu, korzystając z inteligentnego dostosowywania treści i poziomów trudności kolejnych kursów na podstawie bieżącego statusu treningowego i opinii.

Tworzenie planu biegowego

- 1 Przejdź do opcji **Zdrowie Huawei > Ćwicz > Plan**.
- 2 W sekcji **Inteligentne plany biegowe** wybierz plan najlepiej dopasowany do swoich potrzeb i postępuj według instrukcji ekranowych, aby dokończyć ustawienia.
- 3 Plan zostanie automatycznie zsynchronizowany z urządzeniem ubieralnym po połączeniu z aplikacją Zdrowie Huawei.

Wyświetlanie i uruchamianie planu biegowego

Na urządzeniu ubieralnym:

Przejdź do listy aplikacji, wybierz **Ćwiczenia > Kursy i plany > Plany treningowe**, dotknij **Wyświetl plan**, a następnie dotknij ikony treningu, aby rozpocząć trening.

Na telefonie:

W aplikacji **Zdrowie Huawei** przejdź na ekran **Ćwicz** lub **Ja** i wybierz opcję **Plan**, aby wyświetlić swój plan treningowy. Dotknij daty, aby zobaczyć szczegóły odpowiedniego planu i rozpocząć trening. Informacje zostaną zsynchronizowane z urządzeniem ubieralnym.

Kończenie planu biegowego

Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Ćwicz > Plan**, dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Zakończ plan**.

Inne ustawienia

Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Ćwicz > Plan**, dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie możesz wykonać poniższe czynności:

- Dotknij **Wyświetl plan**, aby wyświetlić szczegółowe informacje o planie.

- Dotknij **Zsynchronizuj z urządzeniem ubieralnym**, aby zsynchronizować plan.
- Dotknij **Ustawienia planu**, aby skonfigurować dni treningu, ustawienia przypomnień oraz synchronizację z Kalendarzem.

Bieg przełajowy

Profesjonalny tryb Bieg przełajowy w zegarku obsługuje nawigację opartą na segmentach i trasy w czasie rzeczywistym na podstawie mapy, co pozwala na wyświetlanie bogatszych danych.

-  Nawigacja oparta na segmentach to funkcja trybu Bieg przełajowy dostępna wyłącznie w zegarku HUAWEI WATCH FIT 4 Pro. Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj urządzenie ubieralne i aplikację Zdrowie Huawei do najnowszych wersji.

Rozpoczynanie sesji biegu przełajowego

Najpierw pobierz oficjalną trasę z odpowiedniej witryny internetowej, zaimportuj ją do aplikacji **Zdrowie Huawei** i zsynchronizuj z zegarkiem. Jeśli trasa przebiega przez nowe miasto, trzeba będzie pobrać także odpowiednią mapę offline.

- 1 Wybierz **Zdrowie Huawei** > **Ja** > **Moja trasa** > **Importuj trasę**, wybierz pobraną trasę i zapisz ją w sekcji **Moja trasa**.
- 2 Wybierz docelową trasę. Dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie dotknij **Wyślij na urządzenie ubieralne**, aby zsynchronizować trasę z zegarkiem.
- 3 Naciśnij górny przycisk na zegarku, aby przejść do listy aplikacji i dotknij **Ćwiczenia**.
- 4 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby znaleźć i wybrać opcję **Bieg przełajowy**. Wybierz  po prawej stronie, aby przejść do ekranu ustawień, i dotknij **Trasy**.
- 5 Wybierz swoją trasę. Dotknij opcji **Rozpocznij trening**, a następnie **START**, aby rozpocząć bieg.
- 6 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby wyświetlić dane fitness.

Ustawienia ćwiczeń

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i dotknij pozycji **Ćwiczenia** ().
- 2 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby znaleźć i wybrać opcję **Bieg przełajowy**. Wybierz  i dotknij po prawej stronie, aby przejść do ekranu ustawień.
 - Dotknij **Cel** i ustaw cele dotyczące dystansu, czasu i łącznej liczby spalonych kalorii.
 - Dotknij **Przypomnienia**, aby ustawić interwały i przypomnienia o tętnie i wysiłku treningowym. Przypomnienia dźwiękowe będą odtwarzane, gdy podczas treningu zostanie osiągnięty ustalony próg.
 - Dotknij **Wyświetlanie danych** i ustaw dane, które będą wyświetlane na ekranie treningu.

- Skonfiguruj pozostałe ustawienia, takie jak zapobieganie przypadkowym dotknięciom, metronom i segmentacja, zgodnie ze swoimi potrzebami.

RouteDraw

RouteDraw wprowadza nieco kreatywności do treningów. Poruszaj się od jednego punktu kontrolnego do drugiego, aby rysować obrazy na mapie i uatrakcyjnić swoje trasy biegowe.

Wybór trasy

- 1 Przejdź do opcji **Zdrowie Huawei > Ćwicz > Bieg na dworze**. Dotknij ikony trasy, a następnie **RouteDraw**, aby wyświetlić dostępne trasy w obecnej miejscowości.
- 2 Upewnij się, że zegarek jest połączony z telefonem przez Bluetooth. Wybierz trasę, aby przejść do ekranu szczegółów trasy i dotknij opcji **Transferuj na urządzenie ubieralne**, aby zsynchronizować trasę z zegarkiem.

Rozpoczynanie biegu z RouteDraw

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ćwiczenia > RouteDraw**.
- 2 Wybierz swoją docelową trasę. Dotknij opcji **Rozpocznij trening**, a następnie **START**, aby rozpocząć bieg.
- 3 Kieruj się nawigacją, aby zaliczyć wszystkie punkty kontrolne. Postępy w zaliczaniu punktów kontrolnych można wyświetlać na swoim urządzeniu w dowolnym momencie biegu, a po jego zakończeniu można sprawdzić swoje dane fitness.

Udostępnianie swoich zapisów RouteDraw

- 1 Przejdź do opcji **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Wyniki ćwiczeń**, wybierz zapis i wyświetl szczegóły danych.
- 2 Dotknij ikony udostępniania w prawym górnym rogu, aby udostępnić je w mediach społecznościowych.

Usuwanie trasy

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ćwiczenia > RouteDraw**.
- 2 Przytrzymaj trasę RouteDraw i usuń ją, dotykając pod nią opcji **Usuń**. Trasę można również przytrzymać, dotknąć nad nią opcji **Zaznacz wszystkie** i dotknąć **Usuń**, aby usunąć wszystkie trasy.

Łączenie telefonu i zegarka do jazdy na rowerze

Rozpoczęcie sesji jazdy na rowerze na zegarku powoduje automatyczne połączenie go z telefonem, umożliwiając wyświetlanie szczegółowych danych w czasie rzeczywistym na obu urządzeniach.

-  • Ta funkcja jest dostępna tylko pod warunkiem, że zegarek jest sparowany z telefonem HUAWEI.
- Najpierw przejdź do listy aplikacji zegarka, wybierz **Ustawienia > Ustawienia treningów** i włącz **Wyświetlaj na telefonie**.
- Aby mieć pewność, że dane dotyczące jazdy na rowerze będą wyświetlane w czasie rzeczywistym w telefonie, oba urządzenia muszą pozostawać połączone przez Bluetooth przez cały czas trwania treningu.
- Dane dotyczące kadencji będą wyświetlane w telefonie tylko wtedy, gdy zegarek będzie sparowany z czujnikiem kadencji innej firmy.

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i dotknij pozycji **Ćwiczenia** ().
- 2 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby znaleźć i wybrać opcję **Kolarstwo** lub **Rower stacjonarny**. Dotknij ikony, aby rozpocząć trening, a dane dotyczące jazdy na rowerze będą wyświetlane w telefonie w czasie rzeczywistym. Typ danych wyświetlanych w telefonie można dostosować do swoich potrzeb.

Golf

-  • Ta funkcja jest obecnie dostępna tylko w zegarku HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

Tryb Strzelnica golfowa oferuje szczegółowe dane dotyczące swingu, w tym czas backswingu/ downswingu, tempo swingu i prędkość swingu, a także animowane demonstracje swingu i chwytu oraz wskazówki.

