

Uživatelská příručka pro Apple Watch Series 10 (platná pro watchOS 11)

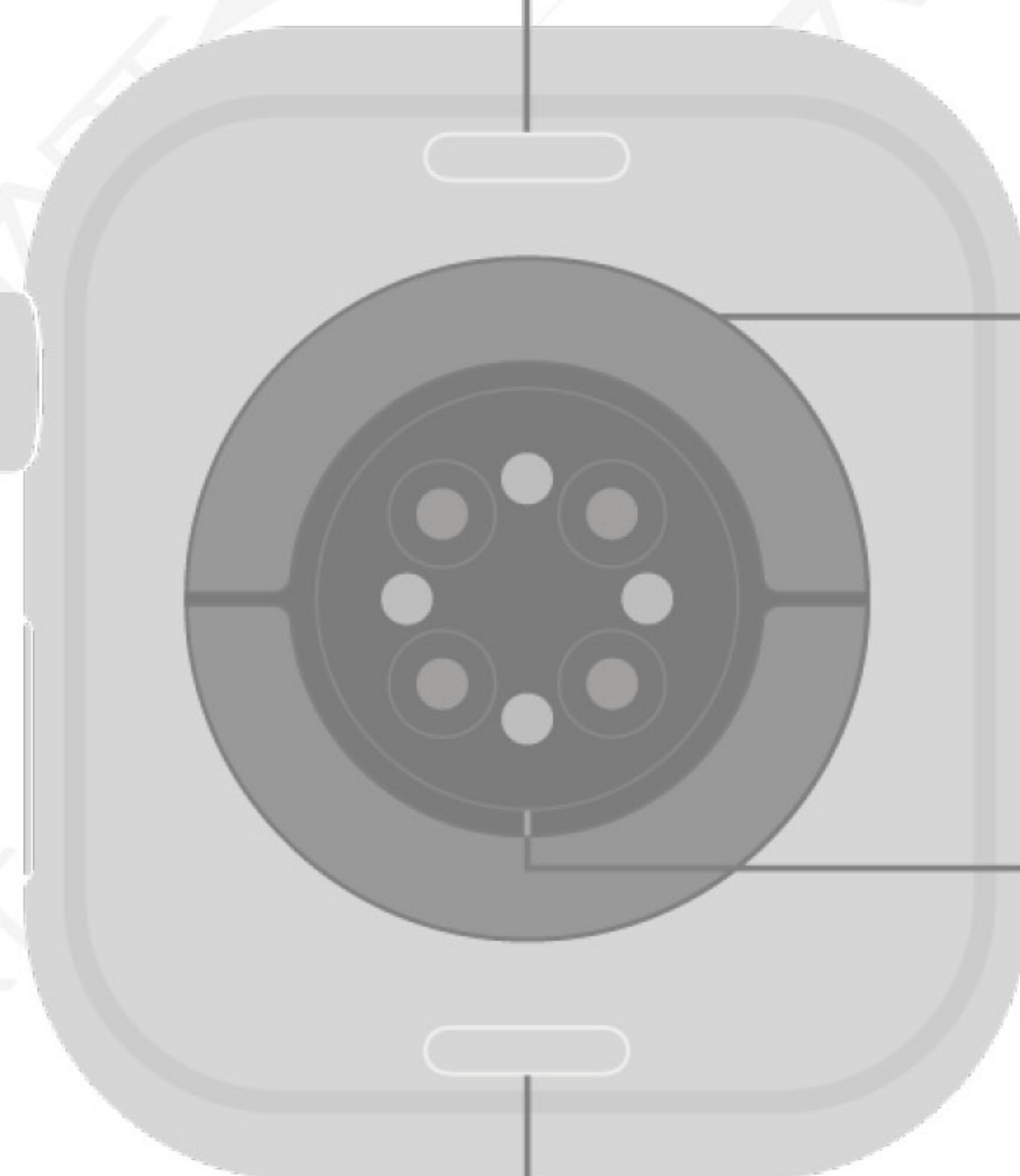
Seznámení s Apple Watch



Digital Crown

Mikrofon

Postranní
tlačítko



Tlačítko pro uvolnění pásku

Elektrický senzor srdeční činnosti

Výstup reproduktoru / větrací otvor

Čidlo saturace krve kyslíkem a optický
senzor srdeční činnosti

Tlačítko pro uvolnění pásku

Začínáme s Apple Watch

Základy používání Apple Watch se naučíte za pár minut.

Spárování Apple Watch s iPhone

Chcete-li Apple Watch nastavit, připněte si je pohodlně na zápěstí a pak je zapněte podržením postranního tlačítka. Přiblížte k nim svůj iPhone a dál postupujte podle pokynů na displejích. Chcete-li Apple Watch připravit pro jiného člena rodiny, který nemá iPhone, klepněte na Nastavit pro člena rodiny.





Výběr ciferníku

Apple Watch se dodávají se stylovými a praktickými ciferníky. Chcete-li přepnout na jiný ciferník, podržte prst na displeji a pak přes něj přejíždějte doleva nebo doprava. Pokud se chcete podívat ještě na další ciferníky, přejíždějte doleva, dokud nevidíte tlačítko , klepněte na něj a pak listujte mezi ciferníky. Klepněte na Přidat, případně vybraný ciferník upravte a potom ho stisknutím korunky Digital Crown použijte.



Otevření aplikace

Apple Watch se dodávají s řadou předinstalovaných aplikací, se kterými budete mít pod kontrolou své zdraví, cvičení i komunikaci. Chcete-li některou z nich otevřít, stiskněte korunku Digital Crown a potom klepněte na požadovanou aplikaci. Na plochu se vrátíte dalším stisknutím korunky Digital Crown. Další aplikace si do Apple Watch můžete stáhnout z App Storu.



Rychlé změny nastavení

Z Ovládacího centra máte přímý přístup k tichému režimu, režimu Nerušit, Wi-Fi, svítilně a dalším funkcím – stejně jako na iPhoneu. Otevřete ho stisknutím postranního tlačítka.

Udržujte se v kondici s Apple Watch

Apple Watch můžou sledovat vaši aktivitu a cvičení a pobízet vás k aktivnějšímu životu formou nevtíravých připomínek a přátelských soutěží.



Uzavřete všechny kroužky

Apple Watch denně sledují, kolik máte pohybu, jak často vstáváte ze židle a jak dlouho cvičíte. V aplikaci Aktivita  si pro tyto ukazatele můžete nastavit cíle a během dne sledovat, jak jste na tom s jejich plněním. Chcete-li zobrazit další informace, například celkový počet kroků a vzdálenost, posuňte obsah dolů. Splnění cíle vám hodinky Apple Watch oznámí.



Zahájení cvičení

Otevřete aplikaci Cvičení  a pak klepněte na požadovaný typ cvičení – můžete si vybrat každodenní trénink, například běh či plavání, nebo třeba kombinovaný sport, když se připravujete na svůj další triatlon. Zobrazení cvičení si můžete přizpůsobit, takže budete mít neustále na očích ukazatele, které vás zajímají nejvíc. Pokud začnete s některým z běžných typů cvičení a zapomenete ho spustit na Apple Watch, dostanete připomínku, že si máte cvičení zaznamenat, a započítá se vám i ta část, kterou už jste odcvičili.



Jízda na kole

Automatické připojení příslušenství přes Bluetooth vám umožní přidat do tréninkového zobrazení pro cyklistiku ukazatele kadence, rychlosti a výkonu. Také se můžete podívat na odhady svého funkčního prahového výkonu – nejvyšší výkonové úrovně, kterou jste schopni udržet po dobu jedné hodiny. Otevřete aplikaci Cvičení , otáčením korunkou Digital Crown vyberte položku Jízda venku nebo Jízda v hale. Až budete připraveni k jízdě, klepněte na název cvičení.



Pozastavení kroužků

Pokud si potřebujete udělat přestávku, můžete kroužky aktivity pozastavit na den, týden, měsíc nebo na delší dobu, aniž byste přerušili sérii nastavenou na získávání ocenění. Kroužky můžete pozastavit až na 90 dnů a pak je kdykoli znovu spustit. Klepněte na , otáčením korunkou Digital Crown se posuňte na konec obrazovky a klepněte na Pozastavit kroužky.

S Apple Watch můžete být stále na příjmu

Apple Watch vám usnadní komunikaci s přáteli, rodinou a spolupracovníky, i když s sebou právě nemáte iPhone.



Odeslání zprávy přímo ze zápěstí

Se Siri můžete rychle odpovídat na zprávy. Když jsou Apple Watch připojené k Wi-Fi nebo mobilní síti, stačí jen zvednout zápěstí a říct například: „Tell Julie I'll be there in five minutes.“ Také můžete na zprávě podržet prst a poslat příteli ikonu Tapback s palcem nahoru.



Uskutečnění telefonního hovoru

S rychlým voláním vám pomůže Siri. V případě Apple Watch s mobilním nebo Wi-Fi připojením můžete zvednout zápěstí a říct třeba: „Call Mom.“ Pokud máte Wi-Fi připojení, můžete stejně dobře říct: „FaceTime Mom.“ Můžete se také připojit ke skupinovému audiohovoru přes FaceTime.



Živé sdílení vaší polohy

Jdete na sraz s přítelem? Prostřednictvím Apple Watch mu můžete dát vědět, kde jste, a automaticky svoji polohu aktualizovat. Otevřete aplikaci Zprávy , zahajte psaní nové zprávy nebo otevřete existující konverzaci, klepněte na , potom na tlačítko Polohové služby a zapněte sdílení své polohy.



Chcete se podělit?

Na Apple Watch můžete sdílet jakoukoli fotku – například oblíbený snímek přenesený z iPhoneu nebo jednu z více fotek použitých ve vzpomínce. Prostě vyberte fotku, klepněte na  a pak fotku sdílejte ve Zprávách nebo Mailu.

Novinky na Apple Watch a v systému watchOS 11

Seznámení s Apple Watch Series 10

Nejnovější verze Apple Watch se pyšní dosud největším a nejvyspělejším displejem. Jedná se o nejtenčí Apple Watch v historii – o 10 % tenčí než Series 9 – a podstatně lehčí. Telefonní hovory v hlasitém prostředí znějí lépe a můžete přehrávat média prostřednictvím zabudovaného reproduktoru. Užitečná nová funkce pro zdraví – oznámení o spánkové apnoe – vám pomáhá sledovat poruchy dýchání během spánku. A nový hloubkoměr a čidlo teploty vody z nich dělají ještě lepší pomůcku ve vodě.

