

Spis treści

Pierwsze kroki

Wygląd	1
Przyciski i operacje dotykowe	2
Parowanie z telefonem EMUI	5
Parowanie z iPhone'm	5
Parowanie z telefonem z systemem Android:	6
Parowanie z nowym telefonem	7
Karty niestandardowych funkcji	7
Inteligentne gesty	8
Przełączania trybów baterii	10
Dostęp do Internetu w zegarku	10

Subskrypcja eSIM

Aktywowanie usługi eSIM	12
Zmiana lub transfer numeru eSIM	13
Połączenia Bluetooth i samodzielne połączenia eSIM	13

Przygody na świeżym powietrzu

Ustawienia nurkowania	17
Narzędzia nurkowe	18
Nurkowanie	19
Komunikacja Dolphin	26
Tryb ekspedycji	27
Barometr	29

Asystent

Assistant·TODAY	31
Wysyłanie i odbieranie wiadomości SMS	32
Organizowanie wiadomości	33
Ustawianie trybów	34
Zdalna migawka	36
Odtwarzanie muzyki	36
Zarządzanie tarczami zegarka	37
Tarcza zegarka z Galerii	38
Wideo tarczy zegarka	39

Funkcje związane ze zdrowiem

Wykrywanie upadku i sygnał alarmowy	41
Pomiar EKG	42
Pomiar SpO2	44
Zdrowie na oku	44
Stan emocjonalny	45

Monitorowanie snu	46
Analiza Zdrowia	47
Śledzenie oddechu podczas snu	48
Wykrywanie sztywności tętnic	49
Analiza arytmii za pomocą fali tętna	51
Pomiar tętna	52
Kalendarz cyklu	53

Ćwiczenie

Ustawienia ćwiczeń	55
Wyświetlanie danych na ekranie ćwiczeń	55
Korzystanie z mapy offline	56
Rozpoczęcie ćwiczeń	57
Trasa powrotna	58
Bieg przełajowy	58
Jazda na rowerze	59
RouteDraw	61
Tryb Golf	61
Aplikacja W formie	64

Więcej

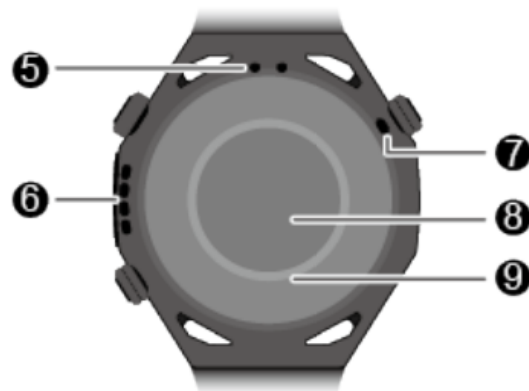
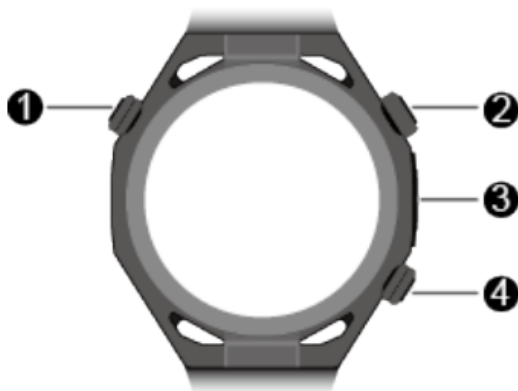
Ładowanie	66
Zarządzanie aplikacjami	67
Wielozadaniowość	68
Sterowanie słuchawkami Bluetooth	68
Aktualizacje	69
Informacje o urządzeniu	69
Ułatwienia dostępu	70
Informacje o EN13319	70

Pierwsze kroki

Wygląd

Wygląd urządzenia:

 Zdjęcia mają charakter wyłącznie poglądowy.



Informacje o urządzeniu:

Nr	Opis
1	Górny lewy przycisk (przycisk pomocy)
2	Górny przycisk (koronka)
3	Czujnik HUAWEI X-TAP  Technologia HUAWEI X-TAP oferuje zaawansowane funkcje monitorowania stanu zdrowia oraz innowacyjne, intuicyjne interakcje, z obsługą analizy EKG, pomiaru SpO2 z opuszczenia palca oraz funkcji Zdrowie na oku. Niektóre tarcze zegarka również obsługują interakcje oparte na czujniku X-TAP.
4	Dolny przycisk
5	Otwór czujnika głębokości
6	Głośnik
7	Mikrofon
8	Czujnik tętna
9	Obszar ładowania

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
Naciśnięcie	• 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).
Dotknięcie	Korzysta z funkcji zdrowotnej: Analiza EKG wykrywanie sztywności tętnic/pomiar SpO2 na opuszkach palców.

Górny przycisk

 Operacje mogą się różnić w czasie połączeń i ćwiczeń.

Operacja	Działanie
Obracanie	• W trybie listy i w trybie siatki sześciokątnej: Powoduje przewijanie w górę lub w dół zawartości ekranu listy aplikacji. Na pierwszym ekranie listy aplikacji w trybie siatki sześciokątnej obróć górny przycisk w lewo lub przeciągnij w dół po ekranie, aby wyświetlić lub ukryć nazwy 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.

Operacja	Działanie
Naciśnięcie	• Kiedy ekran jest wyłączony: powoduje włączenie ekranu. • Na ekranie głównym: powoduje przejście na ekran z listą aplikacji. • Na dowolnym innym ekranie: powoduje powrót do ekranu głównego. • Powoduje wyciszenie połączeń przychodzących przez Bluetooth.
Dwukrotne naciśnięcie	Kiedy ekran jest włączony: powoduje przejście na ekran ostatnich zadań, gdzie można zobaczyć wszystkie działające aplikacje. Na przykład podczas sesji treningowej wystarczy dwukrotnie nacisnąć górny przycisk, aby wyświetlić zadania działające w tle, a następnie dotknąć karty tarczy zegarka, aby powrócić do ekranu głównego zegarka.
Naciśnięcie i przytrzymanie	• Gdy zegarek jest wyłączony: Powoduje włączenie zegarka. • Gdy zegarek jest włączony: Powoduje przejście do ekranu ponownego uruchomienia/wyłączenia. • Wymusza ponowne uruchomienie zegarka, gdy przycisk zostanie naciśnięty i przytrzymany przez co najmniej 12 s.

Dolny przycisk

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

Górny lewy przycisk (przycisk pomocy)

Operacja	Działanie
Naciśnięcie	- Na ekranie głównym: Powoduje przejście do wybranej aplikacji. Aby ustawić, do których aplikacji ma być dostęp: 1 Naciśnij górny przycisk zegarka i w aplikacji wybierz kolejno Ustawienia > Przycisk > Naciśnij lewy górny przycisk. 2 Wybierz aplikację docelową (np. Ekspedycja) do ustawień niestandardowych. Po zakończeniu wróć do ekranu głównego i naciśnij przycisk pomocy aby uzyskać dostęp do wybranej aplikacji. - Podczas nurkowania: umożliwia przełączenie lub edycję rodzajów gazów, zresetowanie średniej głębokości lub zakończenie nurkowania.

Skróty

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

Gesty na ekranie

Operacja	Działanie
Dotknięcie	Powoduje wybranie i potwierdzenie.
Dotknięcie i przytrzymanie	- Na ekranie głównym: powoduje otwarcie ekranu edycji tarczy zegarka. - Na karcie funkcji: Powoduje otwarcie ekranu zarządzania kartami.
Przeciągnięcie w górę	Na ekranie głównym: powoduje wyświetlenie powiadomień.
Przeciągnięcie w dół	Na ekranie głównym: Otwiera Panel sterowania. - Można włączyć Znajdź telefon lub ustawić Koncentracja. - 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.

Parowanie z telefonem EMUI

- 1 Zainstaluj aplikację **Zdrowie Huawei** ().
Po zainstalowaniu aplikacji **Zdrowie Huawei**, otwórz ją i wybierz **Ja > Sprawdź dostępność aktualizacji** i zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
- 2 Wybierz **Zdrowie Huawei > Ja > Zaloguj się przez ID HUAWEI**. Jeśli nie masz konta ID HUAWEI, załóż konto i zaloguj się.
 Zalecamy 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 swojego telefonu. W aplikacji **Zdrowie Huawei** dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie wybierz **Dodaj urządzenie**. Znajdź swoje urządzenie ubieralne w wynikach wyszukiwania i dotknij **Połącz**. Można również dotknąć opcji **Skanuj** i rozpocząć 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.
 Aby zapewnić optymalne działanie powiadomień push, sprawdź, czy ustawienia powiadomień w telefonie są prawidłowe.

Parowanie z iPhonem

 Dostępne tylko dla systemu iOS 13.0 lub nowszego.

- 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.
- 2 Wybierz **Zdrowie HUAWEI > Ja > Zaloguj się przez ID HUAWEI**. Jeśli nie masz konta ID HUAWEI, załóż konto i zaloguj się.
 Zalecamy logowanie za pomocą konta osoby dorosłej, aby zapewnić prawidłowe sparowanie i połączenie urządzenia ubieralnego z telefonem.
- 3 Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i umieść urządzenie blisko telefonu. Na ekranie głównym aplikacji **Zdrowie HUAWEI** dotknij  w prawym górnym rogu i wybierz **Dodaj urządzenie**. Znajdź swoje urządzenie ubieralne w wynikach wyszukiwania i dotknij **Połącz**. Można też dotknąć opcji **Skanuj** i zainicjować parowanie przez skanowanie kodu QR wyświetlanego przez urządzenie ubieralne.
- 4 Gdy na urządzeniu ubieralnym pojawi się żądanie parowania, wybierz .

Kiedy w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** pojawi się wyskakujące okienko z żądaniem parowania Bluetooth, wybierz **Sparuj**. Pojawi się kolejne wyskakujące okno z pytaniem, czy zezwolić urządzeniu ubieralnemu na wyświetlanie powiadomień z Twojego telefonu. Dotknij opcji **Zezwól** i wykonaj instrukcje ekranowe.

5 Odczekaj kilka sekund, aż w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** pojawi się informacja o pomyślnym ukończeniu parowania.

-  • Aplikacja **Zdrowie HUAWEI** powinna działać w tle (i nie przeciągaj w górę, aby zamknąć aplikację), 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.
- Aby zapewnić optymalne działanie powiadomień push, sprawdź, czy ustawienia powiadomień w telefonie są prawidłowe.

Parowanie z telefonem z systemem Android:

- 1** Zainstaluj aplikację **Zdrowie Huawei** ().
Po zainstalowaniu aplikacji **Zdrowie Huawei**, otwórz ją i wybierz **Ja > Sprawdź dostępność aktualizacji** i 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.
- 2** Wybierz **Zdrowie Huawei > Ja > Zaloguj się przez ID HUAWEI**. Jeśli nie masz konta ID HUAWEI, załóż konto i zaloguj się.
 Zalecamy 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 swojego telefonu. W aplikacji **Zdrowie Huawei** dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie wybierz **Dodaj urządzenie**. Znajdź swoje urządzenie ubieralne w wynikach wyszukiwania i dotknij **Połącz**. Można również dotknąć opcji **Skanuj** i rozpocząć 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.
 Aby zapewnić optymalne działanie powiadomień push, sprawdź, czy ustawienia powiadomień w telefonie są prawidłowe.

Parowanie z nowym telefonem

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

- 1 Na zegarku przejdź do listy aplikacji i wybierz **Ustawienia** > **System** > **Połącz z nowym telefonem**.
 - 2 Dotknij .
Jeśli obecnie połączony telefon to iPhone, przejdź w telefonie do obszaru **Ustawienia** i wybierz **Bluetooth**, aby znaleźć swój 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.
-  • Parowanie zegarka z nowym telefonem zalogowanym na inne konto ID HUAWEI spowoduje przywrócenie zegarka do ustawień fabrycznych. Podczas wykonywania tej operacji należy zachować ostrożność, ponieważ spowoduje ona usunięcie informacji o koncie, wszystkich kart w portfelu, danych systemowych oraz danych aplikacji z zegarka.
 - Podczas parowania z nowym telefonem przejdź do **Ustawienia** > **System** > **Resetuj** na swoim zegarku i upewnij się, że pole dla **Usuń konfigurację eSIM** pod wiadomością nie jest zaznaczone. Dzięki temu po zresetowaniu systemu można będzie nadal korzystać z usługi eSIM bez potrzeby jej wyrejestrowywania i ponownego aktywowania.
 - Jeśli aktywowano sieć eSIM, nie resetuj bezpośrednio zegarka, jak mówi instrukcja, po dotknięciu opcji **Połącz z nowym telefonem**. 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.

Karty niestandardowych funkcji

Po dodaniu często używanych aplikacji jako kart funkcji, możesz przeciągnąć w lewo na ekranie głównym zegarka, aby je łatwo wyświetlić i otworzyć. Karty te 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 wymaganą kartę combo lub kartę pojedynczej aplikacji do wyświetlenia.
- 3 Naciśnij górny przycisk, aby zapisać ustawienia. Przeciągnij 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 **Edytuj** 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 dotknąć 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 Dotknij i przytrzymaj kartę, którą chcesz usunąć, a następnie przeciągnij ją w górę do pozycji **Usuń**.
- 3 Naciśnij górny przycisk, aby zapisać ustawienia.

Inteligentne gesty

Możesz nawigować i sterować zegarkiem za pomocą inteligentnych gestów wykonywanych ręką, na której masz zegarek, bez konieczności dotykania ekranu. Na przykład inteligentne gesty można wykorzystać do odebrania lub odrzucenia przychodzącego połączenia oraz do drzemki lub zatrzymania alarmu.



- Ikona gestu () u góry ekranu wskazuje, że obecna operacja obsługuje inteligentne gesty.
- Aby zapewnić optymalne rozpoznawanie gestów, noś zegarek powyżej kości nadgarstka i upewnij się, że tylny panel zegarka przylega ściśle do skóry.
- Rozpoznawanie gestów może być zakłócone lub nie działać poprawnie podczas biegania, jazdy na rowerze lub innych intensywnych ćwiczeń, a także z powodu innych czynników, takich jak dopasowanie noszonego urządzenia, temperatura otoczenia czy wilgotność powietrza.

Inteligentne gesty

Ważne jest, aby wcześniej przećwiczyć inteligentne gesty, korzystając z samouczka wyświetlanego na ekranie, aby zapobiec błędnym operacjom.

- 1 Otwórz listę aplikacji urządzenia, wybierz **Ustawienia > Gesty dłoni**, i wykonaj wyświetlane na ekranie instrukcje.
 - Dwukrotne dotknięcie: Szybko ściśnij kciuk i palec wskazujący dwukrotnie, aby potwierdzić działanie.
 - Podwójny slajd: Przełączaj się między dostępnymi opcjami, przeciągając dwukrotnie kciukiem wzdłuż palca wskazującego w kierunku jego czubka.
- 2 Gdy już się z tym zapoznasz, możesz włączyć **Wykrywanie inteligentnych gestów** i używać dwóch gestów do intuicyjnego sterowania zegarkiem.
Możesz wyłączyć **Wykrywanie inteligentnych gestów** w dowolnym momencie.

