

HONOR Watch 6

Uživatelská příručka

HONOR

Obsah

Začínáme

Seznámení s hodinky	1
Správné nošení zařízení	1
Zapnutí/vypnutí a restart	2
Ovládání gesty na obrazovce	2
Spárování s telefonem	3
Funkce tlačítek na telefonu	4
Nabíjení zařízení	5

Profesionální sporty

Zahájení cvičení	7
Přizpůsobení seznamu cvičení	7
Automatická detekce stavu cvičení	8
Badminton	8
Měření laktátového prahu	9
Spalování tuků s hlasovými pokyny	9
Běžecké a kondiční kurzy	10
Zobrazení záznamů o cvičení	10
Zobrazení stavu tréninku	10
Zobrazení záznamů denní aktivity	11
Zobrazení trasy vašeho tréninku	11

Správa zdraví

Zdravotní sken	12
Měření vašeho fitness věku	12
Tělesná energie	13
Měření tepové frekvence	13
Měření tepové frekvence při cvičení	15
Měření krevního kyslíku	16
Monitorování spánku	17
Menstruační cyklus	18
Detekce stresu	19
Dechová cvičení	20
Připomenutí aktivity	20

Pohodlný život

Synchronizace oznámení telefonu	22
Vytočení hovoru	22
Zvednutí hovoru	23
Hlasové poznámky	23
Ovládání přehrávání hudby	24

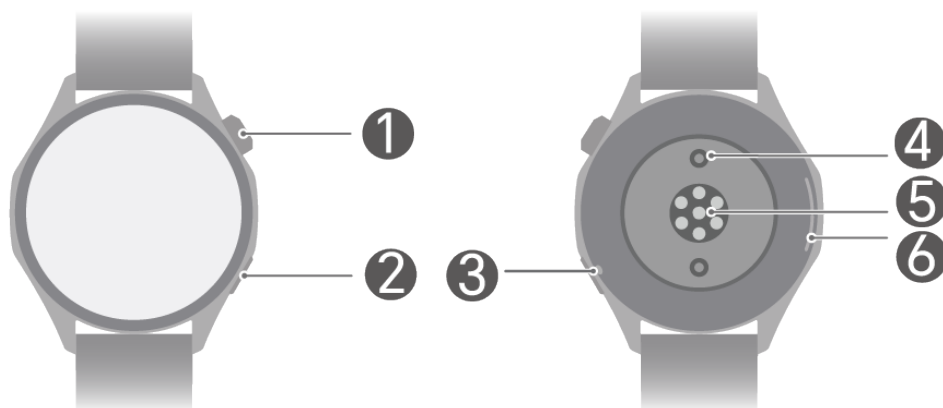
Platba pomocí NFC	25
Dálková spoušť	26
Kontrola počasí	27
Vysílání tepové frekvence	27
Nastavení budíků	27
Kompas	28
Svítilna	28
Tlak vzduchu	29
Použití funkce hodinky Najít telefon	29
Vyhledání hodinky pomocí telefonu	30

Personalizované nastavení

Nastavení času a jazyka	31
Připojení zařízení ke sluchátkům Bluetooth	31
Další ciferníky	31
Nastavení magického ciferníku	32
Nastavení funkce Vždy na displeji (AOD)	33
Ciferník OneHop	33
Nastavení zobrazení a jasu obrazovky	34
Nastavení gest	34
Nastavení hlasitosti zvuku	35
Nastavení intenzity haptiky	35
Zapnutí režimu Nerušit	35
Zamykání a odemykání obrazovky	35
Kontrola informací o zařízení	36
Resetovat	37
Aktualizace verze	37

Začínáme

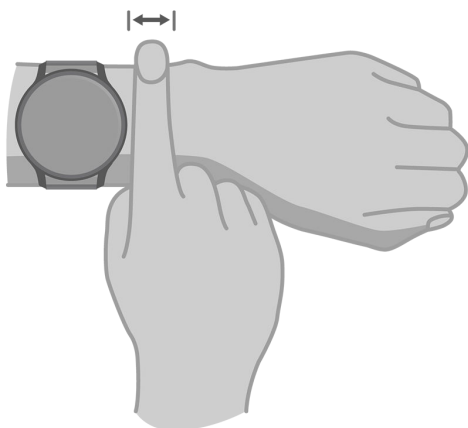
Seznámení s hodinky



Číslo	Popis
1	Tlačítko nahoru
2	Tlačítko Dolů
3	Mikrofon
4	Port pro nabíjení
5	Senzor tepové frekvence
6	Reproduktor

Správné nošení zařízení

Ujistěte se, že zadní strana hodinky je čistá a suchá, a upravte řemínek tak, aby hodinky těsně a pohodlně seděly na vašem zápěstí. Nelepte fólii na zadní stranu hodinky, aby nedošlo k zakrytí čidla. To by mohlo mít za následek nezaznamenání nebo nepřesnost dat pro sledování parametrů, jako jsou srdeční tep, kyslík v krvi a spánek.



- Pokud vám nošení dráždí kůži, přestaňte je používat a poraďte se s lékařem.
- Abyste zajistili přesnost výsledků monitorování, noste hodinky správně. Noste je ve vzdálenosti alespoň jednoho prstu od zápěstí, vyhněte se příliš volnému nebo příliš těsnému nošení a při cvičení utáhněte řemínek o něco více.

Zapnutí/vypnutí a restart

Zapnutí

- Dlouhým stisknutím tlačítka zařízení zapnete.
- Automatické zapnutí po zapojení.

Vypnutí

- Dlouze stiskněte tlačítko a klepněte na **Vypnout** na obrazovce restartování/vypnutí.
- Stiskněte tlačítko a vyberte **Nastavení > Systém > Vypnout**.
- Automatické vypnutí po upozornění vibracemi na velmi slabou baterii.

Restartování

- Dlouze stiskněte tlačítko a klepněte na **Restartovat** na obrazovce restartování/vypnutí.
- Stiskněte tlačítko a vyberte **Nastavení > Systém > Restartovat**.

Vynucený restart

Dlouze stiskněte tlačítko, dokud se hodinky nerestartují.

Ovládání gesty na obrazovce

Zařízení podporuje operace klepnutí, přejetí nahoru, přejetí dolů, přejetí doleva, přejetí doprava, dlouhé stisknutí atd.

Gesta	Funkce
Klepnutí na obrazovku	Výběr nebo potvrzení
Klepnutí na obrazovku a podržení	• Změna ciferníku (klepnutí na ciferník a podržení) • Přístup na obrazovku nastavení karty (kartu podržte)
Potažení doprava	• Zobrazení karty zařízení (přejetím doprava na obrazovce ciferníku hodinek) • Návrat zpět
Potažení doleva	Zobrazení karty zařízení (přejetím doleva na obrazovce ciferníku hodinek)
Potažení nahoru	• Zobrazení zpráv a oznámení (potažení po obrazovce ciferníku nahoru) • Zobrazení dalších funkcí a zpráv
Potažení prstem dolů	• Zobrazení nabídky zástupců a stavového řádku (potažení dolů na obrazovce ciferníku) • Zapnutí a vypnutí funkcí Nerušit, Režim spánku a dalších v místní nabídce • Kontrola zbývající energie v baterii a stav Bluetooth ve stavovém řádku • Zobrazení dalších funkcí a zpráv

Spárování s telefonem

Android

- 1 Nainstalujte aplikaci HONOR Zdraví.
Nejnovější aplikaci HONOR Zdraví stáhnete a nainstalujete naskenováním QR kódu.



- 2 Otevřete HONOR Zdraví, klepněte na **Já > Přihlášení k HONOR ID** a přihlaste se zadáním účtu a hesla.
- 3 Zapněte hodinky a vyberte jazyk.
- 4 Umístěte hodinky poblíž vašeho telefonu. Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Zařízení > Přidat zařízení**. Aplikace poté automaticky vyhledá dostupná zařízení. Vyberte cílové hodinky a spárujte je podle pokynů na obrazovce.
- 5 Pokud se na vašem zařízení objeví požadavek na spárování hodinky, klepněte na  a potvrďte spárování v telefonu.

- Pokud nevidíte cílové hodinky v seznamu automaticky nalezených dostupných zařízení, klepněte na  > **Vyhledat**, naskenujte QR kód na hodinky a spárujte je podle pokynů na obrazovce.
- Po úspěšném spárování vaše hodinky zobrazí úspěch a můžete začít zkoumat další funkce svých hodinek. Pokud se párování nezdařilo, hodinky zobrazí chybu a vrátí se na obrazovku zapnutí.

iOS

- 1 Nainstalujte aplikaci HONOR Zdraví.
Nejnovější aplikaci HONOR Zdraví stáhnete a nainstalujete naskenováním QR kódu.



- 2 Otevřete HONOR Zdraví, klepněte na **Já** > **Přihlášení k HONOR ID** a přihlaste se zadáním účtu a hesla.
- 3 Zapněte hodinky a vyberte jazyk.
- 4 Umístěte hodinky poblíž vašeho telefonu. Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Zařízení** > **Přidat zařízení**. Poté vyberte cílové hodinky v seznamu pro spárování.
- 5 Některá zařízení je potřeba spárovat s telefonem přes Bluetooth. V takovém případě je připojte na obrazovce nastavení Bluetooth podle pokynů na obrazovce. Pokud se na vašem zařízení objeví požadavek na spárování hodinky, klepněte na možnost  a potvrďte spárování v telefonu.

Funkce tlačítek na telefonu

Běžná tlačítka

Operace	Funkce
Tlačítko Otočit nahoru	• V zobrazení se třemi sloupci nebo v zobrazení s jedním sloupcem můžete potáhnout prstem dolů na obrazovce se seznamem aplikací. • Na obrazovce aplikace můžete posouvat obrazovku dolů nebo nahoru.
	Styl domovské obrazovky nastavíte výběrem možnosti  > Ciferník a obrazovka domů > Styl obrazovky domů .

