

Obsah

Začínáme

Tipy pro nošení a péči	1
Párování s telefonem EMUI	2
Párování s telefonem se systémem Android	3
Párování s iPhonem	3
Připojení ke sluchátkům Bluetooth	4
Tlačítka a dotykové operace	4
Vlastní karty funkcí	6

Kontrola tlaku krve (TK)

Individuální měření KT	8
Ambulantní monitorování krevního tlaku (ABPM)	13
Nejlepší čas pro měření krevního tlaku a bezpečnostní opatření	15
Výsledky měření krevního tlaku jsou pokaždé jiné	15
Krevní tlak naměřený doma se liší od tlaku naměřeného v nemocnici	16

Zdraví srdce

Měření tepové frekvence	18
Měření EKG	20
Analýza arytmií pomocí pulzové vlny	22

Správa zdraví

Emoční pohoda	24
Zdravotní přehled	25
Sledování spánku	26
Sledování dýchání ve spánku	27
Aplikace Udržte si kondici	28
Kroužky aktivity	30
Zdravotní trojlístky	31
Měření SpO2	32
Menstruační kalendář	33

Asistent

HUAWEI Assistant·TODAY	35
Hlasové hovory přes Bluetooth	35
Správa zpráv	36
Hlasový asistent	37
Správa aplikací	38
Přepnutí a odebrání ciferníků	39
Přizpůsobení ciferníků hodinek	40

Galerie ciferníků	40
Další ciferníky hodinek	41
Ovládání přehrávání hudby	41
Vzdálená závěrka	43
Nastavení kódu PIN	43
Funkce Najít telefon	44
Vyhledání nositelného zařízení pomocí telefonu	44
Displej a jas	44
Nabíjení	45
Aktualizace	46
Definice úrovně odolnosti proti vodě a prachu a popis scénářů použití nositelných zařízení	47

Cvičení

Zahájení cvičení	76
Přizpůsobení datových karet cvičení	77
Běhání s funkcí Chytrý společník	77
Přizpůsobení běžeckých plánů	78
Záznamy cvičení	78
Stav cvičení	79
Automatická detekce cvičení	79
Trasa zpět	80

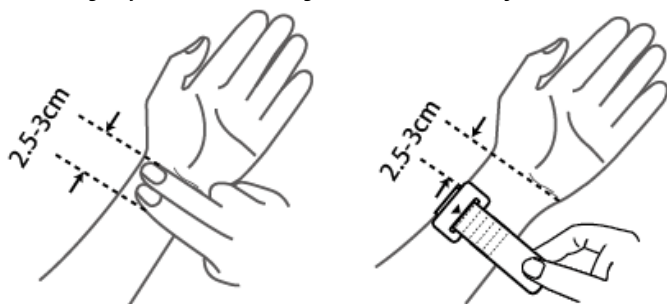
Začínáme

Tipy pro nošení a péči

Nošení hodinek

Změřte si obvod zápěstí a vyberte si vhodný řemínek se vzduchovým polštářkem 2 v 1.

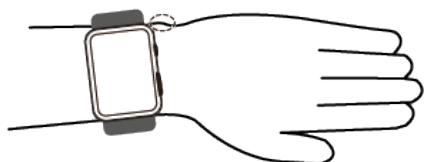
- 1 Omotejte si měkký měřicí pásek, který je součástí balení výrobku, kolem zápěstí asi na šířku dvou prstů od okraje své dlaně.
- 2 Protahujte konec pásky hlavovou sponou, dokud nebude na zápěstí dobře upevněn, ale nesmí být příliš utažený. Poznamenejte si délku vyznačenou šipkou.



- 3 Podle délky zvolte vhodný řemínek – vzduchový polštářek.

Nasadíte si hodinky.

Dbejte na to, aby okraj těla hodinek spočíval mírně mimo 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, kyslík v krvi a spánek.

Péče o hodinky

- Před čištěním nebo údržbou nezapomeňte hodinky odpojit od nabíječky.
- Hodinky splňují požadavky pro každodenní používání, například při vystavení stříkající vodě a v deštivých dnech, a neměly by se nosit během sprchování nebo plavání, v sauně nebo v jiných podobných podmínkách. Doporučujeme, abyste vzduchový polštářek při každodenním používání udržovali v čistotě a suchu a dbali na měření krevního tlaku v suchém prostředí.

- Hodinky mohou zabránit vnikání prachu v běžném každodenním prostředí, jako jsou obývací pokoje, kanceláře, laboratoře, lehké průmyslové ateliéry a sklady. Neměly by se však nosit v obzvláště prašném prostředí.
- Doporučujeme čistit hodinky každý týden otřením povrchu hodinek a řemínku se vzduchovým polštářkem měkkým hadříkem nebo vlhkým ubrouskem. Nečistěte je vodou, aby se do vzduchového polštářku nedostala přes vzduchovou trysku žádná kapalina nebo voda a nepoškodila zařízení.
- Udržujte hodinky i pokožku zápěstí v čistotě a suchu. Po cvičení nezapomeňte otřít pot.
 -  • K čištění hodinek nebo jejich příslušenství nepoužívejte silné chemikálie, silné čisticí prostředky ani dezinfekční prostředky, aby nedošlo k poškození nebo korozi zařízení a jeho příslušenství.
 - K otírání nabíjecího portu nepoužívejte žádné ostré kovové předměty (například kuličku z ocelového drátu), protože by mohlo dojít k poškrábání laku a poškození nabíjecího portu.
 - K čištění hodinek nepoužívejte žádná organická rozpouštědla (například dezinfekční prostředek na ruce, mýdlovou vodu nebo jiná kyselá či zásaditá rozpouštědla). Pokud tyto produkty zcela nesmyjete, mohly by se na řemínku nahromadit a podráždit vaši pokožku. Před nasazením hodinek zpět na zápěstí musí být hodinky zcela suché.
 - Pokud se řemínek potřísní něčím, co se špatně smývá, můžete jej vyčistit mokrým měkkým kartáčkem.

Párování s telefonem EMUI

- 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 jej 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 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 **Připojit**. Případně klepněte na **Skenovat** a iniciujte párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.
- 5 Když se objeví zpráva **Bluetooth synchronizace zpráv** na obrazovce **Huawei Zdraví**, klepněte na **Povolit**.
- 6 Když se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na  a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili spárování.

Párování s telefonem se systémem Android

- 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 jej 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 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 najdete nositelné zařízení a klepněte na **Připojit**. Případně klepněte na **Skenovat** a iniciujte párování naskenováním kódu QR 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 **Nastavení** a dokončete nastavení ochrany připojení hodinek/náramku, 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.

Párování s iPhone

- 1 Nainstalujte aplikaci **HUAWEI Zdraví** ().
Pokud již v telefonu aplikaci nainstalovanou máte, aktualizujte ji na nejnovější verzi.
Pokud jste si aplikaci ještě nenainstalovali, přejděte do telefonu do **App Store** a vyhledejte aplikaci **HUAWEI Zdraví** za účelem stažení a instalace aplikace.
 K dispozici pouze pro zařízení s iOS 13.0 a novější.
- 2 Přejděte do aplikace **HUAWEI Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si jej 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 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 poté na možnost **Přidat zařízení**. Ve výsledcích vyhledávání najdete nositelné zařízení a klepněte na **Připojit**. Můžete také klepnout na **Skenovat** a iniciovat párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.
- 5 Když se na nositelném zařízení zobrazí požadavek na spárování, klepněte na . Když se v aplikaci **HUAWEI Zdraví** zobrazí vyskakovací okno s žádostí o spárování Bluetooth, klepněte na možnost **Párovat**. Zobrazí se další vyskakovací okno s dotazem, zda chcete

nositelnému zařízení povolit zobrazování oznámení z telefonu. Klepněte na **Povolit** a řiďte se pokyny na obrazovce.

- 6 Počkejte několik sekund, dokud aplikace **HUAWEI Zdraví** nezobrazí zprávu, že párování bylo úspěšné. Pokud se párování nezdaří, přejděte do **Nastavení > Bluetooth** v telefonu, připojte se k příslušnému zařízení a zkuste párování provést znovu.
- 7 Nechejte aplikaci **HUAWEI Zdraví** spuštěnou na pozadí (a nezávírejte ji tažením nahoru), 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.

Připojení ke sluchátkům Bluetooth

Po připojení k hodinkám můžete sluchátka Bluetooth používat k poslechu hudby a audia.

V nastavení hodinek

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

Přes aplikaci Hudba v hodinkách

- 1 Propojte hodinky s aplikací **Huawei Zdraví** a nastavte sluchátka Bluetooth do režimu párování.
- 2 Vstupte do seznamu aplikací na hodinkách, najděte a vyberte položku **Hudba**, klepněte na  v pravém dolním rohu obrazovky přehrávání hudby a přejděte na **Audiokanál > Párovat**.
- 3 Vyberte cílová sluchátka Bluetooth a podle výzvy zahajte připojení.

Tlačítka a dotykové operace

Barevná dotyková obrazovka zařízení podporuje řadu dotykových operací, jako je přejetí prstem nahoru, dolů, doleva a doprava, klepnutí nebo klepnutí a podržení.

Horní tlačítko

Operace	Funkce
Otočení	• V režimu Mřížka: Přibližuje a oddaluje ikony a názvy aplikací na obrazovce seznamu aplikací. • V režimu Seznam: Posouvá nahoru a dolů na obrazovkách seznamu aplikací a podrobností. • V aplikaci: Posouvá na obrazovce nahoru a dolů.  Chcete-li vstoupit do režimu Mřížka nebo Seznam, přejděte na Nastavení > Ciferník a Domů > Domů.

Operace	Funkce
Klepněte	• Je-li obrazovka vypnutá: Zapne obrazovku. • Když je zobrazena domovská obrazovka: Přesune vás na obrazovku seznamu aplikací. • Když je zobrazena jakákoli jiná obrazovka: Vráť se na domovskou obrazovku. • Ztlumí příchozí hovory Bluetooth.
Dvojitě klepnutí	Když je obrazovka zapnutá: Přesune vás na obrazovku posledních úkolů, kde si můžete prohlédnout všechny spuštěné aplikace.
Stisknout a podržet	• Zapne hodinky. • Přenese vás na obrazovku restartu/vypnutí. • Po stisknutí a podržení po dobu alespoň 12 sekund se hodinky vynuceně restartují.

Dolní tlačítko

Operace	Funkce
Klepněte	Spustí individuální měření krevního tlaku ve výchozím nastavení. Dolní tlačítko můžete také upravit podle svých představ provedením následujících kroků: 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na Nastavení > Dolní tlačítko. 2 Vyberte aplikaci pro vlastní nastavení. Po dokončení se vraťte na domovskou obrazovku a stisknutím dolního tlačítka otevřete aplikaci.
Stisknout a podržet	Probudí hlasového asistenta.  Tato funkce je k dispozici, pouze pokud je náramek spárován s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 10.1 nebo novějším.

Dotykové operace

Operace	Funkce
Klepnutí	Vybírá a potvrzuje.
Klepnutí a podržení	Na domovské obrazovce: Změní ciferník. Na kartě s funkcí hodinek: Umožňuje přístup na obrazovku správy karet.
Potažení nahoru	Na domovské obrazovce: Zobrazí oznámení.

Operace	Funkce
Potažení dolů	Na domovské obrazovce: Otevře nabídku zástupců a stavový řádek. • V nabídce zástupců můžete povolit nebo zakázat funkce Nerušit a Spánek. • Na stavovém řádku můžete zobrazit zbývajících úroveň nabití baterie a stav připojení Bluetooth.
Potažení doleva	Na domovské obrazovce: Zpřístupní karty vlastních funkcí.
Potažení doprava	Na domovské obrazovce: Vstoupí na obrazovku HUAWEI Assistant·TODAY. Na obrazovce libovolné aplikace: Vráť se na předchozí obrazovku.

Vypnutí obrazovky

- Spustíte nebo otočíte zápěstí směrem ven, případně zakryjete obrazovku dlaní.
- Hodinky se automaticky uspí po určité době bez provozu.

Zapnutí obrazovky

- Jedním stisknutím horního tlačítka probudíte obrazovku.
- Zvednutím zápěstí probudíte obrazovku.

Tato funkce je ve výchozím nastavení zapnutá. Chcete-li ji vypnout, otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Nastavení zařízení** a vypněte funkci **Zvednutím probudit**.

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 hodinek. Karta funkcí může obsahovat jednu nebo více aplikací podle vašich potřeb.

Přidání karty

- 1 Potažením prstu doleva na domovské obrazovce hodinek 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 nebo vpravo a zobrazit přidání karty.

Úprava kombinované karty

- 1 Potažením prstu doleva na domovské obrazovce hodinek 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

Potažením prstu doleva na domovské obrazovce hodinek 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 odstranit, klepněte na  v dolní části karty, a poté na možnost **Odebrat**.

Kontrola tlaku krve (TK)

Individuální měření KT

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

-  • Tento produkt lze použít jako referenční pro měření KT.
 - 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 příliš dlouho nafouknuté.
 - Pokud se manžeta nafoukne na 300 mmHg (40 kPa) nebo vyšší tlak, ale poté se automaticky nevypustí, odepněte si řemínek.