Odbieranie/odrzucaenie połączenia przychodzącego

Dotknij dwukrotnie, aby odebrać połączenie przychodzące, i dotknij ponownie dwukrotnie, aby się rozłączyć. Aby odrzucić połączenie przychodzące, przesun dwukrotnie palcem, aby przełączyć się na przycisk odrzucenia, a następnie dotknij dwukrotnie, aby potwierdzić.

Drzemka/wyłączenie alarmu

Dotknij dwukrotnie, aby ustawić drzemkę. Aby wyłączyć alarm, przesun dwukrotnie palcem, aby przełączyć się na przycisk zatrzymania, a następnie dotknij dwukrotnie, aby potwierdzić.

Sterowanie dźwiękiem

Na karcie odtwarzania dźwięku dotknij dwukrotnie, aby odtworzyć lub wstrzymać dźwięk. Przesun dwukrotnie, aby przełączyć się na przycisk następny lub poprzedni, a następnie dotknij dwukrotnie, aby potwierdzić.

Elementy sterowania zdalną migawką

Dotknij dwukrotnie ekranu Zdalnej migawki, aby wykonać zdjęcie.

Elementy sterowania minutnikiem

Na ekranie Minutnika dotknij dwukrotnie, aby uruchomić lub wstrzymać minutnik. Aby zresetować minutnik, przesun dwukrotnie, aby przełączyć się na przycisk resetowania, a następnie dotknij dwukrotnie, aby potwierdzić.

Przełączania trybów baterii

Zegarek ma dwa tryby baterii: tryb standardowy i tryb oszczędzania baterii. W trybie standardowym zegarek oferuje pełną funkcjonalność. W trybie oszczędzania baterii czas pracy baterii jest wydłużony, ale niektóre funkcje, takie jak komórkowa transmisja danych i animowane tarcze zegarka, są niedostępne.

Włącz oszczędzanie baterii

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

-  Gdy poziom naładowania baterii spadnie poniżej ustalonego progu przełączania trybów, urządzenie automatycznie przejdzie w tryb oszczędzania baterii. Urządzenie automatycznie przełączy się również na tryb standardowy, gdy poziom naładowania osiągnie próg przełączania trybów lub będzie wyższy.

Dostęp do Internetu w 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 obecnej sieci telefonu (komórkowej transmisji danych lub Wi-Fi), aby oszczędzać energię baterii.
 -  W trybie standardowym zegarek nie może korzystać z sieci telefonu iPhone przez Bluetooth.
 - Aby korzystać z sieci eSIM zegarka, kiedy zegarek jest połączony z telefonem przez Bluetooth, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Sieć komórkowa** > **Autowylączenie sieci** w zegarku i wyłącz opcję **Gdy połączono z telefonem**.

- 2 Jeśli połączenie Bluetooth zawiedzie lub zostanie rozłączone, zegarek użyje połączonej sieci Wi-Fi.
- 3 Jeśli połączenie Bluetooth między zegarkiem a telefonem zostanie przerwane i nie będzie dostępna sieć Wi-Fi, zegarek zacznie korzystać z własnej sieci komórkowej eSIM (jeśli jest dostępna).

Dostęp do Internetu przez Bluetooth

Gdy zegarek jest połączony z telefonem za pośrednictwem aplikacji **Zdrowie Huawei**, a aplikacja działa w tle, zegarek domyślnie korzysta z obecnej sieci telefonu (komórkowej transmisji danych lub Wi-Fi).

Dostęp do Internetu przez Wi-Fi

 Ta funkcja jest obsługiwana tylko wtedy, gdy zegarek jest w trybie standardowym.

Gdy zegarek jest połączony z Internetem przez Wi-Fi, możesz korzystać z aplikacji wymagających dostępu do Internetu bezpośrednio na zegarku, nawet gdy telefon nie znajduje się w pobliżu.

- 1 Naciśnij przycisk górny zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wi-Fi**, i włącz przełącznik Wi-Fi. Zegarek następnie automatycznie przeskanuje dostępne sieci Wi-Fi, z którymi może się połączyć.
- 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, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz **Ustawienia** > **Wi-Fi**.
- 2 Wybierz połączoną sieć Wi-Fi i dotknij opcji **Zapomnij**.

Dostęp do Internetu przez sieć eSIM

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

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

Tryb samolotowy

Przed lotem włącz **Tryb samolotowy**, aby zegarek wyłączył funkcję Bluetooth, Wi-Fi i transmisję danych komórkowych.

Funkcję **Tryb samolotowy** można włączać lub wyłączać, używając jednej z poniższych metod:

- Przeciągnij w dół od górnej krawędzi ekranu głównego, aby otworzyć Panel sterowania, a następnie dotknij trybu **Tryb samolotowy**, aby go włączyć lub wyłączyć.
- Naciśnij górny przycisk, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz **Ustawienia** > **Sieć komórkowa**, i włącz lub wyłącz **Tryb samolotowy**.

Subskrypcja eSIM

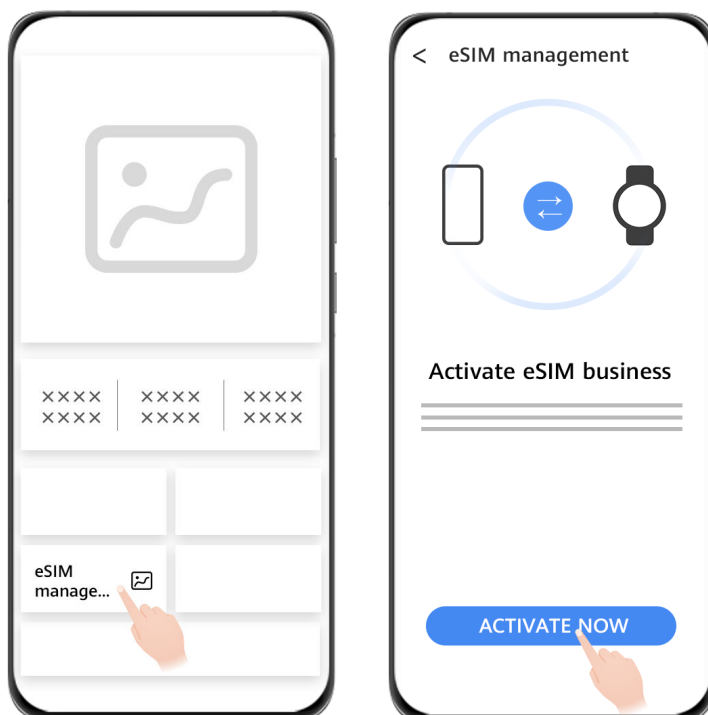
Aktywowanie usługi eSIM

Wymagania

- Upewnij się, że te kraje/regiony oraz operatorzy obsługują usługę eSIM. Więcej informacji można znaleźć w oficjalnej witrynie Huawei.
- 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, wybierz kolejno **Zarządzanie profilami eSIM > Jeden numer, dwa urządzenia > Aktywuj** lub **Zarządzanie profilami eSIM > Niezależny numer > Aktywuj**, wybierz kartę SIM lub operatora i dotknij **Kontynuuj**.



- 3 Wykonaj instrukcje ekranowe, aby aktywować usługę przez zeskanowanie kodu QR operatora. Jeśli to konieczne, wprowadź kod weryfikacyjny przystany przez operatora.
 - i Seria HUAWEI WATCH 3: Wykonaj instrukcje ekranowe, aby aktywować usługę online lub przez zeskanowanie kodu QR operatora. Jeśli to konieczne, wprowadź kod weryfikacyjny przystany 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.

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 aktywowany numer eSIM, kontaktując się ze swoim 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.

Połączenia Bluetooth i samodzielne połączenia eSIM

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.

Synchronizowanie/usuwanie kontaktów

Synchronizowanie kontaktów:

Nie można dodawać kontaktów na swoim zegarku. Gdy zegarek jest połączony z telefonem przez Bluetooth, zegarek będzie automatycznie synchronizować kontakty z tymi przechowywanymi w telefonie.

-  • Jeśli kontakty nie synchronizują się automatycznie, otwórz listę aplikacji na swoim zegarku i przejdź do **Kontakty > Synchronizuj kontakty > Synchronizuj**.
- Jeśli nie chcesz synchronizować kontaktów, otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, a następnie przejdź do **Ustawienia urządzenia > Zarządzanie aplikacjami > Kontakty** i wyłącz **Synchronizuj dane z zegarkiem**. Ta opcja nie jest dostępna w aplikacji HUAWEI Zdrowie na telefonach iPhone. System iOS 18 obsługuje autoryzację dostępu do kontaktów. Wybierając kolejno **Ustawienia > Aplikacja > Zdrowie HUAWEI > Kontakty**, można zsynchronizować kontakty zgodnie z wymogami.

Usuwanie kontaktów:

Aby usunąć kontakty zsynchronizowane z telefonu, wykonaj następujące kroki na zegarku:

- 1** Na liście aplikacji w zegarku przejdź do opcji **Ustawienia > Aplikacje > Zarządzanie aplikacjami > Procesy systemowe**.

- 2** Wybierz kolejno **Contacts Storage > Pamięć > Wyczyść dane**. Następnie na zegarku nie będzie żadnych kontaktów. Kontakty można synchronizować ręcznie z aplikacji **Kontakty** w zegarku.

Odbieranie/kończenie połączenia na zegarku

-  Aby korzystać z usługi eSIM na zegarku, nie można zdejmować zegarka i należy wyłączyć funkcję **Autowylącznie sieci**, wybierając kolejno **Ustawienia > Bateria**, przeciągając na ekranie w górę i wybierając pozycję **Oszcz. energii > Autowylącznie 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 opcji , 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 urządzenia i wróć do ekranu połączenia.

Nawiązywanie połączenia za pomocą zegarka

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.
- Dotknij opcji **Klawiatura**, wprowadź numer, z którym chcesz się połączyć, i dotknij ikony dzwonienia, aby nawiązać połączenie.
- Dotknij opcji **Kontakty**, a następnie kontaktu, aby nawiązać połączenie.

Stan połączenia Bluetooth	Usługa Niezależny numer eSIM nieaktywowana	Usługa Niezależny numer eSIM aktywowana	Usługa Jeden numer eSIM aktywowana
Zegarek i telefon są połączone przez Bluetooth.	Połączenia przez Bluetooth	Gdy zegarek jest połączony z siecią eSIM: Możesz wykonywać połączenia Bluetooth lub samodzielne połączenia eSIM. Gdy zegarek nie jest połączony z siecią eSIM: Połączenia przez Bluetooth	• Gdy funkcja Gdy połączono z telefonem jest wyłączona w Ustawienia > Sieć komórkowa > Autowylączanie sieci w zegarku, i zegarek jest połączony z siecią eSIM: Połączenia przez Bluetooth są używane priorytetowo, a połączenia eSIM są obsługiwane. • Gdy funkcja Gdy połączono z telefonem jest wyłączona w Ustawienia > Sieć komórkowa > Autowylączanie sieci w zegarku, i zegarek nie jest połączony z siecią eSIM: Obsługiwane są tylko połączenia Bluetooth. • Gdy funkcja Gdy połączono z telefonem jest włączona w Ustawienia > Sieć komórkowa > Autowylączanie sieci w zegarku: Obsługiwane są tylko połączenia Bluetooth. Aby sprawdzić, czy zegarek jest połączony z siecią eSIM, przeciągnij w dół z górnej części ekranu głównego zegarka, aby przejść do Panelu sterowania. Jeśli ikona  wyświetla się na dole ekranu, zegarek jest połączony z siecią eSIM.
Zegarek i telefon są odłączone przez Bluetooth.	/	Samodzielne połączenia eSIM	Samodzielne połączenia eSIM

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.

Przełączanie połączeń między telefonem i zegarkiem

 Połączenia eSIM nie mogą być przełączane między telefonem a zegarkiem.

- 1 Upewnij się, że zegarek jest połączony z telefonem przez Bluetooth.
- 2 Na ekranie połączeń telefonu dotknij przycisku Bluetooth w prawym dolnym rogu i wybierz przełączanie dźwięku na telefon, zegarek lub słuchawki.

Wyświetlanie/usuwanie rejestrów połączeń

- 1 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).
- 2 Przeciągnij w lewo po ekranie i dotknij ikony Usuń, aby usunąć historię połączeń.
 -  • Usuwanie wielu rejestrów połączeń jednocześnie nie jest obsługiwane.
 - Podczas korzystania z niezależnych połączeń eSIM kontakty w telefonie nie zawierają żadnych rejestrów połączeń wykonanych lub odebranych na zegarku.

Przygody na świeżym powietrzu

Ustawienia nurkowania

 Przed każdym nurkowaniem sprawdź ustawienia nurkowe oraz poziom baterii urządzenia.

Ustawienia ogólne

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

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

- Włącz lub wyłącz **Autorozpoczęcie nurkowania**, zgodnie z własnymi potrzebami. Gdy jest włączone, można ustawić **Autorozpoczęcie głębokości** i **Tryb domyślny**.

Tryb domyślny: Domyślnie będzie to najnowszy tryb nurkowania, który można ustawić ręcznie.

- Włącz lub wyłącz **Autozakończenie nurkowania**, zgodnie z własnymi potrzebami. Gdy jest włączone, można ustawić **Czas opóźnienia na powierzchni**.

Tryby nurkowania

Zegarek obsługuje **Nurkowanie rekreacyjne**, **Nurkowanie swobodne**, **Nurkowanie techniczne** i **Wskaźnik**.

- **Nurkowanie rekreacyjne:** Nurkowanie bez dekompresji z mieszankami azotu i tlenu.
- **Nurkowanie swobodne:** Nurkowanie z wstrzymaniem oddechu.
- **Nurkowanie techniczne:** Nurkowanie z techniczną dekompresją, z wieloma butlami zawierającymi mieszanki helu, azotu i tlenu.
- **Wskaźnik:** Wyświetla tylko głębokość i godzinę. Nie oferuje śledzenia informacji ani obliczania dekompresji.

Ustawienia trybu nurkowania

Możesz ustawić różne tryby nurkowania według potrzeb.

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

2 Dotknij ikony  po prawej stronie każdego trybu nurkowania, aby uzyskać dostęp do ekranu odpowiednich ustawień.

- **Nurkowanie rekreacyjne:** Można ustawić **Gaz**, **Rodzaj wód**, **Poziom konserwatywny**, **Maks. PO2**, **Czas trwania przystanku bezpieczeństwa**, **Przypomnienia**, **Alerty**, **Metoda powiadomień** i **Zapobieganie przypadkowym dotknięciom**.
- **Nurkowanie swobodne:** Można ustawić **Rodzaj wód**, **Przypomnienia**, **Alerty**, **Metoda powiadomień** i **Zapobieganie przypadkowym dotknięciom**.