W trybie pola golfowego zegarek dokładnie wykrywa lokalizację greenu i przeszkód oraz zapewnia precyzyjne pomiary odległości, co umożliwia doskonalenie umiejętności golfowych.

-  Śledzenie trajektorii piłki jest dostępne tylko w przypadku swingów, a nie puttów.

Tryb Strzelnica golfowa

- 1 Naciśnij górny przycisk w zegarku, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ćwiczenia > Golf**.
- 2 Wybierz **Strzelnica golfowa**, a następnie dotknij ikony **Rozpocznij** (lub naciśnij dolny przycisk), aby rozpocząć trening golfa.
- 3 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby wyświetlić prezentacje swingów i chwytów oraz dane dotyczące treningu.

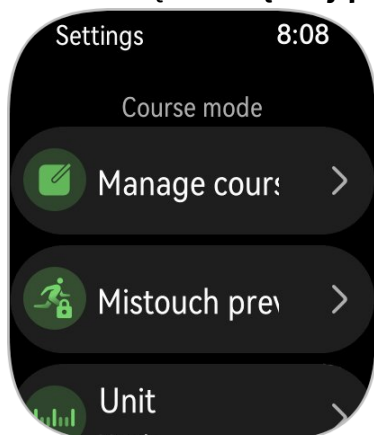
Tryb pola golfowego

- 1 Naciśnij górny przycisk w zegarku, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ćwiczenia > Golf**.
- 2 Wybierz **Tryb pola > Pola w pobliżu**, zaczekaj, aż ustalanie lokalizacji zacznie działać prawidłowo, a następnie wybierz docelowe pole. Jeżeli pole zostało już pobrane, znajdziesz je w obszarze **Pobrane**. Pole można także pobrać lub usunąć. Szczegółowe informacje zawiera sekcja **Pobieranie lub usuwanie kursu**.

- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby ustawić miejsce gry i obszar tee, zaczekaj, aż funkcje pozycjonowania zaczną działać, i dotknij ikony **Rozpocznij** (lub naciśnij dolny przycisk), aby rozpocząć sesję golfową.
- 4 Przeciągnij palcem w lewo, aby przejść do ekranu karty wyników i zapisać swoje wyniki dla każdego dołka. Przeciągnij w górę lub w dół, aby uzyskać panoramiczny widok fairwayu i przeszkód oraz sprawdzić pomiary odległości, dane nachylenia greenu, prędkość i kierunek wiatru, a także kierunek greenu.
- 5 Podczas sesji golfa dotknij **Wyświetl kartę wyników**, aby wyświetlić wyniki, **Wstrzymaj**, aby tymczasowo zapisać grę, lub **Zakończ**, aby zakończyć sesję i zapisać zapis ćwiczenia. Można także nacisnąć i przytrzymać górny przycisk, aby w dowolnej chwili zakończyć trening.

Więcej ustawień trybu pola golfowego

- 1 Naciśnij górny przycisk w zegarku, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ćwiczenia > Golf**.
- 2 Wybierz **Tryb pola** i dotknij  po prawej stronie, aby przejść do ekranu ustawień. Włącz lub wyłącz **Zapobieganie przypadkowym dotknięciom**, zgodnie z własnymi potrzebami. Można również dotknąć **Jednostka**, aby wybrać preferowaną jednostkę miary lub dotknąć **Zarządzaj polami** i przytrzymać pole golfowe, aby je usunąć.



Więcej informacji o trybie pola

- 1 Jak przetączyć na drugi green, jeśli na polu są dwa?
Zaktualizuj oprogramowanie zegarka do najnowszej wersji, która umożliwia przetączanie greenów przez dotknięcie **L/P** na ekranie.
- 2 Jak przetączyć dołki podczas gry?
Zegarek powinien automatycznie przetączyć się na odpowiedni dołek po wejściu na jego obszar tee. Jeżeli tak się nie stanie, dotknij  przy ekranie widoku fairway i wybierz docelowy dołek.
- 3 Jak zmodyfikować dane karty wyników?
Podczas treningu przeciągnij w lewo na ekranie, aby uzyskać dostęp do karty wyników i dokonać zmian. Po zakończeniu sesji nie można edytować danych karty wyników.

Pobieranie i usuwanie pól golfowych

- 1 Wybierz **Zdrowie Huawei > Ćwicz > Golf**, a następnie dotknij **Mapa pola**.
- 2 Na karcie **Odkrywaj** wybierz odpowiednie pole i dotknij **Pobierz**.

3 Po ukończeniu pobierania dotknij pola, aby przejść do ekranu szczegółów pola. Dotknij ikony  w prawym górnym rogu i dotknij opcji **Synchronizuj z zegarkiem**. Pobrane pole można także usunąć.

 Pobrane pola zostaną automatycznie zsynchronizowane z zegarkiem, gdy zostanie on poprawnie połączony z telefonem. Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj najpierw aplikację Zdrowie Huawei do najnowszej wersji.

Dane z karty wyników

 Ta funkcja jest obecnie dostępna tylko w zegarku HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

Scorecard												
Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	1	Total
Par	5	4	4	3	4	4	3	4	5	36	4	72
Strokes	5	5	4	5	5	6	4	5	6	45	5	94
Performance	0	1	0	2	1	2	1	1	1	9	1	22
Putts	2	2	1	2	2	3	2	2	2	18	2	36
Penalty	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	0	6
Fairway keep ratio				-			-			4/7		64%
GIR										1/9		5%

 Albatross  Eagle  Birdie  Bogey  Double bogey+  Fairway keep ratio  Left  Right

Otwór

Wyświetla numer dołka na polu golfowym.

Par

Określa liczbę przewidzianych puttów i uderzeń potrzebnych do ukończenia dołka na polu. Zazwyczaj pary są podzielone na par 3, par 4 i par 5, w zależności od odległości od tee do dołka. (Jednostka: uderzenia)

Uderzenia

Wyświetla całkowitą liczbę uderzeń wykonanych na dołku, sumując liczbę swingów, puttów i uderzeń karnych. (Jednostka: uderzenia)

Osiągi

Wskazuje różnicę między par a całkowitą liczbą uderzeń wykonanych na dołku. Mniejsza wartość oznacza lepszy wynik. Jeśli łączna liczba uderzeń jest mniejsza niż par, wynik będzie ujemny. (Jednostka: uderzenia)

Putty

Wyświetla liczbę puttów na dołku na greenie. (Jednostka: uderzenia)

Uderzenie karne

Wyświetla liczbę uderzeń karnych dla dołka. Dzieje się tak, gdy gracz wybije piłkę poza boisko lub w przeszkodę wodną. (Jednostka: uderzenia)

Procent lądowań na fairwayu (FKR)

Odnosi się do procentu uderzeń z tee, które trafiają w fairway na dołkach par 4 lub par 5. Współczynnik ten znany jest również jako procent trafień w fairway.

Green w regulacji (GIR)

Odnosi się do procent osiągnięcia greenu w normie. Piłka musi znaleźć się na greenie w granicach par minus dwa uderzenia.

Identyfikatory



Albatros: trzy uderzenia lub więcej poniżej par na dołku. Znany również jako Double Eagle.



