

Spis treści

Wprowadzenie

Wygląd i operacje przycisków	1
Korzystanie z ekranu dotykowego	2
Parowanie z telefonem z systemem EMUI/ Android	3
Parowanie zegarka z telefonem iPhone	4
Ikony	5
Ustawianie kart niestandardowych	6

Aktywności na dworze

Ustawienia nurkowania	7
Ekran nurkowania	8
Narzędzia nurkowe	15
Terminy nurkowania	17
Wyprawa	20
Trasa powrotna	22
Udostępnianie trasy ćwiczeń	22
Barometr	23
Wyświetlanie informacji o pogodzie	23

Ćwiczenie

Rozpoczynanie ćwiczeń	25
Plany biegowe	25
Wyświetlanie wskaźnika zdolności biegowych (RAI)	26
Wyświetlanie rejestru ćwiczeń	27
Bieganie inteligentne	27
Pomiar progu mleczanowego	27
Automatyczne wykrywanie ćwiczeń	28

Zarządzanie zdrowiem

EKG	29
Mierzenie tętna	30
Monitorowanie snu	33
Pomiary stresu	33
Pomiar SpO2	34
Automatyczny pomiar SpO2	35
Pomiar temperatury skóry	35
Zdrowe życie	35
TriRing	37

Asystent

HUAWEI Assistant·TODAY	38
Odbieranie i odrzucanie połączeń przychodzących	38

Zarządzanie wiadomościami	39
Aplikacje	40
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	41
Zdalna migawka	42
Asystent głosowy	43
Łączenie słuchawek Bluetooth	43
Latarka	44

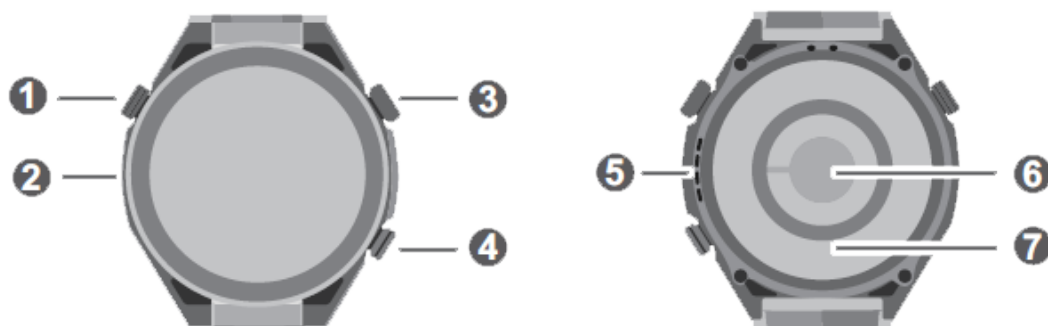
Więcej

Konfigurowanie tarcz zegarka z aplikacji Galeria	45
Ustawianie tarczy zegarka Zawsze na ekranie (AOD)	45
Funkcja OneHop na tarczach zegarka	45
Zarządzanie tarczami zegarka	46
Ustawianie dźwięku	47
Znajdowanie telefonu przy użyciu zegarka	48
Znajdowanie zegarka za pomocą telefonu	48
Włączanie i wyłączanie trybu Nie przeszkadzać	49
Włączanie i wyłączanie trybu uśpienia	49
Ustawianie ulubionych kontaktów	49
Parowanie z nowym telefonem	50
Ładowanie	50
Aktualizacje	51
Włączanie, wyłączanie i ponowne uruchamianie zegarka	51
Przywracanie ustawień fabrycznych urządzenia	52
Definicja poziomu wodoodporności i pyłoszczelności oraz opis scenariusza użytkowania urządzeń ubieralnych	52

Wprowadzenie

Wygląd i operacje przycisków

Wygląd



❶	Przycisk pomocy
❷	Mikrofon
❸	Przycisk W górę Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby włączyć, wyłączyć lub ponownie uruchomić urządzenie.
❹	Przycisk W dół
❺	Głośnik
❻	Czujnik tętna
❼	Czujnik ładowania

Górny przycisk

i Operacje różną się w czasie połączeń i ćwiczeń.

Operacje	Funkcja
Obracanie	• W trybie Siatka: powiększenie lub pomniejszenie aplikacji na ekranie listy aplikacji. • W trybie Lista: przewinięcie w górę lub w dół na ekranie listy aplikacji lub ekranie szczegółów. • Przewinięcie ekranu w górę lub w dół po otwarciu aplikacji. i Aby wejść w tryb Siatka lub Lista, wybierz kolejno Ustawienia > Tarcza zegarka i ekran główny > Ekran główny i wybierz opcję Siatka lub Lista.

Operacje	Funkcja
Naciśnięcie	• Włączanie ekranu. • Przeniesienie do ekranu listy aplikacji z ekranu głównego. • Powrót do ekranu głównego. • Wyciszenie przychodzących połączeń Bluetooth.
Naciśnięcie i przytrzymanie	• Włączenie zegarka. • Przeniesienie do ekranu ponownego uruchomienia lub wyłączenia. • Wymuszenie ponownego uruchomienia zegarka po przytrzymaniu przycisku przez co najmniej 12 sekund.

Dolny przycisk

- Naciśnięcie dolnego przycisku domyślnie otwiera aplikację Ćwiczenia.
- Możesz także dostosować działanie dolnego przycisku, wykonując poniższe czynności:

1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Dolny przycisk**.

2 Wybierz aplikację i dostosuj funkcję dolnego przycisku.

Po zakończeniu dostosowywania, wróć do ekranu głównego i naciśnij dolny przycisk, aby otworzyć aplikację.

Przycisk pomocy

Operacje	Funkcja
Naciśnięcie	• Przeniesienie do aplikacji Ekspedycja z ekranu głównego. •  Tryb Wyprawa będzie obsługiwany za pośrednictwem zdalnych aktualizacji (OTA). • Przełączanie lub edytowanie rodzaju gazów, resetowanie średniej głębokości i kończenie nurkowania w trybie nurkowania.

Korzystanie z ekranu dotykowego

Urządzenie jest wyposażone w kolorowy ekran dotykowy, obsługujący pełnoekranowe operacje dotykowe (w tym przeciąganie w górę, w dół, w lewo i w prawo oraz dotykanie i przytrzymywanie).

Operacja	Funkcja
Dotknięcie	Potwierdzenie wyboru.
Dotknięcie i przytrzymanie	Zmiana tarczy zegarka (podczas wyświetlania ekranu głównego zegarka).

Operacja	Funkcja
Przeciągnięcie w górę	Wyświetlanie powiadomień (po przeciągnięciu na ekranie głównym zegarka).
Przeciągnięcie w dół	Wyświetlanie menu skrótów (po przeciągnięciu w dół na ekranie głównym zegarka).
Przeciągnięcie w lewo	Wyświetlanie kart funkcji zegarka (po przeciągnięciu w lewo na ekranie głównym zegarka).
Przeciągnięcie w prawo	Powrót do poprzedniego ekranu (po przeciągnięciu w prawo na dowolnym ekranie aplikacji innym niż ekran główny).

Parowanie z telefonem z systemem EMUI/ Android

- 1 Zainstaluj aplikację **Zdrowie Huawei** ().
Jeśli już zainstalowano aplikację **Zdrowie Huawei**, wybierz kolejno **Ja > Sprawdź dostępność aktualizacji** i zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
Jeśli jeszcze nie zainstalowano aplikacji, przejdź do sklepu aplikacji na telefonie i pobierz oraz zainstaluj aplikację. Możesz też zeskanować poniższy kod QR, aby pobrać i zainstalować aplikację.



- 2 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i wybierz kolejno **Ja > Zaloguj się przez ID HUAWEI**. Jeśli nie masz ID HUAWEI, zarejestruj się, a następnie zaloguj.
- 3 Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4 Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu telefonu. Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, dotknij  w prawym górnym rogu i wybierz opcję **Dodaj urządzenie**. Wybierz urządzenie ubieralne, które chcesz sparować z telefonem, i dotknij opcji **SKOJARZ**. Możesz też wybrać opcję **Skanuj**, aby sparować przez zeskanowanie kodu QR wyświetlanego na urządzeniu ubieralnym.
- 5 Gdy pojawi się okno podręczne aplikacji **Zdrowie Huawei** z żądaniem parowania Bluetooth, dotknij opcji **Zezwól**.
- 6 Gdy na ekranie urządzenia ubieralnego pojawi się żądanie parowania, dotknij  i postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby ukończyć parowanie.

- i** Po zakończeniu parowania, jeśli używasz telefonu innego niż Huawei, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij opcji **Rozwiązywanie problemów** i dostosuj ustawienia systemu. To zapobiega zamykaniu aplikacji **Zdrowie Huawei** w tle.

Jeśli chcesz sparować urządzenie ubieralne z nowym telefonem, zobacz [HUAWEI]

Parowanie urządzenia ubieralnego z nowym telefonem.

Parowanie zegarka z telefonem iPhone

- 1** Zainstaluj aplikację **Zdrowie HUAWEI** ()
 Jeśli zainstalowano już aplikację, zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
 Jeśli nie zainstalowano jeszcze aplikacji, przejdź do sklepu App Store, a następnie pobierz i zainstaluj aplikację. Możesz też zeskanować poniższy kod QR, aby pobrać i zainstalować aplikację **Zdrowie HUAWEI**.



- 2** Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI** i wybierz kolejno **Ja > Zaloguj się przez ID HUAWEI**.
 Jeśli nie masz ID HUAWEI, zarejestruj się w celu jego uzyskania, a następnie zaloguj się.
- 3** Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4** Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu telefonu. Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI** na telefonie, dotknij ikony  w prawym górnym rogu, a następnie dotknij pozycji **Dodaj alarm**. Wybierz urządzenie ubieralne, z którym chcesz przeprowadzić parowanie, i dotknij pozycji **Skojarz**.
 Możesz też dotknąć pozycji **Skanuj**, aby zeskanować kod QR wyświetlany na urządzeniu ubieralnym w celu zainicjowania parowania.
- 5** Gdy na urządzeniu ubieralnym pojawi się żądanie parowania, dotknij symbolu ✓. Gdy pojawi się wyskakujące okienko aplikacji **Zdrowie HUAWEI** z żądaniem parowania Bluetooth, dotknij pozycji **Sparuj**. Pojawi się kolejne wyskakujące okienko z pytaniem, czy zezwolić urządzeniu ubieralnemu na wyświetlanie powiadomień telefonu. Dotknij opcji **Zezwól**.
- 6** Po sparowaniu urządzenia ubieralnego z telefonem słuchawki i telefon automatycznie rozpoczną parowanie.
- **Jeśli telefon korzysta z systemu iOS 13.0 lub nowszego:**
 Gdy pojawi się wyskakujące okienko aplikacji **Zdrowie HUAWEI** z żądaniem parowania Bluetooth, dotknij pozycji **Sparuj**. Gdy pojawi się kolejne wyskakujące okienko aplikacji **Zdrowie HUAWEI** informujące o sparowaniu, dotknij pozycji **Gotowe**.
 - **Jeśli telefon korzysta z wcześniejszej wersji systemu iOS:**

- a** Aplikacja **Zdrowie HUAWEI** wyświetla ekran instrukcji parowania.
- b** Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby wybrać kolejno **Ustawienia** > **Bluetooth** i wybierz **HUAWEI W Buds** z listy Bluetooth.
- c** Wróć do aplikacji **Zdrowie HUAWEI**, wybierz **Ukończono te kroki** i dotknij opcji **Dalej**. Po sparowaniu urządzenia dotknij opcji **Gotowe**.

Ikony

 Ikony mogą się różnić w zależności od modelu produktu.

Menu poziome 1

Zdalna migawka 	Rejestr ćwiczeń 	Status ćwiczeń 	Ćwiczenia oddechowe 	SpO2 	Rejestr aktywności 
Sen 	Stres 	Tętno 	Muzyka 	Ćwiczenia 	Wiadomości 
Pogoda 	Kalendarz cyklu 	Ustawienia 	Stoper 	Minutnik 	Alarm 
Znajdź telefon 	Zdrowe życie 	Latarka 	Rejestr połączeń 	Nurkowanie 	Barometr 
Kontakty 	Próg mleczanowy 	Golf 	Ekspedycja 	--	--

Stan połączenia Bluetooth

Brak połączenia z Bluetooth telefonu oraz aplikacją Zdrowie Huawei 	Nawiązano połączenie z Bluetooth telefonu oraz aplikacją Zdrowie Huawei 	Nawiązano połączenie z Bluetooth telefonu, ale brak połączenia z aplikacją Zdrowie Huawei 
---	--	--

Ustawianie kart niestandardowych

Aby dodać karty niestandardowe

- 1 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Karty niestandardowe**.
- 2 Dotknij  i wybierz karty, które chcesz wyświetlić, na przykład **Sen**, **Stres** i **Tętno**. Karty, które widzisz na swoim urządzeniu, mogą być inne.
- 3 Aby wyświetlić karty niestandardowe po ich dodaniu, przeciągnij w lewo lub w prawo na ekranie głównym.

Aby przenieść lub usunąć karty

 Najpierw zaktualizuj zegarek do najnowszej wersji.

- Aby przenieść dodaną kartę, dotknij  po jej prawej stronie.
- Aby usunąć dodaną kartę, dotknij  po jej lewej stronie.

Aktywności na dworze

Ustawienia nurkowania

Ustawienia ogólne

Zależnie od potrzeb można ustawić **Autorozpoczęcie nurkowania** oraz **Autozakończenie nurkowania**.

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz **Ćwiczenia > Nurkowanie**.
- 2 Dotknij  obok trybu nurkowania.
 - Włącz lub wyłącz **Autorozpoczęcie nurkowania**. Gdy jest włączone, można ustawić **Autorozpoczęcie głębokości** i **Tryb domyślny**.
 -  **Autorozpoczęcie nurkowania** jest domyślnie wyłączone.
 - Włącz lub wyłącz **Autozakończenie nurkowania**. Gdy jest włączone, można ustawić **Czas opóźnienia na powierzchni**.

Autorozpoczęcie głębokości: Domyślna wartość to 1,2 m. Jeśli jeszcze nie rozpoczęto trybu treningu, Twój zegarek automatycznie rozpocznie tryb nurkowania, gdy zanurzysz się na ponad 1,2 m.

Tryb domyślny: Tryb nurkowania zmieni się w ostatni tryb. Tryb domyślny można również ustawić ręcznie.

Czas opóźnienia na powierzchni: Jeśli nie będziesz ponownie nurkować, a wyzwolisz funkcję nurkowania w ciągu 30 minut od ostatniego nurkowania, nurkowanie automatycznie zatrzyma się.

-  Przed każdym nurkowaniem należy sprawdzić ustawienia nurkowania i poziom naładowania baterii urządzenia, a także ręcznie wybrać i uruchomić tryb nurkowania. Można sprawdzić ikonę trybu nurkowania na ekranie głównym danych nurkowania, aby upewnić się, że urządzenie działa prawidłowo.

Tryby nurkowania

Zegarek obsługuje **Nurkowanie rekreacyjne**, **Nurkowanie swobodne**, **Nurkowanie techniczne** i **Nurkowanie z akwalungiem**. Każdy tryb nurkowania obsługuje ustawienia, monitorowanie danych nurkowania w czasie rzeczywistym, czas na powierzchni oraz generowanie i synchronizowanie dziennika nurkowania po zakończeniu nurkowania. Twój zegarek obsługuje również trening bezdechu i testy bezdechu wspomagające Twój trening.

- **Nurkowanie rekreacyjne:** Nurkowanie bez dekompresji z mieszankami azotu i tlenu. Ten tryb nurkowania zawiera wskazówki na temat przystanku bezpieczeństwa.
- **Nurkowanie swobodne:** Nurkowanie z wstrzymaniem oddechu.
- **Nurkowanie techniczne:** Nurkowanie z techniczną dekompresją, z wieloma butlami zawierającymi mieszanki helu, azotu i tlenu. Ten tryb nurkowania nie zawiera wskazówek na temat przystanku bezpieczeństwa.