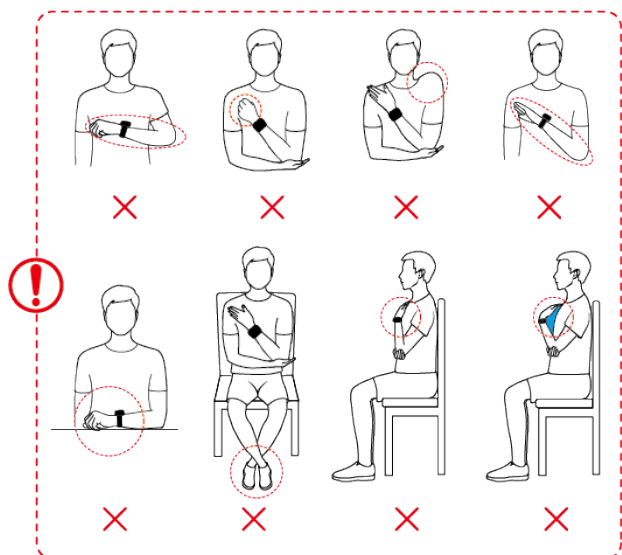
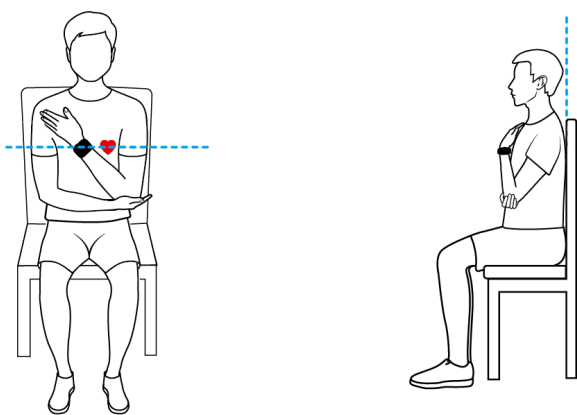
Bezpečnostní upozornění

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 nosíte dobře a máte ho správně na zápěstí a zda během měření zachovávejte správný postoj.
- Doporučuje se měřit KT každý den přibližně ve stejnou dobu, protože krevní tlak během dne a noci přirozeně kolísá.
- Vyvarujte se měření bezprostředně po kouření, pití alkoholických nápojů, konzumaci potravin nebo nápojů obsahujících kofein, sprchování/koupání nebo cvičení. Místo toho počkejte alespoň 30 minut a pak proveďte měření.
- Po použití toalety počkejte alespoň 10 minut, než si změříte krevní tlak.
- Měření neprovádějte do jedné hodiny po jídle.
- Vyhněte se měření při extrémních teplotách nebo v rychle se měnícím prostředí.
- Vyhněte se měření, když je vaše tělo vystaveno stresu nebo tlaku.
- Vyhněte se měření v jedoucím vozidle.
- Nenatahujte ani neohýbejte řemínek s manžetou silou.
- Vyhněte se měření krevního tlaku, když prožíváte stres nebo negativní emoce. Před měřením si dopřejte pětiminutový odpočinek, aby se vaše tělo přirozeně uvolnilo.
- Měření provádějte v klidném prostředí a zdržte se při něm mluvení, ohýbání prstů nebo pohybů těla či paží.
- Mezi jednotlivými měřeními KT vyčkejte přibližně 1-2 minuty, aby se tepny vrátily do výchozího stavu před předchozím měřením.

Měření KT

- 1 Překontrolujte, zda je zařízení dobře nasazeno na zápěstí. Pokud se jedná o vaše první měření KT pomocí zařízení, můžete získat několik tipů klepnutím na **Průvodce měřením** a naskenováním QR kódu zobrazeného na obrazovce zařízení.
- 2 Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací a vyberte možnost **Krevní tlak**. Pokud se jedná o první měření KT pomocí zařízení, klepněte na **Další**. Pokud jste nastavili dolní tlačítko jako zkratku pro měření KT, můžete stisknutím dolního tlačítka vstoupit na obrazovku měření.
- 3 Vyberte rozsah odpovídající vašemu obvodu zápěstí a přejděte na **Další** > **Další**.
- 4 Ujistěte se, že máte ruku s hodinkami v klidu, s ohnutým loktem a dlaní směřující k hrudníku. Zápěstí a dlaň by měly být přirozeně uvolněné. Držte tento loket druhou dlaní tak, aby hodinky byly v úrovni vašeho srdce, ale netlačily na váš hrudník. Obě nohy mějte položené na zemi. Nepřekřížujte nohy.



- 5 Na obrazovce měření klepněte na možnost **Změřit**. Po dokončení měření zkontrolujte výsledek. Můžete také dvakrát stisknout dolní tlačítko na displeji ciferníku hodinek a ihned zahájit měření.
 - Pokud se výsledky měření nezobrazují normálně, podívejte se na následující.

Tabulka 2-1 Výsledek měření může být nepřesný

Chybový scénář	Zobraze ná ikona	Možné příčiny	Řešení
Nedodržení správného držení těla při měření KT		Hodinky nebyly v jedné rovině se srdcem kvůli nesprávnému držení těla.	Provedte další měření se správným držením těla, jak je znázorněno na obrázku výše.
Neschopnost udržet klid a stabilitu		Měření bylo provedeno v jedoucím vozidle nebo ve výtahu.	Vyhněte se měření KT 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 provedte další měření.
Nepravidelný srdeční tep		• Přítomnost fibrilace síní nebo extrasystolie vedla k nepřesným výsledkům. • Měření bylo provedeno v jedoucím vozidle nebo za pohybu.	• Před dalším měřením nebo před provedením více měření a výpočtem průměru si udělejte půlhodinovou přestávku. • Vyhněte se měření KT tímto produktem, když nejste v klidu nebo v nehybném stavu.

Tabulka 2-2 Během měření se zobrazí chybové hlášení

Chybový scénář	Možné příčiny	Řešení
Nízká kvalita signálu	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.
Nedodržení nehybnosti	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 nasazený	Hodinky byly během měření nesprávně nasazený.	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 není nainstalována manžeta.	Podle obvodu zápěstí si vyberte vhodný řemínek s manžetou 2 v 1 a správně jej nasadte. Pokud není nainstalována žádná manžeta, bude se neustále zobrazovat oznámení, které vám připomíná, abyste si ji nainstalovali, a tuto připomínku nelze vypnout. Absence manžety může také způsobit, že se do hodinek dostane prach, bláto nebo tekutina a ovlivní jejich funkce. Pokud byl nainstalována manžeta, ale oznámení se stále zobrazuje, vezměte hodinky do poprodejšího servisu ke kontrole.

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 Krevní tlak > Nastavení > Obvod zápěstí a vyberte obvod zápěstí.
Abnormální vyfouknutí	Po dokončení měření se manžeta pomalu vyfukovala.	Okamžitě sundejte hodinky a vyčistěte přívod a odvod vzduchu podle pokynů v části Řešení pomalého vyfukování .
Nafukování trvá dlouho	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 servisní středisko, 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.

Další nastavení

Potažením prstu nahoru na obrazovce s výsledky měření přejděte na **Další** a poté:

- Klepnutím na možnost **Nastavení** můžete nastavit obvod zápěstí, jednotku měření a další informace.
- Klepnutím na možnost **Měření nepřihlášené osoby** přejdete do režimu nepřihlášené osoby pro měření KT.

Výsledky měření

Na vašich hodinkách:

Potažením prstu nahoru na obrazovce s výsledky měření přejděte na **Další** a klepnutím na **Záznamy** zobrazíte historické údaje. Chcete-li získat další informace, navštivte aplikaci **Huawei Zdraví**.

Ve svém telefonu:

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Krevní tlak** a přejděte na obrazovku s podrobnými údaji.
- 2 Klepněte na  v pravém horním rohu a pak na **Všechna data** pro zobrazení všech záznamů o 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 (ABPM)

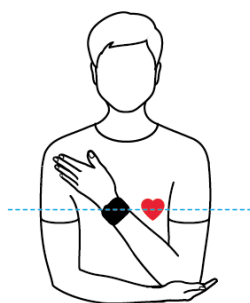
Tato funkce měří krevní tlak (TK) v přednastavených intervalech po dobu 24 hodin, vypočítává průměrné hodnoty za celý den, ve dne a v noci a analyzuje rytmus TK.

-  • Tento výrobek 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 TK, 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 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do **ABPM > Spustit plán**. Pokud se jedná o první měření TK pomocí zařízení, klepněte na **Další** a podle pokynů na obrazovce zadejte obvod zápěstí a další nastavení.
- 2 Pokud vám doporučený plán vyhovuje, přejděte do nabídky **Zapnout > Pokračovat**.
 -  • Lékařské pokyny doporučují používat ABPM po dobu nejméně 24 hodin, včetně alespoň 20 měření v denní době (která vyžadují dodržování správné držení těla při měření) a sedmi měření v noci (která mohou hodinky provádět automaticky, aniž byste museli upravovat držení těla).
 - Ve výchozím nastavení se denní měření provádějí každých 30 minut. Když hodinky zavibrují, aby vás upozornily na nadcházející měření, zaujměte správný postoj.
 - Ve výchozím nastavení se měření v noci provádějí každých 30 minut. Hodinky se nafouknou a provedou měření automaticky, bez odeslání jakékoli připomínky.
 - Chcete-li plán upravit, klepněte na možnost **Změnit** a nastavte **V noci**, **Noční frekvence** a **Denní měření** podle vašich potřeb. Potom klepněte na **Spustit plán**.
 - **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.

- 3** Ujistěte se, že máte ruku s hodinkami v klidu, s ohnutým loktem a dlaní směřující k hrudníku. Zápěstí a dlaň by měly být přirozeně uvolněné. Držte tento loket druhou dlaní tak, aby hodinky byly v úrovni vašeho srdce, ale netlačily na váš hrudník.



- 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.

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

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

 - i** • Chcete-li změnit **Denní měření** během platného plánu ABPM, přejděte na domovskou obrazovku **ABPM** v aplikaci, potáhněte prstem nahoru pro přístup na obrazovku **Další** a přejděte do nabídky **Nastavení > Plán sledování > Denní měření**. Pokud však chcete změnit čas měření a frekvenci monitorování, budete muset aktuální plán ukončit.
 - Vyhněte se měření TK během řízení.
 - Používání ABPM ovlivní sledování dýchání ve spánku a sledování tepové frekvence během spánku.

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** > . Plán můžete restartovat tak, že přejdete na obrazovku **ABPM** a klepnete na **Restartovat**.

Zobrazení zprávy ABPM

Na vašich hodinkách:

- 1** Pro přístup k obrazovce ABPM použijte některý z následujících způsobů:
 - Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **ABPM**.
 - Potáhnutím prstu doleva na domovské obrazovce zařízení vyhledejte kartu krevního tlaku a klepněte na ikonu ABPM v dolní části obrazovky.
- 2** Potáhnutím prstem nahoru na obrazovce zobrazíte graf vývoje TK a klepnutím na **Záznamy** zobrazíte všechny naměřené údaje. Opětovným potáhnutím nahoru získáte

přístup k položce **Klíčové ukazatele**, kde můžete klepnout na možnost **Více** pro zobrazení podrobných údajů pro každý ukazatel.

Ve svém 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 TK a trend během daného plánu.
- 4** Klepněte na  v pravém horním rohu pro tisk nebo uložení zprávy do telefonu.

Nejlepší čas pro měření krevního tlaku a bezpečnostní opatření

- Nejvhodnější doba pro měření krevního tlaku je do 1 hodiny po ranním vstávání (po návštěvě toalety, ale před snídaní a intenzivní činností) nebo před večerním spaním.
- Doporučuje se měřit krevní tlak každý den přibližně ve stejnou dobu, protože krevní tlak během dne a noci přirozeně kolísá.
- Po kouření, pití alkoholu, kávy nebo černého čaje, koupání nebo cvičení počkejte před měřením alespoň 30 minut.
- Po použití toalety počkejte alespoň 10 minut, než si změříte krevní tlak.
- Měření neprovádějte do jedné hodiny po jídle.
- Vyhněte se měření při extrémních teplotách nebo v rychle se měnícím prostředí.
- Neměřte, když stojíte nebo ležíte.
- Vyhněte se měření, když je vaše tělo vystaveno stresu nebo tlaku.
- Vyhněte se měření v jedoucím vozidle.
- Nenatahujte ani neohýbejte řemínek s manžetou silou.
- Vyhněte se měření krevního tlaku, když prožíváte stres nebo negativní emoce. Před měřením si dopřejte pětiminutový odpočinek, aby se vaše tělo přirozeně uvolnilo.
- Měření provádějte v klidném prostředí a zdržte se při něm mluvení, ohýbání prstů nebo pohybů těla či paží.
- Mezi jednotlivými měřeními tlaku vyčkejte přibližně 1-2 minuty, aby se tepny vrátily do výchozího stavu před předchozím měřením.

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

Nepřetržité sledování tepové frekvence je ve výchozím nastavení zapnuto, což umožňuje zobrazování křivky srdečního tepu.

-  • 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 může být ovlivněno vnějšími faktory, jako je nízká okolní teplota, pohyby paže nebo tetování na paži.

Individuální měření srdečního tepu

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a vypněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.
- 2 Vstupte do seznamu aplikací na nositelném zařízení, vyberte **Tepová frekvence**, spusťte měření a počkejte na zobrazení výsledku.
 -  Údaje o tepové frekvenci z individuálních měření se nebudou synchronizovat s aplikací **Huawei Zdraví**.

Nepřetržité sledování tepové frekvence

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**. Jakmile je tato funkce zapnutá, může zařízení měřit srdeční tep v reálném čase.

Nastavte **Režim sledování** na **Chytrý** nebo **V reálném čase**.