- **Nurkowanie techniczne:** Można ustawić **Gaz**, **Rodzaj wód**, **GF**, **Limit PO2**, **Głębokość ostatniego przystanku**, **Przypomnienia**, **Alerty**, **Metoda powiadomień** i **Zapobieganie przypadkowym dotknięciom**.
- **Wskaźnik:** Można ustawić **Rodzaj wód**, **Metoda powiadomień** i **Zapobieganie przypadkowym dotknięciom**.

Narzędzia nurkowe

Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Trening > Nurkowanie > Narzędzia nurkowe**.

Kalkulator NDL

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

Kalkulator dekompresji

- 1 Dotknij **Kalkulator dekompresji**, potwierdź ustawienia, np. **Gaz** i **GF**, i dotknij **Dalej**.
- 2 Ustaw kolejno **Rozpocznij zejście**, **Głębokość zejścia**, **Czas denny** i **RMV**, i dotknij **Dalej**. Będzie można wtedy zobaczyć wyniki obliczania dekompresji.

Trening bezdechu

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

Test bezdechu

Dotknij **Test bezdechu** i wykonaj instrukcje na ekranie, aby rozpocząć test. Kiedy poczujesz pierwsze skurcze, naciśnij dolny przycisk, aby je zarejestrować.

Nurkowanie

Funkcje przycisków podczas nurkowania

Ekran	Górny przycisk	Dolny przycisk	Górny lewy przycisk (przycisk pomocy)
Ekran danych	• Obracanie: Powoduje przewijanie ekranu. • Naciśnięcie: Dodaj znacznik w trybie nurkowania.	• Pojedyncze naciśnięcie: Powoduje przewijanie ekranu. • Naciśnięcie i przytrzymanie: Powoduje powrót do ekranu głównego.	Pojedyncze naciśnięcie: Powoduje przejście do ustawień zaawansowanych.
Ekran kompasu	• Obracanie: Powoduje przewijanie ekranu. • Blokowanie/ odblokowywanie kierunków nawigacji.	• Pojedyncze naciśnięcie: Powoduje przewijanie ekranu. • Naciśnięcie i przytrzymanie: Powoduje powrót do ekranu głównego.	Pojedyncze naciśnięcie: Powoduje przejście do ustawień zaawansowanych.
Ekran stopera	• Obracanie: Powoduje przewijanie ekranu. • Pojedyncze naciśnięcie: Powoduje rozpoczęcie/ wstrzymanie pomiaru czasu. • Naciśnięcie i przytrzymanie: Powoduje wyzerowanie stopera.	• Pojedyncze naciśnięcie: Powoduje przewijanie ekranu. • Naciśnięcie i przytrzymanie: Powoduje powrót do ekranu głównego.	Pojedyncze naciśnięcie: Powoduje przejście do ustawień zaawansowanych.

Ekran	Górny przycisk	Dolny przycisk	Górny lewy przycisk (przycisk pomocy)
Ekran odpoczynku na powierzchni	Naciśnięcie i przytrzymanie: Powoduje zakończenie treningu.	- Pojedyncze naciśnięcie: Powoduje przewijanie ekranu. - Naciśnięcie i przytrzymanie: Powoduje powrót do ekranu głównego.	Pojedyncze naciśnięcie: Powoduje przejście do ustawień zaawansowanych, w których możesz zresetować średnią głębokość i zmienić gaz.
Ekran potwierdzenia operacji	Pojedyncze naciśnięcie/obróć: Powoduje zmianę opcji.	Pojedyncze naciśnięcie: Powoduje potwierdzenie opcji.	Pojedyncze naciśnięcie: Powoduje wyjście z ekranu potwierdzenia.
Ekran alertu/przypomnienia	Pojedyncze naciśnięcie: Powoduje anulowanie.	Pojedyncze naciśnięcie: Powoduje anulowanie.	Pojedyncze naciśnięcie: Powoduje anulowanie.

Rozpoczęcie nurkowania

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Trening > Nurkowanie**.
- 2 Wybierz docelowy tryb nurkowania (na przykład nurkowanie techniczne). Naciśnij dolny przycisk lub dotknij ikony start na ekranie przygotowania do nurkowania, aby przejść do trybu nurkowania. Podczas nurkowania możesz:
 - Przewijać zawartość ekranu, naciskając dolny przycisk albo obracając koronkę.
Stoper: Po przewinięciu do ekranu stopera można nacisnąć górny przycisk, aby uruchomić, wstrzymać lub wznowić odliczanie czasu, albo nacisnąć i przytrzymać górny przycisk, aby wyzerować stoper.
Kompas: Po przewinięciu do ekranu kompasu można nacisnąć górny przycisk, aby zablokować lub odblokować wskazówki nawigacyjne.
 - Naciśnij przycisk pomocy, aby przejść do ustawień zaawansowanych.
Zmień gaz: Naciśnij górny przycisk, aby wybrać **Zmień gaz**, a następnie naciśnij dolny przycisk, aby otworzyć listę gazów. Po wybraniu gazu naciśnij dolny przycisk, aby potwierdzić przełączenie.
DiverComms: Szczegółowe informacje zawiera instrukcja obsługi komunikacji z użyciem sonaru Dolphin.
Zresetuj średnią głębokość: Naciśnij górny przycisk, aby zresetować średnią głębokość, i naciśnij dolny przycisk, aby potwierdzić resetowanie. Zegarek automatycznie przełączy się na ekran danych nurkowania, na którym wyświetlana będzie najnowsza średnia głębokość.

Ustaw GF: Naciśnij górny przycisk, aby wybrać **Ustaw GF**, a następnie naciśnij dolny przycisk, aby przejść do ekranu edycji GF. Dostosuj GF według potrzeb i naciśnij dolny przycisk, aby potwierdzić zmianę.

Edytuj gaz: Naciśnij górny przycisk, aby wybrać **Edytuj gaz**, a następnie naciśnij dolny przycisk, aby otworzyć listę gazów. Po wybraniu gazu edytuj **Stężenie tlenu** oraz **Stężenie helu** i naciśnij dolny przycisk, aby potwierdzić zmiany. Zegarek automatycznie przełączy się na wybrany gaz.

Dodaj gaz: Naciśnij górny przycisk, aby wybrać gaz, a następnie naciśnij dolny przycisk, aby otworzyć listę gazów. Po wybraniu gazu edytuj **Stężenie tlenu** oraz **Stężenie helu** i naciśnij dolny przycisk, aby potwierdzić zmiany. Włącz lub wyłącz przełącznik gazu albo ustaw typ gazu jako obecny i naciśnij dolny przycisk, aby ukończyć wprowadzanie ustawień.

- 3** Po powrocie na powierzchnię po nurkowaniu naciśnij i przytrzymaj górny przycisk, aby zakończyć sesję nurkowania.
- 4** Po nurkowaniu ostrożnie opłucz zegarek świeżą wodą lub namocz go w czystej wodzie na 15 minut, aby wypłukać resztki soli morskiej, piasku lub innych substancji. Przeciągnij w dół na ekranie głównym zegarka, aby wyświetlić panel sterowania, a następnie dotknij opcji . Następnie zaczekaj, aż zegarek wyschnie.
 Zegarek pokaże czas bez lotów po każdym nurkowaniu, podczas którego zaleca się nie podróżować samolotem.

Przykłady nurkowania

Nurkowanie rekreacyjne

- 1** Ekran przygotowania
Możesz ustawić rodzaj wód oraz sprawdzić obecny tryb nurkowania na podstawie jego ikony, wysokość oraz czas na powierzchni.
- 2** Czas zejścia
Podczas schodzenia pod wodę możesz sprawdzać dane nurkowania w czasie rzeczywistym, takie jak tryb nurkowania, szybkość zejścia, głębokość, temperatura, gaz oraz czas nurkowania. Możesz również korzystać z przycisków do przewijania ekranu, aby sprawdzić więcej danych nurkowania, a kluczowe dane, takie jak głębokość, limit bezdekompresyjny (NDL) oraz czas nurkowania będą wyświetlane na wszystkich ekranach.
- 3** Pobyt na głębokości
Początkowe NDL to 99 minut, ale ta wartość zmniejsza się wraz ze wzrostem głębokości i czasu. PO2 zwiększa się z głębokością, a CNS wzrasta stopniowo.
- 4** Niskie NDL
Gdy NDL jest krótsze niż 5 minut, NDL zmienia kolor na żółty. Aby uniknąć dekompresji, musisz wynurzyć się na powierzchnię.
- 5** Wynurzenie
NDL stopniowo wzrośnie, gdy będziesz się wynurzać. Zwracaj uwagę na swoją szybkość wynurzania. Gdy szybkość wynurzania będzie większa niż 9 m/min przez pewien okres, zegarek wyda przypomnienie. Gdy szybkość wynurzania będzie większa niż 12 m/min przez pewien okres czasu, zegarek wyda alert. Gdy otrzymasz przypomnienie lub alert,

mocno zalecamy zmniejszenie swojej szybkości wynurzania, aby zmniejszyć ryzyko choroby dekompresyjnej.

6 Przystanek bezpieczeństwa

Gdy wynurzysz się na głębokość 6 metrów, zegarek wyświetli „Rozpocznij przystanek bezpieczeństwa”, po czym rozpocznie się odliczanie przystanku bezpieczeństwa. Po zakończeniu czasu trwania przystanku bezpieczeństwa, zegarek wyświetli „Ukończono przystanek bezpieczeństwa” i rozpocznie odliczanie.

Nurkowanie techniczne

1 Lista gazów

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

2 Obliczanie dekompresji

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

Wszystkie wyniki obliczania dekompresji są szacowane i mają tylko charakter poglądowy. Nie podejmuj decyzji wyłącznie na ich podstawie. W zaawansowanych działaniach nurkowania zalecane jest wykorzystanie wielu urządzeń do kompleksowych obliczeń i oceny.

3 Przygotowanie

Możesz ustawić rodzaj wód oraz sprawdzić obecny tryb nurkowania na podstawie jego ikony, wysokość oraz czas na powierzchni. Upewnij się, że zegarek ma odpowiedni poziom naładowania.

4 Schodzenie

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

5 Pobyt na głębokości

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

6 Zmiana gazu

Podczas nurkowania zegarek wyświetli komunikat z prośbą o zmianę gazu, gdy inny gaz będzie bardziej odpowiedni na obecnym etapie. Jeśli nie dokona się zmiany na czas, zegarek może wydać przypomnienie lub alert i nie będzie można zapewnić dokładności danych dekompresji.

7 Wynurzanie do przystanku dekompresyjnego

Podczas wynurzania zegarek wyda przypomnienie o przystanku dekompresyjnym, gdy osiągniesz poziom swojego pierwszego przystanku dekompresyjnego. Po ukończeniu dekompresji możesz kontynuować wynurzanie do kolejnego przystanku dekompresyjnego.

8 Koniec dekompresji

Po wykonaniu wszystkich przystanków dekompresyjnego zegarek wyświetli powiadomienie „Ukończono przystanek dekompresyjny” i rozpocznie odliczanie.

Przypomnienia/Alerty

Przypomnienia/ Alerty	Opis	Warunek wyzwalający	Tryb powiadamiania
Przypomnienie	Zbyt szybkie wynurzenie	Szybkość wynurzenia jest większa niż 9 m/min przez ciągłe 3 sekundy.	Prędkość (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Odliczanie NDL	NDL jest mniejsze niż lub równe 5 minut przez ciągłe 3 sekundy.	NDL (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Rozpocznij przystanek bezpieczeństwa	Wynurzasz się, wymagany jest przystanek bezpieczeństwa, a głębokość jest mniejsza lub równa 6 metrów.	Zegarek wyświetli Rozpocznij przystanek bezpieczeństwa.
Przypomnienie	Ukończono przystanek bezpieczeństwa	Czas przystanku bezpieczeństwa maleje do 0.	Zegarek wyświetli Ukończono przystanek bezpieczeństwa.
Przypomnienie	Przekroczono zakres przystanku bezpieczeństwa	Pozostań na głębokości mniejszej niż 3 metry lub większej niż 7 metrów podczas przystanku bezpieczeństwa.	Strzałka (żółte + animacja)
Przypomnienie	Rozpocznij dekompresję	NDL osiąga -1.	Zegarek wyświetli Rozpocznij dekompresję.
Przypomnienie	Rozpocznij dekompresję	Wynurzasz się, wymagany jest przystanek dekompresyjny, a głębokość jest mniejsza lub równa głębokości przystanku dekompresyjnego.	Zegarek wyświetli Rozpocznij dekompresję.
Przypomnienie	Ukończono przystanek dekompresyjny	Algorytm określa, że przystanek dekompresyjny został ukończony.	Zegarek wyświetli Ukończono przystanek dekompresyjny. X m Y min (żółte + miganie przez 5 sekund)

Przypomnienie	Przekroczono limit głębokości	Głębokość nurkowania osiąga ustaloną wartość.	Głębokość (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Przekroczono limit czasu	Czas nurkowania przekracza ustaloną wartość.	Czas (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Alarm CNS	CNS jest większe lub równe 80%.	CNS (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Zaleca się zmianę na XX	Gdy osiągnięte zostanie ustalone maksymalne PO2 i będą lepsze opcje gazu, zegarek wyświetli komunikat z prośbą o zmianę na inny gaz.	Zegarek wyświetli Zaleca się zmianę na XX.
Przypomnienie	Lepszy gaz	Algorytm określa, że jest opcja lepszego gazu.	Gaz (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Czas odpoczynku na powierzchni	Czas odpoczynku na powierzchni przekracza ustaloną wartość.	Czas (żółte + miganie przez 5 sekund)
Alert	Zbyt niskie ciśnienie cząstkowe	PO2 spada poniżej ustaloną minimalną wartość.	Zegarek wyświetli Zbyt niskie ciśnienie cząstkowe. PO2 (czerwone + miganie) Gaz (czerwone + miganie)
Przypomnienie	Zakończono zawiśnięcie	Czas, przez jaki pozostajesz w zakresie głębokości, przekracza ustalony próg.	Zegarek wyświetli Zakończono zawiśnięcie.
Alert	Zbyt szybkie wynurzenie	Szybkość wynurzenia jest większa niż 12 m/min przez ciągłe 3 sekundy.	Zegarek wyświetli Zbyt szybkie wynurzenie. Prędkość (czerwone + miganie)

Przypomnienie	Przekroczono sufit dekompresyjny	Pozostań na głębokości, która wynosi 0,3 metra powyżej głębokości przystanku dekompresyjnego w nurkowaniu technicznym lub 1 metr powyżej głębokości przystanku dekompresyjnego w nurkowaniu rekreacyjnym.	Animacja wskazówki w dół (żółte)
Alert	Głębokość mniejsza niż CEIL	Głębokość jest mniejsza niż CEIL.	Animacja wskazówki w dół (czerwone)
Alert	Ominięty przystanek dekompresyjny	Głębokość jest mniejsza niż CEIL przez ciągłą 1 minutę.	Zegarek wyświetli Ominięty przystanek dekompresyjny. Animacja wskazówki w dół (czerwone)
Alert	Zbyt wysokie ciśnienie cząstkowe	PO2 jest wyższe niż ustalona maksymalna wartość.	Zegarek wyświetli Zbyt wysokie ciśnienie cząstkowe. PO2 (czerwone + miganie) Gaz (czerwone + miganie)
Przypomnienie	Przekroczono limit wodoodporności	Głębokość nurkowania jest większa niż 150 metrów.	Zegarek wyświetli Przekroczono limit wodoodporności. Głębokość (żółte + miganie przez 5 sekund)
Alert	CNS: zbyt wysoka	CNS jest większe lub równe 100%, a zegarek wyda alert za każde 5% wzrostu.	Zegarek wyświetli CNS: zbyt wysoka. CNS (czerwone + miganie)
Alert	Przekroczono limit głębokości	Głębokość	Zegarek wyświetli Przekroczono limit głębokości. Głębokość (czerwone + miganie)

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

Komunikacja Dolphin

Po włączeniu komunikacji sonarem Dolphin (w skrócie komunikacji Dolphin) można jej używać do komunikacji podczas nurkowania lub innych aktywności podwodnych.