Zdraví a kondice

Každodenní kontrola zdravotního stavu. Díky nové aplikaci Životní funkce se můžete podívat na měření klíčových zdravotních ukazatelů shromažďovaná během spánku – tepové a dechové frekvence, teploty zápěstí, délky spánku a saturace krve kyslíkem. Pokud se u vás více ukazatelů vychýlí mimo obvyklý rozsah, dostanete oznámení s informacemi o možných souvisejících faktorech.

Sledování cyklu v těhotenství. Když do aplikace Zdraví na iPhoneu nebo iPadu přidáte těhotenství, zobrazí se v aplikaci Sledování cyklu gestační věk a počet dnů těhotenství.

Oznámení o spánkové apnoe. Apple Watch mohou sledovat poruchy dýchání během spánku a oznámit vám, pokud odhalí známky středně závažné až závažné spánkové apnoe (podporováno na Apple Watch Series 9, Apple Watch Series 10 a Apple Watch Ultra 2).

Aktivita a kondice

Vlastní cvičení a plavání v bazénu. Apple Watch vás můžou automaticky provést časovými úseky aktivity a relaxace v bazénu. Haptika vás upozorní, kdy máte začít další úsek. V zobrazení cvičení Nadcházející pro kterékoli vlastní cvičení uvidíte zbývající čas aktuálního cvičení a to, co bude následovat po něm.

Sledování úsilí. V aplikaci Cvičení si po dokončení většiny cvičení zatěžujících srdce můžete v souhrnných informacích zkontrolovat nové měření úsilí, které odhaduje, jak intenzivně jste cvičili. V každém hodnocení se odráží vaše tepová frekvence, hodnota VO2 max a osobní údaje, jako je věk, výška a váha.

Měření intenzity cvičení. V aplikaci Aktivita si můžete zkontrolovat svou tréninkovou zátěž – míru intenzity a délku cvičení. Můžete se podívat, jaký v průběhu času měla vliv na vaše tělo a podle toho se rozhodnout, jak a kdy upravit svá cvičení, zvláště pak v případě, že se připravujete na důležitou sportovní soutěž.

Úpravy kroužků aktivity. Cíle pro kroužek aktivity můžete přizpůsobit podle dne v týdnu. A pokud si potřebujete udělat přestávku, můžete kroužky aktivity pozastavit na den, týden, měsíc nebo na delší dobu, aniž byste přerušili sérii nastavenou na získávání ocenění.

Venkovní aktivity

Obujte toulavé boty. Trasy pro turistiku a pěší chůzi v Mapách umožňují vytvářet vlastní trasy a zobrazit trasy pro všechny národní parky v USA. Můžete si je uložit do hodinek pro použití offline a využít podrobnou hlasovou navigaci, když nemáte u sebe iPhone nebo v případě, že je vybitý.

Vylepšené určování polohy pomocí GPS. Apple Watch nyní můžou sledovat změny ve směru vašeho pohybu s větší přesností – například, když hrajete fotbal – a nabídnout vám mapy se vzdálenostmi a trasami pro další sportovní aktivity.

Informace o nadcházejících přílivech a odlivech. Aplikace Příliv vám pomůže plánovat a užívat si aktivity na plážích a také vám umožní mít přehled o změnách podmínek přílivu a odlivu v následujících 7 dnech.

Ciferníky a přizpůsobení

Prohlédněte si nové ciferníky. Dopřejte si změnu s novými ciferníky pro Apple Watch. Ciferník Tok hodinkám přináší výrazné číslice a barvy, ciferník Odlesky je digitálním ztvárněním interakce světla a kovového povrchu a ciferník Pride Radiance je inspirován duhovou vlajkou.

Přepřacovaný ciferník Fotky. Díky strojovému učení dokáže přepřacovaný ciferník Fotky prohledávat tisíce fotek v knihovně, inteligentně je analyzovat a vybírat pro hodinky nejlepší kompozice, rámování a obrazovou kvalitu. Můžete vybrat konkrétní lidi, zvířata, přírodní scenérie nebo města. Můžete přizpůsobit zobrazení času, uspořádání, písmo a barvy.

Možnost přidat komplikaci Zkratky na ciferník. Během vodních aktivit, například při šnorchlování, vidíte důležité informace, jako je aktuální hloubka, teplota vody a délka ponoru.

Zobrazení nejnovějších informací v chytrých sadách a živých aktivitách. Na základě času, data, polohy a dalších kritérií se do chytré sady automaticky přidávají widgety. V chytré sadě se také zobrazují živé aktivity z iPhone. Najdete zde nové widgety, jako je varování před extrémním počasím, tréninková zátěž, Fotky, Vzdálenost a Rozpoznávání hudby. Budete mít rychlý přístup k třem položkám, které jste naposledy použili v některé aplikaci, například k posledním cvičením nebo naposledy přehrávaným skladbám.

Pohodlí a propojení

Ovládání Apple Watch jednou rukou. Prostřednictvím gesta poklepání můžete nyní posouvat zobrazení v podporovaných aplikacích, například Počasí. V podporovaných aplikacích nezávislých vývojářů můžete poklepání použít pro rychlé akce, například pro přechod na další krok v receptu.

Výběr nových akcí pro akční tlačítko. Akční tlačítko na modelech Apple Watch Ultra můžete nastavit na provádění nových funkcí, jako je například otevření aplikace Přeložit, spuštění hlasového záznamu a další. Rychlé přepínání vám navíc umožňuje jednoduše podržet akční tlačítko a vybrat jinou funkci.

Doprovod. Vaši přátelé nebo blízké osoby se automaticky dozví, že jste dorazili do cíle své cesty. Doprovod můžete aktivovat ze Zpráv, a to zadáním cíle své cesty nebo času, kdy byste do cíle měli dorazit. Spustíte ho také z aplikace Cvičení. (Vyžaduje systém iOS 17 nebo novější na straně příjemce. Sdílení polohy není v některých zemích a oblastech dostupné kvůli místním zákonům.)

Překládání do jiných jazyků na zápěstí. Aplikace Přeložit na Apple Watch nabízí 20 podporovaných jazyků. Stačí zadat nebo nadiktovat frázi a zobrazí se překlad. Překlad lze přehrát nahlas a v případě potřeby zpomalit. Při cestách na místa, kde se mluví jiným jazykem než tím, který máte na Apple Watch nastavený, se může aplikace Přeložit zobrazovat také jako doporučený widget v chytré sadě. Když si požadovaný jazyk stáhnete, můžete překládat dokonce i offline.

A další položky

Odemykání dveří při příchodu. Domovní klíče s rozhraním Ultra Wideband umožňují odemknout dveře, aniž byste museli přiblížit hodinky k zámku.

Vylepšené uchovávání lístků. V Peněžence uvidíte více informací o lístcích, například trasu k parkovišti, zobrazení času a mnoho dalšího. Události se také budou zobrazovat v chytré sadě jako živé aktivity.

Nastavení a první kroky

Používání tlačítek a gest k ovládání Apple Watch

Apple Watch můžete ovládat pomocí korunky Digital Crown, postranního tlačítka, akčního tlačítka a gest.



Stisknutí nebo otočení korunky Digital Crown

- Stisknutím zobrazíte ciferník nebo plochu.
- Dvojím stisknutím otevřete přepínač aplikací.
- Stisknutí a podržení umožní použít Siri.
- Otáčením přiblížíte, oddálíte či posunete zobrazení nebo upravíte obsah na displeji.

Například na ciferníku otáčením otevřete chytrou sadu nebo zobrazíte oznámení.

- Stisknutím a podržením odemknete displej po sportovní aktivitě ve vodě.



Stisknutí postranního tlačítka

- Stisknutí umožní použití Ovládacího centra.
- Stisknutí a podržení umožní použití služby Tíseň SOS.
- Dvojí stisknutí umožní použití Apple Pay.
- Stisknutím a podržením zapnete a vypnete Apple Watch.

Použití gest

- **Klepnutí:** Krátké podržení prstu na displeji umožní výběr požadovaného tlačítka nebo položky. U modelů Apple Watch s volbou Zobrazení ciferníku a času s funkcí Trvale zapnutý displej se klepnutím obrazovka přepne do plného jasu.
- **Podržení prstu:** Stisknutím displeje a podržením prstu na místě změníte ciferník, zobrazíte volby apod.
- **Přejetí po obrazovce:** Jedním prstem přejedte přes obrazovku – nahoru, dolů, doleva nebo doprava. Můžete například procházet fotky, posouvat mapu a měnit její měřítko apod.
- **Přetažení:** Umožňuje přesouvání položek na displeji, aniž byste museli zvednout prst. Můžete například změnit uspořádání aplikací a použít mřížkové zobrazení.
- **Ztišení přikrytím:** Přikrytím displeje dlaní rychle vypnete zvuk upozornění.
- **Poklepání:** Na podporovaných modelech lze poklepáním ukazováčkem a palcem přijímat hovory, odpovídat na zprávy, zobrazovat a procházet chytré sady, procházet podporované aplikace a mnoho dalšího.

Nastavení a spárování Apple Watch s iPhonem

Abyste mohli Apple Watch používat, potřebujete je spárovat s iPhonem. Se spárováním a nastavením Apple Watch vám pomohou průvodci nastavením na iPhonu a Apple Watch.

Pokud na displej Apple Watch nebo iPhonu dobře nevidíte, mohou vám pomoci funkce VoiceOver a Zvětšení. Tyto funkce jsou k dispozici i při nastavování.

Co budete potřebovat

Vaše Apple Watch a iPhone musí splňovat následující minimální požadavky:

- Apple Watch SE 2. generace, Series 6 nebo novější, popř. Ultra nebo Ultra 2, se systémem watchOS 11 nebo novějším
- iPhone XS nebo novější se systémem iOS 18 nebo novějším

Než začnete

- **Aktualizujte si iPhone na nejnovější verzi iOS:** Přejděte do aplikace Nastavení na iPhoneu, klepněte na Obecné a pak na volbu Aktualizace softwaru.
- **Ujistěte se, že máte na iPhoneu zapnutý Bluetooth a že je připojený k Wi-Fi nebo k mobilní síti:** Zjistíte to v Ovládacím centru, které otevřete přejetím dolů z pravého horního rohu displeje iPhoneu. Tlačítka Bluetooth  a Wi-Fi  (nebo Mobilní data ) by měla být zapnutá.

