

Obsah

Začínáme

Vzhled	1
Tlačítka a dotykové operace	1
Párování s EMUI telefonem	4
Spárování s iPhonem	4
Párování s telefonem se systémem Android	5
Párování s novým telefonem	6
Vlastní karty funkcí	6

Asistent

Nastavení režimů	8
Správa zpráv	9
Správa ciferníků	10
Nálepky ciferníků	11
Video na ciferníku	12
Galerie ciferníku hodinek	12
Hlasové hovory přes Bluetooth	13
Vzdálená závěrka	14
Ovládání přehrávání hudby	15
AI Voice	16
Assistant·TODAY	17

Správa zdraví

Detekce pádu a nouzové SOS	19
Emoční pohoda	20
Health Insights	21
Monitorování spánku	22
Analýza arytmií pomocí pulzové vlny	23
Měření EKG	25
Měření tepové frekvence	26
Monitorování ve vysoké nadmořské výšce	27
Menstruační kalendář	28
Měření SpO2	29
Sledování dýchání ve spánku	30
Detekce ztuhlosti tepen	30

Cvičení

Nastavení cvičení	32
Zobrazení dat na obrazovce cvičení	33
Režim Maraton	33
Používání offline mapy	34

Zahájení cvičení	35
Trasa zpět	36
Cyklistika	37
Trailový běh	38
RouteDraw	39
Režim Golf	40
Kroužky aktivity	43
Režim pro invalidní vozík	44
Aplikace Udržte si kondici	46
Režim potápění	47

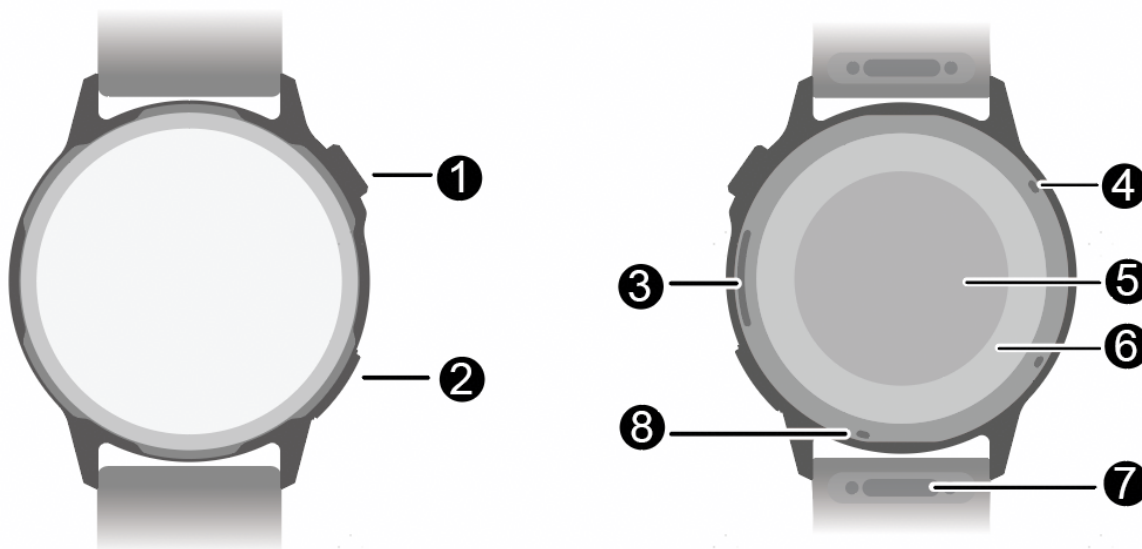
Další

Správa aplikací	49
Multitasking	50
Nabíjení	50
Připojení Bluetooth sluchátek	51
Aktualizace	52
Pokyny k uživatelské příručce	52

Začínáme

Vzhled

i Následující obrázky slouží pouze pro ilustraci. Rozhodující je konkrétní výrobek.



O zařízení:

Č.	Popis
1	Horní tlačítko (korunka/tlačítko napájení)
2	Dolní tlačítko (včetně elektrody)
3	Reproduktor
4	Mikrofon
5	Oblast snímání tepové frekvence
6	Nabíjecí oblast
7	Tlačítko pro rychlé uvolnění
8	Otvor pro barometr

Tlačítka a dotykové operace

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

Horní tlačítko

i Operace se během hovorů a cvičení mohou lišit.

Úkon	Funkce
Otočení	• V režimu seznamu a režimu šestihtranné sítě: Posouvá nahoru a dolů na seznamu aplikací. Na první obrazovce seznamu aplikací v režimu šestihtranné sítě otočením korunky proti směru hodinových ručiček, nebo táhnutím prstu shora dolů po obrazovce, zobrazíte nebo skryjete názvy aplikací. • V aplikaci: Posouvá na obrazovce nahoru a dolů.  Chcete-li přepnout mezi režimy šestihtranné sítě a seznamu: • V obou režimech potáhněte prstem na obrazovce nahoru, dokud se nedostanete na poslední obrazovku se seznamem aplikací, a klepnutím na Šestihtranná síť nebo Seznam režimy přepněte. • Přejděte do nabídky Nastavení > Ciferník a Domů > Domů a vyberte možnost Šestihtranná síť nebo Seznam.
Stisknutí	• Je-li obrazovka vypnutá: Zapne obrazovku. • Na domovské obrazovce: Přesune vás na obrazovku seznamu aplikací. • Na jakékoli jiné obrazovce: Vráť se na domovskou obrazovku. • Ztlumí příchozí hovory Bluetooth.
Dvojité stisknutí	Když je obrazovka zapnutá: Přesune vás na obrazovku posledních úkolů, kde si můžete prohlédnout všechny spuštěné aplikace. Například během cvičení stiskněte dvakrát horní tlačítko, aby se zobrazily spuštěné úkoly na pozadí, poté můžete klepnout na kartu ciferníků, abyste se vrátili na domovskou obrazovku hodinek.
Stisknutí a podržení	• Když jsou hodinky vypnuté: Zapne hodinky. • Když jsou hodinky zapnuté: Přenesse vás na obrazovku restartu/vypnutí. • Stisknutím a podržením tohoto tlačítka po dobu alespoň 12 sekund se hodinky vynuceně restartují.

Dolní tlačítko

Úkon	Funkce
Stisknutí	Rychlý přístup k vybraným funkcím. Chcete-li nastavit, ke kterým funkcím budete mít přístup: 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na Nastavení > Dolní tlačítko > Stiskněte jednou. 2 Vyberte cílové aplikace pro vlastní nastavení. Po dokončení se vraťte na domovskou obrazovku a stisknutím dolního tlačítka přistupujte k vybraným funkcím.
Stisknutí a podržení	Probudí AI Voice. • Tato funkce je k dispozici, pouze pokud je náramek spárován s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 12.0 nebo novějším nebo s telefonem se systémem Android 8.0 nebo novějším. • Tato funkce je k dispozici pouze v určitých zemích a regionech. Na těchto trzích musí být nastavení jazyka a regionu konzistentní.

Zkratky

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

Ovládání obrazovky

Úkon	Funkce
Klepněte	Vybírá a potvrzuje.
Klepnutí a podržení	• Na domovské obrazovce: Otevře obrazovku úprav ciferníku. • Na kartě s funkcí: Otevře obrazovku správy karet.
Potažení nahoru	Na domovské obrazovce: Zobrazí oznámení.
Potažení dolů	Na domovské obrazovce: Otevře Ovládací panel. • Můžete zapnout funkci Najít telefon nebo nastavit stav Soustředění. • Můžete zobrazit zbývající úroveň nabití baterie a stav připojení Bluetooth.
Potažení doleva	Na domovské obrazovce: Zpřístupní karty vlastních funkcí.