Przygotowanie przed nurkowaniem

Poniżej opisano przygotowania przed nurkowaniem:

Włączanie przełącznika

Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz **Trening > Nurkowanie > DiverComms**. Przeczytaj **Porady dotyczące bezpieczeństwa**, dotknij **Zgadzam się**, aby uzyskać dostęp do ekranu ustawień, i włącz opcję **DiverComms**.

Uzupełnij dane osobowe

Na ekranie ustawień dotknij swojego pseudonimu, aby edytować swoje ID i pseudonim. Identyfikator i pseudonim będą przesyłane przez Bluetooth do pobliskich partnerów nurkowych, gdy dodasz ich osobiście. ID to identyfikatory używane do komunikacji z użyciem sonaru Dolphin. Jeśli zmienisz swój identyfikator, partnerzy do nurkowania mogą nie być w stanie cię rozpoznać. Zaleca się, aby nie zmieniać identyfikatora zbyt często.

Dodaj partnerów do nurkowania

Na ekranie ustawień dotknij **Moi znajomi**, aby przejść do ekranu dodawania partnerów do nurkowania. Użyj jednej z następujących metod, aby dodać partnerów do nurkowania:

Metoda 1: Dodawanie osobiście

- 1 Na ekranie dodawania partnerów do nurkowania dotknij **+**. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby umożliwić urządzeniu wykrywanie i łączenie się z pobliskimi urządzeniami.
- 2 Twój partner musi wejść na ten ekran, aby zostać wykrytym. Po wykryciu partnera dotknij symbolu **+** obok informacji o nim, aby dodać go do listy.

Metoda 2: Dodawanie ręczne

- 1 Na ekranie dodawania partnerów do nurkowania dotknij **+**.
- 2 Dotknij opcji **Wprowadź ręcznie** i wykonuj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby wprowadzić ID i pseudonim partnera.

Zarządzaj szybkimi wiadomościami

- 1 Na ekranie ustawień dotknij opcji **Szybkie wiadomości**, aby dodać szybkie wiadomości dla **Nurkowanie rekreacyjne, Nurkowanie swobodne, Nurkowanie techniczne i Wskaźnik trybu nurkowania**. Możesz także dodawać wiadomości z emotikonami.
 - 2 Dotknij wybranego trybu nurkowania lub emotikonę. Dotknij symbolu +, aby dodać wiadomość, i wybierz szybką wiadomość lub emotikonę, w zależności od potrzeby. W przypadku dodanych szybkich wiadomości lub emotikon możesz zmieniać ich kolejność, usuwać je lub przytrzymać wiadomość, aby przypiąć ją na górze.
-  Jeśli nie chcesz otrzymywać wiadomości od nieznajomych, możesz włączyć opcję **Blokuj wiadomości od nieznajomych** na ekranie ustawień.

Wykonaj test nad wodą

Na ekranie ustawień dotknij opcji **Test nad wodą**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby ukończyć test weryfikacyjny i potwierdzić, że wiadomości mogą być wysyłane i odbierane poprawnie.

Wysyłanie wiadomości pod wodą

- 1 Z poziomu ekranu nurkowania naciśnij przycisk pomocy, aby uzyskać dostęp do ekranu **Zaawansowane**.
- 2 Obróć koronkę zegarka, aby wybrać **DiverComms**, a następnie naciśnij dolny przycisk, aby potwierdzić i przejść do ekranu **DiverComms**.
- 3 Obróć koronkę zegarka, aby wybrać **Wyślij wiadomość/Wyślij emotikonę**, a następnie naciśnij dolny przycisk, aby potwierdzić i przejść do ekranu **Szybkie wiadomości/Wyślij emotikonę**.
- 4 Po pomyślnym wysłaniu wiadomości zegarki pozostałych partnerów do nurkowania zawibrują, aby ich powiadomić. Jeśli wysłanie wiadomości się nie powiodło, zegarek również wyświetli przypomnienie informujące o niepowodzeniu.

SOS pod wodą

- 1 Z poziomu ekranu nurkowania naciśnij i przytrzymaj przycisk pomocy przez 3 sekundy. Na ekranie pojawi się potwierdzenie wysłania wiadomości SOS. Naciśnij dolny przycisk, aby potwierdzić i wysłać wiadomość SOS.
Alternatywnie, z poziomu ekranu nurkowania naciśnij przycisk pomocy, aby wyświetlić ekran **Zaawansowane**. Następnie wybierz **SOS** w obszarze **DiverComms**, aby wysłać wiadomość SOS.
- 2 Zegarki pozostałych partnerów do nurkowania zawibrują i wyświetlą wiadomość SOS.

Tryb ekspedycji

Podczas ekspedycji w terenie można zaznaczać swoje lokalizacje i nawigować z powrotem wzdłuż nich. Za pomocą zegarka można też uzyskać istotne dane, takie jak wysokość nad poziomem morza i SpO2.

Ustawienia

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i dotknij opcji **Ekspedycja**.

2 Dotknij opcji  na dole, aby zobaczyć więcej ustawień powiązanych z **Ekspedycja**.

- **Bateria:** W trybie ekspedycji funkcja Podnieś, aby wybudzić jest domyślnie włączona. Można ją wyłączyć za pomocą odpowiedniego przełącznika . Można też ustawić **Interwał pozycjonowania** przy użyciu **Czas** lub **Kroki**.
- **Ostrzeżenie o burzy:** Włącz lub wyłącz **Ostrzeżenia**, zgodnie z własnymi potrzebami. Gdy jest włączone, można ustawić **Spadek ciśnienia**.
- **Trasy:** Pobierz trasy w aplikacji **Zdrowie Huawei**, a następnie importuj je na swój zegarek.
 - Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Ja** > **Moja trasa** > **Importuj trasę** i wybierz pobraną trasę docelową, a następnie ją zapisz w **Moja trasa**.
 - Wybierz docelową trasę. Dotknij opcji  w prawym górnym rogu, a następnie **Wyślij na urządzenie ubieralne**, aby zsynchronizować trasę z zegarkiem.
- **Rejestruj w nocy** jest domyślnie włączona i można ją wyłączyć za pomocą odpowiedniego przełącznika .
- **Przyciemnij po zachodzie słońca** jest domyślnie włączona i można ją wyłączyć za pomocą odpowiedniego przełącznika .

Rozpoczynanie ekspedycji w terenie

1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i dotknij opcji **Ekspedycja**.

2 Dotknij **Rozpocznij**. W trakcie ekspedycji:

- **Znacznik:** Na dowolnym ekranie aplikacji Ekspedycja naciśnij dolny przycisk na zegarku albo, na ekranie głównym aplikacji Ekspedycja, dotknij ikony **Znacznik**, aby ręcznie oznaczyć lokalizację. Dotknij opcji **Znaczniki**, aby wyświetlić i edytować oznaczoną lokalizację.
 -  Opcja **Znaczniki** pokaże tylko ręcznie oznaczone lokalizacje.
 - Można oznaczyć do 500 lokalizacji.
 - Tak oznaczone lokalizacje, niezależnie od tego, czy zostały oznaczone automatycznie, czy ręcznie, nazywane są punktami orientacyjnymi. Domyślnie punkt orientacyjny jest oznaczany automatycznie co 30 minut. Możesz ustawić interwał pozycjonowania według czasu lub liczby kroków, aby lepiej dopasować go do swoich potrzeb.
- **Przyciemnij:** Na ekranie głównym trybu Ekspedycja w zegarku naciśnij przycisk pomocy, aby włączyć lub wyłączyć tryb Przyciemnij.
- **Narzędzia:** Na ekranie głównym Ekspedycji przeciągnij w górę, aby uzyskać dostęp do **Narzędzia**, np. **SpO2** i **Latarka**.
- Na dowolnym ekranie aplikacji Ekspedycja można nacisnąć górny przycisk na zegarku i wybrać, aby **Zakończ** lub **Wstrzymaj podróż**, albo **Zablokuj ekran**.

3 Podróż powrotna:

- Wróć do punktu orientacyjnego
Metoda 1: Dotknij **Znaczniki**, aby wyświetlić listę punktów orientacyjnych, znaleźć i wybrać swój docelowy punkt orientacyjny, a następnie dotknij opcji **Nawiguj**.
Metoda 2: Na ekranie głównym aplikacji Ekspedycja przeciągnij w górę dwa razy, aby przejść do ekranu kompasu/mapy, dotknij tego ekranu, a następnie dotknij **Nawiguj**, aby wyświetlić listę punktów orientacyjnych. Przekręć przycisk w górę, aby przetaczać się między punktami orientacyjnymi, naciśnij górny przycisk, aby wybrać docelowy punkt orientacyjny, a następnie dotknij **Nawiguj**, aby rozpocząć nawigację do miejsca w pobliżu tego punktu.
- Powrót tą samą trasą: Na ekranie głównym aplikacji Ekspedycja przeciągnij w dół dwa razy, aby przejść do ekranu kompasu lub mapy, dotknij tego ekranu, a następnie dotknij **Powrót tą samą trasą**, aby przejść do miejsca w pobliżu punktu startowego.

4 Naciśnij i przytrzymaj górny przycisk zegarka, aby zakończyć wędrówkę.

Przeglądanie rejestrów ekspedycji

W zegarku:

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i dotknij opcji **Ekspedycja**.
- 2 Dotknij **Rejestry ekspedycji**, aby wyświetlić listę rekordów.
- 3 Wybierz docelowy rekord, a następnie przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby zobaczyć szczegóły, takie jak **Dystans** i **Wysokość npm**.

W telefonie:

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij karty **Wyniki ćwiczeń**, i wybierz rekord ekspedycji, aby wyświetlić szczegóły.

Barometr

Barometr w zegarku automatycznie mierzy wysokość nad poziomem morza i ciśnienie atmosferyczne w obecnej lokalizacji i wyświetla wszystkie dane z obecnego dnia w formie wykresu.

- ❗ Przed wszystkim połącz zegarek z aplikacją **Zdrowie Huawei** w celu wykonania automatycznej kalibracji.

Wysokość npm i ciśnienie atmosferyczne

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie dotknij pozycji **Barometr**.
- 2 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, by wyświetlić obecne informacje **Wysokość npm** i **Ciśnienie powietrza**.

Inne ustawienia

- Dotknij pozycji **Kalibruj** na ekranie **Wysokość npm**, aby skalibrować wysokość npm.

- Dotknij pozycji **Ustawienia** na ekranie **Ciśnienie powietrza**, następnie można włączyć lub wyłączyć **Ostrzeżenia** dla opcji **Ostrzeżenie o burzy**, stosownie do swoich wymagań. Można też zmienić opcję **Spadek ciśnienia**, która domyślnie ma ustawienie **4 hPa/3 godz.** To oznacza, że ostrzeżenie zostanie wysłane, gdy ciśnienie atmosferyczne spadnie o więcej niż 4 hPa w ciągu 3 godzin.

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

Sterowanie dźwiękiem

-  Sterowanie dźwiękiem telefonu za pomocą Assistant·TODAY w zegarku jest dostępne tylko dla aktualnie odtwarzanych aplikacji audio wyświetlanych w Kontrolerze multimedialnym w telefonie. Niektóre aplikacje są niezgodne z Kontrolerem multimedialnym telefonu. Jeśli Kontroler multimedialny w telefonie wyświetla komunikat informujący, że sterowanie odtwarzaniem nie jest obsługiwane, to samo dotyczy sterowania za pomocą zegarka.

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

Zarządzanie aplikacją Assistant·TODAY

-  Przycisk Edytuj jest dostępny tylko wtedy, gdy zegarek jest w trybie **Tryb standardowy**.

Dodawanie karty

- 1 Przeciągnij w prawo na ekranie głównym zegarka, aby otworzyć funkcję Assistant·TODAY.
- 2 Przeciągnij 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 w prawo na ekranie głównym zegarka, aby otworzyć funkcję Assistant·TODAY.
- 2 Przeciągnij 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

 Karta muzyka to wbudowana funkcja i nie można jej usunąć.

- 1 Przeciągnij w prawo na ekranie głównym zegarka, aby otworzyć funkcję Assistant·TODAY.
- 2 Dotknij i przytrzymaj kartę na ekranie Assistant·TODAY, a następnie przypnij, odepnij lub usuń kartę w zależności od potrzeb.
Możesz także przeciągnąć 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 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 przeciągnięciu 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 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:

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

- Dotknij  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:

Dotknij sesji 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 dotknij ikony **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**.

Organizowanie wiadomości

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

Włączanie powiadomień wiadomości

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Powiadomienia**, a następnie włącz przełącznikiem opcję **Powiadomienia**.
- 2 Przejdź do listy aplikacji i włącz przełączniki dla aplikacji, od których chcesz otrzymywać powiadomienia.

Wyświetlanie nieprzeczytanych wiadomości

Zegarek zawibruje, aby powiadomić o przestaniu nowych wiadomości z paska stanu telefonu. Wiadomości nieprzeczytane będą przechowywane w zegarku. Aby je wyświetlić, przeciągnij 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 przeciągnąć w lewo w centrum wiadomości lub dotknąć przycisku usuwania na ekranie szczegółów.

Odpowiadanie na wiadomości SMS

- Ta funkcja nie jest obsługiwana, gdy urządzenie jest sparowane z telefonem iPhone.
- 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 przeciągnąć 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

- Ta funkcja nie jest obsługiwana, gdy urządzenie jest sparowane z telefonem iPhone.

Szybką odpowiedź można dostosować w następujący sposób:

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

Usuwanie nieprzeczytanych wiadomości

Przeciągnij w górę na ekranie głównym zegarka, aby przejść do centrum nieprzeczytanych wiadomości, i dotknij opcji  na dole listy wiadomości, aby usunąć wszystkie nieprzeczytane wiadomości.

Ustawianie trybów

Można szybko włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać / tryb Uśpienia w Panelu sterowania zegarka.

