

Spis treści

Pierwsze kroki

Wygląd	1
Parowanie z telefonem z interfejsem EMUI	1
Parowanie z telefonem z systemem Android	2
Parowanie z telefonem iPhone	2
Przyciski i operacje dotykowe	3
Karty niestandardowych funkcji	6

Asystent

Przełączanie i usuwanie tarcz zegarka	7
Własna tarcza zegarka	7
Tarcza zegarka z Galerii	8
HUAWEI Assistant·TODAY	8
Zarządzanie aplikacjami	9
Organizowanie wiadomości	10
Połączenie głosowe Bluetooth	12
Zdalna migawka	12
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	13
Alarmy	14
Asystent głosowy	14
Funkcja Znajdź telefon	15
Znajdowanie urządzenia za pomocą telefonu	16
Tryb Nie przeszkadzać	16
Kalendarz i wydarzenia	17

Funkcje związane ze zdrowiem

Stan emocjonalny	18
Monitorowanie snu	19
Śledzenie oddechu podczas snu	20
Pierścienie aktywności	21
Aplikacja W formie	22
Analiza arytmii za pomocą fali tętna	23
Wykrywanie sztywności tętnic	25
Pomiar EKG	26
Pomiar SpO2	28
Pomiar tętna	29
Pomiar temperatury skóry	31
Kalendarz cyklu	32

Ćwiczenie

Rozpoczęcie treningu	34
----------------------	----

Wyświetlanie danych na ekranie ćwiczeń	35
Bieg przełajowy	35
RouteDraw	36
Golf	37
Dane z karty wyników	39
Statystyki techniczne	41
Dane swingu golfowego	42
Informacje o polu golfowym	43
Tryb Nurkowanie	46
Korzystanie z mapy offline	47
Łączenie telefonu i zegarka do jazdy na rowerze	48
Bieganie z inteligentnym towarzyszem	48
Konfigurowanie planów biegowych	49
Status ćwiczeń	50
Rejestr ćwiczeń	50
Automatycznie wykrywaj ćwiczenia	51
Trasa powrotna	51
Synchronizowanie trasy ćwiczeń	52

Więcej

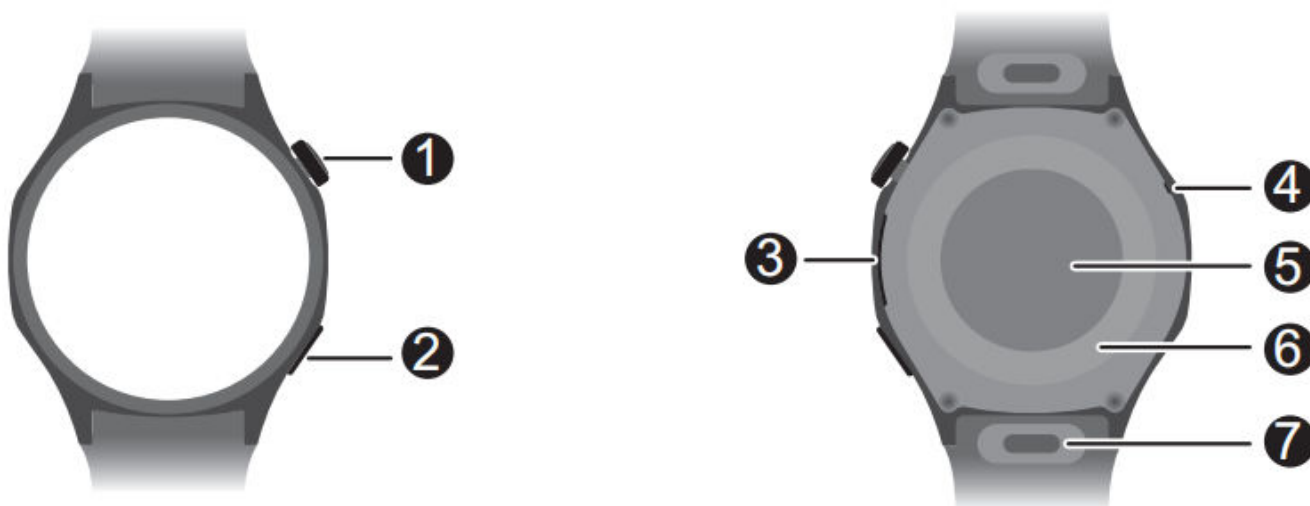
Wielozadaniowość	53
Ładowanie	53
Parowanie z akcesoriami rowerowymi	54
Parowanie z HUAWEI S-TAG	55
Łączenie ze słuchawkami Bluetooth	55
Zawsze na ekranie	56
Tarcze zegarka OneHop	56
Dźwięk i wibracje	57
Wyświetlacz i jasność	57
Aktualizacje	58

Pierwsze kroki

Wygląd

- i** Poniższe ilustracje mają wyłącznie charakter poglądowy. Rzeczywisty wygląd produktu może być inny.

Produkt na poniższych ilustracjach to HUAWEI WATCH GT 5 Pro (46 mm).



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

Parowanie z telefonem z interfejsem EMUI

- 1 Zainstaluj aplikację **Zdrowie Huawei** ()
Po zainstalowaniu aplikacji **Zdrowie Huawei**, otwórz ją i wybierz kolejno opcje **Ja** > **Sprawdź dostępność aktualizacji** i zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
- 2 Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Ja** > **Zaloguj się przez ID HUAWEI**. Jeśli nie masz konta ID HUAWEI, załóż konto i zaloguj się.
i Zaleca się logowanie za pomocą konta osoby dorosłej, aby zapewnić prawidłowe sparowanie i połączenie urządzenia ubieralnego z telefonem.
- 3 Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.

- 4 Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu telefonu. W aplikacji **Zdrowie Huawei** wybierz  w prawym górnym rogu, a następnie wybierz **Dodaj urządzenie**. Znajdź swoje urządzenie ubieralne w wynikach wyszukiwania i dotknij **Połącz**. Alternatywnie dotknij opcji **Skanuj** i rozpocznij parowanie przez skanowanie kodu QR wyświetlanego przez urządzenie ubieralne.
- 5 Kiedy komunikat **Synchronizacja wiadomości przez Bluetooth** pojawi się na ekranie aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij przycisku **Zezwól**.
- 6 Gdy na ekranie urządzenia ubieralnego pojawi się żądanie parowania, dotknij  i wykonaj instrukcje ekranowe na telefonie, aby ukończyć parowanie.

Parowanie z telefonem z systemem Android

- 1 Zainstaluj aplikację **Zdrowie Huawei** ().
Po zainstalowaniu aplikacji **Zdrowie Huawei**, otwórz ją i wybierz kolejno opcje **Ja** > **Sprawdź dostępność aktualizacji** i zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
- 2 Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Ja** > **Zaloguj się przez ID HUAWEI**. Jeśli nie masz konta ID HUAWEI, załóż konto i zaloguj się.
 Zaleca się logowanie za pomocą konta osoby dorosłej, aby zapewnić prawidłowe sparowanie i połączenie urządzenia ubieralnego z telefonem.
- 3 Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4 Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu telefonu. W aplikacji **Zdrowie Huawei** wybierz  w prawym górnym rogu, a następnie wybierz **Dodaj urządzenie**. Znajdź swoje urządzenie ubieralne w wynikach wyszukiwania i dotknij **Połącz**. Alternatywnie dotknij opcji **Skanuj** i rozpocznij parowanie przez skanowanie kodu QR wyświetlanego przez urządzenie ubieralne.
- 5 Gdy na ekranie urządzenia ubieralnego pojawi się żądanie parowania, dotknij  i wykonaj instrukcje ekranowe na telefonie, aby ukończyć parowanie.
- 6 Dotknij opcji **Ustawienia** i wprowadź ustawienia ochrony połączenia zegarka/opaski, aby zapewnić bardziej stabilne połączenie między urządzeniem a aplikacją **Zdrowie Huawei**. Umożliwi to lepsze korzystanie z powiadomień push o nowych wiadomościach i połączeniach przychodzących z telefonu.

Parowanie z telefonem iPhone

- 1 Zainstaluj aplikację **Zdrowie HUAWEI** ().
Jeśli aplikacja jest już zainstalowana, zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
Jeśli jeszcze nie zainstalowano aplikacji, przejdź do **App Store** na telefonie i wyszukaj **Zdrowie HUAWEI**, aby pobrać i zainstalować aplikację.
 Dostępne tylko dla systemu iOS 13.0 lub nowszego.
- 2 Wybierz kolejno **Zdrowie HUAWEI** > **Ja** > **Zaloguj**. Jeśli nie masz konta ID HUAWEI, załóż konto i zaloguj się.

-  Zaleca się logowanie za pomocą konta osoby dorosłej, aby zapewnić prawidłowe sparowanie i połączenie urządzenia ubieralnego z telefonem.

- 3** Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4** Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu telefonu. W aplikacji **Zdrowie HUAWEI** wybierz  w prawym górnym rogu, a następnie wybierz **Dodaj urządzenie**. Znajdź swoje urządzenie ubieralne w wynikach wyszukiwania i dotknij **Połącz**. Można też dotknąć opcji **Zeskanuj kod** i zainicjować parowanie przez skanowanie kodu QR wyświetlanego przez urządzenie ubieralne.
- 5** Gdy na urządzeniu ubieralnym pojawi się żądanie parowania, wybierz . Kiedy w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** pojawi się wyskakujące okienko z żądaniem parowania Bluetooth, wybierz **Połącz**. Pojawi się kolejne wyskakujące okno z pytaniem, czy zezwolić urządzeniu ubieralnemu na wyświetlanie powiadomień z Twojego telefonu. Dotknij pozycji **Pozwól** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 6** Odczekaj kilka sekund, aż w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** pojawi się informacja o pomyślnym ukończeniu parowania. Jeśli parowanie nie powiedzie się, wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Bluetooth** w telefonie, połącz się z odpowiednim urządzeniem i spróbuj ponownie sparować.
- 7** Aplikacja **Zdrowie HUAWEI** powinna działać w tle (i nie przeciągaj w górę, aby zamknąć aplikację), aby zapewnić bardziej stabilne połączenie między urządzeniem a **Zdrowie HUAWEI**. Umożliwi to lepsze korzystanie z powiadomień push o nowych wiadomościach i połączeniach przychodzących z telefonu.

Przyciski i operacje dotykowe

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

Górny przycisk

-  Operacje mogą się różnić w czasie połączeń i ćwiczeń.

Operacja	Działanie
Obracanie	• W trybie listy i w trybie siatki sześciokątnej: Powoduje przewijanie w górę lub w dół zawartości ekranu listy aplikacji. - Na pierwszym ekranie listy aplikacji w trybie siatki sześciokątnej obróć koronkę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara lub przeciągnij w dół na ekranie, aby wyświetlić lub ukryć nazwy aplikacji. • W aplikacji: powoduje przewijanie ekranu w górę i w dół.  Aby przetestować się między trybem siatki sześciokątnej a trybem listy: • W dowolnym trybie przeciągnij w górę, aż dojdiesz do ostatniego ekranu listy aplikacji, a następnie dotknij drugiego trybu, aby przetestować. • Wybierz kolejno Ustawienia > Tarcza zegarka i ekran główny > Program uruchamiający, a następnie wybierz opcję Siatka sześciokątna lub Lista. • Seria HUAWEI WATCH GT 5 nadal obsługuje tryb Siatka.
Naciśnięcie	• Kiedy ekran jest wyłączony: powoduje włączenie ekranu. • Na ekranie głównym: powoduje przejście na ekran z listą aplikacji. • Na dowolnym innym ekranie: powoduje powrót do ekranu głównego. • Powoduje wyciszenie połączeń przychodzących przez Bluetooth.
Dwukrotne naciśnięcie	Kiedy ekran jest włączony: powoduje przejście na ekran ostatnich zadań, gdzie można zobaczyć wszystkie działające aplikacje. Na przykład podczas sesji treningowej wystarczy dwukrotnie nacisnąć górny przycisk, aby wyświetlić zadania działające w tle, a następnie dotknąć karty tarczy zegarka, aby powrócić do ekranu głównego zegarka.
Naciśnięcie i przytrzymanie	• Gdy zegarek jest wyłączony: Powoduje włączenie zegarka. • Gdy zegarek jest włączony: Powoduje przejście do ekranu ponownego uruchomienia/wyłączenia. • Wymusza ponowne uruchomienie zegarka, gdy przycisk zostanie naciśnięty i przytrzymany przez co najmniej 12 s.