1. krok: Zapnutí a spárování Apple Watch

1. Nasadte si Apple Watch na zápěstí. Délku řemínku nastavte nebo zvolte tak, aby Apple Watch držely pevně, ale pohodlně.
2. Chcete-li Apple Watch zapnout, stiskněte postranní tlačítko a držte ho, dokud se nezobrazí logo Apple. Pokud se Apple Watch nezapnou, možná bude nutné nabít baterii.
3. Podržte iPhone u Apple Watch, počkejte, až se na iPhoneu objeví obrazovka párování s Apple Watch, a klepněte na Pokračovat.

Také můžete na iPhoneu přejít do aplikace Apple Watch a klepnout na Spárovat nové hodinky.



4. Klepněte na „Nastavit pro mě“.
5. Až k tomu budete vyzváni, otočte iPhone tak, aby se Apple Watch nacházely v hledáčku aplikace Apple Watch. Tím obě zařízení spárujete.

2. krok: Nastavení Apple Watch

1. Pokud jsou toto vaše první Apple Watch, klepněte na Nastavit Apple Watch a pak projděte celým nastavením podle pokynů na iPhoneu a Apple Watch.

V případě, že už jste si na aktuálním iPhoneu nastavili jiné Apple Watch, na displeji se objeví nápis „Toto budou vaše nové Apple Watch“. Chcete-li zjistit, jak budou hodinky při použití expresního nastavení nakonfigurovány, klepněte na položky Aplikace a data a Nastavení. Pak klepněte na Pokračovat.

Chcete-li nastavení nových hodinek vybrat sami, klepněte na volbu Přizpůsobit nastavení. Pak vyberte zálohu libovolných starších Apple Watch, kterou chcete obnovit. Také můžete klepnout na volbu „Nastavit jako nové zařízení Apple Watch“ a nastavení vašeho nového zařízení upravit do všech podrobností.

2. Podle pokynů na displeji proveďte následující kroky:
 - Přihlaste se ke svému účtu Apple.
 - Vytvořte si přístupový kód – buďto standardní čtyřciferný, nebo delší, se šesti číslicemi.
 - Upravte nastavení velikosti textu, volitelně zadejte osobní údaje využívané kondičními a zdravotními funkcemi, například datum narození nebo výšku, a vyberte zdravotní oznámení, která chcete dostávat.

Po dokončení úvodního nastavení Apple Watch můžete tyto volby změnit.

3. krok: Aktivace mobilních služeb

Pokud vlastníte Apple Watch s mobilním připojením, můžete na nich během úvodního nastavení aktivovat mobilní služby. Také ho můžete aktivovat později v aplikaci Apple Watch na iPhone. Viz Nastavení a používání mobilních služeb.

iPhone a Apple Watch musí používat stejného mobilního operátora. Pokud však nastavujete Apple Watch pro někoho z vaší skupiny rodinného sdílení, tyto hodinky nemusí využívat stejného mobilního operátora jako iPhone, ze kterého hodinky spravujete.

Poznámka: V některých zemích a oblastech nejsou mobilní služby dostupné.

4. krok: Synchronizace (zařízení musí zůstat u sebe)

Jakmile se synchronizace dokončí a Apple Watch budou připravené k použití, zobrazí se na nich ciferník.

Chcete-li se během synchronizace o Apple Watch dozvědět víc, klepněte na volbu Seznamte se se svými hodinkami. Můžete se podívat, co je nového, prohlédnout si tipy pro Apple Watch a přečíst si tuto uživatelskou příručku, to vše přímo na iPhone. Po nastavení Apple Watch najdete tyto informace v aplikaci Apple Watch na iPhone, když klepnete na Objevování.

Aplikace Apple Watch

V aplikaci Apple Watch na iPhone můžete přizpůsobit ciferníky, nastavení a oznámení, nainstalovat aplikace a provést další změny.



Otevření aplikace Apple Watch

1. Klepněte na iPhone na ikonu aplikace Apple Watch.
2. Klepnutím na Moje hodinky zobrazíte nastavení Apple Watch.

Pokud máte se svým iPhone spárovány více než jedny hodinky Apple Watch, zobrazí se nastavení těch hodinek, které jsou právě aktivní.

Další zdroje informací Apple Watch

Na panelu Objevování v aplikaci Apple Watch najdete odkazy na tipy pro Apple Watch, na užitečný přehled funkcí Apple Watch a na tuto uživatelskou příručku. Všechny tyto materiály si můžete prohlížet na iPhone.

Nabíjení baterie

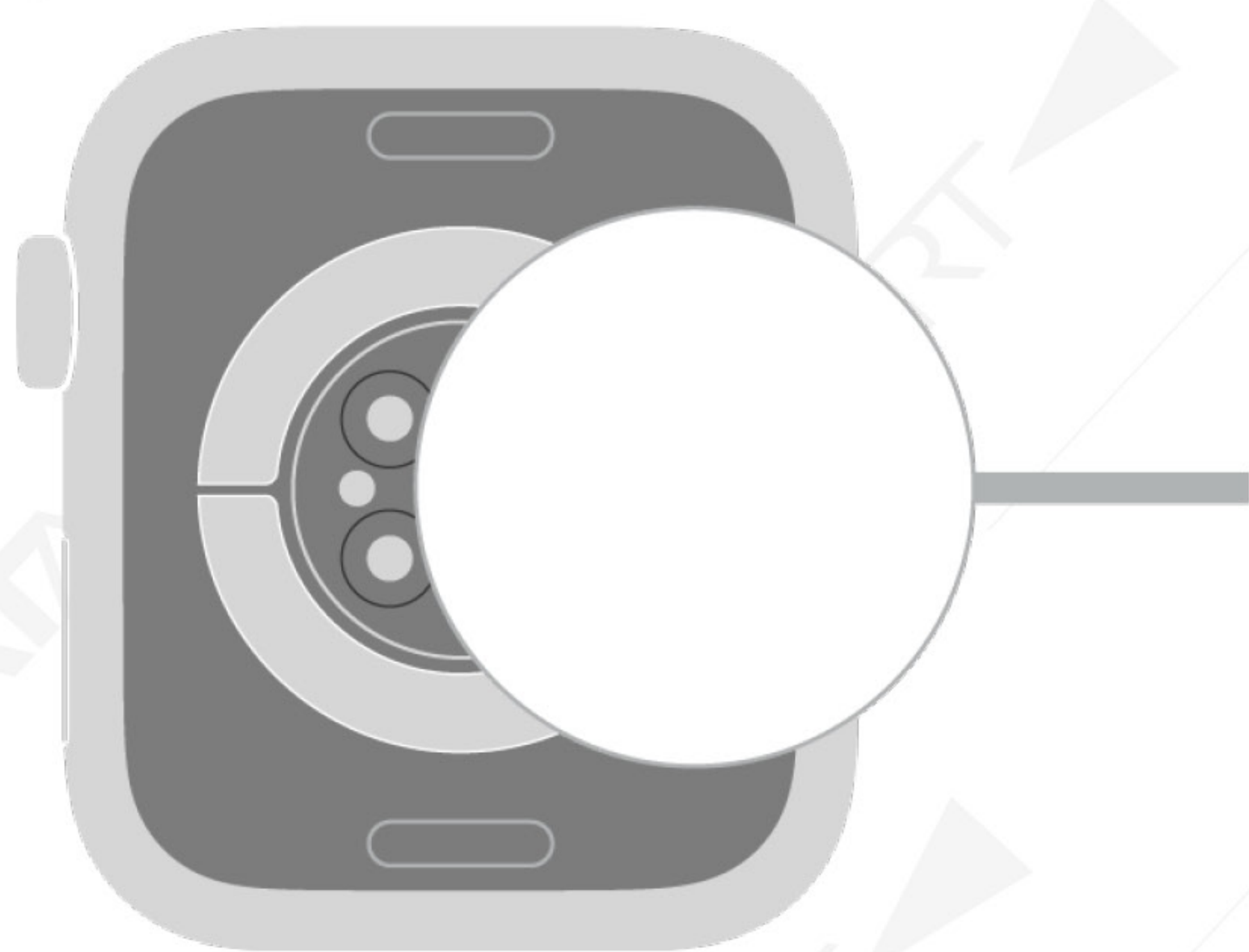
Nabíjení baterie na Apple Watch

Apple Watch jsou vybavené interní dobíjecí lithium-iontovou baterií. Ve srovnání s tradičními bateriemi váží lithium-iontové baterie méně, nabíjejí se rychleji, vydrží déle a mají vyšší energetickou hustotu, což v praxi znamená delší výdrž.

Příprava nabíječky

Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete Apple Watch nabíjet přiloženou magnetickou nabíječkou. Můžete použít také nabíječku MagSafe Duo nebo kompatibilní nabíječku od nezávislého výrobce (prodává se zvlášť).

1. V dobře odvětrané místnosti umístěte nabíječku na rovnou plochu.
2. Do napájecího adaptéru (prodává se zvlášť) zapojte nabíječku.
3. Zapojte adaptér do elektrické zásuvky.



Zahájení nabíjení Apple Watch

Pokud je Apple Watch třeba nabít, zobrazí se na jejich displeji symbol slabé baterie ⚡.

1. Přiložte Apple Watch zadní stranou k nabíječce. Vydutá strana nabíječky se magneticky přichytí k zadní straně Apple Watch ve správné poloze.
2. Při zahájení nabíjení Apple Watch přehrají zvukový signál (pokud hodinky nejsou v Tichém režimu) a na ciferníku se zobrazí symbol nabíjení ⚡.

Poznámka: Pokud je symbol nabíjení žlutý, jsou Apple Watch v režimu nízké spotřeby. Režim nízké spotřeby se vypne, když je baterie nabitá na 80 %.

Optimalizované nabíjení baterie

Apple Watch zpomalují stárnutí baterie tím, že si pomocí vlastního strojového učení zapamatují, kdy je zpravidla nabíjíte, a nenabíjí se na víc než 80 procent, dokud je nebudete potřebovat.

1. Na Apple Watch přejděte do aplikace Nastavení ⚙️.
2. Klepněte na položku Baterie a potom na volbu Kondice baterie.
3. Zapněte volbu Optimalizované nabíjení nebo Optimalizovaný nabíjecí limit.

