

Spis treści

Pierwsze kroki

Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji	1
Parowanie z telefonem z interfejsem EMUI	2
Parowanie z telefonem z systemem Android	3
Parowanie z telefonem iPhone	3
Łączenie ze słuchawkami Bluetooth	4
Przyciski i operacje dotykowe	4
Karty niestandardowych funkcji	7

Zarządzanie ciśnieniem krwi

Indywidualne pomiary ciśnienia krwi	8
Ambulatoryjny pomiar ciśnienia krwi (ABPM)	14
Najlepsza pora na pomiar ciśnienia krwi i środki ostrożności	17
Wyniki pomiaru ciśnienia krwi są za każdym razem inne	17
Pomiar ciśnienia krwi w domu daje inny wynik niż pomiar w szpitalu	18

Kondycja serca

Pomiar tętna	19
Pomiar EKG	21
Analiza arytmii za pomocą fali tętna	23

Funkcje związane ze zdrowiem

Stan emocjonalny	26
Zdrowie na oku	27
Monitorowanie snu	27
Śledzenie oddechu podczas snu	29
Aplikacja W formie	29
Pierścienie aktywności	31
Konieczniki zdrowia	32
Pomiar SpO2	34
Kalendarz cyklu	34

Asystent

HUAWEI Assistant·TODAY	36
Połączenie głosowe Bluetooth	36
Organizowanie wiadomości	37
Asystent głosowy	38
Zarządzanie aplikacjami	39
Przełączanie i usuwanie tarcz zegarka	40
Własna tarcza zegarka	41
Tarcza zegarka z Galerii	41

Więcej tarcz zegarka	42
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	43
Zdalna migawka	44
Ustawienia kodu PIN	44
Funkcja Znajdź telefon	45
Znajdowanie urządzenia za pomocą telefonu	45
Wyświetlacz i jasność	46
Ładowanie	46
Aktualizacje	47

Ćwiczenie

Rozpoczęcie treningu	49
Wyświetlanie danych na ekranie ćwiczeń	50
Bieganie z inteligentnym towarzyszem	50
Konfigurowanie planów biegowych	51
Rejestr ćwiczeń	51
Status ćwiczeń	52
Automatycznie wykrywaj ćwiczenia	53
Trasa powrotna	53

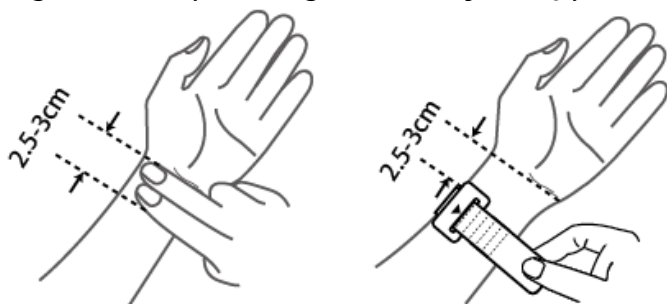
Pierwsze kroki

Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji

Noszenie zegarka

Zmierz obwód nadgarstka i wybierz odpowiedni pasek z poduszką powietrzną (2 w 1).

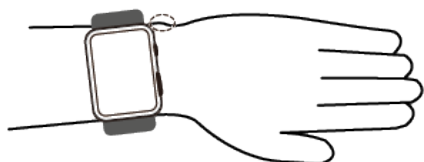
- 1 Wyjmij miękką miarkę, która znajduje się w opakowaniu z produktem, i owiń nią nadgarstek mniej więcej w odległości dwóch palców od krawędzi dłoni.
- 2 Przeciągnij koniec miarki przez sprzączkę, aż będzie wygodnie i nie za ciasno opięta wokół nadgarstka. Zapisz długość wskazywaną przez strzałkę.



- 3 W zależności od długości, wybierz odpowiedni pasek z poduszką powietrzną.

Założ zegarek.

Upewnij się, że krawędź obudowy zegarka znajduje się nieco dalej od kości nadgarstka, tak aby zegarek leżał płasko na środku nadgarstka. Należy unikać noszenia zegarka bezpośrednio na lub zbyt daleko od kości nadgarstka.



- i** Nie należy zakładać folii ochronnej na tył zegarka, ponieważ znajdują się tam czujniki. Zablockowanie czujników w jakiejkolwiek formie doprowadzi do niedokładnych pomiarów lub nawet braku pomiaru danych zdrowotnych, takich jak tętno, EKG, saturacja krwi tlenem i sen.

Pielęgnacja zegarka

- Przed czyszczeniem lub konserwacją należy odłączyć zegarek od ładowarki.
- Zegarek spełnia wymagania codziennego użytkowania, takie jak narażenie na zachlapania wodą czy deszcz, i nie powinien być noszony podczas kąpieli pod prysznicem, pływania, w saunie ani w podobnych warunkach. Zaleca się, aby podczas codziennego użytkowania utrzymywać mankiet w czystości i suchości oraz mierzyć ciśnienie krwi w suchym otoczeniu.
- Zegarek jest zabezpieczony przed przedostawaniem się kurzu do wnętrza urządzenia w codziennych środowiskach, takich jak salony, biura, laboratoria, lekkie studia przemysłowe i magazyny. Nie należy go jednak nosić w szczególnie zakurzonych środowiskach.