Eagle: dwa uderzenia poniżej par na dołku



Birdie: jedno uderzenie poniżej par na dołku



Bogey: jedno uderzenie powyżej par na dołku



Podwójne bogey+: dwa lub więcej uderzeń powyżej par na dołku



Trafienie w fairway: trafienie pierwszym uderzeniem w fairway na dołku par 4 lub par 5



Odchylenie w lewo: trafienie pierwszym uderzeniem poza fairway po lewej stronie na dołku par 4 lub par 5

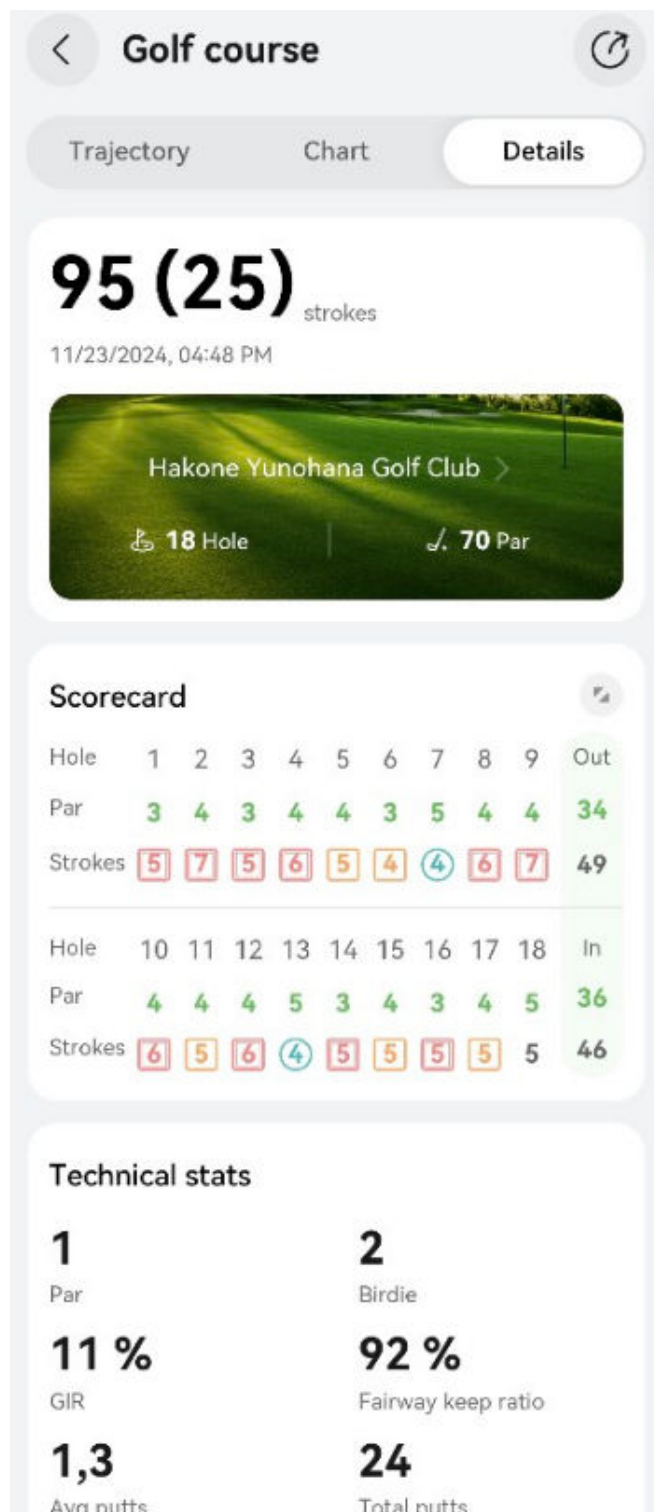


Odchylenie w prawo: trafienie pierwszym uderzeniem poza fairway po prawej stronie na dołku par 4 lub par 5

Statystyki techniczne



Ta funkcja jest obecnie dostępna tylko w zegarku HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.



Procent lądowań na fairwayu (FKR)

Odnosi się do procentu uderzeń z tee, które trafiają w fairway na dołkach par 4 lub par 5 w ukończonej rundzie. Współczynnik ten znany jest również jako procent trafień w fairway.

Green w regulacji (GIR)

Odnosi się do procentu osiągnięcia greenu w normie w ukończonej rundzie. Piłka musi znaleźć się na greenie w granicach par minus dwa uderzenia.

Średnia puttów

Odnosi się do średniej liczby puttów na dołek w zakończonej rundzie. Równa się całkowitej liczbie puttów podzielonej przez liczbę rozegranych dołków. (Jednostka: uderzenia)

Łącznie puttów

Odnosi się do całkowitej liczby puttów na greenie w zakończonej rundzie. (Jednostka: uderzenia)

Średnia par

Odnosi się do średniej liczby uderzeń na dołkach par 3, par 4 lub par 5 w zakończonej rundzie. (Jednostka: uderzenia)

Dane swingu golfowego

 Ta funkcja jest obecnie dostępna tylko w zegarku HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

**Tempo swingu**

Odnosi się do stosunku czasu backswingu do czasu downswingu. Idealne tempo swingu profesjonalnego golfisty wynosi 3,0. Każdy ma własne tempo. Poprawa tempa i timingu swingu wymaga konsekwentnych ćwiczeń i cierpliwości.

Backswing (s)

Odnosi się do czasu od momentu rozpoczęcia takeaway i zamachu kijem do tyłu ponad ziemią, do momentu, gdy kij osiągnie najwyższy punkt swingu.

Downswing (s)

Odnosi się do czasu od szczytowej pozycji swingu do momentu uderzenia w piłkę.

Prędkość swingu (m/s)

Odnosi się do prędkości, z jaką główka kija przemieszcza się w chwili uderzenia piłki.

Informacje o polu golfowym

- Ta funkcja jest obecnie dostępna tylko w zegarku HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.
- Ustawienia trybu pola golfowego różnią się w zależności od modelu urządzenia. Jeśli określonego ustawienia funkcji nie można znaleźć na urządzeniu, oznacza to niedostępność ustawienia.
- Wygląd ekranu zależy od modelu urządzenia. Należy zapoznać się z interfejsem urządzenia.

Wprowadzenie do pola golfowego



① Numer dołka i par

Wyświetla numer dołka i par dla tego dołka.

② Widok pola golfowego

Zapewnia pełny widok greenu na polu golfowym.

⑤④③ Odległość do przodu, środka i tyłu greenu

Pokazuje odległość od Twojej obecnej lokalizacji do przodu, środka i tyłu greenu. (Jednostka: jard)

⑥ Linie odniesienia dla odległości do środka greenu

Wyświetla znaczniki dla 50, 100, 150 i 200 metrów od środka greenu.

⑦ Informacje o lokalizacji

Wskazuje obecną lokalizację w czasie rzeczywistym.

⑧ Linie odniesienia dla odległości uderzenia

Wyświetla znaczniki dla odległości 150 i 200 jardów od bieżącego położenia.

Bunkier



① Przeszkoda

Wyświetla rodzaje przeszkód na greenach, w tym bunkry i przeszkody wodne.

② Widok przeszkody

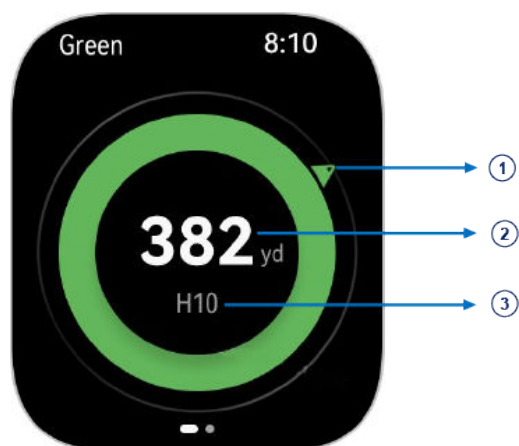
Zapewnia pełny widok określonej przeszkody na greenie.

③④ Odległości do określonej przeszkody

Pokazuje odległość od obecnej pozycji do przodu i tyłu określonej przeszkody. (Jednostka: jard)

⑤ Powiększanie widoku przeszkody

Kierunek greenu



① Kierunek greenu

Wyświetla strzałkę kompasu wskazującą kierunek greenu. Jest to przydatne w lokalizowaniu greenu, gdy nie można go zobaczyć z różnych powodów.

② Odległość do środka greenu

Wyświetla odległość od Twojej aktualnej lokalizacji do środka greenu.

③ Nr dołka

Wyświetla numer dołka, na którym obecnie grasz.

Informacje o wietrze



Wyświetla lokalny kierunek i prędkość wiatru, aby pomóc uwzględnić to w uderzeniach. Aby skorzystać z tej funkcji, należy połączyć urządzenie ubieralne z aplikacją Zdrowie Huawei na telefonie.

Dane nachylenia greenu



① Widok greenu

Zapewnia pełny widok docelowego greenu i wyświetla mapę cieplną pokazującą nachylenia greenu. Czerwony rzut wskazuje wyższy teren.

② Odległość do środka greenu

Wyświetla odległość od Twojej aktualnej lokalizacji do środka greenu.

Pomiary odległości



① Odległość od określonego punktu do środka greenu.

