

# Obsah

## Začínáme

|                                               |   |
|-----------------------------------------------|---|
| Vzhled                                        | 1 |
| Měření obvodu zápěstí a nošení vašich hodinek | 1 |
| Párování s EMUI telefonem                     | 2 |
| Párování s telefonem se systémem Android      | 3 |
| Spárování s iPhonem                           | 3 |
| Tlačítka a dotykové operace                   | 4 |
| Vlastní karty funkcí                          | 7 |

## Kontrola tlaku krve (TK)

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Jednorázové měření krevního tlaku                                 | 8  |
| Ambulantní monitorování krevního tlaku                            | 10 |
| Studie neinvazivního ABPM                                         | 12 |
| Měření krevního tlaku před cvičením a po něm                      | 14 |
| Výsledky měření krevního tlaku                                    | 15 |
| Výsledky měření krevního tlaku jsou pokaždé jiné                  | 17 |
| Krevní tlak naměřený doma se liší od tlaku naměřeného v nemocnici | 18 |

## Zdraví srdce

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Měření tepové frekvence             | 19 |
| Měření EKG                          | 20 |
| Analýza arytmií pomocí pulzové vlny | 21 |

## Správa zdraví

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Emoční pohoda                          | 24 |
| Aplikace Health Insights               | 25 |
| Zdravotní přehled                      | 26 |
| Monitorování spánku                    | 27 |
| Sledování dýchání ve spánku            | 28 |
| Aplikace Udržte si kondici             | 29 |
| Studie rizika diabetu                  | 30 |
| Měření SpO2                            | 32 |
| Monitorování ve vysoké nadmořské výšce | 32 |
| Kroužky aktivity                       | 33 |
| Režim pro invalidní vozík              | 35 |
| Menstruační kalendář                   | 36 |
| Detekce pádu a nouzové SOS             | 37 |

## Asistent

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Hlasové hovory přes Bluetooth | 40 |
| Správa zpráv                  | 41 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| AI Voice                          | 42 |
| Vzdálená závěrka                  | 43 |
| Správa ciferníků                  | 44 |
| Galerie ciferníku hodinek         | 45 |
| Assistant·TODAY                   | 46 |
| Správa aplikací                   | 47 |
| Připojení ke sluchátkům Bluetooth | 48 |
| Poznámkový blok                   | 49 |
| Diktafon                          | 50 |
| Nabíjení                          | 51 |
| Aktualizace                       | 52 |

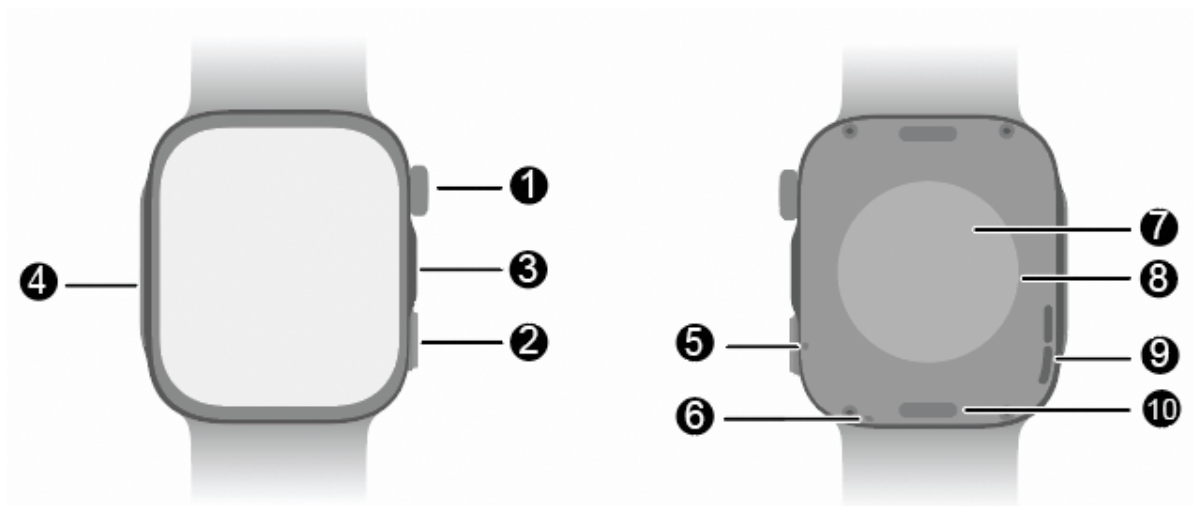
## Cvičení

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Nastavení cvičení                  | 53 |
| Zobrazení dat na obrazovce cvičení | 54 |
| Zahájení cvičení                   | 54 |
| Trasa zpět                         | 56 |

# Začínáme

## Vzhled

**i** Následující obrázek je jen pro ilustraci. Rozhodující je skutečný vzhled produktu.



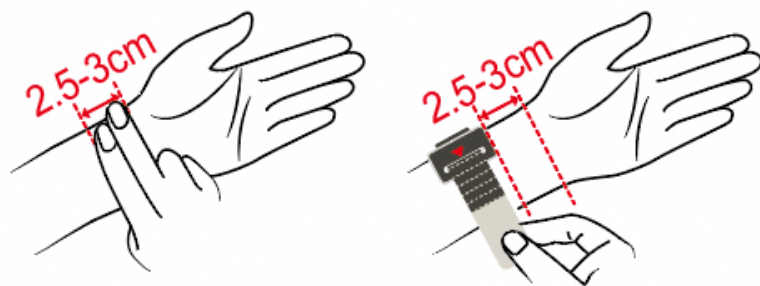
### O zařízení

| Č. | Popis                                        |
|----|----------------------------------------------|
| 1  | Horní tlačítko (korunka / tlačítko napájení) |
| 2  | Dolní tlačítko (včetně elektrody)            |
| 3  | Otvor barometru                              |
| 4  | Vstup a výstup vzduchu (včetně filtru)       |
| 5  | Mikrofon                                     |
| 6  | Tlakový otvor                                |
| 7  | Oblast snímání tepové frekvence              |
| 8  | Nabíjecí oblast                              |
| 9  | Reproduktor                                  |
| 10 | Tlačítko pro rychlé uvolnění                 |

## Měření obvodu zápěstí a nošení vašich hodinek

### Měření obvodu zápěstí a výběr vhodné velikosti řemínku

- 1 Omotejte si měkký měřicí pásek, který je součástí balení produktu, kolem zápěstí asi na šířku dvou prstů od okraje dlaně.
- 2 Protáhněte konec pásku hlavovou sponou, dokud nebude na zápěstí dobře upevněn, ale nesmí být příliš utažený. Poznamenejte si délku vyznačenou šipkou.

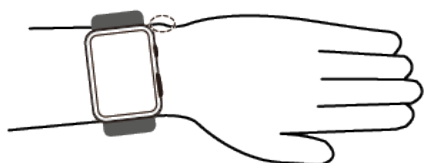


### 3 Vyberte si vhodný řemínek podle naměřených hodnot.

- Pokud šipka ukazuje na hodnotu od 12 do 20, použijte řemínek velikosti L. (Nastavte šipku na vnitřní straně spony hodinek tak, aby odpovídala hodnotě na měřítku, na kterou ukazuje šipka na pásku.)
- Pokud šipka ukazuje na hodnotu od 5 do 11, použijte řemínek velikosti M. (Nahradte řemínek řemínkem velikosti M a ujistěte se, že šipka na vnitřní straně spony hodinek odpovídá hodnotě na měřítku, na kterou ukazuje šipka na pásku.)

### Nošení hodinek

Dbejte na to, aby okraj těla hodinek spočíval kousek od zápěstní kosti, aby hodinky seděly uprostřed na hřbetu vašeho zápěstí. Hodinky nenoste přímo na zápěstní kosti nebo příliš daleko od ní.



- i** Na zadní stranu hodinek nepřikládejte žádnou ochrannou fólii, protože jsou na ní umístěna čidla. Zablokování čidel jakýmkoli způsobem vede k nepřesným měřením nebo dokonce k tomu, že se nepodaří změřit zdravotní údaje, například tepovou frekvenci, EKG, hladinu kyslíku v krvi a spánek.

## Párování s EMUI telefonem

- 1 Nainstalujte aplikaci **Huawei Zdraví** ()  
Pokud jste již nainstalovali aplikaci **Huawei Zdraví**, otevřete ji, jděte do nabídky **Já > Vyhledat aktualizace** a aktualizujte ji na nejnovější verzi.
- 2 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si je a pak se přihlaste.  
**i** Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné párování a připojení nositelného zařízení k telefonu.
- 3 Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování.
- 4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. V aplikaci **Huawei Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a pak na možnost **Přidat zařízení**. Ve výsledcích vyhledávání

najděte nositelné zařízení a klepněte na možnost **Připojit**. Případně klepněte na možnost **Skenovat** a zahajte párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.

- 5 Jakmile se objeví zpráva **Bluetooth synchronizace zpráv** na obrazovce aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na možnost **Povolit**.
- 6 Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na ✓ a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili párování.
  - i Chcete-li zajistit optimální používání push oznámení, zkontrolujte, zda jsou oznámení v telefonu správně nastavena.

## Párování s telefonem se systémem Android

- 1 Nainstalujte aplikaci **Huawei Zdraví** ()  
Pokud jste již nainstalovali aplikaci **Huawei Zdraví**, otevřete ji, přejděte do nabídky **Já > Vyhledat aktualizace** a aktualizujte ji na nejnovější verzi.
- 2 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si jej a pak se přihlaste.
  - i Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné spárování a připojení nositelného zařízení k telefonu.
- 3 Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování.
- 4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. Na domovské obrazovce aplikace **Huawei Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Přidat zařízení**. Ve výsledcích vyhledávání vyhledejte své nositelné zařízení a klepněte na **Připojit**. Případně klepněte na **Skenovat** a iniciujte párování naskenováním QR kódu zobrazeného na nositelném zařízení.
- 5 Když se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na ✓ a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili spárování.
- 6 Klepněte na svém telefonu na **Nastavení** a dokončete nastavení ochrany připojení, abyste zajistili stabilnější připojení mezi zařízením a aplikací **Huawei Zdraví**. To pomůže zajistit lepší zážitek z push oznámení o nových zprávách a příchozích hovorech z telefonu.
  - i Chcete-li zajistit optimální používání push oznámení, zkontrolujte, zda jsou oznámení v telefonu správně nastavena.

## Spárování s iPhonem

- i K dispozici pouze pro zařízení s iOS 13.0 a novějším.
- 1 Nainstalujte aplikaci **HUAWEI Zdraví** ()  
Pokud již v telefonu aplikaci nainstalovanou máte, aktualizujte ji na nejnovější verzi. Pokud jste si aplikaci ještě nenainstalovali, přejděte v telefonu do aplikace **App Store** a vyhledejte aplikaci **HUAWEI Zdraví**, abyste mohli aplikaci stáhnout a nainstalovat.
  - 2 Přejděte do aplikace **HUAWEI Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si je a pak se přihlaste.

-  Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné spárování a připojení nositelného zařízení k telefonu.

- 3** Zapněte vaše nositelné zařízení, vyberte jazyk a umístěte zařízení do blízkosti telefonu. Na domovské stránce aplikace **HUAWEI Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a poté na možnost **Přidat zařízení**. Ve výsledcích vyhledávání najděte nositelné zařízení a klepněte na možnost **Připojit**. Také můžete klepnout na možnost **Skenovat** a zahajte párování naskenováním QR kódu zobrazeného na nositelném zařízení.
  - 4** Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí požadavek na spárování, klepněte na . Jakmile se v aplikaci **HUAWEI Zdraví** zobrazí vyskakovací okno s žádostí o spárování přes Bluetooth, klepněte na možnost **Párovat**. Zobrazí se další vyskakovací okno s dotazem, zda chcete nositelnému zařízení povolit zobrazování oznámení z telefonu. Klepněte na možnost **Povolit** a řiďte se pokyny na obrazovce.
  - 5** Počkejte několik sekund, dokud aplikace **HUAWEI Zdraví** nezobrazí zprávu, že párování bylo úspěšné.
-  • Nechejte aplikaci **HUAWEI Zdraví** spuštěnou na pozadí (a nezavírejte ji tažením prstu nahoru), abyste zajistili stabilnější připojení mezi zařízeními a aplikací **HUAWEI Zdraví**. To pomůže zajistit lepší zážitek z push oznámení o nových zprávách a příchozích hovorech z telefonu.
  - Chcete-li zajistit optimální používání push oznámení, zkontrolujte, zda jsou oznámení v telefonu správně nastavena.

## Tlačítka a dotykové operace

Barevná dotyková obrazovka hodinek podporuje řadu dotykových úkonů, jako je přejetí prstem nahoru, dolů, vlevo a vpravo a klepnutí nebo klepnutí a podržení.

### Horní tlačítko

-  Operace se během hovorů a cvičení mohou lišit.

| Úkon                 | Funkce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Otočení              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• V režimu seznamu a režimu šestihránné sítě: Posouvá nahoru a dolů na seznamu aplikací.<br/>Na první obrazovce seznamu aplikací v režimu šestihránné sítě otočením korunky proti směru hodinových ručiček, nebo táhnutím prstu shora dolů po obrazovce, zobrazíte nebo skryjete názvy aplikací.</li> <li>• V aplikaci: Posouvá na obrazovce nahoru a dolů.</li> </ul> <p> Chcete-li přepnout mezi režimy šestihránné sítě a seznamu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• V obou režimech potáhněte prstem na obrazovce nahoru, dokud se nedostanete na poslední obrazovku se seznamem aplikací, a klepnutím na <b>Šestihránná síť</b> nebo <b>Seznam</b> režimy přepněte.</li> <li>• Přejděte do nabídky <b>Nastavení &gt; Ciferník a Domů &gt; Domů</b> a vyberte možnost <b>Šestihránná síť</b> nebo <b>Seznam</b>.</li> </ul> |
| Stisknutí            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je-li obrazovka vypnutá: Zapne obrazovku.</li> <li>• Na domovské obrazovce: Přesune vás na obrazovku seznamu aplikací.</li> <li>• Na jakékoli jiné obrazovce: Vráť se na domovskou obrazovku.</li> <li>• Ztlumí příchozí hovory Bluetooth.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dvojité stisknutí    | <p>Když je obrazovka zapnutá: Přesune vás na obrazovku posledních úkolů, kde si můžete prohlédnout všechny spuštěné aplikace. Například během cvičení stiskněte dvakrát horní tlačítko, aby se zobrazily spuštěné úkoly na pozadí, poté můžete klepnout na kartu ciferníků, abyste se vrátili na domovskou obrazovku hodinek.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Stisknutí a podržení | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Když jsou hodinky vypnuté: Zapne hodinky.</li> <li>• Když jsou hodinky zapnuté: Přenesení vás na obrazovku restartu/vypnutí.</li> <li>• Stisknutím a podržením tohoto tlačítka po dobu alespoň 12 sekund se hodinky vynuceně restartují.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Dolní tlačítko

| Úkon                 | Funkce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stisknutí            | <p>Rychlý přístup k vybraným funkcím.</p> <p>Chcete-li nastavit, ke kterým funkcím budete mít přístup:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na <b>Nastavení &gt; Dolní tlačítko &gt; Stiskněte jednou</b>.</li> <li>2 Vyberte cílové aplikace pro vlastní nastavení. Po dokončení se vraťte na domovskou obrazovku a stisknutím dolního tlačítka přistupujte k vybraným funkcím.</li> </ol> |
| Stisknutí a podržení | <p>Probudí <b>AI Voice</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tato funkce je k dispozici, pouze pokud je náramek spárován s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 12.0 nebo novějším nebo s telefonem se systémem Android 9.0 nebo novějším.</li> <li>• Tato funkce je k dispozici pouze v určitých zemích a regionech. Na těchto trzích musí být nastavení jazyka a regionu konzistentní.</li> </ul>                                                            |

## Zkratky

| Úkon                                      | Funkce                                                     |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Stiskněte současně horní a dolní tlačítko | Pořídí snímek obrazovky a nahraje jej do Galerie telefonu. |

## Ovládání obrazovky

| Úkon                | Funkce                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klepněte            | Vybírá a potvrzuje.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Klepnutí a podržení | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na domovské obrazovce: Otevře obrazovku úprav ciferníku.</li> <li>• Na kartě s funkcí: Otevře obrazovku správy karet.</li> </ul>                                                                                                         |
| Potažení nahoru     | Na domovské obrazovce: Zobrazí oznámení.                                                                                                                                                                                                                                          |
| Potažení dolů       | <p>Na domovské obrazovce: Otevře Ovládací panel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Můžete zapnout funkci <b>Najít telefon</b> nebo nastavit stav <b>Soustředění</b>.</li> <li>• Můžete zobrazit zbývající úroveň nabití baterie a stav připojení Bluetooth.</li> </ul> |
| Potažení doleva     | Na domovské obrazovce: Zpřístupní karty vlastních funkcí.                                                                                                                                                                                                                         |

| Úkon             | Funkce                                                                                                                                          |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Potažení doprava | Na domovské obrazovce: Vstoupí na obrazovku Assistant·TODAY.<br>V aplikaci (kromě domovské obrazovky aplikace): Vráť se na předchozí obrazovku. |

## Vlastní karty funkcí

Po přidání často používaných aplikací jako karet funkcí budete moci tyto aplikace zobrazovat a přistupovat k nim bez větší námahy potáhnutím prstu doleva na domovské obrazovce zařízení. Karta funkcí může obsahovat jednu nebo více aplikací podle vašich potřeb.