- Zalecamy cotygodniowe czyszczenie zegarka poprzez przetarcie powierzchni zegarka i paska z poduszką powietrzną miękką szmatką lub wilgotną chusteczką. Należy unikać czyszczenia wodą, aby zapobiec przedostaniu się cieczy lub wody do poduszki powietrznej przez dyszę powietrzną i uszkodzeniu urządzenia.
- Zegarek i skóra nadgarstka powinny być czyste i suche. Po treningu należy wytrzeć pot.
 -  Nie używaj silnych środków chemicznych, silnych detergentów ani środków dezynfekujących do czyszczenia zegarka lub jego akcesoriów, aby uniknąć uszkodzenia lub korozji urządzenia i jego akcesoriów.
 - Nie używaj żadnych ostrych metalowych przedmiotów (takich jak kulka do czyszczenia z drutu stalowego) do wycierania portu ładowania, ponieważ może to spowodować zarysowanie farby i uszkodzenie portu ładowania.
 - Do czyszczenia opaski/zegarka nie należy używać żadnych rozpuszczalników organicznych (takich jak płyn do dezynfekcji rąk, woda z mydłem lub inne rozpuszczalniki o odczynie kwaśnym lub alkalicznym). Jeśli takie produkty nie zostaną całkowicie spłukane, mogą osadzać się na pasku i podrażniać skórę. Przed ponownym założeniem zegarka na nadgarstek należy upewnić się, że jest on całkowicie suchy.
 - Jeśli pasek zostanie poplamiony trudno usuwalną substancją, można wyczyścić go mokrą miękką szczotką.

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.
 -  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.

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.

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.
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	Domyślnie uruchamiany jest pojedynczy pomiar ciśnienia krwi. Aby ustawić, do których funkcji ma być dostęp: 1 Naciśnij górny przycisk zegarka i w aplikacji wybierz kolejno Ustawienia > Dolny przycisk. 2 Wybierz aplikację docelową jako ustawienie niestandardowe. Po zakończeniu wróć do ekranu głównego i naciśnij dolny przycisk, aby uzyskać dostęp do wybranych funkcji.

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.
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**.

Zarządzanie ciśnieniem krwi

Indywidualne pomiary ciśnienia krwi

Regularne wykonywanie pomiaru ciśnienia krwi (BP) może pomóc w lepszym zarządzaniu stanem zdrowia.

-  • Ten produkt może służyć jako punkt odniesienia do pomiarów ciśnienia krwi.
 - Jeśli podczas pomiaru poczujesz się niekomfortowo z powodu nadmiernego napompowania poduszki powietrznej lub z innych powodów, można natychmiast anulować pomiar, aby wypompować poduszkę powietrzną lub odpiąć pasek, aby zakończyć pomiar.
 - Aby zapobiec obrażeniom ramienia, nie należy nosić urządzenia w stanie napompowanym przez dłuższy czas.
 - Jeśli poduszka powietrzna napełni się do ciśnienia 300 mmHg (40 kPa) lub wyższego, a następnie nie wypompuje się automatycznie, należy odpiąć pasek.

Ostrzeżenia

Aby zapewnić optymalną dokładność pomiaru, należy upewnić się, że spełnione są następujące wymagania:

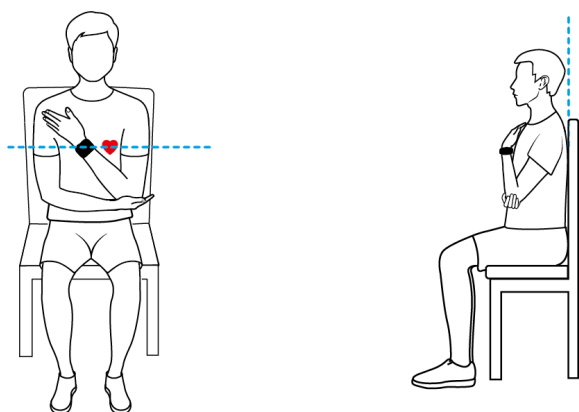
- Upewnij się, że wybrano odpowiedni pasek z poduszką powietrzną 2 w 1, że urządzenie jest dobrze i prawidłowo założone na nadgarstek, oraz że utrzymujesz prawidłową postawę podczas pomiaru.
- Zaleca się wykonywanie pomiarów ciśnienia krwi mniej więcej o tej samej porze każdego dnia, ponieważ ciśnienie krwi ulega naturalnym wahaniom w ciągu dnia i nocy.
- Należy unikać wykonywania pomiarów bezpośrednio po paleniu tytoniu, piciu napojów alkoholowych, spożywaniu pokarmów lub napojów zawierających kofeinę, braniu prysznica/kąpieli lub wykonywaniu ćwiczeń fizycznych. Zamiast tego należy odczekać co najmniej 30 minut, a dopiero potem dokonać pomiaru.
- Po skorzystaniu z toalety należy odczekać co najmniej 10 minut przed pomiarem ciśnienia krwi.
- Należy powstrzymać się od wykonywania pomiarów w ciągu godziny po posiłku.
- Unikać pomiarów w ekstremalnych temperaturach lub w szybko zmieniającym się środowisku.
- Należy unikać dokonywania pomiarów, gdy Twoje ciało doświadcza stresu lub presji.
- Należy unikać dokonywania pomiarów w poruszającym się pojeździe.
- Nie należy na siłę rozciągać ani nie zginać paska-poduszki powietrznej.
- Należy unikać mierzenia ciśnienia krwi, gdy doświadczasz stresu lub negatywnych emocji. Odpocznij 5 minut przed pomiarem, aby pozwolić ciału zrelaksować się w naturalny sposób.

- Wykonaj pomiar w cichym otoczeniu, podczas którego nie mów, nie zginaj palców, nie poruszaj ciałem ani ramionami.
- Pomiedzy kolejnymi pomiarami ciśnienia krwi należy odczekać około 1-2 minut, aby tętnice powróciły do stanu wyjściowego sprzed poprzedniego pomiaru.