- **Chytrý**: Automaticky upravuje frekvenci měření v závislosti na stavu vaší aktivity.
- **V reálném čase**: Monitoruje vaši tepovou frekvenci v reálném čase bez ohledu na stav vaší aktivity.

Měření klidové tepové frekvence

Klidová tepová frekvence, měřená v úderech za minutu, je tepová frekvence měřená v bdělém, ale klidovém stavu. Jedná se o důležitý ukazatel zdraví srdce. Nejvhodnější doba pro měření klidové tepové frekvence je hned ráno po probuzení (ale před vstáváním z postele).

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**. Vaše nositelné zařízení pak automaticky změří vaši klidovou tepovou frekvenci.

-  Zobrazení a měření klidové tepové frekvence je podmíněno splněním některých podmínek. Neoptimální načasování měření může vést k odchylkám nebo k žádnému výsledku.
- Zařízení zobrazuje údaje o klidové tepové frekvenci za posledních sedm dní.

Upozornění na tepovou frekvenci

Upozornění na vysokou tepovou frekvenci

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, a nastavte **Upozornění na vysokou srdeční frekvenci** podle vašich potřeb. Nositelné zařízení zavibruje a zobrazí upozornění, pokud tepová frekvence zůstane nad nastavenou hodnotou déle než 10 minut, pokud jste v klidu. Poté můžete přejetím prstem po obrazovce s upozorněním vpravo oznámení zavřít.

Upozornění na nízkou tepovou frekvenci

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, a nastavte **Upozornění na nízkou srdeční frekvenci** podle vašich potřeb. Nositelné zařízení zavibruje a zobrazí upozornění, pokud tepová frekvence zůstane pod nastavenou hodnotou déle než 10 minut. Poté můžete přejetím prstem po obrazovce s upozorněním vpravo oznámení zavřít.

Údaje o tepové frekvenci

Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Srdce**, klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Všechna data** a zobrazte údaje o tepové frekvenci. Můžete se rozhodnout odstranit libovolný záznam údajů.

Měření tepové frekvence během cvičení

Během cvičení zobrazuje vaše nositelné zařízení v reálném čase vaši tepovou frekvenci a zónu tepové frekvence a upozorní vás, když vaše tepová frekvence překročí předem nastavenou horní hranici. Pro dosažení lepších tréninkových výsledků se doporučuje používat zóny tepové frekvence jako vodítko pro cvičení.

Nastavení metody výpočtu zóny tepové frekvence:

Otevřete **Huawei Zdraví** a přejděte na **Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení**.

Běh: Nastavte **Zóny tepové frekvence** na **Procento maximální tepové frekvence**, **Procento rezervy TF** nebo **Procento TFLP**.

Další režimy cvičení: Nastavte **Zóny tepové frekvence** na **Procento maximální tepové frekvence** nebo **Procento rezervy TF**.

- Pokud vyberete možnost **Procento maximální tepové frekvence** jako způsob výpočtu, vypočítají se zóny tepové frekvence pro různé intenzity cvičení (konkrétně extrémní, anaerobní, aerobní, spalování tuků a zahřívací) na základě maximální tepové frekvence ($HR_{max} = 220 - \text{věk}$).
- Pokud jako metodu výpočtu zvolíte **Procento rezervy TF**, vaše zóny tepové frekvence pro různé intenzity cvičení (konkrétně pokročilý anaerobní trénink, základní anaerobní trénink, laktátový práh, pokročilý aerobní trénink a základní aerobní trénink), se vypočítají na základě vaší rezervy tepové frekvence (neboli HRR, která se určí na základě vaší maximální tepové frekvence a odečtením klidové tepové frekvence).

Měření tepové frekvence během cvičení:

Po zahájení cvičení se na displeji nositelného zařízení zobrazí tepová frekvence v reálném čase. Na konci cvičení si můžete na obrazovce výsledků cvičení zobrazit průměrnou tepovou frekvenci, maximální tepovou frekvenci a údaje související se zónami tepové frekvence.

- Během cvičení se po sejmutí nositelného zařízení ze zápěstí nezobrazí srdeční tep v reálném čase, ale zařízení bude ještě nějakou dobu vyhledávat signál srdečního tepu. Měření bude pokračovat, jakmile si zařízení opět nasadíte.
- Můžete si zobrazit grafy, které ukazují změny vaší tepové frekvence, maximální tepové frekvence a průměrné tepové frekvence pro každé cvičení z funkce **Záznamy o cvičení** na domovské obrazovce **Huawei Zdraví**.

Upozornění na vysokou tepovou frekvenci během cvičení

Po zahájení cvičení nositelné zařízení zavibruje a zobrazí upozornění, pokud tepová frekvence překročí po určitou dobu přednastavenou horní hranici. Přejetím prstu po obrazovce s upozorněním vpravo můžete oznámení zavřít nebo se obrazovka s upozorněním automaticky ukončí, jakmile tepová frekvence klesne zpět pod prahovou hodnotu.

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na **Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení** a zapněte **Vysoká tepová frekvence**.
 - 2 Klepněte na **Limit tepové frekvence**, nastavte horní hranici podle svých potřeb a klepněte na **OK**.
- Taková upozornění na tepovou frekvenci jsou k dispozici pouze během cvičení a negenerují se během denního používání.

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.



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 vedou k závažnému zkreslení EKG signálu. Tuto funkci nepoužívejte v prostředí se silným elektromagnetickým polem.
- Veškeré údaje získané během používání této aplikace slouží pouze pro informaci a neměly by být používány jako základ pro lékařský výzkum, diagnózu nebo léčbu.

Před použitím

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

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

Měření EKG

- 1** Překontrolujte, zda je zařízení správně nasazeno. Vstupte do seznamu aplikací a vyberte **EKG**. Pokud funkci používáte poprvé, zadejte, na kterém zápěstí zařízení nosíte. Toto nastavení pak můžete kdykoli změnit na domovské obrazovce aplikace EKG klepnutím na ikonu Nastavení v dolní části.
- 2** Položte ruce naplocho na stůl nebo do klína a uvolněte paže a prsty.
- 3** Opatrně položte prst volné ruky na elektrodu (tlačítko dolů) a podržte jej v klidu, poté se automaticky spustí měření.
 - i** • 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 **i** a podívat se na popis výsledků. Pro více informací

přejděte na obrazovku **Zdraví** pod **Huawei Zdraví** a přejděte na **Srdce** > **EKG**. Chcete-li stáhnout zprávu EKG, dotkněte se ikony stahování v pravém horním rohu obrazovky s podrobnostmi o EKG.

Interpretace výsledků

- 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 arytmie 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 údajů poskytnutých touto funkcí bez předchozí konzultace s lékařskými odborníky.

Analýza arytmie pomocí pulzové vlny

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

- Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích.
 - Výsledky a údaje z měření jsou pouze orientační a neměly by být využívány jako podklad pro lékařské použití.

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 arytmie pulzové vlny** a aktivujte funkci **Analýza arytmie 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 a přejděte do **Analýza arytmie pulzové vlny** > **Změřit**.
- 3 Nehýbejte se a počkejte, dokud nebude měření dokončeno, a poté si prohlédněte výsledek na obrazovce nositelného zařízení. Můžete klepnout na  a podívat se na popis výsledků. Pro více informací, přejděte na domovskou obrazovku, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** v telefonu a přejděte do nabídky **Srdce** > **Analýza arytmie pulzové vlny**.

Zapnutí automatických měření a připomínek

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce** > **Analýza arytmie pulzové vlny** a klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Automatické měření**.

- 2** Zapněte nebo vypněte přepínač pro funkci **Automatická detekce arytmie**. Po aktivaci bude vaše nositelné zařízení automaticky provádět měření během nošení v režimu odpočinku.
- Přepínač pro funkci **Upozornění na arytmiu** můžete podle potřeby zapnout nebo vypnout. 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.

Vypnutí služby

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce** >

Analýza arytmie pulzové vlny, klepněte na  v pravém horním rohu **O aplikaci** > **Vypnout službu** a poté pokračujte podle pokynů na obrazovce.

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 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.

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. V některých evropských zemích například není k dispozici.

Úvod do problematiky emocí a stresu

Emoce jsou přirozenou reakcí a vnějším projevem subjektivního prožívání člověka a patří k typu psychologických jevů, které úzce souvisejí se sklony člověka, jako jsou přání a touhy, a odrážejí, zda byly či nebyly uspokojeny.

V psychologii se stresem rozumí pocit stísněnosti nebo napětí. Stres způsobují vnější podněty, například úkol nebo výzva. Přiměřená míra stresu může zvýšit produktivitu.

Sledování emocí a stresu po delší dobu může odrážet emoční zdraví. Malé nebo krátké výkyvy neznamenaají skutečný problém. Emoční pohoda se odráží ve schopnosti obnovit ideální stav a přizpůsobit se okolí. Chytré nositelné zařízení vám pomůže zaznamenávat emoce a stres a zlepšit tak fyzickou i duševní pohodu.

Zaznamenávání emocí/stresu

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Emoční pohoda**. Pokud aplikaci používáte poprvé, klepněte na **Souhlasím** na obrazovce oprávnění uživatele a zobrazte si úvodní informace o aplikaci a návod k použití. Poté budete přesměrováni na domovskou obrazovku aplikace **Emoční pohoda**.
- 2 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Sledování zdraví** a zapněte **Další záznamy o emocích/stresu**.
Když je tato funkce zapnutá, zařízení automaticky měří úroveň stresu, emoční stav a další související informace, když zjistí, že jste v klidu. Údaje o emocích nejsou k dispozici během spánku. Při prvním použití aplikace musíte mít nositelné zařízení chvíli zapnuté, než budou k dispozici údaje o emocích.

Zobrazení údajů o emocích/stresu

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.

Ve svém telefonu:

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

Činnosti ke zmírnění stresu

Pokud se ve vás nahromadí negativní emoce nebo stres, můžete se dostat do opětovné rovnováhy pomocí činností ke zmírnění stresu.

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Emoční pohoda**.
- 2 Přejetím prstem vlevo zobrazíte dostupné činnosti a vyberete si dechové cvičení nebo cvičení podle potřeb.
Dechová a jiná cvičení jsou přímo k dispozici na nositelném zařízení. Další možnosti činností ke zmírnění stresu je nutné spustit v aplikaci **Huawei Zdraví** v telefonu.

Připomenutí nálady

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Emoční pohoda**.
- 2 Přejetím prstem nahoru přejděte na obrazovku **Další**, klepněte na **Nastavení připomenutí** a zapněte **Nálada**, 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.

Ciferník Panda domácí

Po přepnutí na tento ciferník můžete zvednout zápěstí a zjistit náladu přímo z výrazu pandy, který se mění podle aktuálního emočního stavu.

- 1 Klepnutím a podržením kdekoli na aktuálním ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku.
 - 2 Přejetím prstem vlevo nebo vpravo najděte ciferník **Panda domácí**, klepněte na něj a dokončete nastavení podle pokynů.
-  Funkce výrazu domácího mazlíčka je dostupná pouze na některých trzích. V některých evropských zemích například není k dispozici.

Zdravotní přehled

Rychle si změřte různé zdravotní ukazatele včetně srdečního tepu, krevního tlaku, SpO2, stresu, tělesné teploty, EKG, ztuhlosti cév, funkce plic a další. 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.

Používání Zdravotního přehledu

- 1 Překontrolujte, zda máte hodinky správně nasazené, a zůstaňte v klidu.
- 2 Přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Zdravotní přehled** () . Pokud aplikaci používáte poprvé, autorizujte požadovaná oprávnění a souhlase se smlouvou o ochraně osobních údajů.
- 3 Klepněte na možnost **Změřit** na domovské obrazovce Zdravotní přehled a podle pokynů na obrazovce dokončete měření.

- 4** Jakmile se vygeneruje zpráva o zdravotním stavu, hodinky vás na to upozorní vibracemi. Přejetím prstem nahoru na domovské obrazovce aplikace zobrazíte historické zprávy.
-  Pro dosažení optimální přesnosti měření určete, na kterém zápěstí máte zařízení nasazeno, a to tak, že na domovské obrazovce Zdravotního přehledu potáhněte prstem nahoru a klepnete na **Další** a na nastavení **Zápěstí**.
 - Pokud karta **Zdravotní přehled** není na domovské obrazovce aplikace **Huawei Zdraví**, klepnete na **Upravit** a kartu přidejte.

Zobrazení zprávy Zdravotní přehled

- Na vašich hodinkách: Vstupte do seznamu aplikací, klepnete na **Zdravotní přehled** a potáhnutím prstem po obrazovce nahoru zobrazíte historické zprávy.
- Ve svém telefonu: Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdravotní přehled**.
-  Veškeré údaje a výsledky jsou pouze orientační a neměly by sloužit jako podklad pro lékařskou diagnózu. V případě jakýchkoli potíží vyhledejte včas lékařskou pomoc.

Sledování spánku

Když budete mít nositelné zařízení během spánku řádně zapnuté, bude automaticky zaznamenávat délku spánku a identifikovat, zda jste v hlubokém spánku, lehkém spánku, REM fázi spánku nebo bdělém stavu.