### Přidání karty

- 1 Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení vlevo získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.
- 2 Klepněte na  a vyberte požadovanou kartu.
- 3 Po dokončení můžete přejet prstem po domovské obrazovce zařízení vlevo a zobrazit přidané karty.

### Úprava kombinované karty

- 1 Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení vlevo získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.
- 2 Komponentu můžete vyměnit přejetím doleva nebo doprava přes kartu a klepnutím na možnost **Vlastní** v dolní části karty.
  -  Komponenty kombinovaných karet lze pouze vyměnit, nikoli odstranit.
  - Chcete-li přidat vlastní režim cvičení jako kartu funkcí, musíte tento režim nejprve přidat do seznamu režimů cvičení v aplikaci Cvičení.

### Přesunutí/odebrání karty

Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení vlevo získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.

- Chcete-li kartu přesunout, klepněte na kartu, podržte ji a přetáhněte na požadované místo.
- Chcete-li kartu odebrat, klepněte na  v dolní části karty nebo po kartě přejedte prstem nahoru a poté klepněte na **Odebrat**.

# Kontrola tlaku krve (TK)

## Jednorázové měření krevního tlaku

Pravidelné měření krevního tlaku (TK) může pomoci lépe řídit váš zdravotní stav.

-  • Tento produkt lze použít jako referenci pro měření TK.
  - Během měření krevního tlaku stiskněte horní tlačítko nebo klepněte na tlačítko Zrušit na obrazovce, čímž ukončíte měření. Pokud se zařízení automaticky nevyfoukne, uvolněte řemínek.
  - Pokud se během měření cítíte nepříjemně kvůli nadměrnému nafouknutí manžety nebo z jiných důvodů, můžete měření okamžitě zrušit, manžetu vypustit nebo odepnout řemínek a měření ukončit.
  - Abyste předešli poranění ruky, nenechávejte zařízení během nošení dlouho nafouknuté.

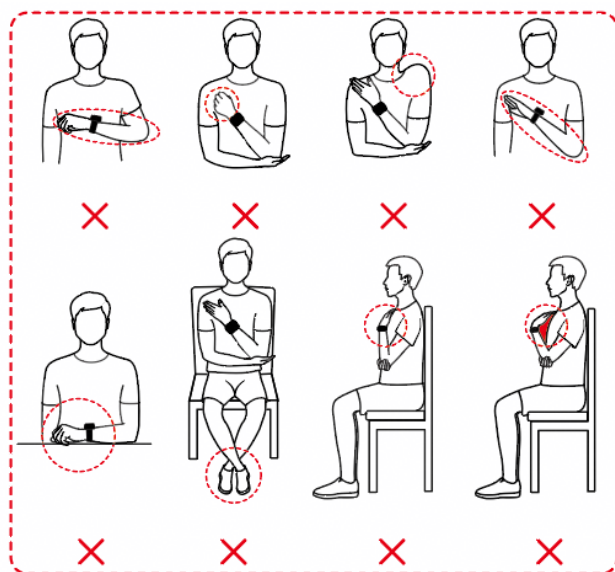
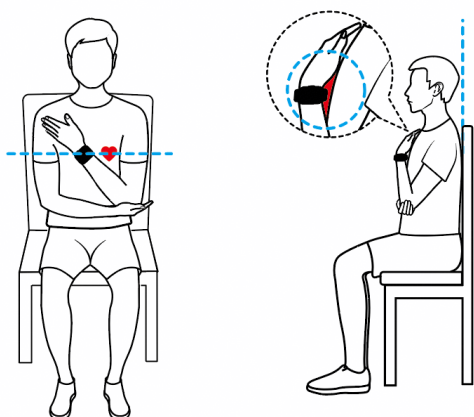
### Bezpečnostní upozornění

Pro zajištění optimální přesnosti měření se ujistěte, že jsou splněny následující požadavky:

- Pečlivě zkontrolujte, zda jste si vybrali pro vás vhodný řemínek s manžetou 2 v 1, zda zařízení při nošení dobře přiléhá a máte ho správně na zápěstí a zda během měření zachovávejte správnou polohu.
- Doporučuje se měřit krevní tlak každý den přibližně ve stejnou dobu, protože krevní tlak během dne a noci přirozeně kolísá.
- Nejezte, nepijte alkohol, nekuřte a necvičte po dobu nejméně 30 minut před každým měřením. 5 minut před měřením odpočívajte a po celou dobu měření udržujte tělo uvolněné. Vyhněte se měření krevního tlaku, když se cítíte emocionálně nebo ve stresu.
- Během měření krevního tlaku nemluvte ani nepohybujte prsty, pažemi nebo tělem.
- Pokud provádíte více než jedno měření krevního tlaku za sebou, mezi každým měřením nechte odpočinout zápěstí alespoň 1 až 2 minuty, aby se vaše tepny měly čas vrátit do normálního stavu.
- Pokud je výsledek měření krevního tlaku mimo normální rozsah, odpočínajte si po dobu 5 minut a změřte svůj tlak znovu nebo se poraďte se svým lékařem.
- Pokud se zařízení namočí, před měřením krevního tlaku jej okamžitě otřete a osušte. Pokud tak neučiníte, může do něj proniknout voda, což může vést k poruchám, jako jsou selhání měření nebo pomalé vypouštění manžety.
- Vyhněte se používání zařízení v pohybujících se prostředcích, jako jsou automobily, vlaky nebo letadla.

## Měření krevního tlaku

- 1 Překontrolujte, zda je zařízení dobře nasazeno na zápěstí. Pokud se jedná o vaše první měření krevního tlaku pomocí zařízení, můžete získat několik tipů klepnutím na možnost **Průvodce měřením** a naskenováním QR kódu zobrazeného na obrazovce zařízení.
- 2 Stisknutím horního tlačítka na svých hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Krevní tlak**. Pokud aplikaci používáte poprvé, postupujte podle pokynů na obrazovce, dokončete autorizaci, zadejte obvod svého zápěstí a nastavte další parametry. Jakmile bude detekce manžety dokončena, klepněte na tlačítko **Další**.
- 3 Ujistěte se, že máte ruku s hodinkami v klidu, s ohnutým loktem a dlaní směřující k hrudníku. Vaše zápěstí i dlaň by měly být přirozeně uvolněné a zařízení by nemělo tlačit na hrud'. Podepřete loket druhou rukou, aby hodinky zůstaly ve výšce vašeho srdce. Nohy mějte položené na zemi a nezkřížené.



- 4 Na obrazovce měření klepněte na **Změřit**. Po dokončení měření zkontrolujte výsledek. Můžete také klepnout na dolní tlačítko a přejít na obrazovku pro měření krevního tlaku. Pro zahájení měření stiskněte toto tlačítko znovu.

## Kontrola jiných nastavení

Potáhněte prstem nahoru po obrazovce s výsledky měření, přejděte na stránku **Další** a poté:

- Klepnutím na možnost **Nastavení** můžete nastavit obvod zápěstí, upřednostňovanou jednotku měření a další informace.

- Klepnutím na možnost **Měření nepřihlášené osoby** přejdete do režimu hosta pro měření krevního tlaku.

## Výsledky měření

### Na hodinkách:

Na obrazovce s výsledky měření potáhněte prstem nahoru, přejděte na stránku **Další** a klepnutím na možnost **Záznamy** si zobrazte historická data. Další podrobnosti získáte v aplikaci **Huawei Zdraví**.

### V aplikaci Huawei Zdraví:

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepnutím na kartu **Krevní tlak** přejděte na obrazovku s podrobnými daty.
- 2 Klepněte na ikonu  v pravém horním rohu a pak na možnost **Všechna data** pro zobrazení všech záznamů měření.
- 3 Vyberte záznam a klepněte na možnost  v pravém horním rohu a pak na **Podrobnosti** pro zobrazení času měření a zdroje dat.

## Ambulantní monitorování krevního tlaku

Ambulantní monitorování krevního tlaku (ABPM) monitoruje krevní tlak pacienta prostřednictvím měření prováděných v přednastavených intervalech během celého dne. Data jsou analyzována a vytvářejí se z nich statistiky, které slouží k tvorbě grafů, trendů a zpráv.

-  • Tento produkt lze použít jako referenci pro měření TK.
  - ABPM se doporučuje uživatelům, jejichž nejvyšší tlak dosahuje v průměru 120 mm Hg nebo více, nebo jejichž nejnižší tlak dosahuje v průměru 80 mm Hg nebo více, a uživatelům, kterým ABPM doporučí lékař. Četnost měření lze v případě potřeby zvýšit.
  - Během tohoto 24hodinového období budou často prováděna měření krevního tlaku, během nichž budete muset zůstat v klidu. Proto se doporučuje zvolit si pro tento plán méně rušný den, abyste dosáhli co nejlepších výsledků.

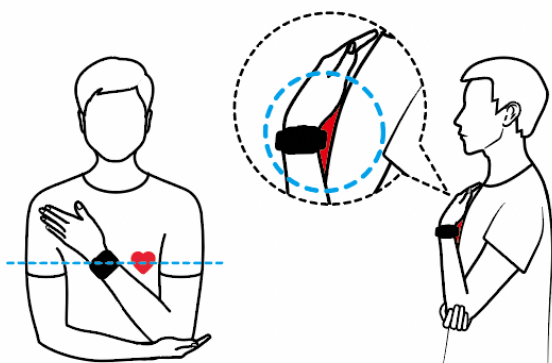
### Zahájení plánu ABPM

- 1 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **ABPM**. Pokud aplikaci používáte poprvé, postupujte podle pokynů na obrazovce, dokončete autorizaci, zadejte obvod svého zápěstí a nastavte další parametry. Jakmile bude detekce manžety dokončena, klepněte na tlačítko **Další**.
- 2 Klepněte na možnost **Spustit plán**, přečtěte si podrobnosti o měření a klepněte na tlačítko **Další**.
- 3 Vyberte požadovaný časový úsek, například denní dobu (7:00–23:00), noční dobu (23:00–7:00) nebo celý den.
- 4 Pokud vám doporučený plán vyhovuje, přejděte do nabídky **Zapnout > Pokračovat**.

Pokud chcete upravit plán, potáhněte prstem nahoru po obrazovce, klepněte na tlačítko **Změnit** a nastavte parametry **V noci**, **Noční frekvence** a **Denní měření** podle svých potřeb. Potom klepněte na **Spustit plán**.

- i • Lékařské pokyny doporučují používat ABPM po dobu nejméně 24 hodin, včetně alespoň 20 měření v denní době (která vyžadují dodržování správné polohy při měření) a sedmi měření v noci (která mohou hodinky provádět automaticky, aniž byste museli upravovat polohu).
- Ve výchozím nastavení se denní měření provádějí každých 30 minut. Když hodinky zavibrují, aby vás upozornily na další měření, klepněte na tlačítko **Změřit** a zaujměte polohu zobrazenou na hodinkách.
- Ve výchozím nastavení se měření v noci provádějí každých 30 minut. Hodinky se nafouknou a provedou měření automaticky, bez odeslání jakékoli připomínky.
- **Denní měření** je ve výchozí konfiguraci nastaveno na **Ruční měření**. Při změně na možnost **Automaticky spustit** hodinky automaticky zahájí měření po 8sekundovém odpočítávání od okamžiku, kdy se aktivuje připomenutí.

**5** Ujistěte se, že máte ruku s hodinkami v klidu, s ohnutým loktem a dlaní směřující k hrudníku. Vaše zápěstí i dlaň by měly být přirozeně uvolněné a zařízení by nemělo tlačit na hrud'. Podepřete loket druhou rukou, aby hodinky zůstaly ve výšce vašeho srdce.



- i • Při denních měřeních zaujměte správný postoj, ať už vestoje nebo vsedě.
- Hodinky se automaticky nafouknou a provedou měření během spánku, aniž byste museli zaujmout správnou polohu.

**6** Na obrazovce měření klepněte na **Změřit**. Po dokončení měření zkontrolujte výsledek.

**7** Když hodinky zavibrují, aby vás upozornily na další měření, klepněte na možnost **Změřit** a zaujměte správný postoj.

- i • Vyhněte se měření krevního tlaku během řízení.
- Používání ABPM ovlivní sledování dýchání ve spánku a sledování tepové frekvence během spánku.

## Úprava plánu ABPM

Jakmile je plán ABPM spuštěn, musíte jej před provedením jakýchkoli změn zastavit.

Pokud chcete upravit nastavení, jako jsou možnosti **V noci**, **Noční frekvence** a **Denní měření**,

klepněte na ikonu  na domovské stránce funkce **ABPM**.

Případně můžete potáhnout prstem nahoru po domovské stránce funkce **ABPM**, přejít na obrazovku **Další**, poté do nabídky **Nastavení** > **Plán sledování** a provést změny.

### Ukončení plánu ABPM

**Automatické ukončení:** Účinný plán se automaticky ukončí na konci aktuálního měřicího cyklu (24 hodin). Poté můžete vytvořit nový plán.

**Ruční ukončení:** Vstupte do seznamu aplikací, přejděte do **ABPM** > . Pokud chcete plán restartovat, přejděte na obrazovku funkce **ABPM** a klepněte na možnost **Restartovat**.

### Zobrazení zprávy ABPM

#### Na hodinkách:

- 1 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **ABPM**.
- 2 Potáhnutím prstem nahoru po obrazovce zobrazíte graf vývoje krevního tlaku a klepnutím na **Záznamy** zobrazíte všechna měření. Opětovným potáhnutím prstem nahoru získáte přístup k položce **Klíčové ukazatele**, kde můžete klepnout na možnost **Více** a zobrazit podrobné údaje pro každý ukazatel.

#### V telefonu:

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepnutím na kartu **Krevní tlak** přejděte na obrazovku s podrobnými údaji.
- 2 Potáhněte prstem po obrazovce nahoru a klepněte na kartu **ABPM** pro zobrazení nebo odstranění všech záznamů ABPM.
- 3 Výběrem záznamu zobrazíte podrobnosti, například průměrný krevní tlak a **Trend měření ABPM** během daného plánu.
- 4 Klepněte na  v pravém horním rohu pro tisk nebo uložení zprávy do telefonu.

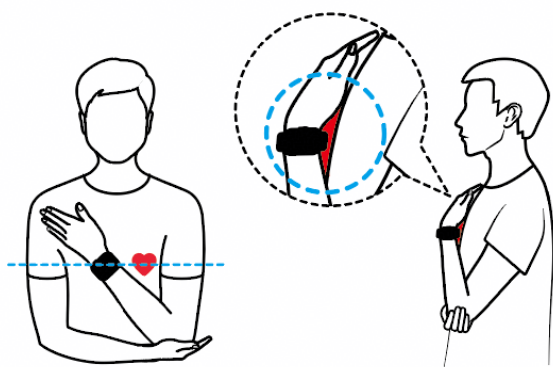
## Studie neinvazivního ABPM

Tato funkce vám poskytuje 24hodinový průměr vašeho krevního tlaku. Vyžaduje méně měření než tradiční ABPM, ale zároveň monitoruje vaše fyziologické údaje po celý den.

-  **Doba nošení:** Vyžaduje minimálně 7 hodin během dne a 4 hodiny v noci.
  - Jednorázové měření krevního tlaku: Během dne je třeba provést alespoň čtyři ruční měření, při kterých je třeba zaujmout správnou polohu. V noci systém automaticky provede minimálně tři měření.
  - Tato studie je určena pouze pro osoby starší 18 let.
  - Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích.