- **Nurkowanie z akwalungiem:** Ten tryb nurkowania działa jako podwodny licznik czasu, wyświetlając tylko głębokość i czas. Nie oferuje śledzenia informacji ani obliczania dekompresji.

W każdym trybie nurkowania można wybrać parametry odpowiednie do wymagań.

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz **Ćwiczenia > Nurkowanie**.
- 2 Dotknij  obok trybu nurkowania, aby ustawić parametry.
 - **Nurkowanie rekreacyjne:** Można ustawić **Gaz, Rodzaj wód, Poziom trudności, Maks. kompresja cząstkowa, Czas trwania przystanku bezpieczeństwa, Przypomnienia, Alerty i Metoda powiadomień**.
 - **Nurkowanie swobodne:** Można ustawić **Rodzaj wód, Przypomnienia, Alerty i Metoda powiadomień**.
 - **Nurkowanie techniczne:** Można ustawić **Gaz, Rodzaj wód, GF, Limit ciśnienia cząstkowego tlenu, Największa głębokość, Przypomnienia, Alerty i Metoda powiadomień**.
 - **Nurkowanie z akwalungiem:** Można ustawić **Rodzaj wód i Metoda powiadomień**.

Ekran nurkowania

Rozpoczęcie nurkowania

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz **Ćwiczenia > Nurkowanie**.
- 2 Wybierz tryb nurkowania. W przypadku niektórych trybów nurkowania, trzeba ustawić parametry na ekranie ustawień nurkowania. Po zakończeniu ustawień, dotknij **OK**.
- 3 Naciśnij dolny przycisk zegarka albo dotknij ikony rozpoczęcia, aby rozpocząć swoje nurkowanie. Podczas nurkowania możesz:
 - Naciśnij dolny przycisk albo obróć koronkę, aby przewijać zawartość ekranu.
Ekran szczegółów danych
 - **Stoper:** Po przewinięciu do ekranu stopera można nacisnąć górny przycisk, aby uruchomić, wstrzymać lub wznowić odliczanie czasu, albo nacisnąć i przytrzymać górny przycisk, aby wyzerować stoper.
 - **Kompas:** Po przewinięciu do ekranu kompasu można nacisnąć górny przycisk, aby zablokować lub odblokować wskazówki nawigacyjne.
 - Podczas nurkowania technicznego można nacisnąć w zegarku przycisk pomocy, aby zobaczyć ustawienia zaawansowane.
 - **Zmień gaz:** Naciśnij górny przycisk, aby wybrać **Zmień gaz**, a następnie naciśnij dolny przycisk, aby otworzyć listę gazów. Po wybraniu gazu naciśnij dolny przycisk, aby potwierdzić przełączenie.

- **Edytuj gaz:** Naciśnij górny przycisk, aby wybrać **Edytuj gaz**, a następnie naciśnij dolny przycisk, aby otworzyć listę gazów. Po wybraniu gazu, edytuj **Stężenie tlenu** oraz **Stężenie helu** i naciśnij dolny przycisk, aby potwierdzić zmiany. Zegarek automatycznie przełączy się na wybrany gaz.
 - **Czas zawisu swobodnego nurkowania**
Osoby nurkujące swobodnie używają liny, aby nurkować na określoną głębokość i pozostawać tam przez jakiś czas, dzięki czemu ich płuca przystosowują się do ciśnienia podwodnego. Przypomnienia o czasie zawiśnięcia w toni informują osoby nurkujące swobodnie o zakończeniu czasu zawiśnięcia w toni.
- 4** Po powrocie na powierzchnię po nurkowaniu naciśnij i przytrzymaj górny przycisk, aby zakończyć sesję nurkowania.
- 5** Po nurkowaniu ostrożnie opłucz zegarek świeżą wodą lub namocz go w czystej wodzie na 15 minut, aby wypłukać resztki soli morskiej, piasku lub innych substancji. Przeciągnij w dół na ekranie tarczy zegarka, aby przejść do menu skrótów, a następnie dotknij pozycji **Osusz**. Następnie zaczekaj, aż zegarek wyschnie.
-  Zegarek pokaże ci czas zakazu lotu po każdym nurkowaniu, podczas którego zaleca się nie podróżować samolotem.

Funkcje przycisków podczas nurkowania

Ekran	Górny przycisk	Dolny przycisk	Przycisk pomocy
Ekran danych	• Obracanie: Przewijanie ekranu. • Naciśnięcie i przytrzymanie: Dodaj znak.	• Pojedyncze naciśnięcie: Przewijanie ekranu. • Naciśnięcie i przytrzymanie: Powrót do ekranu głównego.	Pojedyncze naciśnięcie: Wejdź w ustawienia zaawansowane.
Ekran kompasu	• Obracanie: Przewijanie ekranu. • Pojedyncze naciśnięcie: Zablokuj/odblokuj kierunki nawigacji.	• Pojedyncze naciśnięcie: Przewijanie ekranu. • Naciśnięcie i przytrzymanie: Powrót do ekranu głównego.	Pojedyncze naciśnięcie: Wejdź w ustawienia zaawansowane.

Ekran	Górny przycisk	Dolny przycisk	Przycisk pomocy
Ekran stopera	• Obracanie: Przewijanie ekranu. • Pojedyncze naciśnięcie: Rozpocznij/ wstrzymaj czas. • Naciśnięcie i przytrzymanie: Zerowanie stopera.	• Pojedyncze naciśnięcie: Przewijanie ekranu. • Naciśnięcie i przytrzymanie: Powrót do ekranu głównego.	Pojedyncze naciśnięcie: Wejdź w ustawienia zaawansowane.
Ekran odpoczynku na powierzchni	Dotknięcie i przytrzymanie: Zakończ trening.	• Pojedyncze naciśnięcie: Przewijanie ekranu. • Naciśnięcie i przytrzymanie: Powrót do ekranu głównego.	Pojedyncze naciśnięcie: Wejdź w ustawienia zaawansowane, gdzie możesz zresetować średnią głębokość i zmienić gaz.
Ekran przypomnienia o zmianie gazu	Pojedyncze naciśnięcie/obróć: Zmień gaz.	Pojedyncze naciśnięcie: Potwierdź zmianę gazu.	Pojedyncze naciśnięcie: Anuluj.
Ekran potwierdzenia operacji	Pojedyncze naciśnięcie/obróć: Zmiana opcji.	Pojedyncze naciśnięcie: Potwierdzenie opcji.	Pojedyncze naciśnięcie: Wyjdź z ekranu potwierdzenia.
Alert/ekran przypomnienia	Pojedyncze naciśnięcie: Wyczyść alert/przypomnienie.	Pojedyncze naciśnięcie: Wyczyść alert/przypomnienie.	Pojedyncze naciśnięcie: Wyczyść alert/przypomnienie.

Przykłady nurkowania

Nurkowanie rekreacyjne

- 1** Ekran przygotowania
Możesz ustawić rodzaj wód oraz sprawdzić obecny tryb nurkowania przez jego ikonę, wysokość oraz czas na powierzchni.
- 2** Czas zejścia
Podczas Twojego zejścia, możesz sprawdzić dane nurkowania w czasie rzeczywistym, takie jak tryb nurkowania, szybkość zejścia, głębokość, temperatura, gaz oraz czas nurkowania. Możesz również korzystać z przycisków do przewijania ekranu, aby sprawdzić więcej danych nurkowania, a kluczowe dane, takie jak głębokość, NDL oraz czas nurkowania będą wyświetlane na wszystkich ekranach.
- 3** Pobyt na dole
Początkowe NDL to 99 minut, ale ta wartość zmniejsza się wraz ze wzrostem głębokości i czasu. PO2 zwiększa się z głębokością, a CNS wzrasta stopniowo.

4 Niskie NDL

Gdy NDL jest mniejsze niż 5 minut, NDL zmieni się na żółte. Aby uniknąć dekompresji, musisz wznieść się na powierzchnię.

5 Wynurzenie

NDL stopniowo wzrośnie, gdy będziesz się wynurzać. Zwracaj uwagę na swoją szybkość wynurzenia. Gdy szybkość wynurzenia jest większa niż 9 m/min przez pewien okres czasu, zegarek wyda przypomnienie. Gdy szybkość wynurzenia jest większa niż 12 m/min przez pewien okres czasu, zegarek wyda alert. Gdy otrzymasz przypomnienie lub alert, mocno zalecamy zmniejszenie swojej szybkości wynurzenia, aby zmniejszyć ryzyko choroby dekompresji.

6 Przystanek bezpieczeństwa

Gdy wynurzysz się na głębokość 6 metrów, zegarek wyświetli „Rozpocznij przystanek bezpieczeństwa”, po czym rozpocznie się odliczanie przystanku bezpieczeństwa. (Gdy zejdziesz na głębokość poniżej 30 m lub NDL jest mniejsze niż 5 minut, czas trwania przystanku bezpieczeństwa będzie dostosowany do 5 minut.) Po zakończeniu czasu trwania przystanku bezpieczeństwa, zegarek wyświetli „Ukończono przystanek bezpieczeństwa” i rozpocznie odliczanie.

Nurkowanie techniczne

Maksymalna głębokość: 50 metrów

Czas pod wodą: 20 minut

Gaz: 21/00, 50/00, czysty tlen

GF: 30/70

Limit ciśnienia cząstkowego tlenu: 1,4/1,6/0,18

1 Lista gazów

Sprawdź listę gazów przed każdym nurkowaniem. Ustawienia gazu w obliczeniu dekompresji stosowane są również do nurkowania technicznego. Upewnij się, że poprawnie ustawiłeś każdy typ posiadanego gazu na liście gazów i nie włączaj żadnego gazu, jakiego nie masz.

2 Obliczanie dekompresji

Możesz skorzystać z narzędzia obliczania dekompresji, aby stworzyć plan dekompresji i obliczyć swój łączny czas nurkowania, plan dekompresji, czas przelączania gazu oraz zużycie gazu na podstawie maksymalnej głębokości i czasu pobytu na dole.

Wszystkie wyniki obliczania dekompresji są szacowane i tylko do odniesienia. Nie bierz ich jako podstawę dla swoich decyzji. W zaawansowanych działaniach nurkowania zalecane jest wykorzystanie wielu urządzeń do kompleksowych obliczeń i oceny.

3 Ekran przygotowania

Możesz ustawić rodzaj wód oraz sprawdzić obecny tryb nurkowania przez jego ikonę, wysokość oraz czas na powierzchni. Upewnij się, Twój zegarek ma odpowiedni poziom naładowania.

4 Ekran zejścia

Podczas zejścia możesz przeglądać dane w czasie rzeczywistym, takie jak głębokość, czas nurkowania, PO2 oraz CNS. Ekran pokaże również stopniowe zejście NDL.

5 Pobyt na dole

Gdy NDL spadnie do 0, informacje o NDL zmieniają się w pierwszy przystanek dekompresji (w tym głębokość i czas trwania dekompresji), a TTS będzie się stopniowo zwiększać.

6 Zmiana gazu

Podczas nurkowania zegarek wyświetli komunikat z prośbą o zmianę gazu, gdy inny gaz będzie bardziej odpowiedni na obecny etap. Jeśli nie dokona się zmiany na czas, zegarek może wydać przypomnienie lub alert, a dokładność danych dekompresji nie będzie mogła być zapewniona.

7 Wynurzanie do przystanku dekompresji

Podczas swojego zejścia, zegarek wyda przypomnienie o przystanku dekompresji, gdy osiągniesz swój pierwszy przystanek dekompresji. Po ukończeniu dekompresji, możesz kontynuować wynurzanie do kolejnego przystanku dekompresji.

8 Koniec dekompresji

Po wykonaniu wszystkich przystanków dekompresji, zegarek wyda przypomnienie „Ukończono przystanek dekompresyjny” i rozpocznie odliczanie.

Przypomnienia/Alerty

Przypomnienie/ Alert	opis	Warunek wyzwalający	Tryb powiadamiania
Przypomnienie	Zbyt szybkie wynurzanie	Szybkość wynurzania jest większa niż 9 m/min przez ciągłe 3 sekundy.	Prędkość (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Odliczanie NDL	NDL jest mniejsze niż lub równe 5 minut przez ciągłe 3 sekundy.	NDL (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Rozpocznij przystanek bezpieczeństwa	Wynurzasz się, wymagany jest przystanek bezpieczeństwa, a głębokość jest mniejsza lub równa 6 metrów.	Zegarek wyświetli Rozpocznij przystanek bezpieczeństwa.
Przypomnienie	Ukończono przystanek bezpieczeństwa	Czas przystanku bezpieczeństwa maleje do 0.	Zegarek wyświetli Ukończono przystanek bezpieczeństwa.
Przypomnienie	Przekroczono zakres przystanku bezpieczeństwa	Pozostań na głębokości mniejszej niż 3 metry lub większej niż 7 metrów podczas przystanku bezpieczeństwa.	Strzałka (żółte + animacja)
Przypomnienie	Rozpocznij dekompresję	NDL osiąga -1.	Zegarek wyświetli Rozpocznij dekompresję.

Przypomnienie	Rozpocznij dekompresję	Wynurzasz się, wymagany jest przystanek bezpieczeństwa, a głębokość jest mniejsza lub równa głębokości przystanku dekompresji.	Zegarek wyświetli Rozpocznij dekompresję.
Przypomnienie	Ukończono przystanek dekompresyjny	Algorytm określa, że przystanek bezpieczeństwa został ukończony.	Zegarek wyświetli Ukończono przystanek dekompresyjny. XmYmin (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Przekroczono limit głębokości	Głębokość nurkowania osiąga ustaloną wartość.	Głębokość (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Przekroczono limit czasu	Czas nurkowania przekracza ustaloną wartość.	Czas (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Alarm CNS	CNS jest większe lub równe 80%.	CNS (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Zaleca się zmianę na XX	Gdy osiągnięte zostanie ustalone maksymalne PO2 i są lepsze opcje gazu, zegarek wyświetli komunikat z prośbą o zmianę na inny gaz.	Zegarek wyświetli Zaleca się zmianę na XX.
Przypomnienie	Lepszy gaz	Algorytm określa, że jest opcja lepszego gazu.	Gaz (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Czas odpoczynku na powierzchni	Czas odpoczynku na powierzchni przekracza ustaloną wartość.	Czas (żółte + miganie przez 5 sekund)
Alert	Zbyt niskie ciśnienie cząstkowe	PO2 spada poniżej ustaloną minimalną wartość.	Zegarek wyświetli Zbyt niskie ciśnienie cząstkowe. PO2 (czerwone + miganie) Gaz (czerwone + miganie)
Przypomnienie	Zakończono zawiśnięcie w toni	Czas, przez jaki pozostajesz w zakresie głębokości przekracza ustalony próg.	Zegarek wyświetli Zakończono zawiśnięcie w toni.