Nastavení spánku

- 1** Vstupte do seznamu aplikací zařízení, vyberte **Spánek** () , přejeďte prstem nahoru a přejděte na obrazovku **Další** a klepnete na **Režim spánku**.
- 2** Můžete si vybrat, zda buď zapnout funkci **Automaticky**, nebo **Plánované**.
 - Automaticky** ve výchozím nastavení je funkce zapnuta. Pokud je tato funkce zapnutá, nositelné zařízení automaticky přejde do Režimu spánku nebo ho ukončí na základě stavu spánku. V Režimu spánku nebude zařízení vyzvánět ani vibrovat při příchozích hovorech a oznámeních (s výjimkou spuštění budíku) a bude vypnutá funkce Zvednutím probudit.
 - Při zapnutí funkce **Plánované** přejde nositelné zařízení do režimu spánku nebo ho ukončí podle plánu.
 Chcete-li přidat naplánované období, klepnete na **Přidat čas** a nastavíte **Čas usnutí**, **Probuzení** a **Opakovat**. Poté klepnete na **OK**.
 Chcete-li odstranit naplánované období, klepnete na něj a poté na **Odstranit**.

Zapnutí/vypnutí Režimu spánku

Režim spánku je ve výchozím nastavení vypnutý. Pokud je povolen, nositelné zařízení nebude vyzvánět ani vibrovat při příchozích hovorech a oznámeních (s výjimkou spuštění budíku).

Funkce Zvednutím probudit bude také vypnutá, čímž se zařízení přepne do zjednodušeného režimu.

Přejedte prstem po domovské obrazovce zařízení dolů a klepněte na  pro zapnutí nebo vypnutí Režimu spánku.

-  Pokud je funkce AOD aktivní, zapnutí Režimu spánku způsobí, že se ciferník AOD po několika sekundách vypne.

Zapnutí/vypnutí HUAWEI TruSleep™

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **HUAWEI TruSleep™** a zapněte funkci **HUAWEI TruSleep™** a nastavte ji podle potřeb. **HUAWEI TruSleep™** ve výchozím nastavení je funkce zapnuta. Pokud ji ručně vypnete, nebude možné získat údaje o spánku a analýza spánku bude nedostupná.

Zobrazení/odstranění údajů o spánku

- Na nositelném zařízení vstupte do seznamu aplikací zařízení, vyberte **Spánek** () a zkontrolujte údaje o nočním spánku a zdřímnutí. Pro podrobnější informace s popisem výsledků klepněte na .
- Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** v telefonu, klepněte na kartu **Spánek** a zobrazte podrobné údaje.

Na obrazovce **Spánek** klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Všechna data** a přejděte k záznamům historických údajů. Na této obrazovce můžete klepnout na ikonu Odstranit v pravém horním rohu, vybrat cílové záznamy a odstranit je.

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.

- Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte na obrazovku **Zdraví**, klepněte na kartu **Spánek**, přejedte prstem nahoru, dokud nedosáhnete dolní části obrazovky, a klepněte na **Sledování dýchání ve spánku**.
- Při prvním použití funkce postupujte podle pokynů na obrazovce, vyberte oprávnění, která chcete udělit, klepněte na **Povolit** a poté na **Souhlasím** a budete přesměrováni na obrazovku **Sledování dýchání ve spánku**. Klepněte na možnost **Aktivovat** a zapněte přepínač pro **Sledování dýchání ve spánku**.

- 3** Nyní je nastavení dokončeno. Když si zařízení vezmete do postele, zjistí a analyzuje přerušení dýchání během spánku.

Zobrazení dat

- 1** 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.
- 2** Klepněte na  v pravém horním rohu a pak na **Všechna data** a vyberte konkrétní datum pro zobrazení datových záznamů za daný den.

Zapnutí/vypnutí Sledování dýchání ve spánku

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

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** Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Pokud aplikaci používáte poprvé, klepněte na **Souhlasím** na obrazovce oprávnění uživatele.
- 2** Vstupte na obrazovku **Synchronizovat cíl**, vyberte, zda chcete synchronizovat svůj cíl s Kroužky aktivity, a budete přesměrováni na obrazovku nastavení oznámení, kde můžete dokončit příslušná nastavení. Po dokončení budete přesměrováni na obrazovku navádění gesty a poté na domovskou obrazovku **Udržte si kondici**.
 -  Pokud nebyly zadány žádné údaje o hmotnosti, vyplňte je podle pokynů na obrazovce pro položky **Hmotnost**, **Typ cíle**, **Míra hubnutí** a **Cílová hmotnost** podle svých potřeb. Vaše hodinky pro vás vytvoří plán hubnutí nebo plán udržování hmotnosti. Klepněte na možnost **Začít**.
 - Pokud jste nastavili svou aktuální a cílovou hmotnost v aplikaci **Huawei Zdraví > Zdraví > Hmotnost**, tato data se automaticky synchronizují s hodinkami.
 - Pokud používáte ciferník **Ztráta hmotnosti**, stačí se dotknout ciferníku a okamžitě přejdete do aplikace **Udržte si kondici**.

Resetování cíle

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potažením prstem nahoru na domovské obrazovce aplikace přejděte na obrazovku **Cíl**.
- 2 Klepněte na položku **Obnovit cíl** pro nastavení položek **Hmotnost**, **Typ cíle**, **Míra hubnutí** a **Cílová hmotnost**, aby byl pro vás vygenerován nový plán hubnutí nebo udržování váhy.

Zaznamenávání hmotnosti

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potažením prstem nahoru na domovské obrazovce aplikace přejděte na obrazovku **Cíl**.
- 2 Klepněte na položku **Zaznamenat hmotnost** a poznamenejte si svou aktuální hmotnost.

Zaznamenávání stravy

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potažením prstem doleva na domovské obrazovce aplikace získáte přístup k položce **Dnešní příjem**.
- 2 Klepněte na **Rychle přidat** nebo **Použít telefon** a pokud je obrazovka telefonu zapnutá a odemčená, budete automaticky přesměrováni na obrazovku aplikace **Záznam o stravě Huawei Zdraví**, kde můžete zaznamenávat 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 **Záznamy kalorií** v telefonu. Údaje o stravě si pak můžete zobrazit v telefonu na obrazovce **Záznamy kalorií** nebo v hodinkách na obrazovce **Dnešní příjem**.

Cvičení

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a výběrem **Udržte si kondici** přejděte na domovskou stránku aplikace.
- 2 Potažením dvakrát doleva na domovské obrazovce aplikace získáte přístup k **Dnešní spálené kalorie**, kde můžete zobrazit údaje **Spáleno (kcal)**, **V klidu**, a **Aktivní** o kaloriích pro stávající den.
- 3 Potáhněte prstem nahoru po obrazovce, klepněte na **Cvičení** a budete přesměrováni do aplikace **Cvičení** na hodinkách. Výběrem možnosti zahájíte cvičení. Klepněte na **Fitness kurz** a pokud je obrazovka telefonu zapnutá a odemknutá, budete automaticky přesměrováni na obrazovku **Všechny kondiční tréninky** v aplikaci **Huawei Zdraví**. Dotykem na fitness kurz zahájíte cvičení.
 -  Přesměrování se zobrazí pouze v případě, že jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI.

Další nastavení

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potáhněte nahoru na poslední obrazovku a klepněte na **Další nastavení**.
- 2 Zapněte nebo vypněte přepínač pro položku **Synchronizovat cíle** podle potřeby. Pokud je tato funkce vypnutá, denní cíl aktivity doporučený aplikací Udržte si kondici nebude synchronizován s cílem Pohyb v Kroužcích aktivity.

Připomenutí

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potáhněte 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.

Kroužky aktivity

Kroužky aktivity sledují vaši denní fyzickou aktivitu pomocí tří typů údajů (tři kroužky): Pohyb, Cvičení a Stání. Dosažení cílů pro všechny tři kroužky vám může pomoci vést zdravější život.

Stanovení vlastních cílů pro kroužky aktivity:

V telefonu

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepnutím na kartu Kroužky aktivity vstupte na obrazovku **Záznamy aktivit**. V pravém horním rohu klepněte na $\cdot \cdot$ a poté klepněte na položku **Upravit cíle**.

Na hodinkách

Pak můžete klepnout na **Záznamy aktivit** a provést následující operace:

- Potažením prstem doleva na obrazovce zobrazíte údaje o **Tento týden**.
- Potažením prstem po obrazovce nahoru zobrazíte údaje o **Dnes, Pohyb, Cvičení, Stání** a další.
- Potáhněte nahoru na poslední obrazovku, vyberte **Upravit cíle** nebo **Připomenutí** a nastavte je podle potřeby.

V **Připomenutí** můžete vypnout položky **Stání, Postup** a **Cíl dosažen**.

(1) : **Pohyb** měří aktivní kalorie spalované navíc ke kaloriím, které spálíte v klidu. Aktivní kalorie můžete spalovat všemi druhy pohybu, od domácích prací až po sportovní soutěže.

(2) : **Cvičení** měří celkovou dobu trvání středně intenzivních a vysoce intenzivních cvičení, která jste absolvovali. Světová zdravotnická organizace (SZO) doporučuje dospělým, aby se týdně věnovali alespoň 150 minutám cvičení střední intenzity nebo 75 minutám cvičení vysoké intenzity. Rychlá chůze, běh a silový trénink přizpůsobený vaší úrovni kondice mohou zvýšit kardiopulmonální vytrvalost, zlepšit sílu a posílit celkovou kondici.

(3)  : **Stání** měří počet hodin, během nichž jste vstali a pohybovali se alespoň jednu minutu. Například pokud jste v danou hodinu (například mezi 10:00 a 11:00) chodili déle než jednu minutu, bude tato hodina započítána do času **Stání**. Příliš dlouhé sezení je škodlivé. Studie SZO ukazují, že dlouhodobé sezení je spojeno s vyšším rizikem vysoké hladiny cukru v krvi, cukrovky 2. typu, obezity a deprese.

Tento kroužek vám má připomenout, že příliš dlouhé sezení škodí vašemu zdraví. Doporučujeme vám, abyste se alespoň jednou za hodinu postavili a dosáhli co nejvyššího počtu bodů za **Stání** každý den.

Zdravotní trojlístky

Aplikace Huawei Zdraví nabízí funkci Zdravotní trojlístky, která vám pomůže vybudovat si návyky zdravého životního stylu a užívat si lepší pohodu.

-  • Vzhledem k rozdílům mezi lidmi může funkce Zdravotní trojlístky poskytnout pouze obecná doporučení pro zlepšení zdraví, zejména pokud jde o doporučení týkající se cvičení, a účinky nejsou zaručeny. Pokud se kdykoli během aktivit nebo cvičení cítíte nepříjemně, okamžitě přestaňte a odpočiňte si nebo vyhledejte lékařskou pomoc.
- Zdravotní doporučení uvedená ve funkci Zdravotní trojlístky jsou pouze orientační. Nesete odpovědnost za veškerá rizika, škody a povinnosti způsobené účastí na jakýchkoli aktivitách nebo sportech.

Povolení funkce Zdravotní trojlístky

- 1** Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Zdraví > Zdravotní trojlístky**. Pokud funkce **Zdravotní trojlístky** není na obrazovce **Zdraví**, klepněte na možnost **Upravit** a přidejte kartu.
- 2** Podle pokynů na obrazovce odsouhlasíte Oznámení uživateli a budete přesměrováni na obrazovku Zdravotní trojlístky.

Nastavení kontrolních úkolů a cílů

Kontrolní úkoly se dělí na základní a nepovinné úkoly. Můžete si přidat volitelné kontrolní úkoly, aby lépe vyhovovaly vašim zdravotním a kondičním potřebám.

- 1** Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Zdraví > Zdravotní trojlístky**.
- 2** Klepněte na **Upravit úkoly** nebo přejděte do nabídky  > **Zdravotní plán**.
- 3** Klepněte na **Nastavení cíle** na kartě s úkoly a přizpůsobte si svůj denní cíl. Klepněte na **Změnit cíle** pro další možnosti personalizace.

Úloha **Denní úsměv**:

- 1** Na obrazovce **Zdravotní trojlístky** klepněte na **Denní úsměv**.
- 2** Klepnutím na možnost **Zadat** pořídíte fotografii. Klepnutím na **Hotovo** dokončete kontrolní úkol (fotografie se neuloží), nebo klepněte na **Uložit a sdílet** v pravém horním rohu a sdílejte fotografii nebo ji uložte do telefonu.

Zobrazení stavu splnění úkolu

- Vstupte do seznamu aplikací a vyberte **Zdravotní trojlístky** pro zobrazení stavu dokončení úkolu.
- V telefonu otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** a přejděte na obrazovku **Zdravotní trojlístky** pro zobrazení stavu dokončení úlohy.

Připomenutí

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku **Zdravotní trojlístky**, klepněte na  v pravém horním rohu a pak můžete:

- Klepnout na **Zdravotní plán** a zapnout přepínač **Připomenutí** pro každou kontrolní úlohu (např. **Kroky** a **Dýchání**).
- Klepnout na **Připomenutí** a zapnout **Úspěchy ve zdravotním trojlístku** a **Oznámení týdenních hlášení (hodinky)**.

Týdenní zpráva a sdílení

Zobrazení vaší týdenní zprávy: Na obrazovce **Zdravotní trojlístky** klepněte v pravém horním rohu na  a klepněte na možnost **Týdenní zpráva**.

Sdílení úspěchů: Na obrazovce **Zdravotní trojlístky** klepněte na  v pravém horním rohu pro sdílení týdenní zprávy nebo uložení do telefonu.

Vypnutí služby

Historická data Zdravotních trojlístků nelze odstranit.

Na obrazovce **Zdravotní trojlístky** klepněte na  v pravém horním rohu a přejděte do nabídky **O aplikaci > Vypnout službu**. Tím se resetují **Zdravotní trojlístky** a zůstanou pouze tři základní úkoly.

