

Spis treści

Pierwsze kroki

Wygląd	1
Przyciski i operacje dotykowe	2
Inteligentne gesty	4
Parowanie z telefonem z interfejsem EMUI	5
Parowanie z telefonem iPhone	6
Parowanie z telefonem z systemem Android	6
Dostęp do Internetu na zegarku	7
Przełączanie trybu baterii	8

Subskrypcja eSIM

Aktywacja usługi eSIM	10
Wykonywanie połączeń na zegarku	11
Zmiana lub transfer numeru eSIM	13

Asystent

Ekran Assistant·TODAY	14
Wysyłanie i odbieranie wiadomości SMS	15
Sterowanie słuchawkami Bluetooth za pomocą zegarka HUAWEI	16
Ustawianie trybów	17
Przełączanie i usuwanie tarcz zegarka	18
Ustawianie niestandardowych kart	19
Funkcja Znajdź telefon	20
Zdalna migawka	20
Zarządzanie wiadomościami	21
Muzyka na zegarku	22
Parowanie z nowym telefonem	23
Minutnik	24

Funkcje związane ze zdrowiem

Zdrowie na oku	25
Analiza arytmii fali tętna	25
Stan emocjonalny	27
Pierścienie aktywności	28
Aplikacja W formie	30
Pomiar EKG	31
Pomiar SpO2	33
Pomiar tętna	33
Monitorowanie snu	36
Śledzenie oddechu podczas snu	37

Wykrywanie sztywności tętnic	38
Kalendarz cyklu	39
Koniczynki zdrowia	40

Ćwiczenie

Rozpoczęcie treningu	43
Konfigurowanie planów biegowych	44
Bieg przełajowy	45
RouteDraw	46
Łączenie telefonu i zegarka do jazdy na rowerze	46
Golf	47
Statystyki techniczne	49
Dane z karty wyników	50
Dane swingu golfowego	52
Informacje o polu golfowym	52
Tryb Nurkowanie	56
Używanie mapy offline	56
Status ćwiczeń	57
Rejestr ćwiczeń	58
Automatycznie wykrywaj ćwiczenia	59

Więcej

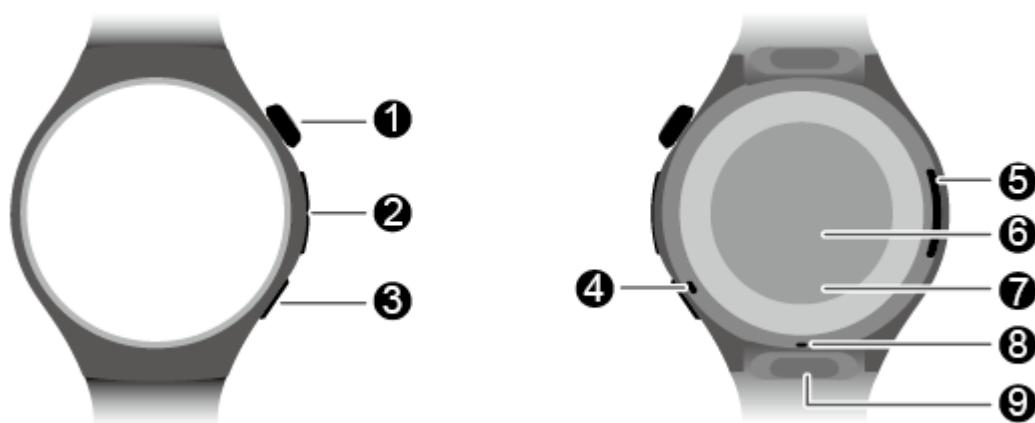
Zarządzanie aplikacjami	60
Ładowanie	60
Tarcze zegarka OneHop	62
Tarcze zegarka z Galerii i tarcze zegarka wideo	62
Ustawienia kodu PIN	63
Trasa powrotna	64
Synchronizowanie trasy ćwiczeń	65
Dźwięki i wibracje	65
Ułatwienia dostępu	66
Aktualizacje	67
Informacje o urządzeniu	67

Pierwsze kroki

Wygląd

Wygląd urządzenia:

 Zdjęcia mają charakter wyłącznie poglądowy.



Informacje o urządzeniu:

Nr	Opis
1	Górny przycisk (koronka)
2	Czujnik HUAWEI X-TAP  Technologia HUAWEI X-TAP oferuje zaawansowane funkcje monitorowania stanu zdrowia i innowacyjne, intuicyjne interakcje, z obsługą analizy EKG, pomiarem SpO2 opuszką palca i funkcją Zdrowie na oku. Niektóre tarcze zegarka obsługują również interakcje oparte na czujniku X-TAP.
3	Dolny przycisk
4	Mikrofon
5	Głośnik
6	Czujnik tętna
7	Obszar ładowania
8	Otwór barometru
9	Przycisk szybkiego zwalniania

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.

Czujnik HUAWEI X-TAP

Operacja	Działanie
Naciśnij	- Na ekranie głównym: Uruchamia funkcję Zdrowie na oku po naciśnięciu czujnika przez trzy sekundy (podczas noszenia zegarka). - Na ekranie głównym: Dostosowuje wygląd tarczy zegarka i animacje w odpowiedzi na nacisk palca po dotknięciu ekranu. (Dotyczy tylko wybranych tarcz zegarka, takich jak Spokojny krajobraz).
Dotknięcie	Korzysta z funkcji zdrowotnej: Analiza EKG/wykrywanie sztywności tętnic/pomiar SpO2 z opuszki palca.

Górny przycisk

 Operacje mogą się różnić w czasie połączeń i ćwiczeń.

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

Operacja	Działanie
Dwukrotne naciśnięcie	Kiedy ekran jest włączony: Powoduje przejście na ekran ostatnich zadań, gdzie można zobaczyć wszystkie działające aplikacje. 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
Naciśnij	Szybko uzyskuje dostęp do wybranych funkcji. Aby ustawić, do których funkcji ma być dostęp: 1 Naciśnij górny przycisk zegarka i w aplikacji wybierz kolejno Ustawienia > Przycisk > Naciśnij raz. 2 Wybierz aplikację docelową jako ustawienie niestandardowe. Po zakończeniu wróć do ekranu głównego i naciśnij dolny przycisk, aby uzyskać dostęp do wybranych funkcji.

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.

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

Inteligentne gesty

Zegarek można obsługiwać oraz można nim sterować za pomocą inteligentnych gestów wykonywanych ręką, na której znajduje się zegarek, bez konieczności dotykania ekranu. Na przykład, inteligentne gesty mogą być używane do odbierania lub odrzucania połączeń przychodzących, a także do włączania drzemki lub zatrzymania alarmu.



- Ikona gestu () w górnej części ekranu wskazuje, że bieżąca operacja obsługuje inteligentne gesty.
- Aby zapewnić optymalne rozpoznawanie gestów, należy nosić zegarek powyżej nadgarstka i upewnić się, że tylna pokrywa ściśle przylega do skóry.
- Rozpoznawanie gestów może zostać zakłócone lub może nie działać prawidłowo podczas biegania, jazdy konnej lub innych intensywnych treningów, lub z powodu czynników zewnętrznych, takich jak dopasowanie do ręki, temperatura otoczenia lub wilgotność otoczenia.

Gesty inteligentne

Ważne jest, aby postępować zgodnie z samouczkiem wyświetlanym na ekranie w celu wcześniejszego przećwiczenia inteligentnych gestów, tak aby zapobiec nieprawidłowej obsłudze.

- 1 Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Gesty dłoni**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - **Ściśnięcie:** Potwierdź działanie poprzez szybkie dwukrotne ściśnięcie kciuka i palca wskazującego.
 - **Przesunięcie:** Przesuń dwukrotnie kciuk wzdłuż palca wskazującego w kierunku opuszki palca, aby nawigować.

- 2** Po zapoznaniu się, możesz włączyć **Wykrywanie inteligentnych gestów** i używać dwóch gestów do intuicyjnego sterowania zegarkiem.
Możesz wyłączyć **Wykrywanie inteligentnych gestów**, kiedy tylko chcesz.

Odbieranie/odrzucając połączenia przychodzącego

Ściśnij palce na ekranie, aby odebrać połączenie przychodzące i ściśnij ponownie, aby je rozłączyć. Aby odrzucić połączenie przychodzące, przesun palcem po ekranie, aby przełączyć na przycisk odrzucania, a następnie ściśnij palce na ekranie, aby potwierdzić.

Włączanie drzemki/wyłączanie alarmu

Ściśnij palce na ekranie, aby włączyć drzemkę. Aby wyłączyć alarm, przesun palcem po ekranie, aby przełączyć na przycisk zatrzymania, a następnie ściśnij palce na ekranie, aby potwierdzić.

Elementy sterujące odtwarzaniem dźwięku

Na karcie odtwarzania dźwięku ściśnij palce na ekranie, aby odtworzyć lub wstrzymać dźwięk. Przesun palcem, aby przejść do następnego lub poprzedniego przycisku, a następnie ściśnij palce na ekranie, aby potwierdzić.

Elementy sterujące zdalną migawką

Na ekranie Zdalna migawka ściśnij palce na ekranie, aby wykonać zdjęcie.

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 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.

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.

Dostęp do Internetu na zegarku

Zegarek może łączyć się z Internetem za pośrednictwem sieci Wi-Fi, przez połączony telefon lub przez sieć komórkową eSIM, o ile usługa eSIM jest włączona. Zegarek będzie przełączać się między sieciami zależnie od aktualnego użycia, aby używać możliwie najlepszej sieci.

Priorytet sieci jest następujący:

- 1 Po połączeniu z telefonem przez Bluetooth zegarek będzie korzystać z bieżącej sieci telefonu (danych mobilnych lub Wi-Fi), aby oszczędzać baterię.
 -  • Zegarek nie może korzystać z sieci iPhone'a przez Bluetooth.
 - Aby korzystać z sieci eSIM zegarka, kiedy zegarek jest połączony z telefonem przez Bluetooth, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Sieć komórkowa** > **Autowylączenie sieci** na zegarku i wyłącz przełącznik opcji **Gdy połączono z telefonem**.
- 2 Jeśli połączenie Bluetooth zawiedzie lub zostanie rozłączone, zegarek użyje połączonej sieci Wi-Fi.
- 3 Jeśli połączenie Bluetooth pomiędzy zegarkiem a telefonem zawiedzie, i nie będzie dostępnej sieci Wi-Fi, zegarek będzie korzystał z własnej sieci komórkowej eSIM (jeśli dotyczy).