Dolny przycisk

Operacja	Działanie
Naciśnięcie	Szybko uzyskuje dostęp do wybranych funkcji. Aby ustawić, do których funkcji ma być dostęp: 1 Naciśnij górny przycisk zegarka i w aplikacji wybierz kolejno Ustawienia > Przycisk > Naciśnij raz . 2 3 Wybierz aplikację docelową jako ustawienie niestandardowe. Po zakończeniu wróć do ekranu głównego i naciśnij dolny przycisk, aby uzyskać dostęp do wybranych funkcji.
Naciśnięcie i przytrzymanie	Powoduje wybudzenie asystenta głosowego.
Dotknięcie  Ta operacja ma zastosowanie wyłącznie do urządzeń obsługujących EKG.	Umożliwia pomiary EKG przez naciśnięcie dolnego przycisku, który zawiera elektrodę.  Podczas pomiaru nie poruszaj się, oddychaj równomiernie i nie mów. Zachowaj odpowiedni kontakt palca z dolnym przyciskiem, który zawiera elektrodę, ale nie naciskaj go zbyt mocno.

Skróty

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

Gesty na ekranie

Operacja	Działanie
Dotknięcie	Powoduje wybranie i potwierdzenie.
Dotknięcie i przytrzymanie	- Na ekranie głównym: powoduje otwarcie ekranu edycji tarczy zegarka. - Na karcie funkcji: Powoduje otwarcie ekranu zarządzania kartami.
Przeciągnięcie w górę	Na ekranie głównym: powoduje wyświetlenie powiadomień.
Przeciągnięcie w dół	Na ekranie głównym: otwiera menu skrótów. - Można włączyć Znajdź telefon, Ekran włączony. - Można wyświetlać pozostały poziom naładowania baterii i stan połączenia Bluetooth.

Operacja	Działanie
Przeciągnięcie w lewo	Na ekranie głównym: umożliwia dostęp do kart funkcji niestandardowych.
Przeciągnięcie w prawo	Na ekranie głównym: Powoduje przejście na ekran Assistant-TODAY. W aplikacji (z wyjątkiem ekranu głównego aplikacji): powoduje powrót do poprzedniego ekranu.

Karty niestandardowych funkcji

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

Dodawanie karty

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

Edytowanie karty combo

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

Przenoszenie/Usuwanie karty

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

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

Przełączanie i usuwanie tarcz zegarka

Przełączanie na inną tarczę zegarka

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

Na zegarku:

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

Na telefonie:

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

Usuwanie tarczy zegarka

W aplikacji Zdrowie Huawei

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

Na urządzeniu ubieralnym

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

Własna tarcza zegarka

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

- 1 Przytrzymaj palec w dowolnym miejscu ekranu głównego, aby przejść na ekran wyboru tarczy zegarka.
- 2 Dotknij pozycji **Dostosuj** poniżej tarczy zegarka, przeciągnij w górę lub w lewo na ekranie, aby przełączyć style tarczy zegarka lub elementy funkcyjne.
 -  Dostosowanie jest możliwe tylko w przypadku tarcz zegarka, poniżej których znajduje się przycisk **Dostosuj**. Niestandardowe możliwości mogą się różnić zależnie od tarczy zegarka.

Tarcza zegarka z Galerii

Korzystając z ulubionych zdjęć i obrazów, można tworzyć własne, niepowtarzalne tarcze zegarka i zamienić urządzenie ubieralne w wyjątkowy zegarek. Wybierz zdjęcia z niezapomnianych wyjazdów, z życia rodziny lub fotografie zwierząt domowych i prześlij je w celu ustawienia jako tarcz zegarka bazujących na zdjęciach z Galerii.

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz kolejno **Moje tarcze zegarka** > **Galeria**, aby przejść do ekranu ustawień tarczy zegarka z Galerii.
- 2 Dotknij symbolu + i wybierz pozycję **Zrób zdjęcie** lub **Wybierz obraz** jako metodę przekazywania. Na zakończenie dotknij ikony ✓ w prawym górnym rogu ekranu.
- 3 Dostosuj obszar, w którym chcesz wyświetlić obraz, i dotknij ikony ✓ w prawym górnym rogu, aby zakończyć przekazywanie.
- 4 Na ekranie **Galeria** można wybrać następujące ustawienia:
 - **Kolor, Styl, Pozycja zegara** i funkcje dostępne z każdego rogu tarczy zegarka.
 - **Podnieś, aby wyświetlić nowy obraz**: Kiedy ta opcja jest włączona i przestano więcej niż jeden obraz tarcz zegarka Galerii, wyświetlana tarcza zegarka będzie się zmieniać na inny obraz za każdym razem, gdy wybudzisz ekran unosząc nadgarstek. Kiedy ten przełącznik jest wyłączony, podniesienie nadgarstka powoduje wyświetlenie tylko ostatnio wyświetlanego obrazu – aby go zmienić, musisz dotknąć ekranu.
- 5 Dotknij opcji **Ustaw jako domyślną**, a urządzenie ubieralne zostanie przełączone na nowo ustawioną tarczę zegarka z Galerii.
 -  Funkcja tarcz zegarka z Galerii obsługuje następujące formaty obrazów: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp i .pcx.
 - Ekran ustawień różni się w zależności od wersji funkcji. Sprawdź rzeczywisty interfejs na swoim urządzeniu.

HUAWEI Assistant·TODAY

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

Włączanie/wyłączanie aplikacji HUAWEI Assistant·TODAY

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

Szybki dostęp do aplikacji

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

sterowanie audio

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

Zarządzanie aplikacjami

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

Instalowanie aplikacji

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

Aktualizowanie aplikacji

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

Odinstalowywanie aplikacji

W telefonie

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **AppGallery**.
- 2 Aby odinstalować aplikacje, wybierz kolejno **Menedżer > Menedżer instalacji > ODINSTALUJ**. Po odinstalowaniu nie będzie już można znaleźć usuniętych aplikacji na zegarku.

-  Można odinstalować tylko aplikacje innych firm. Aplikacje zainstalowane fabrycznie na urządzeniu ubieralnym nie mogą zostać odinstalowane.
- Jeśli ustawiono opcję **Wyłącz usługę AppGallery** w aplikacji **Zdrowie Huawei**, musisz wybrać **AppGallery** i postępować zgodnie instrukcjami ekranowymi, aby przydzielić wymagane uprawnienia, i ponownie włączyć **AppGallery**.
- Zanim zaczniesz używać aplikacji innej firmy, dodaj ją do listy aplikacji chronionych w tle za pomocą aplikacji Menedżer telefonu/Optymalizator. Ponadto w telefonie wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Bateria**, wybierz aplikację na liście **Zużycie energii wg aplikacji**, dotknij pozycji **Ustawienia uruchamiania** i włącz opcje **Automatyczne uruchamianie**, **Uruchamianie pośrednie** i **Działanie w tle**. Jeśli aplikacja innej firmy nie działa po dodaniu jej do listy chronionych aplikacji uruchomionych w tle, odinstaluj ją i zainstaluj ponownie, a następnie spróbuj jeszcze raz.

Na zegarku

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

Zmiana kolejności aplikacji na liście

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

Organizowanie wiadomości

Gdy zegarek jest połączony z aplikacją **Zdrowie Huawei**, a powiadomienia o wiadomościach są włączone, nowe wiadomości przekazywane do paska stanu telefonu będą synchronizowane z zegarkiem.

Włączanie powiadomień o wiadomościach

- Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Powiadomienia** i włącz opcję **Powiadomienia**.
 - Na liście aplikacji poniżej włącz przełączniki dla aplikacji, od których chcesz otrzymywać powiadomienia.
-  Na ekranie **Powiadomienia** obszar **APLIKACJE** pokazuje aplikacje, dla których przekazywanie powiadomień jest dostępne.

Ustawienia powiadomień

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

- Telefony HUAWEI:** Po włączeniu opcji **Inteligentne powiadomienia** telefon będzie inteligentnie wybierać, które urządzenie otrzyma powiadomienie, zależnie od sposobu

użycia. Kiedy telefon jest w użyciu, powiadomienia w zegarku będą wyciszone. Zegarek będzie nadal odbierać powiadomienia, ale nie będzie wibrował ani dzwonił. Kiedy telefon nie jest używany, ale zegarek znajduje się na nadgarstku, powiadomienia o wiadomościach będą kierowane do zegarka, a telefon nie będzie wibrował ani dzwonił. Opcja **Inteligentne powiadomienia** jest domyślnie wyłączona.

- **Telefony z systemem Android:** Kiedy włączona jest opcja **Wycisz powiadomienia przy korzystaniu z telefonu**, powiadomienia w zegarku będą wyciszane podczas korzystania z telefonu. Zegarek nie będzie wibrował ani dzwonił. Opcja **Wycisz powiadomienia przy korzystaniu z telefonu** jest domyślnie wyłączona.

- Opcje **Inteligentne powiadomienia** i **Wycisz powiadomienia przy korzystaniu z telefonu** są niedostępne, kiedy zegarek jest sparowany z iPhone.

Wyświetlanie nieprzeczytanych wiadomości

Zegarek, jeśli tylko jest założony, będzie powiadamiać wibracjami o nowych wiadomościach przekazywanych z paska stanu telefonu.

Wiadomości nieprzeczytane będą przechowywane w zegarku. Aby je wyświetlić, przeciągnij palcem w górę na ekranie głównym zegarka w celu przejścia do centrum wiadomości.

Odpowiadanie na wiadomości SMS

- Ta funkcja nie jest dostępna, gdy zegarek jest sparowany z iPhone.
- Szybkie odpowiedzi na SMS działają tylko z kartą SIM, która odebrała wiadomość SMS.

Aby odpowiedzieć na nową wiadomość SMS, WhatsApp, Messenger lub Telegram za pomocą zegarka, można użyć funkcji szybkich odpowiedzi lub emotikonów. Obsługiwane typy wiadomości zależą od rzeczywistego użycia.

Konfigurowanie szybkich odpowiedzi na SMS

- Jeśli nie ma karty **Szybkie odpowiedzi**, oznacza to, że zegarek nie obsługuje tej funkcji.
- Ta funkcja nie jest dostępna, gdy zegarek jest sparowany z 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 nową odpowiedź, dotknąć istniejącej odpowiedzi w celu edycji lub dotknąć ikony  obok odpowiedzi, aby ją usunąć.

Usuwanie wiadomości

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

Połączenie głosowe Bluetooth

-  Aby korzystać z tej funkcji, upewnij się, że urządzenie ubieralne jest powiązane z aplikacją **Zdrowie Huawei**.
- Urządzenia ubieralne nie obsługują funkcji wybierania numerów.

Dodawanie ulubionych kontaktów

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Ulubione kontakty**.
- 2** Na ekranie **Ulubione kontakty** dotknij opcji **Dodaj**. Nastąpi automatyczne przekierowanie do kontaktów w telefonie. Na tym ekranie wybierz te, które chcesz dodać do swojego zegarka. Następnie możesz użyć funkcji **Sortuj** lub **Usuń** dla kontaktów na ekranie **Ulubione kontakty**.