Alert	Zbyt szybkie wynurzenie	Szybkość wynurzenia jest większa niż 12 m/min przez ciągłe 3 sekundy.	Zegarek wyświetli Zbyt szybkie wynurzenie . Prędkość (czerwone + miganie)
Przypomnienie	Przekroczono górny próg wysokości dekompresji	Pozostań na głębokości, która wynosi 0,3 metra powyżej głębokości przystanku bezpieczeństwa w nurkowaniu technicznym lub 1 metr powyżej głębokości przystanku dekompresji w nurkowaniu rekreacyjnym.	Animacja wskazówki w dół (żółte)
Alert	Głębokość mniejsza niż CEIL	Głębokość jest mniejsza niż CEIL.	Animacja wskazówki w dół (czerwone)
Alert	Ominięty przystanek dekompresji	Głębokość jest mniejsza niż CEIL przez ciągłą 1 minutę.	Zegarek wyświetli Ominięty przystanek dekompresji . Animacja wskazówki w dół (czerwone)
Alert	Zbyt wysokie ciśnienie cząstkowe	PO2 jest wyższe niż ustalona maksymalna wartość.	Zegarek wyświetli Zbyt wysokie ciśnienie cząstkowe . PO2 (czerwone + miganie) Gaz (czerwone + miganie)
Alert	Przekroczono limit wodoodporności	Głębokość nurkowania jest większa niż 100 metrów.	Zegarek wyświetli Przekroczono limit wodoodporności . Głębokość (czerwone + miganie)
Alert	CNS: zbyt wysoka	CNS jest większe lub równe 100%, a zegarek wyda alert za każde 5% wzrostu.	Zegarek wyświetli CNS: zbyt wysoka . CNS (czerwone + miganie)

Alert	Przekroczono limit głębokości	Głębokość	Zegarek wyświetli Przekroczono limit głębokości. Głębokość (czerwone + miganie)
Alert	Przekroczono limit czasu	Czas	Zegarek wyświetli Przekroczono limit czasu. Czas (czerwone + miganie)
Przypomnienie	Niski poziom baterii	Poziom naładowania baterii jest mniejszy lub równy 5%.	Zegarek wyświetli Niski poziom baterii.

Narzędzia nurkowe

Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz **Ćwiczenia** > **Nurkowanie** > **Narzędzia nurkowe**.

Obliczanie NDL

Narzędzie Obliczanie NDL pomaga szybko obliczyć maksymalny czas, jaki możesz spędzić na danej głębokości podczas nurkowania rekreacyjnego bez konieczności robienia przystanków dekompresyjnych podczas wynurzania. Po obliczeniu narzędzie generuje listę NDL odpowiadającą głębokościom 12–60 m. Możesz także szybko znaleźć wyniki na podstawie planowanej głębokości nurkowania.

Na obliczenie NDL mają wpływ następujące parametry:

- GF (do nurkowań rekreacyjnych)
- Stężenie gazu
- Głębokość (wymagana, gdy wysyłasz zapytanie do NDL o daną głębokość)
- Rozpoczęcie nurkowania
- Obciążenie organizmu azotem (automatycznie zapisywane w zegarku)

- 1 Dotknij **Obliczanie NDL**, przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby wybrać **Gaz** i dotknij **Dalej**.
- 2 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby wybrać **Rozpocznij zejście** i dotknij **OK**. Możesz zobaczyć odpowiednie **NDL** dla różnych głębokości. Dotknij **Sprawdź dokładność**, wybierz **Głębokość zejścia** i zobacz **NDL** dla wybranej głębokości.

Obliczanie dekompresji

Narzędzie Obliczanie dekompresji szacuje całkowitą wymaganą ilość gazów oraz głębokość i czas trwania przystanków dekompresyjnych podczas nurkowania technicznego. To ułatwia planowanie nurkowań i dostosowywanie odpowiednich parametrów.

Na obliczanie dekompresji mają wpływ następujące parametry:

- GF, ciśnienie cząstkowe i największa głębokość (dla nurków technicznych)
- Stężenie gazu i zużycie gazu (podczas obliczania dekompresji narzędzie automatycznie rozdziela gazy i zaznacza nieodpowiednie gazy)
- Głębokość
- Rozpoczęcie nurkowania
- Ładunki azotu i helu w organizmie (automatycznie zapisywany w zegarku)

1 Dotknij **Obliczanie dekompresji**, potwierdź ustawienia takie jak **Gaz** i **GF** i dotknij **Dalej**.

2 Ustaw kolejno **Rozpocznij zejście**, **Głębokość zejścia**, **Czas denny** i **Zużycie gazu** oraz potwierdź ustawienia. Będzie można wtedy zobaczyć wyniki obliczania dekompresji.

Trening bezdechu

Nurkowanie swobodne to wymagające ćwiczenie, które wymaga odbycia treningu bezdechu. Zazwyczaj możesz ćwiczyć na lądzie, wykonując kilka wdechów i wstrzymując oddech. Możesz wybrać różne czasy trwania treningu w zależności od konkretnych umiejętności i celów. Decydując się na plan treningowy, postępuj zgodnie z radami profesjonalnego instruktora.

Przed użyciem tej funkcji należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- Nie wykonuj treningu bezdechu, jeśli cierpisz na nadciśnienie, choroby serca, płuc lub inne choroby czy dolegliwości fizyczne, które sprawiają, że ten rodzaj treningu jest dla Ciebie nieodpowiedni.
- Pamiętaj, aby dokładnie przestrzegać wskazówek treningowych wykwalifikowanego instruktora.
- Wykonuj trening bezdechu na miękkiej poduszce lub łóżku pod okiem profesjonalnego instruktora.

Dotknij **Trening bezdechu** i wykonaj instrukcje na ekranie, aby rozpocząć sesję treningową.

Test bezdechu

 Przed użyciem tej funkcji należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- Nie wykonuj testu bezdechu, jeśli cierpisz na nadciśnienie, choroby serca, płuc lub inne choroby czy dolegliwości fizyczne, które sprawiają, że ten rodzaj testu jest dla Ciebie nieodpowiedni.
- Wykonuj test bezdechu na miękkiej poduszce lub łóżku pod okiem profesjonalnego instruktora.

Test jest używany głównie do testowania i rejestrowania maksymalnego czasu, na jaki możesz wstrzymać oddech, oraz skurczu przepony. Każdy test bezdechu składa się z czterech faz:

1 Odpręż się: zanim wstrzymasz oddech, należy odprężyć się zarówno fizycznie, jak i psychicznie, aby oszczędzać tlen. W tej fazie wykonuj oddychanie przeponowe.

- 2 Weź pełny oddech: weź głęboki i powolny oddech, aby płuca wchłonęły jak najwięcej powietrza.
- 3 Zaczynij wstrzymywać oddech: na początku poczujesz się przyjemnie i spokojnie. Stopniowo, gdy dwutlenek węgla będzie gromadził się w ciele, chęć wzięcia oddechu będzie wzrastać. W tym momencie przepona zacznie się kurczyć, aż nie będziesz już w stanie wstrzymać oddechu.
- 4 Powróć do oddychania: odpręż się i wypuść powietrze w naturalny sposób, a następnie weź głęboki i szybki oddech i zatrzymaj powietrze w ciele na dwie sekundy. Powtórz ten proces co najmniej trzy razy. Pamiętaj, aby powrócić do oddychania za każdym razem, gdy wstrzymujesz oddech.

Dotknij **Test bezdechu** i wykonaj instrukcje na ekranie, aby rozpocząć test. Podczas testu bezdechu naciśnij dolny przycisk, aby zarejestrować **Skurcz przepony**.

Terminy nurkowania

Gaz

Przed nurkowaniem z akwalungiem sprawdź lub ustaw stężenie gazu w butli. Stężenie gazu jest bardzo ważne podczas nurkowania z akwalungiem i jest wykorzystywane przez algorytm dekompresyjny. Nurkowanie rekreacyjne wymaga tylko procentowej zawartości tlenu.

Nurkowanie techniczne wymaga zawartości procentowej tlenu i helu, na podstawie której urządzenie uzyska procentową zawartość azotu.

Rodzaje wód

Gęstość wód morskich różni się od gęstości wód słodkich. Wysoka gęstość wody wskazuje na większe ciśnienie na danej głębokości. Dlatego głębokość wyświetlana na zegarku różni się w zależności od rodzaju wód. Ustawienie rodzaju wód przed nurkowaniem może pomóc zegarkowi dokładniej obliczyć głębokość.

GF

Współczynnik gradientu (GF) jest ważną częścią algorytmu dekompresji. Współczynnik to zazwyczaj para liczb, niski/wysoki GF, na przykład 30/70. Mniejsza wartość niskiego GF wskazuje na głębszy pobyt, a mniejsza wartość wysokiego GF na dłuższy czas trwania przystanku dekompresyjnego.

Domyślny GF zależy od trybu nurkowania. Domyślny GF dla nurkowania rekreacyjnego to 40/85, a dla nurkowania technicznego 30/70, co jest bardziej konserwatywne.

-  Nie zaleca się zmiany domyślnego GF, chyba że rozumiesz, jak on działa i jak zmieni obliczenia dekompresji.

Ciśnienie cząstkowe tlenu

Ciśnienie cząstkowe tlenu (PO₂) to ciśnienie samego tlenu w mieszaninie gazów, które jest równe ciśnieniu atmosferycznemu na aktualnej głębokości (wielokrotność ciśnienia atmosferycznego) pomnożonemu przez procentową zawartość tlenu.

1. Maksymalna kompresja częściowa to maksymalny próg ciśnienia cząstkowego tlenu podczas schodzenia. Jeśli ten próg zostanie osiągnięty, zegarek wyemituje alert. Ten próg jest również używany do obliczania maksymalnej głębokości operacyjnej (MOD).
2. Zredukowane ciśnienie cząstkowe to maksymalny próg ciśnienia cząstkowego tlenu podczas wynurzania. Jeśli ten próg zostanie osiągnięty, zegarek wyemituje alert. Ten próg jest również używany do określenia, kiedy ma zostać uruchomione przypomnienie o zmianie butli.
3. Minimalne ciśnienie cząstkowe to minimalny próg ciśnienia cząstkowego tlenu podczas wynurzania lub schodzenia. Gdy gaz hipoksyjny (w oparciu o stężenie gazu) jest używany nieprawidłowo, a ciśnienie cząstkowe tlenu jest niższe niż ten próg, zegarek wyemituje alert informujący, że ciśnienie cząstkowe tlenu jest zbyt niskie.

Czas trwania przystanku bezpieczeństwa

Przystanek bezpieczeństwa to przerwa, którą nurek robi podczas powrotu na powierzchnię. Celem przystanku bezpieczeństwa jest umożliwienie organizmowi uwolnienia pewnej ilości gazów obojętnych, co zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby dekompresyjnej. Przystanek jest zwykle wykonywany na głębokości 6 m przez 3, 4 lub 5 minut, tuż przed wypłynięciem nurka. Gdy nurek zejdzie na głębokość większą niż 30 m lub limit bezdekompresyjny (NDL) jest krótszy niż 5 minut, czas trwania przystanku bezpieczeństwa zostanie ustalony na 5 minut.

-  Przystanek bezpieczeństwa jest opcjonalny, ale zalecany w celu zmniejszenia ryzyka choroby dekompresyjnej. Jeśli wrócisz na powierzchnię bez przystanku bezpieczeństwa, przystanek bezpieczeństwa będzie wyświetlany jako wstrzymany, a następnie zniknie, gdy wrócisz na powierzchnię.

Największa głębokość

Największa głębokość to głębokość ostatniego przystanku dekompresyjnego podczas wynurzania nurka technicznego. Numer ten można ustawić według potrzeb.

MOD

MOD to limit maksymalnej głębokości operacyjnej dla nurków, na jaki pozwalają gazy. Innymi słowy, głębokość, na której PO2 mieszaniny gazów prawie przekroczy maksymalną kompresję częściową.

Szybkość wynurzania

Szybkość wynurzania to szybkość, z jaką nurek wynurza się podczas nurkowania. Nurkowanie z akwalungiem jest skonfigurowane do progu 12 metrów na minutę. Zegarek wyemituje alert, jeśli ten próg zostanie przekroczony. Szybkie wynurzanie znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia choroby dekompresyjnej. Zdecydowanie zaleca się utrzymywanie rozsądnej szybkości wynurzania.

PO2

PO2 jest obliczane podczas nurkowania w czasie rzeczywistym na podstawie zmian głębokości i zmiany gazu. W zależności od ustawień progu PO2 zegarek wyśle przypomnienie lub alert.

Obciążenie azotem

Nurkowanie powoduje gromadzenie się azotu w organizmie. Wraz ze wzrostem obciążenia azotem nurek musi wykonać niezbędne przystanki bezpieczeństwa i przystanki dekompresyjne, aby zmniejszyć ryzyko choroby dekompresyjnej.

CNS

CNS jest miarą czasu, przez jaki nurek jest narażony na podwyższone PO2. CNS wyraża się jako procent maksymalnego dozwolonego czasu ekspozycji. Toksyczność CNS może przejawiać się na wiele sposobów. Najpoważniejszą konsekwencją są napady padaczkowe, które mogą prowadzić do utonięcia.

Podczas nurkowania wartość CNS będzie tylko rosła. Wraz ze wzrostem PO2 będzie wzrastać szybciej, co wskazuje na krótszy dozwolony czas ekspozycji. Kiedy wrócisz na powierzchnię, będzie stopniowo spadać, obniżając się do połowy pierwotnej wartości mniej więcej co 90 minut.

NDL

NDL to maksymalny czas, jaki nurek może spędzić na bieżącej głębokości bez konieczności wykonywania przystanków dekompresyjnych podczas wynurzania. Ten czas wyświetlany jest jako minutnik.

Przystanek bezpieczeństwa

Przystanek bezpieczeństwa to przerwa, którą nurek robi podczas powrotu na powierzchnię. Aby zmniejszyć ryzyko choroby dekompresyjnej, każde nurkowanie poniżej 11 metrów powinno mieć przystanek bezpieczeństwa.

TTS

Czas do wynurzenia (TTS) to szacowany czas wymagany zanim nurek może wynurzyć się na powierzchnię po zakończeniu NDL. Obejmuje czas trwania przystanków dekompresyjnych, czas wynurzania i czas trwania przystanku bezpieczeństwa.

Przystanek dekompresyjny

W wypadku przekroczenia NDL należy wykonać kilka przystanków dekompresyjnych na określonych głębokościach, aby organizm mógł stopniowo uwalniać dodatkowy azot pod wodą. Pomaga to zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby dekompresyjnej.

CEIL

CEIL to maksymalna głębokość sufitu dekompresyjnego, gdy nurek rozpoczyna wynurzanie. Im bliżej sufitu znajduje się nurek, tym lepsze efekty dekompresyjne. Uważaj, aby nie

naruszyć sufitu dekompresyjnego. Jeśli przekroczysz sufit dekompresyjny, zegarek wyemituje alert z prośbą o powrót do zakresu przystanku dekompresyjnego.

OT+3

TTS po pozostaniu na bieżącej głębokości przez dodatkowe 3 minuty

+OD+5

TTS po zejściu dodatkowych 5 metrów i pozostaniu tam przez 3 minuty

GF na powierzchni

Wartość wysokiego GF, jeśli wynurzasz się bez przerw z bieżącej głębokości podczas nurkowania technicznego

Ustawianie GF

Ustawiony fabrycznie niski i wysoki GF dla nurkowań technicznych, które będą miały wpływ na głębokość pierwszego przystanku dekompresyjnego i całkowity czas dekompresji.

Średnia głębokość

Średnia głębokość sesji nurkowej. Możesz także obliczyć średnią głębokość według segmentu czasu za pomocą przycisku pomocy.

Temperatura

Temperatura wody mierzona przez zegarek podczas nurkowania

Stoper

Wykorzystywany do mierzenia czasu podczas nurkowania. Na ekranie stopera możesz naciskać przyciski, aby uruchomić/wstrzymać minutnik i zresetować stoper.

Kompas

Kompas pomaga w nawigacji pod wodą. Na ekranie kompasu możesz przeglądać i blokować/odblokowywać wskazówki nawigacji.

Wyprawa

W trakcie wędrówki w terenie można oznaczać kolejne lokalizacje i za ich pomocą później odszukać drogę powrotną. Za pomocą zegarka można też uzyskać istotne dane, takie jak wysokość nad poziomem morza i SpO2.

 Tryb Wyprawa będzie obsługiwany za pośrednictwem zdalnych aktualizacji (OTA).