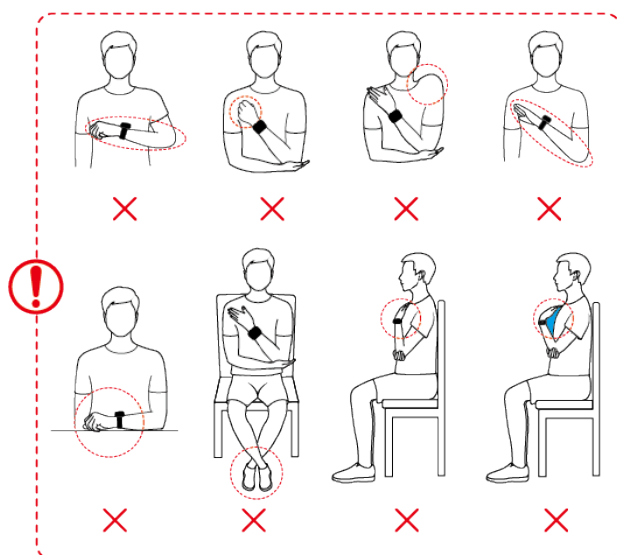
Pomiar ciśnienia krwi

- 1** Upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo założone na nadgarstek. Jeśli jest to pierwszy pomiar ciśnienia krwi za pomocą urządzenia, można uzyskać wskazówki, dotykając opcji **Instrukcja wykonywania pomiaru** i skanując kod QR wyświetlany na ekranie urządzenia.
- 2** Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Cięnienie krwi**. Jeśli jest to pierwszy pomiar ciśnienia krwi za pomocą urządzenia, dotknij przycisku **Dalej**. Jeśli jako skrót pomiarów ciśnienia krwi ustawiono dolny przycisk, można nacisnąć dolny przycisk, aby przejść do ekranu pomiaru.
- 3** Wybierz zakres odpowiadający obwodowi nadgarstka i wybierz kolejno opcje **Dalej** > **Dalej**.
- 4** Upewnij się, że ręka z założonym zegarkiem jest stabilna, ze zgiętym łokciem i dłonią skierowaną w stronę klatki piersiowej. Nadgarstek i dłoń powinny być w naturalny sposób rozluźnione. Przytrzymaj łokieć drugą dłonią, tak aby zegarek znajdował się na wysokości serca, ale nie uciskał klatki piersiowej. Trzymaj obie stopy płasko ustawione na podłodze. Unikaj krzyżowania nóg.

Prawidłowa postawa ciała przy pomiarze ciśnienia krwi



Nieprawidłowa postawa ciała przy pomiarze ciśnienia krwi



5 Na ekranie pomiaru dotknij opcji **Zmierz**. Sprawdź wynik po zakończeniu pomiaru. Możesz także dwukrotnie nacisnąć dolny przycisk na ekranie tarczy zegarka, aby od razu zainicjować pomiar.

- Jeśli wyniki pomiarów nie są wyświetlane prawidłowo, należy zapoznać się z poniższymi informacjami.

Tabela 2-1 Wynik pomiaru może być nieprawidłowy

Scenariusz błędu	Wyświetlana ikona	Możliwe przyczyny	Rozwiązanie
Nieprawidłowa postawa podczas pomiaru ciśnienia krwi		Zegarek nie znajdował się na wysokości serca z powodu nieprawidłowej postawy.	Wykonaj kolejny pomiar w prawidłowej pozycji, jak pokazano na powyższym rysunku.
Użytkownik poruszył się lub nie był stabilny		Pomiar został przeprowadzony w poruszającym się pojeździe lub windzie.	Unikaj pomiaru ciśnienia krwi za pomocą tego produktu, gdy się ruszasz lub masz niestabilną postawę.

Scenariusz błędu	Wyświetlana ikona	Możliwe przyczyny	Rozwiązanie
Pomiary po ćwiczeniach		Przed pomiarem wykonano ćwiczenia o średniej lub wysokiej intensywności.	Przed wykonaniem kolejnego pomiaru należy zrobić półgodzinną przerwę.
Poluzowany pasek		Pasek nie był odpowiednio zapięty.	Zapnij pasek i wykonaj kolejny pomiar.
Nieregularne tętno		• Obecność migotania przedsionków lub przedwczesnych pobudzeń prowadziła do niedokładnych wyników. • Pomiar został przeprowadzony w poruszającym się pojeździe lub podczas jazdy.	• Zrób półgodzinną przerwę przed wykonaniem kolejnego pomiaru lub wykonaniem kilku pomiarów i obliczeniem średniej. • Unikaj pomiaru ciśnienia krwi za pomocą tego produktu, gdy się ruszasz lub masz niestabilną postawę.

Tabela 2-2 Podczas pomiaru wyświetlany jest komunikat o błędzie

Scenariusz błędu	Możliwe przyczyny	Rozwiązanie
Słaba jakość sygnału	Zegarek naciskał na klatkę piersiową, użytkownik się poruszył lub podczas pomiaru wydany został sygnał dźwiękowy.	Należy unikać dociskania zegarka do klatki piersiowej. Nie ruszaj się i oddychaj normalnie.
Poruszenie się	Podczas pomiaru użytkownik poruszył ręką, palcami lub odzywał się.	Nie ruszaj się i nie mów, nie poruszaj rękami ani palcami.

Scenariusz błędu	Możliwe przyczyny	Rozwiązanie
Nieregularne tętno	Podczas pomiaru wykryto nieregularne tętno.	Odczekaj około 1-2 minut przed wykonaniem kolejnego pomiaru. W przypadku wielokrotnego otrzymania tego komunikatu należy zwrócić się o pomoc medyczną.
Błąd pompowania poduszki	Poduszka powietrzna została nieprawidłowo zamontowana lub poduszka powietrzna, pompa lub przewód powietrzny są uszkodzone.	Sprawdź, czy poduszka powietrzna jest prawidłowo zamontowana. Sprawdź, czy poduszka powietrzna, pompa lub przewód powietrzny nie są uszkodzone. Jeśli tak, wymień wadliwy komponent w odpowiednim czasie.
Zegarek nie jest założony	Zegarek był nieprawidłowo założony podczas pomiaru.	Postępuj zgodnie z instrukcjami, aby upewnić się, że zegarek jest prawidłowo założony.
Niski poziom naładowania baterii	Poziom naładowania baterii zegarka był zbyt niski.	Naładuj zegarek i spróbuj ponownie, gdy poziom naładowania baterii będzie wystarczający.
Nie zamontowano poduszki powietrznej	Na pasku nie zamontowano poduszki powietrznej.	Wybierz odpowiednią dla siebie pasek z poduszką powietrzną 2 w 1 na podstawie obwodu nadgarstka, i prawidłowo ją zamontuj. Jeśli poduszka powietrzna nie zostanie zamontowana, użytkownik będzie otrzymywać powiadomienie przypominające o konieczności jej zamontowania, którego nie można wyłączyć. Ponadto brak poduszki powietrznej może spowodować przedostanie się kurzu, błota lub cieczy do wnętrza zegarka i wpłynąć na jego funkcje. Jeśli poduszka powietrzna została zamontowana, ale przypomnienie jest nadal wyświetlane, należy przekazać zegarek do centrum obsługi posprzedażnej w celu sprawdzenia.