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

Párování s EMUI telefonem

- 1 Nainstalujte aplikaci **Huawei Zdraví** ()
Pokud jste již nainstalovali aplikaci **Huawei Zdraví**, otevřete ji, jděte do nabídky **Já > Vyhledat aktualizace** a aktualizujte ji na nejnovější verzi.
- 2 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si je a pak se přihlaste.
 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 možnost **Připojit**. Případně klepněte na možnost **Skenovat** a zahajte párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.
- 5 Jakmile se objeví zpráva **Bluetooth synchronizace zpráv** na obrazovce aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na možnost **Povolit**.
- 6 Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na  a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili párování.
 Chcete-li zajistit optimální používání push oznámení, zkontrolujte, zda jsou oznámení v telefonu správně nastavena.

Spárování s iPhonem

-  K dispozici pouze pro zařízení s iOS 13.0 a novějším.

- 1 Nainstalujte aplikaci **HUAWEI Zdraví** ()
Pokud již v telefonu aplikaci nainstalovanou máte, aktualizujte ji na nejnovější verzi.
Pokud jste si aplikaci ještě nenainstalovali, přejděte v telefonu do aplikace **App Store** a vyhledejte aplikaci **HUAWEI Zdraví**, abyste mohli aplikaci stáhnout a nainstalovat.
- 2 Přejděte do aplikace **HUAWEI Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si je a pak se přihlaste.
 Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné spárování a připojení nositelného zařízení k telefonu.
- 3 Zapněte vaše nositelné zařízení, vyberte jazyk a umístěte zařízení do blízkosti telefonu. Na domovské stránce aplikace **HUAWEI Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a poté na možnost **Přidat zařízení**. Ve výsledcích vyhledávání najděte nositelné zařízení a

klepněte na možnost **Připojit**. Také můžete klepnout na možnost **Skenovat** a zahajte párování naskenováním QR kódu zobrazeného na nositelném zařízení.

- 4 Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí požadavek na spárování, klepněte na . Jakmile se v aplikaci **HUAWEI Zdraví** zobrazí vyskakovací okno s žádostí o spárování přes Bluetooth, klepněte na možnost **Párovat**. Zobrazí se další vyskakovací okno s dotazem, zda chcete nositelnému zařízení povolit zobrazování oznámení z telefonu. Klepněte na možnost **Povolit** a řiďte se pokyny na obrazovce.
- 5 Počkejte několik sekund, dokud aplikace **HUAWEI Zdraví** nezobrazí zprávu, že párování bylo úspěšné.
 -  • Nechejte aplikaci **HUAWEI Zdraví** spuštěnou na pozadí (a nezavírejte ji tažením prstu nahoru), abyste zajistili stabilnější připojení mezi zařízením a aplikací **HUAWEI Zdraví**. To pomůže zajistit lepší zážitek z push oznámení o nových zprávách a příchozích hovorech z telefonu.
 - Chcete-li zajistit optimální používání push oznámení, zkontrolujte, zda jsou oznámení v telefonu správně nastavena.

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. Pokud jste si aplikaci ještě nenainstalovali, přejděte v telefonu do **obchodu s aplikacemi** a vyhledejte aplikaci **Huawei Zdraví**, abyste mohli aplikaci stáhnout a nainstalovat.
- 2 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si je a pak se přihlaste.
 -  Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné spárování a připojení nositelného zařízení k telefonu.
- 3 Zapněte 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 možnost **Připojit**. Případně klepněte na možnost **Skenovat** a zahajte párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.
- 5 Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na  a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili párování.
- 6 Klepněte na možnost **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.
 -  Chcete-li zajistit optimální používání push oznámení, zkontrolujte, zda jsou oznámení v telefonu správně nastavena.

Párování s novým telefonem

Vaše nositelné zařízení se může současně připojit pouze k jednomu telefonu. Pokud tedy chcete spárovat s novým telefonem, budete se muset nejprve odpojit od aktuálního telefonu.

- 1 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do nabídky **Nastavení > Systém a aktualizace > Odpojit**.
 -  Pokud je aktuálně připojeným telefonem iPhone, přejděte v telefonu do nabídky **Nastavení**, vyberte možnost **Bluetooth** a najděte vaše nositelné zařízení. Klepněte na ikonu **i** a nastavte zapomenutí zařízení.
- 2 Klepnutím na možnost **Odpojit** se odpojte od připojeného telefonu.
- 3 Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí obrazovka párování, postupujte podle pokynů na obrazovce pro párování s novým telefonem.

Vlastní karty funkcí

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

Přidání karty

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

Úprava kombinované karty

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

Přesunutí/odebrání karty

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

- Chcete-li kartu přesunout, klepněte na kartu, podržte ji a přetáhněte na požadované místo.

- Chcete-li kartu odebrat, klepněte na  v dolní části karty nebo po kartě přejeďte prstem nahoru a poté klepněte na **Odebrat**.

Nastavení režimů

Režim Nerušit/Spánek můžete rychle povolit nebo zakázat v Ovládacích panelech vašeho nositelného zařízení.

Zapnutí režimu Nerušit

Když je režim Nerušit zapnutý, zařízení nebude při příchozích hovorech a oznámeních vyzvánět ani vibrovat (vyjma **Budík**).

Zapněte funkci:

- 1 Přejetím prstem dolů z horní části domovské obrazovky zařízení otevřete **Ovládací panel**, klepněte na **Soustředění** a vyberte **Nerušit**.
- 2 Po nastavení se **Ovládací panel** zobrazí jako **Nerušit**.

Chcete-li vypnout režim Nerušit, přejděte na **Ovládací panel** a klepněte na . Dotykem a podržením můžete změnit režim nebo provést jiná nastavení.

Plánovaný začátek:

- 1 Na obrazovku nastavení **Nerušit** se můžete dostat jedním z následujících způsobů:
 - Přejetím prstem dolů z horní části domovské obrazovky zařízení otevřete **Ovládací panel**, klepněte na **Soustředění** a poté klepněte na  vedle **Nerušit**.
 - Přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Nastavení** > **Soustředění** > **Nerušit**.

- 2 Klepněte na **Přidat čas** a nastavte **Začátek**, **Konec** a **Opakovat**.

Chcete-li zakázat plánované probuzení, vypněte přepínač vedle odpovídajícího časového období. (Pokud je zařízení v režimu Nerušit, nejprve vypněte přepínač **Nerušit**.)

Zapnutí Režimu spánku

Pokud je povolen Režim spánku, zařízení nebude vyzvánět ani vibrovat při příchozích hovorech a oznámeních (vyjma **Budík**). Funkce Zvednutím probudit bude rovněž vypnuta a zařízení přejde do jednoduchého režimu.

Zapněte funkci:

- 1 Přejetím prstem dolů z horní části domovské obrazovky zařízení otevřete **Ovládací panel**, klepněte na **Soustředění** a vyberte **Spánek**.
- 2 Po nastavení se v Ovládacích panelech zobrazí **Spánek**.

Chcete-li režim spánku vypnout, přejděte na **Ovládací panel** a klepněte na . Dotykem a podržením můžete změnit režim nebo provést jiná nastavení.

Plánovaný začátek:

- 1 Na obrazovku nastavení **Spánek** se můžete dostat jedním z následujících způsobů:
 - Přejetím prstem dolů z horní části domovské obrazovky zařízení otevřete **Ovládací panel**, klepněte na **Soustředění** a poté klepněte na  vedle **Spánek**.
 - Přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Nastavení > Soustředění > Spánek**.