Dostęp do Internetu przez Bluetooth

Jeśli zegarek jest połączony z telefonem za pośrednictwem aplikacji **Zdrowie Huawei**, a aplikacja jest uruchomiona w tle, zegarek będzie domyślnie korzystał z bieżącej sieci telefonu (danych mobilnych lub sieci Wi-Fi).

Dostęp do Internetu przez Wi-Fi

-  Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy zegarek działa w trybie standardowym.

Jeśli zegarek jest połączony z Internetem za pośrednictwem sieci Wi-Fi, możesz korzystać z aplikacji wymagających dostępu do Internetu bezpośrednio na zegarku, gdy nie ma w pobliżu telefonu.

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wi-Fi**, i włącz przełącznik Wi-Fi. Zegarek następnie automatycznie zacznie szukać sieci Wi-Fi, z którą może nawiązać połączenie.
- 2 Dotknij nazwy sieci Wi-Fi, z którą chcesz się połączyć, wprowadź hasło i dotknij opcji **Połącz**.

Ignorowanie połączonej sieci Wi-Fi

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz **Ustawienia** > **Wi-Fi**.
- 2 Wybierz połączoną sieć Wi-Fi i dotknij opcji **Zapomnij**.

Uzyskiwanie dostępu do Internetu za pośrednictwem eSIM

 Aby korzystać z tej funkcji, należy włączyć najpierw usługę eSIM.

Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, przejdź do **Ustawienia** > **Sieć komórkowa** > **Komórkowa transmisja danych** i włącz **Komórkowa transmisja danych**.

Tryb samolotowy

Włącz przed lotem **Tryb samolotowy**, aby zegarek wyłączył Bluetooth, Wi-Fi i dane komórkowe.

Możesz włączać lub wyłączać funkcję **Tryb samolotowy**, używając jednej z poniższych metod:

- Przeciągnij w dół od góry ekranu głównego, aby otworzyć menu skrótów i dotknij **Tryb samolotowy**, aby je włączyć lub wyłączyć.
- Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Sieć komórkowa** i włącz lub wyłącz **Tryb samolotowy**.

Przełączanie trybu baterii

Zegarek oferuje dwa tryby baterii: tryb standardowy i tryb oszczędzania baterii. W trybie standardowym zegarek oferuje pełną funkcjonalność. W trybie oszczędzania czas pracy baterii jest wydłużony, ale niektóre funkcje, takie jak dane mobilne i ekrany wideo, są niedostępne.

Włącz oszczędzanie baterii

W trybie standardowym przeciągnij w dół od góry tarczy zegarka, aby przejść do **Panel sterowania**, a następnie dotknij **Oszczędzanie baterii**, aby wyjść z trybu standardowego i przejść do trybu oszczędzania baterii.

Włącz tryb standardowy

W trybie oszczędzania baterii przeciągnij w dół od góry tarczy zegarka, aby przejść do **Panel sterowania**, a następnie dotknij **Tryb standardowy**, aby wyjść z trybu oszczędzania baterii i przejść do trybu standardowego.

-  • Gdy poziom naładowania baterii spadnie poniżej 15%, urządzenie automatycznie przejdzie w tryb oszczędzania baterii. Urządzenie automatycznie przełączy się w tryb standardowy po naładowaniu do poziomu 15% lub wyższego.

Subskrypcja eSIM

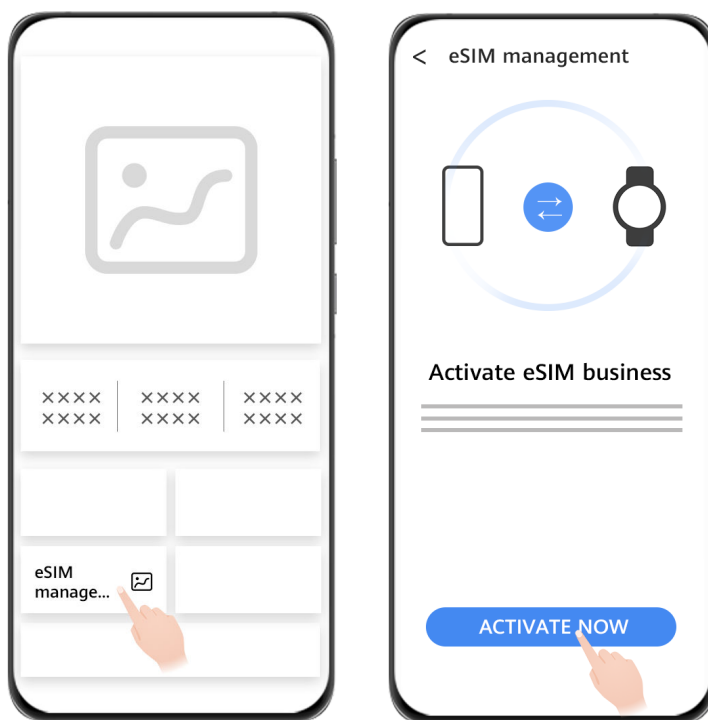
Aktywacja usługi eSIM

Wymagania

- Aby aktywować usługę Jeden numer eSIM, karta SIM musi być kartą główną (domyślną).
- Zegarek musi być połączony z telefonem przez Bluetooth, a telefon musi mieć dostęp do internetu.
- Poziom naładowania baterii zegarka musi być wyższy niż 20%.
- Jeśli używasz telefonu iPhone, najpierw połącz zegarek z Internetem.

Aktywacja

- 1 Połącz zegarek z telefonem przy użyciu aplikacji Zdrowie Huawei.
- 2 Przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, przejdź do **Zarządzanie profilami eSIM > Jeden numer, dwa urządzenia > Aktywuj** lub **Zarządzanie profilami eSIM > Niezależny numer > Aktywuj**, wybierz kartę SIM lub operatora i wybierz **Kontynuuj**.



- 3 Wykonaj instrukcje ekranowe, aby aktywować usługę przez zeskanowanie kodu QR operatora. Jeśli to konieczne, wprowadź kod weryfikacyjny przysłany przez operatora.
- 4 Usługa eSIM zostanie automatycznie aktywowana po pobraniu i skonfigurowaniu informacji o koncie eSIM na zegarku po raz pierwszy.

 Nie wykonuj żadnych operacji na zegarku podczas aktywowania usługi eSIM.

Wykonywanie połączeń na zegarku

Zegarek obsługuje połączenia Bluetooth i niezależne połączenia eSIM w różnych sytuacjach.

-  Wsparcie przekierowywania połączeń przez usługę Jeden numer eSIM różni się w zależności od regionu. Szczegółowe informacje można uzyskać w dziale obsługi klienta lokalnego operatora.

Odbieranie/Odrzucanie połączenia w zegarku

-  Aby korzystać z usługi eSIM na zegarku, nie można zdejmować zegarka i należy wyłączyć odpowiednią funkcję, w zależności od swoich potrzeb, wybierając kolejno **Ustawienia > Bateria**, przeciągając palec w górę na ekranie i wybierając pozycję **Oszcz. energii > Autowylączenie sieci**.
- W przypadku korzystania z usługi eSIM na zegarku funkcje takie jak blokowanie nękania i lista zablokowanych numerów nie są obsługiwane. Gdy usługa eSIM nie jest używana na zegarku, ustawienia blokowania w telefonie zostaną automatycznie zsynchronizowane z zegarkiem.

Odbieranie połączenia: Gdy otrzymasz połączenie przychodzące, zegarek poinformuje o tym i wyświetli informacje o osobie dzwoniącej. Dotknij , aby odebrać połączenie.

Kończenie połączenia: Dotknij , aby zakończyć połączenie.

Powrót do ekranu połączenia:

Jeśli nie jesteś na ekranie połączenia, wybierz ikonę Telefonu na górze ekranu głównego zegarka i wróć do ekranu połączenia.

Nawiązywanie połączenia za pomocą zegarka

Połączenie można nawiązać na jeden z następujących sposobów:

- Naciśnij górny przycisk na zegarku, aby przejść do listy aplikacji, wybierz **Telefon**, a następnie wybierz jedną z następujących metod nawiązywania połączeń.
 - Dotknij opcji **Rejestr połączeń**, a następnie rejestru połączeń, aby oddzwonić.
 - Wybierz **Klawiatura**, wprowadź numer, z którym chcesz się połączyć, i dotknij ikony dzwonienia, aby nawiązać połączenie.
 - Dotknij **Kontakty**, a następnie danego kontaktu, aby nawiązać połączenie.

- **i** Gdy usługa Niezależny numer jest włączona, a zegarek jest połączony z telefonem przez Bluetooth, połączenia można wykonywać przy użyciu karty eSIM zegarka lub karty SIM telefonu, jeśli zegarek jest połączony z siecią komórkową eSIM, lub tylko karty SIM telefonu, jeśli zegarek nie jest połączony z siecią komórkową eSIM. Gdy zegarek zostanie odłączony od telefonu, używana będzie karta eSIM zegarka.
- **Użytkownicy usługi Niezależny numer eSIM:**
Gdy zegarek jest połączony z telefonem przez Bluetooth, połączenia można wykonywać przy użyciu karty eSIM zegarka lub karty SIM telefonu, jeśli usługa Niezależny numer jest włączona, lub tylko karty SIM telefonu, jeśli usługa nie jest włączona. Gdy zegarek zostanie odłączony od telefonu, używana będzie karta eSIM zegarka.
- **Użytkownicy usługi Jeden numer eSIM:**
Po aktywacji usługi eSIM, gdy zegarek jest połączony z iPhone'em przez Bluetooth, można normalnie wykonywać lub odbierać połączenia zarówno przez Bluetooth, jak i za pośrednictwem eSIM. Gdy zegarek jest połączony z telefonem dowolnej innej marki przez Bluetooth, można wykonywać lub odbierać połączenia tylko przez Bluetooth, a do wykonywania lub odbierania połączeń przez eSIM konieczne jest odłączenie zegarka od telefonu.

Konfigurowanie ustawień podczas połączenia

- Dostosuj głośność, obracając górny przycisk. Wycisz połączenie, dotykając ikony Wycisz ()
- Wprowadź cyfry, dotykając ikony Więcej () , a następnie wpisując je na klawiaturze.

Wyświetlanie/usuwanie rejestrów połączeń

- Naciśnij górny przycisk, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie przejdź do **Telefon > Rejestr połączeń** w celu wyświetlenia swoich rejestrów połączeń (obejmuje połączenia przychodzące, wychodzące i nieodebrane).
- Naciśnij górny przycisk, aby wyświetlić listę aplikacji, przejdź do **Telefon > Rejestr połączeń**, przesunij palcem w lewo na oddzielnym rejestrze, i dotknij ikony Usuń, aby usunąć rejestr. Należy pamiętać, że usuwanie wielu rejestrów połączeń jednocześnie nie jest dozwolone.