Ustawienia

1 Na ekranie zegarka naciśnij przycisk pomocy, aby przejść na ekran **Wyprawa**.

2 Dotknij opcji  na dole.

- **Bateria:** W trybie ekspedycji funkcja Podnieś, aby wybudzić jest domyślnie włączona. Można ją wyłączyć za pomocą odpowiedniego przełącznika. Można też dotknąć opcji **Interwał pozycjonowania**, aby ustawić opcje **Czas** lub **Kroki**.
- **Ostrzeżenie o burzy:** Można włączyć lub wyłączyć opcję **Ostrzeżenia**. Gdy jest włączona, można ustawić opcję **Spadek ciśnienia**.
- Opcja **Rejestruj w nocy** jest domyślnie włączona i można ją wyłączyć za pomocą odpowiedniego przełącznika.
- Opcja **Przygaś po zachodzie słońca** jest domyślnie włączona i można ją wyłączyć za pomocą odpowiedniego przełącznika.

Rozpoczynanie wędrówki w terenie

1 Na ekranie zegarka naciśnij przycisk pomocy, aby przejść na ekran **Wyprawa**, a następnie dotknij opcji **Rozpocznij**.

2 W trakcie wyprawy:

- **Odległość od punktu orientacyjnego:** Punkty orientacyjne to ważne lokalizacje oznaczone przy użyciu technik lokalizacyjnych. Może to być np. skrzyżowanie albo ośrodek zdrowia. **Odległość od punktu orientacyjnego** to suma odległości punktów orientacyjnych połączonych prostymi odcinkami.
- **Znacznik:** Na ekranie głównym trybu Wyprawa naciśnij dolny przycisk albo dotknij opcji **Znacznik**, aby ręcznie oznaczyć lokalizację. Dotknij opcji **Znaczniki**, aby wyświetlić i edytować oznaczone lokalizacje.
 Znaczniki podają tylko liczbę ręcznie oznaczonych lokalizacji.
- **Przyciemnij:** Na ekranie głównym trybu Wyprawa w zegarku naciśnij przycisk pomocy, aby włączyć lub wyłączyć tryb Przyciemnij.
- **Narzędzia:** Na ekranie głównym trybu Wyprawa w zegarku przeciągnij w dół, aby wyświetlić ekran **Narzędzia**, na przykład **SpO2** i **Latarka**.
- **Zablokuj ekran/Odblokuj ekran:** Na dowolnym ekranie trybu Wyprawa w zegarku naciśnij górny przycisk, aby zablokować lub odblokować ekran.
Dotknij opcji **Ekran główny**, aby zatrzymać nagrywanie wyprawy. Wyprawę można wznowić, ponownie otwierając aplikację i dotykając opcji **Wznów**.

3 Na ekranie głównym trybu Wyprawa w zegarku przeciągnij dwukrotnie w dół, aby przejść do ekranu drogi powrotnej. Dotknij opcji **Powrót tą samą trasą**, aby uzyskać wskazówki nawigacyjne do miejsca w pobliżu punktu startowego.
Dotknij opcji **Nawiguj**, aby wyświetlić oznaczone lokalizacje. Można się między nimi przełączać, obracając górny przycisk. Naciśnij górny przycisk, aby wybrać oznaczoną lokalizację. Dotknij opcji **Nawiguj**, aby uzyskać wskazówki nawigacyjne do miejsca w pobliżu oznaczonej lokalizacji.

4 Naciśnij i przytrzymaj górny przycisk zegarka, aby zakończyć wyprawę w terenie.

Przeglądanie zapisów z wyprawy

Na zegarku:

- 1 Naciśnij przycisk pomocy na ekranie zegarka, aby przejść na ekran **Wyprawa**. Dotknij opcji **Rejestry wypraw**, aby wyświetlić zapisy z wyprawy.
- 2 Dotknij zapisu z wyprawy, który chcesz wyświetlić, i przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby wyświetlić szczegółowe zapisy, takie jak **Dystans**, **Wysokość npm** i **Średnie tętno**.

Na telefonie:

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź na ekran **Zdrowie** > **Wyniki ćwiczeń** i dotknij zapisów wyprawy, aby zobaczyć szczegóły.

Trasa powrotna

Gdy rozpoczniesz ćwiczenia na dworze i włączysz funkcję Trasa powrotna, zegarek będzie rejestrował przebywaną trasę i pomagał w nawigacji. Po dotarciu do miejsca docelowego można użyć tej funkcji, aby wrócić do miejsca, które było na trasie lub z którego się przybyło.

Na zegarku przejdź do listy aplikacji, przeciągaj po ekranie, aż znajdziesz pozycję **Ćwiczenia**, i dotknij jej. Rozpocznij sesję ćwiczeń na dworze. Przeciągnij w górę na ekranie i wybierz opcję **Trasa powrotna** lub **Linia prosta**, aby wrócić do miejsca, przez które przechodzono lub skąd przybyło.

Jeśli na ekranie nie ma opcji **Trasa powrotna** lub **Linia prosta**, dotknij ekranu, aby ją wyświetlić.

-  • Dotknij ikon + lub - na ekranie nawigacji, aby dostosować skalę mapy.
- Ta funkcja jest dostępna tylko podczas ćwiczeń i będzie wyłączana po ich zakończeniu.

Udostępnianie trasy ćwiczeń

Importowanie trasy z aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Eksportowanie trasy.
 - a Na ekranie **Wyniki ćwiczeń** w aplikacji Zdrowie Huawei otwórz jeden z wyników ćwiczeń, dotknij ikony Trasa po prawej stronie i wybierz pozycję **Eksportuj trasę**.
 - b Następnie dotknij pozycji **Zapisz**, aby zapisać trasę na telefonie.
- 2 Importowanie trasy.

Wybierz kolejno **Ja** > **Moja trasa** > **Importuj trasę**, a następnie wybierz trasę, którą chcesz zachować i przestać na urządzenie ubieralne.
- 3 Wyświetlanie lub usuwanie zapisanego pliku trasy.

Wybierz kolejno **Ja** > **Moja trasa**, a następnie wybierz plik trasy, który chcesz wyświetlić lub usunąć.

Udostępnianie trasy na urządzeniu ubieralnym

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Ja > Moja trasa** i dotknij trasy docelowej. Na ekranie ze szczegółami trasy dotknij ikony z czterema kropkami w prawym górnym rogu, a następnie wybierz pozycję **Wyślij na urządzenie ubieralne**.
- 2 Na urządzeniu ubieralnym wybierz polecenie **Trasy** dla określonego rodzaju ćwiczeń obsługującego tę funkcję, a następnie wskaż trasę docelową, aby rozpocząć nawigację. Po wykonaniu tych czynności możesz się kierować do miejsca docelowego zgodnie z tymi komunikatami.

Barometr

Barometr na zegarku automatycznie mierzy wysokość nad poziomem morza i ciśnienie atmosferyczne w bieżącej lokalizacji i wyświetla wszystkie dane z bieżącego dnia w formie wykresu fali.

Wyświetlanie wysokości nad poziomem morza i ciśnienia atmosferycznego

-  Połącz zegarek z aplikacją **Zdrowie Huawei** w celu automatycznej kalibracji przed użyciem tej funkcji.
- 1 Naciśnij górny przycisk na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie dotknij pozycji **Barometr**.
- 2 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, by wyświetlić **Wysokość npm** i **Ciśnienie powietrza**.

Inne ustawienia

- Dotknij pozycji **Kalibruj** na ekranie wysokości nad poziomem morza, aby ręcznie skalibrować wysokość.
- Dotknij pozycji **Ustawienia** na ekranie ciśnienia atmosferycznego, aby włączyć lub wyłączyć opcję **Ostrzeżenia** dla opcji **Poważne ostrzeżenie pogodowe**. Możesz również ustawić opcję **Spadek ciśnienia**. Domyślny próg ostrzegania wynosi 4 hPa / 3 godziny, co oznacza, że ostrzeżenie będzie wysyłane, gdy w ciągu 3 godzin łączny spadek ciśnienia atmosferycznego przekroczy wstępnie ustawioną wartość (4 hPa).

Wyświetlanie informacji o pogodzie

Włączanie funkcji Informacje o pogodzie

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, włącz funkcję **Informacje o pogodzie** i wybierz jednostkę temperatury (°C lub °F).

Wyświetlanie informacji o pogodzie

Możesz uzyskiwać lokalną prognozę pogody z poziomu zegarka.

- 1 Otwórz aplikację Pogoda w jeden z następujących sposobów:

- Naciśnij górny przycisk na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie dotknij pozycji **Pogoda** ().
 - Przeciągaj w prawo na ekranie, aż znajdziesz kartę Pogoda, aby sprawdzić swoją lokalizację i uzyskać informacje o pogodzie. Dotknij karty Pogoda, aby ją otworzyć.
 - Ustaw tarczę zegarka, która obsługuje dane pogody. Po jej ustawieniu najnowsze informacje o pogodzie będą dostępne bezpośrednio na ekranie głównym. Dotknij informacji o pogodzie, aby otworzyć aplikację Pogoda.
- 2** Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby wyświetlić informacje o pogodzie na cały tydzień oraz inne dane, takie jak **Słońce**, **Księżyc**, **Faza Księżyca** i **Pływ**. Zapytania o pływy są dostępne tylko w pewnych regionach.
-  • Upewnij się, czy w telefonie jest włączona funkcja GPS, aplikacja **Zdrowie Huawei** może uzyskiwać informacje o Twojej lokalizacji, a telefon znajduje się na otwartej przestrzeni z zasięgiem sygnału GPS.
 - Informacje o pogodzie wyświetlane na zegarku, mogą się nieznacznie różnić od informacji wyświetlanych na telefonie, ponieważ są one uzyskiwane z aplikacji **Zdrowie Huawei** i gromadzone od różnych usługodawców.

Ćwiczenie

Rozpoczynanie ćwiczeń

Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu zegarka

- 1 Przejdź do listy aplikacji i dotknij pozycji **Ćwiczenie**.
- 2 Wybierz ćwiczenie, które chcesz wykonać, lub preferowany kurs. Możesz też przeciągnąć palcem w górę na ekranie i dotknąć pozycji **Dostosuj**, aby dodać inne tryby ćwiczeń.
- 3 Dotknij ikony **Rozpocznij**, aby rozpocząć sesję ćwiczeń. (Zanim rozpoczniesz ćwiczenia na świeżym powietrzu, upewnij się, że działa funkcja ustalania lokalizacji GPS).
- 4 Aby zakończyć sesję ćwiczeń, naciśnij górny przycisk i dotknij ikony **Zatrzymaj** albo naciśnij i przytrzymaj górny przycisk.
 - W przypadku zegarków obsługujących nadawanie głosowe naciśnij górny przycisk, aby wstrzymać ćwiczenia, a następnie dostosuj głośność podczas ćwiczeń.
 - Przeciągnij palcem w lewo lub w prawo na ekranie, aby przełączyć się między muzyką, wschodem/zachodem słońca i innymi ekranami.

Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu aplikacji **Zdrowie HUAWEI**

Aby rozpocząć ćwiczenia przy użyciu aplikacji **Zdrowie HUAWEI**, umieść i zegarek blisko siebie w celu utrzymania połączenia.

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI**, dotknij pozycji **Ćwicz**, wybierz tryb ćwiczeń i dotknij ikony **Rozpocznij**, aby zacząć ćwiczenie.
- 2 Po rozpoczęciu ćwiczeń zegarek będzie synchronizować oraz wyświetlać informacje o tętnie, prędkości i czasie. W aplikacji **Zdrowie HUAWEI** zostanie wyświetlony czas ćwiczenia.

Plany biegowe

Urządzenie udostępnia oparte na naukowych podstawach, spersonalizowane plany treningowe, które można dostosowywać do swojego harmonogramu i własnych wymagań w zakresie ćwiczeń. Urządzenie umożliwia automatyczne dostosowywanie tygodniowego planu treningowego na podstawie Twojego sposobu trenowania oraz tworzenie podsumowań ułatwiających terminowe kończenie planów treningowych. Pozwala ono również inteligentnie sterować poziomem trudności kolejnych ćwiczeń na podstawie statusu treningu i Twojej opinii.

Tworzenie planu biegowego

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie**, wybierz kolejno **Ćwiczenia** > **Bieg na dworze** lub **Bieg na bieżni** > **Plan biegowy AI**, dotknij pozycji **Więcej** po prawej stronie, wybierz plan biegowy, a następnie wykonaj instrukcje ekranowe, aby ukończyć tworzenie planu.

- 2 Naciśnij przycisk górny na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz kolejno **Ćwiczenia > Treningi i plany > Plan treningowy**, aby wyświetlić plan biegowy. W wybranym dniu dotknij ikony Ćwiczenia, aby rozpocząć trening.

Kończenie planu biegowego:

Otwórz aplikację Zdrowie, wybierz kolejno **Ćwiczenia > Plan**, dotknij ikony  w prawym górnym rogu, a następnie dotknij pozycji **Zakończ plan**.

Inne ustawienia

Otwórz aplikację Zdrowie, wybierz kolejno **Ćwiczenia > Plan**, a następnie dotknij ikony  w prawym górnym rogu.

Aby wyświetlić szczegóły planu, dotknij pozycji **Wyświetl plan**.

Aby zsynchronizować plany z urządzeniem ubieralnym, dotknij pozycji **Zsynchronizuj z urządzeniem ubieralnym**.

Aby edytować informacje, takie jak dzień treningu i godzina przypomnienia, oraz sterować synchronizacją planu z kalendarzem, dotknij pozycji **Ustawienia planu**.

Wyświetlanie wskaźnika zdolności biegowych (RAI)

Wskaźnik zdolności biegowych (Running Ability Index, RAI) to złożony wskaźnik odzwierciedlający wytrzymałość i umiejętności techniczne biegacza. Jest on obliczany na podstawie najlepszych czasów biegu. Biegacze o wysokim wskaźniku RAI zazwyczaj lepiej wypadają podczas zawodów.

Przed rozpoczęciem

- Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj urządzenie i aplikację **Zdrowie Huawei** do najnowszych wersji.
- Funkcja RAI jest dostępna tylko w niektórych scenariuszach biegowych, a bieg musi trwać dłużej niż 12 minut.

Wyświetlanie wskaźnika RAI

- Na urządzeniu:

Na liście aplikacji urządzenia dotknij opcji **Status ćwiczeń** () , aby wyświetlić wskaźnik RAI.

- Na telefonie:

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu **Ja**, wybierz kolejno **Moje dane > Wskaźnik zdolności biegowych**, i wyświetl dane dotyczące kondycji fizycznej, takie jak zdolności biegowe.

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń na urządzeniu

- 1 Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji i dotknij pozycji **Rejestr ćwiczeń**.
- 2 Wybierz rejestr i przejrzyj odpowiednie szczegóły. Na urządzeniu zostaną wyświetlone dane różnego typu w zależności od rodzaju ćwiczeń.

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń w aplikacji Zdrowie Huawei

Szczegółowe informacje o ćwiczeniach można również przeglądać na karcie **Wyniki ćwiczeń** na ekranie **Zdrowie** w aplikacji Zdrowie Huawei.

Usuwanie rejestru ćwiczeń

W aplikacji Zdrowie Huawei dotknij rejestru ćwiczeń w obszarze **Wyniki ćwiczeń** i przytrzymaj go, a następnie go usuń. Dane nadal będą dostępne w obszarze **Rejestr ćwiczeń** na urządzeniu.

Bieganie inteligentne

Po włączeniu funkcji Bieganie inteligentne możesz sprawdzać w czasie rzeczywistym, jak duże jest Twoje wyprzedzenie lub opóźnienie w stosunku do tempa docelowego podczas ćwiczenia na dworze.

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby uzyskać dostęp do listy aplikacji, i dotknij pozycji **Ćwiczenia**.
- 2 Dotknij ikony ustawień na prawo od pozycji **Bieg na dworze** i włącz opcję **Bieg. intel.**
- 3 Dotknij pozycji **Tempo doc.**, aby dostosować docelowe tempo biegania.
- 4 Wróć do listy aplikacji, dotknij pozycji **Bieg na dworze**, poczekaj na zakończenie ustalania lokalizacji GPS, a następnie dotknij ikony Bieg, aby rozpocząć rejestrowanie biegu.