Wykonywanie i odbieranie połączeń

Aby wykonać połączenie: Otwórz listę aplikacji na urządzeniu ubieralnym, dotknij opcji **Kontakty** lub **Rejestr połączeń** i wybierz kontakt, z którym chcesz się połączyć.

-  Jeśli używane dwóch kart SIM, przy wykonywaniu połączenia z kontaktem z zegarka nie można wybrać określonej karty SIM dla połączenia, ponieważ o tym wyborze decydują protokoły wewnętrzne telefonu. Aby dowiedzieć się więcej, skontaktuj się z działem obsługi klienta producenta telefonu.
- Gdy wykonujesz połączenie z zegarka, zostanie odtworzony dźwięk z zegarka, a na telefonie zostanie wyświetlony komunikat o trwającym połączeniu Bluetooth. Aby przełączyć wyjście dźwięku na telefon, należy ustawić telefon w tryb odbiornika.

Aby odebrać połączenie: Dotknij po prostu ikony odbioru połączenia, aby odebrać połączenie przychodzące za pomocą urządzenia ubieralnego, kiedy sygnalizuje ono nadejście połączenia telefonicznego. Po odebraniu połączenia dźwięk będzie odtwarzany przez głośnik urządzenia ubieralnego.

Zdalna migawka

-  Ta funkcja wymaga sparowania z telefonem HUAWEI mającym system EMUI 8.1 lub nowszy albo z iPhone'm mającym system iOS 13.0 lub nowszy. Jeśli używasz iPhone'a, najpierw uruchom aparat.
- Obracanie aparatu, podgląd z aparatu i przeglądanie zdjęć nie są obsługiwane na zegarku. Należy to robić przy użyciu telefonu.

- 1** Upewnij się, że zegarek jest powiązany z aplikacją **Zdrowie Huawei**. Przeciągnij w dół od góry ekranu głównego zegarka i upewnij się, że wyświetlana jest ikona  w menu skrótów, co oznacza, że zegarek jest połączony z telefonem.

- 2 Na zegarku otwórz listę aplikacji i wybierz pozycję **Zdalna migawka** (), co pozwoli automatycznie uruchomić aparat w telefonie. Aby zrobić zdjęcie, dotknij ikony  na ekranie zegarka. Dotknij pozycji , aby ustawić minutnik.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

Możesz używać zegarka do sterowania odtwarzaniem muzyki w telefonie lub niezależnie odtwarzać muzykę za pomocą zegarka.

-  Aby korzystać z tej funkcji, upewnij się, że zegarek jest właściwie połączony z aplikacją **Zdrowie Huawei**.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki na telefonie

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

Synchronizowanie muzyki z zegarkiem

-  Przed synchronizacją muzyki z zegarkiem upewnij się, że utwory zostały już pobrane na telefon z aplikacji muzycznej i są w formacie obsługiwany przez zegarek.
- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, a następnie wybierz kolejno opcje **Muzyka** > **Zarządzaj utworami** > **Dodaj utwory**.
 - 2 Wybierz utwory, które chcesz dodać, i dotknij  w prawym górnym rogu ekranu.
 - 3 Przejdź do ekranu zarządzania muzyką, dotknij **Nowa lista odtwarzania**, utwórz nazwę listy odtwarzania i dodaj utwory zgodnie ze swoimi preferencjami. Możesz także kategoryzować utwory, które zostały przesłane do zegarka, aby ułatwić ich zarządzanie.
 Możesz zaktualizować istniejącą listę odtwarzania w dowolnym momencie, dotykając  w prawym górnym rogu ekranu listy odtwarzania, a następnie **Dodaj utwory**.
 - 4 Pliki muzyczne zsynchronizowane z zegarkiem można odtwarzać nawet bez połączenia z Internetem.
 - 5 Aby usunąć dodany utwór, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, a następnie wybierz kolejno opcje **Muzyka** > **Zarządzaj utworami**. Na liście utworów muzycznych dotknij ikony  obok utworu i wybierz **Usuń**.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki na zegarku

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby przejść do listy aplikacji, wybierz **Muzyka** () lub otwórz inną aplikację muzyczną i dotknij **Odtwarzanie**.
- 2 Dotknij przycisku odtwarzania, aby rozpocząć odtwarzanie.
- 3 Na ekranie odtwarzania muzyki można regulować głośność i ustawić kolejność odtwarzania (np. odtwarzanie po kolei lub losowe).
- 4 Możesz przeciągnąć palcem w górę po ekranie, aby wyświetlić listę odtwarzania i przełączać się między utworami.

Alarmy

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

Ustawianie alarmu za pomocą urządzenia ubieralnego

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

Ustaw alarm za pomocą aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Alarm**.
- 2 Dotknij pozycji **Dodaj** i ustaw godzinę alarmu, jego nazwę i cykl powtarzania.
- 3 Jeśli używasz systemu Android lub EMUI, dotknij ikony ✓ w prawym górnym rogu. Jeśli używasz systemu iOS, dotknij pozycji **Zapisz**.
- 4 Dotknij istniejącego alarmu, aby zmienić jego godzinę, nazwę i cykl powtórzeń. Można również usunąć alarm.
- 5 Po dokonaniu wszystkich ustawień alarmy ustawione w aplikacji **Zdrowie Huawei** zostaną automatycznie zsynchronizowane z urządzeniem ubieralnym. Możesz również przeciągnąć w dół na ekranie głównym aplikacji **Zdrowie Huawei**, aby ręcznie zsynchronizować dane z urządzeniem.

Ustawianie głośności alarmu

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

Asystent głosowy

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

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

Korzystanie z asystenta głosowego

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

Funkcja Znajdź telefon

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

Znajdowanie urządzenia za pomocą telefonu

-  Niektórych urządzeń nie można znaleźć za pomocą aplikacji **Zdrowie Huawei**. Funkcja **Znajdź urządzenie** nie jest dostępna na ekranie szczegółów urządzenia aplikacji **Zdrowie Huawei**.
 - Opaski pozbawione głośnika nie będą dzwonić. Należy zwrócić uwagę na rzeczywiste parametry operacyjne.
- 1** Upewnij się, że urządzenie ubieralne jest powiązane z aplikacją **Zdrowie Huawei** w telefonie.
 - 2** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, a następnie wybierz kolejno opcje **Znajdź urządzenie** > **Zadzwoń**.
 - 3** Dotknij pozycji **Zadzwoń**. Urządzenie zacznie dzwonić (nawet w trybie wibracji lub wyciszenia). Kiedy znajdziesz zegarek, dotknij pozycji **Zatrzymaj dzwonięcie** lub poczekaj, aż dzwonięcie dobiegnie końca.

Tryb Nie przeszkadzać

Kiedy tryb Nie przeszkadzać jest włączony, urządzenie nie będzie dzwonić ani wibrować przy nadejściu połączeń przychodzących i powiadomień (z wyjątkiem alarmów).

Włączanie i wyłączanie trybu Nie przeszkadzać

Metoda 1: Przeciągnij palcem w dół od góry ekranu głównego 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 dokończyć ustawienia.

Zaplanowane włączenie trybu Nie przeszkadzać

- Wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Dźwięk i wibracje** > **Nie przeszkadzać** > **Harmonogram**, dotknij pozycji **Dodaj czas** i wybierz ustawienia **Rozpoczęcie**, **Zakończenie** i **Powtarzanie**. Można dodać wiele okresów i uaktywnić dowolny z nich.
- Aby wyłączyć wcześniej zaplanowane okresy aktywności trybu Nie przeszkadzać, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Dźwięk i wibracje** > **Nie przeszkadzać** > **Harmonogram**.

Kalendarz i wydarzenia

- Jeśli używasz telefonu Google, upewnij się, że telefon ma połączenie z siecią i wybierz kolejno **Ustawienia > Informacje > Konto Google > Synchronizacja**, aby włączyć **Kalendarz Google, Kalendarz i Wydarzenia w kalendarzu**.
- Kalendarz Google synchronizuje z urządzeniem ubieralnym tylko wydarzenia.
- Jeśli używasz telefonu Samsung, wybierz kolejno **Ustawienia > Konta i kopia zapasowa > Zarządzanie kontem**, wybierz konto Google i **Synchronizacja konta**, a następnie wybierz **Zadania w Kalendarzu, Kalendarz Google oraz Kalendarz**.

Utwórz wydarzenie na telefonie w zwykły sposób. Nowo utworzone wydarzenie zostanie zsynchronizowane z urządzeniem ubieralnym po połączeniu go z telefonem.

Otwórz listę aplikacji w urządzeniu ubieralnym i dotknij opcji **Kalendarz**, aby zobaczyć bieżącą datę i nadchodzące wydarzenia. Jeśli ustawiono powiadomienia dotyczące wydarzeń, urządzenie ubieralne będzie wyświetlać przypomnienia o ustalonych porach.

- Aby zapewnić jak najwyższy komfort obsługi, pamiętaj o zaktualizowaniu telefonu do najnowszej wersji.
- Synchronizacja kalendarza jest domyślnie włączona. Jeśli nie chcesz już synchronizować nowych lub zmienionych wydarzeń w kalendarzu z telefonu do urządzenia ubieralnego, możesz wyłączyć tę funkcję. W tym celu otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Ustawienia urządzenia > Zarządzanie aplikacjami > Kalendarz** i wyłącz opcję **Synchronizuj Kalendarz z zegarkiem** lub **Synchronizuj Kalendarz z opaską**.
- Liczba dni obsługiwanych przy synchronizacji wydarzeń kalendarza może się różnić w zależności od urządzenia ubieralnego i połączanego telefonu.
- urządzenia ubieralne nie obsługują wyświetlania kalendarza. Jeśli żadne wydarzenia kalendarza nie zostały zsynchronizowane, wyświetli się komunikat „Brak nadchodzących wydarzeń”.
- Seria HUAWEI WATCH 4: Gdy zegarek jest połączony z telefonem, wydarzenia kalendarza dodane na zegarku (w tym te dodane za pomocą asystenta głosowego) mogą zostać zsynchronizowane z Kalendarzem w telefonie.

Funkcje związane ze zdrowiem

Stan emocjonalny

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

Włączanie funkcji Dodatkowe zapisy emocji/stresu

- Otwórz listę aplikacji w urządzeniu i dotknij opcji **Stan emocjonalny**. Jeśli korzystasz z aplikacji po raz pierwszy, przyznaj uprawnienia i wyświetl wprowadzenie do aplikacji oraz przewodnik obsługi. Następnie nastąpi przekierowanie do ekranu aplikacji **Stan emocjonalny**.
- Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij **Monitorowanie stanu zdrowia** i włącz opcję **Dodatkowe zapisy emocji/stresu**.
 -  Gdy korzystasz z aplikacji po raz pierwszy, musisz nosić urządzenie ubieralne na sobie przez jakiś czas, zanim dane na temat emocji staną się dostępne.
 - Dane na temat emocji nie są dostępne podczas snu.

Przeglądanie/Modyfikacja danych na temat emocji/stresu

Na urządzeniu ubieralnym:

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

Na telefonie:

Wybierz **Zdrowie Huawei > Stan emocjonalny**, aby wyświetlić dane dotyczące emocji/stresu, a następnie odczytaj analizę i wskazówki dotyczące różnych przedziałów czasowych.

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

-  Jeśli uważasz, że wynik testu jest niedokładny, dotknij ikony edycji obok danych dotyczących emocji u góry, aby zmodyfikować te dane.