- ② Odległość od określonego punktu do obecnej lokalizacji (lub do obecnego obszaru tee, jeśli dane lokalizacyjne są niedostępne).
- ③ Powiększenie widoku określonego punktu.
- ④ Okrąg wskazuje określony punkt pomiaru odległości, który można dostosować, wybierając go na mapie. Można powiększyć widok i przeciągnąć mapę w celu dokładniejszego określenia punktu.

Tryb Nurkowanie

-  Ta funkcja jest obecnie dostępna tylko w zegarku HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.
-  Nurkowanie może być niebezpieczne i powinno być wykonywane wyłącznie przez certyfikowanych nurków w obecności innego doświadczonego nurka lub instruktora nurkowania.

Trening bezdechu

Po włączeniu treningu bezdechu na zegarku będą wyświetlane przypomnienia o oddychaniu i wstrzymywaniu oddechu według indywidualnej tabeli treningowej. Ponadto rejestrowane będą dane tętna i SpO2 podczas każdej sesji treningowej.

Aby włączyć tę funkcję, przejdź do listy aplikacji, wybierz **Ćwiczenia > Nurkowanie > Trening bezdechu** i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby rozpocząć trening.

Test bezdechu

Przed testem bezdechu ureguluj oddech. Na zegarku pojawi się przypomnienie o rozpoczęciu testu bezdechu. W trakcie testu wyświetlane będą dostępne na temat długości wstrzymywania oddechu, tętna w czasie rzeczywistym i SpO2.

Aby włączyć tę funkcję, naciśnij górny przycisk, przejdź do listy aplikacji, wybierz **Ćwiczenia > Nurkowanie > Test bezdechu** i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby rozpocząć test. Podczas testu bezdechu naciśnij dolny przycisk, aby zarejestrować skurcze przepony.

Nurkowanie swobodne

- 1 Naciśnij górny przycisk w zegarku, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ćwiczenia > Nurkowanie > Nurkowanie swobodne**.
- 2 Kliknij ikonę ustawień po prawej stronie, aby ustawić przypomnienia, alarmy, rodzaj wody, metody powiadomień i zapobieganie przypadkowemu dotknięciu.
- 3 Dotknij ikony Rozpocznij (lub naciśnij dolny przycisk), aby rozpocząć ćwiczenie.
- 4 Naciśnij i przytrzymaj górny przycisk, aby zakończyć ćwiczenie.

Używanie mapy offline

-  Aby korzystać z tej funkcji, najpierw zaktualizuj zegarek i aplikację Zdrowie Huawei do najnowszej wersji.

Po pobraniu mapy offline z aplikacji **Zdrowie Huawei** możesz rozpocząć nawigację, dotykając pozycji **Trasy**, lub po wybraniu w zegarku treningu na świeżym powietrzu. Mapy offline można używać do nawigacji lub powrotu do punktu startowego podczas ćwiczeń na świeżym powietrzu. Możesz także importować do zegarka i eksportować z niego trasy, które będą wyświetlane na mapie. Po rozpoczęciu ćwiczeń na świeżym powietrzu upewnij się, że pozycjonowanie GPS działa prawidłowo, zanim zaczniesz korzystać z mapy offline.

Pobieranie mapy offline

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Mapy offline**.
- 2 Dotknij **Regiony**, znajdź region docelowy i mapę, a następnie dotknij **Pobierz**. Podczas pobierania nie opuszczaj ekranu. Po ukończeniu pobierania możesz wyświetlić mapę za pośrednictwem karty **Zarządzaj pobranymi**.
 -  Ta funkcja jest dostępna tylko w zegarku HUAWEI WATCH FIT 4 Pro i nie jest dostępna na mapach regionów w Hongkongu (Chiny), Makau (Chiny) ani Tajwanu (Chiny).

Usuwanie mapy offline

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Mapy offline**.
- 2 Dotknij pozycji **Zarządzaj pobranymi**, wybierz mapę do usunięcia, dotknij  po prawej stronie, a następnie **Usuń dane**.

Ustawienia mapy

- 1 Naciśnij górny przycisk w zegarku, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ustawienia > Mapy offline**.
- 2 Wybierz poniższe ustawienia wyświetlania mapy odpowiednio do potrzeb.
 - **Tryb wyświetlania:** Wybierz **Auto**, **Jasny** lub **Ciemny**.
 - **Widok mapy:** Wybierz **Autoobrót** lub **Północ na górze**.

Więcej informacji

Zegarek wyświetla na mapie offline trasę w czasie rzeczywistym, zaimportowane trasy, oznaczone punkty i kierunek, zapewniając bardziej intuicyjną nawigację. Możesz wyświetlić podgląd zaimportowanych tras na mapie offline.

Trasy: Naciśnij górny przycisk na zegarku, aby przejść do listy aplikacji i dotknij **Ćwiczenia**. Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby znaleźć i wybrać trening, taki jak **Bieg przełajowy**, następnie dotknij  po prawej stronie, aby przejść do ekranu ustawień, i wybierz **Trasy**.

Status ćwiczeń

Przejdź do listy aplikacji urządzenia, dotknij pozycji **Status ćwiczeń** i przeciągnij w górę po ekranie, aby wyświetlić powiązane informacje, takie jak **Wskaźnik zdolności biegowych**, **Natężenie treningowe**, **Indeks treningu**, **Regeneracja**, **Przewidywane czasy** i **VO2Max**.

- **Wskaźnik zdolności biegowych (Running Ability Index, RAI)** to złożony wskaźnik odzwierciedlający wytrzymałość, sprawność i umiejętności techniczne biegacza. Biegacze o wysokim wskaźniku RAI zazwyczaj lepiej wypadają podczas zawodów.
- **Natężenie treningowe** zależy od ogólnej ilości ćwiczeń w ciągu ostatnich siedmiu dni, a także od stanu kondycji. Dane tego typu są dostępne po rozpoczęciu ćwiczeń z pełnym monitorowaniem tętna z wyjątkiem trybów pływania.
- **Indeks treningu** to przewidywane osiągi podczas ćwiczeń. Jest oparty na długoterminowych zmianach kondycji fizycznej i zmęczenia w trakcie okresowych, systematycznych treningów. Wskaźnik ten zależy zarówno od kondycji, jak i stanu zmęczenia.
- **Regeneracja** to czas potrzebny na powrót organizmu do 100% sprawności. W przypadku indywidualnych ćwiczeń ten wskaźnik ma bezpośredni związek z czasem regeneracji, który zależy od intensywności treningu i czasu trwania ćwiczeń.
- **VO2Max** oznacza maksymalną ilość tlenu, jaką organizm potrafi wchłonąć i wykorzystać na jednostkę czasu podczas intensywnych ćwiczeń. Jest to ważny wskaźnik wydolności aerobowej organizmu.
- **Przewidywane czasy** są oparte na danych treningowych z historii i mogą być wykorzystane do prognozowania najlepszych czasów na różnych dystansach. Na przewidywane czasy mogą również wpływać warunki treningowe i strategia wyścigu.

Rejestr ćwiczeń

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń na urządzeniu ubieralnym

- 1 Otwórz listę aplikacji i wybierz **Rejestr ćwiczeń**.
- 2 Wybierz zapis i przejrzyj odpowiednie szczegóły. Widoczne będą różne typy danych odpowiadające różnym trybom ćwiczeń.

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń w aplikacji Zdrowie Huawei

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij karty **Wyniki ćwiczeń**, wybierz zapis i wyświetl odpowiednie szczegóły.

Jeśli karty **Wyniki ćwiczeń** nie ma na ekranie głównym Zdrowie Huawei, dotknij opcji **Edytuj** i dodaj kartę.

Usuwanie zapisu ćwiczeń

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij karty **Wyniki ćwiczeń**, przytrzymaj zapis i go usuń. Zapis ten jednak nadal będzie dostępny na ekranie **Rejestr ćwiczeń** urządzenia ubieralnego.