Kontrola kondice a využití baterie



Kontrola úrovně nabití baterie Apple Watch a příslušenství

1. Stisknutím postranního tlačítka otevřete Ovládací centrum a zde se zobrazí procentní údaj o nabití baterie.
2. Chcete-li zobrazit úroveň nabití baterií na libovolném příslušenství připojeném přes Bluetooth, například na AirPods, klepněte na procentní údaj o nabití baterie a pak otočte korunkou Digital Crown.

Kontrola kondice baterie

Momentální kapacitu baterie v Apple Watch můžete porovnat s její celkovou kapacitou v době, kdy byla nová.

1. Na Apple Watch přejděte do aplikace Nastavení .
2. Klepněte na položku Baterie a potom na volbu Kondice baterie.

Apple Watch vás upozorní, jakmile kapacita baterie výrazněji poklesne, což vám umožní zjistit si možnosti servisu.

Prodloužení výdrže baterie

Výdrž baterie můžete prodloužit tím, že zapnete režim nízké spotřeby, nebo tím, že zabráníte aktualizaci aplikací na pozadí.

Zapnutí režimu nízké spotřeby

V režimu nízké spotřeby se vypínají některé funkce, například Trvale zapnutý displej, měření tepové frekvence a hladiny kyslíku v krvi na pozadí a také upozornění na tepovou frekvenci. Další oznámení mohou být zpožděná, nouzová upozornění nemusí dorazit a některá mobilní a Wi-Fi připojení jsou omezená. Mobilní připojení se vypne, dokud ho nebudete potřebovat – například pro streamování hudby nebo odeslání zprávy.

Když úroveň nabití baterie poklesne pod 10 procent, Apple Watch vás na to upozorní a zeptají se, zda chcete zapnout režim nízké spotřeby. Pokud ho chcete zapnout ručně, postupujte následovně:

1. Stisknutím postranního tlačítka otevřete Ovládací centrum.
2. Klepněte na procentní údaj o nabití baterie a zapněte volbu Režim nízké spotřeby.
3. Potvrďte výběr posunutím zobrazení dolů a klepnutím na volbu Zapnout.

Můžete klepnout na volbu „Zapnout na“ a pak vybrat Zapnout na 1 den, Zapnout na 2 dny nebo Zapnout na 3 dny.

Návrat do normálního energetického režimu

1. Stisknutím postranního tlačítka otevřete Ovládací centrum.
2. Klepněte na procentní údaj o nabití baterie a vypněte volbu Režim nízké spotřeby.

Zapnutí a probuzení Apple Watch

Zapnutí nebo vypnutí Apple Watch

- **Zapnutí:** Pokud jsou Apple Watch vypnuté, stiskněte postranní tlačítko, dokud se neobjeví logo Apple (displej může nejprve zůstat na okamžik černý).

Jakmile se hodinky Apple Watch zapnou, zobrazí se ciferník.

Poznámka: Pokud se Apple Watch nezapínají, je možné, že je budete muset nabít nebo nuceně restartovat.

- **Vypnutí:** Za normálních okolností je vhodné nechat Apple Watch trvale zapnuté. Pokud je ale budete potřebovat vypnout, stiskněte postranní tlačítko a držte ho, dokud se nezobrazí jezdec. Potom klepněte na  vpravo nahoře a přetáhněte jezdec Vypnout doprava.

I když jsou Apple Watch vypnuté, můžete zobrazit čas stisknutím a podržením korunky Digital Crown.

Tip: Při nabíjení nemůžete Apple Watch vypnout. Chcete-li Apple Watch vypnout, musíte je nejprve odpojit od nabíječky.

Probuzení displeje Apple Watch

Displej Apple Watch můžete standardně probudit jedním z následujících způsobů:

- Zvedněte zápěstí. Když dáte ruku dolů, Apple Watch se opět uspí.
- Klepněte na displej nebo stiskněte korunku Digital Crown.
- Otočte korunkou Digital Crown nahoru.

Pokud nechcete, aby se Apple Watch probouzely při zvednutí zápěstí nebo otočení korunkou Digital Crown, přejděte na Apple Watch do aplikace Nastavení , potom do oddílu Zobrazení a jas a vypněte funkci Probudit zvednutím zápěstí, resp. Probudit otočením korunkou.

Tip: Pokud chcete probuzení Apple Watch při zvednutí zápěstí zabránit jen dočasně, zapněte režim kina.

Pokud se při zvednutí zápěstí Apple Watch neprobudí, zkontrolujte, zda jste nastavili správné zápěstí a orientaci hodinek. Pokud se Apple Watch neprobudí klepnutím na displej ani stisknutím nebo otočením korunky Digital Crown, pravděpodobně je bude třeba nabít.

Zamykání a odemykání Apple Watch

Odemykání Apple Watch

Apple Watch můžete odemknout ručně – zadáním přístupového kódu – nebo nastavit tak, aby se odemkaly automaticky společně s iPhone.

- **Zadání přístupového kódu:** Probudte Apple Watch a zadejte jejich přístupový kód.
- **Automatické odemykání Apple Watch společně s iPhone:** Přejděte do aplikace Apple Watch na iPhone, klepněte na Moje hodinky, potom na Kód a pak zapněte volbu Odemknout z iPhone.

Váš iPhone musí být v normálním dosahu Bluetooth (zhruba 10 metrů), aby mohl hodinky Apple Watch odemknout. Pokud máte Bluetooth na Apple Watch vypnutý, musíte je odemknout zadáním přístupového kódu.

Tip: Kód hodinek Apple Watch nemusí být shodný s kódem iPhone – je dokonce lepší používat dva různé kódy.

Změna kódu

Chcete-li změnit kód vytvořený při prvním nastavení Apple Watch, postupujte podle následujících pokynů:

1. Na Apple Watch přejděte do aplikace Nastavení .
2. Klepněte na Kód, klepněte na Změnit kód a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Také můžete přejít do aplikace Apple Watch na iPhoneu, klepnout na Moje hodinky, potom na Kód, pak na Změnit kód a dále postupovat podle pokynů na displeji.

Tip: Pokud chcete použít delší než čtyřmístný přístupový kód, přejděte na Apple Watch do aplikace Nastavení , klepněte na Moje hodinky, potom na Kód a pak vypněte volbu Jednoduchý kód.

Automatické zamykání

Apple Watch se standardně zamknou pokaždé, když je sundáte z ruky. Chcete-li nastavení detekce zápěstí změnit, postupujte podle následujících pokynů.

1. Na Apple Watch přejděte do aplikace Nastavení .
2. Klepněte na položku Kód a zapněte nebo vypněte volbu Detekce zápěstí.

Vypnutí detekce zápěstí ovlivní následující funkce Apple Watch:

- Při autorizaci platby s Apple Pay dvojným stisknutím postranního tlačítka na Apple Watch budete vyzváni k zadání přístupového kódu.
- V aplikaci Aktivita nebudou k dispozici některá měření.
- Vypne se sledování a oznamování tepové frekvence.
- Apple Watch se přestanou automaticky zamykat a odemykat.
- Když Apple Watch detekují těžký pád, nezahájí automaticky tísňové volání.

Když zapomenete kód

Pokud zapomenete přístupový kód, budete muset Apple Watch vymazat. Hodinky můžete vymazat třemi způsoby:

- Zrušte spárování Apple Watch s iPhone, čímž vymažete jejich nastavení a kód, a potom je znovu spárujte.
- Resetujte Apple Watch a znovu je spárujte s iPhone.

Základy

Otvírání aplikací

Na Apple Watch lze z plochy otevírat libovolné aplikace. Přepínač aplikací vám nabízí rychlý přístup k aplikacím, které jste používali naposledy.



Otvírání aplikací z plochy

1. Stisknutím korunky Digital Crown přejděte z ciferníku na plochu.
2. Nyní můžete procházet aplikace na ploše. Otočením korunkou Digital Crown zobrazíte další aplikace.
3. Klepněte na aplikaci, kterou chcete otevřít.

Chcete-li se z aplikace vrátit na plochu, jednou stiskněte korunku Digital Crown. Dalším stisknutím přepnete na ciferník.



Otevření aplikace z přepínače aplikací

1. Dvakrát klikněte na korunku Digital Crown a pak jejím otáčením listujte naposledy použitými aplikacemi.

Poznámka: Na začátku seznamu se zobrazí aplikace, ve kterých momentálně běží aktivní relace, například navigace v Mapách nebo trénink ve Cvičení.

2. Klepněte na aplikaci, kterou chcete otevřít.



Odstranění aplikace z přepínače aplikací

Dvakrát klikněte na korunku Digital Crown a pak ji otáčejte, dokud se nezobrazí aplikace, kterou chcete odstranit. Přejedte přes aplikaci doleva a pak klepněte na .

Stavové ikony

Stavové ikony Apple Watch

Stavové ikony na horním okraji obrazovky vás informují o stavu Apple Watch.

Stavová ikona Co to znamená

	Máte nepřečtené oznámení. Zobrazíte je přejetím po ciferníku směrem dolů.
	Apple Watch se nabíjejí.
	Baterie Apple Watch je slabá.
	Režim nízké spotřeby je zapnutý.
	Apple Watch jsou zamknuté. Po klepnutí je můžete odemknout zadáním hesla.
	Je zapnuté zamknutí ve vodě a obrazovka nereaguje na klepnutí. Hodinky odemkněte stisknutím a podržením korunky Digital Crown.
	Je zapnutý režim Nerušit. Hovory a upozornění nebudou oznamovány zvukem ani rozsvícením displeje, nastavené budíky však zůstávají v platnosti.
	Je zapnutý režim volného času.
	Je zapnutý režim soustředění na práci.
	Je zapnutý režim spánkového soustředění.
	Je zapnutá funkce Letový režim. Bezdrátová rozhraní jsou vypnutá, ale funkce, které nepoužívají bezdrátové připojení, jsou stále k dispozici.
	Je zapnutý režim kina. Zvuk Apple Watch je vypnutý a při zvednutí zápěstí se nerozsvítí displej.
	Probíhá sledování cvičení. Ukončíte ho podle pokynů v části Ukončení cvičení a zobrazení souhrnu na Apple Watch.
	Apple Watch ztratily připojení k mobilní síti (na modelech podporujících mobilní služby).
	Apple Watch ztratily spojení se spárovaným iPhone. Tato situace může nastat, když se Apple Watch od iPhone příliš vzdálí nebo když je na iPhone zapnutá funkce Letový režim.
	Apple Watch jsou připojené ke spárovanému iPhone.
	Aplikace na Apple Watch používá polohové služby.