- 2 Klepněte na **Přidat čas** a nastavte **Čas usnutí**, **Probuzení** a **Opakovat**.

Chcete-li plánované spuštění zakázat, vypněte přepínač vedle odpovídajícího časového období. (Pokud je zařízení v režimu spánku, nejprve vypněte přepínač **Spánek**.)

Správa zpráv

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

Zapnutí funkce Oznámení

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi, klepněte na **Oznámení** a přepnutím zapněte **Oznámení**.
 - 2 V seznamu aplikací níže zapněte přepínače u aplikací, od kterých chcete přijímat oznámení.
-  Na obrazovce **Oznámení** se v části **APLIKACE** zobrazuje seznam aplikací, ze kterých můžete přijímat oznámení.

Nastavení push oznámení

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

- **Telefony HUAWEI:** Přepnutím zapněte **Chytrá oznámení**.
Oznámení budou na nositelné elektronice ztlumena, když používáte telefon. Nositelná elektronika stále přijme oznámení, ale nebude vibrovat ani zvonit.
Když telefon nepoužíváte a máte na sobě nositelnou elektroniku, budete o zprávách dostávat upozornění prostřednictvím nositelné elektroniky a telefon nebude zvonit ani vibrovat.
 - **Ostatní telefony se systémem Android:** Jakmile je povolena možnost **Ztlumit oznámení při používání telefonu** (ve výchozím nastavení zakázáno), oznámení na nositelné elektronice budou při používání telefonu ztlumena. Nositelná elektronika stále přijme oznámení, ale nebude vibrovat ani zvonit.
-  • Funkce **Chytrá oznámení** nebo **Ztlumit oznámení při používání telefonu** není k dispozici, pokud je nositelná elektronika spárována s iPhonem.

Zobrazení a mazání nepřečtených zpráv

- 1 Při nošení bude nositelná elektronika vibrovat, aby vás upozornila na nové zprávy zobrazené ve stavovém řádku telefonu.
- 2 Nepřečtené zprávy budou uloženy na vaší nositelné elektronice. Chcete-li je zobrazit, přejeďte prstem nahoru na domovské obrazovce a přejděte do centra zpráv.
- 3 Chcete-li zprávu odstranit, postupujte takto:
 - Přejeďte prstem doleva na zprávě, kterou chcete odstranit, a klepnutím na  ji odstraňte.
 - Klepnutím na  v dolní části seznamu zpráv odstraníte všechny zprávy.

Odpovídání na zprávy SMS

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

Správa ciferníků

Přizpůsobování ciferníků

Styl a funkce ciferníku si můžete přizpůsobit podle svých představ.

- 1 Dotykem a podržením libovolného místa na ciferníku (domovská obrazovka zařízení) přejděte na obrazovku výběru ciferníku a přejetím prstem vlevo nebo vpravo vyberte požadovaný ciferník.
 - 2 Klepněte na **Vlastní** pod ciferníkem hodinek a přejetím prstem doleva nebo doprava vyberte styl a funkce, které se vám líbí.
 - Na obrazovce **Styl** nebo **Barva** přejetím prstem nahoru nebo dolů vyberte svůj oblíbený styl nebo barvu.
 - Na obrazovce **Funkce** klepněte na komponentu, kterou chcete nahradit.
-  Přizpůsobení je k dispozici pouze pro ciferníky hodinek s tlačítkem **Vlastní** pod nimi. Vlastní možnosti se liší v závislosti na ciferníku hodinek.

Přepnutí na jiný ciferník

Na nositelném zařízení

Dotykem a podržením libovolného místa na ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku a přejetím prstem vlevo nebo vpravo procházejte dostupné ciferníky. Klepněte na ciferník, který chcete vybrat.

V aplikaci Huawei Zdraví

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

Odstranění ciferníku

Na nositelném zařízení

- 1 Klepnutím a podržením kdekoli na ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku.
 - 2 Přejedte prstem nahoru ze spodní části obrazovky a klepnutím na možnost **Odebrat** odstraňte ciferník hodinek.
-  Pokud chcete ciferník po jeho odstranění znovu použít, můžete tak učinit jedním z následujících způsobů:
- Klepnutím a podržením na libovolném místě na ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku, přejedte prstem doleva na poslední obrazovku, klepněte na  a klepnutím na ciferník jej znovu použijte.
 - Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Moje ciferníky** a vyberte a nastavte ciferník.

V aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na **Moje ciferníky > Správa místních ciferníků**.
 - 2 Klepnutím na  v pravém horním rohu cílového ciferníku jej odstraňte.
-  Pokud nevidíte  v pravém horním rohu ciferníku, znamená to, že tento ciferník nelze odstranit. Například **Galerie** nelze odstranit.
- Pokud jste si zakoupili ciferník hodinek a odstranili jej v nabídce **Moje ciferníky > Správa místních ciferníků**, stačí jej znovu nainstalovat, až jej budete chtít znovu používat. Není třeba znovu platit.

Nálepky ciferníků

Můžete vybrat nebo nahrát několik nálepek, vytvořit si jedinečný ciferník s vlastními styly a widgety a klepnutím na obrazovku je promíchat.

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na položku **Moje ciferníky > Zábavná samolepka**.

- 2 Na obrazovkách **Geometrické**, **Emoji** a **Mazlíček** vyberte požadované nálepky nebo nahrajte nálepky klepnutím na možnost **Vlastní** a .
- 3 Přizpůsobte nastavení pomocí položek **Rozvržení**, **Barva pozadí** a **Písmo**. Údaje zobrazené na ciferníku můžete také změnit klepnutím na možnost **Funkce**.
- 4 Klepněte na **Použít** a nositelné zařízení se přepne na nově nastavenou nálepku ciferníku. Klepnutím na obrazovku je můžete promíchat.

Video na ciferníku

-  • Ujistěte se, že jste aktualizovali aplikaci Huawei Zdraví a hodinky na nejnovější verzi.
 - Přizpůsobené video ciferníky nejsou k dispozici, pokud jsou hodinky spárovány s iPhone.
- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností zařízení **Moje ciferníky** > **Video** pro přístup k nastavení videa na ciferníku.
 - 2 Klepněte na , vyberte způsob nahrávání, nahrajte nové video nebo vyberte stávající video, které chcete nahrát, a klepněte na .
 - 3 Klepnutím na **Styl**, **Pozice času** a **Funkce** nastavte styl a umístění widgetů na video ciferníku.
 - 4 Klepněte na **Použít** a vaše hodinky se přepnou na nově nastavený ciferník.
 -  • Lze nahrát pouze jeden video ciferník. Můžete také vybrat předinstalovaný ciferník s videem. Předinstalované videociferníky nelze odstranit.
 - Video ciferníky jsou navrženy tak, aby cyklicky přepínaly různá videa. Když klepnete na ciferník nebo zapnete obrazovku, budou se na hodinkách přepínat různá videa.