Podczas korzystania z niezależnych połączeń eSIM kontakty w telefonie nie zawierają żadnych rejestrów połączeń wykonanych lub odebranych na zegarku.

Przełączanie połączeń między telefonem i zegarkiem

Gdy zegarek jest połączony z telefonem przez Bluetooth, można przełączać dźwięk między dwoma urządzeniami podczas połączenia.

Na ekranie połączeń telefonu dotknij przycisku Bluetooth w prawym dolnym rogu i wybierz przełączanie dźwięku na telefon, zegarek, słuchawki itp.

- **i** Połączenia eSIM nie mogą być przełączane między telefonem a zegarkiem.

Zmiana lub transfer numeru eSIM

Aby zmienić numer eSIM dla zegarka lub przenieść numer do nowego zegarka, należy najpierw wyrejestrować się z aktywowanej usługi eSIM, zresetować konfigurację eSIM, a następnie ponownie aktywować usługę.

- 1** Wyrejestruj się z aktywowanego numeru eSIM, kontaktując się z operatorem. W przeciwnym razie opłaty będą potrącane w sposób ciągły, a numeru nie będzie można ponownie aktywować.
- 2** Aktywuj ponownie usługę eSIM dla nowego numeru telefonu lub nowego zegarka.

Ekran Assistant·TODAY

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

Włączanie/wyłączanie aplikacji Assistant·TODAY

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

Szybki dostęp do aplikacji

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

Sterowanie audio

Na ekranie aplikacji Assistant·TODAY możesz użyć karty sterowanie audio w celu sterowania odtwarzaniem muzyki jednocześnie z telefonu i zegarka. Należy pamiętać, że sterowanie muzyką z telefonu będzie działać tylko wtedy, gdy zegarek jest normalnie połączony z telefonem, a telefon odtwarza muzykę.

Zarządzanie aplikacją Assistant·TODAY

Dodawanie karty

- 1 Przeciągnij palcem w prawo na ekranie głównym zegarka, aby otworzyć funkcję Assistant·TODAY.
- 2 Przesuń palcem w górę do ostatniej karty i dotknij **Edytuj** na dole, aby przejść do ekranu zarządzania aplikacją Assistant·TODAY.
- 3 Na liście kart dotknij **Dodaj kartę**, aby dodać kartę zgodnie z wymaganiami na wyświetlonym ekranie.

Dodawanie karty dynamicznej

- 1 Przeciągnij palcem w prawo na ekranie głównym zegarka, aby otworzyć funkcję Assistant·TODAY.
- 2 Przesuń palcem w górę do ostatniej karty i dotknij **Edytuj** na dole, aby przejść do ekranu zarządzania aplikacją Assistant·TODAY.
- 3 Na liście kart dynamicznych dotknij opcji **Zarządzaj**. Na ekranie Dynamiki włącz funkcję wyświetlania sceny zgodnie z wymaganiami.
- 4 Na ekranie Dynamiki można również włączyć **Karty dynamiczne**, aby dynamicznie dostarczać informacje o karcie.

Przypinanie/usuwanie karty

- 1 Przeciągnij palcem w prawo na ekranie głównym zegarka, aby otworzyć funkcję Assistant·TODAY.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj kartę na ekranie Assistant·TODAY, a następnie przypnij, odepnij lub usuń kartę w zależności od potrzeb.
Możesz także przesunąć palcem w górę na ekranie Assistant·TODAY, aby znaleźć ostatnią kartę i dotknąć **Edytuj** na dole, aby uzyskać dostęp do ekranu zarządzania Assistant·TODAY. Następnie przypnij, odepnij lub usuń kartę zgodnie z wymaganiami.

Włączanie/wyłączanie ekranu Assistant·TODAY

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tarcza zegarka i ekran główny** > **Assistant·TODAY**.
- 2 Włącz lub wyłącz **Assistant·TODAY**. Ekran Assistant·TODAY jest włączany domyślnie. Po wyłączeniu ekran Assistant·TODAY nie będzie wyświetlany po przesunięciu palcem w prawo na ekranie głównym zegarka.

Wysyłanie i odbieranie wiadomości SMS

Wiadomości SMS można wysyłać i odbierać bezpośrednio na zegarku po włączeniu usługi Niezależny numer eSIM.

-  Usługa Jeden numer eSIM nie obsługuje niezależnego wysyłania i odbierania wiadomości SMS.
- Aby móc korzystać z tej funkcji, należy najpierw zaktualizować oprogramowanie zegarka do najnowszej wersji.
- Usługa Niezależny numer eSIM nie obsługuje wiadomości MMS, przekazywania wiadomości SMS, wiadomości grupowych SMS ani przechwytywania wiadomości SMS z numerów znajdujących się na liście zablokowanych numerów.

Wyświetlanie wiadomości SMS

Gdy niezależny numer zegarka otrzyma wiadomość SMS, dotknij **Wiadomości** na liście aplikacji, aby wyświetlić treść nieprzeczytanej wiadomości i liczbę wiadomości SMS.

-  Przeciągnij palcem w górę na ekranie szczegółów wiadomości, aby skontaktować się z kontaktem lub wyświetlić dane kontaktu.

Wysyłanie wiadomości SMS

Pisanie wiadomości SMS:

Na liście aplikacji dotknij opcji **Wiadomości**, a następnie **+**, wybierz odbiorcę, napisz swoją wiadomość i dotknij opcji **Wyślij**.

Odpowiadanie na wiadomość SMS:

Wybierz sesję wiadomości SMS na liście wiadomości lub przejdź do ekranu szczegółów powiadomień, aby odpowiedzieć w jeden z następujących sposobów:

- Wybierz  na dole ekranu i użyj metody wprowadzania, aby wprowadzić tekst lub wybrać emotikony.
- Przeciągnij w górę na ekranie, aby wybrać szybką odpowiedź.

Usuwanie wiadomości SMS

Usuwanie pojedynczej wiadomości SMS:

Wybierz sesję wiadomości SMS na liście wiadomości, dotknij i przytrzymaj wiadomość oraz wybierz **Usuń**.

Usuwanie wszystkich wiadomości SMS dla kontaktu:

Znajdź sesję wiadomości SMS do usunięcia, przeciągnij w lewo na ekranie i wybierz ikonę **Usuń**.

Usuwanie wiadomości SMS dla wielu kontaktów/Usuwanie wszystkich wiadomości SMS:

Wybierz kilka lub wszystkie sesje wiadomości SMS na liście wiadomości, a następnie dotknij **Usuń**.

Sterowanie słuchawkami Bluetooth za pomocą zegarka HUAWEI

Gdy zegarek zostanie połączony ze słuchawkami Bluetooth, będzie można ich używać do odbierania połączeń i słuchania muzyki.

Parowanie zegarka ze słuchawkami Bluetooth

- 1 Przełącz słuchawki Bluetooth do trybu parowania.
- 2 Na liście aplikacji dotknij wybierz kolejno **Ustawienia** > **Bluetooth**. Następnie zegarek automatycznie wyszuka pobliskie urządzenia Bluetooth.
- 3 Spośród wyników wyszukiwania wybierz nazwę słuchawek Bluetooth do sparowania i wykonaj instrukcje ekranowe, aby zakończyć parowanie.

Sterowanie słuchawkami Bluetooth za pomocą zegarka

- 1 Po podłączeniu pary słuchawek Bluetooth można przesunąć palcem w prawo na ekranie głównym zegarka, aby uzyskać dostęp do ekranu Assistant·TODAY.
- 2 Karta słuchawek pokazuje poziom naładowania baterii słuchawek i umożliwia regulację głośności oraz przełączanie między trybami redukcji szumów.
 Funkcje wyświetlane na karcie słuchawek zależą od funkcji słuchawek.

Używanie słuchawek Bluetooth do odbierania połączeń na zegarku

Przed użyciem należy założyć podłączone słuchawki Bluetooth.

Gdy zegarek aktywował usługę eSIM i jest sparowany ze słuchawkami Bluetooth, dźwięk jest odtwarzany ze słuchawek Bluetooth podczas odbierania lub wykonywania połączenia na zegarku.

 Jeśli telefon Bluetooth można podłączyć do dwóch urządzeń audio jednocześnie, można podłączyć telefon zarówno do zegarka, jak i słuchawek Bluetooth. Gdy nadejdzie połączenie, można je odebrać lub odrzucić, wykorzystując do tego telefon lub zegarek. Źródło wyjścia audio zależy od urządzenia odbierającego:

- Jeśli do odbierania lub nawiązywania połączeń będzie używany telefon, źródłem dźwięku będą słuchawki Bluetooth.
- Jeśli odbierzesz lub wykonasz połączenie na zegarku, dźwięk będzie pochodził z zegarka.

Ustawianie trybów

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

Nie przeszkadzać

Włącz:

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

- 1 Przeciągnij w dół od góry tarczy zegarka, aby uzyskać dostęp do **Panel sterowania**, dotknij **Koncentracja**, a następnie wybierz **Nie przeszkadzać**.
- 2 Po ustawieniu **Panel sterowania** zostanie wyświetlone jako **Nie przeszkadzać**.

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

Zaplanowane rozpoczęcie:

- 1 Dostęp do ekranu ustawień opcji **Nie przeszkadzać** możesz uzyskać przy użyciu jednej z poniższych metod:
 - Przeciągnij w dół od góry tarczy zegarka, aby uzyskać dostęp do **Panel sterowania**, wybierz kolejno **Koncentracja** > **Więcej ustawień**, a następnie wybierz **Nie przeszkadzać**.
 - Przejdź do listy aplikacji i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Koncentracja** > **Nie przeszkadzać**.
- 2 Dotknij opcji **Dodaj czas** i ustaw **Początek**, **Koniec**, i **Powtarzanie**.

Aby wyłączyć zaplanowane uruchamianie, wyłącz przełącznik obok odpowiedniego okresu.

Włączanie trybu uśpienia

Włącz:

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

- 1 Przeciągnij w dół od góry tarczy zegarka, aby uzyskać dostęp do **Panel sterowania**, dotknij **Koncentracja**, a następnie wybierz **Tryb uśpienia**.
- 2 Po ustawieniu centrum sterowania zostanie wyświetlone jako **Tryb uśpienia**.

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

Zaplanowane rozpoczęcie:

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

Aby wyłączyć zaplanowane uruchamianie, wyłącz przełącznik obok odpowiedniego okresu.