Przypomnienia o nastroju

- Otwórz listę aplikacji w urządzeniu i dotknij opcji **Stan emocjonalny**.
- Przeciągnij w górę, aby przejść do ekranu **Ustawienia**, dotknij **Ustawienia przypomnień**, a następnie włącz opcję **Nastrój**, aby urządzenie wysyłało powiadomienia na podstawie Twojego aktualnego nastroju.

Gdy urządzenie wykryje, że użytkownik jest ostatnio zestresowany przez dłuższy czas, przypomnienia o nastroju będą zawierać wskazówki, jak się dostosować i osiągnąć lepszy stan emocjonalny.

Monitorowanie snu

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

Ustawienia snu

- 1 Przejdź do listy aplikacji urządzenia, wybierz **Sen** () , przeciągnij w górę po ekranie **Więcej** i wybierz **Tryb uśpienia**.
- 2 Można włączyć jedną z następujących opcji **Automatycznie** lub **Zaplanowano**.
 - **Automatycznie** jest domyślnie włączona. Po włączeniu tej funkcji urządzenie będzie automatycznie wchodzić/wychodzić z trybu Sen w zależności od stanu snu użytkownika. W trybie Sen urządzenie nie będzie dzwonić ani wibrować w przypadku połączeń przychodzących i powiadomień (z wyjątkiem alarmu), a funkcja Podnieś, aby wybudzić będzie wyłączona.
 - Po włączeniu opcji **Zaplanowane** urządzenie będzie wchodzić/wychodzić z trybu Sen zgodnie z harmonogramem.
Aby dodać zaplanowany okres, dotknij **Dodaj czas** i ustaw **Czas na sen**, **Pobudka** i **Powtarzanie**. Następnie dotknij pozycji **OK**.
Aby usunąć zaplanowany okres, dotknij celu, a następnie opcji **Usuń**.

Włączanie/Wyłączanie trybu Sen

Tryb Sen jest domyślnie wyłączony. Po włączeniu tej funkcji urządzenie ubieralne nie będzie dzwonić ani wibrować w przypadku połączeń przychodzących i powiadomień (z wyjątkiem alarmu). Wyłączona jest również funkcja Podnieś, aby wybudzić, co spowoduje przełączenie urządzenia w tryb uproszczony.

Przeciągnij w dół po ekranie głównym urządzenia i dotknij , aby włączyć lub wyłączyć tryb Sen.

-  Jeśli funkcja AOD (Zawsze na ekranie) jest włączona, włączenie trybu Sen spowoduje wyłączenie tarczy zegarka tej funkcji kilka sekund po jego uruchomieniu.

Włączanie/wyłączanie HUAWEI TruSleep™

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno opcje **Monitorowanie stanu zdrowia** > **HUAWEI TruSleep™**, a następnie włącz lub wyłącz przełącznik **HUAWEI TruSleep™**, odpowiednio do potrzeb. **HUAWEI TruSleep™** jest domyślnie włączona. Jeśli funkcja ta zostanie ręcznie wyłączona, nie będzie można uzyskać danych snu, a analiza snu stanie się niedostępna.

Wyświetlanie/Usuwanie danych dotyczących snu

- Otwórz listę aplikacji na urządzeniu ubieralnym i wybierz opcję **Sen** () , aby sprawdzić zapisy na temat snu nocnego i drzemek oraz . Dotknij  , aby uzyskać więcej informacji na temat opisu wyniku.
- Na telefonie przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** i dotknij karty **Sen**, aby wyświetlić szczegółowe dane.

Na ekranie **Sen** dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Wszystkie dane**, aby uzyskać dostęp do zapisów danych historycznych. Na tym ekranie można dotknąć ikony usuwania w prawym górnym rogu, wybrać nagrania i usunąć je.

Śledzenie oddechu podczas snu

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

Aktywowanie aplikacji

-  • Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach.
 - Przed użyciem tej funkcji należy podłączyć urządzenie ubieralne z aplikacją Zdrowie Huawei.
- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, otwórz ekran **Zdrowie**, dotknij karty **Sen**, przeciągnij do dołu ekranu i wybierz opcję **Śledzenie oddechu podczas snu**.
 - 2 W przypadku korzystania z funkcji po raz pierwszy wykonaj instrukcje ekranowe, aby ją włączyć. Następnie funkcja **Śledzenie oddechu podczas snu** będzie domyślnie włączona.
 - 3 Ustawienia są już gotowe. Załóż urządzenie idąc spać, a ono wykryje i przeanalizuje przerwy w oddychaniu podczas snu.

Przeglądanie danych

Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie** > **Sen**, dotknij **Śledzenie oddechu podczas snu** u dołu ekranu, a zostanie wyświetlony ekranu funkcji, na którym możesz zobaczyć najnowszy wynik wykrywania i podsumowanie zapisów danych.

Włączanie/wyłączanie Śledzenie oddechu podczas snu

Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie** > **Sen** > **Śledzenie oddechu podczas snu**, dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Śledzenie oddechu podczas snu**, i przełącz przełącznik **Śledzenie oddechu podczas snu**, aby włączyć lub wyłączyć.

Wyłączanie usługi

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

Pierścienie aktywności

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

Aby ustawić własne cele dla Pierścieni aktywności:

W telefonie

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

Na zegarku

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

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

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

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

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

(3) : **Na nogach** mierzy liczbę godzin, w trakcie których użytkownik wstawał i chodził przez przynajmniej jedną minutę. Na przykład, jeśli w ciągu danej godziny (np. między godziną 10:00 a 11:00) użytkownik chodził więcej niż 1 minutę, godzina ta będzie liczona jako **Na nogach**. Zbyt długie siedzenie jest niezdrowe. Badania WHO wskazują na powiązanie

długotrwałego siedzenia z podwyższonym ryzykiem wysokiego poziomu cukru we krwi, cukrzycy typu 2, otyłości i depresji.

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

Aplikacja W formie

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

Ustawianie pierwszego celu

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Jeśli aplikacja jest używana po raz pierwszy, na ekranie uwierzytelnienia użytkownika dotknij pozycji **Zgadzam się**.
- 2 Nastąpi przekierowanie na ekran konfiguracyjny powiadomień, gdzie można dokończyć odpowiednie ustawienia. Po skończeniu nastąpi przekierowanie na ekran wskazówek dotyczących gestów, a następnie na ekran główny **W formie**.
 -  • Jeśli wcześniej ustawiono bieżącą i docelową masę ciała za pomocą opcji **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Masę ciała**, dane te zostaną automatycznie zsynchronizowane z zegarkiem.
 - Jeśli używana jest tarcza zegarka **Utrata masy ciała**, wystarczy dotknąć tarczy zegarka, by od razu przejść do aplikacji **W formie**.

Resetowanie celu

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

Rejestrowanie wagi

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

Rejestrowanie diety

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Przeciągnij palcem w lewo po ekranie głównym aplikacji, aby przejść na ekran **Spożycie dzisiaj**.

- 2 Dotknij **Szybkie dodawanie** lub **Użyj telefonu**, a jeżeli ekran telefonu będzie włączony i odblokowany, nastąpi automatyczne przekierowanie do ekranu **Dziennik diety** aplikacji **Zdrowie Huawei**, na którym można zarejestrować dietę.
 Przekierowanie nastąpi tylko wtedy, gdy zegarek jest sparowany z telefonem HUAWEI.
 Jeżeli używany jest telefon innej marki, wykonaj instrukcje wyświetlane przez zegarek i zarejestruj stosowaną dietę w aplikacji **Zdrowie Huawei** w telefonie.
- 3 Pamiętaj, by rejestrować każdy posiłek na ekranie **Rejestry kalorii** telefonu. Dane na temat diety można wtedy przeglądać w telefonie na ekranie **Rejestry kalorii** lub w zegarku na ekranie **Spożycie dzisiaj**.

Ćwiczenia

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

Więcej ustawień

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

Przypomnienia

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

Analiza arytmii za pomocą fali tętna

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

-  • Wszystkie dane i wyniki mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą stanowić podstawy do stawiania diagnozy medycznej. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem.
- Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach. Więcej informacji można znaleźć w oficjalnej witrynie firmy Huawei.

Aktywowanie aplikacji

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

Wykonywanie pomiarów za pomocą urządzenia ubieralnego

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

Włączanie pomiaru automatycznego i przypomnień

- 1 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, wybierz **Serce > Analiza arytmii fali tętna**, dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Automatyczny pomiar**.
 - 2 Włącz przełącznik **Automatyczne wykrywanie arytmii**. Po włączeniu funkcja ta będzie automatycznie wykonywać pomiary, gdy urządzenie ubieralne będzie noszone w stanie spoczynku.
Włącz przełącznik **Alerty dotyczące arytmii**. Po włączeniu tej funkcji będziesz otrzymywać powiadomienia za pośrednictwem urządzenia ubieralnego, gdy wykryte zostaną nieprawidłowe rytmy bicia serca.
-  • Jeśli podczas pomiarów zostanie wykryty nieprawidłowy rytm bicia serca, urządzenie ubieralne wyświetli komunikat. Jeśli nosisz urządzenie, które obsługuje funkcję EKG, zostanie wyświetlone przypomnienie o pomiarze EKG.
 - Alerty będą wysyłane tylko wtedy, gdy odsetek nieprawidłowych wyników jest wysoki z wielu pomiarów, aby uniknąć niepotrzebnych obaw. Urządzenie ubieralne będzie wibrować, włączać ekran i wyświetlać wyskakujące okienko alertu, gdy nie śpisz. Jeśli urządzenie wykryje, że śpisz, wyświetli się tylko wyskakujące okienko alertu.

Wyłączanie usługi

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, wybierz **Serce > Analiza arytmii fali tętna**, dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Informacje > Wyłącz usługę**, i wykonaj instrukcje ekranowe.

Interpretacja wyników

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

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** i wybierz **Serce > Analiza arytmii fali tętna**, aby wyświetlić swoje dane na wykresach słupkowych. Możesz także dotknąć ikony  w prawym górnym rogu, a następnie **Pomoc**, aby uzyskać więcej informacji o wynikach pomiarów.

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

Wyniki pomiaru: Brak nieprawidłowości lub podejrzenie migotania przedsionków

Wykrywanie sztywności tętnic

Sztywność tętnic jest również określana jako elastyczność tętnic. Wzrost sztywności jest wczesnym wskaźnikiem uszkodzenia tętnic i może wskazywać na zwiększone ryzyko chorób serca.

Prędkość fali tętna (PWV) odnosi się do szybkości, z jaką fale ciśnienia przemieszczają się wzdłuż dużych tętnic przy każdym uderzeniu serca i wtłoczeniu do nich krwi. Jest to skuteczna miara sztywności tętnic. Ogólnie rzecz biorąc, wyższa wartość PWV wskazuje na większą sztywność tętnic.

-  • Ta funkcja jest obecnie dostępna tylko w zegarku HUAWEI WATCH GT 5 Pro.
 - Ta funkcja jest obecnie dostępna tylko w zegarku HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.
 - Ta funkcja jest dostępna tylko w niektórych krajach/regionach.

Przed rozpoczęciem

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

Autoryzacja i aktywacja aplikacji Wykrywanie sztywności tętnic

- 1 Podczas pierwszego użycia tej funkcji postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie w aplikacji **Zdrowie Huawei**, aby dokończyć rejestrację, a następnie wprowadź nazwę konta i hasło, aby się zalogować.
- 2 Użyj aplikacji **Zdrowie Huawei**, aby zeskanować kod QR na urządzeniu ubieralnym i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby zakończyć parowanie.
- 3 Wybierz **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Serce > Wykrywanie sztywności tętnic** i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby aktywować funkcję. Szybki dostęp do tej aplikacji na karcie **Serce** jest dostępny domyślnie. Podczas pierwszego użycia należy autoryzować udostępnianie danych oraz zaakceptować regulamin użytkownika i politykę prywatności.