-  • Jeśli zapis ćwiczeń został zsynchronizowany z aplikacją **Zdrowie Huawei**, a następnie usunięty w aplikacji, będzie on nadal dostępny w opcji **Rejestr ćwiczeń** na urządzeniu ubieralnym i nie zostanie ponownie zsynchronizowany z aplikacją **Zdrowie Huawei**.
- Rejestr ćwiczeń jest zapisany w pamięci urządzenia ubieralnego tylko tymczasowo. W miarę generowania nowych rejestrów ćwiczeń stare będą usuwane, ale odpowiednie zapisy nie będą równocześnie usuwane z aplikacji **Zdrowie Huawei**, jeśli je wcześniej zsynchronizowano.

Automatycznie wykrywaj ćwiczenia

- 1** Otwórz listę aplikacji w urządzeniu, wybierz **Ustawienia** > **Ustawienia ćwiczeń** i włącz funkcję **Automatycznie wykrywaj ćwiczenia**.
 - 2** Po włączeniu tej funkcji urządzenie będzie przypominać o rozpoczęciu ćwiczenia w przypadku wykrycia zwiększonej aktywności. Możesz zignorować powiadomienie, wybrać rozpoczęcie odpowiedniego treningu lub dotknąć pozycji **Ignoruj dzisiaj** albo **Wyłącz automatyczne wykrywanie**.
-  • Urządzenie może automatycznie wykrywać ćwiczenia i wysyłać przypomnienia tylko pod warunkiem, że pozycja ciała i intensywność ruchu użytkownika spełniają odpowiednie wymagania oraz że ten stan aktywności utrzymuje się przez pewien czas.
 - Kiedy intensywność ruchu pozostaje poniżej odpowiednich wymagań przez pewien czas, urządzenie przypomina o zakończeniu ćwiczeń. Można zignorować to powiadomienie, kontynuować trening lub zakończyć ćwiczenia zgodnie z monitem.

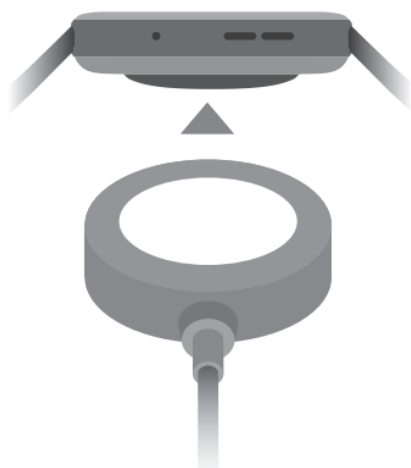
Ładowanie

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. Podstawka 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. Zdejmij urządzenie z podstawki i odłącz zasilacz. W przeciwnym razie poziom naładowania baterii może spaść po pewnym czasie, po czym znowu zostanie uzupełniony.
- Jeśli urządzenie przez dłuższy czas nie jest używane, zalecane jest doładowanie baterii co miesiąc, aby wydłużyć jej żywotność.

Ładowanie zegarka

- 1 Podłącz podstawkę i kabel 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.



Sprawdzanie poziomu naładowania baterii

Metoda 1: Przeciągnij w dół po ekranie głównym urządzenia, aby wyświetlić menu skrótów, gdzie znajdziesz poziom naładowania baterii.

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

Metoda 3: Sprawdź poziom naładowania baterii na ekranie głównym urządzenia, jeśli bieżąca tarcza zegarka zawiera tę informację.

Metoda 4: Gdy urządzenie nawiąże połączenie z aplikacją **Zdrowie Huawei**, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i sprawdź poziom baterii.

Alert dotyczący niskiego poziomu naładowania baterii

Kiedy poziom baterii spadnie poniżej 10%, urządzenie będzie sygnalizować rozładowanie baterii wibracjami i wyświetlać komunikaty przypominające o konieczności doładowania urządzenia.

Zawsze na ekranie

Funkcja Zawsze na ekranie (AOD) utrzymuje ekran urządzenia w stanie niskiego zużycia energii, dzięki czemu możesz zawsze widzieć godzinę i datę bez potrzeby podnoszenia ręki. Kiedy funkcja Zawsze na ekranie jest włączona, można wybrać, czy po uniesieniu nadgarstka wyświetlana będzie tarcza zegarka, czy AOD.

 Włączenie funkcji AOD spowoduje skrócenie czasu pracy baterii.

- 1** Otwórz listę aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tarcza zegarka i ekran główny**, a następnie włącz **Zawsze na ekranie**.
- 2** Wybierz opcję **Podnieś, aby wyświetlić Zawsze na ekranie** lub **Podnieś, aby wyświetlić tarczę zegarka** zależnie od preferencji.

HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY umożliwia szybszy i łatwiejszy dostęp do usług, takich jak informacje o pogodzie.

Włączanie/wyłączanie aplikacji HUAWEI Assistant·TODAY

Przeciągnij w prawo na ekranie głównym urządzenia, aby przejść do aplikacji HUAWEI Assistant·TODAY. Następnie przeciągnij w lewo na ekranie, aby zamknąć aplikację HUAWEI Assistant·TODAY.

Szybki dostęp do aplikacji

Na ekranie HUAWEI Assistant·TODAY dotknij dowolnej karty, aby przejść do szczegółów odpowiedniej aplikacji.

sterowanie audio

Na ekranie aplikacji HUAWEI Assistant·TODAY możesz użyć karty sterowanie audio w celu sterowania odtwarzaniem muzyki jednocześnie z telefonu i zegarka. Pamiętaj, że sterowanie muzyką w telefonie za pomocą zegarka działa tylko wtedy, gdy zegarek jest połączony z aplikacją **Zdrowie Huawei** i gdy na telefonie odtwarzana jest muzyka.

Tarcze zegarka OneHop

Dzięki OneHop można łatwo zamienić zdjęcia z Galerii z telefonu w tarcze zegarka na urządzeniu ubieralnym. Aby użyć zdjęć zapisanych w chmurze, należy je najpierw pobrać przed przestaniem. W razie potrzeby można przestać więcej zdjęć. Potem wystarczy dotknąć ekran główny zegarka, aby przetaczać się między zdjęciami i korzystać z wielu spersonalizowanych tarcz zegarka.

-  • Aby skorzystać z tej funkcji, upewnij się, że aplikacja **Zdrowie Huawei** jest zaktualizowana do najnowszej wersji oraz że urządzenie ubieralne jest połączone z telefonem za pośrednictwem aplikacji **Zdrowie Huawei**.
- Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy urządzenie ubieralne z obsługą NFC jest sparowane z telefonem HUAWEI obsługującym NFC.

1 Włącz funkcję NFC w telefonie.

2 Otwórz Galerię, wybierz obraz do przestania i dotknij ekran urządzenia ubieralnego obszarem NFC znajdującym się z tyłu telefonu. Wybrany obraz zostanie następnie wyświetlony jako tarcza zegarka, co oznacza pomyślne przestanie. Aby zmienić styl tarczy zegarka, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz kolejno **Moje tarcze zegarka** > **Galeria** i zakończ konfigurację.

Przetaczanie i usuwanie tarcz zegarka

Przetaczanie na inną tarczę zegarka

Aby zmienić tarczę zegarka, wystarczy wykonać kilka prostych kroków na zegarku lub telefonie.

Na zegarku:

Dotknij i przytrzymaj dowolne miejsce na ekranie tarczy zegarka (ekranie głównym urządzenia), aby przejść do ekranu wyboru tarczy zegarka, a następnie przeciągnij w lewo lub w prawo, aby wybrać wymaganą tarczę zegarka.

Na telefonie:

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz **Moje tarcze zegarka** lub **Tarcze zegarka**, a następnie wybierz wymaganą tarczę zegarka.

Usuwanie tarczy zegarka

W aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i 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 nie można jej usunąć. Na przykład nie można usunąć **tarczy zegarka z Galerii**.
 - W przypadku kupienia tarczy zegarka i usunięcia jej za pomocą poleceń **Moje tarcze zegarka** > **Zarządzaj lokalnymi tarczami zegarka**, wystarczy ją ponownie zainstalować, gdy chcesz jej ponownie użyć. Nie trzeba płacić jeszcze raz.