Scenariusz błędu	Możliwe przyczyny	Rozwiązanie
Nieodpowiednia poduszka powietrzna	Zamontowana poduszka powietrzna nie pasuje do ustawionego obwodu nadgarstka. Oznacza to, że albo poduszka powietrzna jest nieprawidłowo zamontowana, albo obwód nadgarstka wybrany w aplikacji Ciśnienie krwi jest nieprawidłowy.	Zmierz obwód nadgarstka zgodnie z instrukcjami w sekcji Pierwsze kroki, zainstaluj odpowiedni pasek-poduszkę powietrzną i wybierz kolejno opcje Ciśnienie krwi > Ustawienia > Obwód nadgarstka , aby wybrać swój obwód nadgarstka.
Nieprawidłowe wypompowywanie	Po zakończeniu pomiaru wypompowywanie poduszki powietrznej odbywa się powoli.	Natychmiast zdejmij zegarek i wyczyść wlot i wylot powietrza zgodnie z instrukcjami zawartymi w sekcji Rozwiązanie dotyczące powolnego wypompowywania .
Długie pompowanie	Podczas pomiaru pompowanie długo trwało.	Natychmiast zdejmij zegarek, poczekaj, aż poduszka powietrzna całkowicie się opróżni i ponownie rozpocznij pomiar. Jeśli taka sytuacja wystąpi wielokrotnie, należy skontaktować się z centrum serwisowym w celu naprawy urządzenia.
Nietypowo wysokie ciśnienie	Podczas pomiaru ciśnienie było zbyt wysokie.	Podczas pomiaru nie należy naciskać na poduszkę powietrzną lub pasek.

- Rozwiązanie do obsługi powolnego wypompowywania:
Zdejmij krótki pasek (część z klamrą) i potrząśnij zegarkiem dwa do trzech razy z portem połączeniowym skierowanym w dół. Jeśli z portu połączeniowego wycieknie się płyn, wytrzyj go do sucha przy użyciu czystej chusteczki lub szmatki. Następnie przymocuj krótki pasek do korpusu zegarka i odczekaj około 2-4 godzin przed ponownym wykonaniem pomiaru, aby sprawdzić, czy problem został naprawiony. Jeśli problem nie ustąpi po 24 godzinach, należy skontaktować się z centrum serwisowym.

Inne ustawienia

Przesuń w górę ekranu wyników pomiaru, aby uzyskać dostęp do **Więcej**, a następnie:

- Dotknij **Ustawienia**, aby ustawić obwód nadgarstka, preferowaną jednostkę pomiaru i inne informacje.
- Dotknij **Pomiar gościa**, aby przejść do trybu gościa dla pomiarów ciśnienia krwi.

Wyniki pomiaru

Na zegarku:

Przesuń w górę ekranu wyników pomiaru, aby uzyskać dostęp do **Więcej** i dotknij **Rejestry**, aby wyświetlić dane archiwalne. Więcej informacji można uzyskać w aplikacji **Zdrowie Huawei**.

Na telefonie:

- 1 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** i dotknij karty **Cięnienie krwi**, aby wyświetlić ekran szczegółowych danych.
- 2 Dotknij opcji  w prawym górnym rogu, a następnie **Wszystkie dane**, aby wyświetlić wszystkie Twoje rekordy pomiarów.
- 3 Wybierz określony rekord i dotknij opcji  w prawym górnym rogu, a następnie **Szczegóły**, aby wyświetlić czas pomiaru i źródło danych.

Ambulatoryjny pomiar ciśnienia krwi (ABPM)

Ta funkcja mierzy ciśnienie krwi (BP) w ustalonych odstępach czasu przez okres 24 godzin, oblicza średnie wartości dla całego dnia, dnia i nocy oraz analizuje rytm ciśnienia krwi.

-  • Produkt ten może służyć jako punkt odniesienia dla pomiarów ciśnienia krwi.
 - Metoda ABPM jest zalecana w przypadku użytkowników mających najwyższe ciśnienie średnio na poziomie 120 mmHg lub powyżej lub najniższe ciśnienie średnio na poziomie 80 mmHg lub powyżej, a także dla tych, którym lekarz zaleci pomiar ABPM. W razie potrzeby można zwiększyć częstotliwość pomiarów.
 - W ciągu tych 24 godzin pomiary BP będą wykonywane często, dlatego w trakcie pomiarów należy pozostawać w spoczynku. Zaleca się zatem wybranie mniej zajętego dnia do realizacji tego planu, aby uzyskać jak najlepsze wyniki.

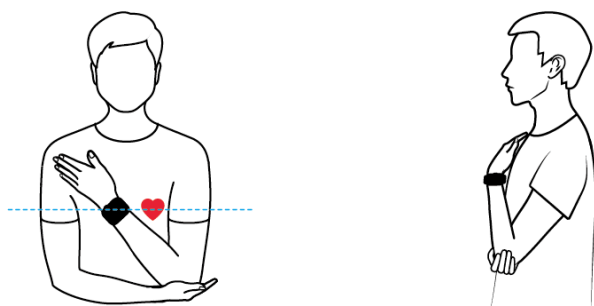
Rozpoczynanie planu ABPM

- 1 Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **ABPM** > **Rozpocznij plan**. Jeśli to pierwszy pomiar ciśnienia krwi przy użyciu urządzenia, dotknij opcji **Dalej** i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby wprowadzić obwód nadgarstka i inne ustawienia.
- 2 Jeśli zalecany plan jest w porządku, wybierz kolejno **Włącz** > **Kontynuuj**.