## Zapojení do studie

- 1 Na hodinkách vstupte do seznamu aplikací a přejděte na položku **HUAWEI Research > Studie neinvazivního ABPM > Zapojit se do studie.**
- 2 Na obrazovce s osobními informacemi zadejte své údaje a klepněte na tlačítko **OK**. (Tento krok bude automaticky přeskočen, pokud jsou vaše údaje již ověřeny. Skutečné rozhraní se může lišit.)
- 3 Pokud funkci používáte poprvé, pečlivě si přečtěte pokyny k měření, přejděte do nabídky **Zkusit nyní > Další** a podle pokynů na obrazovce nastavte obvod zápěstí a další parametry.
- 4 Klepněte na možnost **OK**. Pro správné změření krevního tlaku zaujměte správnou polohu.



- i Na domovské obrazovce **Studie neinvazivního ABPM** potáhněte prstem nahoru na poslední obrazovku, na které můžete upravit nastavení možnosti **V noci**.

## Ukončení hodnocení

Hodnocení můžete ukončit klepnutím na  na domovské obrazovce **Studie neinvazivního ABPM**. Hodnocení můžete zahájit kdykoli, stačí klepnout na tlačítko **Restartovat**.

## Zobrazení výsledků hodnocení

Svůj nejnovější záznam krevního tlaku a průběh jeho vyhodnocení si můžete zobrazit, když na hodinkách otevřete seznam aplikací a přejděte do nabídky **HUAWEI Research > Studie neinvazivního ABPM**.

Potáhněte prstem nahoru a zobrazte si podrobné metriky, jako jsou **Trend krevního tlaku**,

**Klíčové ukazatele**, **Noční pokles** a **Záznamy KT**. Klepnutím na ikonu  zjistíte, co jednotlivé metriky znamenají.

Podrobnější přehledy a data naleznete ve svém telefonu v nabídce **HUAWEI Research > Studie neinvazivního ABPM**.

## Ukončení účasti ve studii

Na domovské obrazovce **Studie neinvazivního ABPM** potáhněte prstem nahoru na poslední obrazovku a klepněte na možnost **Ukončit účast ve studii**.

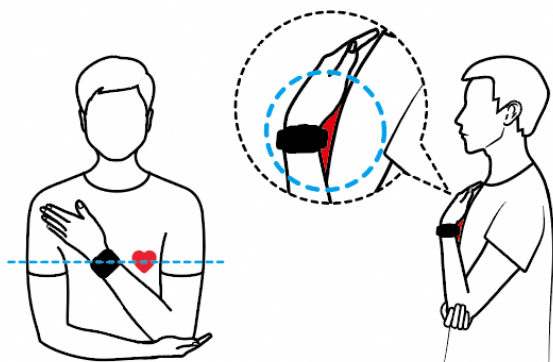
## Měření krevního tlaku před cvičením a po něm

Měření krevního tlaku před cvičením a po něm vám může pomoci řídit intenzitu cvičení a zároveň sledovat případné riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Toto hodnocení sleduje, jak se váš krevní tlak před cvičením a po něm mění a vrací k normálu. Za normálních okolností krevní tlak při cvičení mírně stoupne a po ukončení cvičení se postupně vrátí k normálním hodnotám. Pokud je váš krevní tlak během cvičení nadměrně vysoký, vrací se k normálu velmi pomalu nebo po cvičení výrazně klesá, jedná se o abnormální reakci na fyzickou zátěž.

### Před cvičením

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **KT před cvičením a po něm**. Pokud aplikaci používáte poprvé, postupujte podle pokynů na obrazovce, dokončete autorizaci, klepněte na tlačítko **Další**, zadejte obvod svého zápěstí a podle pokynů nastavte další parametry.
- 2 Klepněte na možnost **Změřit**. Pro správné změření krevního tlaku před cvičením zaujměte správnou polohu.



- 3 Na obrazovce s výsledky klepněte na možnost **Spustit**, potáhněte prstem nahoru nebo dolů a vyberte typ cvičení. Poté cvičení zahajte klepnutím na tlačítko **GO**.

**i** Tato funkce v současné době podporuje běhání venku, běhání uvnitř, chůzi venku, chůzi uvnitř a cyklistiku venku a cyklistiku uvnitř.

### Po cvičení

- 1 Po dokončení cvičení klepněte na možnost **Změřit nyní** před skončením odpočítávání, zaujměte správnou polohu a dokončete měření krevního tlaku po cvičení.
 

**i** Zahajte měření do 120 sekund od dokončení cvičení. Pokud nezačnete včas, časový interval pro hodnocení vyprší.
- 2 Jakmile je měření dokončeno, můžete si zobrazit hodnoty krevního tlaku před a po cvičení. Aplikace vám také doporučí optimální intenzitu dalšího cvičení. Pokud chcete přistupovat ke svým historickým záznamům měření, stačí na domovské obrazovce funkce **KT před cvičením a po něm** potáhnout prstem nahoru nebo klepnout na tlačítko **Zobrazit více**.

## Výsledky měření krevního tlaku

### Zobrazení běžné hodnoty výstupu



### Výjimky a jejich řešení

**Tabulka 2-1** Nepřesné výsledky měření

| Chybový scénář                                      | Zobrazená ikona | Možné příčiny                                                          | Řešení                                                                                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nedodržení správné polohy při měření krevního tlaku |                 | Hodinky nebyly v jedné rovině se srdcem kvůli nesprávnému držení těla. | Provedte další měření ve správné poloze.                                                     |
| Neschopnost udržet klid a stabilitu                 |                 | Měření bylo provedeno v jedoucím vozidle nebo ve výtahu.               | Vyhněte se měření krevního tlaku tímto produktem, když nejste v klidu nebo v nehybném stavu. |
| Měření po cvičení                                   |                 | Před měřením byla prováděna cvičení střední nebo vysoké intenzity.     | Před dalším měřením si udělejte půlhodinovou přestávku.                                      |
| Volně nasazený řemínek                              |                 | Řemínek nebyl řádně zapnutý.                                           | Zapněte řemínek a proveďte další měření.                                                     |

| Chybový scénář           | Zobrazená ikona                                                                   | Možné příčiny                                                                                                                                                                                     | Řešení                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nepravidelný srdeční tep |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Přítomnost fibrilace síní nebo extrasystolie vedla k nepřesným výsledkům.</li> <li>• Měření bylo provedeno v jedoucím vozidle nebo za pohybu.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Před dalším měřením nebo před provedením více měření a výpočtem průměru si udělejte půlhodinovou přestávku.</li> <li>• Vyhněte se měření krevního tlaku tímto produktem, když nejste v klidu nebo v nehybném stavu.</li> </ul> |

**Tabulka 2-2** Během měření se zobrazí chybové hlášení

| Chybový scénář              | Možné příčiny                                                                                      | Řešení                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Špatné signály              | Hodinky vám tlačily na hrudník, vaše tělo se pohybovalo nebo jste se během měření nadechli.        | Netiskněte si hodinky na hrudník. Nehýbejte se a dýchejte normálně.                                                                                                        |
| Nejste v klidu              | Během měření jste pohnuli pažemi nebo prsty nebo jste promluvili.                                  | Zůstaňte v klidu a nemluvte, nehýbejte rukama ani prsty.                                                                                                                   |
| Nepravidelný srdeční tep    | Během měření byl zjištěn nepravidelný srdeční tep.                                                 | Před dalším měřením počkejte asi 1–2 minuty. Pokud se tato zpráva zobrazí opakovaně, vyhledejte lékařskou pomoc.                                                           |
| Chyba nafouknutí manžety    | Manžeta byla nesprávně nasazena nebo došlo k poškození manžety, čerpadla nebo vzduchového potrubí. | Zkontrolujte, zda je manžeta správně nasazena. Zkontrolujte, zda nedošlo k poškození manžety, čerpadla nebo vzduchového potrubí. Pokud ano, vyměňte včas vadnou součástku. |
| Hodinky nejsou nasazeny     | Hodinky byly během měření nesprávně nasazeny.                                                      | Postupujte podle pokynů, abyste zajistili správné a pohodlné nasazení hodinek.                                                                                             |
| Nízká úroveň nabití baterie | Baterie hodinek byla příliš slabá.                                                                 | Nabijte hodinky a zkuste to znovu, až bude stav baterie dostatečný.                                                                                                        |
| Není nainstalována manžeta  | Na řemínku nebyla nainstalována manžeta.                                                           | Podle obvodu zápěstí si vyberte vhodný řemínek s manžetou 2 v 1 a správně jej nasadte.                                                                                     |

| Chybový scénář                | Možné příčiny                                                                                                                                                                          | Řešení                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nevhodná manžeta              | Nainstalovaná manžeta neodpovídá nastavenému obvodu zápěstí. To znamená, že je buď nesprávně nainstalována manžeta, nebo že obvod zápěstí vybraný v aplikaci Krevní tlak je nesprávný. | Změřte si obvod zápěstí podle pokynů v části Začínáme, podle toho nainstalujte vhodný řemínek-manžetu a přejděte do nabídky <b>Krevní tlak &gt; Nastavení &gt; Obvod zápěstí</b> a vyberte obvod zápěstí. |
| Abnormální vyfouknutí         | Po dokončení měření se manžeta pomalu vyfukovala.                                                                                                                                      | Ihned sundejte hodinky a vyčistěte přívod a odvod vzduchu podle pokynů v části <b>Řešení pomalého vyfukování</b> .                                                                                        |
| Příliš dlouhá doba nafukování | Nafukování trvalo během měření příliš dlouho.                                                                                                                                          | Okamžitě sundejte hodinky, počkejte, až se manžeta zcela vyfoukne, a spusťte měření znovu. Pokud k tomu dojde opakovaně, obraťte se na centrum služeb, které zařízení opraví.                             |
| Abnormálně vysoký tlak        | Během měření byl tlak příliš vysoký.                                                                                                                                                   | Během měření netlačte na manžetu ani na řemínek.                                                                                                                                                          |

### Řešení pomalého vyfukování

Odstraňte krátký řemínek (část se sponou) a poté hodinkami dvakrát až třikrát zatřeste spojovacím otvorem směrem dolů. Pokud z připojovacího otvoru vytéká tekutina, otřete jej do sucha čistým kapesníkem nebo hadříkem. Poté připevněte krátký řemínek k tělu hodinek a počkejte asi 2–4 hodiny, než provedete další měření, abyste zjistili, zda je problém odstraněn. Pokud problém přetrvává i po 24 hodinách, obraťte se na centrum služeb.

## Výsledky měření krevního tlaku jsou pokaždé jiné

### • Krevní tlak se liší v závislosti na časovém úseku měření.

Krevní tlak v průběhu dne kolísá.

Pro správnou kontrolu krevního tlaku se doporučuje měřit si krevní tlak každý den ve stejnou dobu.

### • Krevní tlak kolísá v následujících situacích:

- Do 1 hodiny po jídle
- Po návštěvě toalety
- Po požití alkoholu a kofeinu
- Když během měření nejste v klidu
- Po kouření
- Pocit stresu

- Po koupání
- Příliš chladné nebo horké prostředí nebo jeho prudká změna
- Po cvičení
- **Výsledky měření mohou být ovlivněny, pokud při dlouhodobém měření dojde ke krevní stázi.**

Během měření je zápěstí stlačováno manžetou, což může způsobit zpomalení průtoku krve do konečků prstů a způsobit krevní stázu. V takovém případě si sundejte hodinky, zvedněte ruku do výšky a opakovaně ji asi 15krát sevřete v pěst a rozevřete.

## Krevní tlak naměřený doma se liší od tlaku naměřeného v nemocnici

- **Pokud je krevní tlak naměřený doma nižší než tlak naměřený v nemocnici, možné příčiny jsou následující:**
  - **V nemocnici se cítíte více vystresovaní, což má za následek, že krevní tlak je vyšší, než by měl být.**  
Doma máte větší klid a vaše tělo je uvolněnější, což někdy vede k tomu, že krevní tlak je nižší než tlak naměřený v nemocnici.
  - **Výsledky měření budou nižší, pokud je poloha měření nad srdcem.**  
Výsledky měření mohou být nižší, pokud je zápěstí během měření nad srdcem.
- **Pokud je krevní tlak naměřený doma vyšší než tlak naměřený v nemocnici, možné příčiny jsou následující:**
  - **Pokud užíváte antihypertenziva, váš krevní tlak se po odeznění účinků léků zvýší.**  
Účinky antihypertenziv budou odeznívat po několika hodinách užívání léků. Poté se váš krevní tlak zvýší. O podrobnostech se poraďte s lékařem.
  - **Naměřené hodnoty mohou být vyšší i v případě, že hodinky nemáte těsně nasazené.**  
Pokud jsou hodinky na zápěstí příliš volné, tlak se nemůže dostat do cév, což vede k tomu, že výsledky měření jsou vyšší, než se očekává.
  - **Nesprávný postoj při měření může mít také za následek vyšší výsledky měření.**  
Vyšší výsledky měření mohou být také důsledkem sezení se zkříženýma nohama, na nízké pohovce nebo před nízkým stolem či jiných poloh, při kterých je vyvíjen tlak na břicho, nebo důsledkem umístění hodinek pod srdcem.

# Zdraví srdce

## Měření tepové frekvence

- Výsledky a údaje z měření jsou pouze orientační a neměly by být využívány jako podklad pro lékařské použití.
- Abyste zajistili optimální přesnost údajů o tepové frekvenci, upevněte zařízení těsně nad zápěstní kostí, aby vám co nejlépe padlo. Při cvičení volte těsnější přilehnutí.
- Měření tepové frekvence mohou být ovlivněna vnějšími faktory, například nízká okolní teplota, pohyby paže nebo tetování na paži.

### Nepřetržité sledování tepové frekvence

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence** a ujistěte se, že je funkce **Nepřetržité sledování tepové frekvence** zapnuta.
  - 2 Nastavte možnost **Režim sledování** na hodnotu **Chytrý** nebo **V reálném čase**.
    - **Chytrý**: Automaticky upravuje frekvenci měření podle stavu vaší aktivity.
    - **V reálném čase**: Monitoruje vaši tepovou frekvenci v reálném čase bez ohledu na stav vaší aktivity.
  - 3 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Srdce**, klepněte na  v pravém horním rohu a poté na možnost **Všechna data** a zobrazte údaje o tepové frekvenci. Můžete se rozhodnout odstranit libovolný záznam údajů.
- Sledování v reálném čase zvýší spotřebu energie zařízení, zatímco chytré sledování je energeticky úspornější.
  - Obrazovka sledování zařízení zobrazí nejvyšší a nejnižší tepovou frekvenci měřenou v aktuální den, například data zobrazená v .

### Upozornění na tepovou frekvenci

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte funkci **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, a nastavte možnosti **Vysoká srdeční frekvence** a **Upozornění na nízkou srdeční frekvenci** podle vašich potřeb.
- 2 Zařízení zavibruje a zobrazí upozornění, pokud tepová frekvence zůstane nad nastavenou hodnotou nebo pod ní déle než 10 minut, pokud jste v klidu.

### Individuální měření tepové frekvence

- Údaje o tepové frekvenci z individuálních měření se nebudou synchronizovat s aplikací **Huawei Zdraví**.

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržitě sledování tepové frekvence** a vypněte **Nepřetržitě sledování tepové frekvence**.
- 2 Vstupte do seznamu aplikací na nositelném zařízení, vyberte možnost **Tepová frekvence**, spusťte měření a počkejte na zobrazení výsledku.

## Měření EKG

Elektrokardiogram (EKG) je grafický záznam elektrické aktivity srdce. EKG poskytuje přehled o vašem srdečním rytmu a může pomoci identifikovat nepravidelný srdeční rytmus a odhalit potenciální zdravotní rizika. Podporována jsou pouze samostatná měření.

-  Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích. Podrobnosti naleznete na oficiálních webových stránkách společnosti Huawei. Záleží na momentálním použití.

### Než začnete

- Tato funkce musí být používána v souladu se zákony a předpisy pro zdravotnické prostředky ve vaší místní jurisdikci.
- Tato funkce není určena pro uživatele mladší 18 let.
- Tato funkce není určena pro osoby s kardiostimulátorem nebo jiným implantovaným zařízením.
- Silná elektromagnetická pole výrazně zkreslí signál EKG. Tuto funkci nepoužívejte v prostředí se silným elektromagnetickým polem.
- Všechna data získaná během používání této aplikace slouží pouze pro informaci a neměla by být používána jako podklad pro lékařský výzkum, diagnózu nebo léčbu.