Galerie ciferníku hodinek

Nastavení galerie ciferníků

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na položku **Moje ciferníky** > **Galerie** pro přístup na obrazovku nastavení ciferníků v Galerii.
- 2 Klepněte na , vyberte buď **Pořídít fotografii** nebo **Vybrat obrázek**, vyberte obrázek, přetažením upravte část obrázku, kterou chcete zobrazit, a klepnutím na  v pravém horním rohu dokončete nahrávání.
- 3 Na obrazovce **Galerie** podle potřeby nastavte **Barva**, **Styl** a **Funkce**.
- 4 V části **Jiná nastavení** povolte nebo zakažte **Zvednutím zobrazit nový obrázek** podle potřeby.
Pokud je tato funkce zapnutá a do galerie ciferníků bylo nahráno více obrázků, změní se zobrazený ciferník na jiný při každém probuzení obrazovky zvednutím zápěstí. Když je tato funkce vypnutá, zvednutím zápěstí se zobrazí pouze poslední zobrazený obrázek, chcete-li jej změnit, musíte klepnout na obrazovku.

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

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

Nastavení galerie ciferníků OneHop

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

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

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

1 Zapněte v telefonu funkci NFC.

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

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

Odstranění obrázku z ciferníku Galerie

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

Hlasové hovory přes Bluetooth

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

Synchronizace kontaktů

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

- Pokud se kontakty nesynchronizují automaticky, otevřete seznam aplikací v hodinkách a přejděte na **Telefon > Kontakty > Synchronizovat kontakty > Synchronizovat**.
- Pokud nechcete synchronizovat kontakty, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte na **Nastavení zařízení > Správa aplikací > Kontakty** a deaktivujte funkci **Synchronizovat data do hodinek**.
- **Synchronizovat data do hodinek** není k dispozici v aplikaci **HUAWEI Zdraví** na iPhonech. iOS 18 podporuje autorizaci kontaktů. Můžete přejít do **Nastavení > Aplikace > HUAWEI Zdraví > Kontakty** a synchronizovat kontakty podle potřeby.

Přijetí hovoru na hodinkách

Pokud chcete přijmout příchozí hovor na svém zařízení nositelné elektroniky, stačí klepnout na ikonu Odpovědět, když vám připomene příchozí hovor z telefonu. Po přijetí hovoru se bude zvuk přehrávat z reproduktoru zařízení nositelné elektroniky.

Vytáčení hovoru na hodinkách

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

- Klepněte na **Protokol hovorů** a poté na protokol hovoru, chcete-li zavolat zpět.
- Klepněte na **Kontakty** a poté na kontakt pro uskutečnění hovoru.
- Klepněte na **Numerická klávesnice**, zadejte číslo, na které chcete volat, a klepnutím na ikonu Vytočit zahajte hovor.
- Pokud používáte duální SIM karty, nemůžete při volání kontaktu z hodinek vybrat, kterou kartu SIM chcete pro hovor použít, protože to určují protokoly telefonu. Podrobnosti získáte od zákaznické podpory 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 kanál do telefonu, musíte telefon nastavit do režimu přijímače.

Vzdálená závěrka

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

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

Vzdálená závěrka

- 1 Ujistěte se, že jsou hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**.
Potáhněte prstem od horní části domovské obrazovky hodinek směrem dolů a zkontrolujte, zda je na ovládacím panelu zobrazena informace  , že jsou hodinky připojeny k telefonu.
- 2 Přejděte na seznam aplikací v hodinkách a vyberte možnost **Vzdálená závěrka**, čímž se automaticky spustí fotoaparát telefonu. Klepnutím na ikonu závěrky na obrazovce hodinek pořídíte fotografii.

Nastavení časovače pro fotografování

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

Ovládání přehrávání hudby

Hodinky můžete použít k ovládání přehrávání hudby v telefonu nebo k samostatnému přehrávání hudby.

Ovládání přehrávání hudby v telefonu

- 1 V telefonu otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Hudba** a zapněte přepínač **Ovládejte hudbu v telefonu**.
 • Toto nastavení není nutné, pokud používáte iPhone.
• Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že jsou vaše hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**.
- 2 Otevřete hudební aplikaci v telefonu a spusťte přehrávání.
- 3 Na hodinkách přejedte prstem doprava na domovské obrazovce, abyste přešli na obrazovku Assistant-TODAY, a klepněte na kartu Vizitka hudební aplikace. Zde můžete pozastavit přehrávání, přepínat mezi skladbami a upravovat hlasitost.

Synchronizace hudby s hodinkami

-  • Před synchronizací hudby s hodinkami se ujistěte, že skladby již byly staženy do telefonu z hudební aplikace a že jsou ve formátu, který hodinky podporují.
- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na **Hudba** > **Spravovat hudbu** > **Přidat skladby**.
Telefony iPhone: Otevřete aplikaci **HUAWEI Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a vyberte možnost **Hudba** > **Importovat z telefonu**.

- 2 Vyberte skladby, které chcete přidat, a klepněte na  v pravém horním rohu obrazovky.
- 3 Otevřete obrazovku správy hudby, klepněte na **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  v pravém horním rohu obrazovky seznamu skladeb a poté na **Přidat skladby**.
- 4 Hudební soubory synchronizované s hodinkami lze přehrávat i bez připojení k internetu.
- 5 Chcete-li odstranit přidanou skladbu, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na **Hudba > Spravovat hudbu**. V seznamu hudby klepněte na ikonu  vedle skladby a vyberte možnost **Smazat**.

Ovládání přehrávání hudby z hodinek

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách vstupte do seznamu aplikací, vyberte možnost **Hudba** () nebo otevřete jinou hudební aplikaci a klepněte na **Přehrávání hudby**.
- 2 Klepnutím na tlačítko Přehrát spustíte přehrávání.
- 3 Na obrazovce přehrávání hudby můžete upravit hlasitost a nastavit pořadí přehrávání (například Přehrávat v pořadí a Náhodně).
- 4 Na obrazovce přehrávání hudby přejetím prstem nahoru zobrazíte seznamy skladeb nebo přejetím prstem doprava přejdete na obrazovku místní hudby. Jakmile tam budete, klepnutím na **Skladby** zobrazíte všechny skladby na hodinkách.

AI Voice

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

-  Pokud chcete tuto funkci používat, nejprve aktualizujte své nositelné zařízení a aplikaci **Huawei Zdraví** ve vašem telefonu na nejnovější verze.
 - Tato funkce je k dispozici, pouze pokud je náramek spárován s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 12.0 nebo novějším nebo s telefonem se systémem Android 8.0 nebo novějším.
 - Zajistěte konzistenci následujících tří nastavení: **jazyk** a **region** v systému telefonu **Nastavení** a **země/region vybraný při registraci** vašeho HUAWEI ID (tj. HUAWEI ID, které se používá k přihlášení do aplikace **Huawei Zdraví**).
 - Tato funkce je k dispozici pouze v určitých zemích a regionech. Na těchto trzích musí být nastavení jazyka a regionu konzistentní.

Používání AI Voice

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

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

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

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

Hlasové vysílání

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

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

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

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

Assistant·TODAY

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

Otevření/ukončení aplikace Assistant·TODAY

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

Rychlý přístup k aplikacím

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

Ovládání zvuku/video

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

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

Detekce pádu a nouzové SOS

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

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

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

Nastavení informací pro případ nouze a nouzových kontaktů

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

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

Zobrazení informací pro případ nouze

Na vašich hodinkách

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

Na telefonu

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

Detekce pádu a automatické SOS

- 1 Vstupte do seznamu aplikací na hodinkách, přejděte do nabídky **Nastavení > Nouzové SOS** a zapněte funkci **Detekce pádu**.