Měření SpO2

-  Aby byla zajištěna přesnost měření SpO2, noste nositelné zařízení správným způsobem a těsně připnuté. Ujistěte se, že je modul pro monitorování v přímém kontaktu s vaší pokožkou a bez jakýchkoli překážek.

Individuální měření SpO2

- 1 Překontrolujte, zda máte nositelné zařízení správně nasazené, a zůstaňte v klidu.
- 2 Otevřete seznam aplikací a potáhněte prstem nahoru nebo dolů, dokud nenajdete položku **SpO2** () a klepněte na tuto možnost.
- 3 Klepněte na možnost **Změřit**. (Rozhodující je skutečné rozhraní produktu.)
- 4 Po zahájení měření SpO2 nezapomeňte zůstat v klidu, obrazovka přístroje musí směřovat nahoru.

Automatické měření SpO2

- 1 Chcete-li zapnout tuto funkci, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Sledování zdraví** a zapněte **Automatické SpO2**.
 Pokud je tato funkce zapnutá, zařízení automaticky změří a zaznamená SpO2, když zjistí, že jste v klidu. Tento indikátor je důležitý zejména ve spánku nebo v oblastech s vysokou nadmořskou výškou.
- 2 Klepněte na položku **Upozornění na nízké SpO2** a nastavte dolní hranici, kdy chcete dostávat upozornění, když jste vzhůru.

Zobrazení údajů o SpO2

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **SpO2** a vyberte datum pro zobrazení údajů SpO2 v daný den.

Menstruační kalendář

Aktivace aplikace

Pokud tuto funkci používáte poprvé, zkontrolujte, zda jsou hodinky a telefon připojeny, a dokončete aktivaci funkce.

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Menstruační kalendář**, stáhněte si balíček funkcí, nastavte údaje o menstruaci a klepněte na **Začínáme**.
 Pokud karta **Menstruační kalendář** není na domovské obrazovce Huawei Zdraví, klepněte na **Upravit** a přidejte ji.
- 2 Když máte hodinky na ruce, objeví se na nich oznámení o aktivaci. Pokud jsou mimo zápisť, oznámení se uloží do centra zpráv.
 Klepnutím na položku **Otevřít aplikaci** vstoupíte na obrazovku s prohlášením o ochraně osobních údajů. Vyjádříte souhlas s prohlášením o ochraně osobních údajů a budete přesměrováni na domovskou obrazovku **Menstruační kalendář**.
 Klepnutím na **OK** se vrátíte na předchozí obrazovku.

Zaznamenávání a zobrazování menstruace na hodinkách

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací, vyhledejte a vyberte **Menstruační kalendář** pro přístup na domovskou obrazovku aplikace, kde se zobrazí menstruační kalendář. Klepnutím na  vpravo u názvu aplikace přepnete mezi měsíčním zobrazením a zobrazením kruhového grafu.
- 2 Klepněte na **Upravit** nebo  pro zadání položek **Začátek** a **Konec** vaší periody.
 Potažením prstem po obrazovce si zprávu zobrazíte **Shrnutí**. Potáhněte prstem nahoru ještě jednou a přejděte na obrazovku **Další**, kde se zobrazí **Nápověda**.
- 3 Na obrazovce **měsíčního zobrazení** zobrazíte potáhnutím prstem doleva a doprava údaje předchozího cyklu a následujících tří cyklů.

Zaznamenávání menstruace v aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku **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 své **Fyzické symptomy**.
- 2 Na obrazovce **Menstruační kalendář** klepněte na  v pravém horním rohu a pak na **Nastavení** pro nastavení délky menstruace a celého cyklu a podle potřeby zapněte nebo vypněte přepínače.
Zapněte přepínač **Predikce**. Po aktivaci budou hodinky (za předpokladu, že je budete nosit neustále, zejména v noci) kombinovat sledované zdravotní údaje, jako je tělesná teplota, srdeční tep a dechová frekvence, a vytvářet lepší predikce menstruace.



Klepněte na **Záznamy menstruace** a zobrazí se **Prům. menstruace** a **Průměrný cyklus**. Klepnutím na **Všechna data** se zobrazí historická data.

Asistent

HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY poskytuje rychlejší a snadnější přístup ke službám, jako jsou například informace o počasí.

Otevření/ukončení aplikace HUAWEI Assistant·TODAY

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

Rychlý přístup k aplikacím

Přístup k obrazovce podrobností aplikace získáte na obrazovce HUAWEI Assistant·TODAY klepnutím na libovolnou kartu.

Ovládání zvuku

K ovládání přehrávání hudby v telefonu i hodinkách můžete na obrazovce HUAWEI Assistant·TODAY použít kartu Ovládání zvuku. Upozorňujeme, že ovládání hudby z telefonu prostřednictvím hodinek bude fungovat pouze tehdy, když jsou hodinky propojeny se službou **Huawei Zdraví** a když je v telefonu přehrávána hudba.

Hlasové hovory přes Bluetooth

-  Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací **Huawei Zdraví**.
- Nositelná zařízení nepodporují funkci vytáčení.

Přidání oblíbených kontaktů

- Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **Oblíbené kontakty**.
- Na obrazovce **Oblíbené kontakty** klepněte na možnost **Přidat** a budete automaticky přesměrováni na kontakty v telefonu. Tam vyberte ty, které chcete přidat do hodinek. Poté můžete **Řadit** nebo **Odebrat** kontakty na obrazovce **Oblíbené kontakty**.

Uskutečňování a přijímání hovorů

Uskutečnění hovoru: Vstupte do seznamu aplikací v nositelném zařízení, klepněte na **Kontakty** nebo **Protokol hovorů** a vyberte kontakt, kterému chcete zavolat.

- Pokud používáte dvě karty SIM, nemůžete při volání kontaktu z hodinek vybrat, kterou kartu SIM chcete pro hovor použít, protože to určují protokoly telefonu. Podrobnosti získáte od zákaznického servisu výrobce telefonu.
Při uskutečnění hovoru z hodinek se v hodinkách přehraje zvuk a na displeji telefonu se zobrazí zpráva, že probíhá hovor přes Bluetooth. Chcete-li přepnout zvukový výstup do telefonu, musíte telefon nastavit do režimu přijímače.

Přijetí hovoru: Pokud chcete přijmout příchozí hovor na svém nositelném zařízení, stačí se dotknout ikony Odpovědět, když vám připomene příchozí hovor z telefonu. Po přijetí hovoru se zvuk přehraje z reproduktoru nositelného zařízení.

Správa zpráv

Pokud jsou hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví** a jsou povolena oznámení zpráv, budou nové zprávy odeslané na stavový řádek telefonu synchronizovány s hodinkami.

Zapnutí oznámení zpráv

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Oznámení** a zapněte **Oznámení**.
 - 2 V seznamu aplikací níže zapněte přepínače u aplikací, od kterých chcete dostávat oznámení.
- Na obrazovce **Oznámení** se v části **APLIKACE** ukazují aplikace, pro které jsou k dispozici nabízená oznámení.

Nastavení push oznámení

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **Oznámení**. Na této obrazovce můžete zapnout **Chytrá oznámení** nebo **Ztlumení oznámení při používání telefonu** v závislosti na modelu telefonu.

- **Telefony HUAWEI:** Když je zapnuto **Chytrá oznámení**, telefon na základě používání telefonu inteligentně rozhodne, kterému zařízení zaslat upozornění. Když používáte telefon, oznámení se na hodinkách ztlumí. Oznámení budou stále přijímána, ale hodinky nebudou vibrovat ani zvonit. Pokud telefon nepoužíváte, ale máte hodinky na zápěstí, budete na zprávy upozorňováni prostřednictvím hodinek a telefon nebude vibrovat ani zvonit. **Chytrá oznámení** jsou ve výchozím stavu vypnutá.
- **Telefony se systémem Android:** Když je zapnutá možnost **Ztlumit oznámení při používání telefonu**, budou oznámení na hodinkách ztlumena, pokud používáte telefon. Hodinky nevibrují ani nezvoní. **Ztlumení oznámení při používání telefonu** je ve výchozím nastavení vypnuto.
- Funkce **Chytrá oznámení** a **Ztlumení oznámení při používání telefonu** nejsou k dispozici, když jsou hodinky spárovány s iPhonem.

Zobrazení nepřečtených zpráv

Při nošení hodinky vibracemi upozorňují na nové zprávy, které se zobrazují na stavovém řádku telefonu.

Nepřečtené zprávy se budou uchovávat na hodinkách. Chcete-li je zobrazit, potáhněte prstem nahoru na domovské obrazovce hodinek a vstupte do centra zpráv.

Odpovídání na zprávy SMS

-  Tato funkce není k dispozici, když jsou hodinky spárované s iPhonem.
- Rychlé odpovědi SMS fungují pouze s kartou SIM, která přijala zprávu SMS.

Chcete-li na hodinkách odpovědět na novou zprávu SMS nebo zprávu ze služby WhatsApp, Messenger nebo Telegram, můžete použít rychlé odpovědi nebo emotikony. Podporované typy zpráv závisí na aktuálním používání.

Přizpůsobení rychlých odpovědí SMS

-  Pokud není k dispozici karta **Rychlé odpovědi**, znamená to, že hodinky tuto funkci nepodporují.
- Tato funkce není k dispozici, když jsou hodinky spárované s iPhonem.

Rychlé odpovědi můžete přizpůsobit následovně:

- Po propojení hodinek s aplikací **Huawei Zdraví**, otevřete aplikaci, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na kartu **Rychlé odpovědi**.
- Můžete klepnout na možnost **Přidat odpověď** pro přidání nové odpovědi, klepnout na existující odpověď a upravit ji, nebo klepnout na  vedle ní pro vytvoření odpovědi nebo odstranění.

Odstraňování zpráv

- V centru zpráv potáhněte doleva na zprávu, kterou chcete odstranit, a klepnutím na  ji odstraňte.
- Klepnutím na  v dolní části seznamu zpráv vymažete všechny zprávy.

Hlasový asistent

Hlasový asistent na hodinkách usnadňuje vyhledávání informací, jakmile se hodinky připojí k telefonu pomocí aplikace **Huawei Zdraví**.

-  • Ujistěte se, že hodinky byly aktualizovány na nejnovější verzi, abyste dosáhli co nejlepšího uživatelského zážitku.
- 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 pokud jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 10.1 nebo novějším.
- Tato funkce je k dispozici pouze v určitých zemích a regionech. Na těchto trzích musí být nastavení jazyka a regionu konzistentní.

Používání hlasového asistenta

- 1** Vstupte do seznamu aplikací, přejděte na **Nastavení > Chytrá asistence > AI Voice** a zapněte přepínač pro **Tlačítko probuzení**.
- 2** Stisknutím a podržením dolního tlačítka probudíte hlasového asistenta.
- 3** Zadejte hlasový příkaz, například „What's the weather like today?“ (Jaké je dnes počasí?). Poté, co hlasový asistent odpoví na váš dotaz a najde relevantní informace, hodinky zobrazí výsledek a odvysílají ho pro vás.

Správa aplikací

-  • Funkce není podporována, pokud jsou hodinky spárovány s iPhonem.

Instalace aplikací

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- 2** Vyberte požadovanou aplikaci ze seznamu **Aplikace** a klepněte na tlačítko **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 podrobností zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- 2** Přejděte do nabídky **Správce > Aktualizace > AKTUALIZOVAT** za účelem aktualizace aplikací na nejnovější verze.

Odinstalování aplikací

Ve svém telefonu

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností zařízení a klepněte na možnost **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 nositelném zařízení nelze odinstalovat.
- Pokud jste nastavili možnost **Vypnout služby aplikace AppGallery** v aplikaci **Huawei Zdraví**, budete muset klepnout na **AppGallery** a podle pokynů na obrazovce udělit požadovaná oprávnění a znovu zapnout **AppGallery**.

Na vašich hodinkách

Vstupte do seznamu aplikací, klepněte a podržte aplikaci, kterou chcete odinstalovat, a až se zobrazí ikona odinstalace, klepněte na ikonu odinstalace a poté na .

Změna pořadí v seznamu aplikací

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

Přepnutí a odebrání ciferníků

Přepnutí na jiný ciferník

U hodinek nebo v telefonu můžete několika jednoduchými kroky přepnout na nový ciferník.

Na vašich hodinkách:

Dotykem a podržením libovolného místa na obrazovce ciferníku (domovská obrazovka zařízení) přejděte na obrazovku výběru ciferníku a přejetím prstem vlevo nebo vpravo vyberte požadovaný ciferník.

Ve svém telefonu:

Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, zvolte **Moje ciferníky** nebo **Ciferníky** a vyberte požadovaný ciferník.

Odstranění ciferníku

V aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na **Moje ciferníky > Správa místních ciferníků**.
- 2 Klepněte na  v pravém horním rohu cílového ciferníku a odstraňte ho.
 -  • Pokud nevidíte  v pravém horním rohu ciferníku, znamená to, že tento ciferník nelze odstranit. Například, **Galerie** nelze odebrat.
 - 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.

Na nositelném zařízení

- 1 Klepnutím a podržením libovolného místa na obrazovce ciferníku hodinek (domovská obrazovka zařízení) přejděte na obrazovku výběru ciferníku hodinek.
 - 2 Přejedte prstem nahoru ze spodní části obrazovky zařízení a klepnutím na možnost **Odebrat** odstraňte ciferník hodinek.
- i** Pokud chcete ciferník po smazání znovu použít, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** na telefonu, přejděte na obrazovku podrobností zařízení **Moje ciferníky** a vyberte a nastavte cílový ciferník.