### Před použitím

-  Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verzi.

Pokud používáte **EKG** poprvé, přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Srdce > EKG** a podle pokynů na obrazovce aktivujte aplikaci EKG.

### Měření EKG

- 1 Nasadte zařízení na zápěstí správně a v seznamu aplikací vyberte možnost **EKG**. Pokud tuto funkci používáte poprvé, vyberte, na které ruce zařízení nosíte. Potáhnutím prstem nahoru můžete přejít na možnost **Další** a změnit režim nošení.
- 2 Položte ruce naplocho na stůl nebo do klína a uvolněte paže a prsty.
- 3 Opatrně položte prst volné ruky na elektrodu (dolní tlačítko) a podržte jej v klidu. Poté se automaticky spustí měření.

- Během měření se nehýbejte, rovnoměrně dýchejte a nemluvte. Udržujte prst ve správném kontaktu s elektrodou, ale netlačte na ni příliš silně.
- Suchá pokožka může měření zhoršit. Pokud zjistíte, že máte suchý prst, navlhčete jej trochou vody, abyste zvýšili vodivost.
- Doba trvání jednoho měření je 30 sekund.

#### 4 Nehýbejte se, počkejte na dokončení měření a poté si na displeji hodinek prohlédněte

výsledek. Můžete klepnout na  a podívat se na popis výsledků.

Pro další podrobnosti přejděte na domovskou obrazovku, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** v telefonu a přejděte do nabídky **Srdce > EKG**. Chcete-li stáhnout záznam EKG (ve formátu PDF), klepněte na záznam měření, otevřete obrazovku s podrobnostmi, klepněte na ikonu  v pravém horním rohu a záznam uložte výběrem možnosti .

- Historická data na hodinkách nelze zobrazit.

#### Popis výsledku

- Výsledky měření konzultujte s lékařskými odborníky. Neprovádějte vlastní interpretaci výsledků ani se nelečte sami.
- Tato funkce nedokáže odhalit krevní sraženiny, mrtvici, srdeční selhání ani jiné typy arytmiie nebo srdečních problémů.
- Tato funkce nedokáže odhalit srdeční infarkt ani související komplikace. Pokud pocítíte bolest, napětí nebo tlak na hrudi nebo se u vás objeví jiné příznaky, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Neupravujte svůj předpis na základě dat poskytnutých touto funkcí bez předchozí konzultace s lékařskými odborníky.

## Analýza arytmiie pomocí pulzové vlny

Analýza arytmiie pomocí pulzové vlny využívá vysoce přesné PPG čidlo na vašem nositelném zařízení ke kontrole abnormálního srdečního rytmu.

- Veškeré údaje a výsledky jsou pouze orientační a neměly by sloužit jako podklad pro lékařskou diagnózu. V případě jakýchkoli potíží vyhledejte včas lékařskou pomoc.
- Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích. Podrobnosti naleznete na oficiálních webových stránkách společnosti Huawei.

#### Aktivace aplikace

- 1 Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verzi.
- 2 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce > Analýza arytmiie pomocí pulzové vlny** a aktivujte funkci **Analýza arytmiie pomocí pulzové vlny**.

## Měření na nositelném zařízení

- 1 Překontrolujte, zda máte nositelné zařízení správně nasazené, a položte předloktí naplocho na stůl nebo na klín s uvolněnými pažemi a prsty.
  - 2 Vstupte do seznamu aplikací v zařízení a přejděte do **Analýza arytmie pomocí pulzové vlny > Změřit**.
  - 3 Po dokončení měření se na vaší nositelné elektronice zobrazí výsledek měření. Pro více informací přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví** a přejděte na **Srdce > Analýza arytmie pomocí pulzové vlny**.
-  V seznamu aplikací v zařízení klepněte na **Analýza arytmie pomocí pulzové vlny** a potom na  nahoře pro zobrazení popisu funkce.

## Zapnutí automatických měření a připomenutí

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte na **Srdce > Analýza arytmie pomocí pulzové vlny** a klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Automatické měření**.
  - 2 Zapněte přepínač **Automatická detekce arytmie**. Po aktivaci bude vaše nositelné zařízení automaticky provádět měření během nošení v režimu odpočinku.  
Zapněte přepínač **Upozornění na arytmiu**. Po aktivaci budete prostřednictvím nositelného zařízení dostávat upozornění, když bude zjištěn abnormální srdeční rytmus.
-  • Pokud je během měření zjištěn abnormální srdeční rytmus, zobrazí se na vašem nositelném zařízení výzva. Pokud nosíte zařízení, které podporuje EKG, budete upozorněni na měření EKG.
- Upozornění se zašlou pouze v případě, že podíl abnormálních výsledků z více měření je vysoký, aby se předešlo zbytečným obavám. Nositelné zařízení bude vibrovat, zapne obrazovku a zobrazí vyskakovací upozornění, když jste vzhůru. Pokud zjistí, že spíte, zobrazí se pouze vyskakovací upozornění.

## Vypnutí služby

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte na **Srdce > Analýza arytmie pomocí pulzové vlny**, klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **O aplikaci > Vypnout službu** a pokračujte podle zobrazených pokynů.

## Interpretace výsledků

Výsledky se mohou lišit od výsledků analýzy EKG. Výsledky konzultujte s lékařem.  
Neinterpretujte výsledky na vlastní pěst ani se neléčte sami.

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce > Analýza arytmie pomocí pulzové vlny** a zobrazte údaje ve sloupcových grafech. Můžete také klepnout na  v pravém horním rohu, poté na **Nápověda** a získat další informace o výsledcích měření.

 Výsledky měření se mohou lišit v závislosti na marketingové strategii v různých zemích/regionech.

Výsledky měření: Žádné abnormality ani podezření na fibrilaci síní

# Správa zdraví

## Emoční pohoda

-  • Údaje a výsledky jsou pouze orientační a neměly by sloužit jako podklad pro lékařskou diagnózu nebo léčbu. V případě jakýchkoli potíží vyhledejte lékařskou pomoc.
- Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích. Například není k dispozici v některých evropských zemích.

### Zapnutí dalších záznamů o emocích/stresu

- 1 Otevřete seznam aplikací v zařízení a klepněte na **Emoční pohoda**. Pokud tuto funkci používáte poprvé, klepnutím na **Agree** dokončete autorizaci a zobrazte si úvod do aplikace a návod k obsluze, abyste se dostali na obrazovku **Emoční pohoda**.
- 2 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi, klepněte na **Sledování zdraví** a přepnutím zapněte **Další záznamy o emocích/stresu**.

### Zobrazení/úpravy údajů o emocích

#### Na nositelném zařízení:

Vstupte do seznamu aplikací zařízení a klepnutím na položku **Emoční pohoda** přejděte na domovskou obrazovku aplikace, na které se zobrazí aktuální emoční stav prostřednictvím animace. Přejetím prstem nahoru zobrazíte další údaje.

-  • Pokud se domníváte, že výsledek testu je nepřesný, přejděte na obrazovku trendu emocí na hodinkách a klepnutím na **Upravit záznam** upravte data o svých emocích.
- Údaje o emocích nejsou k dispozici během spánku.

#### V telefonu:

Přejděte na **Huawei Zdraví > Emoční pohoda** a zobrazte údaje o emocích/stresu a přečtěte si analýzu a tipy podle různých časových intervalů.

Chcete-li zobrazit všechna historická data, přejděte do **Huawei Zdraví > Emoční pohoda**, klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Všechna data**.

### Připomenutí nálady

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Emoční pohoda**.
- 2 Přejetím prstem nahoru přejděte na obrazovku **Nastavení**, klepněte na **Nastavení připomenutí** a zapněte **Připomínky emocí**, aby vám nositelné zařízení zasílalo oznámení podle aktuální nálady.  
Když zařízení zjistí, že jste v poslední době byli delší dobu ve stresu, funkce připomenutí nálady vám dá tipy, jak se dostat do opětovné rovnováhy a lepšího emočního stavu.

# Aplikace Health Insights

## Úvod

Aplikace Health Insights sleduje změny vašeho zdravotního stavu. Poskytuje analýzu zdravotních trendů a upozornění na základě různých osobních údajů o zdraví, jako je kvalita spánku, délka cvičení nebo míra stresu.

-  • Pokud chcete tuto funkci používat, nejprve aktualizujte své zařízení a aplikaci **Huawei Zdraví** ve svém telefonu na nejnovější verze.
- Výkaz aplikace Health Insights není dostupný denně a nemusí se vygenerovat, pokud nositelnou elektroniku nenosíte dostatečně dlouho nebo během spánku.
- Než si budete moci data na svém zařízení prohlédnout, musíte ji nosit dva po sobě jdoucí dny. Noste zařízení často a delší dobu, abyste dosáhli přesnějších výsledků.
- Změny zdravotního stavu mohou být způsobeny různými faktory. Přehledy vycházejí z komplexní analýzy těchto faktorů a umožňují odhalit vztahy mezi nimi. Krátkodobé změny těchto dat mohou být buď výjimkou, nebo příznakem něčeho závažnějšího.
- Nejedná se o lékařský software a nelze jej použít jako podklad pro lékařskou diagnózu. Zdravotní rady jsou poskytovány pouze pro informaci. Při jakýchkoli změnách zaměřených na zlepšení zdraví vycházejte ze svého skutečného zdravotního stavu.

## Zapnutí oznámení aplikace Health Insights

Jakmile funkci zapnete, zařízení vám připomene, abyste si prohlédli výsledky analýzy aplikace Health Insights, pokud dojde k jejich aktualizaci a vy si je včas nezobrazíte.

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, potáhněte prstem nahoru po obrazovce a klikněte na kartu pod možností **Aplikace Health Insights**.
- 2** Na obrazovce **Aplikace Health Insights** klepněte na ikonu  v pravém horním rohu, vyberte možnost **Nastavení** a zapněte **Oznámení aplikace Health Insights**.

## Prohlížení dat aplikace Health Insights

### Na nositelné elektronice:

- 1** Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepnutím na možnost **Aplikace Health Insights** zobrazte přehled výkazů aplikace Health Insights. Pokud tuto aplikaci používáte poprvé, postupujte podle pokynů na obrazovce a dokončete ověření.
- 2** Na domovské obrazovce aplikace Health Insights stačí potáhnout prstem nahoru a uvidíte informace o kvalitě spánku, fyzické připravenosti, délce cvičení a další údaje.

### V aplikaci Huawei Zdraví:

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, potáhněte prstem nahoru po obrazovce a klikněte na kartu pod možností **Aplikace Health Insights**.
- 2** Na obrazovce **Aplikace Health Insights** můžete provést následující operace:

- Klepněte na možnost **Doporučené přehledy** a prohlédněte si analýzu aplikace Health Insights, interpretaci výkazu zdraví, skóre spánku a výsledky analýz.  
Na obrazovce **Doporučené přehledy** klepněte na ikonu > vedle položky **Připravenost** a prohlédněte si celkové dnešní skóre i skóre pro každý klíčový faktor. Hodnota odráží fyzickou kondici a stav zotavení vašeho těla pro daný den. Můžete si podle ní plánovat aktivity tak, abyste se nepřetěžovali. Vyšší skóre znamená, že je vaše tělo v lepším stavu. Na obrazovce **Připravenost** klepněte na ikonu  v pravém horním rohu, abyste se dozvěděli více o vaší fyzické připravenosti.
- Klepnutím na možnost **Trendy** zobrazíte trend pro každou položku. Trendy mohou odrážet změny vašeho zdravotního stavu. Neustále mějte nositelné zařízení nasazené nebo zaznamenávejte data o zdraví a kondici do aplikace Huawei Zdraví, abyste mohli sledovat trendy.

## Zdravotní přehled

Rychle si změřte různé zdravotní metriky včetně tepové frekvence, krevního tlaku, SpO2, stresu, teploty kůže, EKG, ztuhlosti tepen, a dalších. Tato funkce Zdravotní přehled také generuje a zobrazuje zprávy o vašem zdravotním stavu na hodinkách i v telefonu (v aplikaci Huawei Zdraví), což umožňuje efektivnější správu zdraví.

-  • Studie rizika ischemické choroby srdeční a studie rizika diabetu jsou dostupné pouze v určitých zemích nebo regionech.
- Tato aplikace není určena pro uživatele mladší 18 let.
- Všechna data a výsledky jsou pouze orientační a neměla by sloužit jako podklad pro lékařskou diagnózu. V případě jakýchkoli potíží vyhledejte včas lékařskou pomoc.

### Používání aplikace Zdravotní přehled

- 1 Překontrolujte, zda máte hodinky správně nasazené, a nehýbejte se.
  - 2 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Zdravotní přehled** (). Pokud aplikaci používáte poprvé, autorizujte požadovaná oprávnění a souhlaste se smlouvou o ochraně osobních údajů.
  - 3 Klepněte na možnost **Změřit** na domovské obrazovce aplikace Zdravotní přehled a podle pokynů na obrazovce dokončete měření.
  - 4 Jakmile bude měření dokončeno, automaticky se vygeneruje zpráva Zdravotního přehledu.
-  • Pro dosažení optimální přesnosti měření určete, na kterém zápěstí máte zařízení nasazené, a to tak, že na domovské obrazovce aplikace Zdravotní přehled potáhnete prstem nahoru a klepnete na možnost **Další** a na nastavení **Zápěstí**.

### Zobrazení zprávy Zdravotního přehledu

#### Na hodinkách:

Otevřete seznam aplikací, klepněte na možnost **Zdravotní přehled**, potáhněte prstem nahoru na **Další**, vyberte možnost **Minulé výkazy** a zobrazte si historické zprávy.

#### V telefonu:

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdravotní přehled**.

-  Pokud karta **Zdravotní přehled** není na domovské obrazovce aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na možnost **Upravit** a kartu přidejte.

#### Odstranění zprávy Zdravotního přehledu

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** a klepněte na možnost **Zdravotní přehled**.
- 2 Klepněte na **Zprávy Zdravotního přehledu**, poté klepněte na ikonu  v pravém horním rohu a vyberte možnost **Odstranit**. Vyberte zprávu, kterou chcete odstranit, a klepněte na **Odstranit**.

-  Zprávy Zdravotního přehledu nelze odstranit na hodinkách.

## Monitorování spánku

Ujistěte se, že zařízení nosíte správně. Dokáže sledovat klíčové metriky spánku, jako je čas usnutí, čas probuzení a architektura spánku, a zároveň vyhodnocovat kvalitu spánku a nabízet přizpůsobená doporučení pro zlepšení vašeho odpočinku.

#### Nastavení spánku

- 1 Otevřete seznam aplikací zařízení, klepněte na **Spánek** a potáhněte prstem nahoru až na obrazovku **Další**.

- 2 Klepněte na **Režim spánku** a upravte nastavení podle potřeby.

- **Režim spánku** je ve výchozím nastavení vypnuto. Pokud je povolen, nositelná elektronika nebude vyzvánět ani vibrovat při příchozích hovorech nebo oznámeních (kromě budíků). Funkce Zvednutím probudit bude rovněž vypnuta a zařízení přejde do Jednoduchého režimu.
- Při zapnutí funkce **Naplánovat** přejde nositelné zařízení do Režimu spánku nebo ho ukončí podle plánu.

**Chcete-li přidat plánovanou dobu**, klepněte na možnost **Přidat čas** a nastavte **Čas usnutí**, **Probuzení** a **Opakovat**. Potom klepněte na **OK**.

**Chcete-li odstranit plánovanou dobu**, klepněte na ni a poté na **Odstranit**. Plánované doby přednastavené v zařízení můžete pouze upravovat, ale nikoli odstranit.

#### Zapnutí/vypnutí HUAWEI TruSleep™

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepněte na kartu **Spánek**.

Klepnutím na  v pravém horním rohu a poté na možnost **Pokročilé** zapněte nebo vypněte **HUAWEI TruSleep™**.

**HUAWEI TruSleep™** Ve výchozím nastavení je funkce zapnuta. Pokud ji ručně vypnete, nebude možné získat data o spánku a analýza spánku bude nedostupná.