Pomiar progu mleczanowego

Zanim zmierzysz próg mleczanowy, uzupełnij informacje dotyczące płci, wieku, wzrostu i wagi w aplikacji Zdrowie, upewnij się, że ustalanie lokalizacji GPS działa normalnie, oraz wyjdź z budynku.

- 1 Naciśnij przycisk górny na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, rozpocznij pomiar progu mleczanowego, potwierdź informacje, a następnie dotknij przycisku **OK**.
- 2 Upewnij się, że wymagania zostały spełnione, dotknij przycisku **OK**, a następnie wykonaj instrukcje ekranowe, aby zacząć pomiar progu mleczanowego.
- 3 Po zakończeniu pomiaru dotknij pozycji **Rejestr ćwiczeń**, aby wyświetlić wynik.

Automatyczne wykrywanie ćwiczeń

Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ustawienia ćwiczeń** i włącz funkcję **Automatycznie wykrywaj ćwiczenia**. Po włączeniu tej funkcji urządzenie będzie przypominać o rozpoczęciu ćwiczenia w przypadku wykrycia zwiększonej aktywności. Możesz zignorować powiadomienie lub rozpocząć wykonywanie odpowiedniego ćwiczenia.

-  • Obsługiwane typy ćwiczeń zależą od instrukcji ekranowych.
 - Urządzenie automatycznie zidentyfikuje tryb ćwiczeń i przypomni o rozpoczęciu ćwiczenia, jeśli zostaną spełnione wymagania w zakresie pozycji ciała i intensywności wysiłku przez określony czas.
 - Jeśli intensywność ćwiczenia jest mniejsza niż wymagana w danym trybie przez określony czas, na urządzeniu zostanie wyświetlony komunikat wskazujący zakończenie ćwiczenia. Możesz zignorować ten komunikat lub zakończyć ćwiczenie.

Zarządzanie zdrowiem

EKG

Elektrokardiogram (EKG) to graficzny zapis elektrycznej czynności serca. EKG zapewnia wgląd w rytm serca i może pomóc w zidentyfikowaniu nieregularnego bicia serca oraz we wczesnym wykrywaniu potencjalnych zagrożeń dla zdrowia.

 Obecnie ta funkcja jest obsługiwana tylko w niektórych krajach i regionach.

Przed rozpoczęciem

- Tej funkcji nie powinny używać osoby poniżej 18 roku życia.
- Zaleca się, aby osoby z rozrusznikami serca i innymi wszczepionymi urządzeniami nie korzystały z tej funkcji.
- Przebywanie w środowisku o silnym polu elektromagnetycznym ma bardzo duży wpływ na jakość zapisu EKG. Nie zaczynaj pomiaru, gdy znajdujesz się w takim otoczeniu.
- Ta funkcja nie wykrywa zakrzepów krwi, udarów, niewydolności serca ani innych rodzajów arytmii.
- Funkcja nie wykrywa ataków serca ani powiązanych z nimi komplikacji. Jeśli poczujesz ból, ucisk lub nacisk w klatce piersiowej bądź gdy wystąpią jakiegokolwiek inne objawy, jak najszybciej poszukaj pomocy medycznej.

Przygotowanie do pomiaru

 Aby korzystać z tej funkcji, pobierz najnowszą wersję aplikacji **Zdrowie HUAWEI** ze sklepu HUAWEI AppGallery i zainstaluj ją lub zaktualizuj posiadaną aplikację **Zdrowie HUAWEI** do najnowszej wersji.

- 1** Rejestracja i logowanie: przy pierwszym logowaniu do aplikacji **Zdrowie HUAWEI** postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby się zarejestrować, a następnie wprowadź nazwę konta i hasło, aby się zalogować.
- 2** Nawiązywanie połączenia z urządzeniem: po zalogowaniu się do aplikacji **Zdrowie HUAWEI** postępuj zgodnie z komunikatami, aby sparować urządzenie z aplikacją.
- 3** Aktywowanie aplikacji: jeśli korzystasz z funkcji **EKG** po raz pierwszy, wybierz kolejno **Zdrowie > Serce > EKG** w aplikacji **Zdrowie HUAWEI**, a następnie wykonaj instrukcje ekranowe, aby aktywować aplikację EKG.

Mierzenie EKG

- 1** Załóż urządzenie na nadgarstek we właściwy sposób i wybierz pozycję **EKG** na liście aplikacji. Jeśli używasz tej funkcji po raz pierwszy, wybierz, na której ręce nosisz urządzenie.
- 2** Umieść ramię płasko na stole lub na kolanach i rozluźnij rękę i palce.
- 3** Umieść palec wolnej ręki na elektrodzie zegarka (dolny przycisk), aby zainicjować pomiar.

- Podczas pomiaru nie ruszaj się i oddychaj równo i spokojnie. Nic nie mów i nie zdejmuj palca z elektrody. Upewnij się, że kontakt z elektrodą jest właściwy, unikając nadmiernego lub zbyt słabego nacisku.
- Sucha skóra może wpłynąć na jakość pomiaru. Jeśli zauważysz, że palec jest suchy, zwilż go niewielką ilością wody, aby poprawić przewodnictwo.

4 Po ukończeniu pomiaru jego wynik zostanie wyświetlony na ekranie urządzenia. Aby uzyskać szczegóły, otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI** i wybierz kolejno **Zdrowie > Serce > EKG**.

- Aby omówić wynik pomiaru, skontaktuj się z lekarzem. Nie interpretuj wyniku samodzielnie ani nie podejmuj działań klinicznych.
- Wyświetlenie ikony **Rytm zatokowy** może oznaczać, że nie wykryto arytmii ani innych problemów zdrowotnych. Jeśli zauważysz zmiany w swoim zdrowiu, jak najszybciej skonsultuj się z lekarzem.
- Jeśli wynik pomiaru to --, może to być spowodowane tym, że palec został przesunięty, skóra jest zbyt sucha bądź liczba uderzeń serca na minutę jest większa niż 110 lub mniejsza niż 50. W takiej sytuacji zalecamy ponowne dokonanie pomiaru. Jeśli czujesz dyskomfort, jak najszybciej uzyskaj pomoc medyczną.

Mierzenie tętna

Ciągłe monitorowanie tętna jest domyślnie włączone, co umożliwia wyświetlanie krzywej tętna. Jeśli ta funkcja jest wyłączona, może być wyświetlany wynik tylko jednego pomiaru.

- Aby zapewnić większą precyzję pomiaru tętna, załóż prawidłowo urządzenie i upewnij się, że pasek jest zapięty. Urządzenie powinno dobrze przylegać do nadgarstka podczas ćwiczeń. Upewnij się, że moduł monitorujący styka się bezpośrednio i bez żadnych przeszkód ze skórą.

Pojedynczy pomiar tętna

1 Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie wyłącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**.

2 Otwórz listę aplikacji i wybierz pozycję **Tętno**, aby zmierzyć tętno.

- Pomiar mogą zakłócić czynniki zewnętrzne, takie jak niska perfuzja krwi, tatuaże, bujne owłosienie rąk, ciemna karnacja, opuszczenie ręki lub poruszanie nią albo niska temperatura otoczenia.

Ciągłe monitorowanie tętna

Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie włącz

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

W przypadku ustawienia **Tryb monitorowania** można wybrać opcję **Inteligentny** lub **W czasie rzeczywistym**.

- Tryb Inteligentny: tętno jest monitorowane na podstawie obciążenia treningowego.
 - Tryb W czasie rzeczywistym: pomiar tętna będzie wykonywany co sekundę — niezależnie od obciążenia treningowego.
-  Stosowanie trybu W czasie rzeczywistym zwiększa zużycie energii przez urządzenie. Natomiast w trybie Inteligentny interwał pomiaru tętna jest dostosowywany do intensywności aktywności, dzięki czemu można zmniejszyć zużycie energii.

Pomiar tętna spoczynkowego

Tętno spoczynkowe to liczba uderzeń serca na minutę mierzona, gdy jesteś w bezruchu, odpoczywasz i nie śpisz. Jest to ważny wskaźnik kondycji serca. Najlepiej mierzyć tętno spoczynkowe rano, od razu po przebudzeniu.

Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie włącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**. Urządzenie automatycznie zmierzy tętno spoczynkowe.

-  • Dane dotyczące tętna spoczynkowego na urządzeniu są czyszczone automatycznie o północy.
- Automatyczny pomiar tętna spoczynkowego nie zawsze jest wykonywany o optymalnej porze, dlatego rzeczywiste tętno spoczynkowe może nie być wyświetlane lub mierzone dokładnie.

Ostrzeżenia o tętnie

Ostrzeżenie o wysokim tętnie

Otwórz ekran szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Ciągłe monitorowanie tętna**, włącz przełącznik **Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie ustaw opcję **Ostrzeżenie o wysokim tętnie**. Jeśli nie wykonujesz ćwiczeń, otrzymasz ostrzeżenie, gdy Twoje tętno będzie pozostawać powyżej ustalonego limitu przez ponad 10 minut.

Ostrzeżenie o niskim tętnie

Otwórz ekran szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Ciągłe monitorowanie tętna**, włącz przełącznik **Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie ustaw opcję **Ostrzeżenie o niskim tętnie**. Jeśli nie wykonujesz ćwiczeń, otrzymasz ostrzeżenie, gdy Twoje tętno będzie pozostawać poniżej ustalonego limitu przez ponad 10 minut.

Pomiar tętna podczas ćwiczeń

Podczas ćwiczeń urządzenie może wyświetlać tętno w czasie rzeczywistym oraz strefę tętna, a także powiadamiać o przekroczeniu górnego limitu tętna. Aby uzyskać lepsze efekty podczas ćwiczeń, zalecamy trenowanie na podstawie strefy tętna.

- Aby wybrać sposób obliczania stref tętna, otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI**, wybierz kolejno **Ja > Ustawienia > Ustawienia ćwiczeń > Ustawienia związane z tętnem podczas ćwiczeń** i dla pozycji **Strefy tętna** ustaw opcję **Wartość procentowa maksymalnego tętna**, **Wartość procentowa HRR** lub **Wartość procentowa LTHR** w przypadku biegania albo **Wartość procentowa maksymalnego tętna** lub **Wartość procentowa HRR** w przypadku innych trybów ćwiczeń.

-  Jeśli jako sposób obliczenia wybierzesz opcję **Wartość procentowa maksymalnego tętna**, strefa tętna dla różnych rodzajów ćwiczeń (Ekstremalne, Anaerobowe, Aerobowe, Spalanie tkanki tłuszczowej i Rozgrzewka) będzie obliczana na podstawie maksymalnego tętna (domyślnie „220 minus Twój wiek”).
- Jeśli jako sposób obliczenia wybierzesz opcję **Wartość procentowa HRR**, interwał tętna dla różnych rodzajów ćwiczeń (Zaawansowany anaerobowy, Podstawowy anaerobowy, Kwas mlekowy, Zaawansowany aerobowy i Podstawowy aerobowy) będzie obliczany na podstawie rezerwy tętna („tętno maksymalne minus tętno w stanie spoczynku”).
- Pomiar tętna podczas ćwiczeń: mierzone w czasie rzeczywistym tętno możesz wyświetlić na urządzeniu, gdy rozpoczniesz ćwiczenia. Po zakończeniu ćwiczeń możesz sprawdzić tętno średnie i maksymalne oraz strefę tętna na ekranie wyników ćwiczeń.
-  Tętno nie będzie wyświetlane, jeśli podczas ćwiczeń zdejmiesz urządzenie z nadgarstka. Urządzenie będzie jednak kontynuować wykrywanie tętna przez pewien czas. Pomiar zostanie wznowiony, kiedy ponownie założysz urządzenie.
- W przypadku każdej sesji ćwiczeniowej na ekranie **Wyniki ćwiczeń** w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** można wyświetlić wykresy przedstawiające zmiany tętna, maksymalnego tętna i średniego tętna.

Górny limit tętna podczas ćwiczeń

Po rozpoczęciu ćwiczeń urządzenie będzie wibrować, aby zasygnalizować przekroczenie górnego limitu wartości tętna przez ponad 60 sekund.

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI**, wybierz kolejno **Ja > Ustawienia > Ustawienia ćwiczeń > Ustawienia związane z tętnem podczas ćwiczeń** i dotknij pozycji **Limit tętna**.
- 2 Wybierz wartość górnego limitu tętna, którą chcesz ustawić, i dotknij pozycji **OK**.

-  Jeśli wyłączysz wskazówki głosowe dla indywidualnych ćwiczeń, alerty będą przedstawiane wyłącznie w postaci wibracji i komunikatów na kartach.

Monitorowanie snu

Sprawdź, czy urządzenie zostało założone prawidłowo. Urządzenie będzie automatycznie rejestrować czas trwania snu i wykrywać, czy sen jest głęboki czy lekki oraz czy nie śpisz.

Ustawienia snu

 Obecnie ta funkcja jest obsługiwana tylko na zegarkach HUAWEI WATCH Ultimate.

- 1 Naciśnij górny przycisk, wybierz pozycję **Sen** z listy aplikacji, przeciągnij palcem w górę na ekranie, aby otworzyć ekran **Więcej** i dotknij pozycji **Ustawienia**.
- 2 Następnie możesz włączyć opcję **Automatycznie** lub dotknąć pozycji **Dodaj czas**, aby ustawić opcję **Czas na sen**, **Pobudka** oraz **Powtarzanie**, i dotknąć pozycji **OK**.

Rejestrowanie danych dotyczących snu na urządzeniu ubieralnym

-  • Kiedy urządzenie wykryje, że śpisz, automatycznie wyłączy funkcję Zawsze na ekranie i Unieś nadgarstek, by włączyć ekran, a także powiadomienia (w tym powiadomienia o połączeniach przychodzących) oraz inne funkcje, aby nie zakłócać snu.
- Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI**, otwórz ekran szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > HUAWEI TruSleep™** i włącz funkcję **HUAWEI TruSleep™**. Włączenie tej funkcji umożliwia urządzeniu precyzyjne rozpoznanie momentu zaśnięcia i obudzenia się, fazy snu głębokiego i lekkiego oraz snu REM. Aplikacja może następnie wykonać analizę snu, aby pomóc Ci zrozumieć wzorce Twojego snu, i udostępnia sugestie ułatwiające poprawę jakości snu.
- Jeśli nie włączono funkcji **HUAWEI TruSleep™**, urządzenie będzie śledzić sen przy użyciu zwykłej metody. Jeśli będziesz nosić urządzenie podczas snu, będzie ono rozpoznawać poszczególne etapy snu oraz rejestrować godziny zaśnięcia i zbudzenia, przejścia w fazę snu głębokiego lub płytkiego oraz zakończenia z tych faz, a następnie synchronizować dane z aplikacją **Zdrowie HUAWEI**.

Wyświetlanie danych dotyczących snu

- Otwórz aplikację **Sen** na urządzeniu ubieralnym, aby wyświetlić najnowszy rekord snu w nocy i danych drzemki.
- Dotknij karty **Sen** na ekranie **Zdrowie** w aplikacji **Zdrowie HUAWEI**, aby wyświetlić dane dotyczące snu z dnia, tygodnia, miesiąca i roku.

Pomiary stresu

Pomiar poziomu stresu

Podczas pomiaru stresu trzeba mieć prawidłowo założony zegarek i pozostawać w bezruchu. Zegarek nie będzie mierzył poziomu stresu podczas ćwiczeń oraz w sytuacji, gdy zbyt często ruszasz nadgarstkiem.

- **Pojedynczy pomiar stresu:**
Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij karty **Stres** i dotknij pozycji **Pomiar stresu**, aby zacząć pojedynczy pomiar stresu. Używając funkcji pomiaru stresu po raz pierwszy, wykonaj instrukcje ekranowe w aplikacji Zdrowie Huawei, aby skalibrować poziom stresu.
- **Okresowe pomiary stresu:**
Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Automatyczny pomiar poziomu stresu**, włącz przełącznik funkcji **Automatyczny pomiar poziomu stresu**, a następnie wykonaj instrukcje ekranowe, aby skalibrować poziom stresu. Okresowe pomiary stresu będą uruchamiane automatycznie, gdy będziesz prawidłowo nosić zegarek.