Přizpůsobení ciferníků hodinek

Styl a funkce ciferníku si můžete přizpůsobit podle svých představ.

- 1 Klepnutím a podržením kdekoli na domovské obrazovce přejděte na obrazovku výběru ciferníku hodinek.
 - 2 Klepněte na možnost **Vlastní** pod ciferníkem a potažením nahoru nebo doleva přepínejte mezi styly ciferníku nebo funkčními prvky.
- i** Přizpůsobení je k dispozici pouze pro ciferníky hodinek s tlačítkem **Vlastní** pod nimi. Vlastní možnosti se liší v závislosti na ciferníku hodinek.

Galerie ciferníků

Vytvořte si jedinečný ciferník s oblíbenými fotografiemi a obrázky a proměňte své nositelné zařízení v nadčasové hodinky. Vyberte si obrázky ze svých nezapomenutelných zážitků z cest, rodinného života nebo roztomilých domácích mazlíčků a nahrajte je jako ciferníky hodinek do Galerie.

- 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 + a vyberte buď **Vyfotografovat**, nebo **Vybrat obrázek** jako způsob pro nahrávání. Když budete hotovi, klepněte na ikonu ✓ v pravém horním rohu.
- 3 Upravte oblast, kde se má obrázek zobrazit, a klepnutím na ✓ v pravém horním rohu dokončete nahrávání.
- 4 Na obrazovce **Galerie** můžete nastavit následující údaje:
 - **Barva, Styl, Pozice času** a funkce přístupné z každého rohu ciferníku.
 - **Zvednutím zobrazit nový obrázek**: 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. Pokud je tato funkce vypnutá, zvednutím zápěstí se zobrazí pouze poslední zobrazený obrázek. K jeho změně bude nutné klepnout na obrazovku.
- 5 Klepnutím na **Nastavit jako výchozí** se nositelné zařízení přepne na nově nastavený ciferník z galerie ciferníků.

- Funkce Galerie ciferníků podporuje následující formáty obrázků: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp a .pcx.
- Obrazovka nastavení se liší podle verze funkce. Podívejte se na aktuální rozhraní v zařízení.

Další ciferníky hodinek

Díky bohaté nabídce vynikajících ciferníků, které si můžete vybrat na hodinkách nebo v aplikaci **Huawei Zdraví**, si můžete každý nový den obohatit o design, který vás osloví.

Ciferník hodinek Vždy na displeji (AOD)

AOD udržuje obrazovku hodinek zapnutou v úsporném stavu, pokud na ní po určitou dobu neprovedete žádnou operaci, takže můžete vždy zobrazit čas a datum, aniž byste museli hnout prstem. Můžete si vybrat, zda chcete při zvednutí zápěstí zobrazit ciferník hodinek nebo AOD.

Stylový ciferník hodinek

Vyberte si fotografii nebo pořídte fotografii svého aktuálního oblečení a vygenerujte ciferník hodinek, který odpovídá vašemu stylu.

Více ciferníků

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zařízení**, klepněte na **Moje ciferníky** nebo na **Ciferníky** a vyberte požadovaný ciferník.

- Některé ciferníky lze upravit. Chcete-li tak učinit, podržte na domovské obrazovce zařízení prst, potáhnutím doleva nebo doprava vyberte požadovaný ciferník a klepnutím na položku **Vlastní** pod ciferníkem nastavte obsah, který se má na ciferníku zobrazit, například **Kroky**.

Ovládání přehrávání hudby

- Synchronizace hudby s hodinkami není k dispozici, pokud jsou hodinky spárovány s iPhonem. Pokud hodinky nebyly obnoveny do továrního nastavení, doporučujeme nejprve připojit hodinky k telefonu se systémem Android pro přenos hudby a poté propojit hodinky s iPhonem pro ovládání přehrávání hudby (za předpokladu, že k přihlášení do aplikace Huawei Zdraví na všech použitých telefonech je použito stejné HUAWEI ID).
- Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že jsou vaše hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**.

Ovládání přehrávání hudby v telefonu

-  • Není třeba nastavovat přepínač **Ovládejte hudbu v telefonu** v aplikaci **Huawei Zdraví**, pokud používáte iPhone.
- 1** Otevřete v telefonu aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na položku **Hudba** a zapněte přepínač **Ovládejte hudbu v telefonu**.
 - 2** Otevřete hudební aplikaci v telefonu a spusťte přehrávání.
 - 3** Na hodinkách potáhněte prstem doprava na domovské obrazovce, čímž vstoupíte na obrazovku HUAWEI Assistant·TODAY, a dotkněte se Vízitky hudební aplikace. Zde můžete pozastavit přehrávání, přepínat mezi skladbami a upravovat hlasitost.

Synchronizace hudby s hodinkami

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** a přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení.
 - 2** Přejděte do nabídky **Hudba** > **Spravovat hudbu** > **Přidat skladby** a vyberte skladby, které se mají synchronizovat.
 - 3** Když budete hotovi, klepněte na ikonu  v pravém horním rohu obrazovky.
 - 4** Vstupte na obrazovku správy hudby, klepněte na položku **Nový seznam skladeb**, vytvořte název seznamu skladeb a přidejte skladby podle svých představ. Skladby nahrané do hodinek můžete také zařadit do kategorií, což usnadňuje jejich správu. Stávající seznam skladeb můžete kdykoli aktualizovat klepnutím na položku  v pravém horním rohu obrazovky se seznamem skladeb a poté na možnost **Přidat skladby**.
-  • Chcete-li odstranit přidanou skladbu, vstupte do aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Hudba** > **Spravovat hudbu**, vyhledejte cílovou skladbu v seznamu, klepněte na ikonu  vedle a poté klepněte na možnost **Smazat**.
 - Synchronizace určitých skladeb vyžaduje Prémiové členství PLUS ve službě HUAWEI Hudba.

Ovládání přehrávání hudby z hodinek

- 1** Na hodinkách otevřete seznam aplikací a přejděte do nabídky **Hudba** () > **Přehrávání hudby**, nebo otevřete jinou hudební aplikaci.
- 2** Klepnutím na tlačítko Přehrát spustíte přehrávání.
- 3** Na obrazovce přehrávání hudby můžete upravit hlasitost, nastavit režim přehrávání (například Přehrávání v pořadí a Náhodné přehrávat) a potáhnutím prstem po obrazovce nahoru zobrazit seznam skladeb nebo přepínat mezi skladbami.

Vzdálená závěrka

-  Tato funkce vyžaduje spárování s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 8.1 nebo novějším na telefonu iPhone se systémem iOS 13.0 nebo novějším. Pokud používáte iPhone, otevřete nejprve fotoaparát.
 - Otáčení fotoaparátu, náhled fotoaparátu a prohlížení fotografií nejsou na hodinkách podporovány. Udělejte to prosím v telefonu.
- 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 v nabídce zkratk zobrazena informace , že jsou hodinky připojeny k telefonu.
- 2** Na hodinkách otevřete seznam aplikací a vyberte možnost **Vzdálená závěrka** () , čímž se automaticky spustí fotoaparát telefonu. Pro pořízení fotografie klepněte na obrazovce hodinek na ikonu . Pro nastavení časovače klepněte na .

Nastavení kódu PIN

Pro další ochranu soukromí můžete nastavit kód PIN pro své zařízení. Zařízení se pak po sejmutí a vypnutí obrazovky automaticky uzamkne a pro odemknutí zařízení a přístup na domovskou obrazovku hodinek je třeba zadat kód PIN. Pokud si své zařízení nesundáte, obrazovka se nezamkne.

Zapnutí kódu PIN

Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení dolů zobrazte kontextovou nabídku, přejděte na položku **Nastavení > Kód PIN > Nastavit kód PIN** a podle pokynů na obrazovce nastavte šestimístný kód PIN.

Nastavte **Ověření pomocí kódu PIN** na **Zařízení** nebo **Peněženka** podle potřeby a klepněte na **OK**.

- **Zařízení:** Po sundání zařízení a vypnutí obrazovky je třeba zadat kód PIN, abyste zařízení odemkli.
- **Peněženka:** Po sundání zařízení a vypnutí obrazovky je třeba zadat kód PIN, abyste mohli používat peněženku. Ostatní operace nebudou ovlivněny.
-  Nezapomeňte tuto funkci **Automaticky zamknout** zapnout, chcete-li ji používat. Tento kód PIN se používá pouze pro odemknutí zařízení poté, co se automaticky zamkne, když se sundá a jeho obrazovka se vypne.
 - Uchovávejte kód PIN v bezpečí. Pokud ho zapomenete, budete muset obnovit tovární nastavení zařízení.

Změna kódu PIN

Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení dolů zobrazte kontextovou nabídku, přejděte na položku **Nastavení** > **Kód PIN** > **Změnit kód PIN** a podle pokynů na obrazovce změňte kód PIN.

Vypnutí kódu PIN

Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení dolů zobrazte kontextovou nabídku, přejděte na položku **Nastavení** > **Kód PIN** > **Vypnout kód PIN** a podle pokynů na obrazovce vypněte kód PIN.

Funkce Najít telefon

- 1 Potažením prstem dolů na domovské obrazovce zařízení otevřete nabídku zástupců.
Zkontrolujte, zda se zobrazuje , což znamená, že je nositelné zařízení správně připojeno k telefonu přes Bluetooth.
 - 2 V nabídce zástupců klepněte na **Najít telefon** () a pak na . Na obrazovce se poté přehraje animace Najít telefon.
 - 3 Pokud jsou nositelné zařízení a telefon v dosahu připojení Bluetooth, vyhledejte telefon podle vyzváněcího tónu přehrávaného v telefonu (i v režimu vibrací nebo tichého režimu).
 - 4 Klepnutím na obrazovku nositelného zařízení ukončíte vyhledávání.
-  • Pokud používáte iPhone a obrazovka telefonu je vypnutá, telefon nemusí reagovat na funkci Najít telefon, protože přehrávání vyzvánění řídí systém iOS.
 - Vyzváněcí tón a hlasitost jsou přednastaveny a nelze je měnit.

Vyhledání nositelného zařízení pomocí telefonu

-  • Některé modely je třeba aktualizovat na nejnovější verzi, aby bylo možné tuto funkci používat.
- 1 Ujistěte se, že je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací **Huawei Zdraví**.
 - 2 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na položku **Najít zařízení** > **Vyzvánět**.
 - 3 Klepněte na **Vyzvánět** nebo **Zvuk** a vaše nositelné zařízení začne vyzvánět (i v režimu vibrací nebo tichém režimu). Až hodinky najdete, klepněte na **Zastavit vyzvánění**, nebo počkejte, až vyzvánění samo skončí.

Displej a jas

Na hodinkách vstupte do seznamu aplikací a přejděte na položku **Nastavení** > **Displej a jas** pro nastavení jasu obrazovky a nastavení doby zapnutí a spánku.

Nastavení jasu obrazovky

- Nebo na obrazovce **Displej a jas** klepněte na **Jas** pro ruční nastavení jasu obrazovky na požadovanou úroveň.
- Na obrazovce **Displej a jas** zapněte nebo vypněte automatické nastavení jasu zapnutím nebo vypnutím tlačítka **Automaticky**.

Nastavení doby zapnutí obrazovky

- 1 Na obrazovce **Displej a jas** klepněte na položku **Zapnutá obrazovka** a vyberte dobu, po kterou má obrazovka zůstat trvale zapnutá.
- 2 Potáhněte prstem dolů po obrazovce ciferníku a dotkněte se možnosti **Zapnutá obrazovka** pro zapnutí nebo vypnutí možnosti **Zapnutá obrazovka**.

Nastavení doby spánku

Na obrazovce **Displej a jas** klepněte na **Spánek** pro nastavení doby spánku.

- i** Pokud je **Spánek** nastaven na **Automaticky**: Po zvednutí zápěstí pro zapnutí obrazovky se obrazovka automaticky vypne, pokud je ponechána v nečinnosti po dobu pěti sekund, když je zobrazen ciferník hodinek, nebo po dobu 15 sekund, když je zobrazena jakákoli jiná obrazovka.

Nabíjení

Opatření pro nabíjení

- Při nabíjení zařízení se doporučuje používat nabíjecí kolébku a adaptér HUAWEI zakoupené v oficiálním prodejním místě Huawei nebo nabíjecí kolébku a adaptér, které splňují příslušné bezpečnostní předpisy a normy. Nabíječky a powerbanky, které nesplňují příslušné bezpečnostní normy, mohou způsobovat problémy, jako je pomalé nabíjení nebo přehřívání. Při používání těchto zařízení buďte opatrní. 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 se na ikoně nabíjení zobrazí 100 %, zařízení se plně nabije a automaticky se přestane nabíjet. Vyjměte jej 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.
- Pokud je zařízení delší dobu v nečinnosti, nezapomeňte baterii jednou za měsíc nabít, abyste prodloužili její životnost.

Nabíjení hodinek

- 1 Připojte nabíjecí kolébku a nabíjecí kabel a poté připojte napájecí adaptér ke zdroji napájení.
- 2 Položte zařízení na horní část nabíjecí kolébky a vyrovnejte kovové kontakty zařízení s kontakty nabíjecí kolébky, dokud se na obrazovce zařízení nezobrazí ikona nabíjení.

Kontrola úrovně nabití baterie

Metoda 1: Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení dolů zobrazíte kontextovou nabídku, kde najdete úroveň nabití baterie.

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

Metoda 3: Podívejte se na úroveň nabití baterie na domovské obrazovce zařízení, pokud aktuální ciferník hodinek tyto údaje zobrazuje.