Rozpoczęcie pomiaru na zegarku

Podczas pierwszego pomiaru: Po aktywacji aplikacji w telefonie, wybierz aplikację **Wykrywanie sztywności tętnic** na zegarku i wybierz nadgarstek, na którym nosisz urządzenie.

-  Aby zapewnić jak największą dokładność, upewnij się, że wybrany został właściwy nadgarstek i że zegarek jest dobrze dopasowany.

Metoda pomiaru:

- 1 Oprzyj rękę z urządzeniem płasko na stole lub kolanach, wybierz **Wykrywanie sztywności tętnic** w zegarku, dotknij **Start**, i przyłóż palec do elektrody z boku, aby rozpocząć pomiar.
- 2 Pomiar potrwa około 30 sekund — w tym czasie należy pozostać nieruchomo, oddychać równomiernie i unikać mówienia. Sucha skóra może zakłócać pomiar. Jeśli zauważysz, że palec jest suchy, zwilż go niewielką ilością wody.
- 3 Po zakończeniu pomiaru wróć do ekranu głównego aplikacji, aby sprawdzić wynik.

Wyświetlanie danych

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

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

Pomiar EKG

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

-  Ta funkcja jest obecnie dostępna tylko w zegarku HUAWEI WATCH GT 5 Pro.

-  Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach. Więcej informacji można znaleźć w oficjalnej witrynie firmy Huawei. Decyduje rzeczywista funkcjonalność produktu.

Przed rozpoczęciem

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

Przed użyciem

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

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

Pomiar EKG

- 1 Upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo założone. Otwórz listę aplikacji i wybierz **EKG**



(). Jeśli korzystasz z tej funkcji po raz pierwszy, określ, na którym nadgarstku nosisz urządzenie. Możesz później zmienić to ustawienie w dowolnym momencie na ekranie głównym aplikacji EKG, dotykając ikony Ustawienia na dole.

- 2 Połóż ramiona płasko na stole lub na kolanach, trzymając je oraz palce w zrelaksowanej pozycji.

- 3 Delikatnie połóż palec wolnej ręki na elektrodzie (dolnym przycisku) i nie ruszaj się – pomiar zostanie rozpoczęty automatycznie.



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

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

Interpretacja wyników

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

Pomiar SpO₂

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

Pojedynczy pomiar SpO₂

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

Automatyczny pomiar SpO₂

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

- 1** Aby włączyć tę funkcję, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz **Monitorowanie stanu zdrowia > Automatyczny pomiar SpO₂** i włącz opcję **Automatyczny pomiar SpO₂**.
- 2** Dotknij opcji **Ostrzeżenie o niskim SpO₂** i ustal dolny limit, który będzie wywoływał ostrzeżenie, gdy nie śpisz.

Wyświetlanie danych z pomiaru SpO₂

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

Pomiar tętna

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

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

Pojedynczy pomiar tętna

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

Ciągłe monitorowanie tętna

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno opcje **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Ciągłe monitorowanie tętna** i włącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**. Po włączeniu tej funkcji urządzenie będzie mierzyć tętno w czasie rzeczywistym.

Ustaw **Tryb monitorowania** na **Inteligentny** lub **W czasie rzeczywistym**.

- **Inteligentny**: Automatyczna regulacja częstotliwości pomiarów zależnie od stanu aktywności użytkownika.
- **W czasie rzeczywistym**: Monitorowanie tętna na bieżąco bez względu na stan aktywności użytkownika.

Pomiar tętna spoczynkowego

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

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

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

Ostrzeżenia o tętnie

Ostrzeżenie o wysokim tętnie

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

ostrzeżenie o niskim tętnie

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

Dane dotyczące tętna

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij karty **Serce**, dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Wszystkie dane** i zobacz dane tętna. Można usunąć dowolny rekord danych.

Pomiar tętna w trakcie ćwiczeń

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

Ustawianie metody obliczania strefy tętna:

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

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

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

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

Pomiar tętna podczas ćwiczeń:

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

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

Ostrzeżenie o wysokim tętnie w trakcie ćwiczeń

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

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

- Takie alerty tętna są dostępne tylko podczas ćwiczeń i nie są generowane podczas codziennego noszenia.

Pomiar temperatury skóry

Ta funkcja monitoruje zmiany temperatury skóry nadgarstka po ćwiczeniu. Gdy funkcja ciągłego pomiaru temperatury skóry jest włączona, dane będą wyświetlane w postaci krzywej.

-  Aby korzystać z tej funkcji, najpierw zaktualizuj zegarek i aplikację **Zdrowie Huawei** do najnowszych wersji.
- Ten produkt nie jest urządzeniem medycznym. Ta funkcja jest przeznaczona do monitorowania zmian temperatury skóry nadgarstka u zdrowych osób w wieku powyżej 18 lat podczas ćwiczeń oraz po ćwiczeniach. Wyniki mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą stanowić podstawy do stawiania diagnozy medycznej lub leczenia.
- Podczas pomiaru należy trzymać urządzenie ściśle na nadgarstku przez co najmniej 10 minut i pozostawać w spokojnym stanie spoczynku w relaksującym otoczeniu w temperaturze pokojowej (około 25°C). Upewnij się, że na skórze nadgarstka nie ma wody, alkoholu ani innych płynów. Unikaj pomiarów w miejscach narażonych na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wiatru lub ekstremalnych temperatur.
- Po treningu, prysznicu lub zmianie miejsca przebywania na zewnątrz i wewnątrz należy odczekać 30 minut przed rozpoczęciem pomiaru.
- Unikaj pomiarów po picciu.

Nieprawidłowy pomiar temperatury ciała

Na zegarku przejdź do listy aplikacji i wybierz opcję **Temperatura skóry > Zmierz**.

Pomiar ciągły

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij opcji **Monitorowanie stanu zdrowia** i włącz **Ciągły pomiar temperatury skóry**.
- 2** Na zegarku przejdź do listy aplikacji i dotknij opcji **Temperatura skóry**, aby wyświetlić krzywą danych temperatury.

Zmiana jednostki temperatury

Przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei > Ja > Ustawienia > Jednostki > Jednostka temperatury** i wybierz stopnie Celsjusza (°C) lub Fahrenheita (°F).

Kalendarz cyklu

Aktywowanie aplikacji

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

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

Dotknij opcji **Otwórz aplikację**, aby przejść do ekranu oświadczenia o ochronie prywatności. Zaakceptuj oświadczenie o ochronie prywatności, a zostaniesz przekierowany do ekranu głównego **Kalendarz cyklu**.

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

Rejestrowanie i przeglądanie cyklu miesięcznego za pomocą zegarka

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

Dotknij opcji  na prawo od nazwy aplikacji, aby przetaczać między widokiem miesięcznym a widokiem wykresu kołowego. Na ekranie widok miesięczny przeciągnij w lewo i w prawo, aby zobaczyć dane z poprzedniego cyklu i trzech najbliższych cykli.

- 2 Dotknij pozycji **Edytuj** lub , aby wypełnić pola **Początek** i **Koniec** określające początek i koniec okresu. Przeciągnij w górę na ekranie, aby wyświetlić więcej szczegółów.

Rejestrowanie okresów w aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij karty **Kalendarz cyklu**, wybierz konkretną datę i włącz **Początek okresu** lub **Koniec okresu**, aby zarejestrować czas trwania okresu. Można rejestrować także **Objawy fizyczne**.

- 2 Na ekranie **Kalendarz cyklu** dotknij  w prawym górnym rogu, aby wprowadzić następujące ustawienia:

- Dotknij **Ustawienia**, aby włączyć lub wyłączyć **Prognozy owulacji i dni płodnych** i inne przełączniki według potrzeb, oraz ustaw **Czas trwania okresu** i **Długość cyklu**.
- Włącz przełącznik **Prognozowanie**. Po włączeniu tej opcji zegarek (jeśli tylko jest noszony przez cały czas, zwłaszcza nocą) będzie kojarzyć ze sobą rejestrowane dane na temat stanu zdrowia, takie jak temperatura ciała, tętno i częstość oddechów, by generować lepsze prognozy cyklu.
 -  Ta funkcja jest obsługiwana tylko w niektórych modelach urządzeń. Jeśli nie można znaleźć opcji **Prognozowanie** w danym urządzeniu, oznacza to, że funkcja jest niedostępna. Rzeczywisty interfejs użytkownika ma pierwszeństwo.
- Dotknij **Rejestry okresu**, aby wyświetlić **Średnia długość okresu** i **Średnia długość cyklu**.
- Dotknij **Wszystkie dane**, aby wyświetlić dane historyczne.

Ćwiczenie

Rozpoczęcie treningu

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

Rozpoczęcie ćwiczenia na urządzeniu ubieralnym

- 1 Otwórz listę aplikacji i wybierz **Trening**.
- 2 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie i wybierz tryb ćwiczeń. Możesz również przeciągnąć w górę aż do końca ekranu i dotknąć pozycji **Dodaj**, aby dodać inne tryby ćwiczeń.
- 3 Dotknij ikony trybu ćwiczeń, aby rozpocząć.
- 4 W czasie ćwiczenia można nacisnąć i przytrzymać górny przycisk, aby zakończyć ćwiczenie. Można też nacisnąć górny przycisk, aby wstrzymać ćwiczenie, dotknąć ikony , aby je wznowić, lub ikony , aby je zakończyć.

Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu aplikacji Zdrowie Huawei

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

Wyświetlanie danych fitness na urządzeniu ubieralnym

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

Ustawienia ćwiczeń

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

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

Wyświetlanie danych na ekranie ćwiczeń

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

- i Takie ustawienia niestandardowe są dostępne tylko w przypadku niektórych trybów ćwiczeń.
- 1** Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, dotknij pozycji **Ćwiczenia**, znajdź odpowiedni tryb ćwiczeń (na przykład **Bieg na dworze**) i dotknij pozycji  obok niego w celu przejścia do ekranu ustawień.
 - 2** Dotknij pozycji **Wyświetlanie danych**, wybierz potrzebne karty i włącz opcję **Pokazuj karty**.
 - 3** Dotknij pozycji **Karty niestandardowe**, wybierz styl wyświetlania (na przykład **4 komórki**) i wybierz odpowiednie dane (na przykład **Tętno** i **Odległość**).
 - 4** Po zakończeniu ustawień będzie można przeciągać w górę lub w dół na ekranie ćwiczeń, aby przeglądać wybrane karty danych i sprawdzać odpowiednie dane podczas ćwiczeń. Można też przytrzymać palcem dane widoczne na ekranie, aby wybrać rodzaj wyświetlanych danych.
- Aby przywrócić ustawienia domyślne, przejdź do ekranu **Wyświetlanie danych** i dotknij pozycji **Resetuj**.

Bieg przełajowy

Profesjonalny tryb Bieg przełajowy w zegarku obsługuje nawigację odcinkową oraz trasy w czasie rzeczywistym oparte na mapie, zapewniając bogatszy widok danych.

- i Aby korzystać z tych funkcji, zaktualizuj aplikację Zdrowie Huawei i zegarek do najnowszych wersji. Nawigacja odcinkowa to funkcja Biegu przełajowego dostępna tylko w wybranych modelach zegarków. Jeśli nie można znaleźć tej opcji w danym zegarku, oznacza to, że funkcja jest niedostępna. Rzeczywisty wygląd może się różnić.

Ustawienia ćwiczeń

- 1** Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz **Ćwiczenia**.