Na urządzeniu ubieralnym

- 1 Przytrzymaj palec w dowolnym miejscu tarczy zegarka (ekranu głównego urządzenia), aby przejść na ekran wyboru tarczy zegarka.
- 2 Przeciągnij w górę od dołu ekranu urządzenia i dotknij pozycji **Usuń**, aby usunąć tarczę zegarka.
 -  Jeśli chcesz ponownie użyć tarczy zegarka po jej usunięciu, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** na telefonie, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij **Moje tarcze zegarka**, a następnie wybierz i ustaw wybraną tarczę zegarka.

Dźwięk i wibracje

Ustawienia wibracji

- 1 Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Dźwięk i wibracje** > **Wibracje**.
- 2 Wybierz preferowaną intensywność wibracji: **Silne**, **Słabe** lub **Brak**.

Ustawienia głośności dzwonków

- 1 Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Dźwięk i wibracje** > **Głośność dzwonka**.
- 2 Przeciągnij w górę lub w dół, aby wyregulować głośność. Możesz również ustawić głośność, obracając koronkę zegarka.

Sygnały haptyczne koronki

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Dźwięk i wibracje**.
- 2 Po włączeniu funkcji **Sygnały haptyczne koronki** przy każdym obrocie koronki zegarka można będzie wyczuć drgania. Można też wyłączyć tę funkcję, odpowiednio do potrzeb.

Aktualizacje

Z poziomu urządzenia ubieralnego

-  • Nie można wykonać aktualizacji z poziomu urządzenia ubieralnego, jeśli jest ono sparowane z iPhone'm.
- Nie można wyłączyć powiadomień dotyczących aktualizacji systemu urządzenia ubieralnego. Po aktualizacji nie jest już możliwy powrót do poprzedniej wersji.

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

Z poziomu telefonu

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz **Aktualizacja oprogramowania układowego**. Na wyświetlonym ekranie dotknij ikony ustawień w prawym górnym rogu i włącz opcje **Pobieraj automatycznie przez WLAN** oraz **Automatycznie instaluj aktualizacje i ponownie uruchamiaj urządzenie, gdy nie jest używane**. Następnie nowe wersje zostaną automatycznie przesłane do urządzenia ubieralnego.
- 2** Telefon sprawdzi dostępność aktualizacji. Następnie wykonuj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować urządzenie ubieralne.

Definicja klasy wodoszczelności i pyłoszczelności oraz opis sposobu korzystania z urządzeń ubieralnych

Wodoodporność i pyłoszczelność oznacza, że urządzenie ubieralne może zapobiegać przedostawaniu się wody i pyłu do wnętrza, chroniąc w ten sposób wewnętrzne komponenty i płytę główną przed uszkodzeniem.

Więcej informacji na temat wodoszczelności urządzeń ubieralnych HUAWEI zawiera temat **Klasy wodoszczelności i codzienne korzystanie z urządzeń ubieralnych HUAWEI**.

Definicje poziomów wodoszczelności i pyłoszczelności oraz warunki testowania są następujące.

-  W opisanych poniżej sytuacjach testowych normalna temperatura wynosi od 15°C do 35°C, wilgotność względna od 25% do 75%, a ciśnienie atmosferyczne od 86 kPa do 106 kPa (standardowe ciśnienie atmosferyczne wynosi 101,325 kPa).
- Wodoszczelność nie jest cechą trwałą i może ulec pogorszeniu w wyniku codziennego zużycia. W takich przypadkach należy regularnie oddawać urządzenie do przeglądu i konserwacji w autoryzowanym punkcie serwisowym Huawei.
- Wodoszczelność i pyłoszczelność dotyczy tylko obudowy zegarka. Inne części, takie jak pasek, podstawa do ładowania lub podstawka, nie są wodoodporne ani pyłoszczelne. (Paski do zegarka serii HUAWEI WATCH Ultimate i serii HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN są wodoodporne).
- Uwaga: Klasa ochrony IPXX (Ingress Protection) jest standaryzowaną miarą odporności urządzenia na wnikanie cieczy i cząstek stałych. **Klasa ochrony IP jest opisywana dwiema cyframi. Pierwsza oznacza poziom ochrony ważnych części przed wnikaniem pyłu i drobin ciał stałych w skali od 0 do 6, gdzie 6 oznacza najwyższy poziom ochrony. Druga cyfra oznacza poziom ochrony przed wnikaniem wody w skali od 0 do 8, gdzie 8 oznacza najwyższy poziom ochrony. Podczas pływania można używać niektórych urządzeń ubieralnych o klasie ochrony IPX8. Decydujące znaczenie ma faktyczna funkcjonalność produktu.**
- Produktu należy używać zgodnie z podręcznikiem użytkownika dostępnym w oficjalnej witrynie Huawei lub dokumentacją dostarczoną w opakowaniu produktu. Bezpłatna obsługa gwarancyjna nie przysługuje w przypadku produktów uszkodzonych na skutek nieprawidłowego użycia.
- Aby zachować wodoodporność urządzenia ubieralnego, należy unikać następujących warunków. Uszkodzenia spowodowane przez zanurzenie w cieczy nie są objęte gwarancją.
 - 1** Naciskanie przycisków urządzenia lub obsługiwanie go pod wodą. (Jeśli korzystasz z urządzenia z serii HUAWEI WATCH Ultimate lub serii HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN, możesz naciskać przyciski i obracać koronkę pod wodą).
 - 2** Do czyszczenia urządzenia należy używać myjki ultradźwiękowej albo detergentu o łagodnym odczynie kwasowym lub zasadowym.
 - 3** Upuszczanie urządzenia z wysokości lub narażanie go na uderzenia.
 - 4** Rozmontowanie lub naprawa urządzenia poza autoryzowanym punktem serwisowym Huawei.
 - 5** Wystawianie urządzenia na działanie domowych środków chemicznych, takich jak mydło lub woda z mydłem pod prysznicem lub w wannie.
 - 6** Wystawianie urządzenia na działanie perfum, rozpuszczalników, detergentów, kwasów, substancji kwasowych, pestycydów, emulsji, środków przeciwsłonecznych, nawilżaczy lub farb do włosów.
 - 7** Ładowanie urządzenia, gdy jest mokre.

Klasy wodoszczelności i pyłoszczelności	Definicja klasy szczelności	Opis scenariusza użytkowania
---	-----------------------------	------------------------------

Nurkowanie (głębokość do 100 metrów)	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkty zgodne z tą normą wytrzymują 200 cykli obejmujących działanie normalnego ciśnienia (1 ATM) i nadciśnienia (maksymalnie 11 ATM). W każdym cyklu mogą one pozostawać w warunkach nadciśnienia przez jedną minutę.	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkt może być noszony podczas nurkowania (na głębokości do 100 metrów) oraz podczas aktywności w płytkiej wodzie, takich jak pływanie w basenie lub wzdłuż wybrzeża. (Ze względów bezpieczeństwa nie należy nurkować w pojedynkę). Urządzenie jest zanurzane w wodzie słodkiej przez 30 minut przed nurkowaniem i po nurkowaniu. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Nie wkładaj niczego do otworów mikrofonu, głośnika ani barometru. Nie podgrzewaj urządzenia ani nie używaj sprężonego powietrza do usuwania plam po wodzie. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie na głębokości przekraczającej 100 metrów. 2. Gorące prysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i/lub wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i namoczyć w wodzie słodkiej przez 30 minut.
---	---	---

		4. Skoki z platformy, płuwanie w wodzie pod wysokim ciśnieniem lub inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą. 5. Paski z kompozytowej skóry wegańskiej, skórzane, kompozytowe paski tkane, tytanowe i ceramiczne nie są przeznaczone do aktywności w wodzie (takich jak pływanie) ani nie są odporne na pot, dlatego w takich sytuacjach zaleca się stosowanie innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	---