Stavová ikona Co to znamená



Apple Watch jsou připojené ke známé Wi-Fi síti.



Probíhá bezdrátová aktivita nebo aktivní proces.



Mikrofon je zapnutý.



Apple Watch jsou připojené k mobilní síti. Počet zelených proužků ukazuje sílu signálu.



Dali jste svým kontaktům na vědomí, že jste k dispozici pro komunikaci prostřednictvím vysílačky. Klepnutím na ikonu otevřete aplikaci Vysílačka.

Ovládací centrum

V Ovládacím centru můžete rychle zobrazit Wi-Fi nebo mobilní připojení, zkontrolovat stav baterie, použít svítilnu a zapnout letový režim, režim kina a mnoho dalšího.



Kontrola stavu v Ovládacím centru

Malé ikony u horního okraje Ovládacího centra informují o stavu Apple Watch – například o propojení s iPhoneem přes Bluetooth, Wi-Fi nebo mobilním připojení, aplikacích využívajících vaši polohu a funkcích, jako je Letový režim nebo Nerušit.

1. Stisknutím postranního tlačítka otevřete Ovládací centrum a zobrazíte stavové ikony u horního okraje.
2. Podrobné informace zobrazíte klepnutím na ikony.

Zapnutí svítilny

1. Stisknutím postranního tlačítka otevřete na Apple Watch Ovládací centrum.
2. Klepněte na .
3. Proveďte kteroukoli z následujících akcí:
 - **Změna světla:** Přejetím doleva či doprava vyberte režim – stálé bílé světlo, blikající bílé světlo nebo stálé červené světlo.
 - **Úprava jasů:** Otáčejte korunkou Digital Crown.

Vypnutí svítilny

Proveďte kteroukoli z následujících akcí:

- Stiskněte korunku Digital Crown.
- Od horního okraje ciferníku přejedte směrem dolů.

Zapnutí nebo vypnutí funkce Letový režim

Siri: Řekněte například: „Zapni letový režim“.

Nebo postupujte takto:

1. Stisknutím postranního tlačítka otevřete na Apple Watch Ovládací centrum.
2. Klepněte na .

Pokud je funkce Letový režim zapnutá, zobrazuje se v horní části displeje .

Zapnutí Tichého režimu

Tichý režim můžete použít k vypnutí zvuku všech upozornění, oznámení a zvukových efektů. Můžete však nadále dostávat haptická oznámení.

Poznámka: Když se Apple Watch nabíjejí, ozývají se budíky a minutka i v Tichém režimu.

1. Stisknutím postranního tlačítka otevřete na Apple Watch Ovládací centrum.
2. Klepněte na .

Další možnost je přejít na iPhoneu do aplikace Apple Watch, klepnout na Moje hodinky, na volbu Zvuky a haptika a pak zapnout Tichý režim.

Zapnutí režimu kina

Režim kina brání hodinkám Apple Watch v zapnutí displeje při zvednutí zápěstí, takže displej zůstane trvale zhasnutý. Režim kina zároveň zapne Tichý režim a Vysílačka se nastaví do nedostupného stavu; i nadále však budete dostávat haptická oznámení.

1. Stisknutím postranního tlačítka otevřete na Apple Watch Ovládací centrum.
2. Klepněte na .

V režimu kina se v horní části displeje zobrazuje .

Pokud chcete Apple Watch v režimu kina probudit, klepněte na displej, stiskněte postranní tlačítko, případně otočte korunkou Digital Crown nebo ji stiskněte.

Zapnutí režimu Nerušit nebo některého režimu soustředění

Pokud chcete vypnout zvuk a haptická oznámení, postupujte takto:

1. Stisknutím postranního tlačítka otevřete na Apple Watch Ovládací centrum.
2. Klepněte na  a pak vyberte Nerušit nebo požadovaný režim soustředění.
3. Klepněte na Zapnout nebo vyberte okamžik ukončení, například Na hodinu nebo Než odejdu.

Změna uspořádání tlačítek, přidání a odstranění tlačítek v Ovládacím centru

1. Stisknutím postranního tlačítka otevřete na Apple Watch Ovládací centrum.
2. Přejděte k dolnímu okraji Ovládacího centra a potom klepněte na Upravit.
3. Proveďte kteroukoli z následujících akcí:
 - **Změna uspořádání tlačítek:** Podržte prst na tlačítku a pak ho přetáhněte na nové místo.
 - **Přidání tlačítek:** V rohu tlačítka, které chcete přidat, klepněte na .
 - **Odstranění tlačítek:** Klepněte na  v rohu tlačítka, které chcete odstranit.
4. Jakmile skončíte, klepněte na volbu Hotovo.

Nastavení a používání mobilních služeb na Apple Watch

Apple Watch s mobilním připojením k témuž mobilnímu operátorovi jako váš iPhone umožňují volat, odpovídat na zprávy, používat vysílačku, streamovat hudbu a podcasty, dostávat oznámení a využívat další funkce, i když u sebe nemáte iPhone a není k dispozici Wi-Fi připojení.

Poznámka: V některých oblastech a u některých operátorů není mobilní připojení k dispozici.

Přidání Apple Watch k vašemu mobilnímu tarifu

Na Apple Watch můžete aktivovat mobilní službu podle pokynů, které se zobrazí při úvodním nastavení. Pokud budete chtít službu aktivovat později, postupujte podle následujících pokynů:

1. Na iPhonu přejděte do aplikace Apple Watch.
2. Klepněte na Moje hodiny a potom na Mobilní data.

Pokud se chcete dozvědět více o tarifu svého mobilního operátora, a aktivovat mobilní připojení na Apple Watch s mobilním připojením, postupujte podle pokynů.

Přizpůsobení Apple Watch

Odepnutí, výměna a upevnění řemínků na hodinkách

Chcete-li řemínek odepnout, vyměnit nebo upevnit, postupujte podle těchto obecných pokynů.

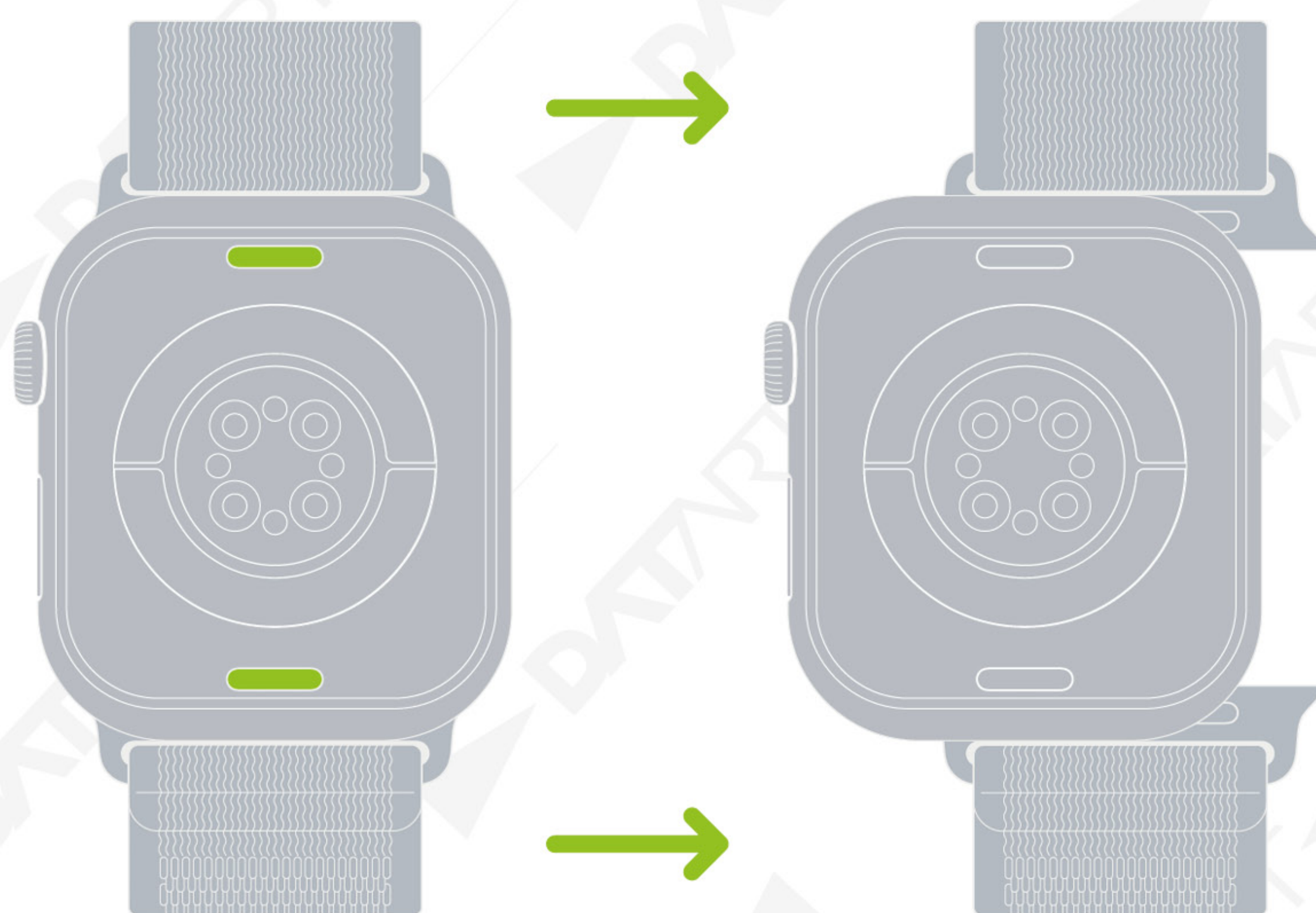
Ujistěte se, že máte řemínek odpovídající velikosti pouzdra vašich Apple Watch. Můžete používat řemínky určené pro jiné modely Apple Watch, pokud jsou rozměrově kompatibilní.

- Řemínky určené pro 38mm, 40mm a 41mm pouzdra jsou vzájemně kompatibilní.
- Řemínky určené pro 42mm, 44mm a 45mm pouzdra jsou vzájemně kompatibilní.
- Řemínky určené pro modely Apple Watch Ultra jsou kompatibilní s 44mm a 45mm pouzdry.