Przełączanie i usuwanie tarcz zegarka

Przełączanie na inną tarczę zegarka

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

Na zegarku:

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

Na telefonie:

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

Usuwanie tarczy zegarka

W aplikacji Zdrowie Huawei

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

Na urządzeniu ubieralnym

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

Ustawianie niestandardowych kart

Po dodaniu często używanych aplikacji jako kart funkcji, możesz przeciągnąć w lewo po ekranie głównym zegarka, aby je łatwo wyświetlić i otworzyć. Karty można dostosowywać, dodawać lub zmieniać ich położenie w zależności od 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  poniżej karty i wybierz żądaną kartę combo lub kartę pojedynczej aplikacji do wyświetlenia.
- 3 Naciśnij górny przycisk, aby zapisać ustawienia. Przeciągnij palcem w lewo 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 Dotknij **Dostosuj** poniżej karty, aby przejść do ekranu dostosowywania. Możesz wykonać następujące czynności w zależności od potrzeb:
 - Dotknij elementu docelowego i wybierz element do wymiany na ekranie funkcji.
 - Możesz nacisnąć i przytrzymać element docelowy i przeciągnąć go, aby dostosować jego położenie.

 • 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.
- 3 Naciśnij górny przycisk, aby zapisać ustawienia.

Przesuwanie karty w celu dostosowania sekwencji

- 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 przytrzymaj kartę, która ma zostać przeniesiona, a następnie przeciągnij ją w lewo lub w prawo do pozycji docelowej.

3 Naciśnij górny przycisk, aby zapisać ustawienia.

Usuwanie 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** Naciśnij i przytrzymaj kartę, którą chcesz usunąć, a następnie przeciągnij ją w górę do pozycji **Usuń**.
- 3** Naciśnij górny przycisk, aby zapisać ustawienia.

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

Zdalna migawka

-  • Ta funkcja wymaga sparowania z telefonem HUAWEI mającym system EMUI 8.1 lub nowszy albo z iPhonem 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.

Zarządzanie wiadomościami

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

Włączanie powiadomień wiadomości

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz **Powiadomienia**, a następnie włącz przełącznik **Powiadomienia**.
- 2** Przejdź do listy aplikacji i włącz przełączniki dla aplikacji, od których chcesz otrzymywać powiadomienia.
 -  • Przejdź do **APLIKACJE**, aby wyświetlić listę aplikacji, od których możesz otrzymywać powiadomienia.
 - **Inteligentne powiadomienia:** Po włączeniu tej opcji 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.
 - **Podczas używania telefonu wycisz powiadomienia:** Po włączeniu tej opcji powiadomienia w zegarku będą wyciszone podczas obsługi telefonu. Zegarek nie będzie wibrował ani dzwonił.

Wyświetlanie nieprzeczytanych wiadomości

Twój zegarek wykona wibrację, aby powiadomić Cię o przestaniu nowych wiadomości 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.

-  • Jeśli nie aktywowano niezależnej usługi eSIM, a zegarek jest odłączony od telefonu, nie można odbierać ani odpowiadać na wiadomości SMS lub wiadomości na zegarku.
- Wiadomości zostaną zapisane na zegarku po wyświetleniu ich w centrum wiadomości. Aby je usunąć, możesz przesunąć palcem w lewo w centrum wiadomości lub dotknąć przycisku usuwania na ekranie szczegółów.

Odpowiadanie na wiadomości SMS

-  Funkcja nie jest dostępna na iPhone'ach.
- Na wiadomości SMS można bezpośrednio odpowiadać na zegarku po włączeniu usługi Niezależny numer eSIM.
- Funkcja szybkiej odpowiedzi jest obsługiwana tylko podczas odpowiadania na wiadomość SMS przy użyciu karty SIM, która odebrała wiadomość.

Na nową wiadomość SMS lub wiadomość w aplikacji takiej, jak WhatsApp, Messenger lub Telegram za pomocą zegarka, można odpowiedzieć w następujący sposób:

- Można dotknąć przycisku emotikony  pod wiadomością, aby wybrać emotikonę do szybkiej odpowiedzi.
- Można dotknąć przycisku  na klawiaturze pod wiadomością, aby dostosować treść odpowiedzi.
- Możesz także przesunąć palcem w górę na ekranie powiadomienia o wiadomości i wybrać szybką odpowiedź.

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

Dostosowywanie szybkich odpowiedzi

-  Funkcja nie jest dostępna na iPhone'ach.

Szybką odpowiedź można dostosować w następujący sposób:

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

Usuwanie nieprzeczytanych wiadomości

Przeciagnij palcem w górę na ekranie głównym zegarka, aby przejść do centrum

nieprzeczytanych wiadomości, i dotknij opcji  na dole listy wiadomości, aby usunąć wszystkie nieprzeczytane wiadomości.

Muzyka na zegarku



Synchronizowanie muzyki z zegarkiem

- Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, a następnie dotknij opcji **Muzyka > Zarządzaj utworami > Dodaj** i wybierz utwory, które chcesz dodać.

- 2 Po skończeniu dotknij ikony ✓ w prawym górnym rogu ekranu.
 - Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj zegarek i aplikację Zdrowie Huawei do najnowszych wersji.
 - Synchronizacja muzyki z zegarkiem nie jest dostępna po sparowaniu z iPhonem.
 - Możesz użyć aplikacji Zdrowie Huawei, aby zsynchronizować z zegarkiem niezaszyfrowane pliki muzyczne pobrane na telefon. Utwory te mogą być następnie odtwarzane na zegarku niezależnie, bez konieczności dostępu do Internetu.

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**.
- 2 Otwórz aplikację muzyczną na telefonie, np. Muzyka HUAWEI i rozpocznij odtwarzanie.
- 3 Na zegarku przeciągnij w prawo na ekranie głównym, aby przejść do ekranu Assistant·TODAY, a następnie znajdź kartę Muzyka. Z tego miejsca można wstrzymać odtwarzanie i przełączyć na poprzedni/następny utwór.
- 4 Dotknij karty muzycznej, aby przejść do ekranu odtwarzania, na którym można regulować głośność, lub dotknij nazwy urządzenia u dołu ekranu, aby przełączać się między urządzeniami wyjściowymi audio.

Parowanie z nowym telefonem

Zegarek może łączyć się tylko z jednym telefonem jednocześnie. Aby sparować je z nowym telefonem, trzeba najpierw je odłączyć od poprzedniego.

- 1 Na zegarku przejdź do listy aplikacji i wybierz **Ustawienia** > **System** > **Rozłącz**.
- 2 Dotknij ✓.

Jeśli obecnie połączony telefon to iPhone, wybierz w telefonie **Ustawienia** > **Bluetooth**, aby znaleźć zegarek. Dotknij ikony **i** i wybierz opcję Zapomnij to urządzenie.
- 3 Kiedy na zegarku wyświetlony zostanie ekran parowania, postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby sparować go z nowym telefonem.

-  • Po sparowaniu zegarka z nowym telefonem zostaną przywrócone jego ustawienia fabryczne. Przywrócenie ustawień fabrycznych spowoduje usunięcie wszystkich danych kart, systemu i aplikacji powiązanych z kontem użytkownika oraz portfelem z zegarka. Wykonując tę operację, zachowaj ostrożność.
- Zegarki z obsługą eSIM:
 - Jeśli chcesz sparować zegarek z nowym telefonem, zalecamy wybór **Ustawienia > System > Resetuj** w celu zresetowania zegarka. W przypadku resetowania zegarka nie należy wybierać opcji **Usuń konfigurację eSIM** poniżej komunikatem z monitem. Dzięki temu po zresetowaniu systemu można będzie nadal korzystać z usługi eSIM bez potrzeby jej wyrejestrowywania i ponownego aktywowania.
 - Podczas parowania z nowym telefonem, po dotknięciu opcji **Rozłącz** nie dotykaj bezpośrednio **Resetuj** zgodnie z instrukcjami, jeśli aktywowano kartę eSIM. W przeciwnym razie po resecie systemu dane eSIM zostaną usunięte i trzeba będzie zwrócić się do operatora, by wyrejestrować usługę eSIM i aktywować ją ponownie.

Minutnik

Urządzenie ubieralne obsługuje szybkie minutniki z gotowym czasem trwania oraz niestandardowe minutniki, dzięki którym można mierzyć i kontrolować czas trwania różnych czynności i zdarzeń.

Ustawianie szybkiego minutnika

- 1** Otwórz listę aplikacji i wybierz **Minutnik**.
- 2** Przeciągnij w górę na ekranie, aby wybrać czas trwania. Uruchom minutnik.
- 3** Urządzenie powiadomi o zakończeniu odliczania przez minutnik. Dotykając ikony , można powtórzyć ostatni szybki minutnik.

Ustawianie dostosowanego minutnika

- 1** Otwórz listę aplikacji i wybierz **Minutnik**.
- 2** Przesuń palcem w górę, aby przejść do dolnej części ekranu i dotknij opcji **Niestandardowy**.
- 3** Wybierz godziny, minuty i sekundy, a następnie dotknij ikony **OK**, aby rozpocząć odliczanie.

Wstrzymywanie, resetowanie i zamykanie minutnika

Dotknij pozycji , aby zatrzymać, dotknij pozycji , aby zresetować, albo pozycji , aby zamknąć minutnik po zakończeniu odliczania.

Funkcje związane ze zdrowiem

Zdrowie na oku

Uzyskaj szybkie pomiary różnych wskaźników zdrowia, takich jak tętno, 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 Na ekranie głównym zegarka dotknij i przytrzymaj czujnik X-TAP przez trzy sekundy, aby otworzyć aplikację Zdrowie na oku, lub dotknij **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.

Analiza arytmii fali tętna

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

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

Aktywowanie aplikacji

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

Wykonywanie pomiarów za pomocą urządzenia ubieralnego

- 1 Pamiętaj, aby nosić urządzenie ubieralne w prawidłowy sposób, połóż przedramię płasko na stole lub na kolanach i rozluźnij ramiona oraz palce.
- 2 Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **Analiza arytmii 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 kolejno opcje **Serce** > **Analiza arytmii fali tętna**.

Włączanie pomiaru automatycznego i przypomnień

- 1 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, wybierz kolejno opcje **Serce** > **Analiza arytmii fali tętna**, dotknij ⋮ w prawym górnym rogu, a następnie **Automatyczny pomiar**.
 - 2 Ustaw przełącznik **Automatyczne wykrywanie arytmii** w pozycji włączonej lub wyłączonej. Po włączeniu tej funkcji urządzenie ubieralne będzie automatycznie dokonywać pomiarów podczas noszenia w stanie spoczynku. Przełącznik **Alerty dotyczące arytmii** możesz ustawiać w pozycji włączonej lub wyłączonej w zależności od potrzeb. Po włączeniu tej funkcji będziesz otrzymywać powiadomienia za pośrednictwem urządzenia ubieralnego, gdy wykryte zostaną nieprawidłowe rytmy bicia serca.
- ⓘ • Jeśli podczas pomiarów zostanie wykryty nieprawidłowy rytm bicia serca, urządzenie ubieralne wyświetli komunikat. Jeśli nosisz urządzenie, które obsługuje funkcję EKG, zostanie wyświetlone przypomnienie o pomiarze EKG.