- Wytyczne medyczne zalecają stosowanie ABPM przez co najmniej 24 godziny, w tym wykonanie co najmniej 20 pomiarów w ciągu dnia (które wymagają przyjęcia prawidłowej pozycji pomiarowej) oraz siedmiu pomiarów nocnych (które zegarek może wykonać automatycznie, bez konieczności zmiany pozycji).
- Domyślnie pomiary dzienne wykonywane są co 30 minut. Gdy zegarek zawibruje, sygnalizując zbliżający się pomiar, przyjmij odpowiednią pozycję.
- Domyślnie pomiary nocne również wykonywane są co 30 minut. Zegarek automatycznie napompuje mankiet i przeprowadzi pomiar bez wysyłania przypomnienia.
- Aby zmienić plan, dotknij opcji **Zmień** i ustaw na **Noc**, **Częstość w nocy** i **Pomiar w dzień** odpowiednio do potrzeb. Następnie dotknij opcji **Rozpocznij plan**.
- **Pomiar w dzień** ustawieniem domyślnym jest **Pomiar ręczny**. Po ustawieniu tej opcji na **Autorozpoczęcie** zegarek automatycznie rozpocznie pomiar po 8-sekundowym odliczeniu od momentu wyświetlenia przypomnienia.

3 Upewnij się, że ramię, na którym nosisz zegarek, pozostaje nieruchome – łokieć powinien być zgięty, a dłoń zwrócona w stronę klatki piersiowej. Nadgarstek i dłoń powinny być w naturalny sposób rozluźnione. Podtrzymaj ten łokieć drugą dłonią, tak aby zegarek znajdował się na poziomie serca, ale nie przylegał do klatki piersiowej.

Prawidłowa pozycja do pomiaru ciśnienia krwi



- W przypadku pomiarów dziennych przyjmij odpowiednią pozycję – stojącą lub siedzącą.
- Zegarek automatycznie napompuje mankiet i przeprowadzi pomiary podczas snu, bez konieczności przyjmowania specjalnej pozycji.

4 Na ekranie pomiaru dotknij **Zmierz**. Po zakończeniu pomiaru sprawdź wynik.

5 Gdy zegarek zawibruje, przypominając o kolejnym pomiarze, dotknij **Rozpocznij** i przyjmij prawidłową pozycję.

- Aby zmienić **Pomiar w dzień** podczas aktywnego planu ABPM, przejdź do ekranu głównego aplikacji **ABPM**, przeciągnij w górę, aby uzyskać dostęp do **Więcej**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Plan monitorowania > Pomiar w dzień**. Jeśli chcesz zmodyfikować czas pomiaru i częstotliwość monitorowania, musisz zakończyć bieżący plan.
- Unikaj pomiarów ciśnienia krwi podczas prowadzenia pojazdu.
- Korzystanie z funkcji ABPM wpłynie na działanie funkcji Śledzenie oddechu podczas snu oraz monitorowanie tętna w trakcie snu.

Zakończenie planu ABPM

Automatyczne zakończenie: Skuteczny plan automatycznie zakończy się po zakończeniu bieżącego cyklu pomiarowego (24 godziny). Po zakończeniu możesz utworzyć nowy plan.

Ręczne zakończenie: Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **ABPM >**



. Możesz ponownie uruchomić plan, przechodząc do ekranu **ABPM** i dotykając opcji **Uruchom ponownie**.

Wyświetlanie raportu ABPM

Na zegarku:

- 1 Skorzystaj z jednej z poniższych metod, aby uzyskać dostęp do ekranu ABPM:
 - Otwórz listę aplikacji w urządzeniu i dotknij opcji **ABPM**.
 - Przeciągnij w lewo na ekranie głównym urządzenia, aby znaleźć kartę ciśnienia krwi, a następnie dotknij ikony ABPM na dole ekranu.
- 2 Przeciągnij w górę na ekranie, aby wyświetlić wykres trendu ciśnienia krwi, i dotknij opcji **Rejestry**, aby zobaczyć wszystkie zmierzone dane. Przeciągnij w górę ponownie, aby uzyskać dostęp do **Kluczowe wskaźniki**, gdzie możesz dotknąć opcji **Więcej**, aby wyświetlić szczegółowe dane dla każdego wskaźnika.

Na telefonie:

- 1 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** i dotknij karty **Ciepłota krwi**, aby wejść na ekran szczegółowych danych.
- 2 Przeciągnij w górę na ekranie i dotknij karty **ABPM**, aby wyświetlić lub usunąć wszystkie rekordy ABPM.
- 3 Wybierz rekord, aby zobaczyć jego szczegóły, takie jak średnie ciśnienie krwi i trend zmian ciśnienia w ramach konkretnego planu.
- 4 Dotknij ikony  w prawym górnym rogu, aby wydrukować raport lub zapisać go w telefonie.