Włączanie trybu Nie przeszkadzać

Włącz:

Kiedy opcja Nie przeszkadzać jest włączona, zegarek nie będzie dzwonić ani wibrować przy nadejściu połączeń przychodzących i powiadomień (wyjątkiem jest **Alarm**).

- 1 Przeciągnij w dół od górnej krawędzi tarczy zegarka, aby otworzyć **Panel sterowania**, dotknij **Koncentracja**, a następnie wybierz **Nie przeszkadzać**.
- 2 Po ustawieniu **Panel sterowania** jest wyświetlany ze statusem **Nie przeszkadzać**.

Aby wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, wybierz **Panel sterowania** i dotknij . Dotknij i przytrzymaj, aby zmienić tryb lub wprowadzić inne ustawienia.

Zaplanowane rozpoczęcie:

- 1 Dostęp do ekranu ustawień opcji **Nie przeszkadzać** możesz uzyskać przy użyciu dowolnej z poniższych metod:
 - Przeciągnij w dół od górnej krawędzi tarczy zegarka, aby otworzyć **Panel sterowania**, dotknij **Koncentracja**, a następnie dotknij  obok **Nie przeszkadzać**.
 - Przejdź do listy aplikacji i dotknij **Ustawienia** > **Koncentracja** > **Nie przeszkadzać**.
- 2 Dotknij **Dodaj godzinę** i ustaw **Rozpoczęcie**, **Zakończenie** oraz **Powtarzanie**.

Aby wyłączyć zaplanowane wybudzenie, wyłącz przełącznik obok odpowiedniego przedziału czasowego. (Jeśli urządzenie jest w trybie Nie przeszkadzać, najpierw wyłącz przełącznik **Nie przeszkadzać**).

Włączanie trybu Uśpienia

Włącz:

Po włączeniu trybu Uśpienia zegarek nie będzie dzwonił ani wibrował przy połączeniach i powiadomieniach (z wyjątkiem stanu **Alarm**). Funkcja „Podnieś, aby wybudzić” również zostanie wyłączona, a zegarek przejdzie w Tryb prosty.

- 1 Przeciągnij w dół od górnej krawędzi tarczy zegarka, aby otworzyć **Panel sterowania**, dotknij **Koncentracja**, a następnie wybierz **Uśpienie**.
- 2 Po ustawieniu na Panelu sterowania będzie wyświetlany stan **Uśpienie**.

Aby wyłączyć tryb Uśpienia, wybierz **Panel sterowania** i dotknij . Dotknij i przytrzymaj, aby zmienić tryb lub wprowadzić inne ustawienia.

Zaplanowane rozpoczęcie:

- 1 Dostęp do ekranu ustawień opcji **Uśpienie** możesz uzyskać przy użyciu dowolnej z poniższych metod:
 - Przeciągnij w dół od górnej krawędzi tarczy zegarka, aby otworzyć **Panel sterowania**, dotknij **Koncentracja**, a następnie dotknij  obok **Uśpienie**.
 - Przejdź do listy aplikacji i dotknij **Ustawienia** > **Koncentracja** > **Uśpienie**.
- 2 Dotknij **Dodaj czas** i ustaw **Czas na sen**, **Pobudka** oraz **Powtarzaj**.

Aby wyłączyć zaplanowane rozpoczęcie, wyłącz przełącznik obok odpowiedniego przedziału czasowego. (Jeśli urządzenie jest w trybie Uśpienia, najpierw wyłącz przełącznik **Tryb uśpienia**).

Zdalna migawka

-  • Ta funkcja jest dostępna tylko pod warunkiem, że urządzenie jest sparowane z telefonem HUAWEI z systemem EMUI 10.1 lub nowszym, lub z telefonem iPhone z systemem iOS 13.0 lub nowszym. Jeśli używasz iPhone'a, najpierw uruchom aparat.
- Ta funkcja jest niedostępna, gdy urządzenie jest sparowane z telefonem z systemem Android innej firmy.

Zdalna migawka

- 1** Sprawdź, czy zegarek ma powiązanie z aplikacją **Zdrowie Huawei**. Przeciągnij w dół od góry ekranu głównego zegarka i upewnij się, że na panelu sterowania wyświetlana jest ikona , co oznacza, że zegarek jest połączony z telefonem.
- 2** W zegarku otwórz listę aplikacji i odszukaj i wybierz pozycję **Zdalna migawka**, co pozwoli automatycznie uruchomić aparat w telefonie. Dotknij ikony migawki na ekranie zegarka, aby zrobić zdjęcie.

Ustawianie minutnika w celu wykonania zdjęcia

W zegarku otwórz listę aplikacji i odszukaj i wybierz pozycję **Zdalna migawka**, co pozwoli automatycznie uruchomić aparat w telefonie. Dotknij  na ekranie Zdalnej migawki, aby ustawić minutnik w celu wykonania zdjęcia.

Odtwarzanie muzyki

Sterowanie odtwarzaniem muzyki w telefonie

Otwórz aplikację muzyczną na telefonie, np. Muzyka HUAWEI i rozpocznij odtwarzanie.

- 1** W telefonie otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Muzyka** i włącz opcję **Steruj odtwarzaniem muzyki przez telefon**.
- 2** 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.
- 3** Dotknij karty Muzyka, aby przejść do ekranu odtwarzania, na którym można regulować głośność, lub dotknij nazwy urządzenia u dołu ekranu, aby przełączać się między urządzeniami wyjściowymi audio.

Synchronizowanie muzyki z zegarkiem

-  Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj zegarek i aplikację Zdrowie Huawei do najnowszych wersji.
 - Ta funkcja nie jest obsługiwana, gdy zegarek jest sparowany z telefonem iPhone.
 - 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.
- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij **Muzyka > Zarządzaj utworami**, a następnie dotknij  na dole, aby dodać utwory.
 - 2 Po skończeniu dotknij ikony  w prawym górnym rogu ekranu.

Zarządzanie tarczami zegarka

Personalizacja tarcz zegarka

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

- 1 Dotknij i przytrzymaj dowolne miejsce na tarczy zegarka (ekranie głównym urządzenia), aby przejść do ekranu wyboru tarczy zegarka, a następnie przeciągnij w lewo lub w prawo, aby wybrać żądaną tarczę zegarka.
 - 2 Dotknij **Dostosuj** poniżej tarczy zegarka i przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby wybrać styl i funkcje, które Ci odpowiadają.
 - Na ekranie **Styl** lub **Kolor** przesunij palcem w górę lub w dół, aby wybrać swój ulubiony styl lub kolor.
 - Na ekranie **Funkcja** dotknij elementu, aby go zamienić.
-  Dostosowanie jest możliwe tylko w przypadku tarcz zegarka, poniżej których znajduje się przycisk **Dostosuj**. Niestandardowe możliwości mogą się różnić w zależności od tarczy zegarka.

Przełączanie na inną tarczę zegarka

Na nakładanym urządzeniu

Dotknij i przytrzymaj dowolne miejsce na ekranie tarczy zegarka, aby przejść do ekranu wyboru tarczy zegarka, a następnie przeciągnij w lewo lub w prawo, aby wybrać żądaną tarczę zegarka. Dotknij tarczy zegarka, którą chcesz użyć, aby ją wybrać.

W aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij **Moje tarcze zegarka**.
- 2 Wybierz żądaną tarczę zegarka i dotknij **Zastosuj**.
Jeśli tarcza zegarka nie została zainstalowana, najpierw ją zainstaluj. Urządzenie automatycznie przełączy się na nową tarczę zegarka po jej zainstalowaniu.

Usuwanie tarczy zegarka

Na nakładanym urządzeniu

- 1 Dotknij i przytrzymaj w dowolnym miejscu tarczy zegarka, aby przejść do ekranu wyboru tarczy zegarka.
 - 2 Przeciągnij w górę od dołu ekranu i dotknij pozycji **Usuń**, aby usunąć tarczę zegarka.
- i** Jeśli chcesz ponownie użyć tarczy zegarka po jej usunięciu, możesz to zrobić w jeden z następujących sposobów:
- Dotknij i przytrzymaj dowolne miejsce na tarczy zegarka, aby przejść do ekranu wyboru tarczy zegarka, przesunij palcem w lewo do ostatniego ekranu, dotknij , a następnie dotknij tarczy zegarka, aby ponownie jej użyć.
 - Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij **Moje tarcze zegarka** i wybierz oraz ustaw tarczę zegarka.

W aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, 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.
- i**
- Jeśli nie widzisz ikony  w prawym górnym rogu tarczy zegarka, oznacza to, że tej tarczy zegarka nie można usunąć. Na przykład nie można usunąć **Galeria**.
 - W przypadku kupienia tarczy zegarka i usunięcia ją za pomocą poleceń **Moje tarcze zegarka** > **Zarządzaj lokalnymi tarczami zegarka**, wystarczy ją ponownie zainstalować, gdy chcesz jej ponownie użyć. Nie trzeba płacić jeszcze raz.

Tarcza zegarka z Galerii

Ustawianie tarczy 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 , wybierz **Zrób zdjęcie** lub **Wybierz obraz** wybierz obraz, przeciągnij, aby dostosować część obrazu, którą chcesz wyświetlić, a następnie dotknij  w prawym górnym rogu, aby zakończyć przesyłanie.
- 3 Na ekranie **Galeria** ustaw **Kolor**, **Styl** i **Funkcje** według własnego uznania.
- 4 W polu **Inne ustawienia**, włącz lub wyłącz **Podnieś, aby wyświetlić nowy obraz** według własnego uznania.
Kiedy ta opcja jest włączona i przesłano więcej niż jeden obraz tarcz zegarka Galerii, wyświetlana tarcza zegarka będzie się zmieniać na inny obraz za każdym razem, gdy wybudzisz ekran unosząc nadgarstek. Kiedy ta opcja jest wyłączona, podniesienie

nadgarstka powoduje wyświetlenie tylko ostatnio wyświetlanego obrazu. Aby go zmienić, trzeba będzie dotknąć ekranu.

5 Dotknij **Zastosuj**, a Twoje zakładane urządzenie przełączy się na tarczę zegarka z Galerii.

-  Funkcja tarcz zegarka z Galerii obsługuje następujące formaty obrazów: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp i .pcx. Obrazy w formacie .gif są wyświetlane jako obrazy statyczne, a nie animacje.

Tarcza zegarka galerii OneHop

W OneHop można łatwo zamienić obrazy z galerii z telefonu w tarcze zegarka na zakładanym urządzeniu. W razie potrzeby można przestać więcej obrazów. Potem wystarczy dotknąć tarczy zegarka, aby przełączać się między obrazami i korzystać z wielu spersonalizowanych tarcz zegarka.

-  • Aby korzystać z tej funkcji, upewnij się, że zakładane urządzenie jest powiązane z aplikacją **Zdrowie Huawei**.
- Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy zakładane urządzenie z obsługą NFC jest sparowane z telefonem HUAWEI obsługującym NFC.

Przed użyciem tej funkcji należy upewnić się, że aplikacja **Galeria** została zainstalowana na zakładanym urządzeniu.

- 1** Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Współpraca między urządzeniami** > **NFC** i włącz **NFC**.
- 2** Włącz funkcję NFC na telefonie.
- 3** Otwórz Galerię, wybierz obraz do przesłania i dotknij ekran zakładanego urządzenia z obszarem NFC znajdującym się z tyłu telefonu. Wybrany obraz zostanie następnie wyświetlony jako tarcza zegarka, co oznacza pomyślne przesłanie.
Aby zmienić styl tarczy zegarka, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Moje tarcze zegarka** > **Galeria** i dokończ ustawienia.

Usuwanie obrazu z tarczy zegarka z Galerii

Na ekranie ustawień **Galeria** dotknij  aby przejść do ekranu przeglądu obrazów, dotknij  na obrazie, który chcesz usunąć, a następnie wróć do strony ustawień **Galeria** i dotknij **Zapisz**.

Wideo tarczy zegarka

-  • Upewnij się, że aplikacja Zdrowie Huawei i zegarek zostały zaktualizowane do najnowszych wersji.
- Dostosowane tarcze zegarka z funkcją wideo są niedostępne, gdy zegarek jest sparowany z telefonem iPhone.

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz kolejno **Moje tarcze zegarka > Wideo**, aby przejść do ekranu ustawień tarczy zegarka wideo.
- 2 Dotknij , wybierz metodę przesyłania, nagraj nowe wideo lub wybierz istniejące wideo do przesłania i dotknij symbolu .
- 3 Dotknij **Styl, Położenie zegara i Funkcje**, aby ustawić styl i położenie widżetów na tarczy zegarka wideo.
- 4 Dotknij **Zastosuj**, a urządzenie zostanie przełączone na nowo ustawioną tarczę zegarka.
 -  • Można przestać tylko jedną tarczę zegarka wideo. Można też wybrać wcześniej zainstalowaną tarczę zegarka wideo. Nie można usunąć tarcz wideo zainstalowanych fabrycznie.
 - Tarcze zegarka pozwalają na cykliczne przeglądanie różnych nagrań wideo. Zegarek będzie przełączał się między różnymi nagraniami wideo po dotknięciu tarczy zegarka lub po włączeniu ekranu.

Funkcje związane ze zdrowiem

Wykrywanie upadku i sygnał alarmowy

Po włączeniu wykrywania upadków zegarek będzie monitorował Twoją postawę za pomocą czujnika przyspieszenia. Jeśli zegarek wykryje upadek użytkownika i jego nieruchomy stan, automatycznie uruchomi sygnał alarmowy.

Aby wyłączyć wykrywanie upadków, przejdź do listy aplikacji zegarka, wybierz **Ustawienia** > **Sygnał alarmowy**, a następnie wyłącz przełącznik **Wykrywanie upadku**.

-  • Zegarek nie jest w stanie wykryć wszystkich upadków. Może czasem błędnie zinterpretować aktywności o dużej sile uderzenia jako upadki i uruchomić wykrywanie upadku.
- Jeśli zegarek jest połączony z telefonem przez Bluetooth, a telefon ma dwie karty SIM, ustaw wcześniej domyślną kartę do wykonywania połączeń alarmowych.
- Jeśli w zegarku nie jest włączona usługa eSIM Standalone Number, nie może on wysyłać wiadomości z prośbą o pomoc po sparowaniu z iPhone'm.

Ustawianie informacji w nagłych wypadkach i kontaktów alarmowych

Informacje w nagłych wypadkach mogą pomóc ratownikom w sytuacji zagrożenia. Aby ustawić informacje w nagłych wypadkach i kontakty alarmowe, wykonaj następujące czynności:

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i wybierz **Ja** > **Profil** > **Informacje w nagłych wypadkach**, aby dodać informacje osobiste oraz dane medyczne, takie jak grupa krwi.
 - 2 Wybierz **Kontakty alarmowe** > **Dodaj kontakty alarmowe** i wybierz kontakt alarmowy, który chcesz dodać. Możesz także dotknąć  obok kontaktu alarmowego, aby go usunąć. Możesz dodać maksymalnie trzy kontakty alarmowe.
-  Upewnij się, że kontakty alarmowe zostały ustawione we właściwej kolejności. Jeśli zostanie uruchomiona sygnatura alarmowa, zegarek zadzwoni do pierwszego kontaktu alarmowego i wyśle wiadomości z prośbą o pomoc do wszystkich kontaktów alarmowych.