Stisknutí tlačítka nahoru	• Probuzení obrazovky (když je vypnutá). • Otevření stránky se seznamem aplikací (na rozhraní ciferníku). • Návrat na rozhraní ciferníku (pokud se právě nacházíte na jiném rozhraní).
Dlouhé stisknutí tlačítka Nahoru	• Zapnutí zařízení (když je vypnuté). • Otevření stránky Restart/Vypnout (při zapnutém zařízení podržte tlačítko Nahoru stisknuté po dobu 3 sekund). • Dlouhým stisknutím tlačítka Nahoru po dobu delší než 12 sekund vynutíte restart.
Stisknutí tlačítka dolů	Otevření zkratky aplikace (výchozí aplikací je Cvičení, ale můžete si ji přizpůsobit).

Funkce tlačítek při cvičení

Operace	Funkce
Stisknutí tlačítka nahoru	Pozastavení/pokračování ve cvičení.
Stisknutí tlačítka dolů	Zobrazení dalších dat o cvičení (u některých režimů cvičení).
Dlouhé stisknutí tlačítka Nahoru	Ukončení cvičení.

Nabíjení zařízení

Nabíjení

- 1 Připojte nabíjecí stanici a napájecí adaptér a připojte adaptér do elektrické zásuvky.
- 2 Umístěte hodinky do nabíjecí stanice a umístěte zadní stranu hodinky v nabíjecí stanici, dokud se na obrazovce hodinky nezobrazí indikátor nabíjení.

-  Používejte adaptér HONOR, port USB počítače nebo napájecí adaptér, který je v souladu s platnými národními/regionálními předpisy a mezinárodními a regionálními bezpečnostními normami. Jiné adaptéry a mobilní zdroje napájení (power banky) nemusí splňovat platné bezpečnostní normy a mohou způsobit problémy, jako je pomalé nabíjení, neúplné nabíjení a vytváření tepla. Při používání těchto adaptérů a mobilních zdrojů napájení dbejte zvýšené opatrnosti.
- Před nabíjením udržujte povrch portu pro nabíjení a doku suchý a čistý, abyste zabránili zkratu nebo jiným rizikům. Nenabíjejte ani nepoužívejte produkt v prostředí, kde jsou uloženy hořlavé a výbušné předměty. Při používání nabíjecí stanice zkontrolujte, zda v portu USB nabíjecí stanice nejsou zbytky kapaliny nebo jiné cizí předměty. Při nabíjení udržujte zařízení mimo dosah kapalin a hořlavých textilních předmětů. Během nabíjení je zakázáno, aby se lidské tělo dotýkalo kontaktů elektrod nabíjecí stanice, aby se zabránilo zbytečnému ohrožení bezpečnosti.
- Po dokončení nabíjení se na indikátoru nabíjení zobrazí 100 % a nabíjení se automaticky zastaví. Pokud je úroveň nabití baterie nižší než 100 % a nabíječka není odpojena, nabíjení bude automaticky pokračovat.
- Protože nabíjecí stanice obsahuje magnety, je náchylná k zachytávání kovových a jiných cizích předmětů. Před použitím nabíjecí stanice se ujistěte, že na ní nejsou žádné kovové ani jiné cizí předměty. Vzhledem k tomu, že nabíjecí stanice obsahuje magnetické materiály, je zakázáno udržovat nabíjecí stanici dlouhodobě v kontaktu s předměty o vysoké teplotě, protože by mohlo dojít k demagnetizaci nabíjecí stanice a dalším abnormalitám.

Zobrazení zbývajících úrovně baterie

Metoda 1: Potáhněte po ciferníku dolů a v rozbalovacím seznamu zobrazte zbývajících úroveň baterie.

Metoda 2: Během nabíjení zobrazte zbývajících stav baterie na stránce s pokyny k nabíjení.

Metoda 3: Zbývajících baterii můžete zobrazit na ciferníku hodinek, který zobrazuje úroveň baterie.

Metoda 4: V aplikaci HONOR Zdraví můžete zobrazit úroveň nabití baterie na stránce s podrobnostmi o zařízení.

Profesionální sporty

Zahájení cvičení

Zahájení cvičení na vašem hodinky

- 1 V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Cvičení**.
- 2 Vyberte kurz nebo cvičení. Můžete také klepnout na **Přidat** a přidat a vybrat jiná cvičení.
 Klepnutím na  vedle typu cvičení nastavíte cíle, připomenutí a metronom. Parametry, které lze nastavit, se mohou lišit podle typu cvičení.
- 3 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu **Začít**. U venkovního cvičení počkejte, až budou nalezeny souřadnice GPS.
- 4 Během cvičení můžete provádět následující operace:
 - Přejetím doleva nebo doprava přepnete mezi nastavením, údaji o cvičení nebo hudbou.
 - Na obrazovce nastavení můžete pozastavit, obnovit nebo ukončit cvičení, uzamknout nebo odemknout obrazovku a upravit hlasitost zvukových pokynů.
 - Na obrazovce údajů o cvičení přejetím prstu nahoru nebo dolů zobrazíte údaje o cvičení.
 - Na obrazovce údajů o cvičení klepněte a podržte obrazovku a po klepnutí na typ údajů o cvičení přizpůsobíte data zobrazená na vlastní obrazovce v reálném čase. (Některá data nelze přizpůsobit a upravit.)
- 5 Přejedte doleva nebo doprava a klepněte na  na obrazovce nastavení; takto ukončíte cvičení.

Zahájení cvičení v aplikaci HONOR Zdraví

Abyste mohli v aplikaci HONOR Zdraví začít běhat a využívat jiná cvičení, musíte mít u sebe jak telefon, tak hodinky a ujistit se, že váš telefon a hodinky jsou propojeny.

- 1 Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Cvičení**, vyberte cílové cvičení a klepněte na ikonu **Začít**.
- 2 Po zahájení cvičení hodinky zobrazí tepovou frekvenci, rychlost, dobu trvání a další údaje.

Přizpůsobení seznamu cvičení

Pro snadné použití můžete přidat cvičení podle potřeby.

Přidání cvičení

V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Cvičení**. Přejedte prstem nahoru a po klepnutí na **Přidat** vyberte cvičení, které chcete přidat do seznamu cvičení.

Odebrání cvičení

V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Cvičení**. Klepněte na  vedle cvičení, které chcete odstranit. Na stránce nastavení klepněte na **Odebrat**.

Automatická detekce stavu cvičení

hodinky dokáže automaticky rozpoznat stav cvičení a připomenout vám na hodinky.

- 1 V seznamu aplikací ve vašem hodinky přejděte na **Nastavení > Nastavení cvičení** a zapněte funkci **Automatická detekce cvičení**.
 - 2 Když hodinky rozpozná, že cvičíte, připomene vám, abyste zahájili cvičení. Připomenutí můžete ignorovat nebo klepnutím zahájit cvičení.
-  • V současné době lze automaticky detekovat následující cvičení: chůze uvnitř, chůze venku, běhání uvnitř, běhání venku, eliptický trenažér a veslovací trenažér. Viz pokyny na obrazovce hodinky.
 - Pokud jsou splněny požadavky na držení těla, trvání a intenzitu, vaše hodinky to automaticky detekují a připomene vám zahájení cvičení.
 - Když začnete cvičit, pokud vaše skutečná intenzita cvičení neodpovídá požadované úrovni pro daný typ cvičení, hodinky zobrazí připomenutí s dotazem, zda jste dokončili cvičení. Toto připomenutí můžete buď zrušit, nebo se rozhodnout ukončit cvičení.

Badminton

- 1 V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Cvičení > Badminton**.
- 2 Vyberte režim Zápas nebo režim Cvičení.
 - V režimu Zápas si můžete nakonfigurovat systém bodování zápasů a počet her. Klepněte na ikonu Start a vyberte server pro zahájení zápasu. Během zápasu klepněte na obrazovku na straně, která skórovala, a skóre se aktualizuje. Po skončení hry aplikace automaticky přejde na další hru. Jakmile zápas skončí, můžete si prohlédnout data o cvičení, včetně skóre zápasu, křivky tepové frekvence a spálených kalorií, a podle pokynů na obrazovce provést profesionální protahovací cviky.
 - V režimu Cvičení nastavte zápěstí, na kterém nosíte hodinky, a ruku, ve které držíte raketu. Potažením nahoru na obrazovce nastavte cílovou délku cvičení, cílový počet spálených kalorií a podle potřeby připomenutí intervalů, srdeční frekvence i dalších metrik. Po dokončení nastavení klepněte na ikonu Start a hodinky během tréninku sledují počet švihů, spálené kalorie, rychlost švihu a další data.
- 3 Potáhněte doleva nebo doprava na obrazovce a klepnutím na  dokončíte cvičení.

Měření laktátového prahu

Prostřednictvím měření laktátového prahu lze upřesnit a personalizovat aerobní a anaerobní zóny pro zlepšení efektivity tréninku.

-  Před zahájením měření se ujistěte, že se nacházíte na volném prostranství a že je zjišťování polohy GPS úspěšné, aby byla zaručena přesnost měření.
 - Během měření udržujte tempo v rámci doporučeného rozmezí tempa.
- 1** V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Test laktátového prahu** a klepněte na **Změřit**.
- 2** Zkontrolujte, zda jsou vaše osobní údaje správné. Pokud jsou potřeba úpravy, klepněte na **Otevřít v telefonu** a automaticky otevřete rozhraní pro úpravu osobního profilu v aplikaci HONOR Zdraví.
 -  Tato funkce je podporována pouze u telefonů HONOR.
- 3** Vyberte si kapacitu cvičení, klepněte na **Spustit** pro zahájení měření. Postupujte podle pokynů při cvičení a po dokončení si prohlédněte svou srdeční frekvenci a tempo při laktátovém prahu.