Odepnutí a výměna řemínku

1. Podržte na Apple Watch tlačítko uvolnění řemínku.
2. Vytáhněte řemínek a zasuněte nový.

Nikdy při zasouvání řemínku nepoužívejte sílu. Pokud máte s vysunutím nebo zasunutím řemínku potíže, znovu podržte tlačítko pro uvolnění řemínku.



Upevnění řemínku

V zájmu optimální funkce by vám měly Apple Watch těsně přiléhat k zápěstí.

Funkce jako detekce zápěstí, haptická oznámení nebo čidlo tepové frekvence vyžadují, aby se zadní strana Apple Watch dotýkala pokožky. Při správném utažení Apple Watch – ani příliš těsném, ani příliš volném, tak, aby kůže měla prostor pro dýchání – se budete cítit pohodlně a čidla budou moci vykonávat svou funkci. Čidla navíc správně pracují jen tehdy, nosíte-li Apple Watch na zápěstí nahoře.

Uspořádání aplikací

Na ploše Apple Watch se zobrazují všechny nainstalované aplikace. Na ploše můžete změnit uspořádání aplikací, můžete je seřadit abecedně nebo odstranit ty, které nepoužíváte.

Změna uspořádání aplikací na ploše

Pokud na ploše používáte seznamové zobrazení, jsou aplikace seřazené abecedně. Pokud chcete změnit uspořádání aplikací a použít zobrazení mřížky, postupujte takto:

1. Stisknutím korunky Digital Crown přejděte na plochu Apple Watch.
2. Podržte prst na libovolné aplikaci a pak ji přetáhněte na nové místo.
3. Až budete hotovi, stiskněte korunku Digital Crown.

Můžete také přejít do aplikace Apple Watch na iPhoneu, klepnout na Moje hodinky, dále na Zobrazení aplikací a nakonec na Uspořádání. Podržte prst na ikoně některé aplikace a pak ji přetáhněte na nové místo.

Zobrazení aplikací na ploše v mřížce nebo seznamu

Aplikace se na ploše mohou zobrazovat v mřížce nebo seznamu. Požadované zobrazení si vybíráte při úvodním nastavení Apple Watch. Pokud ho budete později chtít změnit, postupujte takto:

1. Stisknutím korunky Digital Crown přejděte na plochu Apple Watch.
2. Otáčením korunkou Digital Crown se posuňte na konec obrazovky a pak vyberte jeden z následujících způsobů zobrazení:
 - Mřížka
 - Seznam



Také můžete přejít do aplikace Nastavení , klepnout na Zobrazení aplikací a pak vybrat volbu Mřížka nebo Seznam.

Odstranění aplikace z Apple Watch

Aplikace, které odstraníte z iPhone, se smažou také z Apple Watch. Pokud chcete některou aplikaci odstranit jen z Apple Watch, postupujte takto:

1. Stisknutím korunky Digital Crown přejděte na plochu Apple Watch.
2. Proveďte jednu z následujících akcí:
 - **V mřížkovém zobrazení:** Podržte prst na aplikaci a potom klepněte na . Až budete hotovi, stiskněte korunku Digital Crown.
 - **V seznamovém zobrazení:** Přejedte přes aplikaci doleva a pak klepněte na .

Poznámka: Některé aplikace z Apple Watch odstranit nelze.

Ve spárovaném iPhone smazaná aplikace zůstane, dokud ji nesmažete i odtamtud. Pokud chcete některou aplikaci obnovit (včetně předinstalovaných aplikací Apple), stáhněte si ji z App Storu do iPhone nebo Apple Watch.

Použití režimů soustředění

Režimy soustředění vám pomáhají udržet pozornost, když se potřebujete soustředit na nějakou činnost. Tyto režimy mohou omezit množství rušivých vlivů tím, že propustí jen ta oznámení, která chcete přijímat (tj. ta, která odpovídají zvolenému režimu soustředění), a informují ostatní uživatele i aplikace, že nechcete být rozptylováni.

Můžete si vybrat z voleb výchozího nastavení režimu soustředění (Nerušit, Osobní, Spánek nebo Práce) nebo si vytvořit vlastní režim soustředění na iPhone. Můžete vybrat lidi, kteří vás smějí kontaktovat, zvolit aplikace, které vám mohou posílat oznámení, a určit, zda chcete dostávat neodkladná oznámení.

Zapnutí nebo vypnutí režimu soustředění

1. Stisknutím postranního tlačítka otevřete na Apple Watch Ovládací centrum.
Pokud není zapnutý žádný režim soustředění, zobrazuje se tlačítko Nerušit  šedě.
2. Podržte tlačítko režimu soustředění a potom klepněte na Soustředění.
3. Vyberte volbu režimu soustředění – Zapnuto, Na hodinu, Do večera nebo Do zítřejšího rána.

Když je režim soustředění aktivní, zobrazuje se jeho ikona na horním okraji ciferníku, u časového údaje v aplikacích a v Ovládacím centru.

Pokud chcete režim soustředění vypnout, stačí klepnout na tlačítko Soustředění v Ovládacím centru.

Vytvoření vlastního režimu soustředění

1. Na iPhone přejděte do Nastavení > Soustředění.
2. Klepněte na , vyberte režim soustředění a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Když vytvoříte vlastní režim soustředění, můžete si vybrat barvu a ikonu, které ho budou reprezentovat, a zadat jeho jméno.

Sdílení nastavení režimu soustředění na všech zařízeních

Totéž nastavení režimu soustředění můžete sdílet na všech zařízeních, na kterých jste přihlášení k témuž účtu Apple.

1. Na iPhoneu otevřete Nastavení.
2. Klepněte na Soustředění a pak zapněte Sdílet mezi všemi zařízeními

Bezpečnostní funkce Apple Watch

Bezpečnostní funkce

Apple Watch nabízejí několik funkcí, které vás mohou ochránit a pomoci vám v různých krizových situacích.

Zdravotní ID

Můžete si vytvořit Zdravotní ID, které zobrazí důležité informace o vašem zdravotním stavu na uzamčené obrazovce Apple Watch. V nouzové situaci uvidí ošetřující personál například váš věk, krevní skupinu, zdravotní potíže a případné alergie.

Kontaktování tísňových služeb

Stisknutím a podržením postranního tlačítka na Apple Watch můžete zavolat na tísňovou linku nebo se s někým spojit pomocí Siri či Zpráv. Pokud si přidáte nouzové kontakty, můžete upozornit své přátele a rodinu na nouzovou situaci.

Detekce pádu

Pokud je zapnutá funkce Detekce pádů a Apple Watch detekují těžký pád, mohou vám pomoci kontaktovat tísňové služby a poslat oznámení vašim nouzovým kontaktům.

Detekce nehod

Pokud je zapnutá funkce Detekce nehod a Apple Watch detekují vážnou autonehodu, mohou vám pomoci kontaktovat tísňové služby a poslat oznámení vašim nouzovým kontaktům. (Detekce nehod je k dispozici na podporovaných modelech.)

Doprovod

Díky funkci Doprovod můžete automaticky informovat přítele v okamžiku, kdy vaše Apple Watch dorazí do cíle, jakmile skončí cvičení nebo po uplynutí určitého časového období. Můžete se rozhodnout, které podrobnosti uvidí, pokud oznámení nedostanou.

Kontaktování tísňových služeb

Kontaktování tísňových služeb

Provedte jednu z následujících akcí:

- Stiskněte postranní tlačítko a držte jej, dokud se nezobrazí jezdec Tísňové volání.

Hodinky Apple Watch vytočí číslo tísňové služby pro vaši oblast, např. 112. (Je možné, že v některých oblastech budete muset zatlačit na číslo na ciferníku.)

- Stiskněte a držte postranní tlačítko, dokud Apple Watch nezačnou vydávat varovný zvuk. Po skončení odpočítávání Apple Watch zavolají na číslo tísňové služby. Apple Watch vydávají varovný zvuk i v Tichém režimu, takže pokud jste v nebezpečné situaci a nechcete dělat hluk, zavolejte na tísňovou službu pomocí jezdc Tísňové volání bez odpočítávání.

Nechcete-li, aby Apple Watch při podržení postranního tlačítka začaly s automatickým tísňovým odpočítáváním, vypněte Automatické vytáčení čísla. Na Apple Watch přejděte do aplikace

Nastavení , klepněte na SOS, pak na Podržení postranního tlačítka a pak vypněte volbu Podržení postranního tlačítka. (Můžete také otevřít aplikaci Apple Watch na iPhone, klepnout na Moje hodinky, potom na Tíseň SOS a pak vypnout volbu Zavolat podržením postranního tlačítka.) I nadále budete mít možnost zavolat na tísňovou službu pomocí jezdc Tísňové volání.

- Řekněte: „Hey Siri, call 112.“
- Na Apple Watch přejděte do aplikace Zprávy , klepněte na volbu Nová zpráva, potom na Přidat kontakt, pak na tlačítko číselníku a zadejte číslo 112. Klepněte na Vytvořit zprávu, zadejte zprávu a pak klepněte na Odeslat.

Je-li zapnutá Detekce pádů a Apple Watch detekují těžký pád, po kterém se přestanete hýbat, asi po minutě se Apple Watch pokusí automaticky zavolat na tísňovou linku.

Když Apple Watch detekují vážnou autonehodu, zobrazí upozornění a po uplynutí 20 sekund můžou automaticky zahájit volání na tísňovou linku.

Na modelech Apple Watch s mobilní službou můžete uskutečnit tísňové volání na mnoha místech, musí však být k dispozici mobilní spojení. Některé mobilní sítě nemusí tísňové volání z Apple Watch přijmout, jestliže Apple Watch nejsou aktivované, kompatibilní s danou mobilní sítí nebo nakonfigurované pro její používání, případně nastavené pro využití mobilních služeb.

Můžete si také přidat nouzové kontakty. Po ukončení tísňového hovoru pošlou Apple Watch vašim nouzovým kontaktům a kontaktům, s kterými máte aktivní funkci Doprovod, textovou zprávu s upozorněním (pokud se nerozhodnete její odeslání zrušit). Apple Watch odesílají vaši aktuální polohu a po určitou dobu po přepnutí do tísňového režimu dostávají vaše nouzové kontakty a kontakty, s kterými máte aktivní funkci Doprovod, aktuální informace o změnách vaší polohy.