- 2 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby znaleźć i wybrać opcję **Bieg przełajowy**.
Dotknij opcji , aby przejść do ekranu ustawień.
 - Dotknij **Cel**, aby ustawić cele dotyczące dystansu, czasu i całkowitej liczby spalonych kalorii.
 - Dotknij **Przypomnienia**, aby ustawić interwały oraz przypomnienia o tętnie i obciążeniu treningowym. Podczas ćwiczeń odtwarzane będą powiadomienia głosowe po osiągnięciu ustawionych wstępnie progów.
 - Dotknij **Wyświetlanie danych**, aby ustawić dane wyświetlane na ekranie ćwiczeń.
 Można ustawić dane widoczne na ekranie, takie jak tętno, tempo, nachylenie i wykres wysokości. Rzeczywisty wygląd może się różnić w zależności od urządzenia.
 - Uzupełnij inne ustawienia, takie jak zapobieganie przypadkowym dotknięciom, metronom i segmentacja, aby dopasować je do swoich potrzeb.

Importowanie trasy dla Biegu przełajowego

Przed rozpoczęciem sesji Biegu przełajowego zaimportuj trasę pobraną z oficjalnej strony internetowej do aplikacji **Zdrowie Huawei** i zsynchronizuj ją z zegarkiem. Jeśli trasa znajduje się w nowym mieście, pobierz również mapę offline tego miasta.

- 1 Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Ja > Moja trasa > Importuj trasę**, wybierz pobraną trasę, a następnie zapisz ją jako **Moja trasa**.
- 2 Wybierz docelową trasę. Dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Wyślij na urządzenie ubieralne**, aby zsynchronizować trasę z zegarkiem.

Rozpoczynanie biegu przełajowego

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz **Ćwiczenia**.
- 2 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby znaleźć i wybrać opcję **Bieg przełajowy**.
Dotknij opcji , aby przejść do ekranu ustawień, a następnie dotknij **Trasy**.
- 3 Wybierz trasę. Dotknij opcji **Zacznij ćwiczyć**, a następnie **START**, aby rozpocząć bieg.
- 4 Przeciągnij w górę lub w dół ekranu, aby wyświetlić dane fitness.

RouteDraw

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

Wybór trasy

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

Rozpoczynanie biegu z RouteDraw

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

Udostępnianie swoich zapisów RouteDraw

- 1 Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Wyniki ćwiczeń**, wybierz zapis i przejrzyj odpowiednie szczegóły.
- 2 Dotknij ikony udostępniania w prawym górnym rogu, aby udostępnić je w mediach społecznościowych.

Usuwanie trasy

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

Golf

-  • Ta funkcja jest obecnie dostępna tylko w zegarku HUAWEI WATCH GT 5 Pro.

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

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

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

Tryb Strzelnica golfowa

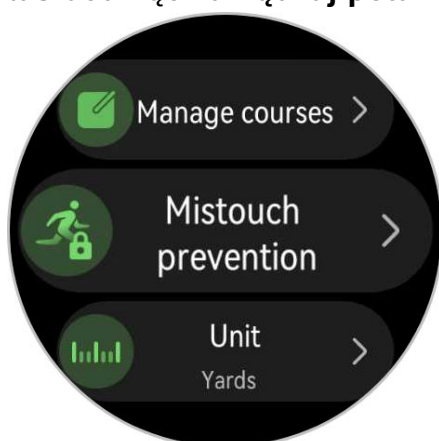
- 1 Naciśnij górny przycisk w zegarku, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Trening > Golf**.
- 2 Wybierz **Strzelnica golfowa**, a następnie dotknij ikony **Rozpocznij** (lub naciśnij dolny przycisk), aby rozpocząć trening golfa.
- 3 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby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

Tryb pola golfowego

- 1 Naciśnij górny przycisk w zegarku, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Trening > Golf**.
- 2 Wybierz **Tryb pola > Pola w pobliżu**, zaczekaj, aż ustalanie lokalizacji zacznie działać prawidłowo, a następnie wybierz docelowe pole.
Jeżeli pole zostało już pobrane, znajdziesz je w obszarze **Pobrane**. Pole można także pobrać lub usunąć. Szczegółowe informacje zawiera sekcja **Pobieranie i usuwanie pól golfowych**.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby ustawić miejsce gry i obszar tee, zaczekaj, aż funkcje pozycjonowania zaczną działać, i dotknij ikony **Rozpocznij** (lub naciśnij dolny przycisk), aby rozpocząć sesję golfową.
- 4 Przeciągnij palcem w lewo, aby przejść do ekranu karty wyników i zapisać swoje wyniki dla każdego dołka. Przeciągnij w górę lub w dół, aby uzyskać panoramiczny widok fairwayu i przeszkód oraz sprawdzić pomiary odległości, dane nachylenia greenu, prędkość i kierunek wiatru, a także kierunek greenu.
- 5 Podczas sesji golfa dotknij **Wyświetl kartę wyników**, aby wyświetlić wyniki, **Wstrzymaj**, aby tymczasowo zapisać grę, lub **Zakończ**, aby zakończyć sesję i zapisać zapis ćwiczenia. Można także nacisnąć i przytrzymać górny przycisk, aby w dowolnej chwili zakończyć trening.

Więcej ustawień trybu pola golfowego

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



Więcej informacji o trybie pola

- 1 Jak przetączyć na drugi green, jeśli na polu są dwa?
Zaktualizuj oprogramowanie zegarka do najnowszej wersji, która umożliwia przetaczanie greenów przez dotknięcie **L/P** na ekranie.
- 2 Jak przetaczać dołki podczas gry?

Zegarek powinien automatycznie przełączyć się na odpowiedni dołek po wejściu na jego obszar tee. Jeżeli tak się nie stanie, dotknij  przy ekranie widoku fairway i wybierz docelowy dołek.

3 Jak zmodyfikować dane karty wyników?

Podczas treningu przeciągnij w lewo na ekranie, aby uzyskać dostęp do karty wyników i dokonać zmian. Po zakończeniu sesji nie można edytować danych karty wyników.

Pobieranie i usuwanie pól golfowych

1 Wybierz **Zdrowie Huawei > Ćwicz > Golf**, a następnie dotknij **Mapa pola**.

2 Na karcie **Odkrywaj** wybierz odpowiednie pole i dotknij **Pobierz**.

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

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

Dane z karty wyników

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

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

Otwór

Wyświetla numer dołka na polu golfowym.

Par

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

Uderzenia

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

Osiągi

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

Putty

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

Uderzenie karne

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

Procent lądowań na fairwayu (FKR)

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

Green w regulacji (GIR)

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

Identyfikatory



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



Eagle: dwa uderzenia poniżej par na dołku



Birdie: jedno uderzenie poniżej par na dołku



Bogey: jedno uderzenie powyżej par na dołku



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



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

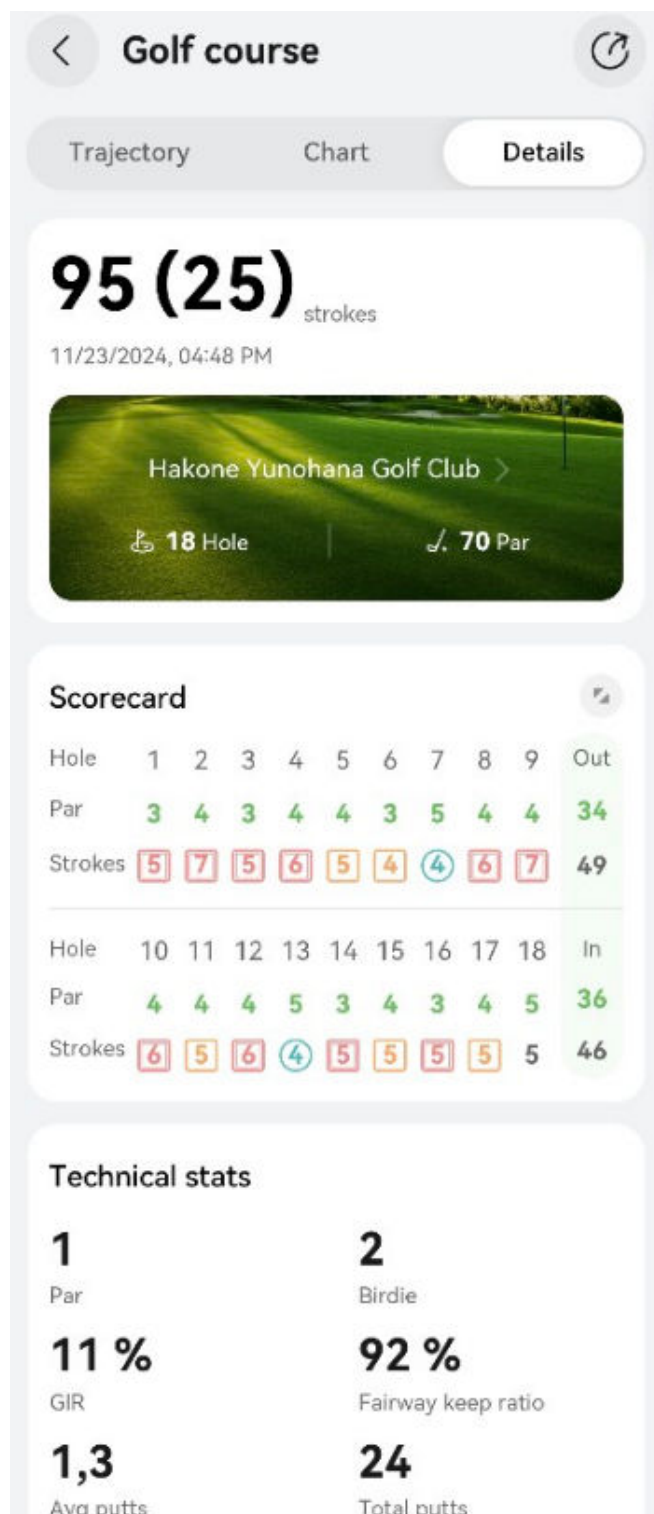


Odchylenie w lewo: trafienie pierwszym uderzeniem poza fairway po lewej stronie na dołku par 4 lub par 5



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

Statystyki techniczne



Procent lądowań na fairwayu (FKR)

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

Green w regulacji (GIR)

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

Średnia puttów

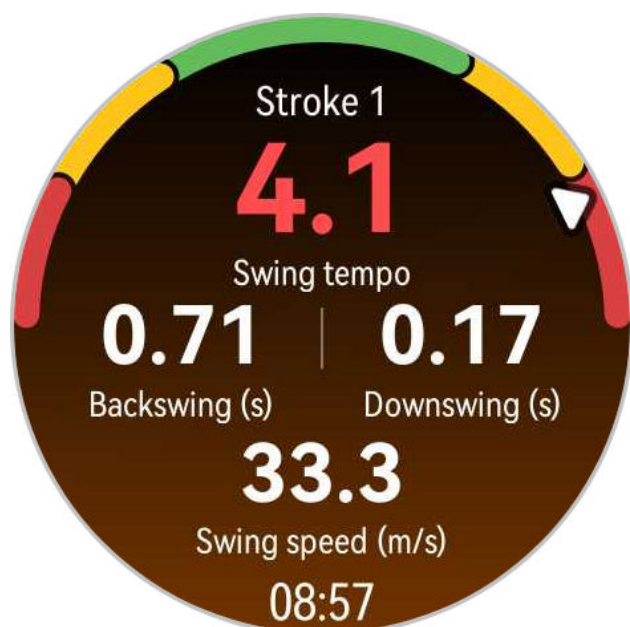
Odnosi się do średniej liczby puttów na dołek w zakończonej rundzie. Równa się całkowitej liczbie puttów podzielonej przez liczbę rozegranych dołków. (Jednostka: uderzenia)

Łącznie puttów

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

Średnia par

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

Dane swingu golfowego**Tempo swingu**

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

Backswing (s)

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

Downswing (s)

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

Prędkość swingu (m/s)

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

Informacje o polu golfowym

- Ustawienia trybu pola golfowego różnią się w zależności od modelu urządzenia. Jeśli określonego ustawienia funkcji nie można znaleźć na urządzeniu, oznacza to niedostępność ustawienia.
- Wygląd ekranu zależy od modelu urządzenia. Należy zapoznać się z interfejsem urządzenia.