## Zobrazení/odstranění dat o spánku

### Zobrazení dat o spánku

- Otevřete seznam aplikací, vyberte **Spánek** a zkontrolujte data o nočním spánku a zdřímnutí a také informace o kvalitě spánku. Klepnutím na ⓘ zobrazíte vysvětlení výsledků měření. Můžete si prohlédnout podrobná data o spánku, jako je délka hlubokého spánku (N3), délka lehkého spánku (N1/N2), délka REM fáze spánku, délka zdřímnutí, průměrná tepová frekvence a průměrná VTF.
- Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepnutím na kartu **Spánek** zobrazte podrobná data. Na obrazovce **Spánek** klepněte na • • v pravém horním rohu a potom klepnutím na **Všechna data** přejděte k záznamům historických dat.

### Odstranění dat o spánku

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepněte na kartu **Spánek**.
- 2 Přejděte na • • > **Všechna data** a klepnutím na ikonu odstranění v pravém horním rohu můžete podle potřeby vybrat a odstranit záznamy historických dat.

## Sledování dýchání ve spánku

Funkce sledování dýchání ve spánku pomáhá zjistit přerušení dýchání během spánku.

### Aktivace aplikace

- ⓘ Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích.
  - Před použitím této funkce připojte nositelné zařízení k aplikaci Huawei Zdraví.
- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte na obrazovku **Zdraví**, klepněte na kartu **Spánek**, přejeďte prstem nahoru, dokud nedosáhnete dolní části obrazovky, a klepněte na **Sledování dýchání ve spánku**.
  - 2 Při prvním použití aktivujte tuto funkci podle zobrazených pokynů. Poté je **Sledování dýchání ve spánku** zapnutá ve výchozím nastavení.
  - 3 Nyní je nastavení dokončeno. Když si zařízení vezmete do postele, zjistí a analyzuje přerušení dýchání během spánku.

### Zobrazení dat

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Spánek**, klepněte na **Sledování dýchání ve spánku** v dolní části obrazovky a budete přesměrováni na obrazovku s funkcemi, kde uvidíte nejnovější výsledek detekce a shrnutí záznamů údajů.

## Zapnutí/vypnutí Sledování dýchání ve spánku

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Spánek** > **Sledování dýchání ve spánku**, klepněte na  v pravém horním rohu a potom na **Sledování dýchání ve spánku** a zapněte nebo vypněte přepínač pro **Sledování dýchání ve spánku**.

## Vypnutí služby

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Spánek** > **Sledování dýchání ve spánku**, klepněte na  v pravém horním rohu, přejděte na **O aplikaci** > **Vypnout službu** a dokončete nastavení podle zobrazených pokynů.

## Aplikace Udržte si kondici

Aplikace vám pomůže nastavit vědecky podložený, personalizovaný tréninkový plán, abyste dosáhli nebo si udrželi ideální váhu, a to na základě změn hmotnosti, kalorického deficitu, záznamů o stravě, údajů o cvičení a dalších údajů.

### Stanovení počátečního cíle

- 1 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Udržte si kondici**. Pokud aplikaci používáte poprvé, klepněte na **Souhlasím** na obrazovce autorizace uživatele.
- 2 Nastavte aplikaci podle pokynů na obrazovce. Poté budete moci vstoupit na domovskou obrazovku aplikace **Udržte si kondici**.
  -  • Pokud nebyly zadány žádné údaje o hmotnosti, postupujte podle pokynů na obrazovce a vyplňte příslušné informace podle svých potřeb. Vaše hodinky pro vás vytvoří plán hubnutí nebo plán udržování hmotnosti.
  - Pokud jste si nastavili svou aktuální hmotnost a cílovou hmotnost prostřednictvím aplikace **Huawei Zdraví**, tato data se automaticky synchronizují s vašimi hodinkami.

### Resetování cíle

- 1 Otevřete seznam aplikací hodinek a klepněte na **Udržte si kondici**. Přejedte prstem doprava na domovské obrazovce aplikace a klepněte na **Cíl**.
- 2 Klepnutím na **Obnovit cíl** upravte **Hmotnost**, **Typ cíle**, **Míra hubnutí** a **Cílová hmotnost**, chcete-li si vygenerovat nový plán hubnutí nebo udržení hmotnosti.

### Zaznamenávání hmotnosti

- 1 Otevřete seznam aplikací hodinek a klepněte na **Udržte si kondici**.
- 2 Přejedte prstem doprava na domovské obrazovce aplikace, klepněte na **Zaznamenat hmotnost** a poznamenejte si svou aktuální hmotnost.

## Zaznamenávání stravy

- 1 Otevřete seznam aplikací hodinek a klepněte na **Udržte si kondici**. Přejedte prstem doprava na domovské obrazovce aplikace a klepněte na **Dnešní příjem** pro kontrolu celkového dnešního příjmu.
- 2 Klepnutím na **Rychle přidat** zaznamenejte svůj jídelníček. Klepněte na **Použít telefon** a pokud je obrazovka telefonu zapnutá a odemčená, budete automaticky přesměrováni na obrazovku **Záznam o stravě** aplikace **Huawei Zdraví**, kde si můžete zaznamenat svůj jídelníček.
  -  Přesměrování se zobrazí pouze v případě, že jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI. Pokud používáte telefon jiné značky, postupujte podle pokynů na hodinkách a zaznamenávejte svůj jídelníček do aplikace **Huawei Zdraví** v telefonu.
- 3 Nezapomeňte si každé jídlo zaznamenat na obrazovce **Záznam o stravě** v telefonu. Údaje o stravě si pak můžete zobrazit v telefonu na obrazovce **Záznam o stravě** nebo v hodinkách na obrazovce **Dnešní příjem**.

## Cvičení

- 1 Otevřete seznam aplikací hodinek a klepněte na **Udržte si kondici**.
- 2 Přejedte prstem doprava po obrazovce a klepněte na **Dnešní spálené kalorie**, kde si můžete prohlédnout dnešní **Spáleno (kcal)**, **V klidu** a **Aktivní**.
- 3 Přejedte prstem nahoru po obrazovce, klepněte na **Cvičení** a budete přesměrováni na aplikaci **Cvičení** v hodinkách. Výběrem možnosti zahájíte cvičení.

## Další nastavení

- 1 Otevřete seznam aplikací hodinek a klepněte na **Udržte si kondici**. Přejedte prstem nahoru na poslední obrazovku a klepněte na **Další nastavení**.
- 2 Aktivujte nebo deaktivujte **Synchronizovat cíle** podle vašich potřeb. Po deaktivaci se denní cíl aktivity doporučený aplikací Udržte si kondici nebude synchronizovat s vaším cílem Move v kroužcích aktivity.

## Připomenutí

- 1 Otevřete seznam aplikací hodinek a klepněte na **Udržte si kondici**. Přejedte prstem nahoru na poslední obrazovku a klepněte na **Připomenutí**.
- 2 Zapněte nebo vypněte přepínače podle potřeby. Pokud jsou všechny přepínače vypnuté, nebudete dostávat žádná oznámení z aplikace Udržte si kondici.

## Studie rizika diabetu

Vestavěné vysoce výkonné čidlo v hodinkách neustále sbírá data o životních funkcích (jako jsou data o spánku nebo tepové frekvenci), a to v různých situacích během dne i noci. Noste hodinky po dobu 3 až 14 dnů a získaná data vám pomohou vyhodnotit riziko hyperglykémie.

-  • Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích.
- Aplikace **HUAWEI Research** není dostupná na iPhonech, ale lze ji používat samostatně na vašich hodinkách.
- Tato studie je určena dospělým, včetně zdravých osob i jedinců s prediabetem (2. typu) a diabetem 2. typu. Není určena pro osoby s diabetem 1. typu, těhotenskou cukrovkou nebo jinými konkrétnějšími formami diabetu.
- Tento produkt není zdravotnickým zařízením. Data a výsledky měření jsou pouze orientační a neměly by sloužit jako podklad pro diagnózu nebo léčbu. V případě jakýchkoli potíží vyhledejte lékařskou pomoc.

## Zapojení do studie

- 1** Na hodinkách otevřete seznam aplikací a přejděte na položku **HUAWEI Research > Studie rizika diabetu > Zapojit se do studie**.
- 2** Noste hodinky celý den. Dokončení jednoho kola hodnocení trvá 3 až 14 dní. Jakmile bude proces dokončen, zobrazí se vám na hodinkách zpráva a vy můžete klepnutím na **Zobrazit podrobnosti** zobrazit výsledek.
- 3** Záznamy hodnocení zobrazíte potažením nahoru na domovské obrazovce aplikace **Studie rizika diabetu**.
- 4** Výsledky posouzení rizik si můžete prohlédnout v aplikaci **HUAWEI Research** na svém telefonu, pokud se nejedná o iPhone.
  -  • Noste hodinky ve dne i v noci. Při každém kole hodnocení musí vaše hodinky zaznamenat alespoň 15 hodin dat o životních funkcích v klidovém stavu během dne a 30 hodin dat o životních funkcích během nočního spánku. Každý den jsou potřeba minimálně 2 hodiny platných denních a 4 hodiny nočních dat.
  - Během hodnocení se vyhněte potravinám s vysokým obsahem cukru a tuku, cvičte s mírou a dopřejte si dostatek odpočinku.

## Ukončení hodnocení

Hodnocení můžete ukončit klepnutím na **Ukončit cyklus** na domovské obrazovce **Studie rizika diabetu**. Hodnocení můžete zahájit kdykoli, stačí kliknout na tlačítko **Začít nový cyklus**.

## Výsledky hodnocení

### Popis výsledku hodnocení:

- Nízké riziko: Nebyly zjištěny žádné zjevné známky rizika.
- Střední riziko: Byla zjištěna možná hrozba hyperglykémie.
- Vysoké riziko: Existuje vysoké riziko hyperglykémie.
- Žádné výsledky hodnocení: Vaše data o životních funkcích za dobu 14 dnů nejsou pro vyhodnocení dostatečná. Začněte prosím další kolo hodnocení.

## Ukončení účasti ve studii

Na domovské obrazovce aplikace **Studie rizika diabetu** potáhněte prstem nahoru, posuňte se dolů a klepněte na **Ukončit účast ve studii**.

## Měření SpO<sub>2</sub>

-  Abyste zajistili přesnost měření SpO<sub>2</sub>, noste nositelnou elektroniku pevně nasazenou a správným způsobem. Ujistěte se, že je modul pro monitorování v přímém kontaktu s vaší pokožkou bez jakýchkoli překážek.

### Individuální měření SpO<sub>2</sub>

- 1** Překontrolujte, zda máte nositelné elektroniku správně nasazenou, a zůstaňte v klidu.
- 2** Otevřete seznam aplikací zařízení, přejetím prstem nahoru nebo dolů, dokud nenajdete **SpO<sub>2</sub>**, a klepněte na tuto možnost.
- 3** Klepněte na **Změřit**. (Rozhodující je skutečné rozhraní produktu.)
- 4** Po zahájení měření SpO<sub>2</sub> nezapomeňte zůstat v klidu, obrazovka přístroje musí směřovat nahoru.

### Automatické měření SpO<sub>2</sub>

Pokud je tato možnost povolena, zařízení automaticky změří a zaznamená váš SpO<sub>2</sub>, když zjistí, že jste v klidu (například když spíte).

- 1** Chcete-li tuto funkci povolit, otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte na **Sledování zdraví > Automatické SpO<sub>2</sub>** a zapněte **Automatické SpO<sub>2</sub>**.
- 2** Klepněte na **Upozornění na nízké SpO<sub>2</sub>** a nastavte spodní limit pro příjem upozornění, když jste vzhůru.

### Zobrazení údajů o SpO<sub>2</sub>

Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví**, klepněte na **SpO<sub>2</sub>** a vyberte datum, kdy chcete zobrazit data SpO<sub>2</sub> v daný den.

## Monitorování ve vysoké nadmořské výšce

Monitorování ve vysoké nadmořské výšce poskytuje aktuální informace o vaší fyzické kondici ve vysokohorských oblastech a pomáhá vám rozhodnout se, zda si odpočinout, nebo pokračovat v cvičení. To pomáhá předcházet nehodám a horské nemoci.

-  • Monitorování ve vysoké nadmořské výšce je k dispozici v nadmořských výškách nad 2 500 metrů.
- Toto není zdravotnické zařízení. Údaje jsou pouze orientační a neměly by být používány pro lékařské studie, diagnózu nebo léčbu.
- Před použitím této funkce povolte **Automatické SpO<sub>2</sub>**.

## Povolení monitorování ve vysoké nadmořské výšce v telefonu

Jakmile je v telefonu povoleno monitorování ve vysoké nadmořské výšce, na hodinkách se spustí nepřetržité měření zdravotního stavu a při vstupu do oblasti s vysokou nadmořskou výškou budete upozorněni na jakékoli zhoršení adaptace na nadmořskou výšku.

Chcete-li tuto funkci povolit, otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte na **Sledování zdraví > Adaptace na vysokou nadmořskou výšku**. Zde můžete povolit **Automatická měření**.

## Provedení vyhodnocení horské nemoci na hodinkách

Pokud po vstupu do oblasti s vysokou nadmořskou výškou zařízení detekuje pokles adaptace na nadmořskou výšku, rychlé změny nadmořské výšky v krátkém časovém horizontu nebo vstup do oblastí s extrémně vysokou nadmořskou výškou (nad 4 500 metrů), vyzve vás k provedení vyšetření na horskou nemoc. Můžete se rozhodnout pokračovat v hodnocení nebo zprávu ignorovat.

-  Upozornění na podezření na zhoršenou adaptaci na nadmořskou výšku a rychlou změnu nadmořské výšky se spustí, když se nacházíte v nadmořské výšce mezi 2 500 a 4 500 metry.

Vyšetření na horskou nemoc můžete spustit i ručně:

- 1** Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací a klepněte na **Adaptace na vysokou nadmořskou výšku**.
- 2** Klepněte na **Vyhodnotit** a postupujte podle pokynů na obrazovce pro dokončení sebehodnocení a měření SpO2.
- 3** Po dokončení si výsledek prohlédněte na domovské obrazovce monitorování ve vysoké nadmořské výšce.

## Kroužky aktivity

Kroužky aktivity sledují vaši denní fyzickou aktivitu pomocí tří typů údajů (tři kroužky): pohyb, cvičení a stání. Zařízení bude zaznamenávat data a během dne vás povzbuzovat k dosažení vašich cílů. To vám pomůže rozvíjet zdravé návyky a zůstat aktivní.

-  Pokud chcete tuto funkci používat, nejprve aktualizujte nositelné zařízení a aplikaci **Huawei Zdraví** v telefonu na nejnovější verze.

## Úprava cílů a nastavení připomenutí

Cíle pro kroužky aktivity můžete upravit pro praktické využití a lepší výsledky.

### V telefonu:

Na domovské obrazovce aplikace **Huawei Zdraví** klepněte na kartu **Kroužky aktivity**, poté

klepněte na možnost  v pravém horním rohu a proveďte následující operace:

- Klepnutím na možnost **Upravit cíle** nastavte **Pohyb**, **Cvičení** a **Stání**.

- Klepnutím na možnost **Připomenutí** zapněte nebo vypněte **Stání, Postup a Cíl byl dosažen**.

#### Na nositelném zařízení:

V seznamu aplikací zařízení klepněte na **Záznamy aktivit** a proveďte následující operace:

- Potáhněte prstem nahoru na domovské obrazovce Kroužky aktivity, přejděte na poslední obrazovku a klepnutím na možnost **Nastavení kroužků aktivity** zapněte nebo vypněte **Připomenutí stání, Postup a Cíl dosažen**.

Případně můžete na domovské obrazovce Kroužky aktivity přejít do nabídky  > **Nastavení kroužků aktivity** a zapnout nebo vypnout **Připomenutí stání, Postup a Cíl dosažen**.

- Potáhněte prstem doprava na domovské obrazovce Kroužky aktivity, otevřete obrazovku **Další** a klepnutím na možnost **Upravit cíle** nastavte cíle pro **Pohyb, Cvičení a Stání**.

#### Zobrazení záznamů aktivit

##### V telefonu:

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepněte na kartu **Kroužky aktivity**. Pro zobrazení **Pohyb** a **Cvičení** podle data přejděte na obrazovku podrobností záznamu aktivit.

##### Na nositelném zařízení:

V seznamu aplikací zařízení klepněte na **Záznamy aktivit** a proveďte následující operace:

- Potáhněte prstem doprava na domovské obrazovce Kroužky aktivity a otevřete obrazovku **Další**, kde si můžete zobrazit **Týdenní statistiky a Záznamy aktivit**.
- Potáhněte prstem nahoru na domovské obrazovce Kroužky aktivity a zobrazte si údaje **Dnes, Pohyb, Cvičení, Stání**, atd.