Wyświetlanie informacji w nagłych wypadkach

W zegarku

Przejdź do listy aplikacji w zegarku i wybierz **Ustawienia** > **Sygnał alarmowy**, aby wyświetlić swoje informacje w nagłych wypadkach.

W telefonie

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, wybierz **Ja** > **Profil** > **Informacje w nagłych wypadkach**, aby wyświetlić swoje informacje w nagłych wypadkach.

Wykrywanie upadku i automatyczne wysyłanie sygnału alarmowego

- 1 Otwórz listę aplikacji zegarka, wybierz **Ustawienia** > **Sygnał alarmowy** i włącz funkcję **Wykrywanie upadku**.
 - 2 Jeśli zegarek wykryje, że upadek użytkownika i że może znaleźć się w stanie uniemożliwiającym ruch, wyświetli wyskakujące okienko z pytaniem, czy ma wykonać połączenie alarmowe.
 - 3 Jeśli wybierzesz  lub nie wykonasz żadnej czynności na zegarku w ciągu 60 sekund, zegarek uruchomi funkcję sygnał alarmowy.
 - Jeśli ustawiono kontakty alarmowe, zegarek automatycznie zadzwoni do pierwszego kontaktu alarmowego i wyśle wiadomość z prośbą o pomoc, zawierającą Twoją bieżącą lokalizację, do wszystkich kontaktów alarmowych.
 - Jeśli nie ustawiono żadnych osób kontaktowych w nagłych wypadkach, zostaną wyświetlone do wyboru publiczne numery alarmowe.
-  Jeśli w zegarku została aktywowana usługa eSIM Standalone Number, możesz wysyłać wiadomości z prośbą o pomoc bezpośrednio z zegarka.

Ręczne uruchamianie sygnału alarmowego

Naciśnij szybko pięć razy górny przycisk, aby uruchomić funkcję sygnału alarmowego.

- Jeśli ustawiono kontakty alarmowe, zegarek automatycznie zadzwoni do pierwszego kontaktu alarmowego i wyśle wiadomość z prośbą o pomoc, zawierającą Twoją bieżącą lokalizację, do wszystkich kontaktów alarmowych.
 - Jeśli nie ustawiono żadnych osób kontaktowych w nagłych wypadkach, zostaną wyświetlone do wyboru publiczne numery alarmowe.
-  • Jeśli opcja **Wykrywanie upadku** jest wyłączona, zegarek nie uruchomi sygnału alarmowego po wykryciu poważnego upadku. W takim przypadku naciśnij górny przycisk pięć razy szybko pod rząd.
- Gdy zegarek jest połączony z telefonem przez Bluetooth, możesz nacisnąć górny przycisk pięć razy szybko pod rząd, aby wykonać połączenie alarmowe. Ekran połączenia pojawi się na telefonie po kilku sekundach. Jeśli zegarek nie jest połączony, połączenia będzie można wykonywać dopiero po aktywowaniu usługi eSIM w zegarku.

Pomiar EKG

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

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

Przed rozpoczęciem

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

Przygotowanie do pomiaru

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

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

Pomiar EKG

- 1** Dokładnie sprawdź, czy zegarek jest poprawnie założony, i zachowaj nieruchomą pozycję.
- 2** Załóż urządzenie prawidłowo na nadgarstek, wejdź do listy aplikacji i wybierz **EKG**. Jeśli korzystasz z tej funkcji po raz pierwszy, określ, na którym nadgarstku nosisz urządzenie, wybierając opcję **Lewy** lub **Prawy**. Możesz później zmienić to ustawienie w dowolnym momencie na ekranie głównym aplikacji EKG, dotykając ikony Ustawienia na dole.
- 3** Delikatnie połóż palec wolnej ręki na czujniku X-TAP i nie ruszaj się – pomiar zostanie rozpoczęty automatycznie.
 -  Podczas pomiaru nie poruszaj się, oddychaj równomiernie i nie mów. Zachowaj odpowiedni kontakt palca z czujnikiem X-TAP, ale nie naciskaj jej zbyt mocno.
 - Sucha skóra może zakłócać pomiar. Jeśli zauważysz, że palec jest suchy, zwilż go niewielką ilością wody, aby zwiększyć przewodnictwo.
 - Czas trwania pojedynczego pomiaru wynosi 30 sekund.
- 4** Utrzymuj nieruchomą pozycję, zaczekaj na zakończenie pomiaru, a następnie wyświetl wynik na ekranie zegarka. Można dotknąć ikony , aby sprawdzić opis wyniku. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do ekranu 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 wynik pomiaru, skontaktuj się z lekarzem. Nie interpretuj wyników i nie lecz się samodzielnie.

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

Pomiar SpO2

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

Pomiar SpO2 w opuszku palca

- 1 Dokładnie sprawdź, czy zegarek jest poprawnie założony, i zachowaj nieruchomą pozycję.
- 2 Otwórz listę aplikacji w zegarku i dotknij opcji **SpO2**.
- 3 Delikatnie połóż palec wolnej ręki na czujniku X-TAP – pomiar zostanie rozpoczęty automatycznie. Po zakończeniu odliczania możesz utrzymać kontakt z sensorem, aby kontynuować pomiar, lub unieść palec, aby zakończyć pomiar SpO2 i wyświetlić wyniki. Podczas pomiaru możesz również zobaczyć wykres fali tętna.

Automatyczny pomiar SpO2

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

Przeglądanie danych

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

Zdrowie na oku

szybko zmierz wiele wskaźników zdrowotnych, w tym tętno, SpO2, stres, temperaturę skóry, EKG, sztywność tętnic, funkcję płuc i inne. Funkcja Zdrowie na oku generuje i wyświetla również twoje raporty zdrowotne zarówno na zegarku, jak i na telefonie (w aplikacji Zdrowie Huawei), co pozwala na skuteczniejsze zarządzanie zdrowiem.

Korzystanie z funkcji Zdrowie na oku

- 1 Dokładnie sprawdź, czy zegarek jest poprawnie założony, i zachowaj nieruchomą pozycję.
 - 2 Otwórz listę aplikacji w urządzeniu i dotknij opcji **Zdrowie na oku**. Autoryzuj wymagane uprawnienia i zaakceptuj politykę prywatności, jeśli korzystasz z aplikacji po raz pierwszy.
 - 3 Na ekranie głównym zegarka dotknij i przytrzymaj czujnika 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 na ekranie, aby zakończyć pomiar.
 - 4 Zegarek wibruje, aby powiadomić cię, gdy raport zdrowotny zostanie wygenerowany. Przeciągnij w górę na ekranie głównym aplikacji, aby wyświetlić raporty archiwalne.
-  • Wszystkie dane i wyniki mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą stanowić podstawy do stawiania diagnozy medycznej. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości należy zwrócić się o pomoc medyczną w odpowiednim czasie.
 - Dla optymalnej dokładności pomiaru określ, na którym nadgarstku nosisz urządzenie, przesuwając palcem w górę na ekranie głównym aplikacji Zdrowie na oku, dotykając opcji **Więcej** i ustawiając **Nadgarstek**.
 - Jeśli karta **Zdrowie na oku** nie znajduje się na ekranie głównym aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij opcji **Edytuj** i dodaj kartę.

Przeglądanie raportu funkcji Zdrowie na oku

- W zegarku: Otwórz listę aplikacji, dotknij **Zdrowie na oku**, a następnie przeciągnij w górę na ekranie, aby wyświetlić raporty archiwalne.
- W telefonie: Wybierz **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie na oku**.

Stan emocjonalny

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

Włączanie funkcji Dodatkowe zapisy emocji/stresu

- 1 Otwórz listę aplikacji w urządzeniu i dotknij opcji **Stan emocjonalny**. Jeśli korzystasz z aplikacji po raz pierwszy, przyznaj uprawnienia i wyświetl wprowadzenie do aplikacji oraz przewodnik obsługi. Następnie nastąpi przekierowanie do ekranu aplikacji **Stan emocjonalny**.
- 2 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij **Monitorowanie stanu zdrowia** i włącz opcję **Dodatkowe zapisy emocji/stresu**.

- Gdy korzystasz z aplikacji po raz pierwszy, musisz nosić urządzenie ubieralne na sobie przez jakiś czas, zanim dane na temat emocji staną się dostępne.
- Dane na temat emocji nie są dostępne podczas snu.

Przeglądanie/Modyfikacja danych na temat emocji/stresu

Na urządzeniu ubieralnym:

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

Na telefonie:

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

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

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

Przypomnienia o nastroju

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

Monitorowanie snu

Urządzeniu 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 Sen

- 1 Przejdź do listy aplikacji zegarka, dotknij opcji **Sen**, przeciągnij w górę, aby przejść do ekranu **Więcej**, i dotknij opcji **Tryb uśpienia**.
- 2 Można wybrać jedną z następujących opcji **Tryb uśpienia** lub **Harmonogram**.
 - Domyślnie wyłączone jest **Tryb uśpienia**. 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 będzie przechodzić do/wychodzić z trybu uśpienia zgodnie z harmonogramem.

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

Aby usunąć zaplanowany okres, dotknij celu, a następnie opcji **Usuń**. Możesz edytować zaplanowane okresy wstępnie ustawione na zegarku, ale nie możesz ich usuwać.

Włączanie/wyłączanie HUAWEI TruSleep™

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

Domyślnie jest włączona opcja **HUAWEI TruSleep™**. 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

- Otwórz listę aplikacji zegarka i dotknij **Sen**, aby sprawdzić dane dotyczące snu nocnego i drzemek, a także 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 opcji ⋮ 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 usuwania w prawym górnym rogu, aby w razie potrzeby wybrać i usunąć zapisy danych historycznych.

Analiza Zdrowia

Wprowadzenie

Ta aplikacja śledzi zmiany w stanie zdrowia. Oferuje analizę trendów zdrowotnych i alerty na podstawie różnych danych osobistych, takich jak SpO2, tętno, sen, czas trwania treningów, Pierścienie aktywności i stan emocjonalny.

- Analizy nie są dostępne codziennie i mogą nie zostać wygenerowane, jeśli urządzenie ubieralne nie jest noszone przez wystarczająco długi czas lub podczas snu.
- Zanim będzie można wyświetlić dane na urządzeniu, należy je nosić przez dwa kolejne dni. Noś urządzenie często i przez dłuższy czas, aby uzyskać dokładniejsze wyniki.
- Zmiany w stanie zdrowia mogą być spowodowane różnymi czynnikami. Analizy opierają się na kompleksowej analizie tych czynników i mogą identyfikować zależności między nimi. Krótkoterminowe zmiany w tych danych mogą być anomalią lub objawem czegoś poważniejszego.
- To nie jest oprogramowanie medyczne i nie może być wykorzystywane jako podstawa do diagnozy medycznej. Porady zdrowotne są udzielane wyłącznie w celach informacyjnych — wszelkie zmiany należy wprowadzać w oparciu o rzeczywisty stan zdrowia.

Włączanie powiadomień Analizy Zdrowia

Po włączeniu tej funkcji urządzenie będzie przypominać o wyświetleniu wyników analizy Analizy Zdrowia, jeśli zostaną zaktualizowane, a użytkownik ich nie obejrzy na czas.

Aby włączyć tę funkcję, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przeciągnij w dół na ekranie,

dotknij karty w sekcji **Analiza Zdrowia**, wybierz kolejno  > **Ustawienia**, a następnie włącz opcję **Powiadomienia Analizy Zdrowia**.

Wyświetlanie danych Analizy Zdrowia

Na urządzeniu ubieralnym:

Wejdź do listy aplikacji urządzenia i dotknij **Analiza Zdrowia**, aby wyświetlić podsumowanie raportu Analizy Zdrowia. Przeciągnij w górę na ekranie, aby zobaczyć wyniki dla każdego elementu. Jeśli korzystasz z aplikacji po raz pierwszy, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć autoryzację.

Na telefonie:

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przeciągnij w górę na ekranie i dotknij karty w sekcji **Analiza Zdrowia**. Możesz wyświetlić następujące informacje:

- Dotknij opcji **Wyróżnione analizy**, aby wyświetlić raport podsumowujący analizę danych zdrowotnych.
- Dotknij opcji **Tendencje**, aby zobaczyć trend dla każdego elementu. Trendy mogą odzwierciedlać zmiany w stanie zdrowia. Noś urządzenie ubieralne lub zapisuj dane zdrowotne i fitness w aplikacji Zdrowie Huawei, aby identyfikować trendy.

Śledzenie oddechu podczas snu

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

Aktywowanie aplikacji

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

Przeglądanie danych

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

Włączanie/wyłączanie Śledzenie oddechu podczas snu

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

Wyłączanie usługi

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

Wykrywanie sztywności tętnic

Sztywność tętnic jest również określana jako elastyczność tętnic. Wzrost sztywności jest wczesnym wskaźnikiem uszkodzenia tętnic i może oznaczać zwiększone ryzyko chorób serca. Prędkość fali tętna (PWV) oznacza szybkość, z jaką fale ciśnienia rozchodzą się w dużych tętnicach po każdym uderzeniu serca i wtłoczeniu przez nie krwi. Jest to skuteczny sposób pomiaru sztywności tętnic. Ogólnie rzecz biorąc, wyższa wartość PWV wskazuje na większą sztywność tętnic.

-  • Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach. Więcej informacji można znaleźć w oficjalnej witrynie firmy Huawei.

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 elektronicznymi urządzeniami wszczepialnymi.
- 3 Aplikacja nie jest odpowiednia dla osób zdiagnozowanych z ciężką arytmia.
- 4 Ta aplikacja nie powinna być używana w miejscach, w których występuje silne pole elektromagnetyczne.
- 5 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 do wykrywania sztywności tętnic

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

Rozpoczęcie pomiaru na zegarku

W przypadku pierwszego pomiaru: Po aktywowaniu aplikacji na telefonie należy przejść w zegarku do opcji **Wykrywanie sztywności tętnic** i określić, na którym nadgarstku noszone jest urządzenie.

-  Aby zapewnić najwyższą dokładność, upewnij się, że wybrano właściwy nadgarstek oraz że zegarek jest dobrze dopasowany.

Metoda pomiaru:

- 1 Oprzyj ramię z urządzeniem płasko na blacie stołu lub na kolanach, na zegarku wybierz opcję **Wykrywanie sztywności tętnic**, dotknij **Zmierz**, a następnie przyłóż palec do czujnika X-TAP z boku urządzenia, aby rozpocząć pomiar.
- 2 Pomiar trwa około 30 sekund — w tym czasie pozostań w bezruchu, oddychaj równomiernie i unikaj mówienia. Sucha skóra może zakłócać pomiar. Jeśli zauważysz, że palec jest suchy, zwilż go niewielką ilością wody.
- 3 Po zakończeniu pomiaru wróć do ekranu głównego aplikacji, aby wyświetlić wynik.