Nurkowanie (na głębokości do 30 metrów)	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkty zgodne z tą normą wytrzymują 200 cykli obejmujących działanie normalnego ciśnienia (1 ATM) i nadciśnienia (maksymalnie 3,3 ATM). W każdym cyklu mogą one pozostawać w warunkach nadciśnienia przez jedną minutę.	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkt może być noszony podczas nurkowania swobodnego (na głębokości do 30 metrów) oraz podczas aktywności w płytkiej wodzie, takich jak pływanie w basenie lub wzdłuż wybrzeża. (Ze względów bezpieczeństwa nie należy nurkować w pojedynkę). Urządzenie jest zanurzane w wodzie słodkiej przez 30 minut przed nurkowaniem i po nurkowaniu. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Nie wkładaj niczego do otworów mikrofonu, głośnika ani barometru. Nie podgrzewaj urządzenia ani nie używaj sprężonego powietrza do usuwania plam po wodzie. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie z akwalungiem i nurkowanie techniczne. 2. Nurkowanie na głębokości przekraczającej 30 metrów. 3. Gorące prysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i/lub wilgotności. 4. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie
--	--	--

		w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i namoczyć w wodzie słodkiej przez 30 minut. 5. Skoki do wody, płukanie w wodzie pod wysokim ciśnieniem lub inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą. 6. Paski z kompozytowej skóry wegańskiej, kompozytowe paski tkane, skórzane, metalowe i ceramiczne nie są przeznaczone do aktywności w wodzie (takich jak pływanie) ani nie są odporne na pot, dlatego w takich sytuacjach zaleca się stosowanie innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	--

Nurkowanie (na głębokości do 40 metrów)	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkty zgodne z tą normą wytrzymują 200 cykli obejmujących działanie normalnego ciśnienia (1 ATM) i nadciśnienia (maksymalnie 4,4 ATM). W każdym cyklu mogą one pozostawać w warunkach nadciśnienia przez jedną minutę.	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkt może być noszony podczas nurkowania swobodnego (na głębokości do 40 metrów) oraz podczas aktywności w płytkiej wodzie, takich jak pływanie w basenie lub wzdłuż wybrzeża. (Ze względów bezpieczeństwa nie należy nurkować w pojedynkę). Urządzenie jest zanurzane w wodzie słodkiej przez 30 minut przed nurkowaniem i po nurkowaniu. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Nie wkładaj niczego do otworów mikrofonu, głośnika ani barometru. Nie podgrzewaj urządzenia ani nie używaj sprężonego powietrza do usuwania plam po wodzie. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie z akwalungiem i nurkowanie techniczne. 2. Nurkowanie na głębokości przekraczającej 40 metrów. 3. Gorące prysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i/lub wilgotności. 4. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie
--	--	--

		w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i namoczyć w wodzie słodkiej przez 30 minut. 5. Skoki do wody, płukanie w wodzie pod wysokim ciśnieniem lub inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą. 6. Paski z kompozytowej skóry wegańskiej, kompozytowe paski tkane, skórzane, metalowe i ceramiczne nie są przeznaczone do aktywności w wodzie (takich jak pływanie) ani nie są odporne na pot, dlatego w takich sytuacjach zaleca się stosowanie innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	--

10 ATM	Jest to norma wodoszczelności (ISO 22810) określona przez Międzynarodową Organizację Normalizacyjną (ISO). Takie oznaczenie informuje o tym, że urządzenie ubieralne może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 100 m przy temperaturze pokojowej przez 10 minut. Nie oznacza to, że urządzenie jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 100 m.	Te urządzenia ubieralne są zgodne z klasą szczelności do 10 ATM według normy ISO 22810:2010. To oznacza, że urządzenie może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 100 m przez 10 minut. Nie oznacza to jednak, że jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 100 m. Urządzenie może być używane w płytkiej wodzie, np. w basenie lub na plaży. Można je nosić i go używać w czasie ćwiczeń, w deszczowe dni i podczas mycia rąk, a także kiedy jest narażone na zachłapanie wodą. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Nie wkładaj niczego do otworów mikrofonu, głośnika ani barometru. Nie podgrzewaj urządzenia ani nie używaj sprężonego powietrza do usuwania plam po wodzie. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie, nurkowanie z akwalungiem i inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody. 2. Gorące prysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i/lub wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub
--------	---	--

		czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i namoczyć w wodzie słodkiej przez 30 minut. 4. Skoki do wody, płukanie w wodzie pod wysokim ciśnieniem lub inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą. 5. Paski z kompozytowej skóry wegańskiej, kompozytowe paski tkane, skórzane, metalowe i ceramiczne nie są przeznaczone do aktywności w wodzie (takich jak pływanie) ani nie są odporne na pot, dlatego w takich sytuacjach zaleca się stosowanie innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	---

5 ATM	Jest to norma wodoszczelności (ISO 22810) określona przez Międzynarodową Organizację Normalizacyjną (ISO). Takie oznaczenie informuje o tym, że urządzenie ubieralne może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 50 m przy temperaturze pokojowej przez 10 minut. Nie oznacza to, że urządzenie jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 50 m.	Te urządzenia ubieralne są zgodne z klasą szczelności do 5 ATM według normy ISO 22810:2010. To oznacza, że urządzenie może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 50 m przez 10 minut. Nie oznacza to jednak, że jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 50 m. Urządzenie może być używane w płytkiej wodzie, np. w basenie lub na plaży. Można je nosić i go używać w czasie ćwiczeń, w deszczowe dni i podczas mycia rąk, a także kiedy jest narażone na zachłapanie wodą. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Nie wkładaj niczego do otworów mikrofonu, głośnika ani barometru. Nie podgrzewaj urządzenia ani nie używaj sprężonego powietrza do usuwania plam po wodzie. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie, nurkowanie z akwalungiem i inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody. 2. Gorące prysznice, gorące źródła lub sauny (łazienki parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i/lub wilgotności. 3. Czynności, które mogą narażać urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub
-------	---	---

		czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i namoczyć w wodzie słodkiej przez 30 minut. 4. Skoki do wody, płukanie w wodzie pod wysokim ciśnieniem lub inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą. 5. Paski z kompozytowej skóry wegańskiej, kompozytowe paski tkane, skórzane, metalowe i ceramiczne nie są przeznaczone do aktywności w wodzie (takich jak pływanie) ani nie są odporne na pot, dlatego w takich sytuacjach zaleca się stosowanie innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	---

IP69	Zgodny z klasą szczelności IP69 według normy GB/T 4208-2017. Warunki testowe IPX9 są następujące: temperatura wody: $80\pm5^{\circ}\text{C}$; przepływ wody: $15\pm1\text{ L/min}$; ciśnienie w wodzie: $10\,000\pm500\text{ kPa}$; kąt pryskania: 0°, 30°, 60° i 90°, $30''$ dla każdego kąta. Nie oznacza to ochrony pod prysznicem z gorącą wodą.	Zgodny z klasą szczelności IP69 określoną w normie GB/T 4208-2017. Urządzenie klasy IP6X jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych. IPX9 obejmuje ochronę przed rozpryskami cieczy pod wysokim ciśnieniem. Oznacza to, że produkty z klasą IPX8 i IPX9 mogą być noszone podczas czynności, w przypadku których występuje kontakt z silnym strumieniem wody, takich jak jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (np. pływanie motorówką), mycie samochodu czy rafting. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Nie wkładaj niczego do otworów mikrofonu, głośnika ani barometru. Nie podgrzewaj urządzenia ani nie używaj sprężonego powietrza do usuwania plam po wodzie. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Pływanie, nurkowanie z rurką, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w
------	---	---

		miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i oczyścić wodą słodką oraz niezwłocznie usunąć plamy po wodzie. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	--

IPX8 (wodoszczelność w codziennym użytku)	Produkty spełniające tę normę są odporne na zachłapanie i wodę i można je nosić oraz stosować podczas ćwiczeń, ponieważ są odporne na pot, w deszczowe dni oraz kiedy są narażone na zachłapanie wodą. Odradza się jednak zanurzanie takiego urządzenia w wodzie. To urządzenie ubieralne spełnia wymogi klasy IPX8 zgodnie z normą GB/T 4208-2017 i pomyślnie przeszło testy w kontrolowanych warunkach laboratoryjnych.	Produkty oznaczone klasą IPX8 spełniają wymagania dotyczące wodoodporności w trakcie codziennego używania, na przykład podczas mycia rąk lub w deszczowe dni. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Pływanie, nurkowanie z rurką, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łazienki parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting.
--	--	---