Spalování tuků s hlasovými pokyny

Váš hodinkyje chytrý fitness trenér, který vám může pomoci efektivněji hubnout. Díky sledování změn tělesného tuku a poměru uhlíku a vody během venkovních cvičení vizualizuje váš pokrok ve spalování tuků a nabízí hlasové pokyny, aby vás udržel v optimální zóně pro spalování tuků.

- 1** V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Cvičení**.
- 2** Klepnutím na  na pravé straně **Běhání venku** zapněte funkci **Spalujte tuk rychle**.
- 3** Vraťte se do seznamu aplikací, vyberte **Běhání venku** pro přístup na obrazovku běhu a začněte běhat.
- 4** Dbejte hlasových pokynů, abyste se pohybovali v zóně tepové frekvence pro spalování tuků. Přejetím prstem po obrazovce přepínejte mezi zobrazeními a kontrolujte data o spalování tuků v reálném čase.
- 5** Po ukončení cvičení se můžete podívat na statistiky spalování tuků, abyste viděli svůj výkon.
 -  Pro dosažení optimálního uživatelského zážitku aktualizujte hodinky na nejnovější verzi. Pokud chcete používat funkci **Rychlé spalování tuků**, vypněte funkci **AI trenér**. Pokud je funkce **AI trenér** zapnutá, funkce **Rychlé spalování tuku** nebude k dispozici.

Běžecské a kondiční kurzy

Vaše hodinky je vybaveno řadou běžecských a fitness kurzů, které vám s hlasovými pokyny a animacemi v reálném čase pomohou efektivně cvičit.

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Cvičení > Kurzy**, klepněte na **Běžecské kurzy** nebo **Kondiční kurzy**.
- 2 Vyberte kurz a podle hlasových pokynů hodinky proveďte cvičení.

Zobrazení záznamů o cvičení

Vaše hodinky neustále zaznamenávají vaše cvičení, takže můžete sledovat, jak se zlepšujete v různých sportech. Tato profesionální data slouží jako motivační nástroj, který vás posouvá k dosažení vašich fitness cílů.

Zobrazení na hodinky

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Záznamy cvičení** a prohlédněte si podrobnou historii svých cvičení. Každý sport má svou vlastní sadu podrobných metrik.

-  Vaše hodinky ukládají až 10 nedávných záznamů ve složce **Záznamy cvičení**. Všechny nové záznamy, které překročí tento limit, nahradí nejstarší záznamy. Záznamy nelze mazat jednotlivě. Obnovení továrního nastavení vymaže všechny záznamy o cvičení, ale upozorňujeme, že tím dojde také k vymazání dalších nastavení a dat na vašich hodinky. Postupujte opatrně.

Zobrazení v aplikaci

Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Zdraví**, klepněte na **Více** a vyberte konkrétní sportovní záznam, který chcete prozkoumat, abyste získali podrobnější informace.

Zobrazení stavu tréninku

Na základě trendu tréninkové zátěže za poslední týden a maximálního příjmu kyslíku (VO2 max) můžete posoudit efektivitu svého aktuálního tréninku, abyste se vyhnuli zraněním při cvičení a žili zdravěji.

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Stav cvičení** zobrazíte data, jako je **Únava**, **Tréninková zátěž** a **VO2Max**.

- **Únava:** Ukazuje, jak jste po cvičení unavení. Únava vyvolaná cvičením označuje dočasný pokles výkonnosti lidského těla v důsledku fyziologických a biochemických změn během cvičení. Hodinky vypočítají dobu zotavení na základě vzorce.
- **Tréninková zátěž:** Jedná se o 7denní tréninkovou zátěž, která může být použita k určení vaší úrovně na základě stavu kondice. Hodinky shromažďují tréninkovou zátěž z režimů cvičení, které sledují vaši tepovou frekvenci, jako je běh a chůze.
- **VO2Max:** Údaj lze získat z běhání venku. Vaše hodinky získají křivku VO2Max, pokud jsou splněny následující podmínky:

- Minimálně jednou týdně běháte venku (2,4 km za 20 minut).
- VO2Max byl vypočten minimálně dvakrát, s intervalem delším než týden.

Zobrazení záznamů denní aktivity

Údaje o vaší denní aktivitě jsou pečlivě zaznamenávány, takže si můžete kdykoli zkontrolovat svůj výkon.

Zobrazení na hodinky

V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Záznamy aktivit**, přejetím po obrazovce zobrazíte podrobné metriky, jako je počet kroků, délka cvičení, spotřebované kalorie, hodiny aktivity a vzdálenost.

Záznam aktivity je vizuálně znázorněn třemi kroužky, z nichž každý má specifické zaměření:

1.  **Počet kroků:** Udává celkový počet kroků, které jste během dne udělali. Výchozí cíl je 8 000 kroků, ale tento cíl můžete upravit v aplikaci HONOR Zdraví.
2.  **Délka cvičení:** Odráží délku cvičení na základě frekvence kroků a intenzity tepové frekvence. Výchozí cíl je 30 minut.
3.  **Spotřeba aktivity:** hodinky monitoruje a zaznamenává kalorie spálené během aktivit. Tento cíl lze také přizpůsobit v aplikaci HONOR Zdraví.

Zobrazení v aplikaci

Ujistěte se, že je vaše hodinky správně připojeno k aplikaci HONOR Zdraví. Přejděte do nabídky HONOR Zdraví > Zdraví a prohlédněte si komplexní záznamy včetně kroků.

Zobrazení trasy vašeho tréninku

Vaše hodinky podporují nezávislé GPS. Po odpojení od telefonu vaše hodinky stále mohou zaznamenávat trasu vašeho tréninku, jako je venkovní běh, chůze a jízda na kole. Pokud hodinky znovu připojíte k vašemu telefonu, údaje o cvičení se automaticky synchronizují s aplikací HONOR Zdraví, kde si můžete prohlédnout podrobné údaje o cvičení, jako je trasa na obrazovce **Historie cvičení**.

-  **Přeskočení kalibrace GPS** během venkovního cvičení může způsobit abnormální data trasy. Doporučujeme, abyste s cvičením začali až poté, co hodinky budou mít zkalibrovanou funkci GPS.

Správa zdraví

Zdravotní sken

Zdravotní sken je nástroj určený ke sledování různých zdravotních ukazatelů, jako je tepová frekvence a úroveň stresu, a generuje rychlé výsledky. Pokud zapnete nástroj Ranní snímek zdraví, obdržíte shrnutí zdraví z předchozího dne.

Měření jedním klepnutím

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Zdravotní sken**.
- 2 Začněte klepnutím na možnost **Měření jedním klepnutím**. Během měření zůstaňte v klidu a počkejte 45 sekund, než přístroj vygeneruje zdravotní výsledky.

Ranní snímek zdraví

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Zdravotní sken**, přejetím po obrazovce nahoru zapněte nebo vypněte **Ranní hlášení**.

Je-li možnost zapnuta, zařízení zobrazí souhrn vašeho zdravotního stavu za předchozí den. Klepnutím na připomenutí Ranního snímku zdraví na panelu oznámení zobrazíte podrobnosti.

Prohlížení výsledků historie a zpráv Ranního snímku zdraví

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Zdravotní sken**, přejeďte po obrazovce nahoru a klepnutím na **Zpráva o kontrole** zobrazte výsledky Zdravotního skenu a výsledky Ranního snímku zdraví.
- Otevřete aplikaci HONOR Zdraví a přejděte do nabídky **Já > Moje zprávy**, kde najdete výsledky Zdravotního skenu a můžete sdílet a stahovat výsledky.

Měření vašeho fitness věku

Vaše hodinky inteligentně měří váš fitness věk prostřednictvím venkovních cvičení, abyste věděli, jak se vaše tělo mění.

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Kondiční věk**.
- 2 Klepnutím na **Změřit** přejděte na obrazovku potvrzení osobních údajů.
 -  Pokud existují nějaká historická data o vašem fitness věku, klepněte na **Změřit znovu** a absolvujte další test.
- 3 Po potvrzení správnosti vašich osobních údajů klepněte na možnost  a začněte cvičení podle pokynů na obrazovce.

-  Měření fitness věku je založeno na vašich osobních údajích, takže se musíte ujistit, že jsou správně zadány v aplikaci HONOR Zdraví. Můžete ho také změnit přímo v aplikaci.
- Měření je proces sledování tréninku po dobu asi 25 minut. Doporučujeme provádět venkovní běžecký trénink tempem až 8 minut / 1 km.

4 Po tréninku hodinky inteligentně změří váš fitness věk.

-  Upgradujte hodinky na nejnovější verzi, abyste si užili více prémiových zážitků.

Tělesná energie

Tato funkce nepřetržitě sleduje vaše denní aktivity, délku odpočinku a dlouhodobá zdravotní rizika a zobrazuje změny tělesné energie v reálném čase, aby vám pomohla lépe porozumět vaší fyzické kondici a podpořila zdravý životní styl.

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Energie těla**, zapněte přepínače **Automatická detekce stresu** a **Detekce HRV** a klepněte na **OK**.
- 2** Postupujte podle pokynů na obrazovce, klepněte na **Další** a potvrďte své osobní údaje.
 -  Měření tělesné energie jsou založena na vašich osobních údajích. Zkontrolujte, zda jsou vaše osobní údaje v aplikaci HONOR Zdraví správné. Osobní údaje můžete aktualizovat v aplikaci.
- 3** Potažením prstem po displeji nahoru a zapněte přepínače funkcí, jako je Nepřetržité měření tepové frekvence a Zdravý spánek, které monitorují vaše každodenní aktivity. Zapněte přepínač **Povolit oznámení** a hodinky vám budou poskytovat včasné návrhy na základě úrovně vaší tělesné energie.
- 4** Potažením prstu po obrazovce dolů zobrazíte křivku změny tělesné energie.
 -  Základní rozsah osobního zdraví se stanoví na základě dat o tělesné energii za posledních sedm dní. Monitorováním v reálném čase a porovnáním s touto základní hodnotou můžete přesně posoudit, zda je váš fyzický stav normální.
- 5** Potáhněte prstem po obrazovce doleva a začněte cvičit nebo provádějte dechová cvičení podle chytrých zdravotních doporučení. Můžete také klepnout na možnost **Změnit**, abyste změnili návrhy.