Wyświetlanie danych dotyczących stresu

- **Na zegarku:**
Naciśnij górny przycisk, aby uzyskać dostęp do listy aplikacji, przeciągaj palcem w górę lub w dół w celu znalezienia pozycji **Stres** i dotknij jej, aby wyświetlić dane dotyczące codziennych zmian poziomu stresu, obejmujące między innymi wykres słupkowy, poziom oraz wartość procentową stresu w pojedynczym dniu.
- **W aplikacji Zdrowie Huawei:**
Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, a następnie dotknij karty **Stres**, aby wyświetlić najnowszy poziom stresu, dzienne, tygodniowe, miesięczne i roczne krzywe stresu oraz odpowiednią poradę.

Pomiar SpO2

- Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj urządzenie ubieralne i aplikację **Zdrowie HUAWEI** do najnowszych wersji.
 - 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.
- 1 Sprawdź, czy urządzenie ubieralne jest założone prawidłowo, i nie ruszaj ręką.
 - 2 Naciśnij górny przycisk urządzenia ubieralnego, aby wyświetlić listę aplikacji, przeciągaj w górę lub w dół po ekranie, aż zobaczysz opcję **SpO2** () , po czym dotknij tej opcji.
 - 3 W przypadku niektórych produktów trzeba będzie dotknąć opcji **Zmierz**. Rzeczywisty wygląd interfejsu produktu może być inny.
 - 4 Pamiętaj, by podczas pomiarów SpO2 nie poruszać się i trzymać ekran skierowany ku górze.

Automatyczny pomiar SpO2

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI**, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie nazwy połączonego urządzenia i przejdź na ekran szczegółów. Dotknij pozycji **Monitorowanie stanu zdrowia** i włącz/wyłącz **Automatyczny pomiar SpO2**.
- 2 Dotknij opcji **Alert niskim SpO2**, aby ustawić dolny limit SpO2, którego przekroczenie ma powodować wygenerowanie alertu (pod warunkiem, że nie będziesz spać).

Pomiar temperatury skóry

Pomiar temperatury skóry służy głównie do monitorowania zmian temperatury skóry na nadgarstku po ćwiczeniach. Po włączeniu ciągłego pomiaru temperatury skóry ta temperatura będzie mierzona bez przerwy i będzie generowana krzywa pomiaru.

-  Ten produkt nie jest urządzeniem medycznym. Pomiar temperatury służy głównie do monitorowania zmian temperatury skóry na nadgarstku zdrowych osób powyżej 18 roku życia podczas ćwiczeń i po nich. Wyniki mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą stanowić podstawy do stawiania diagnozy medycznej i leczenia.
- Podczas pomiaru urządzenie powinno być założone względnie ciasno przez ponad 10 minut i należy przebywać w spokojnym otoczeniu o temperaturze pokojowej (ok. 25°C). Należy upewnić się, że na nadgarstku nie ma wody ani alkoholu. Nie należy rozpoczynać pomiaru w środowisku z bezpośrednim światłem słonecznym, wiatrem lub źródłami zimna/gorąca.
- Po ćwiczeniach, prysznicu lub przejściu z zewnątrz do budynku odczekaj 30 minut, zanim zaczniesz pomiar.

Pojedynczy pomiar

Na liście aplikacji na zegarku wybierz kolejno **Temperatura skóry**, aby rozpocząć pomiar temperatury.

Ciągły pomiar

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie**, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, przejdź do ekranu **Monitorowanie stanu zdrowia** i włącz funkcję **Ciągły pomiar temperatury skóry**.
- 2 Na liście aplikacji na zegarku dotknij pozycji **Temperatura skóry**, aby wyświetlić krzywą pomiarów.

Zdrowe życie

Aplikacja **Zdrowie Huawei** udostępnia funkcję **Zdrowe życie**, która pomaga w wyrabianiu zdrowych nawyków i pozwala cieszyć się nowym, zdrowym życiem.

- Ze względu na odmiennność uwarunkowań fizycznych każdej osoby sugestie dotyczące zdrowia przedstawiane przez funkcję Zdrowe życie, szczególnie dotyczące aktywności fizycznej, mogą nie mieć zastosowania do niektórych użytkowników i mogą nie dawać pożądanych efektów. Jeśli podczas aktywności lub ćwiczeń źle się poczujesz, przerwij je i odpocznij lub niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.
- Sugestie dotyczące zdrowia prezentowane przez funkcję Zdrowe życie mają wyłącznie charakter poglądowy. To Ty ponosisz wszelkie ryzyko i odpowiadasz za wszelkie szkody oraz zobowiązania wynikające z uczestnictwa w jakichkolwiek aktywnościach lub ćwiczeniach.

Włączanie funkcji Zdrowe życie

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie** Huawei, wybierz kolejno **Zdrowie** > **Edytuj**, a następnie dodaj kartę **Zdrowe życie**.
- 2 Dotknij karty **Zdrowe życie** i wykonaj instrukcje ekranowe, aby wyrazić zgodę na stosowanie funkcji **Powiadomienie użytkownika**.

Wybieranie zadań meldowanych i ustawianie celów

Zadania meldowane dzielą się na podstawowe i opcjonalne. Zgodnie z potrzebami można dodawać opcjonalne zadania meldowane.

Na ekranie Zdrowe życie dotknij pozycji **Edytuj zadania** lub ikony  w prawym górnym rogu, wybierz pozycję **Plan zdrowotny** i dotknij pozycji **Ustawienia celu** na karcie zadania, aby ustawić dzienne cele, lub dotknij pozycji **Zmień cele**, aby je zmienić.

Wyświetlanie stanu realizacji zadań

- Otwórz listę aplikacji urządzenia i wybierz pozycję **Zdrowe życie**, aby wyświetlić stan realizacji określonego zadania.
- Otwórz aplikację **Zdrowie** Huawei i wybierz kolejno **Zdrowie** > **Zdrowe życie**, aby wyświetlić stan realizacji zadania.

Przypomnienia

- 1 Na ekranie **Zdrowe życie** dotknij ikony  w prawym górnym rogu i wybierz pozycję **Plan zdrowotny**.
- 2 Na ekranie **Plan zdrowotny** możesz ustawić ogólne przypomnienia lub przypomnienia dla zadań meldowanych.
Oznacza to, że możesz włączyć przełącznik **Powiadomienia o raporcie tygodniowym (zegarek)** lub **Przypomnienia** dla konkretnego zadania, na przykład włączyć przełącznik **Przypomnienia** przy pozycji **Oddech**.

Raport tygodniowy i udostępnianie

Wyświetlanie raportu tygodniowego: na ekranie **Zdrowe życie** dotknij ikony  w prawym górnym rogu i wybierz opcję **Raport tygodniowy** w celu wyświetlenia szczegółów raportu.

Udostępnianie: na ekranie **Zdrowe życie** dotknij ikony  w prawym górnym rogu, aby udostępnić raport lub zapisać go na urządzeniu.

• Wprowadzenie do zadania meldowanego **Codzienny uśmiech**:

- 1 Na ekranie **Zdrowe życie** wybierz pozycję **Codzienny uśmiech**.
- 2 Dotknij pozycji **Zamelduj się** i zrób zdjęcie. Dotknij pozycji **Gotowe**, aby ukończyć zadanie meldowane (zdjęcie nie będzie przechowywane) lub dotknij pozycji **Zapisz i udostępnij** w prawym górnym rogu, aby udostępnić zdjęcie lub zapisać je na urządzeniu.

Wyłączanie usługi

Na ekranie **Zdrowe życie** dotknij ikony  w prawym górnym rogu i wybierz kolejno **Informacje > Wyłącz usługę**. Spowoduje to zresetowanie usługi Zdrowe życie i pozostawienie tylko trzech zadań podstawowych.

TriRing

Element TriRing w rejestrze aktywności na zegarku zawiera trzy rodzaje danych: kroki, aktywność o umiarkowanej i dużej intensywności oraz godziny aktywności.

1.  Kroki: w tym pierścieniu wyświetlany jest stosunek rzeczywistej liczby kroków wykonanych w bieżącym dniu do liczby docelowej. Domyślna wartość docelowa to 10 000 kroków. Możesz zmienić ustawienia wartości docelowej stosownie do własnych preferencji. W tym celu w aplikacji Zdrowie wybierz kolejno **Ja > Ustawienia > Cele**.
2.  Czas trwania aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności (jednostka: minuta): Domyślna wartość docelowa to 30 minut. Urządzenie obliczy całkowity czas trwania aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności na podstawie tempa i intensywności tętna.
3.  Godziny z aktywnością: w tym pierścieniu jest pokazywana liczba godzin, w których użytkownik poruszał się na własnych nogach. Jeżeli użytkownik chodził więcej niż minutę na godzinę, np. minutę między godziną 10:00 a 11:00, to ta godzina będzie liczona jako godzina z aktywnością. Zbyt długie siedzenie jest szkodliwe dla zdrowia. Zalecamy wstawanie raz na godzinę i dbanie o zaliczenie co najmniej 12 godzin z aktywnością każdego dnia od godziny 07:00 do 22:00.

HUAWEI Assistant·TODAY

Ekran HUAWEI Assistant·TODAY ułatwia przeglądanie prognozy pogody i korzystać z otwartych aplikacji.

Włączanie i wyłączanie HUAWEI Assistant·TODAY

Przeciągnij palcem w prawo na ekranie głównym urządzenia, aby przejść do HUAWEI Assistant·TODAY. Przeciągnij palcem w lewo na ekranie, aby zamknąć HUAWEI Assistant·TODAY.

Sterowanie dźwiękiem

Do sterowania odtwarzaniem muzyki na telefonie i zegarku można używać karty Sterowanie dźwiękiem na ekranie HUAWEI Assistant·TODAY. Aby za pomocą zegarka sterować odtwarzaniem muzyki na telefonie, należy powiązać zegarek z aplikacją **Zdrowie Huawei**.

-  Tylko niektóre modele produktu obsługują funkcję sterowania muzyką na telefonie. Gdy na telefonie jest odtwarzana muzyka, ta funkcja jest obsługiwana, jeśli muzyka jest wyświetlana na ekranie HUAWEI Assistant·TODAY. W przeciwnym razie ta funkcja nie jest obsługiwana.

Odbieranie i odrzucanie połączeń przychodzących

W razie nadejścia połączenia przychodzącego zegarek przypomni o tym i wyświetli numer lub nazwę kontaktu osoby dzwoniącej. Możesz wtedy odebrać odrzucić połączenie.

Odbieranie i odrzucanie połączeń przychodzących

- Naciśnij górny , aby zegarek przestał wibrować.
- Dotknij ikony przycisku kończenia połączenia na ekranie lub naciśnij i przytrzymaj górny na zegarku, aby zakończyć połączenie.
- Dotknij ikony odbierania połączenia na ekranie, aby odebrać połączenie.

Wiadomości do szybkich odpowiedzi

Jako przykładu użyto telefonu HUAWEI: gdy zegarek przypomni Ci o połączeniu przychodzącym, możesz dotknąć ikony Wiadomość, aby szybko odpowiedzieć przy użyciu wiadomości SMS i odrzucić połączenie.

- Treść wiadomości do szybkich odpowiedzi związana z odrzucaniem połączenia przychodzącego nie dotyczy funkcji **Szybkie odpowiedzi** w aplikacji **Zdrowie Huawei**.
- Sposób modyfikowania treści wiadomości SMS różni się w zależności od modelu telefonu. Należy zwrócić uwagę na rzeczywiste funkcje produktu.
- Funkcja nie jest obsługiwana na telefonach iPhone. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat korzystania z tej funkcji na telefonach innych marek, skontaktuj się z producentem telefonu.

Zarządzanie wiadomościami

Gdy Twój zegarek jest połączony z aplikacją **Zdrowie Huawei**, a powiadomienia wiadomości są włączone, wiadomości przekazane do paska stanu Twojego telefonu zostaną zsynchronizowane z Twoim zegarkiem.

Włączanie powiadomień o wiadomościach

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz **Powiadomienia**, a następnie włącz przełącznik **Powiadomienia**.
 - 2 Przejdź do listy aplikacji i włącz przełączniki dla aplikacji, od których chcesz otrzymywać powiadomienia.
- Przejdź do **APLIKACJE**, aby wyświetlić listę aplikacji, od których możesz otrzymywać powiadomienia.

Wyświetlanie nieprzeczytanych wiadomości

Zegarek wykona vibracje , aby powiadomić Cię o przesłaniu nowych wiadomości z paska stanu telefonu.

Nieprzeczytane wiadomości można wyświetlić na zegarku. Aby je wyświetlić, przeciągnij w górę na ekranie głównym w celu przejścia do centrum nieprzeczytanych wiadomości.

- Nieprzeczytane wiadomości nie zostaną zachowane po wyświetleniu ich w centrum nieprzeczytanych wiadomości. Jeśli chcesz je ponownie wyświetlić, otwórz odpowiednią aplikację w telefonie.

Odpowiadanie na wiadomości

- Funkcja nie jest dostępna na telefonach iPhone.
- Ta funkcja jest obsługiwana tylko podczas odpowiadania na wiadomość SMS przy użyciu karty SIM, która odebrała wiadomość.

Po otrzymaniu wiadomości SMS lub wiadomości z aplikacji WhatsApp, Messenger lub Telegram na zegarku możesz odpowiedzieć, korzystając z funkcji szybkich odpowiedzi lub za pomocą emotikonów. Obsługiwane typy wiadomości zależą od rzeczywistego użycia.

Dostosowywanie szybkich odpowiedzi

-  • Jeśli karta **Szybkie odpowiedzi** nie jest widoczna, oznacza to, że zegarek nie obsługuje tej funkcji.
- Funkcja nie jest dostępna na telefonach iPhone.

Szybką odpowiedź można dostosować w następujący sposób:

- 1 Gdy zegarek jest powiązany z aplikacją **Zdrowie Huawei**, otwórz aplikację, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij karty **Szybkie odpowiedzi**.
- 2 Możesz dotknąć pozycji **Dodaj odpowiedź**, aby dodać odpowiedź, dotknąć dodanej odpowiedzi, aby ją edytować lub dotknąć  obok odpowiedzi, aby ją usunąć.

Usuwanie nieprzeczytanych wiadomości

- Na ekranie listy wiadomości przeciągnij w lewo na wiadomości, którą chcesz usunąć, i dotknij , aby usunąć wiadomość.
- Wybierz  na dole listy wiadomości, aby wyczyścić wszystkie nieprzeczytane wiadomości.

Aplikacje

-  Ta funkcja nie jest obsługiwana na telefonach iPhone ani tabletach iPad.

Instalowanie aplikacji

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, a następnie dotknij opcji **AppGallery**.
- 2 Na liście **Aplikacje** wybierz aplikację, której chcesz użyć, a następnie dotknij pozycji **Zainstaluj**. Zainstalowana aplikacja będzie wyświetlana na liście aplikacji na urządzeniu.

Korzystanie z aplikacji

Przeciągnij palcem w górę i w dół na liście aplikacji na urządzeniu, wybierz aplikację i wykonaj instrukcje ekranowe, aby z niej skorzystać.

-  • Niektórych aplikacji można używać tylko wtedy, gdy urządzenie i telefon są połączone. Jeśli na urządzeniu zostanie wyświetlony komunikat dotyczący zainstalowania aplikacji na telefonie, oznacza to, że do korzystania z tej aplikacji jest wymagany telefon.
- Przy pierwszym użyciu aplikacji zainstalowanej na telefonie zaakceptuj zapisy umów lub warunki wyświetlane na ekranie aplikacji, po czym postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby ukończyć autoryzację i się zalogować. W przeciwnym razie korzystanie z aplikacji nie będzie możliwe. Jeśli podczas konfigurowania autoryzacji wystąpi problem, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, wybierz kolejno **Ja** > **Ustawienia** > **Możliwości urządzenia**, a następnie jeszcze raz wybierz aplikację, którą chcesz autoryzować.