Způsob 4: Když je zařízení správně připojeno k aplikaci **Huawei Zdraví**, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a zobrazte úroveň nabití baterie.

Výstraha nízké úrovně nabití baterie

Když úroveň nabití baterie klesne pod 10 %, zařízení vám vibracemi oznámí nízký stav jejího nabití a vyzve vás, abyste zařízení co nejdříve nabili.

Aktualizace

Na straně nositelného zařízení

-  Na straně nositelného zařízení nelze provádět aktualizace, pokud je spárováno s iPhonem.
 - Oznámení aktualizací systému nositelného zařízení nelze deaktivovat. Vrácení verze po provedení aktualizace není podporováno.
- 1 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do **Nastavení > Systém a aktualizace > Aktualizace softwaru**.
 - 2 Dotkněte se ikony aktualizace a podle pokynů na obrazovce stáhněte balíček a aktualizujte zařízení.

Na straně telefonu

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **Aktualizace firmwaru**. Klepnutím na ikonu nastavení v pravém horním rohu obrazovky aktivujte možnosti **Automaticky stáhnout prostřednictvím WLAN** a **Automaticky instalovat aktualizace a restartovat zařízení, když není používáno**. Poté budou nové verze automaticky odeslány do vašeho nositelného zařízení.
- 2 Telefon zkontroluje dostupné aktualizace. Poté podle pokynů na obrazovce aktualizujte své nositelné zařízení.

Definice úrovně odolnosti proti vodě a prachu a popis scénářů použití nositelných zařízení

Odolnost vůči vodě a prachu znamená, že nositelné zařízení je dokáže zabránit vniknutí vody a prachu dovnitř, čímž chrání vnitřní komponenty a základní desku před poškozením.

Další informace o voděodolnosti nositelných zařízení HUAWEI naleznete v části **Úrovně voděodolnosti a každodenní aplikace pro nositelná zařízení HUAWEI**.

Definice úrovně odolnosti proti vodě a prachu a scénáře použití jsou následující.

- i • V následujících testovacích scénářích se normální teplota pohybuje v rozmezí od 15 °C do 35 °C, relativní vlhkost v rozmezí od 25 % do 75 % a atmosférický tlak v rozmezí od 86 kPa do 106 kPa (standardní atmosférický tlak je 101,325 kPa).
- Voděodolnost není trvalá a s každodenním používáním a opotřebováním se může snižovat. Doporučujeme, abyste zařízení pravidelně odnášeli do Centra služeb Huawei pro zákazníky ke kontrole a údržbě.
- Odolnost proti vodě a prachu se vztahuje pouze na tělo hodinek. Ostatní součásti, jako je řemínek, nabíjecí kolébka a základna, nejsou vůči vodě nebo prachu odolné. (Řemínky pro hodinky řady HUAWEI WATCH Ultimate a HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN jsou voděodolné.)
- Poznámka: Stupeň krytí IPXX znamená ochranu proti vniknutí a představuje standardizované měření ochrany výrobku proti kapalinám a pevným částicím. **Stupeň krytí IP má dvě čísla. První číslo označuje ochranu důležitých součástí proti prachu a pevným částicím v rozmezí 0 až 6, přičemž 6 je nejvyšší úroveň ochrany. Druhé číslo označuje odolnost proti vodě v rozmezí od 0 do 8, přičemž 8 je nejvyšší úroveň ochrany. Některá nositelná zařízení se stupněm krytí IPX8 lze nosit během plavání. Přednost má aktuální používání.**
- Výrobek používejte v souladu s uživatelskou příručkou uvedenou na oficiálních webových stránkách společnosti Huawei nebo dokumentací k výrobku, která je součástí balení. Bezplatný záruční servis se nevztahuje na škody způsobené nesprávným použitím.
- Aby byla zachována voděodolnost nositelného zařízení, vyvarujte se následujících podmínek. Na poškození způsobené ponořením do kapaliny se nevztahuje záruka.
 - 1** Stisknutí tlačítek zařízení nebo ovládání zařízení pod vodou. (Při používání hodinek řady HUAWEI WATCH Ultimate nebo HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN můžete stisknout tlačítka a otáčet korunkou i pod vodou.)
 - 2** Použití ultrazvukového čističe nebo mírně kyselého či zásaditého čisticího prostředku k čištění zařízení.
 - 3** Pád zařízení z vyvýšeného místa nebo vystavení zařízení nárazu při kolizi.
 - 4** Demontáž nebo oprava zařízení v neautorizovaném obchodě jiném než od společnosti Huawei.
 - 5** Vystavení zařízení působení chemikálií v domácnosti, například mýdla nebo mýdlové vody při sprchování nebo koupeli.
 - 6** Vystavení zařízení působení parfémů, rozpouštědel, čisticích prostředků, kyselin, kyselých látek, pesticidů, emulzí, opalovacích krémů, hydratačních přípravků nebo barev na vlasy.
 - 7** Nabíjení zařízení, když je mokré.

Úroveň odolnosti proti vodě/ prachu	Definice stupně voděodolnosti	Popis případů použití
---	-------------------------------	-----------------------

Potápění (hloubka do 100 metrů)	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Výrobky, které splňují tuto normu, vydrží 200 cyklů normálního tlaku (1 ATM) a přetlaku (maximálně 11 ATM) a v každém cyklu zůstanou pod přetlakem po dobu jedné minuty.	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Produkt lze nosit při potápění (v hloubce až 100 metrů) a při aktivitách v mělké vodě, jako je plavání v bazénu nebo na pobřeží. (Z bezpečnostních důvodů se nepotápějte bez doprovodu.) Před a po potápění namočte přístroj na 30 minut do sladké vody. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofonu, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění v hloubce větší než 100 metrů. 2. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody. 4. Skoky do vody z můstků, vysokotlaký oplach nebo jiné aktivity zahrnující vysoký tlak vody nebo rychle proudící vodu.
--	--	---

		5. Kompozitní veganská kůže, kůže, kompozitní tkané řemínky, titanové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v těchto případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

Potápění (hloubka do 30 metrů)	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Výrobky, které splňují tuto normu, vydrží 200 cyklů normálního tlaku (1 ATM) a přetlaku (maximálně 3,3 ATM) a v každém cyklu zůstanou pod přetlakem po dobu jedné minuty.	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Produkt lze nosit při volném potápění (v hloubce až 30 metrů) a při aktivitách v mělké vodě, jako je plavání v bazénu nebo na pobřeží. (Z bezpečnostních důvodů se nepotápějte bez doprovodu.) Před a po potápění namočte přístroj na 30 minut do sladké vody. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofonu, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění s přístrojem a technické potápění. 2. potápění do hloubky větší než 30 metrů. 3. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 4. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody. 5. Skákání do vody, vysokotlaký oplach nebo jiné aktivity zahrnující vysoký tlak vody nebo rychle proudící vodu.
--------------------------------	--	--

		6. Kompozitní veganská kůže, kompozitní tkané řemínky, kožené, kovové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v takových případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

Potápění (hloubka do 40 metrů)	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Výrobky, které splňují tuto normu, vydrží 200 cyklů normálního tlaku (1 ATM) a přetlaku (maximálně 4,4 ATM) a v každém cyklu zůstanou pod přetlakem po dobu jedné minuty.	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Produkt lze nosit při volném potápění (v hloubce až 40 metrů) a při aktivitách v mělké vodě, jako je plavání v bazénu nebo na pobřeží. (Z bezpečnostních důvodů se nepotápějte bez doprovodu.) Před a po potápění namočte přístroj na 30 minut do sladké vody. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofonu, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění s přístrojem a technické potápění. 2. Potápění v hloubce větší než 40 metrů. 3. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 4. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody. 5. Skákání do vody, vysokotlaký oplach nebo jiné aktivity zahrnující vysoký tlak vody nebo rychle proudící vodu.
---------------------------------------	---	---

		6. Kompozitní veganská kůže, kompozitní tkané řemínky, kožené, kovové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v takových případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

10 ATM	Jedná se o normu odolnosti proti vodě (ISO 22810) definovanou Mezinárodní organizací pro normalizaci (ISO). Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 10 minut simulovaný statický tlak vody v hloubce 100 metrů při pokojové teplotě, a neznamená, že je zařízení odolné vůči vodě v hloubce 100 metrů.	Nositelné zařízení splňuje úroveň odolnosti 10 ATM podle normy ISO 22810:2010, což znamená, že zařízení odolá statickému tlaku vody až do hloubky 100 metrů po dobu 10 minut, ale neznamená to, že je odolné vůči vodě v hloubce 100 metrů. Výrobek lze používat v mělké vodě, například v bazénech a na pláži, a lze jej nosit a používat při cvičení, za deště a při kontaktu s vodní tříští. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofону, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění, šnorchlování nebo jiné aktivity spojené s vysokým tlakem vody. 2. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody.
--------	---	--

		4. Skákání do vody, vysokotlaký oplach nebo jiné aktivity zahrnující vysoký tlak vody nebo rychle proudící vodu. 5. Kompozitní veganská kůže, kompozitní tkané řemínky, kožené, kovové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v takových případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

5 ATM	Jedná se o normu odolnosti proti vodě (ISO 22810) definovanou organizací ISO. Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 10 minut simulovaný statický tlak vody v hloubce 50 metrů při pokojové teplotě, a neznamená, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 50 metrů.	Nositelné zařízení splňuje úroveň odolnosti 5 ATM podle normy ISO 22810:2010, což znamená, že zařízení odolá statickému tlaku vody až do hloubky 50 metrů po dobu 10 minut, ale neznamená to, že je odolné vůči vodě v hloubce 50 metrů. Výrobek lze používat v mělké vodě, například v bazénech a na pláži, a lze jej nosit a používat při cvičení, za deště a při kontaktu s vodní tříští. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofону, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění, šnorchlování nebo jiné aktivity spojené s vysokým tlakem vody. 2. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čistícím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody.
-------	---	---

		4. Skákání do vody, vysokotlaký oplach nebo jiné aktivity zahrnující vysoký tlak vody nebo rychle proudící vodu. 5. Kompozitní veganská kůže, kompozitní tkané řemínky, kožené, kovové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v takových případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

IP69	Vyhovuje krytí IP69 podle normy GB/T 4208-2017. Testovací podmínky IPX9 jsou následující: teplota vody: 80 ± 5 °C; průtok vody: 15 ± 1 l/min; tlak vody: $10\,000 \pm 500$ kPa; úhel stříkání: 0°, 30°, 60° a 90°, 30 sekund pro každý úhel. To neznamená ochranu při sprchování horkou vodou.	Splňuje krytí IP69 definované v normě GB/T 4208-2017. Zařízení s krytím IP6X může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Krytí IPX9 zahrnuje stříkající kapaliny pod vysokým tlakem. To znamená, že produkty s krytím IPX8 a IPX9 lze nosit při činnostech zahrnujících rychle tekoucí vodu, jako je vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (jako jsou motorové čluny a motorové čluny), mytí aut a rafting. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofону, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným
------	--	--

		pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou a odstraňte vodní skvrny. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
IPX8 (odolnost proti vodě pro každodenní použití)	Výrobky, které splňují tuto normu, jsou odolné proti stříkající a klidné vodě a lze je nosit a používat při cvičení, protože jsou odolné proti potu, za deštivých dnů a při kontaktu s vodou. Nedoporučuje se však takové zařízení ponořit do vody. Toto nositelné zařízení má stupeň krytí IPX8 podle normy GB/T 4208-2017 a bylo testováno v kontrolovaných laboratorních podmínkách.	Výrobky se stupněm krytí IPX8 splňují požadavky na odolnost proti vodě při každodenním používání, například při mytí rukou nebo v deštivých dnech. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting.

IPX8 (20 metrů)	Jedná se o stupeň odolnosti proti vodě definovaný v normě GB/T 4208-2017. Označuje, že nositelné zařízení odolá simulovanému statickému tlaku vody v hloubce až 20 metrů, a neznamená, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 20 metrů.	Výrobek lze používat v mělké vodě, například v bazénech a na pláži, a splňuje požadavky na odolnost proti vodě pro každodenní použití, například při mytí rukou a za deště. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofonu, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Šnorchlování, potápění, nádechové potápění nebo jiné aktivity s dlouhodobým ponořením do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting.
-----------------	---	--

IPX8 (1,5 metru)	Jedná se o stupeň odolnosti proti vodě definovaný v normě GB/T 4208-2017. Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 30 minut simulovaný statický tlak vody až do hloubky 1,5 metru, a neznamená, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 1,5 metru.	Zařízení vydrží krátkodobé ponoření do vody hluboké až 1,5 metru. Nedoporučuje se však ponořit zařízení do vody. Splňuje požadavky na voděodolnost pro každodenní použití, například při mytí rukou nebo v deštivých dnech. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
IP6X	Splňuje normu IEC 60529:2013 (úroveň 6). Výrobky, které splňují tuto normu, mohou zabránit vnikání prachu.	Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí.