Měření tepové frekvence

hodinky podporuje nepřetržité měření tepové frekvence, 24hodinové sledování tepové frekvence, měření jednotlivé tepové frekvence, měření klidové tepové frekvence a upozornění na vysokou/nízkou tepovou frekvenci.

Nepřetržité měření tepové frekvence

Po zapnutí nepřetržitého měření tepové frekvence bude vaše zařízení hodinky nepřetržitě měřit vaši tepovou frekvenci.

Zapnutí funkce na hodinky:

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Tepová frekvence**.

- 2** Přejetím prstem nahoru po obrazovce zapněte **Nepřetržité měření srdečního tepu**.
- 3** Vyberte způsob měření tepové frekvence: Způsob měření srdečního tepu můžete nastavit na **Chytré** nebo **V reálném čase**.
 - Inteligentní: Automaticky upraví sledování tepové frekvence na základě vaší aktivity.
 - V reálném čase: Poskytuje měření srdeční frekvence v reálném čase, nezávisle na intenzitě aktivity.

Zapnutí funkce v aplikaci HONOR Zdraví:

- 1** Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2** Klepněte na **Oznámení aplikace Zdraví > Kontinuální měření tepové frekvence** a zapněte **Kontinuální měření tepové frekvence**.
- 3** Vyberte způsob měření tepové frekvence: Způsob měření srdečního tepu můžete nastavit na **Chytré** nebo **V reálném čase**.
 - Inteligentní: Automaticky upraví sledování tepové frekvence na základě vaší aktivity.
 - V reálném čase: Poskytuje měření srdeční frekvence v reálném čase, nezávisle na intenzitě aktivity.

Jedno měření tepové frekvence

- 1** Jednou z následujících metod vypněte Nepřetržité měření tepové frekvence:
 - Otevřete aplikaci HONOR Zdraví, přejděte na stránku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Oznámení aplikace Zdraví > Kontinuální měření tepové frekvence** a vypněte **Kontinuální měření tepové frekvence**.
 - V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Tepová frekvence**, potažením prstem nahoru po obrazovce hodinek vypněte **Kontinuální měření tepové frekvence**.
- 2** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Tepová frekvence** a proveďte jedno měření tepové frekvence.

Měření klidové tepové frekvence

Klidová tepová frekvence je počet tepů za minutu, kdy jste neaktivní, ale bdělí. Je to jeden z nejdůležitějších ukazatelů zdraví vašeho kardiovaskulárního zdraví. Pro co nej přesnější klidové měření tepové frekvence se doporučuje provádět měření ráno, ihned po probuzení a před zahájením jakékoli fyzické aktivity.

- 1** Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2** Klepněte na **Oznámení aplikace Zdraví > Kontinuální měření tepové frekvence** a zapněte přepínač **Kontinuální měření tepové frekvence**. hodinky automaticky změří klidovou tepovou frekvenci.
 -  Pokud nejsou splněny podmínky pro měření klidové tepové frekvence, hodinky zobrazí --.
 - Pokud hodinky neměří v ideální chvíli, nemusí vaši klidovou tepovou frekvenci zobrazovat přesně nebo vůbec.

Upozornění na tepovou frekvenci

Po nastavení **Upozornění na vysokou tepovou frekvenci** a **Upozornění na nízkou tepovou frekvenci** vydá hodinky upozornění, pokud zjistí, že vaše klidová tepová frekvence leží mimo vámi zvolený rozsah po dobu 10 po sobě jdoucích minut.

Nastavení na hodinky:

- 1** V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Tepová frekvence**.
- 2** Přejetím prstem nahoru po obrazovce zapněte **Nepřetržité měření srdečního tepu**.
- 3** Nastavte práh pro **upozornění na vysokou tepovou frekvenci** nebo **upozornění na nízkou tepovou frekvenci**. Pokud tepová frekvence překročí nebo klesne pod přednastavenou hodnotu po dobu delší než 10 po sobě jdoucích minut, ozve se upozornění.

Nastavení v aplikaci HONOR Zdraví:

- 1** Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2** Klepněte na **Oznámení aplikace Zdraví > Kontinuální měření tepové frekvence** a zapněte **Kontinuální měření tepové frekvence**.
- 3** Nastavte prahové hodnoty pro **Upozornění na vysokou tepovou frekvenci** a **Upozornění na nízkou tepovou frekvenci**. Pokud tepová frekvence překročí nebo klesne pod přednastavenou hodnotu po dobu delší než 10 po sobě jdoucích minut, ozve se upozornění.

Měření tepové frekvence při cvičení

Během cvičení bude vaše zařízení hodinky sledovat tepovou frekvenci v reálném čase.

Měření tepové frekvence pro jedno cvičení

Jakmile začnete cvičit, na obrazovce vašeho nositelného zařízení se zobrazí aktuální tepová frekvence. Po skončení cvičení si na stránce s výsledky můžete prohlédnout statistiky průměrného a maximální tepové frekvence a také statistiky o délce zón tepové frekvence.

Upozornění na vysokou srdeční frekvenci při cvičení

Jakmile začnete cvičit, hodinky vás vibrováním upozorní na vysokou srdeční frekvenci, pokud je vaše srdeční frekvence při cvičení déle než 1 minutu nad přednastavenou horní hranicí.

Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Cvičení**, vyberte typ cvičení a poté klepněte na **> Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení**. Nastavte práh horního limitu tepové frekvence a zapněte funkci **Vysoká tepová frekvence**.

Rozdělení zón tepové frekvence při cvičení

Různé typy a cíle cvičení umožňují různé metody rozdělení zón tepové frekvence. Trénink založený na zónách tepové frekvence pomáhá dosáhnout lepších tréninkových výsledků.

Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Cvičení**, vyberte typ tréninku, klepněte na  > **Nastavení cvičení** > **Nastavení tepové frekvence při cvičení** a vyberte metodu rozdělení zón tepové frekvence.

- Procenta maximální tepové frekvence: Rozděluje zóny cvičení různé intenzity na základě vaší maximální tepové frekvence.
 - Procenta rezervy tepové frekvence: Rozděluje zóny cvičení různé intenzity na základě rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence – klidová tepová frekvence).
 - Procento tepové frekvence při laktátovém prahu: Rozděluje zóny cvičení různé intenzity na základě procent tepové frekvence při laktátovém prahu naměřené při běhu venku.
-  Různé typy cvičení podporují různé metody rozdělení zón tepové frekvence.

Obnovení tepové frekvence

Po cvičení se na vašem zařízení hodinky zobrazí stránka s měřením obnovení tepové frekvence. Po potvrzení měření začne přístroj do 1 minuty měřit změny tepové frekvence. Po dokončení si můžete prohlédnout křivku obnovení srdeční frekvence.

Během měření udržujte normální stav a vyhýbejte se intenzivnímu cvičení. Stisknutím tlačítka Nahoru můžete měření přerušit a končit.

Měření krevního kyslíku

Hladina kyslíku v krvi je klíčovým ukazatelem vašeho zdravotního stavu. Pomocí nositelné elektroniky můžete sledovat kolísání hladiny kyslíku v krvi v průběhu dne, což vám umožní kdykoli sledovat jakékoli změny ve vašem těle.

-  Chcete-li získat přesné výsledky měření, ujistěte se, že nosíte hodinky správným způsobem. Udržujte ho na šířku prstu nad zápěstním kloubem, s hřbetem těsně u kůže, bez jakýchkoli překážek. Pokud nesedí správně, upravte polohu podle pokynů na obrazovce před měřením.

Jednorázové měření kyslíku v krvi

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Kyslík v krvi**.
- 2 Klepněte na **Měření** a zůstaňte stát, dokud zařízení nevyhodnotí vaši aktuální hladinu kyslíku v krvi.

Automatické měření kyslíku v krvi

Jakmile aktivujete automatické měření, bude hodinky automaticky sledovat a zaznamenávat hladinu kyslíku v krvi během období nečinnosti.

Zapnutí funkce na hodinky:

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **SpO₂**.
- 2 Přejetím prstem po obrazovce nahoru zapnete **automatické měření SpO₂**.
- 3 Klepnutím na upozornění **Nízká hodnota SpO₂** zapnete upozornění, když hladina kyslíku v krvi ve stavu bdělosti klesne pod nastavený limit.

Zapnutí funkce v aplikaci HONOR Zdraví:

- 1 Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2 Klepněte na **Zdravotní upozornění > Automatické sledování hladiny kyslíku v krvi** a zapněte **Automatické sledování hladiny kyslíku v krvi**.
- 3 Klepnutím na **Upozornění na nízkou hladinu kyslíku v krvi** zapnete upozornění, když ve stavu bdělosti klesne hladina kyslíku v krvi pod nastavený limit.

-  • Výsledky měření jsou pouze informativní a neměly by být používány pro diagnostiku nebo lékařské účely. Pokud se necítíte dobře, vyhledejte radu zdravotníka.
- Aby se mi minimalizoval počet výstrah o nízké úrovni SpO₂ vaše nositelná elektronika zavibruje a zobrazí dialogové okno, pokud hladina kyslíku v krvi třikrát po sobě během 30 minut ve stavu bdělosti klesne pod nastavenou hranici. Připomenutí na obrazovce můžete vymazat přejetím doleva.

Tato funkce nemusí být v některých zemích a oblastech dostupná. Chcete-li více informací, kontaktujte místní informační linku HONOR.