Wyłączanie usługi

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

Interpretacja wyników

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

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

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

Wyniki pomiaru: Brak nieprawidłowości, Ryzyko przedwczesnego pobudzenia, Ryzyko migotania przedsionków, Podejrzenie przedwczesnego pobudzenia lub podejrzenie migotania przedsionków

Stan emocjonalny

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

Wprowadzenie do tematu emocji i stresu

Emocje są naturalną reakcją na subiektywne odczucia danej osoby. Mogą mieć wyraźne przejawy zewnętrzne i należą do zjawisk psychologicznych ściśle związanych z tendencjami danej osoby, takimi jak pragnienia i potrzeby, odzwierciedlając, czy zostały one zaspokojone.

W psychologii stres to uczucie ograniczenia lub napięcia. Stres jest wywoływany przez bodziec zewnętrzny, taki jak zadanie lub wyzwanie. Odpowiednia ilość stresu może zwiększyć produktywność.

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

Rejestrowanie emocji/stresu

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

Przeglądanie danych emocji/stresu

Na urządzeniu ubieralnym:

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

Na telefonie:

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

Usługi łagodzenia stresu

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

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

Przypomnienia o nastroju

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

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

Pierścienie aktywności

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

Aby ustawić własne cele dla Pierścieni aktywności:

W telefonie

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

Na zegarku

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

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

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

(1) : **W ruchu** mierzy liczbę aktywnych kalorii, które spala się oprócz kalorii spalanych w stanie spoczynku. Aktywne kalorie można spalać poprzez wszelkiego rodzaju ruch, poczynwszy 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.

Inteligentne sugestie

Funkcja ta przedstawia odpowiednie zalecenia i typy ćwiczeń w aplikacji **Rejestr aktywności** oraz oferuje spersonalizowane, inteligentne sugestie.

Otwórz **Rejestr aktywności**, przeciągnij w górę do ostatniego ekranu i przejdź do **Informacje > Opis aplikacji**, aby włączyć lub wyłączyć **Inteligentne sugestie**.

Sugestie są oparte na scenariuszach użytkowania i preferencjach treningowych i będą ulepszane w miarę korzystania z funkcji. Możesz też dotknąć opcji **Zmień**, aby wyświetlić inne sugestie.

Aplikacja W formie

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

Ustawianie pierwszego celu

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

Resetowanie celu

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

Rejestrowanie wagi

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

Rejestrowanie diety

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

-  Przekierowanie nastąpi tylko wtedy, gdy zegarek jest sparowany z telefonem HUAWEI. Jeśli używany jest telefon innej marki, wykonaj instrukcje wyświetlane przez zegarek i zarejestruj stosowaną dietę w aplikacji **Zdrowie Huawei** w telefonie.

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

Ćwiczenia

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

Więcej ustawień

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

Przypomnienia

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

Pomiar EKG

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

-  Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach.

Przed rozpoczęciem

- Tej funkcji należy używać zgodnie z miejscowymi przepisami ustawowymi i wykonawczymi dotyczącymi urządzeń medycznych.

- Ta funkcja nie jest przeznaczona dla użytkowników poniżej 18 roku życia.
- Ta funkcja nie jest przeznaczona dla osób z rozrusznikami serca lub innymi wszczepionymi urządzeniami.
- Silne pola elektromagnetyczne powodują poważne zniekształcenia sygnału EKG. Unikaj używania tej funkcji w środowiskach, w których występuje silne pole elektromagnetyczne.
- Wszystkie dane uzyskane podczas korzystania z tej aplikacji mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą stanowić podstawy do badań medycznych, diagnostyki ani leczenia.

Przygotowanie do pomiaru

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

Jeżeli korzystasz z aplikacji **EKG** po raz pierwszy, przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei** > **Serce** > **EKG** i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby aktywować aplikację EKG.

Pomiar EKG

- 1** Dokładnie sprawdź, czy zegarek jest poprawnie założony, i zachowaj nieruchomą pozycję.
- 2** Załóż urządzenie prawidłowo na nadgarstku, otwórz listę aplikacji i wybierz **EKG**. Jeśli korzystasz z tej funkcji po raz pierwszy, określ, na którym nadgarstku nosisz urządzenie, wybierając **Left** lub **Right**. Następnie możesz w każdej chwili zmienić to ustawienie na ekranie głównym aplikacji EKG, dotykając ikony Ustawienia u dołu.
- 3** Delikatnie umieść palec wolnej ręki na czujniku X-TAP i przytrzymaj go nieruchomo, a pomiar rozpocznie się automatycznie.
 -  Podczas pomiaru nie poruszaj się, oddychaj równomiernie i nie mów. Zachowaj odpowiedni kontakt palca z czujnikiem X-TAP, ale nie naciskaj go zbyt mocno.
 - Sucha skóra może zaburzyć pomiar. Jeśli zauważysz, że palec jest suchy, zwilż go niewielką ilością wody, aby poprawić przewodnictwo.
 - Pomiar trwa 30 sekund.
- 4** Utrzymuj nieruchomą pozycję, zaczekaj na zakończenie pomiaru, a następnie wyświetli wynik na ekranie zegarka. Można dotknąć ikony , aby sprawdzić opis wyniku. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** w telefonie i wybierz kolejno opcje **Serce** > **EKG**. Aby pobrać raport EKG, dotknij ikony pobierania w prawym górnym rogu ekranu ze szczegółami EKG.

Interpretacja wyników

- Aby omówić wyniki 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 lub problemów z sercem.
- Ta funkcja nie wykrywa zawałów serca ani związanych z nimi powikłań. Jeśli odczuwasz ból, ucisk lub ciśnienie w klatce piersiowej albo występują u Ciebie jakiegokolwiek inne objawy, niezwłocznie zwróć się o pomoc lekarską.

- Nie należy modyfikować zaleceń lekarskich na podstawie danych dostarczonych przez tę funkcję bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

Pomiar SpO2

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

Pomiar SpO2 na czubku palca

- 1 Dokładnie sprawdź, czy zegarek jest poprawnie założony, i zachowaj nieruchomą pozycję.
- 2 Przejdź do listy aplikacji w zegarku i dotknij **SpO2**.
- 3 Delikatnie umieść palec wolnej ręki na czujniku X-TAP, a pomiar rozpocznie się automatycznie. Po zakończeniu odliczania możesz nadal dotykać czujnika, aby kontynuować pomiar, lub unieść palec, aby zakończyć pomiar i wyświetlić wyniki.

Automatyczny pomiar SpO2

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Monitorowanie stanu zdrowia** i włącz **Automatyczny pomiar SpO₂**. Kiedy ta funkcja jest włączona, urządzenie będzie automatycznie mierzyć i zapisywać poziom SpO₂, gdy wykryje, że pozostajesz w bezruchu. Wskaźnik ten jest szczególnie ważny w trakcie snu lub podczas przebywania na dużych wysokościach.
- 2 Dotknij opcji **Ostrzeżenie o niskim SpO₂** i ustal dolny limit, który będzie wywoływał ostrzeżenie, gdy nie śpisz.
Wartość limitu: wył./75%/80%/85%/90%

Przeglądanie danych

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

Pomiar tętna

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

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

Pojedynczy pomiar tętna

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

Ciągłe monitorowanie tętna

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

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

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

Pomiar tętna spoczynkowego

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

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

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

Ostrzeżenia o tętnie

Ostrzeżenie o wysokim tętnie

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno opcje **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Ciągłe monitorowanie tętna**, włącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie ustaw **Ostrzeżenie o wysokim tętnie** odpowiednio do potrzeb. Urządzenie ubieralne będzie wibrować i wyświetlać ostrzeżenie, gdy

tętno pozostanie powyżej ustawionej wartości przez ponad 10 minut podczas odpoczynku. Możesz następnie przeciągnąć w prawo na ekranie alertu, aby odrzucić powiadomienie.

ostrzeżenie o niskim tętnie

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

Dane dotyczące tętna

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

Pomiar tętna w trakcie ćwiczeń

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

Ustawianie metody obliczania strefy tętna:

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

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

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

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

Pomiar tętna podczas ćwiczeń:

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

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

Ostrzeżenie o wysokim tętnie w trakcie ćwiczeń

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

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

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 trybu uśpienia

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

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

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

Włączanie/wyłączanie funkcji HUAWEI TruSleep™

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

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

Wyświetlanie/Usuwanie danych dotyczących snu

Wyświetlanie danych dotyczących snu

- Przejdź do listy aplikacji na zegarku i wybierz opcję **Sen**, aby sprawdzić zapisy na temat snu nocnego i drzemek oraz informacje o zdrowiu podczas snu. Dotknij ⓘ, aby uzyskać więcej informacji na temat opisu wyniku.
- Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** i dotknij karty **Sen**, aby wyświetlić szczegółowe dane. Na ekranie **Sen** dotknij ⋮ w prawym górnym rogu, a następnie **Wszystkie dane**, aby uzyskać dostęp do zapisów danych historycznych.

Usuwanie danych dotyczących snu

- Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, i dotknij karty **Sen**.
- Wybierz ⋮ > **Wszystkie dane** i dotknij ikony Usuń w prawym górnym rogu, aby wybrać i usunąć historyczne zapisy danych odpowiednio do potrzeb.

Śledzenie oddechu podczas snu

Funkcja Śledzenie oddechu podczas snu pomaga wykrywać przerwy w oddychaniu podczas snu.

Aktywowanie aplikacji

- ⓘ • Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach.
 - Przed użyciem tej funkcji należy podłączyć urządzenie ubieralne z aplikacją Zdrowie Huawei.
- Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, otwórz ekran **Zdrowie**, dotknij karty **Sen**, przeciągnij do dołu ekranu i wybierz opcję **Śledzenie oddechu podczas snu**.
 - W przypadku korzystania z funkcji po raz pierwszy należy postępować zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby wybrać uprawnienia do przyznania, dotknąć opcji **Zezwól**, a następnie **Zgadzam się**, po czym nastąpi przejście do ekranu **Śledzenie oddechu podczas snu**. Dotknij opcji **Aktywuj** i włącz przełącznik opcji **Śledzenie oddechu podczas snu**.
 - Ustawienia są już gotowe. Załóż urządzenie idąc spać, a ono wykryje i przeanalizuje przerwy w oddychaniu podczas snu.