IP68 (20 metrů)	Splňuje úroveň odolnosti 2 ATM podle normy ISO 22810:2010, což znamená, že zařízení odolá statickému tlaku vody až do hloubky 20 metrů po dobu 10 minut, ale neznamena to, že je odolné vůči vodě v hloubce 20 metrů. Splňuje normu IEC 60529:2013 (úroveň 6). Výrobky, které splňují tuto normu, mohou zabránit vnikání prachu.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP68 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Výrobek lze používat v mělké vodě, například v bazénech a na pláži, a splňuje požadavky na voděodolnost pro každodenní použití, například při stříkající vodě a v deštivých dnech. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofону, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 3. Činnosti spojené s rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované
-----------------	--	---

		vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

IP68 (1,5 metru)	Jedná se o stupeň odolnosti proti vodě definovaný v normě GB/T 4208-2017. Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 30 minut simulovaný statický tlak vody až do hloubky 1,5 metru, a neznámá, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 1,5 metru. Splňuje normu IEC 60529:2013 (úroveň 6). Výrobky, které splňují tuto normu, mohou zabránit vnikání prachu.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP68 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Zařízení vydrží krátkodobé ponoření do vody hluboké až 1,5 metru. Nedoporučuje se však ponořit zařízení do vody. Splňuje požadavky na voděodolnost pro každodenní použití, například při kontaktu s vodou a v deštivých dnech. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se
-------------------------	--	---

		záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

IP67	Jedná se o stupeň odolnosti proti vodě definovaný v normě GB/T 4208-2017. Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 30 minut simulovaný statický tlak vody o výšce 1 metr, a neznamená, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 1 metr. Splňuje normu IEC 60529:2013 (úroveň 6). Výrobky, které splňují tuto normu, mohou zabránit vnikání prachu.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP67 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Zařízení vydrží krátkodobé ponoření do vody hluboké až 1 metr. Nedoporučuje se však ponořit zařízení do vody. Zařízení můžete nosit při cvičení, protože je odolné vůči potu, při kontaktu s vodou a za deště. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. 5. Jiné nevhodné typy použití a scénáře, kdy může být zařízení umístěno do vody hlubší než 1 metr
------	--	--

		nebo ponořeno do vody na dobu delší než 30 minut. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

IP57	Nelze zcela zabránit vnikání prachu, ale množství vniklého prachu nesmí ovlivnit normální provoz zařízení nebo způsobit bezpečnostní problémy. Může být ponořeno do vody o hloubce až 1 metr při normální teplotě a atmosférickém tlaku po dobu 30 minut.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP57 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Zařízení vydrží krátkodobé ponoření do vody hluboké až 1 metr. Nedoporučuje se však ponořit zařízení do vody. Zařízení můžete nosit při cvičení, protože je odolné vůči potu, při kontaktu s vodou a za deště. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. 5. Jiné nevhodné typy použití a scénáře, kdy může být zařízení umístěno do vody hlubší než 1 metr
------	---	--

		nebo ponořeno do vody na dobu delší než 30 minut. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

IP55	Nelze zcela zabránit vnikání prachu, ale množství vniklého prachu nesmí ovlivnit normální provoz zařízení nebo způsobit bezpečnostní problémy. Vydrží působení proudu vody o průtoku 12,5 l/min mířícího na pouzdro přístroje z libovolného směru po dobu 3 minut.	Nositelné zařízení splňuje stupeň odolnosti IP55 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Nositelné zařízení je odolné proti stříkající vodě. Zařízení můžete nosit při cvičení, protože je odolné vůči potu, při kontaktu s vodou a za deště. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Při pádu do vody nebo při plavání, potápění na plošině, skákání do vody nebo jakémkoli jiném chování či činnosti, při které se zařízení ponoří do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čistícím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. 5. Jiné scénáře nebo typy použití, při kterých může být nositelné zařízení vystaveno rychle tekoucí vodě nebo silným vodním proudům nebo přímo
------	---	--

		čelit rychlému proudu vody po dobu delší než 3 minuty, například při dlouhodobém používání v silném dešti nebo dešťových přeháňkách. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

IP54	Nelze zcela zabránit vnikání prachu, ale množství vniklého prachu nesmí ovlivnit normální provoz zařízení nebo způsobit bezpečnostní problémy. Vydrží působení stříkající vody o průtoku až 10 l/min, která míří na pouzdro přístroje z libovolného směru, po dobu 10 minut.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP54 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Nositelné zařízení je odolné proti stříkající vodě. Zařízení můžete nosit při cvičení, protože je odolné vůči potu, a za deštivých dnů. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Při pádu do vody, při fotografování pod vodou nebo při jakémkoli jiném chování či činnosti, při které se zařízení ponoří do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. 5. Jiné typy nevhodného použití a scénáře, kdy může být zařízení v kontaktu s rychle tekoucí vodou nebo s vodními proudy po dobu delší než 10 minut.
------	---	--

		(Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

Cvičení

Zahájení cvičení

Vaše nositelné zařízení podporuje několik tréninkových režimů, včetně cvičení, jako je běh a jízda na kole, fitness kurzy, trénink s vybavením a další aktivity, jako jsou volnočasové sporty.

Zahájení cvičení na nositelném zařízení

- 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 potáhnout prstem nahoru, dokud nedosáhnete konce obrazovky, a klepnout na **Přidat** pro přidání dalších režimů cvičení.
- 3 Klepněte na ikonu režimu cvičení a začněte.
- 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.

Zahájení cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Překontrolujte, zda je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací **Huawei Zdraví**, a nasadte si 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 můžete klepnout na  na obrazovce **Huawei Zdraví** pro pozastavení, klepnout na  pro pokračování nebo podržet  pro ukončení cvičení. Vaše nositelné zařízení podle toho cvičení pozastaví, obnoví nebo ukončí.

Zobrazení fitness dat na nositelném zařízení

- Kdykoli během cvičení můžete po obrazovce nositelného zařízení přejet prstem nahoru nebo dolů a zobrazit si údaje o kondici v reálném čase.
- Při cvičeních zahájených v aplikaci **Huawei Zdraví** se údaje o kondici v reálném čase zobrazují jak v aplikaci, tak na obrazovce nositelného zařízení. Pokud je vzdálenost nebo doba trvání cvičení příliš krátká, záznam se neuloží.

Nastavení cvičení

Přejděte na **Cvičení**, klepněte na ikonu  vedle režimu cvičení a nastavte **Cíl**, **Připomenutí**, **Zobrazení dat**, **Zabránění nechtěným klepnutím**, **Odebrat**, **Připnout nahoru** a více podle potřeby.

- Možnosti nastavení se liší v závislosti na režimu cvičení. Podívejte se na rozhraní vlastního zařízení.
- V některých zemích jsou v současné době k dispozici zvuková připomenutí v jiných jazycích než v čínštině a angličtině, například v němčině. Chcete-li tuto funkci používat, přihlaste se do aplikace Huawei Zdraví pomocí účtu registrovaného v Evropě, propojte své nositelné zařízení s aplikací Huawei Zdraví a podle pokynů stáhněte požadovaný jazykový balíček. Upozorňujeme, že pokud používáte iPhone, může přenos trvat dlouho.

Prizpůsobení datových karet cvičení

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

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách vstupte do seznamu aplikací, klepněte na **Cvičení**, vyhledejte požadovaný režim cvičení (např. **Běhání venku**) a klepněte na vpravo, čímž se dostanete na obrazovku nastavení.
- 2 Klepněte na **Zobrazení dat**, vyberte požadované karty a zapněte možnost **Zobrazit karty**.
- 3 Klepněte na **Vlastní karty**, vyberte styl zobrazení (např. **2 buňky**), a vyberte odpovídající údaje (jako např. **Tepová frekvence** a **Tempo**).
- 4 Po dokončení nastavení budete moci na obrazovce cvičení potáhnout prstem nahoru nebo dolů a během cvičení procházet vybrané datové karty a zobrazovat odpovídající údaje.

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

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

Běhání s funkcí Chytrý společník

Tato funkce je ve výchozím nastavení zapnutá. Během venkovního běhu můžete v reálném čase sledovat, o kolik jste překročili nebo zaostali za cílovým tempem.

- 1 Otevřete seznam aplikací a potáhnutím nahoru nebo dolů najděte a vyberte **Cvičení** ().
- 2 Dotkněte se ikony vpravo od položky **Běhání venku** a zkontrolujte, zda je zapnutý **Chytrý společník**. Pokud ne, zapněte jej.
- 3 Klepněte na **Cílové tempo** pro nastavení cílového tempa běhu.
- 4 Vraťte se do seznamu cvičení, klepněte na **Běhání venku**, počkejte, dokud polohovací systém nezačne fungovat, a dotkněte se ikony běhu pro zahájení cvičení.

Prizpůsobení běžeckých plánů

Můžete si nechat sestavit vědecky podložené tréninkové plány na míru, aby vyhovovaly vašim tréninkovým cílům a časovému rozvrhu, a získat motivaci k včasnému dokončení plánu, přičemž můžete využívat inteligentní úpravy obsahu a úrovně obtížnosti následných kurzů na základě vašeho aktuálního stavu tréninku a zpětné vazby.

Tvorba běžeckého plánu

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Plán**.
- 2 V části **Chytré běžecké plány** vyberte plán, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám, a podle pokynů na obrazovce dokončete nastavení.
- 3 Plán se pak automaticky synchronizuje s vaším nositelným zařízením po jeho připojení k aplikaci Huawei Zdraví.

Zobrazení a spuštění běžeckého plánu

Na nositelném zařízení:

Vstupte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení** > **Kurzy a plány** > **Tréninkové plány**, klepněte na položku **Zobrazit plán**, poté se dotkněte ikony tréninku a spusťte trénink.

Ve svém telefonu:

V aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte na obrazovku **Cvičení** nebo **Já** a vyberte **Plán** pro zobrazení tréninkového plánu. Klepnutím na datum zobrazíte podrobnosti příslušného plánu a zahájíte trénink, který bude synchronizován s vaším nositelným zařízením.

Ukončení běžeckého plánu

Přejděte do nabídky **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Plán** a klepněte na  v pravém horním rohu a pak na položku **Ukončit plán**.

Další nastavení

Přejděte do nabídky **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Plán**, klepněte na  v pravém horním rohu a pak můžete dělat následující:

- Klepněte na možnost **Zobrazit plán** pro zobrazení podrobných informací o plánu.
- Klepněte na možnost **Synchronizovat do nositelného zařízení** pro synchronizaci plánu.
- Klepněte na možnost **Nastavení plánu** pro přizpůsobení dnů tréninku a nastavení připomenutí a nastavení synchronizace s Kalendářem.

Záznamy cvičení

Zobrazení záznamů cvičení na nositelném 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.

Zobrazení záznamů cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Záznamy o cvičení**, vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti.

Pokud karta **Záznamy o cvičení** není na domovské obrazovce Huawei Zdraví, klepněte na **Upravit** a přidejte ji.

Odstranění záznamu cvičení

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Záznamy o cvičení**, podržte prst na záznamu a odstraňte jej. Tento záznam však bude stále k dispozici pod položkou **Záznamy cvičení** v nositelném zařízení.

-  • Pokud byl záznam cvičení synchronizován s aplikací **Huawei Zdraví** a později v ní odstraněn, tento záznam bude stále k dispozici pod položkou **Záznamy cvičení** na nositelném zařízení a nebude znovu synchronizován s aplikací **Huawei Zdraví**.
- Záznamy cvičení nebudou v nositelném zařízení trvale uloženy. Při vytváření nových záznamů cvičení budou nejstarší záznamy vymazány, ale stejné záznamy nebudou synchronně odstraněny z aplikace Huawei Zdraví, pokud byly synchronizovány.

Stav cvičení

Vstupte do seznamu aplikací zařízení, klepněte na **Stav cvičení** a potažením prstem nahoru na obrazovce zobrazte související informace, jako např **Index běžeckého výkonu**, **Tréninková zátěž**, **Zotavení**, a **VO2max**.

- **Index běžeckého výkonu (RAI)** je komplexní index, který odráží vytrvalost, techniku a výkonnost běžce. Obecně platí, že běžec s vyšším RAI může v soutěžích dosahovat lepších výsledků.
- **Tréninková zátěž** vychází z celkového počtu cvičení za posledních sedm dní a z vaší kondice. Tyto údaje jsou k dispozici po zahájení cvičení, při kterém je po celou dobu sledována tepová frekvence, s výjimkou režimů plavání.
- **Zotavení** je doba, za kterou se vaše tělo vrátí na 100 %. U individuálního cvičení tento ukazatel přímo souvisí s dobou regenerace, která je dána intenzitou cvičení a délkou cvičení.
- **VO2Max** se vztahuje k maximálnímu množství kyslíku, které vaše tělo dokáže absorbovat a využít za jednotku času během intenzivního cvičení. Jedná se o důležitý ukazatel aerobní tělesné zdatnosti.

Automatická detekce cvičení

- 1** Vstupte do seznamu aplikací zařízení, přejděte na **Nastavení > Nastavení cvičení** a zapněte funkci **Automatická detekce cvičení**.

2 Po zapnutí této funkce vám zařízení připomene, abyste spustili cvičení, pokud detekuje zvýšenou aktivitu. Oznámení můžete ignorovat, zvolit zahájení příslušného tréninku nebo klepnout na **Ignorovat dnešek** nebo **Zakázat automatickou detekci**.

-  • Zařízení dokáže automaticky rozpoznat cvičení a odeslat připomenutí pouze tehdy, když vaše držení těla a intenzita aktivity splňují příslušné požadavky a když si po určitou dobu udržujete podobné aktivní stavy.
- Pokud intenzita vaší aktivity zůstane po určitou dobu pod odpovídajícími požadavky, zařízení vám připomene, abyste cvičení ukončili. Oznámení můžete ignorovat, pokračovat ve cvičení nebo cvičení ukončit podle výzvy.

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 z nebo kamkoli, kudy jste projížděli..

Na hodinkách vstupte do seznamu aplikací, klepněte na **Cvičení** a spusťte 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.