Monitorování spánku

Zařízení může monitorovat kvalitu vašeho spánku a poskytovat návrhy, které vám pomohou splnit váš spánkový cíl.

Pravidelný spánek

Při správném nošení do postele hodinky automaticky identifikují čas, kdy usnete, čas probuzení, stav hlubokého spánku a stav lehkého spánku, a zaznamenají dobu spánku.

Zdravý spánek

Po aktivaci **Zdravý spánek** dokáže hodinky automaticky identifikovat čas, kdy usnete, čas probuzení, stav hlubokého spánku, stav lehkého spánku, REM a stav bdění. Dokáže přesně identifikovat kvalitu vašeho spánku a kvalitu dýchání a také poskytnout analýzu kvality spánku a návrhy.

Na hodinky:

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Spánek**.
- 2 Přejetím nahoru zapněte **Zdravý spánek**.

V aplikaci HONOR Zdraví:

- 1 Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2 Vyberte **Zdravotní upozornění** a zapněte **Zdravý spánek**. Můžete také přejít do **Zdraví > Spánek > ⋮ > Zdravý spánek** a zapnout **Zdravý spánek**.

- i • Po aktivaci **Zdravý spánek** se spotřeba energie zvýší. Než půjdete spát, doporučujeme udržovat úroveň nabití baterie hodinky nad 30 %.
- Spánek trvající méně než tři hodiny je zaznamenán jako **Zdřímnutí**. Pokud je doba spánku kratší než 30 minut nebo se vám během spánku hýbe tělo či zápěstí, hodinky může selhat při sledování údajů o spánku, což může způsobit odchylku v údajích.
- Pokud po probuzení zůstanete v posteli a nevyvíjíte aktivitu, může hodinky selhat při sledování údajů o probuzení. Klepnutím na hodinky zapnete obrazovku a ukončíte sledování spánku v hodinky.

Nastavení režimu spánku

Zapněte režim spánku, nenechte hodinky vibrovat ani zvonit při oznámeních a příchozích hovorech (kromě budíků a časovačů), zakažte funkci Zvednutím probudit a proveďte další nastavení, abyste zabránili rušení během spánku.

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Spánek**.
- 2** Přejetím nahoru vyberte **Režim spánku**. Zapněte možnost **Zapnout nyní** pro aktivaci režimu spánku nebo zapněte možnost **Zapnout podle plánu** pro aktivaci režimu spánku podle plánu.
- 3** Nastavte si dobu platnosti péče o oči před ulehnutím:
 - Nastavte si denní čas spánku a vstávání a nastavte budík, který vám připomene, že se máte probudit.
 - Zapněte **Připomenutí před ulehnutím**. Když se blíží začátek doby odpočinku nebo spánku, přijde vám připomenutí.
 - Nastavte **Délku uvolnění** a vyberte zvuky spánku. Zvuky spánku se budou přehrávat v naplánovaný čas, aby vám pomohly spát.

Zobrazení údajů o spánku

Údaje o spánku můžete zobrazit následujícími způsoby:

- Na V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Spánek** přejetím prstem nahoru zobrazíte data, jako je doba spánku a délka spánku.
- Na kartě Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Spánek** uvidíte historická data podle dne, týdne, měsíce nebo roku.

Menstruační cyklus

Chcete-li použít funkci menstruačního cyklu, kartu Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Menstruační cyklus** a udělte potřebná oprávnění. Pokud karta menstruačního cyklu na domovské obrazovce není vidět, klepnutím na **Upravit karty** přidejte **Menstruační cyklus**.

Nastavení na hodinky

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Menstruační kalendář**, klepněte na **Upravit** a nastavte čas začátku a konce menstruačního cyklu pro daný měsíc. Přejetím

doleva nebo doprava přepínáte zobrazení mezi měsíčním kalendářem a kruhovým grafem.

- 2 Přejeďte prstem po displeji nahoru a zaznamenejte, jak se cítíte během menstruačního cyklu. Přejetím prstem nahoru můžete nastavit délku menstruace, délku cyklu a nastavit připomenutí.

Nastavení v aplikaci HONOR Zdraví

- 1 Otevřete aplikaci HONOR Zdraví, klepněte na **Menstruační cyklus** na obrazovce **Zdraví**.

- 2 Na obrazovce menstruačního cyklu vyberte datum a zapněte možnost „**Začala vám menstruace?**“, abyste toto datum označili jako čas začátku.

- 3 Klepněte na  > **Nastavení** a zadejte dobu trvání menstruace a cyklu. Připomenutí můžete zapnout také klepnutím na  > **Připomenutí na nositelné elektronice**.

-  . Pokud jste ve svém profilu uvedli své pohlaví jako ženu, funkce **Menstruační cyklus** se zobrazí v seznamu aplikací vaší nositelné elektroniky. U těch, kteří mají pohlaví nastaveno na muže, se na vašem **Menstruační cyklus** možnost hodinky nezobrazí. Kartu však můžete přidat i ručně prostřednictvím aplikace HONOR Zdraví. Po přidání se synchronizuje s vaší nositelnou elektronikou a umožní vám zobrazit a zaznamenat podrobnosti menstruačního cyklu vaší partnerky.
- Dostanete připomenutí menstruace začínající v 8:00 den před jejím začátkem. U všech ostatních událostí obdržíte připomenutí v 8:00 v den jejich platnosti.

Detekce stresu

Detekce stresu dokáže zjistit vaši hodnotu stresu a poskytnout návrhy, co dál. Na základě výsledku detekce stresu můžete vybrat vhodné služby pro zmírnění stresu.

Detekce stresu

Noste hodinky správně a během detekce udržujte tělo v klidu.

Jednorázová detekce stresu

- Na hodinky:
Na V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Stres** klepnutím na **Změřit** provedte detekci.
- V aplikaci HONOR Zdraví:
Otevřete aplikaci HONOR Zdraví, klepněte na kartu **Tlak** a výběrem **Test stresu** spustíte detekci.

Plánovaná detekce stresu

Po zapnutí automatické detekce stresu hodinky automaticky provede detekci stresu ve správných časech.

- Na hodinky:

Vyberte V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Stres** a přejetím nahoru zapněte **Automatickou detekci stresu**.

- V aplikaci HONOR Zdraví:

Na Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení. vyberte **Zdravotní upozornění** a zapněte **Detekce tlaku**.

Zobrazení dat o stresu

- Na hodinky:

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Stres**. Můžete si zobrazit denní graf změny stresu, týdenní graf změny stresu a další.

- V aplikaci HONOR Zdraví:

V oblasti karty Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Tlak** si můžete prohlédnout nejnovější hodnotu stresu. Klepnutím na poslední hodnotu stresu můžete vstoupit na stránku s podrobnostmi o stresu, kde si můžete prohlédnout denní, týdenní, měsíční a roční grafy změn stresu a také odpovídající návrhy.

-  Požívání kofeinu, nikotinu, alkoholu a některých psychotropních látek ovlivňuje přesnost detekce stresu. Kromě toho může výsledky zátěžového testu ovlivnit také srdeční onemocnění, astma, fyzická námaha nebo stlačení končetiny v důsledku polohy při nošení.

Dechová cvičení

Vaše hodinky nabízí dechová cvičení ke zmírnění stresu.

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Dechové cvičení**.

- 2 Klepněte na  a  nastavte **Dýchejte** a **Rytmus**. Poté klepněte na ikonu dechového cvičení a postupujte podle pokynů na obrazovce pro dechové cvičení. Po cvičení můžete na obrazovce zobrazit počáteční srdeční frekvenci, dobu trvání a účinek.

-  **Dýchejte** lze nastavit na 1 minutu, 2 minuty nebo 3 minuty. **Rytmus** lze nastavit na Rychlý, Střední nebo Pomalý.

Připomenutí aktivity

Zůstaňte aktivní díky funkci připomenutí aktivity ve vašem hodinky. Pokud zjistí delší nečinnost, vyzve vás k pohybu.

- 1 Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2 Klepnutím na **Zdravotní upozornění** zapněte funkci **Upozornění při dlouhém sezení**.
- 3 Pokud jste byli neaktivní po dobu 1 hodiny, zobrazí se výzva. Klepněte na **Bud'te aktivní!** a pusťte se do nějakých fitness aktivit.

-  Připomenutí aktivity funguje v době mezi 8:00–12:00 a 14:30–21:00. Mimo tyto hodiny nebudete dostávat připomenutí.
- Zařízení nebude odesílat připomenutí, když spíte nebo máte aktivovaný režim Nerušit.

Pohodlný život

Synchronizace oznámení telefonu

Když je hodinky připojen k aplikaci HONOR Zdraví na vašem telefonu, hodinky může přijímat oznámení, jako jsou zprávy aplikací a alarmy, na oznamovací panel vašeho telefonu.

Synchronizace oznámení telefonu

- 1 V telefonu přejděte do nabídky **Nastavení** > **Oznámení a stavový řádek** a zapněte oznámení pro aplikace.
- 2 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Oznámení**, zapněte **Oznámení** a přepínače aplikací, ze kterých chcete dostávat oznámení. Oznámení z telefonu, například zprávy z aplikace DingTalk, budou synchronizovány do hodinky, která vás upozorní vibracemi (obrazovka zůstane vypnutá).

Zobrazení nepřečtených zpráv

Když obdržíte oznámení na hodinky a nepřečtete si jej okamžitě, můžete si nepřečtené zprávy zobrazit v Centru zpráv.

Odstranění zpráv

Na hodinky přejděte do Centra zpráv, otevřete zprávu a zobrazte její podrobnosti. Klepnutím na možnost **Vymazat** v dolní části zprávu odstraníte.

Na hodinky přejděte do Centra zpráv a klepnutím na možnost **Vymazat vše** v dolní části seznamu odstraníte všechny zprávy.