Najlepsza pora na pomiar ciśnienia krwi i środki ostrożności

- Najlepsza pora na pomiar ciśnienia krwi to pierwsza godzina po porannym wstaniu (już po udaniu się do toalety, ale przed śniadaniem i przed podjęciem intensywnej aktywności) albo ostatnia godzina przed położeniem się do łóżka wieczorem.
- Mierz ciśnienie krwi codziennie o tej samej porze. Wyniki pomiaru mogą się różnić zależnie od pory dnia.
- Palenie, picie alkoholu, picie kawy lub czarnej herbaty, kąpiel lub ćwiczenia fizyczne to czynności, po których należy odczekać przynajmniej 30 minut, zanim wykonasz pomiar ciśnienia.
- Po skorzystaniu z toalety należy odczekać 10 minut przed pomiarem.
- Nie należy dokonywać pomiaru w ciągu godziny po spożyciu posiłku.
- Nie należy dokonywać pomiaru w miejscu o zbyt niskiej lub zbyt wysokiej temperaturze ani tam, gdzie występują gwałtowne zmiany warunków otoczenia.
- Nie należy dokonywać pomiaru, gdy ciało jest napięte.
- Nie należy dokonywać pomiaru w poruszającym się pojeździe.
- Nie należy na siłę rozciągać ani zaginać paska i poduszki powietrznej.
- Przed pomiarem odpoczywaj przez 5 minut i utrzymuj ciało w stanie naturalnego odprężenia aż do zakończenia pomiaru. Nie wykonuj pomiaru, będąc pod wpływem emocji lub stresu.
- Wykonaj pomiar w cichym otoczeniu. Podczas pomiaru nie mów, nie zginać palców ani nie poruszaj ciałem lub ramionami.
- Przed wykonaniem kolejnego pomiaru daj odpocząć nadgarstkowi przez 1–2 minuty. W tym czasie tętno powróci do stanu sprzed pomiaru ciśnienia krwi.

Wyniki pomiaru ciśnienia krwi są za każdym razem inne

- **Ciężnienie krwi różni się zależnie od pory pomiaru.**

Ciężnienie krwi zmienia się w ciągu dnia.

Aby prawidłowo kontrolować ciśnienie, należy mierzyć je codziennie o tej samej porze.

- **Ciężnienie krwi zmienia się w następujących sytuacjach:**

- W ciągu 1 godziny po posiłku
- Po skorzystaniu z toalety
- Po spożyciu alkoholu i kofeiny
- Gdy nie zachowujemy się spokojnie podczas pomiaru
- Po paleniu tytoniu

- Gdy odczuwamy stres
- Po kąpieli
- Gdy w otoczeniu jest zbyt chłodno, zbyt gorąco lub następują gwałtowne zmiany temperatury
- Po ćwiczeniach
- **Na wyniki pomiaru mogą mieć wpływ ewentualne zastoje krwi spowodowane długotrwałymi pomiarami.**

W trakcie pomiaru nadgarstek jest uciskany przez poduszkę powietrzną, co może tamować przepływ krwi do czubków palców, czego efektem są zastoje. W takim przypadku należy zdjąć zegarek, unieść dłoń wysoko i około 15 razy zacisnąć i rozprostować pięść.

Pomiar ciśnienia krwi w domu daje inny wynik niż pomiar w szpitalu

- **Jeśli pomiar ciśnienia krwi w domu daje niższy wynik niż w szpitalu, możliwe są następujące przyczyny:**
 - **W szpitalu odczuwasz wyższy poziom stresu, przez co ciśnienie krwi jest wyższe niż powinno.**
W domu odczuwasz większy spokój, a ciało jest bardziej odprężone i czasami z tego powodu ciśnienie krwi jest niższe niż mierzone w szpitalu.
 - **Wynik pomiaru będzie niższy, jeśli punkt pomiaru znajduje się powyżej serca.**
Wynik pomiaru może być niższy, jeśli nadgarstek w trakcie pomiaru znajduje się powyżej poziomu serca.
- **Jeśli pomiar ciśnienia krwi w domu daje wyższy wynik niż w szpitalu, możliwe są następujące przyczyny:**
 - **Jeśli zażywasz leki na nadciśnienie, ciśnienie krwi będzie wzrastać, gdy tylko działanie leku ustanie.**
Działanie leków na nadciśnienie będzie słabnąć po tym, jak lek jest przyjmowany przez kilka godzin. W takim przypadku ciśnienie krwi będzie rosnąć. Szczegółowe informacje można uzyskać, konsultując się z lekarzem.
 - **Wynik pomiaru może być także wyższy, jeśli zegarek nie jest ciasno zapięty.**
Jeśli zegarek jest zbyt luźno zapięty na nadgarstku, czujnik ciśnienia nie dosięga naczyń krwionośnych, przez co wynik pomiaru jest wyższy niż powinien.
 - **Nieprawidłowa pozycja ciała podczas pomiaru także może spowodować zawyżony wynik pomiaru.**
Wyższy wynik pomiaru może wynikać też z tego, że siedzisz z nogą założoną na nogę, siedzisz na niskiej sofie albo przy niskim stoliku, przybierasz inną pozycję wywierając nacisk na podbrzusze albo trzymasz zegarek poniżej serca.

Kondycja serca

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

- 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**.
- 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 odchyłeń 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 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 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.

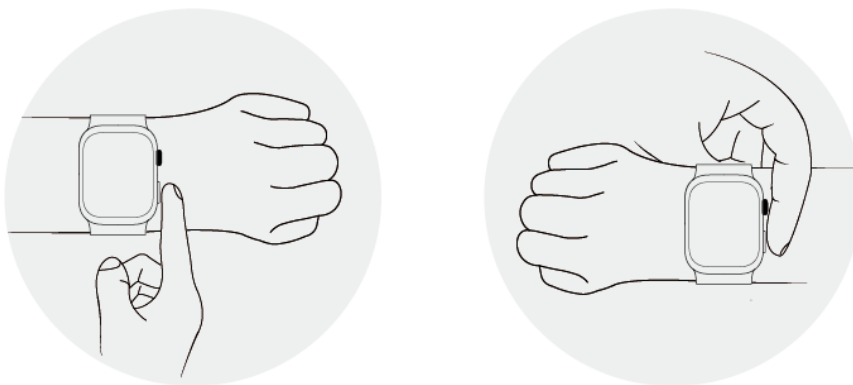
Przed użyciem

-  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.

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

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.

Zdrowie na oku

Uzyskaj szybkie pomiary różnych wskaźników zdrowia, takich jak tętno, ciśnienie krwi, SpO₂, stres, temperatura ciała, EKG, sztywność tętnic, czynność płuc i inne. Funkcja Zdrowie na oku generuje i wyświetla raporty dotyczące stanu zdrowia zarówno w zegarku, jak i w telefonie (w aplikacji Zdrowie Huawei), co pozwala na skuteczniejsze dbanie o zdrowie.