Když zahájíte tísňové volání SOS při pobytu v zahraničí, vaše hodinky se spojí s místní tísňovou službou, ale nebudou posílat vaši polohu ani textovou zprávu vašim nouzovým kontaktům. V některých zemích a oblastech funguje mezinárodní nouzové volání i v případě, že na hodinkách nemáte konfigurované mobilní služby.

Zrušení tísňového volání

Pokud jste tísňové volání zahájili omylem, zrušte ho klepnutím na  a potom na volbu Ukončit hovor.

Siri

Použití Siri

Pomocí Siri můžete provádět různé úlohy a získávat odpovědi přímo na hodinkách Apple Watch. Pomocí Siri můžete například překládat to, co říkáte, do jiného jazyka, požádat o rozpoznání skladby a okamžitě získat výsledek ze služby Shazam nebo položit obecnou otázku a pak zobrazit nejlepší výsledky hledání s krátkými úryvky z nalezených stránek. Klepnutím na volbu „Otevřít stránku“ jednoduše zobrazíte na Apple Watch příslušnou stránku. Zkuste Siri požádat o věci, které při ručním provádění vyžadují několik kroků.

Siri je k dispozici jen v některých zemích, oblastech a jazycích.

Jak používat Siri

Chcete-li Siri o něco požádat, můžete provést jednu z následujících akcí:

- Zvedněte zápěstí a promluvte přímo do Apple Watch.

Pokud chcete reakci na zvednutí zápěstí vypnout, přejděte na Apple Watch do aplikace Nastavení , klepněte na Siri a vypněte volbu Zvednutí zápěstí.

- Řekněte „Hey Siri“ nebo jenom „Siri“ a potom vyslovte požadavek.

Pokud chcete funkci Požadavky na Siri vypnout, přejděte na Apple Watch do aplikace Nastavení , klepněte na Siri, potom na položku „Čekat na vyslovení ‚Siri‘ nebo ‚Hey Siri‘“ a pak vyberte volbu Vypnuto.

Poznámka: V některých jazycích a oblastech není oslovování samotným jménem „Siri“ k dispozici.

- Stiskněte korunku Digital Crown a držte ji, dokud se nezobrazí indikátor poslechu. Potom vyslovte požadavek.

Pokud chcete reakci na stisknutí korunky Digital Crown vypnout, otevřete na Apple Watch aplikaci Nastavení , klepněte na Siri a vypněte volbu Stisknutí Digital Crown.

Tip: Po aktivaci Siri můžete dát ruku dolů. Až bude mít Siri připravenou odpověď, ucítíte klepnutí.

Chcete-li odpovědět na otázku Siri nebo pokračovat v konverzaci, podržte korunku Digital Crown a mluvte.

Siri vám může odpovídat nahlas, stejně jako v systémech iOS, iPadOS a macOS. Siri uslyšíte také z náhlavní soupravy nebo reproduktorů připojených k Apple Watch přes Bluetooth.

Poznámka: Pokud chcete používat Siri, Apple Watch musí být připojeny k internetu. Na tuto službu se mohou vztahovat poplatky za mobilní připojení.

Oznamování hovorů pomocí Siri

Při použití podporovaných sluchátek vám Siri může ohlašovat hovory a oznámení z aplikací, jako jsou Zprávy. Oznamování hovorů funguje i s podporovanými aplikacemi od nezávislých vývojářů.

1. Otevřete na Apple Watch aplikaci Nastavení .
2. Klepněte na Siri a zapněte Oznámení hovorů.
3. Když vám někdo zavolá, Siri volajícího identifikuje a zeptá se vás, jestli chcete hovor přijmout. Vyslovením „yes“ hovor přijmete, vyslovením „no“ odmítnete.

Sledování důležitých zdravotnických údajů

Začínáme se zdravotními funkcemi na Apple Watch

Apple Watch vám pomůžou plnit spánkové cíle, evidovat důležité údaje o vaší srdeční činnosti, vést si deník emocí a nálad, zaznamenávat si braní léků, sledovat menstruační cyklus a pohlídat, abyste si myli ruce.

Udělejte vše pro svůj dobrý spánek

V aplikaci Spánek na Apple Watch si můžete vytvořit rozvrh spánku, nastavit cíl pro délku spánku nebo si prohlédnout nedávnou historii spánku. Začněte tím, že na Apple Watch otevřete aplikaci Spánek a budete postupovat podle pokynů na obrazovce. Až půjdete spát, nechte si hodinky na ruce a Apple Watch se postará o všechno ostatní.

Zapněte si oznámení o kondici vašeho srdce

Na Apple Watch si můžete zapnout oznámení z aplikace Tepová frekvence , která vás budou upozorňovat na příliš rychlou či pomalou tepovou frekvenci nebo na nepravidelný srdeční rytmus, který může ukazovat na možnou fibrilaci síní (FIS). Pokud vám byla fibrilace síní diagnostikována, můžete si zapnout její historii a získat odhad, jak často vaše srdce tímto typem arytmie trpí. Můžete si také zapnout oznámení o nízké úrovni kardiovaskulární kondice.

Berte léky s přehledem

Aplikace Léky vám pomůže s udržováním přehledu o lécích, vitamínech a doplňcích stravy, které užíváte. Stačí je přidat do aplikace Zdraví na iPhone a jednotlivé dávky zaznamenávat na Apple Watch.

Vedení záznamů o stavu mysli

Kromě nabízení příležitostí k soustředěnému dýchání a doporučování okamžiků k zastavení a zamyšlení vám aplikace Všímavost  může také pomáhat s budováním emočního sebeuvědomění a odolnosti tím, že své pocity budete cíleně pojmenovávat. Stačí jen otevřít aplikaci Všímavost, klepnout na volbu Stav mysli a zaznamenat si momentální emoce nebo celodenní náladu.

Sledujte svůj menstruační cyklus

Aplikace Sledování cyklu  slouží ke každodennímu zaznamenávání údajů o vašem menstruačním cyklu. Na základě těchto údajů pak Apple Watch odhadují začátek další periody a plodné dny. Kromě zaznamenaných údajů může Sledování cyklu ke zlepšení předpovědí využívat údaje o tepové frekvenci. Pokud nosíte Apple Watch každou noc na spaní, může aplikace využívat teplotu zápěstí ke zlepšení předpovědí periody i zpětných odhadů ovulace.

Poznámka: Zpětné odhady ovulace nejsou k dispozici ve všech zemích nebo oblastech.

Lepší porozumění vašemu běžnému dennímu zdravotnímu stavu

Díky aplikaci Životní funkce můžete rychle zobrazit hodnoty vašich zdravotních ukazatelů naměřené v noci vašimi hodinkami: tepovou a dechovou frekvenci, teplotu zápěstí, saturaci krve kyslíkem* a délku spánku. Pokud nosíte Apple Watch každou noc na spaní, stanoví aplikace Životní funkce pro každý zdravotní ukazatel obvyklý rozsah. Pokud je u vás více ukazatelů mimo obvyklý rozsah, dostanete oznámení s informacemi o faktorech, které mohou mít na vašem stavu podíl, například léky nebo onemocnění.

Poznámka: Na kusech Apple Watch, které Apple prodává v USA od 18. ledna 2024 včetně, už není měření hladiny kyslíku v krvi k dispozici. Výrobní čísla těchto kusů končí písmeny LW/A.

*Ne všechny funkce jsou dostupné ve všech zemích a oblastech a u všech modelů.

Použití Apple Watch s jinými zařízeními

Připojení k Bluetooth sluchátkům nebo reproduktorům

Zvuk z Apple Watch můžete poslouchat ze sluchátek nebo reproduktorů připojených přes Bluetooth.

Tip: Pokud vlastníte AirPods a nastavili jste je na iPhone, můžete je ihned začít používat s hodinkami Apple Watch – stačí spustit přehrávání.

Spárování sluchátek nebo reproduktorů s rozhraním Bluetooth

Nastavte sluchátka nebo reproduktory do zjistitelného režimu podle pokynů, které jste k nim obdrželi. Když je Bluetooth zařízení připravené, postupujte dále takto:

1. Na Apple Watch přejděte do aplikace Nastavení  a potom klepněte na Bluetooth.
2. Když se zařízení zobrazí, vyberte ho dalším klepnutím.

Nastavení AirPlay můžete otevřít také klepnutím na  na přehrávacích obrazovkách aplikací Audioknihy, Hudba, Právě hraje a Podcasty.

Monitorování a úpravy hlasitosti sluchátek

1. Stisknutím postranního tlačítka otevřete Ovládací centrum.
2. Během poslechu se sluchátky klepněte na .
Objeví se ukazatel aktuální hlasitosti zvuku ve sluchátkách.
3. Klepněte na ovládací prvky hlasitosti pod záhlavím Hlasitost ve sluchátkách nebo klepněte na jezdec a nastavte hlasitost korunkou Digital Crown.

Výběr cílového audiozařízení

Při přehrávání hudby, podcastů a jiných médií na Apple Watch uslyšíte zvukový výstup na spárovaném iPhoneu, ve spárovaných Bluetooth sluchátkách nebo reproduktorech nebo na reproduktoru Apple Watch (podporováno u Apple Watch Series 10 a Apple Watch Ultra 2).

Výběr zvukového výstupu

1. Stisknutím postranního tlačítka otevřete Ovládací centrum.

2. Klepněte na  a pak vyberte jedno z cílových zařízení:

- Reprodukter iPhoneu
- Spárovaná Bluetooth sluchátka nebo reproduktory
- Reprodukter Apple Watch (podporováno na Apple Watch Series 10 a Apple Watch Ultra 2)

Poznámka: Přehrávání médií na reproduktoru Apple Watch rychleji vybíjí baterii. (10 minut přehrávání audio snižuje výdrž baterie o 1 hodinu.) Přehrávání médií na reproduktoru není podporováno během dobíjení Apple Watch.

Nastavení AirPlay můžete otevřít také klepnutím na  na přehrávacích obrazovkách aplikací Audioknihy, Hudba, Právě hraje a Podcasty.

Předávání úloh

Předávání úloh z Apple Watch

Funkce Handoff umožňuje přecházet z jednoho zařízení na druhé, aniž byste se přestali soustředit na to, co děláte. Na e-mail lze například odpovědět prostřednictvím aplikace Mail na Apple Watch, ale můžete dát přednost klávesnici na displeji iPhoneu. Na Apple Watch, které jste si nastavili pro sebe, máte Handoff k dispozici, ale na Apple Watch nastavených pro jiného člena rodiny nikoli. Chcete-li použít Handoff, postupujte podle následujících pokynů.