Przeglądanie danych

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

Włączanie/wyłączanie Śledzenie oddechu podczas snu

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

Wyłączanie usługi

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

Wykrywanie sztywności tętnic

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

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

 Ta funkcja jest dostępna tylko w niektórych krajach/regionach.

Przed rozpoczęciem

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

Autoryzacja i aktywacja aplikacji Wykrywanie sztywności tętnic

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

Rozpoczęcie pomiaru na zegarku

Podczas pierwszego pomiaru: Po aktywacji aplikacji na telefonie należy przejść do pozycji **Wykrywanie sztywności tętnic** w zegarku i określić, na którym nadgarstku nosisz urządzenie.

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

Metoda pomiaru:

- 1 Połóż rękę, na której nosisz urządzenie, płasko na blacie stołu lub kolanach, wybierz **Wykrywanie sztywności tętnic** w zegarku, dotknij **Start** i naciśnij jednym palcem czujnik X-TAP z boku, aby rozpocząć pomiar.
- 2 Pomiar potrwa około 30 sekund. W tym czasie należy pozostać nieruchomo, oddychać równomiernie i nie mówić. Sucha skóra może zaburzyć pomiar. Jeśli zauważysz, że twój palec jest suchy, zwilż go niewielką ilością wody.
- 3 Po zakończeniu pomiaru wróć do ekranu głównego aplikacji, aby sprawdzić wynik.

Przeglądanie danych

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

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

Kalendarz cyklu

Aktywowanie aplikacji

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

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

Rejestrowanie i przeglądanie cyklu miesięcznego za pomocą zegarka

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, odszukaj i wybierz pozycję **Kalendarz cyklu**, aby przejść na ekran główny aplikacji, gdzie zobaczysz kalendarz cyklu.
Dotknij pozycji  na prawo od nazwy aplikacji, aby przełączać między widokiem miesięcznym a widokiem wykresu kołowego.
- 2 Dotknij pozycji **Edytuj** lub , aby wypełnić pola **Początek** i **Koniec** okresu. Przeciągnij palcem w górę po ekranie, aby wyświetlić **Podsumowanie**. Przeciągnij ponownie w górę, aby zapisać objawy fizyczne. Przeciągnij jeszcze raz w górę, aby przejść na ekran **Więcej** i wyświetlić **Pomoc**.
- 3 Na ekranie **widok miesięczny** przeciągnij palcem w lewo i w prawo, aby zobaczyć dane z poprzedniego cyklu i trzech najbliższych cykli.

Rejestrowanie okresów w aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij karty **Kalendarz cyklu**, wybierz konkretną datę i włącz **Początek okresu** lub **Koniec okresu**, aby zarejestrować czas trwania okresu. Można rejestrować także **Objawy fizyczne**.
- 2 Na ekranie **Kalendarz cyklu** dotknij ikony  w prawym górnym rogu, a następnie pozycji **Ustawienia**, aby ustawić długość okresu i długość cyklu, a następnie włącz lub wyłącz przełączniki odpowiednio do potrzeb.
Włącz przełącznik **Prognozowanie**. Po włączeniu tej opcji zegarek (jeśli tylko jest noszony przez cały czas, zwłaszcza nocą) będzie kojarzyć ze sobą rejestrowane dane na temat stanu zdrowia, takie jak temperatura ciała, tętno i częstość oddechów, by generować lepsze prognozy cyklu.



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

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.

Ćwiczenie

Rozpoczęcie treningu

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

Rozpoczęcie ćwiczenia na urządzeniu ubieralnym

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

Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu aplikacji Zdrowie Huawei

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

Wyświetlanie danych fitness na urządzeniu ubieralnym

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

Ustawienia ćwiczeń

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

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

Konfigurowanie planów biegowych

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

Tworzenie planu biegowego

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

Wyświetlanie i uruchamianie planu biegowego

Na urządzeniu ubieralnym:

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

Na telefonie:

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

Kończenie planu biegowego

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

Inne ustawienia

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

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

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

Bieg przełajowy

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

Rozpoczynanie sesji biegu przełajowego

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

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

Ustawienia ćwiczeń

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

RouteDraw

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

Wybór trasy

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

Rozpoczynanie biegu z RouteDraw

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

Udostępnianie swoich zapisów RouteDraw

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

Usuwanie trasy

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

Łączenie telefonu i zegarka do jazdy na rowerze

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

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

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

Golf

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

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

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

Tryb Strzelnica golfowa

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

Tryb pola golfowego

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

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

Więcej ustawień trybu pola golfowego

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



Więcej informacji o trybie pola

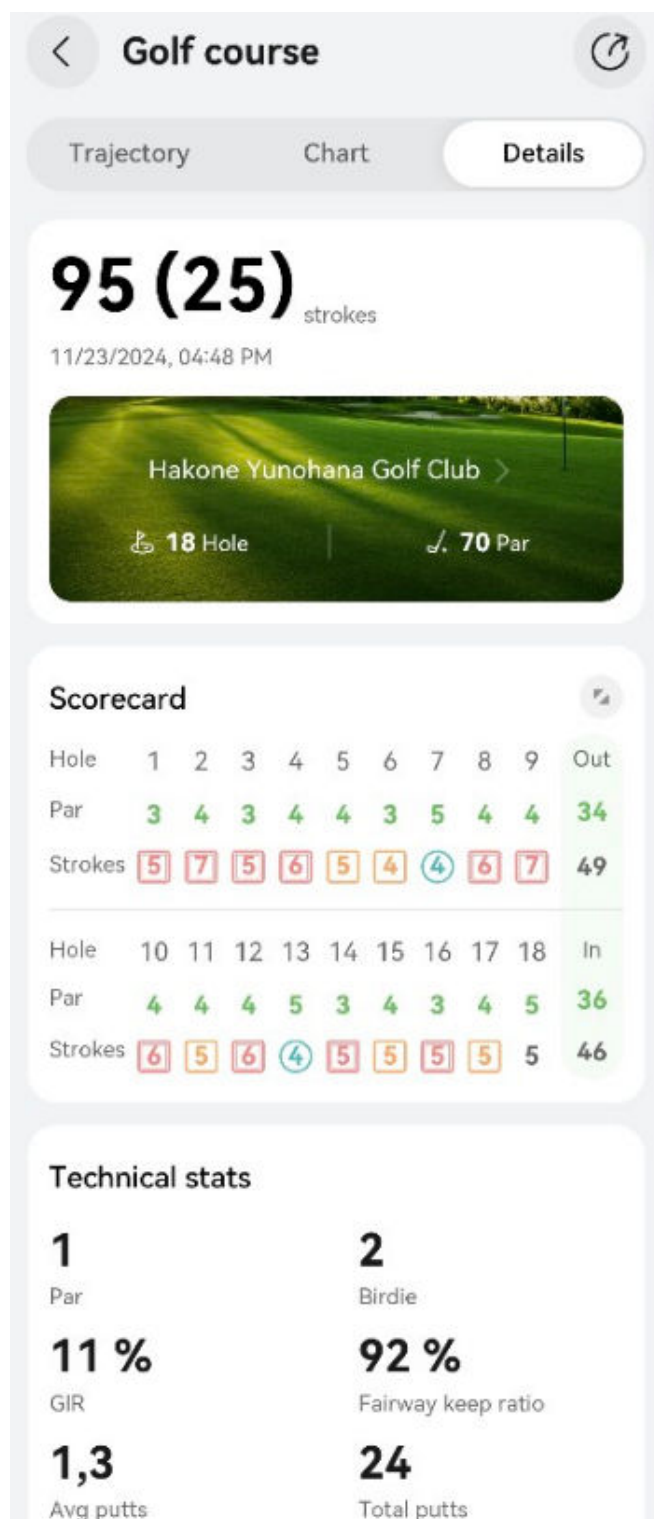
- 1 Jak przetączyć na drugi green, jeśli na polu są dwa?
Zaktualizuj oprogramowanie zegarka do najnowszej wersji, która umożliwia przetaczanie greenów przez dotknięcie **L/P** na ekranie.
- 2 Jak przetaczać dołki podczas gry?
Zegarek powinien automatycznie przetączyć się na odpowiedni dołek po wejściu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

Pobieranie i usuwanie pól golfowych

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

- 3** Po ukończeniu pobierania dotknij pola, aby przejść do ekranu szczegółów pola. Dotknij ikony  w prawym górnym rogu i dotknij opcji **Synchronizuj z zegarkiem**. Pobrane pole można także usunąć.
-  Pobrane pola zostaną automatycznie zsynchronizowane z zegarkiem, gdy zostanie on poprawnie połączony z telefonem. Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj najpierw aplikację Zdrowie Huawei do najnowszej wersji.

Statystyki techniczne



Procent lądowań na fairwayu (FKR)

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

Green w regulacji (GIR)

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

Średnia puttów

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

Łącznie puttów

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

Średnia par

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

Dane z karty wyników

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

🟢 Albatross 🟡 Eagle 🟠 Birdie 🟤 Bogey 🟥 Double bogey+ 🟢 Fairway keep ratio 🔴 Left 🔴 Right

Otwór

Wyświetla numer dołka na polu golfowym.

Par

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

Uderzenia

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

Osiągi

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

Putty

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

Uderzenie karne

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

Procent lądowań na fairwayu (FKR)

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

Green w regulacji (GIR)

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

Identyfikatory

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



Eagle: dwa uderzenia poniżej par na dołku



Birdie: jedno uderzenie poniżej par na dołku



Bogey: jedno uderzenie powyżej par na dołku



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



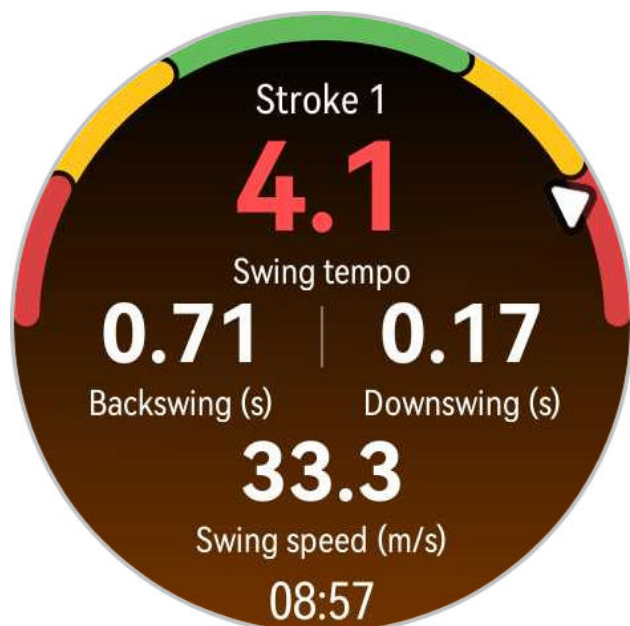
Trafienie w fairway: trafienie pierwszym uderzeniem w fairway na dołku par 4 lub par 5



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

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

Dane swingu golfowego



Tempo swingu

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

Backswing (s)

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

Downswing (s)

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

Prędkość swingu (m/s)

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

Informacje o polu golfowym

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

Wprowadzenie do pola golfowego



① Numer dołka i par

Wyświetla numer dołka i par dla tego dołka.