Aktualizowanie aplikacji

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie** Huawei, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, a następnie dotknij opcji **AppGallery**.
- 2 Dotknij pozycji **Menedżer**, aby wyświetlić aplikacje, które powinny zostać zaktualizowane, oraz listę zainstalowanych aplikacji.
- 3 Wybierz kolejno **Aktualizacje** > **Aktualizuj**, aby zaktualizować aplikacje do najnowszych wersji i poprawić komfort ich użytkowania.

Odinstalowywanie aplikacji

- Odinstaluj aplikację w ramach aplikacji **Zdrowie** Huawei na telefonie.
- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie** Huawei, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, a następnie dotknij opcji **AppGallery**.
 - 2 Dotknij pozycji **Menedżer**, aby wyświetlić aplikacje, które powinny zostać zaktualizowane, oraz listę zainstalowanych aplikacji.
 - 3 Aby odinstalować aplikację, wybierz kolejno **Menedżer instalacji** > **Odinstaluj**. Jeśli aplikacja zostanie odinstalowana, zostanie również usunięta z urządzenia.
- Odinstalowywanie aplikacji na urządzeniu: Dotknij ikony aplikacji innej firmy i ją przytrzymaj, aby ją odinstalować.
 -  Jeśli ustawiono opcję **Wyłącz usługę AppGallery** w aplikacji **Zdrowie** Huawei, musisz ponownie dotknąć pozycji **AppGallery** i wykonać instrukcje ekranowe, aby udzielić autoryzacji.
 - Zanim zaczniesz używać aplikacji innej firmy, dodaj ją do listy aplikacji chronionych w tle w aplikacji Menedżer telefonu. Dodatkowo wybierz kolejno **Ustawienia** > **Bateria** na telefonie, wybierz aplikację w obszarze **Zużycie energii przez poszczególne aplikacje**, dotknij pozycji **Zarządzanie rozruchem** i włącz opcje **Uruchamianie automatyczne**, **Uruchamianie pośrednie** oraz **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.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

Dodawanie muzyki do zegarka

-  Aby korzystać z tej funkcji, upewnij się, że zegarek jest połączony z aplikacją **Zdrowie** Huawei.
 - Funkcja nie jest obsługiwana, gdy zegarek jest sparowany z telefonem iPhone.
- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie** Huawei i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia.
 - 2 Wybierz kolejno **Muzyka** > **Zarządzaj utworami** > **Dodaj utwory** i wybierz utwory do dodania.

- 3** Kliknij znak ✓ w prawym górnym rogu ekranu. Podczas dodawania muzyki możesz utworzyć listę odtwarzania, dotykając pozycji **Nowa lista odtwarzania**. Po utworzeniu listy odtwarzania możesz dodać do niej preferowane utwory pobrane na zegarek, aby ułatwić zarządzanie.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki na urządzeniu

- 1** Przejdź do listy aplikacji na urządzeniu i wybierz pozycję **Muzyka** lub wybierz kolejno **Muzyka > Odtwarzanie muzyki**.
- 2** Dotknij przycisku odtwarzania, aby odtworzyć utwór.
- 3** Na ekranie odtwarzania muzyki możesz przeciągnąć palcem w górę, aby wyświetlić listę odtwarzania, przelatać się między utworami, dostosować głośność lub ustawić kolejność odtwarzania (na przykład odtwarzanie utworów po kolei lub losowo).

Sterowanie odtwarzaniem muzyki na telefonie

- Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Muzyka**, a następnie włącz opcję **Steruj odtwarzaniem muzyki przez telefon**.
- Weź telefon, otwórz aplikację Muzyka i zacznij odtwarzać muzykę.
- Możesz użyć następujących metod, aby otworzyć ekran odtwarzania muzyki i wstrzymać odtwarzanie, przelatać utwory udostępniane przez telefon, dostosowywać głośność muzyki odtwarzanej przez telefon i nie tylko.

Zegarki obsługujące aplikację HUAWEI Assistant-TODAY: Przeciągnij palcem w prawo na ekranie głównym zegarka. Na ekranie aplikacji HUAWEI Assistant-TODAY dotknij karty muzyki z ikoną telefonu.

Zegarki nieobsługujące aplikacji HUAWEI Assistant-TODAY: Otwórz aplikację **Muzyka** na zegarku, dotknij ikony  lub  i wybierz pozycję **Telefon**.

Zdalna migawka

Gdy urządzenie zostanie połączone z aplikacją **Zdrowie Huawei**, dotknij pozycji **Zdalna**

migawka () na liście aplikacji na urządzeniu, aby włączyć aparat na telefonie, a

następnie dotknij ikony  na ekranie urządzenia, aby zrobić zdjęcie. Aby przelatać między minutnikiem 2-sekundowym i minutnikiem 5-sekundowym, dotknij ikony .

-  • Ta funkcja jest obsługiwana tylko na telefonach HUAWEI z systemem EMUI 8.1 lub nowszymi i na telefonach iPhone.
- Aby korzystać z tej funkcji, upewnij się, czy aplikacja **Zdrowie Huawei** jest uruchomiona w tle.
- Aby korzystać z tej funkcji na telefonie iPhone, najpierw otwórz aparat na telefonie.

Asystent głosowy

Zegarek umożliwia korzystanie z asystenta głosowego w celu sprawdzania informacji i sterowania inteligentnymi urządzeniami domowymi po podłączeniu go do aplikacji **Zdrowie Huawei** w telefonie.

-  Zaktualizuj zegarek do najnowszej wersji, aby zapewnić jak najwyższy komfort użytkowania.

Obecnie ta funkcja jest obsługiwana tylko w niektórych krajach i regionach.

Korzystanie z asystenta głosowego

- 1** Naciśnij górny przycisk na zegarku, aby przejść do listy aplikacji i wybierz kolejno **Ustawienia > Inteligentna pomoc > AI Voice**, a następnie włącz **Przycisk wybudzania**.
- 2** Naciśnij i przytrzymaj dolny przycisk, aby wybudzić asystenta głosowego.
- 3** Po wyświetleniu ekranu wydaj polecenie głosowe, takie jak „Jaka jest dziś pogoda?”.

Inne ustawienia

Wybierz kolejno **Ustawienia > Inteligentna pomoc > AI Voice** na zegarku i ustaw funkcję asystenta głosowego. Jeśli poniższe menu nie są wyświetlane, oznacza to, że urządzenie nie obsługuje tych funkcji.

- **Przycisk wybudzania:** wybudza asystenta głosowego przez naciśnięcie przycisku.
- **Czytaj:** ta funkcja jest domyślnie włączona. Po wyłączeniu zegarek nie będzie już nadawał wiadomości głosowych.
Aby dostosować głośność asystenta głosowego, należy naciskać przyciski głośności na sparowanym telefonie.
- **AI Tips:** gdy ta funkcja jest domyślnie włączona, karta **AI Tips** będzie wyświetlana na ekranie HUAWEI Assistant-TODAY. Gdy funkcja **AI Tips** zostanie wyłączona, ta karta nie będzie już wyświetlana na ekranie funkcji HUAWEI Assistant-TODAY.

Łączenie słuchawek Bluetooth

Gdy urządzenie zostanie połączone ze słuchawkami Bluetooth, będzie można ich używać do słuchania muzyki.

- Metoda 1.
 - 1** Przełącz słuchawki Bluetooth do trybu parowania.
 - 2** Otwórz listę aplikacji urządzenia, przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie i wybierz kolejno **Ustawienia > Bluetooth**.
 - 3** Jeśli urządzenie nie zostało sparowane z żadnym urządzeniem Bluetooth, system automatycznie wyszuka urządzenia Bluetooth gotowe do parowania. Możesz też dotknąć pozycji **Wybierz typ** na dole ekranu, aby wybrać docelowe słuchawki Bluetooth.

Jeśli urządzenie zostało sparowane z innymi urządzeniami Bluetooth, będą wyświetlane sparowane urządzenia. Dotknij pozycji **Paruj** i wykonaj instrukcje ekranowe, aby sparować je z docelowymi słuchawkami Bluetooth.

- Metoda 2.

- 1 Przełącz słuchawki Bluetooth do trybu parowania.
- 2 Otwórz listę aplikacji urządzenia, przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby znaleźć i wybrać pozycję **Muzyka**, dotknij ikony  w prawym dolnym rogu ekranu odtwarzania muzyki i wybierz kolejno **Kanał dźwięku** > **Dodaj urządzenie**.
- 3 Dotknij pozycji **Paruj**, a zegarek automatycznie wyszuka urządzenia gotowe do parowania. Wybierz docelowe słuchawki z listy urządzeń Bluetooth i wykonaj instrukcje ekranowe, aby ukończyć parowanie.

Latarka

Aby zapewnić odpowiednią opcję gdziekolwiek się znajdujesz, na urządzeniu dostępne są trzy tryby latarki: tryb współbieżny, tryb lampy błyskowej, tryb kolorów.

Tryb współbieżny

Naciśnij przycisk boczny na urządzeniu, aby otworzyć listę aplikacji, lub przeciągnij w dół na ekranie głównym, aby uzyskać dostęp do menu skrótów, i dotknij , aby włączyć latarkę. Ekran zaświeci się. Dotknij ekranu, aby wyłączyć latarkę. Dotknij ekranu jeszcze raz, aby ponownie włączyć latarkę. Przeciągnij w prawo lub naciśnij boczny przycisk, aby wyłączyć latarkę.

Tryb lampy błyskowej i tryb kolorów

Latarka w urządzeniu obsługuje osiem standardowych kolorów, niestandardowe kolory i regulację częstotliwości błysku. Dostępne funkcje:

Przejdź do ekranu latarki na urządzeniu, przeciągnij w górę na ekranie, aby wyświetlić opcje ustawień i ustaw preferowany kolor światła i częstotliwość błysku.

-  • Domyślnie latarka jest włączana na pięć minut.
- Wygląd ikony koloru może się różnić na poszczególnych modelach urządzeń.

Więcej

Konfigurowanie tarcz zegarka z aplikacji Galeria

-  Zanim użyjesz tej funkcji, zaktualizuj aplikację **Zdrowie Huawei** i urządzenie do najnowszych wersji.

Wybieranie tarcz zegarka z aplikacji Galeria

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź na ekran szczegółów urządzenia i wybierz kolejno **Więcej** > **Moje** > **Na zegarku** > **Galeria**, aby uzyskać dostęp do ekranu ustawień tarcz zegarka z aplikacji Galeria.
- 2 Dotknij symbolu **+** i wybierz pozycję **Aparat** lub **Galeria** jako metodę przekazywania obrazu.
- 3 Dotknij symbolu **✓** prawym górnym rogu i dotknij pozycji **Zapisz**. Wybrany obraz zostanie wyświetlony jako tarcza zegarka.
 -  Jeśli przekażesz kilka obrazów, możesz dotykać tarczy zegarka, aby przetaczać się między nimi.

Inne ustawienia

Na ekranie ustawień tarczy zegarka **Galeria** na telefonie:

- Dotknij opcji **Styl** i **Układ**, aby ustawić styl oraz pozycję wyświetlania daty i godziny na tarczy zegarka z aplikacji Galeria.
- Dotknij ikony z krzyżykiem w prawym górnym rogu wybranego zdjęcia, aby je usunąć.

Ustawianie tarczy zegarka Zawsze na ekranie (AOD)

Możesz włączyć funkcję Zawsze na ekranie (AOD) i wybrać opcję wyświetlania głównej tarczy zegarka lub tarczy zegarka AOD po podniesieniu nadgarstka.

-  • Włączenie funkcji Zawsze na ekranie skróci czas pracy baterii.
 - Po włączeniu funkcji Zawsze na ekranie funkcja Podnieś, aby wybudzić zostanie wyłączona.
- 1 Otwórz listę aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tarcza zegarka i ekran główny** lub **Ustawienia** > **Tarcza zegarka** i włącz funkcję **Zawsze na ekranie**.
 - 2 po włączeniu funkcji Zawsze na ekranie styl tarczy zegarka będzie ustawiany domyślnie.
 - 3 Wybierz **Podnieś, aby wyświetlić Zawsze na ekranie** lub **Podnieś, aby wyświetlić tarczę zegarka** według potrzeb.

Funkcja OneHop na tarczach zegarka

Można używać funkcji OneHop do przekazywania obrazów jako tarcz zegarka z aplikacji Galeria. Obrazy zapisane w chmurze przed przetransferowaniem należy pobrać. Po

przekazaniu więcej niż jednego obrazu możesz dotknąć tarczy zegarka, aby przełączać się między obrazami.

-  • Zanim zaczniesz korzystać z tej funkcji, zaktualizuj aplikację Zdrowie Huawei do najnowszej wersji i upewnij się, że urządzenie ubieralne i telefon/tablet są połączone.
- Ta funkcja jest dostępna tylko na telefonach Huawei obsługujących funkcję NFC z zainstalowanym systemem EMUI 10.0 lub nowszym. Funkcja OneHop nie będzie dostępna po zaktualizowaniu systemu EMUI 9.0 do systemu .

Włączanie funkcji OneHop

-  Po włączeniu funkcji OneHop na urządzeniu nie będzie można jej wyłączyć. Funkcja pozostanie włączona nawet po zresetowaniu urządzenia do ustawień fabrycznych. W przypadku niektórych modeli urządzeń funkcja OneHop jest włączona domyślnie i nie trzeba jej włączać ręcznie.
- 1 Na liście aplikacji na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia > OneHop**, aby uzyskać dostęp do ekranu funkcji OneHop.
 - 2 Dotknij opcji **Włącz**. Po włączeniu tej funkcji na ekranie zostanie wyświetlony komunikat **Włączone**.

Korzystanie z funkcji OneHop

- 1 Włącz funkcję NFC na telefonie.
- 2 Przejdź do aplikacji Galeria na telefonie, wybierz obrazy, które chcesz przetransferować, a następnie przyłóż obszar NFC z tyłu telefonu do tarczy zegarka. Po ukończeniu transferu obrazy będą kolejno wyświetlane na tarczy zegarka.
- 3 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij kolejno **Tarcze zegarka > Więcej > Moje > Galeria**. Przetransferowane obrazy zostaną wyświetlone w aplikacji Galeria. Możesz dostosować styl i układ tarcz zegarka z aplikacji Galeria do własnych preferencji.

Zarządzanie tarczami zegarka

Sklep z tarczami zegarka daje dostęp do różnorodnych tarcz zegarka. Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj zegarek i aplikację **Zdrowie HUAWEI** do najnowszych wersji.

Zmianie tarczy zegarka

- 1 Dotknij tarczy zegarka na ekranie głównym i przytrzymaj ją.
 - 2 Przeciągnij w lewo lub w prawo, aby wybrać ulubioną tarczę zegarka. Możesz też przeciągnąć na ekranie do końca w prawo, dotknąć + i przeciągnąć w górę lub w dół, aby wybrać ulubioną tarczę zegarka.
-  Niektóre tarcze zegarka obsługują niestandardowe sterowanie. Możesz dotknąć ikony  na dole tarczy zegarka, aby dostosować wyświetlane treści.

Instalowanie i zmienianie tarczy zegarka na telefonie

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI**, otwórz ekran szczegółów urządzenia i wybierz kolejno **Tarcze zegarka > Więcej**.
- 2 Wybierz tarczę zegarka.
 - a Jeśli tarcza zegarka nie została jeszcze zainstalowana, dotknij opcji **Zainstaluj**. Po zakończeniu instalacji na zegarku będzie automatycznie używana nowa tarcza zegarka.
 - b Jeśli tarcza zegarka jest już zainstalowana, dotknij opcji **Ustaw jako domyślne** w celu użycia wybranej tarczy.
 -  . Na ekranie ze szczegółami tarczy zegarka wyświetlane są informacje o ruchu sieciowym, który zostanie wygenerowany przy pobieraniu i instalowaniu tarczy zegarka.