**Pohyb** měří aktivní kalorie, které se spálí kromě kalorií spálených v klidu. Během jednoho cvičení bude počet aktivních kalorií nižší než počet spálených kalorií celkem. Například můžete spálit celkem 300 kcal, ale vaše aktivní kalorie mohou být 260 kcal. Všechny druhy pohybu, od domácích prací až po sportovní soutěže, vám mohou pomoci dosáhnout cíle Pohyb.



**Cvičení** označuje celkovou dobu trvání cvičení střední a vysoké intenzity, kterému jste se dnes věnovali. Světová zdravotnická organizace (SZO) doporučuje dospělým alespoň 150 minut středně intenzivního cvičení nebo 75 minut vysoce intenzivního cvičení týdně. Zkuste dělat aktivity, které zvyšují vaši tepovou frekvenci a rychlost dýchání. Silové cvičení může zlepšit kardio vytrvalost a výkon.



**Stání** označuje počet hodin, které jste během dne aktivní. Pokud jste fyzicky aktivní alespoň jednu minutu během jedné hodiny, bude tato hodina započítána do tohoto cíle.

Zvýšená aktivita je zdraví prospěšná. Výzkum Světové zdravotnické organizace (SZO) ukazuje, že neaktivní životní styl může zvýšit riziko cukrovky 2. typu, obezity a deprese.

### Chytré návrhy

Funkce doporučuje vhodné návrhy a typy fitness cvičení v aplikaci **Záznamy aktivit** a poskytuje personalizované chytré návrhy.

V seznamu aplikací zařízení klepněte na možnost **Záznamy aktivit**, potáhněte prstem nahoru na poslední obrazovku a přejděte do nabídky **O aplikaci > Popis aplikace**, kde můžete funkci zapnout nebo vypnout **Chytré návrhy**.

Návrhy vycházejí ze scénářů použití a preferencí cvičení a budou se s používáním funkce zlepšovat. Můžete také zobrazit další návrhy klepnutím na možnost **Změnit**.

## Režim pro invalidní vozík

- Pokud chcete tuto funkci používat, nejprve aktualizujte své nositelné zařízení a aplikaci **Huawei Zdraví** ve vašem telefonu na nejnovější verze.
- Režim pro invalidní vozík je podporován pouze v některých zemích/regionech. Pokud **Invalidní vozík** nelze na vašem zařízení najít, znamená to, že funkce není k dispozici.

### Aktivace režimu pro invalidní vozík

#### V telefonu:

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi, klepněte na **Nastavení zařízení** a přepnutím zapněte **Vozík**.

#### Na vašem zařízení nositelné elektroniky:

V seznamu aplikací zařízení klepněte na **Záznamy aktivit**, přejedte prstem nahoru na poslední obrazovku a klepnutím **Nastavení kroužků aktivity** povolte **Invalidní vozík**.

Na obrazovce **Nastavení kroužků aktivity** můžete také povolit nebo zakázat **Připomenutí pohybu**, **Postup** a **Cíl dosažen**.

Můžete také přejet prstem doprava na domovské obrazovce Kroužky aktivity pro přístup k obrazovce **Další** a klepnutím na **Upravit cíle** nastavte cíle pro **Pohyb**, **Cvičení** a **Pohyb**.

Můžete také přejít na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví** v telefonu, klepnout na kartu

**Kroužky aktivity** a klepnutím na  v pravém horním rohu nastavit připomenutí a cíle.

### Zobrazení záznamů aktivit

V seznamu aplikací zařízení klepnutím na **Záznamy aktivit** zobrazíte data, jako například **Pohyb** a **Cvičení**.

Můžete také přejít na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví** v telefonu a klepnutím na kartu **Kroužky aktivity** zobrazit další podrobnosti.



**Pohyb** měří aktivní kalorie, které se spálí kromě kalorií spálených v klidu. Během jednoho cvičení bude počet aktivních kalorií nižší než počet spálených kalorií celkem. Například můžete spálit celkem 300 kcal, ale vaše aktivní kalorie mohou být 260 kcal. Všechny druhy pohybu, od domácích prací až po sportovní soutěže, vám mohou pomoci dosáhnout vašeho cíle v oblasti pohybu.



**Cvičení** označuje celkovou dobu trvání cvičení střední a vysoké intenzity, kterému jste se dnes věnovali. Světová zdravotnická organizace (SZO) doporučuje dospělým alespoň 150 minut středně intenzivního cvičení nebo 75 minut vysoce intenzivního cvičení týdně. Zkuste dělat aktivity, které zvyšují vaši tepovou frekvenci a rychlost dýchání. Silové cvičení může zlepšit kardio vytrvalost a výkon.



**Pohyb** označuje počet hodin, které jste během dne aktivní. Pokud jste fyzicky aktivní alespoň jednu minutu během jedné hodiny, bude tato hodina započítána do tohoto cíle. Zvýšená aktivita je dobrá pro vaše zdraví. Výzkum SZO ukazuje, že neaktivní životní styl může zvýšit riziko cukrovky 2. typu, obezity a deprese.

### Pohyblivé



- Je-li povolena možnost **Invalidní vozík**, můžete si vybrat **Pohyblivé** ze seznamu cvičení.

- 1 Vstupte do seznamu aplikací v zařízení a přejděte do **Cvičení > Pohyblivé**.
- 2 Klepnutím na **GO** zahajete cvičení.
- 3 Během cvičení můžete přejet prstem nahoru nebo dolů po obrazovce pro zobrazení fitness dat.

Můžete také přejet prstem doprava pro provedení nastavení nebo klepnutím na  pozastavit, klepnutím na  obnovit a klepnutím na  ukončit cvičení.

Klepnutím na v **Záznamy cvičení** seznamu aplikací zobrazíte další záznamy cvičení.

## Menstruační kalendář

### Aktivace aplikace

Pokud tuto funkci používáte poprvé, zkontrolujte, zda jsou hodinky a telefon připojeny, a proveďte následující operace:

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Menstruační kalendář** a stáhněte balíček funkcí.
  -  Pokud karta **Menstruační kalendář** není na domovské obrazovce Huawei Zdraví, klepněte na **Upravit** a přidejte kartu.

- 2 Po dokončení stahování nastavte data menstruace a klepnutím na **Začínáme** dokončete aktivaci.

### Zaznamenávání a prohlížení menstruačního cyklu na hodinkách

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení, vyhledejte a vyberte **Menstruační kalendář**, abyste se dostali na domovskou obrazovku aplikace, kde uvidíte svůj menstruační kalendář.  
Klepnutím na  vedle **Menstruační kalendář** přepínáte mezi měsíčním zobrazením a kruhovým přehledem. Na obrazovce měsíčního zobrazení přejetím prstem doleva a doprava zobrazíte data předchozího cyklu a následujících tří cyklů.
- 2 Klepněte na **Upravit** nebo ikonu  (v závislosti na vašem zařízení) a zadejte **Začátek** a **Konec**. Přejetím prstem nahoru zobrazíte další podrobnosti.

### Zaznamenávání menstruace v aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Menstruační kalendář**, vyberte si konkrétní datum a označte **Začátek menstruace** nebo **Konec menstruace**, abyste zaznamenali dobu trvání menstruace. Můžete také zaznamenat vaše **Fyzické symptomy**.
- 2 Na obrazovce **Menstruační kalendář** klepněte na  v pravém horním rohu a proveďte následující nastavení:
  - Klepnutím na možnost **Nastavení** zapněte nebo vypněte funkci **Předpovědi ovulace a plodných dnů** a další přepínače dle potřeby a nastavte hodnoty **Délka menstruace** a **Délka cyklu**.
  - Zapněte přepínač funkce **Používejte nositelnou elektroniku kvůli zlepšení předpovědi**. Po aktivaci budou hodinky (za předpokladu, že je budete nosit neustále, zejména v noci) kombinovat sledované zdravotní údaje, například tělesnou teplotu, tepovou frekvenci a dechovou frekvenci, a vytvářet lepší předpovědi cyklu.
  - Klepnutím na možnost **Záznamy menstruace** zobrazíte hodnoty **Prům. menstruace** a **Průměrný cyklus**.
  - Klepnutím na možnost **Všechna data** zobrazíte historická data.

## Detekce pádu a nouzové SOS

Jakmile je funkce detekce pádu zapnuta, hodinky zjistí váš postoj pomocí čidla zrychlení na hodinkách. Pokud hodinky zjistí, že jste upadli a můžete se dostat do indisponovaného stavu, zapnou pro vás funkci nouzového SOS.

Chcete-li detekci pádu vypnout, vstupte do seznamu aplikací na hodinkách, přejděte do nabídky **Nastavení** > **Nouzové SOS**, a vypněte možnost **Detekce pádu**.

-  • Vaše hodinky nemohou zjistit všechny pády. Někdy mohou mylně interpretovat aktivity s těžkým dopadem jako pády a spustit detekci pádu.
- Pokud jsou vaše hodinky připojeny k telefonu prostřednictvím Bluetooth a telefon má dvě karty SIM, nastavte s předstihem výchozí kartu k uskutečňování tísňových volání.
- Pokud jsou hodinky spárovány s iPhonem, nemohou odesílat zprávy s žádostí o pomoc.

## Nastavení informací pro případ nouze a nouzových kontaktů

Informace pro případ nouze mohou pomoci záchranářům. Chcete-li nastavit informace pro případ nouze a nouzové kontakty, postupujte následovně:

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** a přejděte do nabídky **Já > Profil > Informace pro případ nouze**, abyste mohli přidat vaše osobní údaje a zdravotnické informace, například krevní skupinu.
- 2** Přejděte do nabídky **Nouzové kontakty > Přidat nouzové kontakty** a vyberte nouzový kontakt, který chcete přidat. Lze přidat až tři nouzové kontakty.
  -  Ujistěte se, že máte nouzové kontakty nastavené ve správném pořadí. Pokud je spuštěno nouzové SOS, vaše hodinky nejprve zavolají vašemu prvnímu nouzovému kontaktu a odešlou zprávy s žádostí o pomoc všem nouzovým kontaktům.

## Zobrazení informací pro případ nouze

### Na vašich hodinkách

Vstupte do seznamu aplikací na hodinkách a přejděte do nabídky **Nastavení > Nouzové SOS**, kde můžete zobrazit informace pro případ nouze.

### Na telefonu

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** a výběrem možnosti **Já > Profil > Informace pro případ nouze** zobrazíte informace pro případ nouze.

## Detekce pádu a automatické SOS

- 1** Vstupte do seznamu aplikací na hodinkách, přejděte do nabídky **Nastavení > Nouzové SOS** a zapněte funkci **Detekce pádu**.
- 2** Pokud hodinky zjistí, že jste upadli a možná se dostali do indisponovaného stavu, zobrazí vyskakovací okno, které se ptá, zda chcete provést tísňové volání.
- 3** Pokud vyberete možnost  nebo neprovedete žádnou operaci na hodinkách během 60 sekund, hodinky spustí nouzové SOS.
  - Pokud byly nastaveny nouzové kontakty, hodinky automaticky zavolají prvnímu nouzovému kontaktu a odešlou zprávu s žádostí o pomoc obsahující vaši aktuální polohu všem nouzovým kontaktům.
  - Pokud nouzový kontakt nebyl nastaven, zobrazí se vám veřejná čísla tísňového volání, ze kterých si můžete vybrat.

## Ruční spuštění nouzového SOS

Nouzové SOS spustíte pěti rychle po sobě jdoucími stisknutími horního tlačítka.

- Pokud byly nastaveny nouzové kontakty, hodinky automaticky zavolají prvnímu nouzovému kontaktu a odešlou zprávu s žádostí o pomoc obsahující vaši aktuální polohu všem nouzovým kontaktům.
- Pokud nouzový kontakt nebyl nastaven, zobrazí se vám veřejná čísla tísňového volání, ze kterých si můžete vybrat.
-  • Pokud je funkce **Detekce pádu** vypnuta, vaše hodinky při zjištění vážného pádu nespustí nouzové SOS. V tomto případě stiskněte pětkrát rychle za sebou horní tlačítko.

## Hlasové hovory přes Bluetooth

-  Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací **Huawei Zdraví**.
- Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte hodinky na nejnovější verzi.

### Synchronizace kontaktů

Na hodinkách nelze přidávat kontakty. Když jsou hodinky připojeny k telefonu přes Bluetooth, automaticky synchronizují kontakty z telefonu.

-  Pokud se kontakty nesynchronizují automaticky, otevřete seznam aplikací na hodinkách a přejděte do nabídky **Telefon > Kontakty > Synchronizovat kontakty > Synchronizovat**.
- Pokud nechcete synchronizovat kontakty, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Nastavení zařízení > Správa aplikací > Kontakty** a deaktivujte možnost **Synchronizovat data do hodinek**.
- Chcete-li možnost **Synchronizovat data do hodinek** používat na iPhonu, ujistěte se, že je aplikace **HUAWEI Zdraví** aktualizována na verzi 16.0.8.305 nebo novější. Pokud tuto možnost v aplikaci nevidíte, můžete využít funkci autorizace kontaktů v systému iOS 18. Stačí přejít do nabídky **Nastavení > Aplikace > HUAWEI Zdraví > Kontakty** a synchronizovat kontakty podle potřeby.
- Chcete-li kontakt odstranit, nejprve jej odeberte ze seznamu kontaktů v telefonu. Jakmile jsou hodinky připojeny k telefonu, aktualizovaný seznam kontaktů se automaticky synchronizuje s hodinkami. Upozorňujeme, že kontakty nelze odstraňovat přímo na hodinkách.

### Přijímání/odmítání příchozích hovorů na hodinkách

Stačí klepnout na  a přijmout příchozí hovor přímo na svém nositelném zařízení, jakmile vás zařízení upozorní na příchozí hovor z telefonu. Nebo klepnutím na  hovor odmítněte, případně klepnutím na  hovor odmítněte odpovědí na něj prostřednictvím SMS zprávy. Po přijetí hovoru se bude zvuk přehrávat z reproduktoru nositelného zařízení.

-  Funkce odmítání příchozích hovorů pomocí SMS zpráv není podporována, pokud jsou hodinky spárovány s iPhonem.
- Přizpůsobení nebo úprava těchto odpovědí není podporována.

## Telefonování z hodinek

Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací, vyberte možnost **Telefon** a zvolte některou z následujících metod pro uskutečnění hovoru.

- Klepněte na možnost **Protokol hovorů** a poté na protokol hovoru, chcete-li zavolat zpět.
- Klepněte na možnost **Kontakty** a poté na kontakt, chcete-li uskutečnit hovor.
- Klepněte na možnost **Numerická klávesnice**, zadejte číslo, na které chcete volat, a klepnutím na ikonu číselníku zahajte hovor.
-  Pokud používáte duální karty SIM, při volání na kontakt uložený v hodinkách nemůžete vybrat, která karta SIM se pro hovor použije, protože to určují protokoly telefonu. Podrobnosti získáte od zákaznické podpory výrobce telefonu.
- Když z hodinek uskutečníte hovor, zvuk bude vycházet z hodinek a na displeji telefonu se zobrazí zpráva, že probíhá hovor přes Bluetooth. Chcete-li přepnout zvukový kanál na svůj telefon, musíte telefon nastavit do režimu přijímače.

## Správa zpráv

Pokud je nositelná elektronika propojena s aplikací **Huawei Zdraví** a funkce Oznámení je zapnutá, budou se nové zprávy přenášeny na stavový řádek telefonu synchronizovat s nositelnou elektronikou.

### Zapnutí funkce Oznámení

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení, klepněte na **Oznámení** a zapněte **Synchronizovat v hodinkách oznámení z telefonu**.
- 2 V seznamu aplikací níže zapněte přepínače u aplikací, od kterých chcete přijímat oznámení.

### Nastavení push oznámení

Chcete-li dostávat oznámení na nositelnou elektroniku na základě stavu používání telefonu, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení, klepněte na **Oznámení** a nakonfigurujte nastavení oznámení.

Můžete si vybrat možnost **Oznámit v obou zařízeních** nebo **Oznámit v jednom zařízení** podle potřeby.

- **Oznámit v obou zařízeních:** Připomenutí můžete dostávat současně do hodinek i do telefonu.
- **Oznámit v jednom zařízení:** Oznámení můžete dostávat pouze na jednom zařízení najednou. Pokud máte na sobě nositelnou elektroniku, telefon nebude přijímat oznámení, dokud nebude zapnutý displej telefonu.