Korzystanie z funkcji Zdrowie na oku

- 1 Dokładnie sprawdź, czy zegarek jest poprawnie założony, i zachowaj nieruchomą pozycję.
- 2 Otwórz listę aplikacji i wybierz **Zdrowie na oku** (). Jeśli korzystasz z aplikacji po raz pierwszy, autoryzuj żądane uprawnienia i zaakceptuj umowę o ochronie prywatności.
- 3 Dotknij pozycji **Zmierz** na ekranie głównym aplikacji Zdrowie na oku i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby dokończyć pomiar.
- 4 Zegarek zawibruje, aby powiadomić o wygenerowaniu raportu zdrowotnego. Przeciągnij palcem w górę na ekranie głównym aplikacji, aby wyświetlić raporty historyczne.
 -  Aby uzyskać optymalną dokładność pomiaru, określ, na którym nadgarstku nosisz urządzenie, przeciągając palcem w górę na ekranie głównym aplikacji Zdrowie na oku, dotykając **Więcej** i ustawiając opcję **Nadgarstek**.
 - Jeśli karty **Zdrowie na oku** nie ma na ekranie głównym **Zdrowie Huawei**, dotknij opcji **Edytuj** i dodaj kartę.

Wyświetlanie raportu funkcji Zdrowie na oku

- Na zegarku: Przejdź do listy aplikacji urządzenia, dotknij **Zdrowie na oku** i przeciągnij w górę po ekranie, aby wyświetlić raporty historyczne.
- Na telefonie: Wybierz **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie na oku**.
 -  Wszystkie dane i wyniki mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą stanowić podstawy do stawiania diagnozy medycznej. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości należy niezwłocznie zwrócić się o pomoc medyczną.

Monitorowanie snu

Urządzeniu ubieralnym 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 przetłącz 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.

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. Jeśli używany jest telefon innej marki, wykonaj instrukcje wyświetlane przez zegarek i zarejestruj stosowaną dietę w aplikacji **Zdrowie Huawei** w telefonie.
- 3 Pamiętaj, by rejestrować każdy posiłek na ekranie **Rejestry kalorii** telefonu. Dane na temat diety można wtedy przeglądać w telefonie na ekranie **Rejestry kalorii** lub w zegarku na ekranie **Spożycie dzisiaj**.

Ćwiczenia

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**, aby przejść do ekranu głównego aplikacji.

- 2 Przeciągnij dwukrotnie w lewo na ekranie, aby przejść na ekran **Kalorie spalone dzisiaj**, i przejrzyj dane dotyczące kalorii **Spalono (kcal)**, **Spoczynkowe** i **Aktywne** za bieżący dzień.
 - 3 Przeciągnij w górę na ekranie, dotknij **Ćwiczenia**, a 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**.

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.

Koniczynki zdrowia

Aplikacja Zdrowie Huawei oferuje Koniczynki zdrowia sprzyjające rozwijaniu zdrowych nawyków na co dzień i lepszemu samopoczuciu.

-  • Z uwagi na różnice występujące pomiędzy ludźmi usługa Koniczynki zdrowia może dostarczać jedynie ogólnych zaleceń dotyczących poprawy zdrowia, w szczególności w kwestii zalecanych ćwiczeń, a efekty nie są gwarantowane. Jeśli podczas wykonywania czynności lub ćwiczeń poczujesz dyskomfort, natychmiast przestań je wykonywać i odpocznij lub zgłoś się do lekarza.
- Sugestie dotyczące zdrowia oferowane przez Koniczynki zdrowia mają charakter jedynie poglądowy. Na Tobie spoczywa odpowiedzialność za wszelkie ryzyko, szkody i konsekwencje wynikające z udziału w tych czynnościach i uprawiania sportu.

Włączanie Koniczynek zdrowia

- 1** Przejdź do opcji **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Koniczynki zdrowia**. Jeżeli pozycji **Koniczynki zdrowia** nie ma na ekranie **Zdrowie**, dotknij **Edytuj** i dodaj tę kartę.
- 2** Postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby zaakceptować Powiadomienie użytkownika, a następnie przejdziesz do ekranu Koniczynki zdrowia.

Ustawianie zadań meldowanych i celów

Zadania meldowane dzielą się na podstawowe i opcjonalne. Aby lepiej zaspokajać swoje potrzeby w zakresie zdrowia i sprawności, możesz dodawać opcjonalne zadania meldowane.

- 1 Przejdź do opcji **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Koniczynki zdrowia**.
- 2 Dotknij pozycji **Edytuj zadania** lub wybierz  > **Plan zdrowotny**.
- 3 Dotknij **Ustawienia celu** na karcie zadania, aby dostosować cel dzienny. Dotknij **Zmień cele**, aby uzyskać więcej opcji personalizacji.

Zadanie **Codzienny uśmiech**:

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

Wyświetlanie stanu realizacji zadań

- Wejdź na listę aplikacji i wybierz **Koniczynki zdrowia**, aby wyświetlić status ukończenia zadania.
- Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** w telefonie i przejdź do ekranu **Koniczynki zdrowia**, aby wyświetlić stan ukończenia zadania.

Przypomnienia

Otwórz **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu **Koniczynki zdrowia**, dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie możesz wykonać następujące czynności:

- Dotknij **Plan zdrowotny** i włącz przełącznik **Przypomnienia** każdego zadania meldowanego (takiego jak **Kroki** czy **Oddychanie**).
- Dotknij **Przypomnienia** i włącz **Osiągnięcia Koniczynek zdrowia** oraz **Powiadomienia o raportach tygodniowych (zegarek)**.