Usuwanie tarczy zegarka

W aplikacji Zdrowie Huawei:

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI**, otwórz ekran szczegółów urządzenia i wybierz kolejno **Tarcze zegarka > Więcej**.
 - 2 Wybierz zainstalowaną tarczę zegarka i dotknij ikony , aby usunąć tę tarczę.
- 1 Dotknij ekranu głównego urządzenia i przytrzymaj go, aby otworzyć ekran wyboru tarczy zegarka.
 - 2 Przeciągnij w górę od dołu ekranu i dotknij opcji **Usuń**, aby usunąć tarcze zegarka.
 -  . Nie można usunąć tarcz zegarka z aplikacji Galeria ani tarcz zegarka .
 - Po usunięciu tarczy zegarka nie trzeba dokonywać zakupu ponownie w sklepie z tarczami zegarka.

Ustawianie dźwięku

Ustawianie głośności dzwonka

- 1 Naciśnij górny na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięk i wibracje > Głośność dzwonka**.
- 2 Przeciągnij w górę lub w dół, aby wyregulować głośność dzwonka.

Włączanie i wyłączanie wyciszenia

- 1 Naciśnij górny na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięk i wibracje**.
- 2 Włącz lub wyłącz opcję **Wycisz**.

Znajdowanie telefonu przy użyciu zegarka

- 1 Przeciągnij w dół na tarczy zegarka, aby wejść w menu skrótów i potwierdź, że połączenie Bluetooth między zegarkiem a telefonem działa poprawnie. Ikona Bluetooth telefonu będzie wyświetlana jako  lub .
 - 2 Jeśli zegarek i telefon znajdują się w zasięgu połączenia Bluetooth, telefon wyemituje dźwięk dzwonka (nawet w trybie wibracji lub cichym), aby pomóc go zlokalizować.
 - 3 Dotknij ekranu urządzenia, aby zakończyć poszukiwanie.
-  • Jeśli w zegarku włączona jest funkcja automatycznego przełączania, zegarek musi być połączony z aplikacją **Zdrowie HUAWEI**, aby można było korzystać z funkcji Znajdź telefon.
 - Jeśli używasz telefonu iPhone, a ekran jest wyłączony, telefon może nie reagować podczas korzystania z funkcji Znajdź telefon.

Znajdowanie zegarka za pomocą telefonu

Gdy zegarek jest połączony z aplikacją **Zdrowie Huawei**, możesz go znaleźć na telefonie.

Znajdowanie zegarka przy użyciu aplikacji Zdrowie Huawei

-  Przed użyciem tej funkcji zaktualizuj zegarek do najnowszej wersji.
- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, otwórz ekran szczegółów urządzenia i wybierz kolejno **Znajdź urządzenie** > **Zadzwoń**.
 - 2 Dotknij pozycji **Zadzwoń**, a zegarek zadzwoni. Możesz dotknąć pozycji **Zatrzymaj** lub poczekać na zakończenie dzwonienia.

Znajdowanie zegarka przy użyciu aplikacji Znajdź urządzenie

-  Ta funkcja jest obsługiwana tylko na telefonach Huawei z systemem EMUI 11.0 / HarmonyOS 2 lub nowszym.
- 1 Ze sklepu AppGallery pobierz najnowsze wersje aplikacji **Mobilna Chmura HUAWEI**, **Znajdź urządzenie** i **Zdrowie Huawei**, a następnie je zainstaluj. Jeśli aplikacje już zostały zainstalowane, zaktualizuj je do najnowszych wersji.
 - 2 Użyj tego samego konta w celu zalogowania się do trzech powyższych aplikacji.
 - 3 Otwórz aplikację **Znajdź urządzenie**, dotknij pozycji **Urządzenia**, aby wyświetlić listę urządzeń, i dotknij urządzenia docelowego.
 - 4 Zlokalizuj urządzenie na ekranie szczegółów urządzenia w aplikacji **Zdrowie Huawei** i dotknij pozycji **Nastuchuj dźwięku dzwonka**, aby znaleźć urządzenie.

Włączanie i wyłączanie trybu Nie przeszkadzać

Gdy włączysz tryb Nie przeszkadzać, zegarek nie będzie dzwonił ani wibrował, a ekran nie będzie włączany, jeśli podniesiesz nadgarstek po odebraniu połączeń przychodzących lub powiadomień.

Szybkie włączanie i wyłączanie

Metoda 1. Przeciągnij palcem w dół od góry tarczy zegarka i dotknij pozycji **Nie przeszkadzać**, aby włączyć lub wyłączyć ten tryb.

Metoda 2. Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Dźwięk i wibracje** > **Nie przeszkadzać** > **Cały dzień**, aby włączyć lub wyłączyć ten tryb.

Planowane włączanie i wyłączanie

-  Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj urządzenie ubieralne i aplikację **Zdrowie HUAWEI** do najnowszych wersji.
- Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Dźwięk i wibracje** > **Nie przeszkadzać** > **Harmonogram**, dotknij pozycji **Dodaj czas** i ustaw opcje **Rozpoczęcie**, **Zakończenie** oraz **Powtarzanie**. Możesz dodać wiele okresów i w przypadku każdego z nich włączyć przechodzenie do trybu Nie przeszkadzać o zaplanowanej godzinie.
- Aby wyłączyć zaplanowany tryb Nie przeszkadzać, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Dźwięk i wibracje** > **Nie przeszkadzać** > **Harmonogram**.

Włączanie i wyłączanie trybu uśpienia

Po włączeniu na zegarku trybu uśpienia połączenie przychodzące i powiadomienia zostaną wyciszone, ekran nie będzie włączany po podniesieniu nadgarstka, a tarcza zegarka zostanie przełączona do trybu uproszczonego.

Przeciągnij palcem w dół na ekranie tarczy zegarka i dotknij pozycji **Tryb uśpienia**, aby włączyć lub wyłączyć tę funkcję.

-  Zegarki z serii HUAWEI WATCH 3: Przeciągnij palcem w dół od paska skrótów, dotknij ikony trybu uśpienia , a następnie dotknij pozycji , aby włączyć tryb uśpienia. Tryb uśpienia może być włączany ręcznie lub automatycznie — gdy urządzenie wykryje, że śpisz.

Ustawianie ulubionych kontaktów

- 1** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia** i wybierz nazwę urządzenia, a następnie wybierz pozycję **Ulubione kontakty**.
- 2** Na ekranie **Ulubione kontakty**:

- Dotknij pozycji **Dodaj**, aby wyświetlić listę kontaktów, które przechowuje telefon/tablet, a następnie wybierz kontakty, które chcesz dodać.
- Dotknij pozycji **Kolejność**, aby posortować dodane kontakty.
- Dotknij pozycji **Usuń**, aby usunąć dodane kontakty.

3 Na liście aplikacji na zegarku dotknij ulubionego kontaktu na ekranie **Ulubione kontakty**, aby zadzwonić pod numer tego kontaktu.

Parowanie z nowym telefonem

-  Aby chronić Twoją prywatność, może zostać wyświetlony komunikat z prośbą o przywrócenie ustawień fabrycznych urządzenia ubieralnego przed sparowaniem go z nowym telefonem. Przywrócenie ustawień fabrycznych urządzenia spowoduje wyczyszczenie wszystkich danych. Wykonując te czynności, zachowaj ostrożność.

Aby sparować urządzenie ubieralne z nowym telefonem, wybierz kolejno **Ustawienia** () >

System i aktualizacje > **Połącz z nowym telefonem** () na urządzeniu ubieralnym, dotknij ✓ i postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby ukończyć parowanie.

Ładowanie

Ładowanie

- 1** Podłącz podstawkę do ładowania do zasilacza, a następnie podłącz zasilacz do źródła zasilania.
- 2** Umieść zegarek na podstawce do ładowania, wyrównując metalowe styki zegarka i podstawki do ładowania tak, aby na ekranie zegarka pojawiła się ikona ładowania.
- 3** O pełnym naładowaniu zegarka poinformuje wskaźnik ładowania pokazujący 100%. Ładowanie zegarka zostanie automatycznie zatrzymane, gdy będzie w pełni naładowany.

-  • Do ładowania zegarka zalecamy używanie zasilacza Huawei, portu USB komputera albo zasilacza firmy innej niż Huawei, który jest zgodny z właściwymi przepisami regionalnymi lub krajowymi, a także regionalnymi lub międzynarodowymi normami bezpieczeństwa. Inne ładowarki i baterie zewnętrzne, które nie spełniają właściwych norm bezpieczeństwa, mogą powodować problemy, takie jak wolne ładowanie lub przegrzewanie. Korzystając z nich, należy zachować ostrożność. Zalecamy zakup zasilacza Huawei w oficjalnym sklepie Huawei.
- Port ładowania powinien być suchy i czysty, aby zapobiec zwarciom i innym zagrożeniom.

Sprawdzanie poziomu naładowania baterii

Metoda 1: przeciągnij palcem w dół od góry ekranu głównego, aby sprawdzić poziom naładowania baterii.

Metoda 2: podłącz zegarek do zasilania i sprawdź poziom naładowania baterii na ekranie ładowania.

Metoda 3: sprawdź poziom naładowania baterii na tarczy zegarka obsługującej wyświetlanie poziomu naładowania baterii.

Metoda 4: sprawdź poziom naładowania baterii na ekranie szczegółów urządzenia w aplikacji Zdrowie.

Aktualizacje

Metoda 1.

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Aktualizacja oprogramowania układowego**. Telefon sprawdzi dostępność aktualizacji. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby zaktualizować urządzenie.

Metoda 2.

Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System i aktualizacje** > **Aktualizuj** i dotknij pozycji **Aktualizuj**. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby ukończyć aktualizację.

-  • Dotknij ikony Ustawienia po prawej stronie pozycji **Aktualizacja oprogramowania układowego**, włącz opcję **Automatycznie pobieraj pakiety instalacyjne przez WLAN**, a urządzenie automatycznie pobierze pakiet aktualizacji i wyśle powiadomienie za każdym razem, gdy wykryje nową wersję. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby zaktualizować urządzenie.
- Przed rozpoczęciem aktualizowania zalecamy sprawdzenie, czy urządzenie jest wystarczająco naładowane.
- Podczas aktualizacji funkcja Bluetooth na urządzeniu automatycznie przerwie połączenie i przywróci je po ukończeniu operacji.
- Nie ładuj urządzenia podczas aktualizacji.

Włączanie, wyłączenie i ponowne uruchamianie zegarka

Włączanie

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk górny.
- Naładuj urządzenie.

Wyłączanie

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk górny, a następnie dotknij opcji **Wyłącz**.
- Naciśnij przycisk górny i wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Wyłącz**.

Ponowne uruchamianie

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk górny, a następnie dotknij opcji **Uruchom ponownie**.
- Naciśnij przycisk górny i wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Uruchom ponownie**.

Przywracanie ustawień fabrycznych urządzenia

Metoda 1: Na zegarku wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Resetuj** lub **Ustawienia** > **System i aktualizacje** > **Resetuj**.

Metoda 2: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, a następnie dotknij pozycji **Przywróć ustawienia fabryczne**.

- i** Przywrócenie ustawień fabrycznych urządzenia spowoduje wyczyszczenie zapisanych na nim danych osobowych. Wykonując tę operację, zachowaj ostrożność.

Definicja poziomu wodoodporności i pyłoszczelności oraz opis scenariusza użytkowania urządzeń ubieralnych

Odporność na wodę i pył oznacza, że urządzenie ubieralne jest chronione przed przedostawaniem się wody i pyłu do wnętrza oraz uszkodzeniem części wewnętrznych oraz płyty głównej.

- i** W opisanych poniżej scenariuszach 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).

Poziom wodoodporności	Definicja poziomu odporności	Scenariusz opisujący odporność
-----------------------	------------------------------	--------------------------------

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.	Urządzenia ubieralne są zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania i obsługują nurkowanie na maksymalnej głębokości 100 metrów. (Ze względów bezpieczeństwa nie należy nurkować w pojedynkę). Urządzenie ubieralne nie nadaje się do używania 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 wilgotności. 3. Skoki do wody, płukanie w wodzie pod wysokim ciśnieniem lub inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
---	---	---

10 ATM	To norma wodoodporności (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 metrów w temperaturze pokojowej przez 10 minut.	Urządzenie ubieralne jest zgodne z poziomem odporności 10 ATM według normy ISO 22810:2010, co oznacza, że może wytrzymać ciśnienie statyczne panujące w wodzie do 100 metrów przez 10 minut. Wodoodporność nie jest trwała i może ulec pogorszeniu w miarę codziennego użytkowania. Urządzenie ubieralne może być używane do uprawiania sportów wodnych, takich jak sporty uprawiane w basenach i na plaży, oraz do nurkowania (obsługiwana głębokość i typy nurkowania różnią się w zależności od konkretnego modelu produktu). Urządzenie można nosić i korzystać z niego w czasie ćwiczeń, w deszczowe dni i podczas mycia rąk. Jeśli zegarek z głośnikiem zostanie zanurzony lub będzie noszony w wodzie, należy szybko usunąć jej pozostałości z głośnika lub uruchomić funkcję odprowadzania wody z zegarka, aby nie dopuścić do oddziaływania wody na głośnik. Urządzenie ubieralne nie nadaje się do używania w następujących sytuacjach: 1. Skoki do wody, płuwanie w wodzie pod wysokim ciśnieniem lub inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą. 2. Gorące prysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Skórzane i metalowe paski nie są odporne na wodę i pot. Zaleca się noszenie innych rodzajów pasków, jeśli chcesz pływać, nurkować lub ćwiczyć.
--------	---	--

		(Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	--

IP68	Urządzenia ubieralne zgodne z tą normą są odporne na pył i mogą być zanurzane w wodzie na głębokości przekraczającej 1 metr przy normalnej temperaturze i normalnym ciśnieniu (głębokość i czas trwania zanurzenia mogą się różnić w zależności od modelu produktu). Ta norma jest bardziej rygorystyczna niż IPX7.	Te urządzenia ubieralne cechują się poziomem ochrony IP68 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Urządzenia ubieralne są pyłoszczelne w środowiskach takich jak salony, biura, laboratoria, warsztaty i pomieszczenia magazynowe. Nie nadają się do używania w miejscach, gdzie występują znaczne ilości pyłu. Są odporne na zachlapanie wodą. Odradza się jednak zanurzanie urządzeń ubieralnych w wodzie. Możesz nosić urządzenia ubieralne podczas ćwiczeń (są odporne na pot) lub mycia rąk. Możesz nosić je także w deszczu. Urządzenie ubieralne nie nadaje się do używania 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, w przypadku których występuje szybki przepływ wody, np. nurkowanie, 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).
------	--	---

Wodoodporność nie jest trwała i z czasem może ulec obniżeniu. Należy unikać poniższych sytuacji, które mogą wpłynąć na wodoodporność urządzeń ubieralnych. Uszkodzenia spowodowane przez zanurzenie w cieczy nie są objęte gwarancją.

Zrzucenie urządzenia z dużej wysokości lub jego uderzenie przez inne przedmioty.

Rozmontowanie lub naprawa urządzenia ubieralnego poza autoryzowanym sklepem Huawei.

Wystawianie urządzenia na działanie substancji zasadowych, takich jak mydło lub woda z mydłem pod prysznicem lub w wannie.

Wystawianie urządzenia na działanie perfum, rozpuszczalników, detergentów, substancji kwasowych, pestycydów, emulsji, środków przeciwsłonecznych, nawilżaczy lub farb do włosów.

Ładowanie urządzenia, gdy jest mokre.

-  Produktu należy używać zgodnie z podręcznikiem użytkownika dostępnym w oficjalnej witrynie firmy Huawei lub skróconą instrukcją obsługi dostarczoną wraz z produktem. Darmowa obsługa gwarancyjna nie przysługuje w przypadku produktów uszkodzonych na skutek nieprawidłowego użytkowania.