IPX8 (20 m)	Jest to klasa wodoszczelności zdefiniowana w normie GB/T 4208-2017. Takie oznaczenie informuje o tym, że urządzenie ubieralne może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 20 m. Nie oznacza to, że urządzenie jest wodoszczelne na głębokości 20 m.	Produkt można stosować w płytkich wodach, na przykład podczas kąpieli w basenie czy na plaży. Spełnia on wymagania wodoodporności umożliwiające codzienne używanie, na przykład podczas mycia rąk lub w deszczowe dni. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Nie wkładaj niczego do otworów mikrofonu, głośnika ani barometru. Nie podgrzewaj urządzenia ani nie używaj sprężonego powietrza do usuwania plam po wodzie. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie z rurką, nurkowanie, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łaznie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z silnym strumieniem wody, np. skoki do wody, jazda na nartach wodnych,
-------------	--	---

		surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting.
--	--	--

IPX8 (1,5 m)	Jest to klasa wodoszczelności zdefiniowana w normie GB/T 4208-2017. Takie oznaczenie informuje o tym, że urządzenie ubieralne może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 1,5 m przez 30 minut. Nie oznacza to, że urządzenie jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 1,5 m.	Urządzenie może być na krótki czas zanurzone w wodzie do głębokości 1,5 m. Jednak nie jest zalecane zanurzanie urządzenia w wodzie. Urządzenie spełnia wymagania dotyczące wodoodporności w trakcie codziennego użytkowania, na przykład podczas mycia rąk lub w deszczowe dni. Urządzenia ubieralne nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Pływanie, nurkowanie z rurką, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2. Prysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--------------	--	--

IP6X	Spełnia wymogi normy IEC 60529:2013 (poziom 6). Urządzenia spełniające wymogi tej normy są pyłoszczelne.	Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych.
------	---	--

IP68 (20 m)	Spełnia wymogi klasy szczelności do 2 ATM według normy ISO 22810:2010. To oznacza, że urządzenie może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 20 m przez 10 minut. Nie oznacza to jednak, że jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 20 m. Spełnia wymogi normy IEC 60529:2013 (poziom 6). Urządzenia spełniające wymogi tej normy są pyłoszczelne.	To urządzenie ubieralne cechuje się klasą ochrony IP68 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych. Produkt można stosować w płytkich wodach, na przykład podczas kąpieli w basenie czy na plaży. Spełnia on wymagania wodoodporności umożliwiające codzienne używanie, na przykład kiedy jest narażony na zachłapanie wodą lub w deszczowe dni. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Nie wkładaj niczego do otworów mikrofonu, głośnika ani barometru. Nie podgrzewaj urządzenia ani nie używaj sprężonego powietrza do usuwania plam po wodzie. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Pływanie, nurkowanie z rurką, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub
-------------	--	---

		czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 3. Aktywność oznaczająca kontakt z silnym strumieniem wody, np. skoki do wody, jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	--

IP68 (1,5 m)	Jest to klasa wodoszczelności zdefiniowana w normie GB/T 4208-2017. Takie oznaczenie informuje o tym, że urządzenie ubieralne może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 1,5 m przez 30 minut. Nie oznacza to, że urządzenie jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 1,5 m. Spełnia wymogi normy IEC 60529:2013 (poziom 6). Urządzenia spełniające wymogi tej normy są pyłoszczelne.	To urządzenie ubieralne cechuje się klasą ochrony IP68 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych. Urządzenie może być na krótki czas zanurzane w wodzie do głębokości 1,5 m. Jednak nie jest zalecane zanurzanie urządzenia w wodzie. Spełnia wymagania wodoszczelności niezbędne w codziennym użytkowaniu, na przykład kiedy jest narażone na zachłapanie wodą lub w deszczowe dni. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Pływanie, nurkowanie z rurką, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łaznie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na
--------------	---	--

		nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	--

IP67	Jest to klasa wodoszczelności zdefiniowana w normie GB/T 4208-2017. Takie oznaczenie informuje o tym, że urządzenie ubieralne może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 1 m przez 30 minut. Nie oznacza to, że urządzenie jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 1 m. Spełnia wymogi normy IEC 60529:2013 (poziom 6). Urządzenia spełniające wymogi tej normy są pyłoszczelne.	To urządzenie ubieralne cechuje się klasą ochrony IP67 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych. Urządzenie może być na krótki czas zanurzane w wodzie do głębokości 1 m. Jednak nie jest zalecane zanurzanie urządzenia w wodzie. Urządzenie można nosić podczas ćwiczeń, ponieważ jest odporne na pot, kiedy jest narażone na zachłapanie wodą oraz w deszczowe dni. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Pływanie, nurkowanie z rurką, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narażać urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty
------	---	--

		motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting. 5. Inne nieodpowiednie zastosowania i sytuacje, w których urządzenie może zostać umieszczone w wodzie na głębokości większej niż 1 metr lub zanurzone w niej dłużej niż 30 minut. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	---

IP57	Urządzenia zgodne z tą normą nie są całkowicie pyłoszczelne, ale ilość wnikającego do środka pyłu nie może wpłynąć na ich prawidłowe działanie ani bezpieczeństwo użycia. Urządzenie można zanurzyć w wodzie o głębokości do 1 metra, w normalnej temperaturze i ciśnieniu atmosferycznym, na 30 minut.	To urządzenie ubieralne cechuje się klasą ochrony IP57 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych. Urządzenie może być na krótki czas zanurzane w wodzie do głębokości 1 m. Jednak nie jest zalecane zanurzanie urządzenia w wodzie. Urządzenie można nosić podczas ćwiczeń, ponieważ jest odporne na pot, kiedy jest narażone na zachlapanie wodą oraz w deszczowe dni. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Pływanie, nurkowanie z rurką, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2. Prysznice, gorące źródła lub sauny (łazienki parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narażać urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty
------	---	---

		motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting. 5. Inne nieodpowiednie zastosowania i sytuacje, w których urządzenie może zostać umieszczone w wodzie na głębokości większej niż 1 metr lub zanurzone w niej dłużej niż 30 minut. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	---

IP55	Urządzenia zgodne z tą normą nie są całkowicie pyłoszczelne, ale ilość wnikającego do środka pyłu nie może wpłynąć na ich prawidłowe działanie ani bezpieczeństwo użycia. Wytrzymuje przez 3 min kontakt ze strumieniem wody o natężeniu 12,5 l/min skierowanym na obudowę urządzenia z dowolnej strony.	To urządzenie ubieralne cechuje się klasą ochrony IP55 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych. Urządzenie ubieralne jest odporne na zachlapania i wodoszczelne. Urządzenie można nosić podczas ćwiczeń, ponieważ jest odporne na pot, kiedy jest narażone na zachlapanie wodą oraz w deszczowe dni. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Wrzucanie do wody, pływanie, skoki do wody, nurkowanie lub inne formy aktywności wymagające zanurzenia urządzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narażać urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie
------	--	---

		motorówką), mycie samochodu i rafting. 5. Inne sytuacje lub zastosowania, które mogą narazić urządzenie ubieralne na kontakt z silnym strumieniem wody lub bezpośrednio wystawienie na nią przez dłużej niż 3 minuty, np. długotrwałe korzystanie podczas ulewnego deszczu lub burzy. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	--

IP54	Urządzenia zgodne z tą normą nie są całkowicie pyłoszczelne, ale ilość wnikającego do środka pyłu nie może wpłynąć na ich prawidłowe działanie ani bezpieczeństwo użycia. Wytrzymuje przez 10 min kontakt z rozpryskami wody o natężeniu do 10 l/min skierowanymi na obudowę urządzenia z dowolnej strony.	To urządzenie ubieralne cechuje się klasą ochrony IP54 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych. Urządzenie ubieralne jest odporne na zachlapania i wodoszczelne. Urządzenie można nosić podczas ćwiczeń, ponieważ jest odporne na pot, oraz w deszczowe dni. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Wrzucanie do wody, wykonywanie zdjęć podwodnych lub inne formy aktywności wymagające zanurzenia urządzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting.
------	--	---

		5. Inne rodzaje nieodpowiednich zastosowań i sytuacji, w których urządzenie może być wystawione na działanie silnego strumienia wody lub na strumień wody przez czas dłuższy niż 10 minut. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	---