Raport tygodniowy i udostępnianie

Wyświetlanie raportu tygodniowego: Na ekranie **Koniczynki zdrowia** dotknij ikony  w prawym górnym rogu, a następnie pozycji **Raport tygodniowy**.

Udostępnianie osiągnięć: Na ekranie **Koniczynki zdrowia** dotknij  w prawym górnym rogu, aby udostępnić raport tygodniowy lub zapisać go w telefonie.

Wyłączanie usługi

Danych historycznych funkcji Koniczynki zdrowia nie można usunąć.

Na ekranie **Koniczynki zdrowia** dotknij ikony  w prawym górnym rogu i wybierz **Informacje > Wyłącz usługę**. Spowoduje to zresetowanie funkcji **Koniczynki zdrowia** i pozostawienie tylko trzech zadań podstawowych.

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.

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.

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.

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

- Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Ulubione kontakty**.
- 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.

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

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Powiadomienia** i włącz opcję **Powiadomienia**.
 - 2 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 iPhonem.

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 iPhonem.
- 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 iPhonem.

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.

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** Wyдай polecenie głosowe, takie jak „Jaka jest dziś pogoda?”. Kiedy asystent głosowy zareaguje na pytanie i wyszuka odpowiednie informacje, zegarek wyświetli i wypowie wynik.

Zarządzanie aplikacjami

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

Instalowanie aplikacji

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

Aktualizowanie aplikacji

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

Odinstalowywanie aplikacji

W telefonie

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **AppGallery**.
- 2** Aby odinstalować aplikację, 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.

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

- Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, a następnie wybierz kolejno opcje **Moje tarcze zegarka** > **Zarządzaj lokalnymi tarczami zegarka**.
- 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.

Więcej tarcz zegarka

Dzięki szerokiej gamie doskonałych tarcz zegarka do wyboru, na zegarku lub za pośrednictwem aplikacji **Zdrowie Huawei**, możesz wzbogacić każdy nowy dzień o tarczę, która najbardziej Ci pasuje.

Tarcza zegarka Zawsze na ekranie (AOD)

Funkcja Zawsze na ekranie (AOD) utrzymuje ekran zegarka w stanie niskiego poboru energii, jeśli przez pewien czas nie jest na nim wykonywana żadna operacja, dzięki czemu zawsze można wyświetlić godzinę i datę bez kiwnięcia palcem. Po podniesieniu nadgarstka można wybrać wyświetlanie tarczy zegarka lub AOD. Szczegółowe informacje można znaleźć w sekcji Zawsze na ekranie.

Styl tarczy zegarka

Wybierz zdjęcie albo sfotografuj swoją odzież, aby wygenerować tarczę zegarka dopasowaną do indywidualnego stylu. Szczegółowe informacje można znaleźć w sekcji Styl tarczy zegarka.

Więcej tarcz zegarka

Przejdź do sekcji **Zdrowie Huawei > Urządzenia**, dotknij **Moje tarcze zegarka** lub **Tarcze zegarka** i wybierz wymaganą tarczę zegarka.

-  • Niektóre tarcze zegarka można personalizować. Aby to zrobić, przytrzymaj ekran główny urządzenia, przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby wybrać wymaganą tarczę zegarka, a następnie dotknij opcji **Niestandardowe** pod tarczą zegarka, aby ustawić zawartość wyświetlaną na tarczy zegarka, np. **Kroki**.

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, przełączać 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.

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.

Ustawienia kodu PIN

Można zabezpieczyć urządzenie kodem PIN, aby lepiej chronić prywatność. Następnie urządzenie będzie się automatycznie blokować po zdjęciu lub wyłączeniu ekranu i konieczne będzie wprowadzenie kodu PIN, aby odblokować urządzenie i uzyskać dostęp do ekranu głównego zegarka. Dopóki urządzenie pozostaje założone, jego ekran nie będzie blokowany.

Włączenie kodu PIN

Przeciągnij w dół po ekranie głównym urządzenia, aby wyświetlić menu skrótów, wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Kod PIN** > **Ustaw kod PIN**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby ustawić sześciocyfrowy kod PIN.

Ustaw opcję **Weryfikacja kodu PIN** na **Urządzenie** lub **Portfel**, zależnie od potrzeb, i dotknij opcji **OK**.

- **Urządzenie:** Kiedy urządzenie zostanie zdjęte i ekran zgaśnie, jego odblokowanie będzie wymagało podania kodu PIN.
 - **Portfel:** Kiedy urządzenie zostanie zdjęte i ekran zgaśnie, przed użyciem Portfela trzeba będzie podać kod PIN. Nie będzie to miało wpływu na inne działania.
-  Aby korzystać z tej funkcji, należy włączyć opcję **Blokuj automatycznie**. Ten kod PIN jest używany tylko do odblokowania urządzenia po jego automatycznym zablokowaniu po zdjęciu i wyłączeniu ekranu.
 - Dbaj o bezpieczeństwo swojego kodu PIN. Jeśli go zapomnisz, konieczne będzie przywrócenie ustawień fabrycznych urządzenia.

Zmiana kodu PIN

Przeciągnij placem w dół po ekranie głównym urządzenia, aby wyświetlić menu skrótów, wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Kod PIN** > **Zmień kod PIN**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby zmienić kod PIN.

Wyłączanie kodu PIN

Przeciągnij placem w dół po ekranie głównym urządzenia, aby wyświetlić menu skrótów, wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Kod PIN** > **Wyłącz PIN**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby wyłączyć kod PIN.

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 **Zadzwon**. Urządzenie zacznie dzwonić (nawet w trybie wibracji lub wyciszenia). Kiedy znajdziesz zegarek, dotknij pozycji **Zatrzymaj dzwonienie** lub poczekaj, aż dzwonienie dobiegnie końca.

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.

-  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.

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 podstawie 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.

Aktualizacje

Z poziomu urządzenia ubieralnego

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

Z poziomu telefonu

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

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.

- 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.

- 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**.

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**, zaczekaj, 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.

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.

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**, **Regeneracja**, 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.
- **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.

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.