1. Odemkněte iPhone.
2. Na iPhonech s Face ID zobrazíte přepínač aplikací přejetím od dolního okraje nahoru a podržením prstu na místě. (Chcete-li přepínač aplikací zobrazit na iPhoneu s tlačítkem plochy, stiskněte dvakrát toto tlačítko.)
3. Klepnutím na tlačítko, které se objeví na dolním okraji displeje, otevřete tutéž položku na iPhoneu.

Tip: Pokud se tlačítko v přepínači aplikací nezobrazuje, zkontrolujte v Nastavení > Obecné > AirPlay a Handoff na iPhoneu, zda je funkce Handoff zapnutá.

Funkce Handoff je standardně zapnutá. Chcete-li funkci Handoff vypnout, otevřete na iPhoneu aplikaci Apple Watch, klepněte na volbu Moje hodinky, potom na volbu Obecné a nakonec vypněte volbu Zapnout Handoff.

Funkce Handoff spolupracuje s aplikacemi Akcie, Aktivita, Budík, Domácnost, Hudba, Kalendář, Mail, Mapy, Minutky, Nastavení, News, Podcasty, Počasí, Připomínky, Siri, Stopky, Světový čas, Telefon, Peněženka a Zprávy. Aby předávání Handoff fungovalo, musí být Apple Watch připojené k spárovanému iPhoneu.

Pokud používáte Mac se systémem OS X 10.10 nebo novějším, můžete úlohy z Apple Watch předávat i na tento Mac.

Restartování, vymazání, zotavení, obnovení a aktualizace

Restartování hodinek Apple Watch

Pokud něco nefunguje tak, jak má, zkuste restartovat hodinky Apple Watch a iPhone, který je s nimi spárován.

Restartování hodinek Apple Watch

- Vypněte Apple Watch: Stiskněte postranní tlačítko a držte ho, dokud se nezobrazí jezdec. Potom klepněte na  a přetáhněte jezdec Vypnout doprava.
- Zapněte Apple Watch: Podržte postranní tlačítko, dokud se nezobrazí logo Apple.

Poznámka: Během nabíjení nelze Apple Watch restartovat.

Restartování spárovaného iPhoneu

- **Vypnutí iPhoneu:** U modelů s Face ID podržte stisknuté postranní tlačítko a tlačítko hlasitosti a potom přetáhněte jezdec doprava. U modelů bez Face ID podržte stisknuté postranní nebo horní tlačítko, dokud se nezobrazí jezdec, a ten potom přetáhněte doprava. Na všech modelech můžete také přejít do Nastavení > Obecné > Vypnout.
- **Zapnutí iPhoneu:** Podržte postranní nebo horní tlačítko, dokud se nezobrazí logo Apple.

Vynucený restart hodinek Apple Watch

Pokud se vám nedaří hodinky Apple Watch vypnout nebo problém přetrvává, může být nezbytné restart Apple Watch vynutit. K tomuto opatření přikročte jen tehdy, jestliže se vám Apple Watch nedaří restartovat standardně.

Chcete-li vynutit restartování, podržte současně postranní tlačítko a korunku Digital Crown po dobu nejméně deseti sekund, dokud se nezobrazí logo Apple.

Zrušení spárování a výmaz Apple Watch

Zrušení spárování Apple Watch a odstranění zámku aktivace

1. Otevřete aplikaci Apple Watch na iPhoneu.
2. Klepněte na Moje hodinky a potom na Všechny hodinky.
3. Klepněte na  u požadovaných hodinek a potom na Zrušit spárování Apple Watch.

Apple Watch se vymažou a odstraní z vašeho účtu na iCloudu, odemkne se na nich zámek aktivace a bude je možné nastavit znovu od začátku.

Smazání dat a nastavení na hodinkách Apple Watch

Podle těchto pokynů postupujte, chcete-li Apple Watch vymazat, ale přitom nechat spárované.

1. Otevřete na Apple Watch aplikaci Nastavení .
2. Vyberte Obecné > Resetovat, klepněte na „Smazat data a nastavení“ a potom zadejte přístupový kód.
3. V případě Apple Watch s mobilním připojením určete, zda v nich chcete ponechat mobilní tarif, nebo ho odstranit.
 - Máte-li v úmyslu Apple Watch znovu spárovat se svým iPhone, mobilní tarif v nich ponechte.
 - Pokud chcete Apple Watch spárovat s jiným iPhone nebo své předplatné mobilních služeb zrušit, tarif odstraňte. (O zrušení předplatného požádejte svého operátora.)
4. Po dokončení procesu hodinky znovu nastavte. Až k tomu budete vyzváni, obnovte data ze zálohy.

Můžete také na iPhone otevřít aplikaci Apple Watch, klepnout na volbu Moje hodinky, vybrat Obecné > Resetovat a potom klepnout na volbu Smazat data a nastavení na Apple Watch.

Poznámka: Nemáte-li na Apple Watch přístup k aplikaci Nastavení, protože jste zapomněli přístupový kód, musíte je resetovat.

Zotavení Apple Watch

Pokud se na Apple Watch zobrazuje animace přibližování hodinek a iPhone k sobě, postupujte následovně:

1. Přiblížte iPhone k Apple Watch.
Váš iPhone musí obsahovat systém iOS 15.4 nebo novější, být připojený k Wi-Fi, mít zapnutou funkci Bluetooth a být odemknutý.
2. Položte Apple Watch na nabíječku.
3. Dvakrát stiskněte postranní tlačítko na Apple Watch a pak postupujte podle pokynů, které se zobrazí na iPhone.

Obnova hodinek Apple Watch ze zálohy

Apple Watch se automaticky zálohují do spárovaného iPhone a z takto uložených záloh je lze opět obnovit. Zálohy Apple Watch jsou zahrnuty do záloh iPhone, ať už na iCloudu, nebo na Macu či zařízení s Windows. Pokud zálohy ukládáte na iCloud, nemůžete si prohlížet data, která jsou v nich obsažena.

Zálohování a obnovení hodinek Apple Watch

- **Zálohování Apple Watch:** Jsou-li hodinky Apple Watch spárovány s iPhone, budou data hodinek Apple Watch průběžně automaticky na iPhone zálohována. Při zrušení spárování je nejprve provedena záloha.
- **Obnovení Apple Watch ze zálohy:** Pokud hodinky Apple Watch znovu spárujete se stejným iPhone nebo si pořídíte nové, můžete vybrat volbu Obnovit ze zálohy a zvolit zálohu uloženou na vašem iPhone.

Apple Watch spravované pro některého člena rodiny se zálohují přímo na účet tohoto člena rodiny na iCloudu, jakmile jsou připojeny k napájení a k Wi-Fi síti. Chcete-li zálohování na iCloud pro tyto hodinky vypnout, otevřete na spravovaných Apple Watch aplikaci Nastavení , přejděte do nabídky [název účtu] > iCloud > Zálohy na iCloudu a pak vypnete volbu Zálohy na iCloudu.

Aktualizace softwaru Apple Watch

Software Apple Watch můžete aktualizovat vyhledáním aktualizací v aplikaci Apple Watch na iPhoneu.

Vyhledejte a nainstalujte si aktualizace softwaru

1. Otevřete aplikaci Apple Watch na iPhoneu.
2. Klepněte na volbu Moje hodinky a potom přejděte na Obecné > Aktualizace softwaru. Pokud je aktualizace k dispozici, klepněte na Stáhnout a Instalovat.

Můžete také otevřít na Apple Watch aplikaci Nastavení  a potom vybrat volbu Obecné > Aktualizace softwaru.

Informace a podpora

Ochrana ztracených Apple Watch

Pokud hodinky Apple Watch ztratíte, můžete je přepnout do režimu ztraceného zařízení.

Vyhledání hodinek Apple Watch

1. Na iPhoneu přejděte do aplikace Apple Watch.
2. Klepněte na Moje hodinky a potom na Všechny hodinky.
3. Klepněte na ⓘ u požadovaných hodinek a potom na Najít Apple Watch.
4. V aplikaci Najít na iPhoneu klepněte na své hodinky. Jejich poloha by se měla zobrazit na mapě.

Pokud Apple Watch vidíte na mapě v místě, kde se nacházíte, klepněte na Přehrát zvuk.

Označení hodinek Apple Watch jako ztracených

Když své Apple Watch označíte jako ztracené, budou zamčeny přístupovým kódem, aby se nikdo jiný nedostal k vašim osobním údajům, a zároveň bude pozastavena možnost placení s Apple Pay pomocí platebních karet v aplikaci Peněženka.

1. Na iPhoneu přejděte do aplikace Apple Watch.
2. Klepněte na Moje hodinky a potom na Všechny hodinky.
3. Klepněte na ⓘ u požadovaných hodinek a potom na Najít Apple Watch.
4. V aplikaci Najít na iPhoneu klepněte na volbu Aktivovat v části Označit jako ztracené. Potom klepněte na Pokračovat.
5. Zadejte telefonní číslo, na které se vám má ozvat ten, kdo Apple Watch najde.
6. Klepněte na Další a pak zadejte zprávu, která se má na Apple Watch zobrazit, když je někdo najde.
7. Klepněte na Další a pak klepnutím na volbu Aktivovat označte Apple Watch jako ztracené.

Když Apple Watch najdete, buď na nich zadejte přístupový kód, nebo otevřete aplikaci Najít na iPhoneu, klepněte na Zařízení, potom na své Apple Watch, pak na Aktivováno, a nakonec na Vypnout označení „ztraceno“.

Další způsoby prohlížení uživatelské příručky

Do Uživatelské příručky pro Apple Watch můžete nahlížet na iPhoneu v aplikaci Apple Watch, v aplikaci Tipy nebo v Safari.

Zobrazení uživatelské příručky v aplikaci Apple Watch

1. Na iPhoneu přejděte do aplikace Apple Watch.
2. Klepněte na Objevování vpravo dole a potom na volbu Uživatelská příručka pro Apple Watch.

Zobrazení uživatelské příručky v aplikaci Tipy

1. Přejděte do aplikace Tipy na iPhoneu.
2. Posuňte zobrazení dolů a v oddíle Uživatelské příručky klepněte na Apple Watch.