Wyświetlanie danych

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

- 1 Na telefonie wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Serce > Wykrywanie sztywności tętnic**, aby wyświetlić najnowszy wynik pomiaru na ekranie głównym aplikacji **Wykrywanie sztywności tętnic**.
- 2 Dotknij **Pokaż więcej**, aby wyświetlić więcej danych.

- 3** Możesz także dotknąć ikony czterech kropek w prawym górnym rogu ekranu głównego aplikacji, a następnie opcji **Wszystkie dane**, aby zobaczyć dane historyczne.

Analiza arytmii za pomocą fali tętna

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

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

Aktywowanie aplikacji

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

Wykonywanie pomiarów za pomocą urządzenia ubieralnego

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

Włączanie pomiaru automatycznego i przypomnień

- 1** Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei**, wybierz **Serce > Analiza arytmii fali tętna**, dotknij  w prawym górnym rogu, a następnie **Automatyczny pomiar**.
- 2** Włącz przełącznik **Automatyczne wykrywanie arytmii**. Po włączeniu funkcja ta będzie automatycznie wykonywać pomiary, gdy urządzenie ubieralne będzie noszone w stanie spoczynku.
Włącz przełącznik **Alerty dotyczące arytmii**. Po włączeniu tej funkcji będziesz otrzymywać powiadomienia za pośrednictwem urządzenia ubieralnego, gdy wykryte zostaną nieprawidłowe rytmy bicia serca.

- Jeśli podczas pomiarów zostanie wykryty nieprawidłowy rytm bicia serca, urządzenie ubieralne wyświetli komunikat. Jeśli nosisz urządzenie, które obsługuje funkcję EKG, zostanie wyświetlone przypomnienie o pomiarze EKG.
- Alerty będą wysyłane tylko wtedy, gdy odsetek nieprawidłowych wyników jest wysoki z wielu pomiarów, aby uniknąć niepotrzebnych obaw. Urządzenie ubieralne będzie wibrować, włączać ekran i wyświetlać wyskakujące okienko alertu, gdy nie śpisz. Jeśli urządzenie wykryje, że śpisz, wyświetli się tylko wyskakujące okienko alertu.

Wyłączanie usługi

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

Interpretacja wyników

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

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

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

Wyniki pomiaru: Brak nieprawidłowości lub podejrzenie migotania przedsionków

Pomiar 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.

Ciągłe monitorowanie tętna

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, i upewnij się, że funkcja **Ciągłe monitorowanie tętna** jest włączona.
- 2 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.
- 3** 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.
-  • Monitorowanie w czasie rzeczywistym zwiększa zużycie energii przez urządzenie, a tryb Inteligentny pozwala zużywać mniej energii.
 - Ekran monitorowania urządzenia wyświetla najwyższą i najniższą zmierzoną wartość tętna w bieżącym dniu, na przykład dane pokazane w .

Ostrzeżenia o tętnie

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz opcję **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, włącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie ustaw **Ostrzeżenie o wysokim tętnie** i **Ostrzeżenie o niskim tętnie** odpowiednio do potrzeb.
- 2** Urządzenie będzie wibrować i wyświetlać ostrzeżenie, gdy tętno pozostanie powyżej/poniżej ustawionej wartości przez ponad 10 minut podczas odpoczynku.

Pojedynczy pomiar tętna

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

Kalendarz cyklu

Aktywowanie aplikacji

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

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

Rejestrowanie i przeglądanie cyklu miesięcznego za pomocą zegarka

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

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

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

Rejestrowanie okresów w aplikacji Zdrowie Huawei

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

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

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

Ćwiczenie

Ustawienia ćwiczeń

Można ustawić typ ćwiczeń zgodnie z potrzebami, w tym **Cel**, **Przypomnienia**, **Automatyczne wstrzymanie**, **Wyświetlanie danych** i **Przypnij na górze**.

1 Otwórz listę aplikacji w urządzeniu i dotknij opcji **Trening**.

2 Dotknij  obok typu ćwiczeń, aby przejść do ekranu ustawień ćwiczeń.

• Przypomnienia

Dotknij **Przypomnienia** i **Interwał**, aby ustawić przypomnienia interwałowe według dystansu lub czasu/włączyć lub wyłączyć **Tętno**.

-  • Przypomnienia dźwiękowe w innych językach niż chiński i angielski, na przykład po niemiecku, są obecnie dostępne na niektórych rynkach. 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.
- Rzeczywiste ustawienia mogą się różnić w zależności od modelu urządzenia i typu ćwiczeń. Jeśli określonego ustawienia nie można znaleźć na urządzeniu, oznacza to niedostępność ustawienia.

• Zapobieganie przypadkowym dotknięciom

Dotknij opcji **Zapobieganie przypadkowym dotknięciom**, aby włączyć lub wyłączyć przełączniki dla **Automatyczne blokowanie koronki** i **Automatyczne blokowanie ekranu**.

• Automatyczne wstrzymanie

Włącz lub wyłącz opcję **Automatyczne wstrzymanie** za pomocą przełącznika. Urządzenie ubieralne automatycznie wstrzyma ćwiczenia, jeśli wykryje, że zostały przerwane, a następnie wznowi je po ponownym rozpoczęciu.

• Usuń

Ta opcja usuwa tryb ćwiczeń z listy **Trening**.

• Przypnij na górze

Ta opcja przypina tryb ćwiczeń na górze listy **Trening**.

Można też przypiąć tryb na górze listy **Trening**, przytrzymując go i dotykając ikony pinezki.

Wyświetlanie danych na ekranie ćwiczeń

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

-  • Takie ustawienia niestandardowe są dostępne tylko w przypadku niektórych trybów ćwiczeń.

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

Aby przywrócić ustawienia domyślne, przejdź do ekranu **Wyświetlanie danych** i dotknij pozycji **Resetuj**.

Korzystanie z mapy offline

Po pobraniu mapy offline w aplikacji **Zdrowie Huawei** można rozpocząć nawigację, dotykając opcji **Trasy** lub wybierając w zegarku ćwiczenia na dworze. Mapy offline można używać do nawigacji lub powrotu do punktu początkowego podczas ćwiczeń na dworze. Można także importować i eksportować trasy do i z zegarka. Trasy będą wyświetlane na mapie. Po rozpoczęciu ćwiczeń na dworze należy sprawdzić poprawność działania funkcji pozycjonowania przed użyciem mapy offline.

Pobieranie mapy offline

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Mapy offline**.
- 2 Dotknij **Regiony**, znajdź swój docelowy region i mapę, a następnie dotknij **Pobierz**. Upewnij się, że podczas pobierania bieżący ekran nie zostanie zamknięty. Po ukończeniu pobierania można wyświetlić mapę za pośrednictwem karty **Zarządzaj pobranymi**.

Usuwanie mapy offline

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

Ustawienia mapy

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Mapy ćwiczeń**.
- 2 Skonfiguruj następujące ustawienia wyświetlania mapy zgodnie z własnymi preferencjami.
 - **Tryb wyświetlania:** Wybierz **Auto**, **Jasny** lub **Ciemny**.
 - **Widok mapy:** Wybierz **Autoobrót** lub **Północ na górze**.

Więcej informacji

Zegarek w czasie rzeczywistym wyświetla na mapie offline przebytą trasę, zaimportowane trasy, zaznaczone punkty oraz kierunek, zapewniając bardziej intuicyjną nawigację. Na mapie offline można wyświetlić podgląd importowanych tras.

Rozpoczęcie ćwiczeń

Zegarek obsługuje wiele trybów ćwiczeń, w tym bieganie, jazdę na rowerze, kursy fitness, trening na sprzęcie oraz inne aktywności, takie jak sporty rekreacyjne. Można wybrać tryb ćwiczeń w zależności od potrzeb.

Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu zegarka

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz **Trening**.
- 2 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie i wybierz tryb ćwiczeń. Możesz również przeciągnąć w górę aż do końca ekranu i dotknąć pozycji **Dodaj**, aby dodać inne tryby ćwiczeń.
- 3 Dotknij ikony ćwiczeń, aby rozpocząć sesję ćwiczeń.
- 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. Podczas ćwiczeń przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby wyświetlić dane fitness.

Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Upewnij się, że zegarek jest połączony z aplikacją **Zdrowie Huawei** i miej je na nadgarstku. Następnie, na przykład w aplikacji **Zdrowie Huawei**, wybierz opcje **Ćwicz > Bieg na dworze**, a następnie dotknij ikony biegania, aby rozpocząć bieg.
- 2 Podczas ćwiczeń dane fitness są wyświetlane zarówno w aplikacji **Zdrowie Huawei**, jak i na zegarku. Jeśli czas trwania lub dystans są zbyt krótkie, dane na temat ćwiczeń nie zostaną zapisane.
- 3 Podczas ćwiczeń 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.

Przeglądanie wyników i stanu ćwiczeń

Po zakończeniu ćwiczeń można wyświetlić wyniki i stan ćwiczeń w następujący sposób:

Przeglądanie wyników ćwiczeń

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

Wyświetlanie stanu ćwiczeń

- 1 Otwórz listę aplikacji w urządzeniu i dotknij opcji **Status ćwiczeń**.
- 2 Przeciągnij w górę na ekranie, aby zobaczyć dane, takie jak **Wskaźnik zdolności biegowych**, **Natężenie treningowe**, **Indeks treningu**, **Regeneracja**, **VO2Max** i **Przewidywane czasy**. Widoczne będą różne typy danych odpowiadające różnym trybom ćwiczeń. Rzeczywisty wygląd może się różnić.

Trasa powrotna

Gdy rozpoczniesz trening na świeżym powietrzu i włączysz funkcję Trasa powrotna, zegarek będzie rejestrował przebytą trasę i pomagał w nawigacji. W każdej chwili podczas ćwiczeń lub po dotarciu do miejsca docelowego możesz użyć funkcji Trasa powrotna, aby wrócić do miejsca początkowego lub w dowolne inne miejsce na przebytej trasie.

W zegarku przejdź do listy aplikacji, dotknij pozycji **Trening** i rozpocznij sesję ćwiczeń na świeżym powietrzu. 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 treningu na świeżym powietrzu i przestaje być dostępna po jego zakończeniu.

Bieg przełajowy

Profesjonalny tryb biegu przełajowego w zegarku obsługuje nawigację opartą na segmentach oraz trasy wyświetlane w czasie rzeczywistym na mapach, zapewniając bardziej rozbudowane wyświetlanie danych.

-  • Aby korzystać z tych funkcji, upewnij się, że aplikacja Zdrowie Huawei oraz zegarek zostały zaktualizowane do najnowszych wersji. Nawigacja segmentowa jest funkcją biegu przełajowego, dostępną wyłącznie w wybranych modelach zegarków. Jeśli nie można znaleźć tej opcji w danym zegarku, oznacza to, że funkcja jest niedostępna. Obowiązuje rzeczywiście wyświetlany obraz.

Ustawienia ćwiczeń

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz **Trening**.
- 1 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby znaleźć i wybrać opcję **Bieg przełajowy**. Dotknij opcji , aby przejść do ekranu ustawień.
 - Dotknij opcji **Cel** i ustaw cele odległości, czasu i łącznej liczby spalonych kalorii.

- Dotknij opcji **Przypomnienia**, aby ustawić interwały i przypomnienia dotyczące tętna oraz obciążenia treningowego. Podczas ćwiczeń po osiągnięciu ustawionego progu zostaną odtworzone komunikaty głosowe.
- Dotknij opcji **Wyświetlanie danych**, a następnie ustaw dane, które mają być wyświetlane na ekranie ćwiczeń.
 - ❗ Można ustawić dane wyświetlane na ekranie, takie jak tętno, tempo, nachylenie oraz trend wysokości. Rzeczywisty wygląd wyświetlacza może się różnić w zależności od urządzenia.
- Uzupełnij pozostałe ustawienia, takie jak zapobieganie przypadkowym dotknięciom, metronom oraz segmentacja, zgodnie z własnymi potrzebami.

Importowanie trasy na potrzeby funkcji Bieg przełajowy

Przed rozpoczęciem sesji biegu przełajowego zaimportuj trasę pobraną z oficjalnej strony internetowej do aplikacji **Zdrowie Huawei**, a następnie zsynchronizuj ją z zegarkiem. Jeśli trasa znajduje się w nowym mieście, konieczne będzie również pobranie mapy offline tego miasta.

Jeśli zaimportowana trasa zawiera punkty kontrolne oraz dane wysokościowe, podczas ćwiczeń zostaną wyświetlone wykres krzywej wysokości i dane nawigacji segmentowej.

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

Rozpoczynanie sesji biegu przełajowego

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji i wybierz kolejno opcje **Ćwiczenia > Bieg przełajowy**, aby przejść do ekranu poprzedzającego ćwiczenia.
- 2 Przewiń ekran w górę, aby uzyskać dostęp do **Więcej**, a następnie dotknij opcji **Trasy**.
- 3 Wybierz swoją trasę. Dotknij trasy **Zacznij ćwiczyć**, a następnie opcji **START**, aby rozpocząć bieg.
- 4 Przeciągnij ekran w górę lub w dół, aby wyświetlić dane dotyczące swojej kondycji.

Jazda na rowerze

Podczas jazdy na rowerze można obliczać wirtualną moc na podstawie prędkości jazdy i nachylenia terenu oraz rejestrować każdy sprint na płaskim odcinku lub podjazd z wykorzystaniem funkcji wirtualnej mocy, powiązania z nachyleniem i statystyk.

- ❗ Upewnij się, że aplikacja Zdrowie Huawei i posiadany zegarek są zaktualizowane do najnowszych wersji.

Ustawienia wirtualnej mocy

Wirtualna moc jest szacowana na podstawie prędkości jazdy w czasie rzeczywistym, nachylenia terenu, masy ciała użytkownika i innych parametrów. Po zakończeniu jazdy na rowerze możesz wyświetlić średnią wartość wirtualnej mocy dla tej sesji w wynikach ćwiczeń, aby ułatwić analizę wydajności jazdy.

Pomiary wykonywane są na podstawie masy ciała i wieku użytkownika. Dlatego też przed użyciem tej funkcji należy sprawdzić, czy informacje w aplikacji **Zdrowie Huawei** są prawidłowe w obszarze **Ja > Profil**.

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji i wybierz **Trening**.
- 2 Przewiń ekran w górę lub w dół, aby znaleźć pozycję  znajdującą się obok opcji **Kolarstwo** i dotknąć ją w celu przejścia do ekranu ustawień.
- 3 Wybierz kolejno **Zarządzanie jazdą na rowerze > Zarządzaj rowerami**, aby wprowadzić informacje o pojeździe (takie jak model i masa pojazdu).

Rozpoczynanie sesji jazdy na rowerze

Rozpoczęcie sesji jazdy na rowerze na zegarku powoduje automatyczne połączenie z telefonem, co umożliwia rozszerzone wyświetlanie danych w czasie rzeczywistym na obu urządzeniach.