② Widok pola golfowego

Zapewnia pełny widok greenu na polu golfowym.

⑤④③ Odległość do przodu, środka i tyłu greenu

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

⑥ Linie odniesienia dla odległości do środka greenu

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

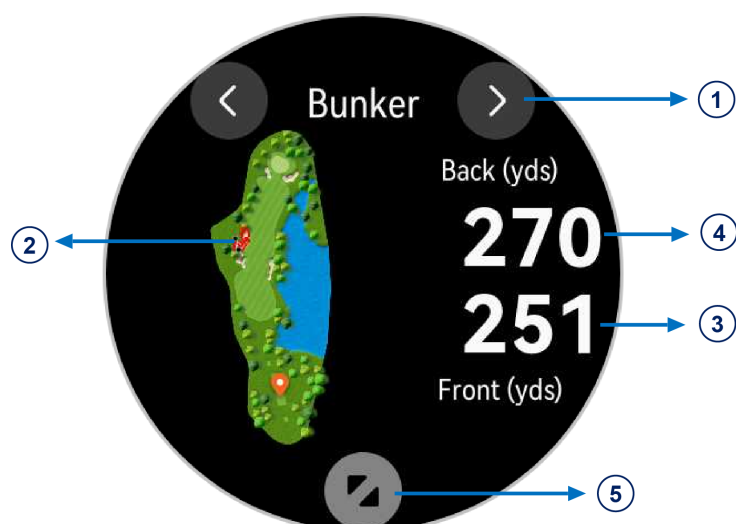
⑦ Informacje o lokalizacji

Wskazuje obecną lokalizację w czasie rzeczywistym.

⑧ Linie odniesienia dla odległości uderzenia

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

Bunkier



① Przeszkoda

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

② Widok przeszkody

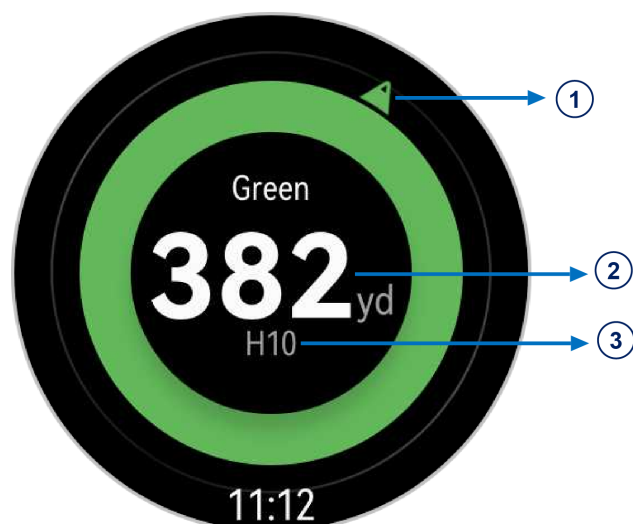
Zapewnia pełny widok określonej przeszkody na greenie.

③④ Odległości do określonej przeszkody

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

⑤ Powiększanie widoku przeszkody

Kierunek greenu



① Kierunek greenu

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

② Odległość do środka greenu

Wyświetla odległość od Twojej aktualnej lokalizacji do środka greenu.

③ Nr dołka

Wyświetla numer dołka, na którym obecnie grasz.

Informacje o wietrze



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

Dane nachylenia greenu



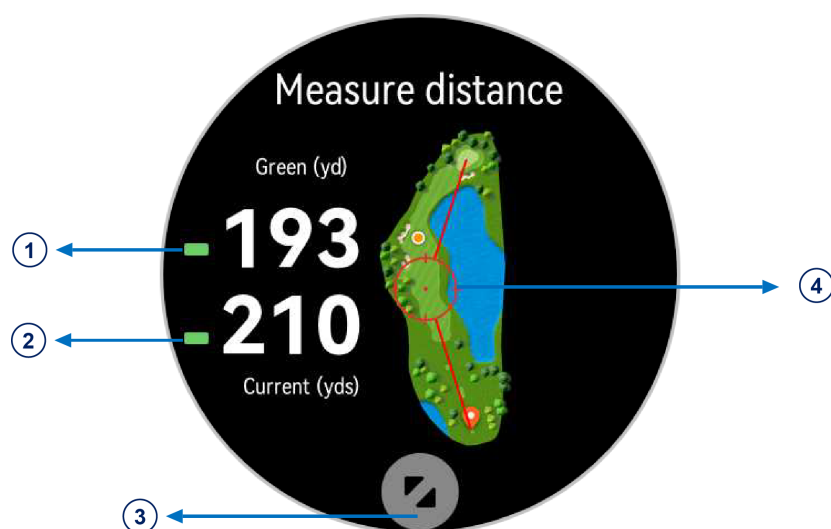
① Widok greenu

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

② Odległość do środka greenu

Wyświetla odległość od Twojej aktualnej lokalizacji do środka greenu.

Pomiary odległości



① Odległość od określonego punktu do środka greenu.

② Odległość od określonego punktu do obecnej lokalizacji (lub do obecnego obszaru tee, jeśli dane lokalizacyjne są niedostępne).

③ Powiększenie widoku określonego punktu.

④ Okrąg wskazuje określony punkt pomiaru odległości, który można dostosować, wybierając go na mapie. Można powiększyć widok i przeciągnąć mapę w celu dokładniejszego określenia punktu.

Tryb Nurkowanie

⚠ Nurkowanie może być niebezpieczne i powinno być wykonywane wyłącznie przez certyfikowanych nurków w obecności innego doświadczonego nurka lub instruktora nurkowania.

Trening bezdechu

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

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

Test bezdechu

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

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

Nurkowanie swobodne

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

Używanie mapy offline

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

Po pobraniu mapy offline z aplikacji **Zdrowie Huawei** możesz rozpocząć nawigację, dotykając pozycji **Trasy**, lub po wybraniu w zegarku treningu na świeżym powietrzu. Mapy offline można używać do nawigacji lub powrotu do punktu startowego podczas ćwiczeń na świeżym powietrzu. Możesz także importować do zegarka i eksportować z niego trasy, które będą

wyświetlane na mapie. Po rozpoczęciu ćwiczeń na świeżym powietrzu upewnij się, że pozycjonowanie GPS działa prawidłowo, zanim zaczniesz korzystać z mapy offline.

Pobieranie mapy offline

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Mapy offline**.
- 2 Dotknij **Regiony**, znajdź region docelowy i mapę, a następnie dotknij **Pobierz**. Podczas pobierania nie opuszczaj ekranu. Po ukończeniu pobierania możesz wyświetlić mapę za pośrednictwem karty **Zarządzaj pobranymi**.

Usuwanie mapy offline

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

Ustawienia mapy

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

Więcej informacji

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

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

Status ćwiczeń

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

- **Wskaźnik zdolności biegowych (Running Ability Index, RAI)** to złożony wskaźnik odzwierciedlający wytrzymałość, sprawność i umiejętności techniczne biegacza. Biegacze o wysokim wskaźniku RAI zazwyczaj lepiej wypadają podczas zawodów.

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

Rejestr ćwiczeń

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń na urządzeniu ubieralnym

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

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń w aplikacji Zdrowie Huawei

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

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

Usuwanie zapisu ćwiczeń

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

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

Automatycznie wykrywaj ćwiczenia

- 1** Otwórz listę aplikacji w urządzeniu, wybierz **Ustawienia** > **Ćwiczenia** 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**.
- i • Obecnie są obsługiwane następujące tryby ćwiczeń: **chód w pomieszczeniu, chód na dworze, bieganie w pomieszczeniu, bieganie na dworze, ćwiczenia na orbitreku i ćwiczenia na ergometrze wioślarskim**.
 - 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.

Zarządzanie aplikacjami

Instalowanie/odinstalowywanie aplikacji

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz opcję **AppGallery**.
- 2 Wyszukaj aplikację docelową, przejdź na ekran szczegółów aplikacji i dotknij pozycji **Pobierz**.
- 3 Po zakończeniu instalacji dotknij zainstalowanej aplikacji, aby ją otworzyć. Aby odinstalować aplikację, przytrzymaj ją palcem na liście aplikacji.

Zarządzanie aplikacjami w tle

- 1 Naciśnij dwukrotnie górny przycisk i przeciągnij palcem na ekranie w prawo lub w lewo, aby wyświetlić aplikacje działające w tle.
- 2 Z tego ekranu można wykonać poniższe czynności zależnie od potrzeb:
 - Dotknij aplikacji, aby przejść na jej ekran główny.
 - Przesuń aplikację w górę, aby ją zamknąć.
 - Dotknij ikony Usun, aby zatrzymać wszystkie aplikacje działające w tle.

Zarządzanie zainstalowanymi aplikacjami

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz opcję **AppGallery**.
- 2 Przeciągnij palcem w górę na ekranie, aby przeglądać i aktualizować zainstalowane aplikacje.

Ustawienia aplikacji

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno opcje **Ustawienia > Aplikacje > Zarządzanie aplikacjami**.
- 2 Dotknij aplikacji, aby zobaczyć jej uprawnienia, informacje o zajętej pamięci oraz inne dane.

Zmiana kolejności na liście aplikacji

Naciśnij górny przycisk, aby otworzyć listę aplikacji, dotknij i przytrzymaj dowolną aplikację, a następnie przeciągnij ją w górę lub w dół. Alternatywnie przytrzymaj palcem aplikację podczas obracania koronką zegarka, aby przesunąć aplikację na nową pozycję.