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

Ruční spuštění nouzového SOS

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

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

Emoční pohoda

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

Zapnutí dalších záznamů o emocích/stresu

- 1 Přejděte do seznamu aplikací na zařízení a klepněte na možnost **Emoční pohoda**. Pokud aplikaci používáte poprvé, udělte oprávnění a prohlédněte si úvod do aplikace a provozní manuál. Poté budete přesměrováni na obrazovku aplikace **Emoční pohoda**.
- 2 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na možnost **Sledování zdraví** a zapněte možnost **Další záznamy o emocích/stresu**.
 -  • Při prvním použití aplikace je nutné mít nositelné zařízení chvíli zapnuté, než budou k dispozici údaje o emocích.
 - Údaje o emocích nejsou k dispozici během spánku.

Zobrazení/úprava údajů o emocích

Na nositelném zařízení:

Vstupte do seznamu aplikací na zařízení a klepnutím na možnost **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 obrazovku **Huawei Zdraví > Emoční pohoda**, kde uvidíte údaje o emocích/stresu a můžete si přečíst analýzu a tipy podle různých časových intervalů.

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

Připomenutí nálady

- 1** Přejděte do seznamu aplikací na zařízení a klepněte na možnost **Emoční pohoda**.
- 2** Přejetím prstem nahoru přejděte na obrazovku **Nastavení**, klepněte na možnost **Nastavení připomenutí** a zapněte **Nálada**, aby vám nositelné zařízení zasílalo oznámení podle nejnovější nálady.
Pokud 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.

Health Insights

Úvod

Tato aplikace sleduje změny ve vašem zdravotním stavu. Poskytuje analýzu trendů zdravotního stavu a zobrazuje upozornění podle rozsahu osobních údajů o zdraví, například SpO2, tepová frekvence, spánek, doba cvičení, Kroužky aktivity a emoční pohoda.

-  • Přehledy nejsou dostupné denně a nemusí se vygenerovat, pokud nositelné zařízení nenosíte dostatečně dlouho během spánku.
- Než si budete moci zobrazit data na vašem zařízení, je třeba je nosit dva dny po sobě. Noste zařízení často a dlouho, abyste dosáhli přesnějších výsledků.
- Změny ve vašem zdraví mohou být způsobeny různými faktory. Přehledy jsou založeny na rozsáhlé analýze těchto faktorů a mohou mezi nimi identifikovat souvislost. Krátkodobé změny v těchto datech mohou být anomálií nebo i symptomem něčeho vážnějšího.
- Toto není zdravotnický software a nelze jej použít jako základ pro zdravotnickou diagnózu. Rady ohledně zdraví mají pouze referenční charakter, ke zlepšení vašeho zdravotního stavu přistupujte podle skutečného zdravotního stavu.

Zapnutí oznámení aplikace Health Insights

Jakmile budou oznámení zapnuta, zařízení vám připomene, abyste si zobrazili výsledky analýzy aplikace Health Insights, pokud dojde k jejich aktualizaci a pokud si je včas nezobrazíte.

Chcete-li tuto funkci zapnout, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, potáhněte prstem dolů na obrazovce, klepněte na kartu pod částí **Aplikace Health Insights**, přejděte do nabídky **Nastavení** a poté zapněte **Oznámení aplikace Health Insights**.

Zobrazení dat aplikace Health Insights

Na nositelném zařízení:

Vstupte do seznamu aplikací na zařízení a klepnutím na možnost **Aplikace Health Insights** zobrazíte přehled zprávy aplikace Health Insights. Potáhnutím prstu nahoru na obrazovce zobrazíte výsledky pro každou položku. Pokud aplikaci používáte poprvé, řiďte se pokyny na obrazovce a dokončete autorizaci.

Ve svém telefonu:

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, potáhněte prstem nahoru na obrazovce a klepněte na kartu pod částí **Aplikace Health Insights**. Můžete zobrazit následující informace:

- Klepnutím na možnost **Doporučené přehledy** zobrazíte souhrnnou zprávu o analýze údajů o zdraví.
- Klepnutím na možnost **Trendy** zobrazíte trend pro každou položku. Trendy mohou popisovat změny ve vašem zdravotním stavu. Nadále noste nositelné zařízení nebo zaznamenávejte vaše údaje o zdraví a kondici do aplikace Huawei Zdraví, abyste mohli identifikovat trendy.

Monitorování 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, klepněte na **Spánek**, přejděte prstem nahoru a přejděte na obrazovku **Další** a klepněte na **Režim spánku**.
- 2 Můžete zvolit buď **Režim spánku** nebo **Naplánovat**.
 - **Režim spánku** je ve výchozím nastavení vypnuto. 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.
 - Při zapnutí funkce **Naplánovat** přejde nositelné zařízení do režimu Spánek nebo ho ukončí podle plánu.

Chcete-li přidat naplánované období, klepněte na **Přidat čas** a nastavte **Čas usnutí**, **Probuzení** a **Opakovat**. Potom klepněte na **OK**.

Chcete-li odstranit naplánované období, klepněte na něj a poté na **Odstranit**.

Naplánované intervaly přednastavené v zařízení můžete pouze upravovat, ale nemůžete je smazat.

Zapnutí/vypnutí HUAWEI TruSleep™

Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte na **Sledování zdraví > HUAWEI TruSleep™** a přepněte přepínač pro **HUAWEI TruSleep™** na zapnuto nebo vypnuto.

HUAWEI TruSleep™ je ve výchozím nastavení zapnuto. Pokud ji ručně vypnete, nebude možné získat údaje o spánku a analýza spánku bude nedostupná.

Zobrazení/odstranění údajů o spánku

Zobrazení dat o spánku

- Vstupte do seznamu aplikací, vyberte **Spánek** a zkontrolujte údaje o nočním spánku a zdímnutí a také informace o kvalitě spánku. Pro podrobnější informace s popisem výsledků klepněte na ⓘ.
- Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepnutím na kartu **Spánek** zobrazte podrobné údaje. Na obrazovce **Spánek** klepněte na ⋮ v pravém horním rohu a potom klepnutím na **Všechna data** přejděte k záznamům historických údajů.

Odstranění údajů o spánku

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

Analýza arytmie pomocí pulzové vlny

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

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

Aktivace aplikace

- 1 Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verzi.
- 2 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce > Analýza 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 na zařízení a přejděte do nabídky **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. Chcete-li získat další informace, přejděte na domovskou obrazovku aplikace **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**, klepněte na  v pravém horním rohu a poté na možnost **Automatické měření**.
- 2 Zapněte přepínač funkce **Automatická detekce arytmie**. Po aktivaci bude vaše nositelné zařízení automaticky provádět měření během nošení ve chvíli, kdy jste v klidovém stavu. Zapněte přepínač funkce **Upozornění na arytmiu**. Po aktivaci budete prostřednictvím nositelného zařízení dostávat upozornění, pokud bude zjištěn abnormální srdeční rytmus.
 -  Pokud je během měření zjištěn abnormální srdeční rytmus, zobrazí se na vašem nositelném zařízení výzva. Pokud nosíte zařízení, které podporuje EKG, budete upozorněni na měření EKG.
 - Upozornění se zašlou pouze v případě, že je podíl abnormálních výsledků z více měření vysoký, aby se předešlo zbytečným obavám. Nositelné zařízení bude vibrovat, zapne obrazovku a pokud jste vzhůru, zobrazí vyskakovací okno s upozorněním. Pokud zjistí, že spíte, zobrazí se pouze vyskakovací okno s upozorněním.

Vypnutí služby

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce** > **Analýza arytmie pulzové vlny**, klepněte na  v pravém horním rohu, poté na možnost **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 nelečte 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 možnost **Nápověda** a získat tak další informace o výsledcích měření.