-  Nastavení push oznámení není k dispozici při spárování s iPhonem.

## Zobrazení a mazání nepřečtených zpráv

- 1 Při nošení bude nositelná elektronika vibrovat, aby vás upozornila na nové zprávy zobrazené ve stavovém řádku telefonu.
- 2 Nepřečtené zprávy budou uloženy na nositelné elektronice. Chcete-li je zobrazit, potáhněte prstem nahoru na domovské obrazovce a přejděte do centra zpráv.
- 3 Chcete-li zprávu smazat, postupujte takto:

- Potáhněte prstem doleva na zprávě, kterou chcete smazat, a klepnutím na  ji smažte.
- Klepnutím na  v dolní části seznamu zpráv odstraníte všechny zprávy.

## Odpovídání na zprávy SMS

- 1 Chcete-li na své nositelné elektronice odpovědět na novou SMS zprávu nebo zprávu z WhatsAppu, Messengeru nebo Telegramu, můžete použít rychlé odpovědi nebo emotikony. Podporované typy zpráv závisí na aktuálním používání.
  - 2 Chcete-li si přizpůsobit rychlé odpovědi, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Rychlé odpovědi**.
  - 3 Klepnutím **Přidat odpověď** na přidáte odpověď, klepnutím na existující odpověď ji upravíte nebo klepnutím na  vedle odpovědi ji smažte.
-  Tato funkce není k dispozici, pokud je nositelná elektronika spárována s iPhone.
  - Rychlé odpovědi SMS fungují pouze s kartou SIM, která přijala zprávu SMS.

## AI Voice

AI Voice v hodinkách usnadňuje sledování počasí a nastavení alarmu, jakmile se hodinky připojí k telefonu pomocí aplikace **Huawei Zdraví**.

-  Pokud chcete tuto funkci používat, nejprve aktualizujte své nositelné zařízení a aplikaci **Huawei Zdraví** ve vašem telefonu na nejnovější verze.
- Tato funkce je k dispozici, pouze pokud je náramek spárován s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 12.0 nebo novějším nebo s telefonem se systémem Android 9.0 nebo novějším.
- Zajistěte konzistenci následujících tří nastavení: **jazyk** a **region** v systému telefonu **Nastavení** a **země/region vybraný při registraci** vašeho HUAWEI ID (tj. HUAWEI ID, které se používá k přihlášení do aplikace **Huawei Zdraví**).
- Tato funkce je k dispozici pouze v určitých zemích a regionech. Na těchto trzích musí být nastavení jazyka a regionu konzistentní.

## Používání AI Voice

**1** Funkci AI Voice můžete probudit jedním z následujících způsobů:

- **Používání Assistant·TODAY:** Přejetím prstu doprava na domovské obrazovce hodinek přejděte na obrazovku Assistant·TODAY a klepnutím na ikonu AI Voice přejděte na obrazovku hlasového vstupu.
- **Tlačítko probuzení:** Stisknutím a podržením dolního tlačítka přejdete na obrazovku hlasového vstupu. Tato funkce je ve výchozím nastavení zapnutá.

 Pokud tato funkce není povolena, přejděte na **Nastavení > Chytrá asistence > AI Voice** a zapněte přepínač pro **Tlačítko probuzení**.

**2** Na zobrazené obrazovce zadejte hlasový příkaz, jako je „Jaké je dnes počasí?“ nebo „Nastavit budík na zítra 8:00“.

## Hlasové vysílání

 Tato funkce je k dispozici, pokud je náramek spárován s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 12.0 nebo novějším.

Hlasové vysílání je ve výchozím nastavení povoleno. Po vypnutí již hodinky nebudou přehrávat hlasové zprávy.

**Zapnutí hlasového vysílání:** Vstupte do seznamu aplikací, přejděte na **Nastavení > Chytrá asistence > AI Voice** a zapněte přepínač pro **Vysílání**.

**Nastavení hlasitosti vysílání:** Hlasitost vysílání lze upravit pouze během vysílání stisknutím tlačítek hlasitosti na spárovaném telefonu.

## Vzdálená závěrka

Vzdálená závěrka umožňuje spustit fotoaparát telefonu a pořizovat fotografie ze zápěstí.

-  Pokud chcete tuto funkci používat, nejprve aktualizujte své nositelné zařízení a aplikaci **Huawei Zdraví** ve vašem telefonu na nejnovější verze.
- Pokud používáte nositelné zařízení s iPhonem nebo telefonem Android, musíte nejprve v telefonu otevřít fotoaparát. Pokud je vaše nositelné zařízení spárováno s telefonem Android, počet připojení Bluetooth v telefonu nesmí překročit sedm. Pokud počet připojení přesáhne sedm, doporučuje se před použitím této funkce některá připojení smazat.

## Vzdálená závěrka

**1** Ujistěte se, že jsou hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**.

Potáhněte prstem od horní části domovské obrazovky hodinek směrem dolů a

zkontrolujte, zda je na ovládacím panelu zobrazena informace , že jsou hodinky připojeny k telefonu.

- 2 Přejděte na seznam aplikací v hodinkách a vyberte možnost **Vzdálená závěrka**, čímž se automaticky spustí fotoaparát telefonu. Klepnutím na ikonu závěrky na obrazovce hodinek pořídíte fotografii.

### Nastavení časovače pro fotografování

- 1 Přejděte na seznam aplikací v hodinkách a vyberte možnost **Vzdálená závěrka**, čímž se automaticky spustí fotoaparát telefonu. Klepnutím na  na obrazovce **Vzdálená závěrka** nastavíte časovač pro pořizování fotografií a dalším klepnutím na  přepnete na jiný časovač.
- 2 Klepněte na ikonu závěrky na obrazovce hodinek. Fotoaparát telefonu pořídí fotografii, jakmile odpočítávání skončí.

## Správa ciferníků

### Přizpůsobování ciferníků

#### Na hodinkách

Styl a funkce ciferníku si můžete přizpůsobit podle svých představ.

- 1 Dotykem a podržením libovolného místa na domovské obrazovce zařízení přejděte na obrazovku výběru ciferníku a potážením doleva nebo doprava vyberte požadovaný vlastní ciferník.
  - 2 Klepněte na **Vlastní** pod ciferníkem hodinek a potáhnutím prstem doleva nebo doprava vyberte styl a funkce, které se vám líbí.
    - Na obrazovce **Styl** nebo **Barva** potáhnutím prstem nahoru nebo dolů vyberte svůj oblíbený styl nebo barvu.
    - Na obrazovce **Funkce** klepněte na komponentu, kterou chcete nahradit.
-  • Přizpůsobení je k dispozici pouze pro ciferníky hodinek s tlačítkem **Vlastní** pod nimi.

#### Na telefonu

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Moje ciferníky**.
  - 2 Klepněte na ciferník, který chcete přizpůsobit, a upravte **Styl**, **Písmo**, **Velikost písma**, **Barva času** a další vlastnosti.
  - 3 Jakmile budete hotovi, klepněte na **Použít** nebo **Uložit**.
-  Možnosti přizpůsobení se liší v závislosti na ciferníku hodinek.

### Přepnutí na jiný ciferník

#### Na nositelném zařízení

Klepnutím a podržením libovolného místa na ciferníku zobrazte obrazovku výběru ciferníku a potáhnutím prstem doleva nebo doprava procházejte dostupné ciferníky. Klepnutím vyberte požadovaný ciferník.

## V aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Moje ciferníky**.
- 2 Vyberte požadovaný ciferník a klepněte na **Použít**.  
Pokud ciferník hodinek není nainstalován, nejprve jej nainstalujte. Zařízení se po instalaci automaticky přepne na nový ciferník.

## Odstranění ciferníku

### Na nositelném zařízení

- 1 Klepnutím a podržením kdekoli na ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku.
  - 2 Po ciferníku, který chcete odstranit, potáhněte prstem nahoru a klepněte na .
-  Pokud chcete ciferník po jeho odstranění znovu použít, můžete tak učinit jedním z následujících způsobů:
- Klepnutím a podržením na libovolném místě na ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku, potáhněte prstem doleva na poslední obrazovku, klepněte na  a klepnutím na ciferník jej znovu použijte.
  - Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Moje ciferníky** a vyberte a nastavte ciferník.

## V aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Moje ciferníky**.
- 2 Daný ciferník odstraníte klepnutím na **Správa místních ciferníků** a pak na  v pravém horním rohu.
 

 Pokud nevidíte  v pravém horním rohu ciferníku, znamená to, že tento ciferník nelze odstranit. Například **Galerie** nelze odstranit.

  - Pokud jste si zakoupili ciferník hodinek a odstranili jej v nabídce **Moje ciferníky** > **Správa místních ciferníků**, stačí jej znovu nainstalovat, až jej budete chtít znovu používat. Není třeba znovu platit.

## Galerie ciferníku hodinek

### Nastavení galerie ciferníků

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na položku **Moje ciferníky** > **Galerie** pro přístup na obrazovku nastavení ciferníků v Galerii.
- 2 Klepněte na , vyberte buď **Pořídít fotografii** nebo **Vybrat obrázek**, vyberte obrázek, přetažením upravte část obrázku, kterou chcete zobrazit, a klepnutím na  v pravém horním rohu dokončete nahrávání.

**3** Na obrazovce **Galerie** podle potřeby nastavte **Barva, Styl a Funkce**.

**4** V části **Jiná nastavení** povolte nebo zakažte **Zvednutím zobrazit nový obrázek** podle potřeby.

Pokud je tato funkce zapnutá a do galerie ciferníků bylo nahráno více obrázků, změní se zobrazený ciferník na jiný při každém probuzení obrazovky zvednutím zápěstí. Když je tato funkce vypnutá, zvednutím zápěstí se zobrazí pouze poslední zobrazený obrázek, chcete-li jej změnit, musíte klepnout na obrazovku.

**5** Klepněte na **Použít** a vaše nositelné zařízení se přepne na ciferník Galerie.

-  Funkce Galerie ciferníků podporuje následující formáty obrázků: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .svg, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp a .pcx. Obrázky ve formátu .gif se zobrazují jako statické obrázky, nikoli jako animace.

### Nastavení galerie ciferníků OneHop

Pomocí aplikace OneHop můžete snadno proměnit obrázky Galerie z telefonu v ciferníky na vašich hodinkách. Pokud chcete, můžete přenést více než jeden obrázek a klepnutím na obrazovku ciferníku přepínat mezi obrázky a užívat si více přizpůsobených ciferníků.

-  • Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací **Huawei Zdraví**.
  - Tato funkce je dostupná pouze v případě, že je nositelné zařízení podporující NFC spárováno s telefonem HUAWEI, který podporuje NFC.

Před použitím této funkce se ujistěte, že je v nositelném zařízení použita **Galerie**.

**1** Zapněte v telefonu funkci NFC.

**2** Otevřete Galerii, vyberte obrázek k přenosu a klepněte na oblast NFC na zadní straně telefonu proti obrazovce nositelného zařízení. Vybraný obrázek se poté zobrazí jako ciferník, což znamená úspěšný přenos.

Pokud chcete změnit styl ciferníku, otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, jděte na **Moje ciferníky > Galerie** a dokončete nastavení.

### Odstranění obrázku z ciferníku Galerie

Na obrazovce nastavení **Galerie** klepnutím na  přejděte na obrazovku s přehledem obrázků, klepněte na  na obrázku, který chcete odstranit, poté se vraťte na stránku nastavení **Galerie** a klepněte na **Uložit**.

## Assistant·TODAY

Assistant·TODAY poskytuje rychlejší a snadnější přístup ke službám včetně zobrazení informací o počasí a ovládání přehrávání hudby.

### Otevření/ukončení aplikace Assistant·TODAY

Potažením na domovské obrazovce hodinek doprava přejdete do aplikace Assistant·TODAY. Aplikaci Assistant·TODAY pak ukončíte potažením po obrazovce doleva.

## Rychlý přístup k aplikacím

- 1 Potažením na domovské obrazovce hodinek doprava přejdete do aplikace Assistant·TODAY.
- 2 Přístup k obrazovce podrobností aplikace získáte na obrazovce Assistant TODAY klepnutím na libovolnou kartu.

## Ovládání zvuku/video

-  • Ovládání zvuku/video telefonu prostřednictvím aplikace Assistant·TODAY na hodinkách je k dispozici pouze pro spuštěné audio/video aplikace zobrazené v Ovladači médií na telefonu. Některé aplikace nejsou kompatibilní s Ovladačem médií na vašem telefonu. Pokud Ovladač médií na vašem telefonu zobrazuje zprávu, že ovládání přehrávání není podporováno, platí totéž pro ovládání na hodinkách.

Na obrazovce Assistant·TODAY můžete použít kartu Ovládání zvuku/video pro ovládání přehrávání zvuku/video v telefonu i hodinkách. Pamatujte, že ovládání zvuku/video v telefonu bude fungovat pouze tehdy, když jsou hodinky normálně propojeny s telefonem a telefon přehrává zvuk/video.

## Správa aplikací

-  • Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci **Huawei Zdraví** v telefonu na nejnovější verzi.
- Tato funkce je k dispozici pouze v určitých zemích/regionech při spárování s iPhonem. Pokud aplikace **AppGallery** není na obrazovce s podrobnostmi o zařízení v aplikaci **Huawei Zdraví** ve vašem telefonu k dispozici, tato funkce není podporována.

## Instalace aplikací

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **AppGallery**.
- 2 Vyberte požadovanou aplikaci ze seznamu **Aplikace** a klepněte na **Instalovat**. Po úspěšné instalaci otevřete seznam aplikací na hodinkách, vyhledejte nově nainstalovanou aplikaci a získejte k ní přístup.

## Aktualizace aplikací

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **AppGallery**.
- 2 Přejděte do nabídky **Správce > Aktualizace > AKTUALIZOVAT** za účelem aktualizace aplikací na nejnovější verze.

## Odinstalování aplikací

### Na telefonu

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **AppGallery**.

**2** Přejděte do nabídky **Správce > Správce instalace > ODINSTALOVAT** za účelem odinstalace aplikací. Po dokončení odinstalace už v hodinkách odstraněné aplikace nenajdete.

-  • Odinstalovat lze pouze aplikace třetích stran. Aplikace předinstalované v nositelné elektronice nelze odinstalovat.
- Pokud jste v aplikaci **Huawei Zdraví** nastavili **Vypnout služby aplikace AppGallery**, budete muset klepnout na položku **AppGallery** a postupovat podle pokynů na obrazovce, abyste jim udělili požadovaná oprávnění a znovu povolili **AppGallery**.

### Na vašich hodinkách

Otevřete seznam aplikací, klepněte na aplikaci, kterou chcete odinstalovat, a podržte ji, dokud se nezobrazí ikona odinstalace, poté klepněte na ikonu odinstalace a poté na .

### Změna uspořádání seznamu aplikací

Vstupte do seznamu aplikací, klepněte a podržte některou aplikaci, přetáhněte ji na požadované místo a uvolněte, jakmile se další aplikace odsunou.

## Připojení ke sluchátkům Bluetooth

Po připojení sluchátek k hodinkám můžete k poslechu hudby a zvuku používat sluchátka s Bluetooth.

### V nastaveních systému hodinek

- 1** Propojte hodinky s aplikací **Huawei Zdraví** a nastavte Bluetooth sluchátka do režimu párování.
- 2** Na hodinkách otevřete seznam aplikací a přejděte na položku **Nastavení > Bluetooth**.
- 3** Vyberte cílová Bluetooth sluchátka a podle výzvy zahajte připojení.

### Přes aplikaci Hudba v hodinkách

- 1** Propojte hodinky s aplikací **Huawei Zdraví** a nastavte Bluetooth sluchátka do režimu párování.
- 2** Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací, klepněte na **Hudba** a na obrazovce přehrávání přejděte do nabídky  > **Párovat**.
- 3** Vyberte cílová Bluetooth sluchátka a podle výzvy zahajte připojení.

## Poznámkový blok

### Přidání hlasových poznámek do aplikace Poznámkový blok

- 1 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Poznámkový blok**. Pokud tuto aplikaci používáte poprvé, postupujte podle pokynů na obrazovce, přečtěte si prohlášení o ochraně soukromí a udělte potřebná oprávnění.
- 2 Jakmile se objeví obrazovka s časovačem, klepnutím na ikonu  spustíte nahrávání.
- 3 Klepnutím na ikonu  nahrávání zastavíte.
- 4 Jakmile nahrávání dokončíte, klepněte na **Uložit** nebo vyberte možnost **Přejmenovat** a zadejte nový název před uložením.