Synchronizace budíků

Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Oznámení**, zapněte **Oznámení**. Oznámení z budíků v telefonu budou synchronizována s hodinky.

Když hodinky přijme synchronizovaná oznámení z budíků, můžete klepnutím na možnost



nebo na hodinky oznámení vypnout nebo odložit. Operace bude synchronizována s telefonem.

Vytočení hovoru

Pokud jsou hodinky a telefon propojeny přes Bluetooth, můžete je použít k vytáčení hovorů s využitím vašeho telefonního čísla.

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Telefon** a podle potřeby zavolejte jedním z následujících způsobů:
 - Klepnutím na **Protokol hovorů** zobrazte protokol hovorů na hodinkách a klepnutím na libovolný záznam zavoláte zpět.
 - Klepněte na **Numerická klávesnice**, zadejte cílové číslo a klepnutím zavolejte.

- Klepněte na **Kontakty** a vyberte kontakt, kterému chcete zavolat.

Nastavení pro probíhající hovor

U probíhajícího hovoru můžete podle potřeby nastavit následující:

- Ztlumit hovor: Klepněte na ikonu Ztlumit.
- Zadání číslic: Klepněte na ikonu Další a vyberte numerickou klávesnici pro zadávání číslic.
- Úprava hlasitosti hovoru: Klepněte na ikonu Další a vyberte hlasitost. Poté přejetím nahoru nebo dolů upravte hlasitost.
- Přepínání zařízení během hovoru:
Pokud jsou hodinky a telefon propojeny přes Bluetooth, můžete pomocí telefonu přepnout zařízení u probíhajícího hovoru. Klepněte na ikonu Bluetooth v pravém dolním rohu na obrazovce hovoru telefonu a přepněte hovor na telefon, hodinky nebo sluchátka.

Synchronizace kontaktů z telefonu

Pokud jste k telefonu připojeni přes Bluetooth, hodinky automaticky synchronizují kontakty z vašeho telefonu.

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Telefon > Kontakty** pro zobrazení kontaktů.

Zvednutí hovoru

Pokud zvednete hovor, hodinky vás upozorní a zobrazí informace o volajícím. Klepnutím můžete odpovědět nebo hovor odmítnout.

Zvednutí hovoru: Klepnutím na  hovor zvednete. Než zvednete hovor, můžete stisknutím tlačítka ztlumit vyzvánění nebo zastavit vibrování hodinky.

Odmítnutí hovoru: Klepnutím na  hovor odmítnete.

-  Pokud zapnete režim Nerušit nebo právě spíte, hodinky budou přijímat oznámení příchozích hovorů, ale nebudou vibrovat ani svítit.

Hlasové poznámky

Hodinky mohou sloužit jako hlasový záznamník. Pomocí hodinek můžete nahrávat hlasové poznámky a synchronizovat je s aplikací Poznámky ve vašem telefonu.

-  Synchronizované poznámky lze používat pouze na telefonech HONOR s operačním systémem MagicOS 9.0 nebo novějším.

Spuštění záznamu

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Hlasové poznámky**.

- 2** Klepnutím na  spustíte záznam. Klepnutím na  přidáte značky, klepnutím na  pozastavíte záznam a klepnutím na  budete pokračovat v záznamu.
- 3** Klepnutím na  uložíte záznam.

Synchronizace hlasových poznámek

Ujistěte se, že jsou na telefonu i na hodinkách zapnuté funkce Bluetooth a HONOR Connect.

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Hlasové poznámky**.
- 2** Potáhněte prstem po obrazovce nahoru, klepněte na  a poté zapněte funkci **Automaticky synchronizovat s telefonem**. Po dokončení záznamu se hlasové poznámky automaticky synchronizují s aplikací **Poznámky** v telefonu.

Můžete také potáhnout prstem doleva po hlasové poznámce, kterou chcete synchronizovat, a klepnout na  pro ruční synchronizaci.

Odstranění hlasových poznámek

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Hlasové poznámky**. Potáhněte prstem doleva po hlasové poznámce, kterou chcete odstranit, a klepněte na .

Ovládání přehrávání hudby

Přidání hudby do hodinek

-  Funkce přidávání hudby je k dispozici na telefonech se systémem Android, nikoli na telefonech se systémem iOS. Můžete spárovat hodinky a připojit se k telefonu Android, přidat hudbu do hodinky a poté se pomocí telefonu se systémem iOS přihlásit ke stejnému účtu pro přehrávání hudby.
 - Nezašifrované hudební soubory stažené z hudebních aplikací třetích stran lze přidat do hodinky.
 - Podporované formáty hudebních souborů jsou MP3, AAC, WAV, SBC a FLAC.
- 1** Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2** Vyberte **Správa hudby** > **Správa hudby** > . Vyberte hudbu, kterou chcete přidat.
- 3** Klepnutím na  v pravém horním rohu dokončete přidávání hudby. Klepnutím na **Nový seznam skladeb** vytvoříte seznam skladeb. Po vytvoření seznamu skladeb můžete klepnutím na  > **Přidat hudbu** přidat hudbu nahranou do hodinky do seznamu skladeb, abyste ji mohli pohodlně spravovat.

-  Na stránce s podrobnostmi o zařízení aplikace HONOR Zdraví klepněte na **Správa hudby** > **Správa hudby**. V seznamu skladeb se dotkněte a podržte hudbu, kterou chcete odstranit, a poté klepnutím na **Odstranit** odstraňte přidanou hudební položku.

Přehrávání hudby na hodinkách

1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Hudba**.

2 Klepněte na  a vyberte **Hodinky**.

3 Klepněte na  a přehrajte hudbu.

-  • Na stránce přehrávání hudby můžete přepínat hudbu, upravovat hlasitost a nastavovat režim přehrávání (sekvenční přehrávání, náhodné přehrávání, smyčka jedné skladby nebo smyčka skladeb ze seznamu).
- Klepněte na  a vyberte **Odstranit skladbu**, **Sluchátka**, **Hodinky** nebo **Telefon** podle potřeby.
- Přejetím nahoru zkontrolujte seznam skladeb a vyberte požadovanou skladbu, kterou chcete přehrát. Pokud přejedete prstem doleva nebo doprava na ciferníku a vstoupíte tak na vizitku hudební aplikace, nemůžete zobrazit seznam skladeb.

Přehrávání hudby v telefonu

Hudbu v telefonu můžete ovládat pomocí hodinky a provádět operace přehrávání, pozastavení, přepínání a úpravy hlasitosti.

1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Správa hudby**. Zapněte **Ovládání hudby telefonu**.

2 Chcete-li přehrávat hudbu, otevřete v telefonu aplikaci Hudba.

3 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Hudba**. Klepněte na  a vyberte **Telefon**.

4 Na stránce přehrávání hudby můžete provádět operace pozastavení, přepínání a úpravy hlasitosti.

-  • Když používáte hodinky k ovládání hudby v telefonu, ujistěte se, že hodinky a připojení Bluetooth telefonu fungují správně a aplikace HONOR Zdraví v telefonu běží na pozadí.
- Zařízení podporuje ovládání hudebních aplikací třetích stran ve vašem telefonu, včetně NetEase Cloud Music, Ximalaya a QQ Music. Postupujte podle skutečné situace.

Platba pomocí NFC

Funkci NFC plateb můžete na zařízení hodinky zapnout pomocí aplikace HONOR Zdraví. Při platbě jednoduše přiložte obrazovku zařízení hodinky blízko snímací oblasti čtečky karet, abyste transakci dokončili.

Přidání karty

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Karty > Přidat**.
 - 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce a vyberte bankovní kartu, kterou chcete přidat.
 - 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce a dokončete nastavení. Poté počkejte, až se karta aktivuje.
- i** Obnovením zařízení hodinky do továrního nastavení se odstraní informace o párování, což znamená, že zařízení budete muset znovu spárovat s telefonem. Tento proces však neodstraní informace o vaší bankovní kartě, takže stávající bankovní karty nebudete muset přidávat znovu.

Platba kartou

Pro platbu přiložte obrazovku blízko ke čtečce karet.

Pokud jste propojili více bankovních karet, otevřete stránku s podrobnostmi o zařízení v aplikaci HONOR Zdraví a přejděte do nabídky **Karty > Výchozí nastavení karty**. Vyberte nejčastěji používanou bankovní kartu a poté vyberte možnost **Nastavit jako výchozí kartu**.

- i** Pokud je vaše zařízení hodinky uzamčeno, musíte před provedením platby zadat heslo zamčené obrazovky.

Informace o vaší bankovní kartě jsou bezpečně uloženy v čipu NFC vašeho zařízení hodinky. To znamená, že můžete provádět platby i v případě, že je zařízení odpojené od vašeho telefonu, necháte telefon někde ležet nebo zařízení spárujete s jiným telefonem.

Dálková spoušť

- 1 Ujistěte se, že je vaše hodinky správně připojeno k vašemu telefonu přes Bluetooth a že aplikace HONOR Zdraví běží na pozadí.
- 2 V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Vzdálená závěrka**, abyste mohli ovládat telefon a pořizovat s ním fotky. Pokud není fotoaparát v telefonu zapnutý, zapněte jej ručně.
- 3 Klepněte na , abyste mohli ovládat telefon a pořizovat s ním fotky. Klepnutím na **Časovač** v dolní části obrazovky můžete telefon ovládat tak, aby pořizoval časosběrné fotografie (v intervalu 2 nebo 5 sekund).

- i** Vzhledem k různým modelům a verzím telefonů se v seznamu aplikací hodinky nemusí po úspěšném připojení a párování zobrazit dálková spoušť. Konkrétní informace o podpoře naleznete v aktuálních možnostech softwaru produktu.

Tato funkce vyžaduje iPhone se systémem iOS 12.0 nebo vyšším, nebo telefon HONOR s MagicOS 7.0 nebo vyšším. Seznam aplikací hodinky po úspěšném připojení a párování zobrazí **Vzdálená závěrka**.