 Výsledky měření se mohou lišit podle marketingové strategie v různých zemích/regionech.
Výsledky měření: Žádné abnormality nebo podezření na fibrilaci síní

Měření EKG

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

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

Než začnete

- Tato funkce musí být používána v souladu se zákony a předpisy pro zdravotnické prostředky ve vaší místní jurisdikci.
- Tato funkce není určena pro uživatele mladší 18 let.
- Tato funkce není určena pro osoby s kardiostimulátorem nebo jiným implantovaným zařízením.
- Silná elektromagnetická pole 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

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

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

Měření EKG

- Nasadte zařízení na zápěstí správně a v seznamu aplikací vyberte možnost **EKG**. Pokud tuto funkci používáte poprvé, vyberte, na které ruce ji nosíte. Přejetím prstem nahoru můžete přejít na **Další** a změnit režim nošení.
- Položte ruce naplocho na stůl nebo do klína a uvolněte paže a prsty.
- Opatrně položte prst volné ruky na elektrodu (dolní tlačítko) a podržte jej v klidu, poté se automaticky spustí měření.
 -  Během měření se nehýbejte, rovnoměrně dýchejte a nemluvte. Udržujte prst ve správném kontaktu s elektrodou, ale netlačte na ni příliš silně.
 - Suchá pokožka může měření zhoršit. Pokud zjistíte, že máte suchý prst, navlhčete jej trochou vody, abyste zvýšili vodivost.
 - Doba trvání jednoho měření je 30 sekund.
- Nehýbejte se, počkejte na dokončení měření a poté si na displeji hodinek prohlédněte výsledek. 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** > **EKG**. Chcete-li stáhnout zprávu EKG, klepněte na ikonu stahování v pravém horním rohu obrazovky s podrobnostmi o EKG.

-  Historická data na hodinkách nelze zobrazit.

Popis výsledku

- Výsledky měření konzultujte s lékařskými odborníky. Neinterpretujte výsledky na vlastní pěst ani se neléčte sami.
- Tato funkce nedokáže odhalit krevní sraženiny, mrtvici, srdeční selhání ani jiné typy arytmií 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.

Měření tepové frekvence

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

Nepřetržité sledování tepové frekvence

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

Upozornění na tepovou frekvenci

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

Individuální měření tepové frekvence

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

Monitorování ve vysoké nadmořské výšce

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

-  • Monitorování ve vysoké nadmořské výšce je k dispozici v nadmořských výškách nad 2 500 metrů.
- Toto není zdravotnické zařízení. Údaje jsou pouze orientační a neměly by být používány pro lékařské studie, diagnózu nebo léčbu.
- Před použitím této funkce povolte **Automatické SpO₂**.

Povolení monitorování ve vysoké nadmořské výšce v telefonu

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

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

Provedení vyhodnocení horské nemoci na hodinkách

Pokud po vstupu do oblasti s vysokou nadmořskou výškou zařízení detekuje pokles adaptace na nadmořskou výšku, rychlé změny nadmořské výšky v krátkém časovém horizontu nebo vstup do oblastí s extrémně vysokou nadmořskou výškou (nad 4 500 metrů), vyzve vás k

provedení vyšetření na horskou nemoc. Můžete se rozhodnout pokračovat v hodnocení nebo zprávu ignorovat.

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

Vyšetření na horskou nemoc můžete spustit i ručně:

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

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 aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Menstruační kalendář**, stáhněte si balíček funkcí, nastavte data menstruace a klepněte na **Začínáme**.
Pokud karta **Menstruační kalendář** není na domovské obrazovce Huawei Zdraví, klepněte na **Upravit** a přidejte kartu.
- 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 **Otevřít aplikaci** otevřete obrazovku prohlášení o ochraně osobních údajů. Vyjádřete souhlas s prohlášením o ochraně osobních údajů a budete přesměrováni na domovskou obrazovku **Menstruační kalendář**.
Klepnutím na **OK** se vraťte na předchozí obrazovku.

Zaznamenávání a zobrazování menstruace na hodinkách

- 1** Přejděte do seznamu aplikací zařízení, vyhledejte a vyberte **Menstruační kalendář**, abyste se dostali na domovskou obrazovku aplikace, kde uvidíte svůj menstruační kalendář.
Klepnutím na  vpravo od názvu aplikace přepínejte mezi měsíčním zobrazením a zobrazením kruhového grafu. Na obrazovce měsíčního zobrazení přejetím prstem doleva a doprava zobrazíte data předchozího cyklu a následujících tří cyklů.
- 2** Klepnutím na **Upravit** nebo  zadejte, kdy máte menstruaci **Začátek** a **Konec**. Přejetím prstem nahoru na obrazovce zobrazíte další podrobnosti.

Zaznamenávání menstruace v aplikaci Huawei Zdraví

- 1** Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Menstruační kalendář**, vyberte konkrétní datum a přepněte na **Začátek menstruace**

nebo **Konec menstruace** pro zaznamenání trvání období. Můžete také zaznamenat své **Fyzické symptomy**.

- 2 Na obrazovce **Menstruační kalendář** klepněte na  v pravém horním rohu pro provedení následujících nastavení:
 - Klepnutím na **Nastavení** zapnete nebo vypnete **Předpovědi ovulace a plodných dnů** a podle potřeby přepnete další přepínače a nastavte **Délka menstruace** a **Délka cyklu**.
 - 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, tepová frekvence a dechová frekvence, a vytvářet lepší predikce menstruace. Tato funkce je k dispozici pouze u některých modelů zařízení. Pokud danou možnost **Predikce** na vašem zařízení nenajdete, znamená to, že funkce není k dispozici. Přednost má aktuální uživatelské rozhraní.
 - Klepnutím na **Záznamy menstruace** zobrazíte **Prům. menstruace** a **Průměrný cyklus**.
 - Klepnutím na **Všechna data** zobrazíte historická data.

Měření SpO2

-  Abyste zajistili přesnost měření SpO2, noste nositelnou elektroniku pevně nasazenou a správným způsobem. Ujistěte se, že je modul pro monitorování v přímém kontaktu s vaší pokožkou bez jakýchkoli překážek.

Individuální měření SpO2

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

Automatické měření SpO2

Pokud je tato možnost povolena, zařízení automaticky změří a zaznamená váš SpO2, když zjistí, že jste v klidu (například když spíte).

- 1 Chcete-li tuto funkci povolit, otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte na **Sledování zdraví** > **Automatické SpO2** a zapněte **Automatické SpO2**.
- 2 Klepněte na **Upozornění na nízké SpO2** a nastavte spodní limit pro příjem upozornění, když jste vzhůru.

Zobrazení údajů o SpO2

Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví**, klepněte na **SpO2** a vyberte datum, kdy chcete zobrazit data SpO2 v daný den.

Sledování dýchání ve spánku

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

Aktivace aplikace

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

Zobrazení dat

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

Zapnutí/vypnutí Sledování dýchání ve spánku

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Spánek** > **Sledování dýchání ve spánku**, klepněte na  v pravém horním rohu, 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.

Detekce ztuhlosti tepen

Ztuhlost tepen se také označuje jako pružnost tepen. Zvýšení tuhosti je časným ukazatelem poškození tepen a může znamenat zvýšení rizika srdečního onemocnění.

Rychlost pulzové vlny (PWV) označuje rychlost, jakou se tlakové vlny šíří velkými tepnami při každém úderu srdce, které do nich vhání krev. Je to účinné měřítko ztuhlosti tepen. Obecně platí, že větší rychlost pulzové vlny znamená tužší tepny.

-  • Tato funkce je v současné době dostupná pouze v některých zemích/regionech.