Wprowadzenie do pola golfowego



① Numer dołka i par

Wyświetla numer dołka i par dla tego dołka.

② Widok pola golfowego

Zapewnia pełny widok greenu na polu golfowym.

⑤④③ Odległość do przodu, środka i tyłu greenu

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

⑥ Linie odniesienia dla odległości do środka greenu

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

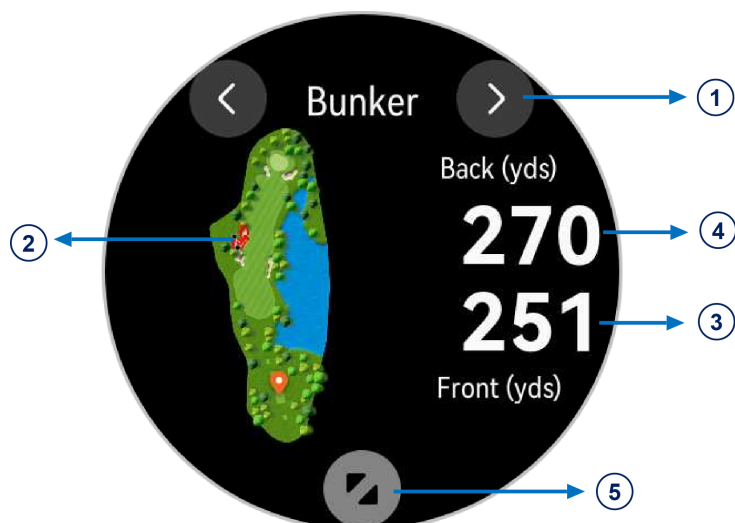
⑦ Informacje o lokalizacji

Wskazuje obecną lokalizację w czasie rzeczywistym.

⑧ Linie odniesienia dla odległości uderzenia

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

Bunkier



① Przeszkoda

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

② Widok przeszkody

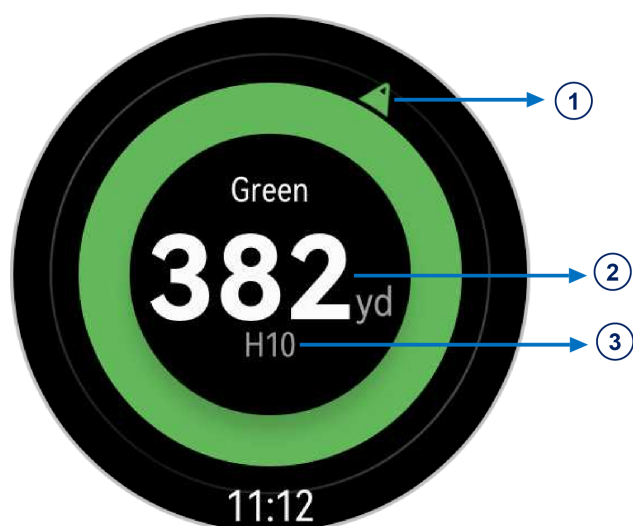
Zapewnia pełny widok określonej przeszkody na greenie.

③④ Odległości do określonej przeszkody

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

⑤ Powiększanie widoku przeszkody

Kierunek greenu



① Kierunek greenu

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

② Odległość do środka greenu

Wyświetla odległość od Twojej aktualnej lokalizacji do środka greenu.

③ Nr dotka

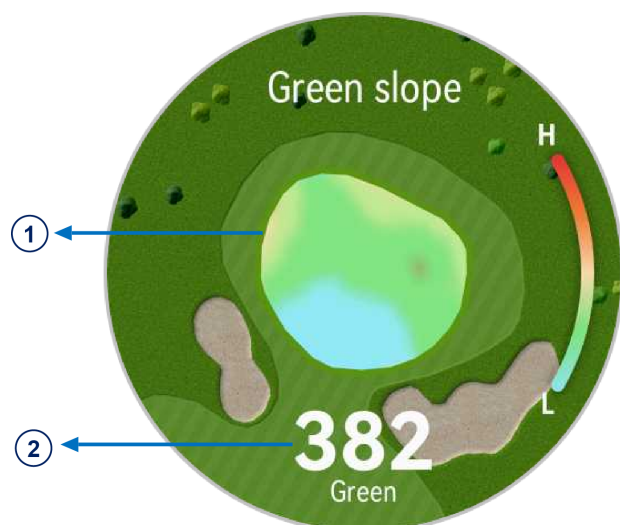
Wyświetla numer dołka, na którym obecnie grasz.

Informacje o wietrze



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

Dane nachylenia greenu



① Widok greenu

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

② Odległość do środka greenu

Wyświetla odległość od Twojej aktualnej lokalizacji do środka greenu.

Pomiary odległości



- ① Odległość od określonego punktu do środka greenu.
- ② Odległość od określonego punktu do obecnej lokalizacji (lub do obecnego obszaru tee, jeśli dane lokalizacyjne są niedostępne).
- ③ Powiększenie widoku określonego punktu.
- ④ Okrąg wskazuje określony punkt pomiaru odległości, który można dostosować, wybierając go na mapie. Można powiększyć widok i przeciągnąć mapę w celu dokładniejszego określenia punktu.

Tryb Nurkowanie

- ℹ Ta funkcja jest obecnie dostępna tylko w zegarku HUAWEI WATCH GT 5 Pro.
- ⚠ Nurkowanie może być niebezpieczne i powinno odbywać się wyłącznie przez certyfikowanych nurków w obecności innego doświadczonego nurka lub instruktora nurkowania.

Trening bezdechu

Po włączeniu treningu bezdechu na zegarku będą wyświetlane przypomnienia o oddychaniu i wstrzymywaniu oddechu, zgodnie z indywidualną tabelą treningową. Ponadto, podczas każdej sesji treningowej rejestrowane będą dane tętna i SpO2.

Aby włączyć tę funkcję, wejdź do listy aplikacji, przejdź do **Trening > Nurkowanie > Trening bezdechu** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby rozpocząć trening.

Test bezdechu

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

Aby włączyć tę funkcję, naciśnij górną przycisk, wejdź do listy aplikacji, przejdź do **Trening > Nurkowanie > Test bezdechu** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie,

aby rozpocząć test. Podczas testu bezdechu naciśnij dolny przycisk, aby zarejestrować skurcze przepony.

Nurkowanie swobodne

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby przejść do listy aplikacji i wybierz kolejno opcje **Trening > Nurkowanie > Nurkowanie swobodne**.
- 2 Dotknij ikony ustawień po prawej stronie, aby ustawić przypomnienia, alarmy, rodzaj wody, metody powiadomień i zapobieganie błędnym dotknięciom.
- 3 Dotknij ikony Początek lub naciśnij dolny przycisk, aby rozpocząć ćwiczenie.
- 4 Naciśnij i przytrzymaj górny przycisk, aby zakończyć ćwiczenie.

Rekordy nurkowania

Przejdź do ekranu głównego **Zdrowie Huawei**, dotknij **Wyniki ćwiczeń**, a następnie wybierz rekord nurkowania, aby wyświetlić **Zejścia**, **Wykresy** i **Szczegóły**.

Na stronie karty **Wykresy** możesz wyświetlić głębokość nurkowania w danym momencie.

Dotknij  w prawym górnym rogu wykresu, aby wyświetlić głębokość nurkowania w trybie krajobrazu.

Korzystanie z mapy offline

Po pobraniu mapy offline z aplikacji **Zdrowie Huawei** rozpocznij nawigację, dotykając **Trasy** lub wybierając ćwiczenia na świeżym powietrzu w zegarku. Użyj mapy offline do nawigacji lub powrotu do punktu początkowego podczas ćwiczeń na świeżym powietrzu. Możesz również importować lub eksportować trasy do/z zegarka, aby wyświetlać je na mapie. Po rozpoczęciu ćwiczeń na świeżym powietrzu upewnij się, że pozycjonowanie działa prawidłowo przed użyciem mapy offline.

Pobieranie mapy offline

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Mapy offline**.
- 2 Dotknij opcji **Regiony**, znajdź docelowy region i mapę, a następnie dotknij **Pobierz**. Nie opuszczaj tego ekranu podczas pobierania. Po zakończeniu pobierania możesz wyświetlić mapę w zakładce **Zarządzaj pobranymi**.
 Funkcja warstw jest dostępna wyłącznie w zegarku HUAWEI WATCH GT 5 Pro i niedostępna na mapach regionów Hongkong (Chiny), Makau (Chiny) oraz Tajwan (Chiny).

Usuwanie mapy offline

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

Ustawienia mapy

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

Więcej informacji

Dzięki mapie offline zegarek rysuje w czasie rzeczywistym trasę, trasy zaimportowane, zaznaczone punkty oraz kierunek na mapie, aby ułatwić nawigację. Można wyświetlić podgląd tras zaimportowanych na mapie offline.

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

Łączenie telefonu i zegarka do jazdy na rowerze

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

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

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

Bieganie z inteligentnym towarzyszem

Ta funkcja jest domyślnie włączona. Podczas biegania na dworze możesz na bieżąco sprawdzać swoje tempo w odniesieniu do tempa docelowego.

- 1 Otwórz listę aplikacji i przeciągnij w górę lub w dół, aby znaleźć i wybrać opcję **Trening** ().
- 2 Dotknij ikony z prawej strony opcji **Bieg na dworze** i sprawdź, czy włączona jest opcja **Inteligentny towarzysz**. Jeśli nie, włącz ją.
- 3 Dotknij pozycji **Tempo docelowe**, aby ustawić tempo biegu.
- 4 Wróć do listy ćwiczeń, dotknij pozycji **Bieg na dworze**, zczekaj, aż system pozycjonowania zacznie działać, i dotknij ikony biegania, by rozpocząć ćwiczenie.

Konfigurowanie planów biegowych

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

Tworzenie planu biegowego

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

Wyświetlanie i uruchamianie planu biegowego

Na urządzeniu ubieralnym:

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

Na telefonie:

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

Kończenie planu biegowego

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

Inne ustawienia

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

- Dotknij **Wyświetl plan**, aby wyświetlić szczegółowe informacje o planie.
- Dotknij **Zsynchronizuj z urządzeniem ubieralnym**, aby zsynchronizować plan.

- Dotknij **Ustawienia planu**, aby skonfigurować dni treningu, ustawienia przypomnień oraz synchronizację z Kalendarzem.

Status ćwiczeń

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

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

Rejestr ćwiczeń

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń na urządzeniu ubieralnym

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

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń w aplikacji Zdrowie Huawei

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

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

Usuwanie zapisu ćwiczeń

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

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

Automatycznie wykrywaj ćwiczenia

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

Trasa powrotna

Gdy rozpoczniesz ćwiczenia na dworze i włączysz funkcję **Trasa powrotna**, zegarek będzie rejestrował przebywaną trasę i pomagał w nawigacji. W każdej chwili podczas ćwiczeń lub po dotarciu do miejsca docelowego można użyć funkcji **Trasa powrotna**, aby wrócić do miejsca początkowego lub w dowolne inne miejsce na przebytej trasie.

W zegarku przejdź do listy aplikacji, dotknij pozycji **Trening** i rozpocznij sesję ćwiczeń na dworze. W dowolnej chwili w trakcie ćwiczeń przeciągnij palcem do góry na ekranie, aby przejść na ekran trasy. Następnie wybierz **Trasa powrotna** lub **Linia prosta**, aby uzyskać wskazówki nawigacyjne i wrócić do miejsca początkowego albo w dowolne inne miejsce na trasie.