Kontrola počasí

Ujistěte se, že vaše hodinky jsou připojeny k vašemu telefonu přes Bluetooth, váš telefon je připojen k internetu a v telefonu je zapnuta služba určování polohy. Vaše hodinky pak dokážou zobrazit teplotu, kvalitu ovzduší, týdenní předpověď počasí a další povětrnostní podmínky v aktuální poloze.

Nastavení nabízených zpráv o počasí

Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Počasí** a zapněte **Počasí**. Poté nastavte jednotku teploty pro zobrazení.

Kontrola počasí

- **Počasí na ciferníku**
Přepněte své hodinky na ciferník, který podporuje zobrazení počasí, chcete-li ho zkontrolovat. Rozhodující jsou informace zobrazené na ciferníku hodinek.
- **Aplikace Počasí**
V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Počasí** a zkontrolujte počasí.

Vysílání tepové frekvence

hodinky může sdílet tepovou frekvenci s aplikacemi třetích stran, které podporují příjem vysílání tepové frekvence zařízení, jako jsou Keep, Cyclocomputer atd.

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Vysílání tepové frekvence** a klepnutím na  potvrďte zapnutí.
- 2** hodinky odesílá vysílání tepové frekvence do zařízení třetích stran. Zařízení třetích stran se mohou připojit k vyhledávání Bluetooth hodinky.
- 3** hodinky Klepněte na **Zahájit cvičení**, vyberte typ cvičení a začněte kliknutím na ikonu Zahájit cvičení. Data tepové frekvence budou během cvičení odesílána do zařízení třetí strany.
- 4** Potažením po obrazovce doprava a klepnutím na  ukončíte cvičení.
- 5** Po skončení cvičení potáhněte prstem po obrazovce doprava a ukončete vysílání tepové frekvence. Po ukončení bude spojení se zařízením pro vysílání tepové frekvence přerušeno a znovu připojeno k aplikaci HONOR Zdraví.

Nastavení budíků

Nastavení na hodinky

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Budík**, klepněte na **Přidat upozornění na událost**.
- 2** Nastavte čas a frekvenci opakování a klepněte na **OK**.

Pokud potřebujete upravit čas nebo frekvenci opakování stávajícího budíku nebo jej odstranit, klepněte na nastavený budík.

Nastavení budíku přes aplikaci

Budík události

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Budík > Přidat budík**. Nastavení času, značky a četnosti opakování.
 - 2 Klepnutím na  tato nastavení uložíte.
 - 3 Přejetím prstem dolů z domovské obrazovky aplikace HONOR Zdraví zajistíte synchronizaci uložených nastavení budíku do zařízení hodinky.
 - 4 Pokud potřebujete upravit čas nebo frekvenci opakování stávajícího budíku nebo jej odstranit, klepněte na nastavený budík.
-  • Ve výchozím nastavení je povoleno nastavit pouze jeden chytrý budík bez možnosti přidávat nebo odstraňovat chytré budíky. Máte však možnost nastavit až 14 budíků událostí.
 - Po obdržení upozornění na vibrační budík můžete klepnout na  a odložit budík pro pozdější připomenutí (10 minut). Klepnutím na  budík zrušíte. Pokud neprovedete žádnou akci, budík se odloží a připomene vám to ještě třikrát. Po těchto připomenutích se automaticky zavře.

Kompas

Aplikace Kompas zobrazuje orientaci hodinky, která vám pomůže zorientovat se v neznámém prostředí, například když jste venku nebo cestujete.

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Kompas** a postupujte podle pokynů na obrazovce, chcete-li hodinky plynule otočit a pomalu je kalibrovat. Po kalibraci můžete kompas použít.

-  Během kalibrace se vyhněte zdrojům rušení magnetického pole, jako jsou telefony, tablety a počítače, protože by mohly ovlivnit přesnost kalibrace.

Svítilna

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Svítilna**, poté se rozsvítí obrazovka. Klepnutím na obrazovku upravte jas tohoto jasného světla. Opětovným klepnutím na obrazovku vypněte svítilnu. Klepnutím na  svítilnu znovu zapnete. Přejetím doprava funkci opustíte.

Tlak vzduchu

Funkce tlaku vzduchu automaticky měří nadmořskou výšku a tlak vzduchu v aktuální poloze a zaznamenává naměřená data za daný den do grafu, díky čemuž můžete při venkovním cvičení lépe vnímat své okolí.

1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Tlak vzduchu**.

2 Potažením prstem nahoru nebo dolů zobrazíte aktuální nadmořskou výšku nebo tlak vzduchu.

-  • Vaše hodinky dokážou měřit jakoukoli nadmořskou výšku v rozmezí -800 až 8 800 m a jakýkoli tlak vzduchu v rozmezí 300 až 1 100 hPa.
- Na obrazovce Výškoměr klepněte na **Kalibrovat** pro kalibraci aktuální nadmořské výšky, která může mít libovolnou hodnotu mezi 0 až 9 999 m..
- Na obrazovce Tlak vzduchu klepněte na **Nastavení** pro nastavení funkce **Varování před nepříznivým počasím**. Konkrétně můžete zapnout nebo vypnout **Varování** a nakonfigurovat **Rychlost poklesu**.
 - Tato funkce je určena ke sledování tlaku vzduchu, když se nacházíte na jednom místě venku, například v kempu. To neplatí pro vnitřní prostory ani pro některé situace venku, například když jedete na kole.
 - Níže uvádíme některé scénáře, které vedou k vydání varování před nepříznivým počasím: když vstupujete do bazénu nebo jej opouštíte, když jedete výtahem nebo nastupujete do uzavřeného vozidla a když vstupujete do uzavřeného prostoru nebo z něj vycházíte.
 - Rychlost poklesu je ve výchozím nastavení 4 hPa/3 h, což znamená, že výstraha bude spuštěna, pokud tlak vzduchu během 3 hodin celkem klesne o více než 4 hPa. Varování slouží pouze pro informaci a neměla by být používána jako kritérium pro plánování opatření týkajících se bezpečnosti osob a majetku.

Použití funkce hodinky Najít telefon

Přejetím prstem dolů na obrazovce hodinky přejděte do nabídky zástupců a klepněte na



nebo **V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na Najdi zařízení**.

Na obrazovce se přehraje animace hledání telefonu, a pokud je telefon v dosahu připojení Bluetooth, přehraje se multimediální hudba, která vám to připomene. Klepnutím na obrazovku hodinky nebo ukončením funkce Najdi zařízení zastavíte vyzvánění.

-  Zkontrolujte, zda je produkt a telefon správně připojen, zda je telefon zapnutý a zda je zapnuta aplikace HONOR Zdraví.

Vyhledání hodinky pomocí telefonu

Pokud je hodinky správně připojen k aplikaci HONOR Zdraví, můžete jej hodinky správně připojit k aplikaci HONOR Zdraví.

Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do , klepněte na možnost **Najdi zařízení** a hodinky lze najít pomocí zvuku oznámení.

Personalizované nastavení

Nastavení času a jazyka

Po synchronizaci dat mezi vaším zařízením a telefonem/tabletem bude jazyk systému synchronizován také do vašeho zařízení.

Pokud změníte jazyk a region nebo změníte čas v telefonu/tabletu, změny se automaticky synchronizují se zařízením, pokud je připojeno k vašemu telefonu/tabletu přes Bluetooth.

Připojení zařízení ke sluchátkům Bluetooth

- 1 Ujistěte se, že sluchátka Bluetooth jsou připravená ke spárování.
- 2 V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Nastavení > Sluchátka do uší**.
- 3 V seznamu výsledků vyhledávání vyberte sluchátka Bluetooth, která chcete spárovat s nositelnou elektronikou, a podle pokynů na obrazovce dokončete proces párování.

Další ciferníky

hodinky podporuje více ciferníků podle vašeho výběru.

 Před použitím této funkce upgradujte hodinky a aplikaci HONOR Zdraví na nejnovější verzi.

Výměna ciferníku na hodinky

Na stránce hodinek hodinky můžete dotykem a podržením obrazovky přejít na stránku pro výběr ciferníku. Přejetím prstem po obrazovce vyberte svůj oblíbený ciferník.

Instalace a výměna ciferníku prostřednictvím aplikace

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Obchod sciferníky**.
- 2 Klepněte na **Další** a zobrazte ciferníky podporované na hodinky pro instalaci.
- 3 Vyberte svůj oblíbený ciferník.
 - Pokud není instalován žádný ciferník, klepněte na **Stáhnout**. Po stažení a instalaci ciferníku se ciferník hodinky automaticky přepne na nainstalovaný ciferník.
 - Když byl ciferník nainstalován, vyberte ho a klepněte na **Nastavit jako ciferník**. Ciferník hodinky se přepne na nainstalovaný ciferník.
- 4 Můžete také zvolit příkaz **Já > Galerie** a přidat obrázky z telefonu do ciferníku.

-  Některé ciferníky podporují přizpůsobení obsahu ciferníku. Dotkněte se a podržte obrazovku ciferníku a po klepnutí na  upravte obsah ciferníku. Když se vlastní obsah ciferníku zobrazí jako - -, ujistěte se, že hodinky splňují požadavky na detekci pro relevantní funkce, a zkontrolujte, zda má aplikace HONOR Zdraví zapnuté příslušné funkce.
- Placené stahování a instalace ciferníku momentálně není k dispozici pro uživatele iOS.
- Velikost zobrazená na stránce s podrobnostmi o ciferníku udává velikost síťového provozu potřebnou ke stažení a instalaci souboru ciferníku namísto velikosti paměti, kterou tento ciferník zabírá.
- Počet ciferníků, které lze stáhnout a nainstalovat, se liší podle zbývajících paměti hodinek a velikosti ciferníku.