Než začnete

- 1** Tato aplikace není určena pro uživatele mladší 18 let.
- 2** Tato aplikace není určena pro osoby s kardiostimulátorem nebo jiným implantovaným elektronickým zařízením.
- 3** Tato aplikace není vhodná pro osoby s diagnózou závažné arytmie.
- 4** Tato aplikace by se neměla používat v prostředí se silnými elektromagnetickými poli.
- 5** Tato aplikace není určena k lékařskému použití. Veškeré údaje získané během používání této aplikace slouží pouze pro informaci a neměly by být používány jako základ pro lékařský výzkum, diagnózu nebo léčbu.

Autorizace a aktivace aplikace Detekci ztuhlosti tepen

- 1** Při prvním použití této funkce postupujte podle pokynů v aplikaci **Huawei Zdraví** k dokončení registrace a poté zadejte svůj účet a heslo pro přihlášení.
- 2** Pomocí aplikace **Huawei Zdraví** naskenujte QR kód na svém nositelném zařízení a podle pokynů na obrazovce dokončete párování.
- 3** Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Zdraví > Srdce > Detekce ztuhlosti tepen** na telefonu a následujte pokyny na obrazovce k aktivaci funkce. Tento rychlý vstup do aplikace na kartě **Srdce** je k dispozici ve výchozím nastavení. Při prvním použití bude nutné povolit sdílení dat a souhlasit se smlouvou s uživatelem a smlouvou o ochraně osobních údajů.

Zahájení měření na hodinkách

U prvního měření: Po aktivaci aplikace v telefonu je třeba přejít do části **Detekce ztuhlosti tepen** na hodinkách a zadat, na kterém zápěstí zařízení nosíte.

-  Pro zajištění optimální přesnosti se ujistěte, že je vybráno správné zápěstí a že jsou hodinky nasazeny správně.

Metoda měření:

- 1** Měření bude trvat přibližně 30 sekund, během kterých se nehýbejte, rovnoměrně dýchejte a nemluvte. Suchá pokožka může měření zhoršit. Pokud zjistíte, že máte suchý prst, navlhčete jej trochou vody.
- 2** Po dokončení měření se vraťte na domovskou obrazovku aplikace a zobrazte výsledek.

Zobrazení vašich dat

Pokud jsou hodinky a telefon propojeny přes Bluetooth, po provedení měření se data synchronizují do telefonu.

- 1** Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Zdraví > Srdce > Detekce ztuhlosti tepen** na vašem telefonu a zobrazte výsledek posledního měření na domovské obrazovce aplikace **Detekce ztuhlosti tepen**.
- 2** Klepnutím na možnost **Zobrazit více** zobrazíte více dat.
- 3** Můžete také klepnout na ikonu se čtyřmi tečkami v pravém horním rohu domovské obrazovky aplikace a poté na možnost **Všechna data** a zobrazit tak historická data.

Nastavení cvičení

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

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

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

2 Klepnutím na  vedle typu cvičení přejdete na obrazovku nastavení cvičení.

- **Cíl**

Klepnutím na **Cíl** si přizpůsobíte cíl cvičení na základě **Vzdálenost**, **Čas** nebo **Kalorie celkem**.

- **Připomenutí**

Klepnutím na **Připomenutí** a **Interval** nastavíte intervalová připomenutí pomocí **Vzdálenost** nebo **Čas** a povolíte nebo zakážete **Tepová frekvence**.

-  Zvuková připomenutí v jiných jazycích než čínštině a angličtině, například v němčině, jsou aktuálně k dispozici na některých trzích. Chcete-li tuto funkci používat, přihlaste se do aplikace Huawei Zdraví pomocí účtu registrovaného v Evropě, propojte svoji nositelnou elektroniku s aplikací Huawei Zdraví a podle pokynů stáhněte požadovaný jazykový balíček. Upozorňujeme, že pokud používáte iPhone, může přenos trvat dlouho.

- **Zabránění nechtěným klepnutím**

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

- **Automatické pozastavení**

Klepnutím na **Zabránění nechtěným klepnutím** zapnete nebo vypnete **Automatické pozastavení**. Nositelná elektronika automaticky pozastaví cvičení, pokud zjistí, že jste ho zastavili, a poté jej obnoví, když jej znovu spustíte.

- **Odebrat**

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

- **Připnout nahoru**

Tato možnost připne režim cvičení na začátek seznamu **Cvičení**.

Režim si také můžete připnout k nahoru ze seznamu **Cvičení** podržením stisknutého režimu cvičení a klepnutím na ikonu špendlíku.

Zobrazení dat na obrazovce cvičení

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

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

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

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

Režim Maraton

-  • Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verzi.
- Ujistěte se, že stanovené cíle jsou přiměřené a že jste před akcí v dobré kondici, abyste z pokynů pro výkon vytěžili co nejvíce.

Nastavení maratonu

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Cvičení**.
- 2 Klepnutím na ikonu  vedle **Maraton** přejdete na obrazovku Nastavení maratonu. Zde si můžete přizpůsobit následující možnosti:
 - **Pokyny při maratonu:** Klepněte na **Pokyny při maratonu** a povolte **Pokyny při maratonu**.
Po zapnutí dostanete během maratonu pokyny a upozornění na doplňování vody a sacharidů. Klepněte na **Pokyny pro výkon** a vyberte si mezi **Na základě tempa** a **Na základě HR** podle svých preferencí.
 - **Kardiostimulátor:** Klepněte na **Kardiostimulátor** a povolte **Kardiostimulátor**.
Jakmile je tato funkce aktivována, hodinky nastaví virtuální kardiostimulátor na základě vašeho cílového času, aby vám pomohly během závodu.

Správa akcí

-  Tato funkce je k dispozici ve vybraných zemích/regionech. Pokud kartu **Správa událostí** v aplikaci **Huawei Zdraví** nevidíte, tato funkce není podporována.

Přidání události:

- 1 Otevřete obrazovku **Zdraví** aplikace **Huawei Zdraví** a vyberte **Běhání venku**.
- 2 Přejděte dolů na kartu **Správa událostí**, klepněte na **Hledat událost** a vyberte cílovou událost.
- 3 Klepněte na **Další**, vyberte požadovanou možnost **Vzdálenost události** a **Cíl**, poté klepněte na **Přidat do mých událostí**.
- 4 Po přidání se událost automaticky synchronizuje s vašimi hodinkami. Událost můžete také ručně synchronizovat klepnutím na ikonu  v pravém horním rohu obrazovky **Moje události**.

Pokud chcete přidat vlastní událost, klepněte na **Vlastní událost** a zadejte název události, datum a další podrobnosti.

Odstranění události:

Přejděte na kartu **Správa událostí**, klepněte na **Moje události**, klepněte na ikonu  v pravém horním rohu, vyberte událost, kterou chcete smazat, a klepněte na **Smazat**.

Zahájení běhu

- 1 Na hodinkách vstupte do seznamu aplikací a přejděte na položku **Cvičení > Maraton**.
 - 2 Pokud je na daný den naplánováno více závodů, vyberte si ten, kterého se plánujete zúčastnit. Pokud nejsou k dispozici žádné závody, můžete si zvolit **Zkušební běh** pro trénink.
 - 3 Klepnutím na  zahajte běh. Jakmile dokončíte maraton, data se automaticky synchronizují s vaším telefonem, kde si můžete prohlédnout svůj výkon.
-  Během běhu budete dostávat personalizované připomínky k rehydrataci nebo příjmu sacharidů, abyste udrželi tempo a zabránili dehydrataci a vyčerpání glykogenu. Tato připomenutí jsou založena na vašich fyzických charakteristikách, dosaženém cíli, atletických schopnostech, závodním tempu, povětrnostních podmínkách a typickém rozmístění vodních stanic.