Ładowanie

Środki ostrożności dotyczące ładowania

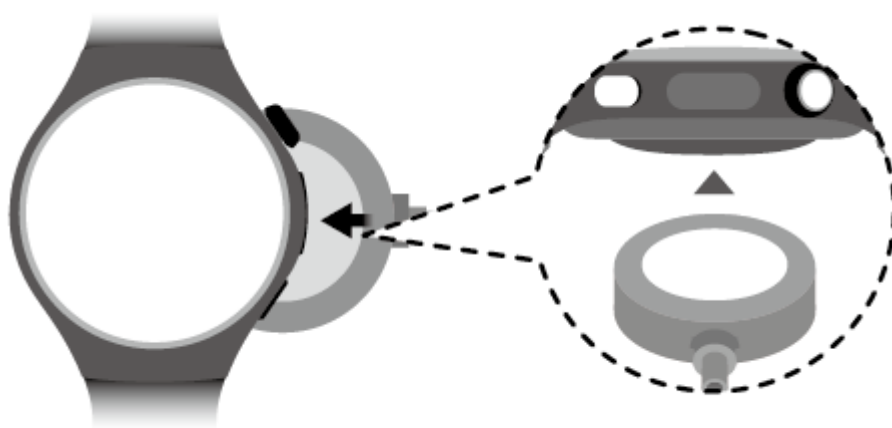
- Przy ładowaniu urządzenia zalecane jest korzystanie z podstawki do ładowania i zasilacza HUAWEI z oficjalnego punktu sprzedaży Huawei, a jeśli są to akcesoria innego producenta,

muszą one spełniać wymagania właściwych norm i przepisów dotyczących bezpieczeństwa. Inne ładowarki i powerbanki, które nie spełniają właściwych norm bezpieczeństwa, mogą powodować problemy, takie jak powolne ładowanie lub przegrzewanie. Korzystając z nich, należy zachować ostrożność. Podstawka do ładowania zawiera magnes i może przyciągać metalowe przedmioty. Przed użyciem podstawki do ładowania należy ją sprawdzić i oczyścić. Należy unikać narażania podstawki do ładowania na działanie wysokich temperatur przez zbyt długi czas, ponieważ może to uszkodzić podstawkę.

- Metalowe styki i gniazda służące do ładowania powinny być zawsze suche i czyste, aby uniknąć zwarcia lub innych zagrożeń. Sprawdź, czy urządzenie jest prawidłowo umieszczone na podstawce do ładowania i czy na jego ekranie wyświetlany jest stan ładowania. Kiedy ikona ładowania wyświetla 100%, oznacza to, że urządzenie jest już w pełni naładowane i że ładowanie zostało automatycznie zatrzymane. Zdejmij urządzenie z podstawki i odłącz zasilacz. W przeciwnym razie poziom naładowania baterii może spaść po pewnym czasie, po czym znowu zostanie uzupełniony.
- Jeśli urządzenie przez dłuższy czas nie jest używane, zalecane jest doładowanie baterii co miesiąc, aby wydłużyć jej żywotność.

Ładowanie zegarka

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



Sprawdzanie poziomu naładowania baterii

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

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

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

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

Alert dotyczący niskiego poziomu naładowania baterii

Kiedy poziom baterii spadnie poniżej 20%, urządzenie będzie sygnalizować rozładowanie baterii wibracjami i wyświetlać komunikaty przypominające o konieczności doładowania urządzenia.

Tarcze zegarka OneHop

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

-  • Zanim zaczniesz korzystać z tej funkcji, zaktualizuj aplikację **Zdrowie Huawei** do najnowszej wersji i upewnij się, że urządzenie ubieralne jest połączone z telefonem.
 - Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy urządzenie ubieralne obsługuje NFC i jest sparowane z telefonem HUAWEI obsługującym NFC.
- 1** Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Współpraca między urządzeniami** > **NFC** i włącz **NFC**.
 - 2** Przytrzymaj palcem ekran główny zegarka i dotknij pozycji **Galeria**.
 - 3** W telefonie włącz funkcję NFC, otwórz aplikację **Galeria**, wybierz zdjęcie i przyłóż obszar NFC na spodzie telefonu do tarczy zegarka.
 - 4** Po zakończeniu przesyłania zdjęcie stanie się tarczą zegarka.
Aby zmienić styl tarczy zegarka, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Moje tarcze zegarka** > **Galeria** i dokończ ustawienia.

Tarcze zegarka z Galerii i tarcze zegarka wideo

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.

Ustawianie tarcz zegarka z Galerii

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz kolejno **Moje tarcze zegarka** > **Galeria**, aby przejść do ekranu ustawień tarczy zegarka z Galerii.
- 2** Dotknij 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, Czcionka, Pozycja zegara, Kolor czasu** 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 podniesiesz nadgarstek. Kiedy ten przełącznik jest wyłączony, podniesienie nadgarstka powoduje wyświetlenie tylko ostatnio wyświetlanego obrazu. Aby go zmienić, trzeba będzie dotknąć ekranu.
 - 5 Dotknij pozycji **Zapisz**. Urządzenie 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.

Ustawianie tarczy zegarka wideo

-  • Ta funkcja nie jest dostępna, gdy zegarek jest sparowany z iPhone'm.
- Ta funkcja jest niedostępna, kiedy zegarek jest w trybie oszczędzania energii.
- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz kolejno **Moje tarcze zegarka > Video**, aby przejść do ekranu ustawień tarczy zegarka wideo.
 - 2 Dotknij pozycji **+**, wybierz metodę przesyłania, nagraj nowy film lub wybierz film do przesłania i dotknij symbolu ✓. Można też wybrać wcześniej zainstalowaną tarczę zegarka wideo.
 - 3 Dotknij pozycji **Zapisz**. Urządzenie zostanie przełączone na nowo ustawioną tarczę zegarka wideo. Można przesłać więcej filmów, a następnie wystarczy dotknąć ekranu głównego urządzenia, aby przełączać filmy. Można także dostosować ustawienia **Styl, Układ i Widżety**, a następnie dotknąć przycisku **Zapisz**.

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 blokady** > **Ustaw kod PIN**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby ustawić sześciocyfrowy kod PIN.

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

Wyłączanie kodu PIN

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

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.

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

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

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

Synchronizowanie trasy ćwiczeń

Zarządzanie trasami ćwiczeń w aplikacji Zdrowie Huawei

1 Eksportowanie trasy

- a Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Wyniki ćwiczeń**, wybierz zapis ćwiczeń na dworze zawierający dane trasy, dotknij ikony trasy z prawej strony i wybierz pozycję **Eksportuj trasę**.
- b Wybierz metodę eksportu i dotknij pozycji **Zapisz**.

2 Importowanie trasy

Wybierz kolejno opcje **Ja > Moja trasa > Importuj trasę**, wybierz pobrany plik trasy i zapisz w aplikacji **Moja trasa**.

3 Wyświetlanie/usuwanie zapisanej trasy

Wybierz kolejno opcje **Ja > Moja trasa** i wybierz trasę, aby zobaczyć jej szczegółowe dane albo ją usunąć.

Synchronizowanie tras ćwiczeń z urządzeniem ubieralnym

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

Dźwięki i wibracje

Ustawienia moc wibracji

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

Ustawienia dzwonka połączenia przychodzącego

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji urządzenia, i wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięk i wibracje > Dzwonek**.
- 2 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie i wybierz dzwonek.

Ustawienia wyciszania

- 1 Przejdź do listy aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **Ustawienia > Dźwięk i wibracje**.
- 2 Włącz lub wyłącz **Wycisz**, zależnie od potrzeb.

Sygnały haptyczne koronki

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

Inne ustawienia głośności

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji urządzenia, i wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięk i wibracje**.
- 2 Można ustawić głośność dzwonek (dla połączeń przychodzących, wiadomości i powiadomień), budzika, odtwarzania muzyki i multimedii, głosu podczas rozmowy, funkcji AI Voice oraz nadawania podczas ćwiczeń.

Ułatwienia dostępu

 Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach.

Włączanie funkcji ScreenReader

Funkcja ScreenReader umożliwia urządzeniu automatyczne odczytywanie treści, z których korzystasz, gdy wyświetlanie ekranu urządzenia jest dla Ciebie niewygodne.

- 1 Przejdź do listy aplikacji w zegarku i wybierz kolejno **Ustawienia > Ułatwienia dostępu > ScreenReader**. Aby lepiej zrozumieć i korzystać z funkcji ScreenReader, przeczytaj poniższe informacje pomocy przed jej włączeniem.
- 2 Włącz **ScreenReader**, przeczytaj ostrzeżenie o ryzyku, wybierz **Rozumiem ryzyko i chcę kontynuować**, a następnie dotknij **Włącz**.

 Funkcja ScreenReader jest dostępna w niektórych językach.

Więcej ustawień funkcji ScreenReader

Przejdź do listy aplikacji w zegarku i wybierz kolejno **Ustawienia > Ułatwienia dostępu > ScreenReader > Więcej ustawień**, aby ustawić:

Przetwarzanie tekstu na mowę: Możesz pobrać pakiet głosowy w wybranym języku, aby słuchać tekstu.

 Język funkcji Przetwarzanie tekstu na mowę musi pasować do zegarka.

Ustawienia połączeń głosowych: Można dostosować głośność, częstotliwość mowy i wysokość dźwięku.

Ustawienia inwersji kolorów

Przejdź do listy aplikacji zegarka, wybierz kolejno **Ustawienia > Ułatwienia dostępu** i włącz **Inwersja kolorów**.

Dźwięk i wibracje

Wejdź do listy aplikacji zegarka i wybierz kolejno **Ustawienia > Ułatwienia dostępu > Dźwięk i wibracje**, aby ustawić głośność i siłę wibracji dla różnych funkcji zgodnie z wymaganiami. Możesz również włączyć **Sygnały haptyczne koronki**, a poczujesz drgania zwrotne przy każdym obrocie koronki zegarka.

Aktualizacje

W zegarku

 Przed aktualizacją upewnij się, że zegarek ma połączenie z Internetem.

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz opcję **Ustawienia**.
- 2 Dotknij **nazwy urządzenia (na przykład HUAWEI WATCH XXX)**, aby przejść na ekran **Informacje**.
- 3 Wybierz **Sprawdź aktualizacje** i wykonaj instrukcje ekranowe w celu ukończenia aktualizacji.

W telefonie

 Opcja **Aktualizacja oprogramowania układowego** jest niedostępna w przypadku iPhone'ów, co oznacza, że iPhone'y nie umożliwiają aktualizacji.

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz **Aktualizacja oprogramowania układowego**. Telefon sprawdzi dostępność aktualizacji. Następnie wykonaj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować zegarek.

Informacje o urządzeniu

W zegarku

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz opcję **Ustawienia**.
- 2 Dotknij **nazwy urządzenia (na przykład HUAWEI WATCH XXX)**, aby przejść na ekran **Informacje**.
Na tym ekranie można znaleźć opcje **Nazwa modelu**, **Numer modelu**, **Wersja oprogramowania**, **Numer seryjny**, **Adres Bluetooth** i **IMEI** dla zegarka.

W telefonie

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij **Informacje o urządzeniu**, aby znaleźć **Nazwa**, **Model**, **Numer seryjny** oraz **Adres MAC** zegarka.