Odstranění ciferníku

- 1 Klepnutím na Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Další** vstoupíte do obchodu s ciferníky.
- 2 Vyberte **Já > Upravit** a klepnutím na  v pravém horním rohu ciferníku ciferník odstraňte.
 -  Poté, co je zakoupený ciferník odstraněn z nabídky **Obchod sciferníky > Já** a budete jej chtít znovu používat, stačí jej znovu nainstalovat namísto opětovného nákupu.

Nastavení magického ciferníku

Prvky ciferníku si můžete přizpůsobit a také si můžete nastavit ciferníky se vzpomínkami. Po nastavení ciferníku Vzpomínky se každý den automaticky synchronizuje nově vygenerovaný ciferník z Galerie telefonu s hodinky.

Příprava před použitím

- Tato funkce je dostupná pouze na telefonech Honor se systémem MagicOS 8.0 nebo vyšší verzí.
- Ujistěte se, že je hodinky upgradován na nejnovější verzi.
- Otevřete aplikaci Honor Zdraví, přejděte na stránku s podrobnostmi o zařízení a ujistěte se, že je zařízení hodinky připojeno.

Nastavení ciferníku se vzpomínkami

-  Nastavení ciferníků se vzpomínkami vyžaduje album Vzpomínky v Galerii telefonu.
- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Watch Face Obchod > Já > Magický ciferník** a vyberte možnost **Vzpomínky**.
 - 2 Dotkněte se a podržte rozhraní ciferníku na hodinky, čímž přejdete do rozhraní pro výběr ciferníku. Potažením prstem po obrazovce doleva a doprava jej nastavíte jako magický ciferník.

Nastavení AI ciferníku

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Watch Face Obchod** > **Já** > **Magický ciferník** a vyberte možnost **AI**.
- 2 Klepnutím na  vyberete položku z Galerie telefonu nebo pořídíte fotografii.
- 3 Nastavte písmo hodin, polohu, data zobrazená na ciferníku, barvu písma atd. a klepněte na **Uložit**.
- 4 Dotkněte se a podržte rozhraní ciferníku na hodinky, čímž přejdete do rozhraní pro výběr ciferníku. Potažením prstem po obrazovce doleva a doprava jej nastavíte jako magický ciferník.

Nastavení funkce Vždy na displeji (AOD)

AOD se zobrazí, pokud jsou hodinky v pohotovostním režimu. Funkce je ve výchozím nastavení vypnutá.

- 1 V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Nastavení** > **Ciferník adomovská obrazovka** > **AOD**.
 - 2 Zapněte **AOD**.
 - 3 Klepnutím na **Styl AOD** nastavte styl AOD.
 - 4 Zapněte **Plánované** pro nastavení času začátku a konce AOD.
-  • Nastavit můžete pouze přednastavené AOD, ale ne vlastní hodinky.
 - Pokud je zapnuta funkce AOD, nebude k dispozici funkce Zvednutím probudit.
 - Aktivace funkce AOD může snížit výdrž baterie.

Ciferník OneHop

Pomocí funkce OneHop můžete přenášet obrázky z telefonu do ciferníků na vašem zařízení hodinky.

Obrázky nastavené tímto způsobem jako ciferníky se synchronizují do galerie ciferníků, kde je lze upravovat.

Používání funkce OneHop

- 1 Zapněte NFC na telefonu a vyberte cílový obrázek z galerie telefonu.
- 2 Přiložte oblast NFC na zadní straně telefonu blízko zařízení hodinky a obrázek se po přenosu zobrazí na ciferníku.
- 3 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Další** otevřete obrazovku pro správu ciferníků.
- 4 Klepněte na **Já** a v sekci Místní ciferníky vyhledejte a klepněte na ciferník **Magický**, na kterém se zobrazí úspěšně přenesené obrázky. Styl a umístění ciferníku si můžete nastavit podle potřeby.

-  Pro použití této funkce aktualizujte aplikaci HONOR Zdraví na nejnovější verzi a přihlaste se do ní pomocí svého HONOR ID. Ujistěte se, že hodinky jsou propojeny na stránce s podrobnostmi o zařízení v aplikaci.
- Tato funkce je k dispozici pouze u zařízení vybavených funkcí NFC a je nutné je spárovat s telefony HONOR se systémem MagicOS 7.0 a novějším, které rovněž disponují funkcí NFC.

Nastavení zobrazení a jasu obrazovky

Nastavení jasu obrazovky

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Displej a jas > Jas**.
- 2 Vyberte úroveň jasu, která vyhovuje vašim potřebám, a klepnutím na **OK** potvrďte výběr. Jas obrazovky se přizpůsobí zvolené úrovni, přičemž úroveň 5 je nejjasnější nastavení a úroveň 1 je nejtmavší.

Ovládání při vypnutí obrazovce

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Displej a jas > Spánek**.
- 2 Vyberte preferovaný čas vypnutí obrazovky, a klepnutím na **OK** potvrďte výběr. Vaše obrazovka se nyní ve zvolený čas automaticky vypne.

Nastavení vždy zapnuté obrazovky

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Displej a jas > Zapnutá obrazovka**.
- 2 Vyberte požadovaný čas a klepněte na **OK**.

Přejděte prstem dolů z obrazovky ciferníku a klepnutím na  aktivujte funkci Zapnutá obrazovka. Vaše obrazovka nyní zůstane zapnutá po tu dobu, kterou jste zvolili. Opětovným klepnutím na  deaktivujete funkci Zapnutá obrazovka.

Nastavení gest

Pokud pro vás není pohodlné klepnout na obrazovku, můžete odložit budíky nebo přijmout hovory pouhým pohybem zápěstí.

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Nastavení gest** a zapněte ovládání gesty podle svých potřeb. Například vyberte Budík, klepněte na **Přidat** a postupujte podle pokynů k simulaci akce otočení. Jakmile je budík úspěšně přidán, jeho odložení provedete otočením zápěstí.

Nastavení hlasitosti zvuku

Nastavení hlasitosti vyzvánění

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Zvuky > Hlasitost**.
- 2 Klepnutím na  snížíte hlasitost. Klepnutím na  zvýšíte hlasitost.

Zapnutí či vypnutí ztlumení

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Zvuky**.
- 2 Zapněte nebo vypněte **Tichý režim**.

Nastavení intenzity haptiky

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Haptika > Vibrace**.
- 2 Vyberte intenzitu haptiky (hodinky budou podle toho vibrovat) a klepněte na **OK**.

Zapnutí režimu Nerušit

Přejetím prstem dolů na obrazovce ciferníku přejděte do nabídky zástupců a klepnutím na



nebo V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Nerušit** zapněte režim Nerušit.

-  Pokud je tato možnost zapnutá, vaše nositelná elektronika nebude vibrovat ani zvonit při oznámeních nebo příchozích hovorech (s výjimkou alarmů a časovačů) a funkce Zvednutím probudit bude vypnutá.

Zamykání a odemykání obrazovky

Můžete nastavit PIN používaný k odemknutí hodinky poté, co se automaticky uzamknou, když nejsou na zápěstí.

Nastavení kódu PIN

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Kód PIN > Zapnout kód PIN** a podle pokynů na obrazovce dokončete nastavení. Vaše hodinky automaticky se uzamknou, když nejsou na zápěstí nebo nejsou nošeny.

-  Udržujte svůj kód PIN v bezpečí. Pokud jej zapomenete, musíte hodinky obnovit do továrního nastavení.

Deaktivace kódu PIN

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Kód PIN > Vypnout kód PIN** a podle pokynů na obrazovce zadejte aktuální PIN.

Změna kódu PIN

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Kód PIN > Změnit kód PIN** a podle pokynů na obrazovce zadejte aktuální a nový kód PIN.

-  Pokud pětkrát za sebou zadáte nesprávný kód PIN, změna kódu PIN se automaticky na 10 minut zablokuje. Zkuste to znovu později.

Zapomenutý kód PIN

Udržujte svůj kód PIN v bezpečí. Pokud jej zapomenete, musíte před prováděním dalších operací hodinky obnovit na tovární nastavení. Po resetování vaše hodinky ztratí všechna nastavení.

Kontrola informací o zařízení

Název zařízení

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** a zkontrolujte název hodinky.
- Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, názvy aktuálně spárovaných hodinky jsou názvy zařízení hodinky.

Adresa MAC

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** pro kontrolu adresy MAC hodinky.

Sériové číslo (SN)

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** pro kontrolu sériového čísla hodinky.

Model zařízení

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** pro kontrolu modelu hodinky.
- Model hodinky zkontrolujete pomocí laserem umístěných znaků „MODEL/型号“ na zadní straně hodinky.

Číslo verze

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** pro zobrazení čísla verze hodinky.
- Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, Klepněte na **Aktualizace firmwaru** pro kontrolu verze firmwaru hodinky.

Resetovat

i Tato operace vymaže všechny vaše osobní údaje na vaší nositelné elektronice. Postupujte opatrně.

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Systém > Resetovat**.
- Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, a vyberte **Resetovat**.

Aktualizace verze

Aktualizace prostřednictvím aplikace

Přejděte do nabídky Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Aktualizace firmwaru > Zkontrolovat aktualizace**. Telefon zkontroluje aktualizace verze pro hodinky. Proveďte aktualizaci podle výzvy.

- i** • Přejděte na **Automaticky stahovat aktualizace aplikací přes Wi-Fi** a zapněte přepínač. Pokud je k dispozici nová verze, zobrazí se na hodinky připomenutí upgradu. Aktualizujte verzi podle výzvy.
- Chcete-li zajistit úspěšnou aktualizaci, doporučujeme před aktualizací potvrdit, že úroveň nabití baterie hodinky je vyšší než 20 %.

Upgrade na hodinky

Přejděte do nabídky V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Systém > Aktualizace > Zkontrolovat**, pokud chcete zkontrolovat nejnovější verzi hodinky. Aktualizujte verzi podle výzvy.