-  • Przed użyciem tej funkcji sprawdź, czy opcja **Wyświetlaj na telefonie** została włączona, przechodząc do listy aplikacji w zegarku i wybierając kolejno **Ustawienia > Trening > Wyświetlaj na telefonie**.
 - Aby dane jazdy na rowerze były wyświetlane w czasie rzeczywistym w telefonie, oba urządzenia muszą pozostawać połączone przez Bluetooth przez cały czas trwania ćwiczeń.
- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji i wybierz **Trening**. Przeciągnij ekran w górę lub w dół, aby znaleźć i wybrać opcje **Kolarstwo** lub **Rower stacjonarny**. Po wybraniu opcji **Kolarstwo** przeciągnij w górę na ekranie przygotowania do jazdy na rowerze na dworze, aby otworzyć ekran **Więcej**, wybierz **Trasy**, wybierz trasę, a następnie rozpocznij ćwiczenia.
 - 2 Dotknij ikony, aby rozpocząć ćwiczenia, a dane dotyczące jazdy będą wyświetlane w telefonie w czasie rzeczywistym. Możesz dostosować typ danych wyświetlanych w telefonie do własnych potrzeb.

Przeglądanie danych jazdy na rowerze

- Jeśli nie podłączono miernika mocy, po zakończeniu jazdy na rowerze przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei > Wyniki ćwiczeń**, aby wyświetlić dane dotyczące wirtualnej mocy, powiązania z nachyleniem i inne.

RouteDraw

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

Wybór trasy

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

Rozpoczynanie biegu z RouteDraw

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

Udostępnianie swoich zapisów RouteDraw

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

Usuwanie trasy

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

Tryb 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 umożliwia doskonalenie umiejętności golfowych.

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

Tryb Strzelnica golfowa

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

Tryb pola golfowego

-  Mapy pól golfowych są dostępne tylko dla wybranych regionów lub pól. Jeśli po wybraniu kolejno w zegarku **Golf > Tryb pola > Pola w pobliżu** nie zostanie znalezione żadne pobliskie pole lub jeśli pole nie jest wyświetlane w aplikacji **Zdrowie Huawei > Ćwicz > Golf > Mapa pola**, oznacza to, że funkcja jest niedostępna.
- 1 Naciśnij górny przycisk w zegarku, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Trening > Golf**.
 - 2 Wybierz kolejno opcje **Tryb pola > Pola w pobliżu**, poczekaj, aż funkcja pozycjonowania zacznie działać prawidłowo, a następnie wybierz docelowe pole.
Jeżeli pole zostało już pobrane, znajdziesz je w obszarze **Pobrane**. Możesz także pobrać lub usunąć pole. Szczegóły znajdziesz w sekcji **Pobieranie i usuwanie pól golfowych**.
 - 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby ustawić miejsce gry i obszar tee, zaczekaj, aż funkcje pozycjonowania zaczną działać, i dotknij ikony **Rozpocznij** (lub naciśnij dolny przycisk), aby rozpocząć sesję golfową.
 - 4 Przeciągnij w lewo, aby przejść do ekranu karty wyników i zapisać swoje wyniki dla każdego dołka. Przesuń w górę lub w dół, aby uzyskać panoramiczny widok fairwaya i widok greenu, a także sprawdzić kierunek greenu (w **Wyświetlanie danych**) oraz informacje na ekranie danych.
Panoramiczny widok fairwaya obsługuje mapy wektorowe. Możesz też wykonać następującą czynność:
 - Dotknij mapy fairwaya, aby przejść do ekranu pomiaru odległości. Obróć koronkę zegarka, aby przybliżyć lub oddalić mapę. Możesz także przeciągnąć tło mapy, aby wyświetlić jej zarys.
 - Dotknij przeszkody na mapie fairwaya, aby przejść do ekranu pomiaru odległości do przeszkody. Następnie możesz przełączać się między zarysem przeszkody a odległościami do jej przodu i tyłu.
 - Dotknij **Wstecz** u dołu, aby wrócić do ekranu głównego.
 - 5 Podczas sesji golfa dotknij **Wyświetl kartę wyników**, aby wyświetlić wyniki, **Wstrzymaj**, aby tymczasowo zapisać grę, lub **Zakończ**, aby zakończyć sesję i zapisać wyniki ćwiczenia. Można także nacisnąć i przytrzymać górny przycisk, aby w dowolnej chwili zakończyć trening.

Więcej ustawień trybu pola golfowego

 Ustawienia trybu pola golfowego różnią się w zależności od modelu urządzenia. Jeśli określonego ustawienia funkcji nie można znaleźć na urządzeniu, oznacza to niedostępność ustawienia.

- 1 Naciśnij górny przycisk w zegarku, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Trening > Golf**.
- 2 Wybierz **Tryb pola** i dotknij , aby przejść do ekranu ustawień, gdzie możesz:
 - Dotknąć **Zarządzaj polami**, aby usunąć mapę pola lub sprawdzić dostępność aktualizacji. Przytrzymać mapę, aby ją usunąć, lub dotknąć mapy, aby przejść do jej ekranu i tam ją usunąć. Dotknąć **Sprawdź**, aby sprawdzić, czy jest dostępna nowa wersja mapy.
 - Włączyć lub wyłączyć **Zapobieganie przypadkowym dotknięciom** zgodnie z potrzebami.
 - Dotknąć **Jednostka**, aby zmienić jednostkę.
 - Ustaw opcję **Linia odniesienia od tee**.
 - Włączyć lub wyłączyć przełączniki (np. przełącznik kierunku green) na ekranie **Wyświetlanie danych** w trakcie sesji golfowej.

Więcej o trybie pola

- 1 Jak przełączyć na drugi green, jeśli na polu są dwa?
Zaktualizuj oprogramowanie zegarka do najnowszej wersji, która umożliwia przełączanie greenów przez dotknięcie **L/P** na ekranie.
- 2 Jak przełączać dołki podczas gry?
Zegarek powinien automatycznie przełączyć się na odpowiedni dołek po wejściu na jego obszar tee. Jeśli nie, dotknij karty z numerem dołka w górnej części ekranu głównego 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

 Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj najpierw aplikację Zdrowie Huawei do najnowszej wersji. Pobrane pola golfowe zostaną automatycznie zsynchronizowane z zegarkiem po jego prawidłowym połączeniu z telefonem.

- 1 Przejdź do opcji **Zdrowie Huawei > Ćwicz > Golf** i dotknij opcji **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.

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 dotknij **W formie**. Jeśli aplikacja jest używana po raz pierwszy, na ekranie uwierzytelnienia użytkownika dotknij pozycji **Zgadzam się**.
- 2 Aby skonfigurować aplikację, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie. Następnie możesz przejść do ekranu głównego aplikacji **W formie**.
 -  • Jeśli nie wprowadzono żadnych danych dotyczących wagi, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wprowadzić odpowiednie informacje zgodnie z własnymi potrzebami. Zegarek stworzy plan obniżenia lub utrzymania wagi.
 - Jeśli ustawiono bieżącą i docelową masę ciała za pomocą aplikacji **Zdrowie Huawei**, dane te zostaną automatycznie zsynchronizowane z zegarkiem.

Resetowanie celu

- 1 Otwórz listę aplikacji w zegarku i dotknij opcji **W formie**. Przeciągnij palcem w prawo na ekranie głównym aplikacji i dotknij **Cel**.
- 2 Dotknij pozycji **Zresetuj cel**, aby ustawić parametry **Masa ciała**, **Typ celu**, **Tempo spadku masy ciała** i **Docelowa masa ciała**, aby wygenerować nowy plan obniżenia lub utrzymania wagi.

Rejestrowanie wagi

- 1 Otwórz listę aplikacji w zegarku i dotknij opcji **W formie**.
- 2 Przeciągnij palcem w prawo na ekranie głównym aplikacji, dotknij **Rejestruj masę ciała** i zapisz swoją aktualną wagę.

Rejestrowanie diety

- 1 Otwórz listę aplikacji w zegarku i dotknij opcji **W formie**. Przeciągnij palcem w prawo na ekranie głównym aplikacji i dotknij **Spożycie dzisiaj**, aby sprawdzić dzisiejsze całkowite spożycie.
- 2 Dotknij **Szybkie dodawanie** lub **Użyj telefonu** i jeśli ekran telefonu jest włączony i odblokowany, zostaniesz automatycznie przekierowany do ekranu **Dziennik diety** aplikacji **Zdrowie Huawei**, gdzie możesz zapisywać swoje posiłki.
 -  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, aby 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** Otwórz listę aplikacji w zegarku i dotknij opcji **W formie**.
- 2** Przeciągnij palcem w prawo na ekranie i dotknij **Kalorie spalone dzisiaj**, gdzie możesz wyświetlić swoje dzisiejsze **Spalono (kcal)**, **Spoczynkowe** i **Aktywne**.
- 3** Przeciągnij palcem w górę po ekranie, dotknij **Ćwiczenia**, a zostaniesz przekierowany do aplikacji **Trening** w 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**. Dotknij dowolny kurs fitness, aby rozpocząć sesję treningową.
 Przekierowanie nastąpi tylko wtedy, gdy zegarek jest sparowany z telefonem HUAWEI.

Więcej ustawień

- 1** Otwórz listę aplikacji w zegarku i dotknij opcji **W formie**. Przeciągnij palcem 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, dzienne cele aktywności zalecane przez aplikację **W formie** nie będą synchronizowane na potrzeby celu **W ruchu** w ramach pierścieni aktywności.

Przypomnienia

- 1** Otwórz listę aplikacji w zegarku i dotknij opcji **W formie**. Przeciągnij palcem w górę do ostatniego ekranu i dotknij **Przypomnienia**.
- 2** Ustaw przełączniki w pozycji włączonej lub wyłączonej, odpowiednio do potrzeb. Gdy wszystkie przełączniki są wyłączone, nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień z aplikacji **W formie**.

Ładowanie

Środki ostrożności dotyczące ładowania

- Przy ładowaniu urządzenia zalecamy korzystanie z podstawki do ładowania i zasilacza HUAWEI zakupione w oficjalnym punkcie 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. Jeśli podstawka do ładowania jest podłączona do portu USB innych urządzeń (takich jak komputer, stacja dokująca lub ładowarka wieloportowa), zegarek może nie ładować się wcale lub może ładować się wolno. 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 w pełni naładowane i automatycznie zakończyło ładowanie. Nie zostanie jednak wysłany żaden alert. Zdejmij urządzenie z podstawki do ładowania i odłącz zasilacz. W przeciwnym razie poziom naładowania baterii może spaść po pewnym czasie, po czym znowu zostanie uzupełniony.
- Zegarek posiada baterię litowo-jonową. Nie ma potrzeby wielokrotnego ładowania i rozładowywania baterii w celu jej aktywacji przy pierwszym użyciu zegarka.
- Jeśli urządzenie przez dłuższy czas nie jest używane, zalecamy doładowanie baterii co miesiąc, aby wydłużyć jej żywotność.

Sprawdzanie poziomu naładowania baterii

Metoda 1: Przeciągnij w dół na ekranie głównym urządzenia, aby wyświetlić panel sterowania, gdzie znajdziesz poziom naładowania baterii.

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

Metoda 3: Po połączeniu urządzenia z aplikacją **Zdrowie Huawei** otwórz aplikację i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, gdzie wyświetlany jest poziom naładowania baterii.

-  Poziom naładowania baterii można sprawdzić tylko na niektórych tarczach zegarka.
 - Gdy poziom naładowania baterii jest zbyt niski, urządzenie zacznie wibrować, aby o tym poinformować i zasugerować natychmiastowe ładowanie.

Ładowanie zegarka

- 1 Podłącz podstawkę 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.

Zarządzanie aplikacjami

Instalowanie/odinstalowywanie aplikacji

Przed zainstalowaniem aplikacji upewnij się, że w zegarku zalogowano się tym samym kontem ID HUAWEI co w telefonie, przechodząc na listę aplikacji w zegarku i dotykając

Ustawienia > Zaloguj się do ID HUAWEI > Synchronizuj.

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie dotknij pozycji **AppGallery**.
- 2 Wyszukaj aplikację docelową, przejdź na ekran szczegółów aplikacji i dotknij pozycji **Zainstaluj**.
- 3 Po zakończeniu instalacji dotknij zainstalowanej aplikacji, aby ją otworzyć. Aby odinstalować aplikację, dotknij ją i przytrzymaj na liście aplikacji.

Zarządzanie aplikacjami w tle

- 1 Naciśnij dwukrotnie przycisk górny i przeciągnij 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.
 - Przeciągnij aplikację w górę, aby ją zamknąć.
 - Dotknij ikony Usun, aby usunąć wszystkie aplikacje działające w tle.

Zarządzanie zainstalowanymi aplikacjami

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie dotknij pozycji **AppGallery**.
- 2 Przeciągnij w prawo na ekranie głównym aplikacji AppGallery, aby przejść do ekranu Więcej. Przeciągnij w górę, aby zaktualizować lub wyświetlić 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 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. Możesz również przytrzymać palcem aplikację podczas obracania koronką zegarka, aby przesunąć aplikację na nową pozycję.

Wielozadaniowość

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

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

Sterowanie słuchawkami Bluetooth

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.

i 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.

Aktualizacje

W zegarku

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

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

W telefonie

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

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

Informacje o urządzeniu

W zegarku

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

Zapytanie o EID zegarka: Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz **Ustawienia** > **Sieć komórkowa** > **eSIM** > **Ustawienia**, i zobacz EID na ekranie ustawień.

W telefonie

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij **Informacje o urządzeniu**, aby znaleźć **Nazwa**, **Model**, **Numer seryjny** i **Adres MAC** (tzn. **Adres Bluetooth**) dla swojego zegarka.

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 **Sygnaly haptyczne koronki**, a poczujesz drgania zwrotne przy każdym obrocie koronki zegarka.

Informacje o EN13319

Maksymalna głębokość operacyjna: 150 m.

 Zegarek spełnia normę EN13319. Jeśli urządzenie zanurzy się na głębokość większą niż 150 m pod wodą, niektóre funkcje mogą przestać działać lub ulec uszkodzeniu.

Domyślne głębokości wody na początku i na końcu do obliczania czasu nurkowania: odpowiednio 1,2 m i 0,5 m.

Temperatura operacyjna pod wodą: 0°C do 38°C.

Dokładność czujnika głębokości: ± 1 m.

Użyteczność powyżej poziomu morza: Zegarek działa normalnie na wysokościach od 0 do 4000 m nad poziomem morza.

Temperatura przechowywania: -20°C do +55°C.

Sprawdzaj co: Dokładność pomiaru głębokości wody i czasu nurkowania nie wymaga okresowej kontroli.

Jeśli zegarek jest uszkodzony lub wadliwy, skontaktuj się z autoryzowanym Centrum usług klienta Huawei w celu uzyskania pomocy.