Jeśli opcje **Trasa powrotna** i **Linia prosta** nie są widoczne na ekranie, dotknij ekranu, aby je wyświetlić.

-  • Ekran trasy nie może być używany do śledzenia biegu.
- Ta funkcja jest dostępna tylko podczas ćwiczeń na dworze i przestaje być dostępna po ich zakończeniu.

Synchronizowanie trasy ćwiczeń

Zarządzanie trasami ćwiczeń w aplikacji Zdrowie Huawei

- 1** Eksportowanie trasy
 - a** Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Wyniki ćwiczeń**, wybierz zapis ćwiczeń na dworze zawierający dane trasy, dotknij ikony trasy z prawej strony i wybierz pozycję **Eksportuj trasę**.
 - b** Wybierz metodę eksportu i dotknij pozycji **Zapisz**.
- 2** Importowanie trasy
Wybierz kolejno opcje **Ja > Moja trasa > Importuj trasę**, wybierz pobrany plik trasy i zapisz w aplikacji **Moja trasa**.
- 3** Wyświetlanie/usuwanie zapisanej trasy
Wybierz kolejno opcje **Ja > Moja trasa** i wybierz trasę, aby zobaczyć jej szczegółowe dane albo ją usunąć.

Synchronizowanie tras ćwiczeń z urządzeniem ubieralnym

- 1** Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Ja > Moja trasa** i wybierz trasę docelową. Na ekranie szczegółów trasy dotknij pozycji  w prawym górnym rogu i wybierz **Wyślij na urządzenie ubieralne**, aby zaimportować trasę do zegarka.
- 2** W urządzeniu ubieralnym otwórz listę aplikacji, dotknij pozycji **Trening**, przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby wybrać obsługiwany tryb ćwiczeń, a następnie dotknij pozycji  z prawej strony. Na ekranie ustawień dotknij pozycji **Trasy**, wybierz trasę docelową i włącz nawigację podczas ćwiczeń. Następnie możesz wykonywać instrukcje ekranowe, by skierować się do miejsca docelowego z pomocą nawigacji.

Wielozadaniowość

Wielozadaniowość ułatwia przełączanie pomiędzy ostatnio używanymi aplikacjami i szybko czyścić wszystkie aplikacje tła.

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

Ładowanie

Środki ostrożności dotyczące ładowania

- Przy ładowaniu urządzenia zalecane jest korzystanie z podstawki do ładowania i zasilacza HUAWEI z oficjalnego punktu sprzedaży Huawei, a jeśli są to akcesoria innego producenta, muszą one spełniać wymagania właściwych norm i przepisów dotyczących bezpieczeństwa. Inne ładowarki i powerbanki, które nie spełniają właściwych norm bezpieczeństwa, mogą powodować problemy, takie jak powolne ładowanie lub przegrzewanie. Korzystając z nich, należy zachować ostrożność. Podstawka do ładowania zawiera magnes i może przyciągać metalowe przedmioty. Przed użyciem podstawki do ładowania należy ją sprawdzić i oczyścić. Należy unikać narażania podstawki do ładowania na działanie wysokich temperatur przez zbyt długi czas, ponieważ może to uszkodzić podstawkę.
- Metalowe styki i gniazda służące do ładowania powinny być zawsze suche i czyste, aby uniknąć zwarcia lub innych zagrożeń. Sprawdź, czy urządzenie jest prawidłowo umieszczone na podstawce do ładowania i czy na jego ekranie wyświetlany jest stan ładowania. Kiedy ikona ładowania wyświetla 100%, oznacza to, że urządzenie jest już w pełni naładowane i że ładowanie zostało automatycznie zatrzymane. Zdejmij urządzenie z podstawki i odłącz zasilacz. W przeciwnym razie poziom naładowania baterii może spaść po pewnym czasie, po czym znowu zostanie uzupełniony.

- Jeśli urządzenie przez dłuższy czas nie jest używane, zalecane jest doładowanie baterii co miesiąc, aby wydłużyć jej żywotność.

Ładowanie zegarka

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

Sprawdzanie poziomu naładowania baterii

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

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

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

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

Alert dotyczący niskiego poziomu naładowania baterii

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

Parowanie z akcesoriami rowerowymi

Pierwsze parowanie

- 1 Aktywuj akcesorium, aby można je było znaleźć. Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, przejdź do **Ustawienia > Więcej połączeń > Urządzenia zdrowia i kondycji fizycznej** i dotknij +.
- 2 Po wyświetleniu dostępnych urządzeń w pobliżu znajdź urządzenie docelowe na liście i postępuj zgodnie z instrukcjami, aby zakończyć parowanie. Albo dotknij **Dodaj ręcznie**, wybierz miernik mocy, krokomierz, prędkościomierz lub pasek do pomiaru tętna i znajdź urządzenie docelowe, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby dokończyć parowanie.

Rozłączanie/ponowne parowanie ze sparowanym akcesorium

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ustawienia > Więcej połączeń > Urządzenia zdrowia i kondycji fizycznej**.
- 2 Dotknij nazwy podłączonego akcesorium, aby przejść do ekranu zarządzania urządzeniami, a następnie dotknij **Rozłącz**. Dotknij nazwy sparowanego, ale aktualnie odłączonego akcesorium, aby uzyskać dostęp do ekranu zarządzania urządzeniem, a następnie dotknij **Ponowne łączenie**.

Wyświetlanie danych fitness

- Paski tętna: Podłącz pasek do zegarka, rozpocznij trening i wyświetl zebrane dane paska do pomiaru tętna na zegarku. Takie dane są dostępne tylko podczas ćwiczeń i nie są obsługiwane podczas pływania w basenie lub na otwartej wodzie. Gdy nie ćwiczysz, wyświetlane są dane zebrane przez zegarek.
- Prędkościomierze, krokomierze i mierniki mocy: Przejdź do listy aplikacji, wybierz **Trening**, dotknij **Kolarstwo** lub **Rower stacjonarny** i przesun palcem na ekranie w górę lub w dół, aby wyświetlić dane dotyczące jazdy na rowerze.

Parowanie z HUAWEI S-TAG

- Jeśli trzeba sparować zegarek z dwoma lub większą liczbą urządzeń, należy to zrobić pojedynczo zgodnie z poniższym opisem.
 - Przed przystąpieniem do parowania zaktualizuj oprogramowanie zegarka do najnowszej wersji.
- 1 Naciśnij przycisk urządzenia i przytrzymaj go przez dwie sekundy, aby je włączyć.
 - 2 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Więcej połączeń** > **Urządzenia zdrowia i kondycji fizycznej** i dotknij **+**. Zegarek automatycznie wyszuka dostępne urządzenia. Alternatywnie wybierz kolejno **Dodaj ręcznie** > **HUAWEI S-TAG** i zaczekaj, aż wyszukane zostaną dostępne urządzenia.
 - 3 Wybierz urządzenie do sparowania z listy wykrytych urządzeń Bluetooth.
 - 4 Potwierdź parowanie na zegarku zgodnie z komunikatem. Po pomyślnym sparowaniu można przejść na ekran szczegółów urządzenia, aby zobaczyć stan połączenia, miejsce instalacji i pozostały poziom baterii.
Aby przejść na ekran szczegółów urządzenia, naciśnij górny przycisk zegarka, by otworzyć listę aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Więcej połączeń** > **Urządzenia zdrowia i kondycji fizycznej** i dotknij połączonego urządzenia.

Łączenie ze słuchawkami Bluetooth

Po połączeniu słuchawek Bluetooth z zegarkiem można za ich pomocą słuchać muzyki i innych dźwięków.

Przy użyciu ustawień systemu zegarka

- 1 Powiąż zegarek z aplikacją **Zdrowie Huawei** i ustaw słuchawki Bluetooth w tryb parowania.
- 2 Przejdź do listy aplikacji w zegarku i wybierz **Ustawienia** > **Bluetooth**.
- 3 Wybierz odpowiednie słuchawki Bluetooth i nawiąż połączenie zgodnie z instrukcjami.

Przy użyciu aplikacji muzycznej w zegarku

- 1 Powiąż zegarek z aplikacją **Zdrowie Huawei** i ustaw słuchawki Bluetooth w tryb parowania.
- 2 Przejdź do listy aplikacji w zegarku, znajdź i wybierz opcję **Muzyka**, dotknij pozycji  w prawym dolnym rogu ekranu odtwarzacza muzyki i wybierz **Kanał audio > Sparuj**.
- 3 Wybierz odpowiednie słuchawki Bluetooth i nawiąż połączenie zgodnie z instrukcjami.

Zawsze na ekranie

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

 Włączenie funkcji AOD spowoduje skrócenie czasu pracy baterii.

- 1 Otwórz listę aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia > Tarcza zegarka i ekran główny**, a następnie włącz **Zawsze na ekranie**.
- 2 Włącz funkcję **Zawsze na ekranie**, co spowoduje automatyczne wyświetlenie domyślnego stylu tarczy zegarka.
- 3 Wybierz opcję **Podnieś, aby wyświetlić Zawsze na ekranie** lub **Podnieś, aby wyświetlić tarczę zegarka** zależnie od preferencji.

Tarcze zegarka OneHop

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

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

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

Dźwięk i wibracje

Ustawienia wibracji

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

Ustawienia głośności dzwonków

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

Ustawienia wyciszania

- 1 Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **Ustawienia > Dźwięk i wibracje**.
- 2 Włącz lub wyłącz **Wycisz**, zgodnie z własnymi potrzebami.

Sygnały haptyczne koronki

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

Wyświetlacz i jasność

Otwórz ekran listy aplikacji i wybierz kolejno **Ustawienia > Wyświetlacz i jasność**, aby dostosować jasność ekranu i ustawić czas pracy ekranu i przejścia w tryb uśpienia.

Poziom jasności ekranu

- Na ekranie **Wyświetlacz i jasność** dotknij opcji **Jasność** i ręcznie ustaw dogodny poziom jasności ekranu.
- Na ekranie **Wyświetlacz i jasność** włącz lub wyłącz automatyczną regulację jasności, włączając lub wyłączając opcję **Automatyczna**.

czas włączenia ekranu

- 1 Na ekranie **Wyświetlacz i jasność** dotknij opcji **Ekran włączony** i ustaw czas, przez który ekran ma pozostawać włączony.
- 2 Przeciągnij w dół na ekranie głównym urządzenie i dotknij **Ekran włączony**, aby włączyć lub wyłączyć funkcję.

Czas uśpienia

Na ekranie **Wyświetlacz i jasność** dotknij **Uśpienie**, by zakończyć konfigurację.

- i** Kiedy opcja **Uśpienie** ma ustawienie **Automatycznie**: Po uniesieniu nadgarstka w celu włączenia ekranu ekran zostanie automatycznie wyłączony po kilku sekundach bezczynności, jeśli jest wyświetlona tarcza zegarka, albo po 15 sekundach, kiedy jest wyświetlony dowolny inny ekran.

Aktualizacje

Z poziomu urządzenia ubieralnego

- i** • Nie można wykonać aktualizacji z poziomu urządzenia ubieralnego, jeśli jest ono sparowane z iPhone'm.
 - Nie można wyłączyć powiadomień dotyczących aktualizacji systemu urządzenia ubieralnego. Po aktualizacji nie jest już możliwy powrót do poprzedniej wersji.
- 1** Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **System i aktualizacje** > **Aktualizacje oprogramowania**.
 - 2** Dotknij ikony aktualizacji i wykonuj instrukcje ekranowe, aby pobrać pakiet i zaktualizować urządzenie.

Z poziomu telefonu

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