### Přidání nebo úprava textové poznámky

- 1 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Poznámkový blok**.
- 2 Klepněte na ikonu  a zadejte nebo upravte název a obsah poznámky.
- 3 Klepněte na **Uložit**.

### Zobrazení poznámek

- 1 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Poznámkový blok**.
- 2 V seznamu poznámek klepněte na soubor a zobrazte si jeho podrobnosti.
  - Hlasové poznámky: Klepnutím na ikonu  si poznámku poslechnete, klepnutím na ikonu  upravíte zvuk a klepnutím na ikonu  poznámku přejmenujete nebo odstraníte.
  - Textové poznámky: Zobrazte si nebo upravte název a obsah poznámky, případně ji odstraňte.

### Odstranění poznámek

Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Poznámkový blok**. Poznámky můžete odstranit některou z následujících metod:

- Po souboru s poznámkou, který chcete odstranit, potáhněte prstem nahoru a klepněte na .
- Klepněte a podržte soubor s poznámkou, čímž se dostanete na obrazovku výběru. Vyberte soubory, které chcete odstranit, nebo klepněte na možnost **Vybrat vše** a poté klepněte na **Odstranit**.

# Diktafon

## Spuštění záznamu

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Diktafon**. Při prvním použití této funkce postupujte podle pokynů na obrazovce a dokončete postup související s prohlášením o funkci a prohlášením o ochraně soukromí.
- 2 Klepnutím na ikonu  spustíte záznam. Pokud tuto funkci používáte poprvé, postupujte podle pokynů na obrazovce a povolte nahrávání zvuku.
- 3 Při zaznamenávání dávejte pozor na délku záznamu. Klepnutím na tlačítko  záznam zastavíte. Poté budete vyzváni k uložení a pojmenování souboru se záznamem.
  -  • Pokud se obrazovka hodinek vypne nebo během záznamu stisknete horní tlačítko, záznam bude pokračovat na pozadí.
  - Pokud během záznamu přijmete hovor na hodinkách, záznam se zastaví, uloží se na pozadí a v centru oznámení se zobrazí upozornění.
  - Funkci záznamu nelze aktivovat, pokud je baterie hodinek vybitá. Pokud se během záznamu vybitá baterie, záznam se zastaví, uloží se a zobrazí se upozornění, že je potřeba hodinky nabít.
  - Nejdelší možná doba záznamu je 6 hodin. Soubory automaticky ukládají každé 2 hodiny. Při zaznamenávání dávejte pozor na délku záznamu a upozornění na odpočítávání času.

## Zobrazení/přejmenování/odstranění souborů se záznamem

### Zobrazení souboru se záznamem

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Diktafon**.
- 2 Klepněte na soubor, který chcete zobrazit, a přejděte na stránku s podrobnostmi. Poté klepněte na tlačítko Přehrát a poslechněte si ho.

### Přejmenování souboru se záznamem

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Diktafon**.
- 2 Vyberte soubor, který chcete upravit, potáhněte prstem doleva a klepněte na možnost . Zadejte nový název a uložte jej.

### Odstranění souboru se záznamem

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Diktafon**.
- 2 Vyberte soubor, který chcete odstranit, potáhněte prstem doleva a klepněte na ikonu odstranění.  
Chcete-li odstranit více souborů, podržte prst na jednom z nich a přejděte do režimu výběru. Vyberte soubory, které chcete odstranit, a poté klepněte na možnost **Odstranit**.

# Nabíjení

## Opatření pro nabíjení

- Při nabíjení zařízení doporučujeme používat nabíjecí kolébku a napájecí adaptér HUAWEI zakoupené v oficiálním prodejním místě Huawei nebo nabíjecí kolébku a napájecí adaptér, které splňují příslušné bezpečnostní předpisy a normy. Jiné napájecí adaptéry a powerbanky, které nesplňují příslušné bezpečnostní normy, mohou způsobovat problémy, jako je pomalé nabíjení nebo přehřívání. Při používání těchto zařízení buďte opatrní. Pokud je nabíjecí kolébka připojena k USB portu jiných zařízení (například k počítači, dokovací stanici nebo víceportové nabíječce), hodinky se nemusí nabíjet nebo se nabíjet pomalu. Nabíjecí kolébka je magnetická a má tendenci přitahovat kovové předměty. Před použitím zkontrolujte a vyčistěte nabíjecí kolébku. Nevystavujte nabíjecí kolébku dlouhodobě vysokým teplotám, protože by mohlo dojít k jejímu poškození.
- Udržujte kovové nabíjecí kontakty a všechny nabíjecí porty suché a čisté, aby nedošlo ke zkratu nebo jinému nebezpečí. Ujistěte se, že je zařízení správně umístěno na nabíjecí kolébce a že se na obrazovce zobrazuje stav nabíjení. Když ikona nabíjení zobrazuje 100 %, znamená to, že je zařízení plně nabitě a nabíjení se automaticky zastavilo. Nicméně, upozornění neodešle. Vyjměte zařízení z nabíjecí kolébky a odpojte napájecí adaptér. V opačném případě se může stát, že se úroveň nabití baterie po chvíli sníží, než se dobije na plnou kapacitu.
- Hodinky používají lithium-iontovou baterii. Při prvním použití hodinek není nutné baterii několikrát nabíjet a vybíjet, aby se aktivovala.
- Pokud je zařízení delší dobu v nečinnosti, nezapomeňte baterii jednou za měsíc nabít, abyste prodloužili její životnost.

## Kontrola úrovně nabití baterie

**Metoda 1:** Přejetím prstem dolů na domovské obrazovce zařízení zobrazíte Ovládací panel, kde najdete stav baterie.

**Metoda 2:** Připojte zařízení ke zdroji napájení a zkontrolujte úroveň nabití baterie na obrazovce nabíjení.

**Metoda 3:** Po propojení zařízení s aplikací **Huawei Zdraví** otevřete aplikaci a přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, kde se zobrazuje úroveň nabití baterie.

-  • Stav baterie lze zobrazit pouze na některých cifernících hodinek.
  - Pokud je úroveň nabití baterie příliš nízká, zařízení zavibruje, aby vás upozornilo, a navrhne okamžité nabití.

## Nabíjení hodinek

- 1** Připojte nabíjecí kolébku a poté připojte napájecí adaptér ke zdroji napájení.

- 2 Položte zařízení na nabíjecí kolébku a zarovnejte kovové kontakty na zařízení s kontakty nabíjecí kolébky, dokud se na obrazovce zařízení nezobrazí ikona nabíjení.

## Aktualizace

### Na nositelném zařízení

-  • Na nositelných zařízeních spárovaných s iPhonem nejsou aktualizace podporovány.
- Oznámení aktualizací systému nositelné elektroniky nelze vypnout. Vrácení verze po provedení aktualizace není podporováno.

- 1 Otevřete seznam aplikací zařízení a přejděte do nabídky **Nastavení > Systém a aktualizace > Aktualizovat**.
- 2 Zařízení zkontroluje dostupné aktualizace. Poté postupujte podle pokynů na obrazovce a aktualizujte zařízení.

### Na telefonu

#### Ruční aktualizace:

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Aktualizace firmwaru**.
- 2 Telefon zkontroluje dostupné aktualizace. Poté podle pokynů na obrazovce aktualizujte nositelné zařízení.

#### Automatická aktualizace:

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Aktualizace firmwaru**.
- 2 Klepněte na ikonu  v pravém horním rohu a zapněte funkce **Automaticky stáhnout prostřednictvím Wi-Fi** a **Automaticky instalovat aktualizace a restartovat zařízení, když není používáno**.
- 3 Jakmile tuto funkci zapnete, budou vám na zařízení automaticky zasílány nové verze.

## Nastavení cvičení

Nastavení cvičení si můžete přizpůsobit podle preferencí, například **Cíl**, **Připomenutí**, **Automatické pozastavení**, **Zobrazení dat** a **Připnout nahoru**.

-  Skutečná nastavení se mohou lišit v závislosti na modelu zařízení a vybraném typu cvičení. Pokud konkrétní nastavení nelze najít, znamená to, že funkce není podporována pro aktuální zařízení nebo zvolený režim cvičení.

**1** Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Cvičení**.

**2** Klepněte na  vedle typu cvičení a otevřete obrazovku nastavení cvičení.

- **Cíl**

Klepněte na **Cíl** a přizpůsobte si cíl cvičení podle **Vzdálenost**, **Čas** nebo **Kalorie celkem**.

- **Automatická pauza po dosažení cíle**

Zapněte **Automatická pauza po dosažení cíle** nebo vypněte tuto možnost podle preferencí. Jakmile je funkce zapnuta, cvičení se automaticky zastaví ve chvíli, kdy dosáhnete svého předem nastaveného cíle. Pokud je tato funkce vypnuta, hodinky vás upozorní, že jste dosáhli svého cíle, ale cvičení pokračuje bez přerušení.

- **Připomenutí**

Přejděte do nabídky **Připomenutí** > **Interval** a nastavte připomenutí pomocí **Vzdálenost** nebo **Čas**. Můžete také vybrat **Žádné** a připomenutí vypnout.

Přejděte do nabídky **Připomenutí** > **Tepová frekvence**, zapněte **Tepová frekvence** a poté vyberte nebo upravte požadovanou možnost **Zóny tepové frekvence**.

-  Pokud vaše tepová frekvence zůstane po delší dobu mimo přednastavený rozsah (buď bude příliš vysoká, nebo příliš nízká), aktivuje se připomenutí.
  - Zvuková připomenutí v jiných jazycích než čínštině a angličtině, například v němčině, jsou aktuálně k dispozici na některých trzích. Chcete-li tuto funkci používat, přihlaste se do aplikace Huawei Zdraví pomocí účtu zaregistrovaného v Evropě, propojte nositelné zařízení s aplikací Huawei Zdraví a podle pokynů stáhněte požadovaný jazykový balíček. Upozorňujeme, že pokud používáte iPhone, může přenos trvat dlouho.

- **Zabránění nechtěným klepnutím**

Klepněte na **Zabránění nechtěným klepnutím** a spravujte funkce, jako je **Automaticky zamknout obrazovku**.

- **Automatické pozastavení**

Klepněte na **Automatické pozastavení** a zapněte nebo vypněte **Automatické pozastavení**. Nositelná elektronika automaticky pozastaví cvičení, pokud zjistí, že jste ho zastavili, a poté je obnoví, když je znovu spustíte.

- **Odebrat**

Tato možnost odebere režim cvičení ze seznamu **Cvičení**.

- **Připnout nahoru**

Tato možnost připne režim cvičení na začátek seznamu **Cvičení**. Režim si můžete připnout nahoru ze seznamu **Cvičení** podržením režimu cvičení a klepnutím na ikonu



## Zobrazení dat na obrazovce cvičení

Můžete si přizpůsobit typ zdravotních a kondičních údajů, které se mají během cvičení zobrazovat, aby co nejlépe vyhovovaly vašim potřebám.

 Tato vlastní nastavení jsou k dispozici pouze pro určité režimy cvičení.

- 1 Vstupte do seznamu aplikací zařízení, klepněte na **Cvičení**, najděte požadovaný režim cvičení (například **Běhání venku**) a klepnutím na  vedle něj otevřete obrazovku nastavení.
- 2 Klepněte na **Zobrazení dat**, vyberte požadované karty a zapněte **Zobrazit karty**.
- 3 Klepněte na **Vlastní karty**, vyberte styl zobrazení (například 4 buňky) a zvolte odpovídající data (například tepovou frekvenci a vzdálenost).
- 4 Po dokončení nastavení budete moci přjetím prstem nahoru nebo dolů na obrazovce cvičení procházet vybrané datové karty a během cvičení zobrazovat odpovídající data. Můžete se také dotknout a podržet data zobrazená na obrazovce a přizpůsobit si typ dat, která se mají zobrazovat.

Chcete-li obnovit výchozí nastavení, přejděte na obrazovku **Zobrazení dat** a klepněte na **Resetovat**.

## Zahájení cvičení

Vaše hodinky nabízejí několik režimů cvičení, včetně běhu, jízdy na kole, fitness lekcí, tréninku na strojích a dalších rekreačních sportovních aktivit. Cvičení si můžete vybrat podle svých potřeb.

### Zahájení cvičení na hodinkách

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Cvičení**.
- 2 Potáhněte prstem po displeji nahoru nebo dolů a vyberte požadovaný režim cvičení. Můžete také přejet prstem nahoru, dokud se nedostanete na konec obrazovky, a klepnutím na **Přidat** přidat další cvičební režimy.
- 3 Klepnutím na ikonu cvičení zahájíte cvičení.

- 4** Během cvičení můžete stisknutím a podržením horního tlačítka cvičení ukončit. Případně stiskněte horní tlačítko pro pozastavení, klepněte na  pro obnovení nebo klepněte na  pro ukončení cvičení. Během cvičení můžete na obrazovce posouvat prstem nahoru nebo dolů a zobrazovat tak údaje o své kondici. Posunutím prstu doprava se pak rychle dostanete k nastavení zkratk. Odtud můžete klepnout na  a upravit hlasitost připomenutí cvičení, nebo klepnout na  a otevřít obrazovku nastavení cvičení.

### Zahájení cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

- 1** Zkontrolujte, zda jsou vaše hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**, a noste zařízení pevně na zápěstí. Poté v aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte například na **Cvičení > Běhání venku** a klepnutím na ikonu běhu zahajte běh.
- 2** Během cvičení se fitness data zobrazí v aplikaci **Huawei Zdraví** i na hodinkách. Pokud je vzdálenost nebo doba trvání cvičení příliš krátká, záznam se neuloží.
- 3** Během cvičení můžete klepnutím na  na obrazovce **Huawei Zdraví** cvičení pozastavit, klepnutím na  pokračovat nebo podržením  cvičení ukončit. Vaše nositelná elektronika podle toho cvičení pozastaví, obnoví nebo ukončí.

### Zobrazení záznamů cvičení a stavu cvičení

Po cvičení si můžete zobrazit záznamy cvičení a stav cvičení takto:

#### Zobrazení záznamů cvičení na vašem zařízení

- 1** Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Záznamy cvičení**.
- 2** Vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti. (Pro různé režimy cvičení se zobrazují různé typy údajů. Přednost má skutečné zobrazení.)

#### Zobrazení záznamů cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

Na domovské obrazovce aplikace **Huawei Zdraví** klepněte na **Záznamy o cvičení**, abyste si mohli prohlédnout podrobnosti o svém cvičení. (Pro různé režimy cvičení se zobrazují různé typy údajů. Přednost má skutečné zobrazení.)

Když zahájíte cvičení pomocí aplikace **Huawei Zdraví** a synchronizujete je s hodinkami, záznamy cvičení budou k dispozici pouze v aplikaci **Huawei Zdraví**.

#### Zobrazení stavu cvičení

- 1** Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Stav cvičení**.
- 2** Přejetím prstem nahoru po obrazovce zobrazíte různá data o cvičení, například **Index běžeckého výkonu**, **Tréninková zátěž**, **Index tréninku**, **Zotavení**, **VO2max** a **Předpokládané časy**. Zobrazená data se liší v závislosti na režimu cvičení. Přednost má skutečné zobrazení.

## Trasa zpět

Když zahájíte cvičení venku a zapnete funkci Trasa zpět, hodinky zaznamenají trasu, kterou jste ušli, a pomohou vám s navigací. Kdykoli během cvičení nebo po dosažení cíle se můžete pomocí funkce Trasa zpět vrátit do oblasti, ze které jste vyšli, nebo kamkoli, kudy jste projížděli.

Na hodinkách vstupte do seznamu aplikací, klepněte na **Cvičení** a spustte venkovní cvičení. Kdykoli během cvičení potáhněte prstem po obrazovce nahoru, abyste se dostali na obrazovku trasy, a vyberte možnost **Trasa zpět** nebo **Přímka** jako průvodce při návratu do oblasti, odkud jste přišli, nebo kamkoli, kudy jste projížděli.

Pokud se na obrazovce neobjeví **Trasa zpět** a **Přímka**, klepnutím na obrazovku je zobrazte.

-  • Obrazovka trasy není k dispozici pro sledování stopy.
  - Tato funkce je k dispozici pouze během venkovního cvičení a po jeho skončení se stane nedostupnou.