Používání offline mapy

Po stažení offline mapy z aplikace **Huawei Zdraví** můžete zahájit navigaci klepnutím na **Trasy** nebo po výběru venkovního cvičení na hodinkách. Offline mapu lze použít k navigaci nebo k návratu do výchozího bodu během venkovních cvičení. Můžete také importovat nebo exportovat trasy do hodinek a z hodinek, přičemž trasy se zobrazí na mapě. Po zahájení venkovního cvičení se před použitím offline mapy ujistěte, že určování polohy funguje správně.

Stažení map offline

Ruční stahování:

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Mapy offline**.
- 2 Klepněte na **Regiony**, vyhledejte cílovou oblast a mapu a klepněte na **Stáhnout**. Během stahování neodcházejte z obrazovky. Po dokončení stahování si můžete mapu prohlédnout na kartě **Spravovat stahování**.

Automaticky stáhnout:

-  Tato funkce není k dispozici, pokud je zařízení nositelné elektroniky spárováno s iPhonem.
- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Mapy offline**.
 - 2 Na obrazovce **Spravovat stahování** zapněte možnost **Automaticky stáhnout prostřednictvím WLAN**.
 - 3 Po aktivaci se offline mapa vaší aktuální polohy automaticky stáhne a synchronizuje s hodinkami, když hodinky zjistí, že se nacházíte v novém městě/regionu a váš telefon je připojen k Wi-Fi.

Odstranění offline mapy

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Mapy offline**.
- 2 Klepněte na **Spravovat stahování**, vyberte mapu, kterou chcete smazat, poté klepněte vpravo  a poté na **Odstranit data**.

Nastavení mapy

- 1 Stisknutím horního tlačítka na vašich hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Nastavení > Mapy cvičení**.
- 2 Doplněte následující nastavení zobrazení mapy podle svých potřeb.
 - **Režim displeje:** Vyberte **Automaticky**, **Světlý**, nebo **Tmavý**.
 - **Zobrazení mapy:** Vyberte **Automaticky otočit** nebo **Sever nahore**.

Zahájení cvičení

Vaše hodinky podporují více režimů cvičení, včetně cvičení, jako je běh a jízda na kole, fitness kurzy, trénink s vybavením a další aktivity, jako jsou volnočasové sporty. Můžete si vybrat režim cvičení podle svých potřeb.

Zahájení cvičení na hodinkách

- 1 Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací 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 Klepnutím na ikonu cvičení zahájíte cvičení.
- 4 Během cvičení můžete stisknutím a podržením horního tlačítka cvičení ukončit. Případně stiskněte horní tlačítko pro pozastavení, klepněte na  pro obnovení, nebo klepněte na  pro ukončení cvičení. Během cvičení můžete přejetím prstem nahoru nebo dolů po obrazovce zobrazit údaje o kondici.

Zahájení cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Překontrolujte, zda jsou vaše hodinky propojeny 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 váš běh.
- 2 Během cvičení se data o fyzické zdatnosti budou zobrazovat v aplikaci **Huawei Zdraví** i a hodinky. Pokud je vzdálenost nebo doba trvání cvičení příliš krátká, záznam se neuloží.
- 3 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 záznamů o cvičení a stavu cvičení

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

Zobrazení záznamů cvičení

- 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 stavu cvičení

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Stav cvičení**.
- 2 Přejetím prstem nahoru po obrazovce zobrazíte data, jako například **Index běžeckého výkonu**, **Tréninková zátěž**, **Index tréninku**, **Zotavení**, **VO2max** a **Předpokládané časy**. Pro různé režimy cvičení se zobrazují různé typy údajů. Přednost má skutečné zobrazení.

Trasa zpět

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

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

Cyklistika

Během cyklistiky můžete vypočítat virtuální výkon na základě rychlosti a sklonu jízdy na kole a zaznamenat každý rovinatý sprint nebo stoupání pomocí funkcí virtuálního výkonu, propojení sklonu a statistik.

-  Ujistěte se, že jste aktualizovali aplikaci Huawei Zdraví a hodinky na nejnovější verzi.

Párování s cyklistickým příslušenstvím

První párování

- 1 Aktivujte příslušenství.
- 2 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací, přejděte na **Nastavení > Další připojení > Zařízení pro zdraví a kondici** a klepnutím na  přidejte zařízení.
- 3 Po zobrazení dostupných zařízení v okolí vyhledejte v seznamu cílové zařízení a podle pokynů dokončete párování. Případně klepnutím na **Přidat ručně**, vyberte měřič výkonu, krokoměr, rychloměr nebo pás tepové frekvence a najděte cílové zařízení, poté podle pokynů dokončete párování.

Odpojení/opětovné připojení spárovaného příslušenství

- 1 Na hodinkách vstupte do seznamu aplikací a přejděte na položku **Nastavení > Další připojení > Zařízení pro zdraví a kondici**.
- 2 Klepnutím na název připojeného příslušenství přejděte na obrazovku správy zařízení a klepněte na možnost **Odpojit**. Klepnutím na název spárovaného, ale aktuálně odpojeného příslušenství získáte přístup k obrazovce správy zařízení a klepněte na možnost **Znovu připojit**.

Nastavení virtuálního výkonu

Virtuální výkon se odhaduje na základě rychlosti jízdy na kole v reálném čase, sklonu, vaší hmotnosti a dalších údajů. Po jízdě na kole si můžete ve svých záznamech o cvičení zobrazit průměrný virtuální výkon z této relace, což vám pomůže analyzovat váš cyklistický výkon.

Měření jsou založena na vaší hmotnosti a věku. Před použitím této funkce se proto ujistěte, že jsou vaše informace v aplikaci **Huawei Zdraví** správné v **Já > Profil**.

- 1 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení**.
- 2 Přejetím prstem nahoru nebo dolů po obrazovce vyhledejte a klepnutím na  vedle **Cyklistika venku** přejděte na obrazovku nastavení.

- 3** Přejděte na **Správa jízdy na kole > Spravovat kola** a vyplňte informace o vozidle (například model vozidla a hmotnost).

Zahájení cyklistické relace

Spuštění jízdy na kole na hodinkách provede automatické propojení s telefonem, aby se na obou zařízeních zobrazovaly obohacené údaje v reálném čase.

-  Před použitím této funkce zkontrolujte, zda je povoleno **Zobrazit na telefonu**, a to tak, že přejdete do seznamu aplikací na hodinkách a přejdete na **Nastavení > Cvičení > Zobrazit na telefonu**.
 - Aby se cyklistické údaje zobrazovaly v reálném čase na telefonu, musí být obě zařízení po celou dobu cvičení propojena přes Bluetooth.
 - Data o kadenci se v telefonu zobrazí pouze tehdy, když jsou hodinky spárovány se snímačem kadence třetí strany.
- 1** Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení**.
- 2** Potažením prstem nahoru nebo dolů na obrazovce najděte a vyberte položku **Cyklistika venku** nebo **Cyklistika uvnitř**.
Pokud vyberete **Cyklistika venku**, přejetím prstem nahoru po obrazovce přípravy na venkovní cyklistiku se dostanete na obrazovku **Další**, vyberte **Trasy**, zvolte trasu a zahajte cvičení.
- 3** Klepnutím na ikonu zahájíte cvičení a na displeji telefonu se v reálném čase zobrazí údaje o jízdě na kole. Zobrazený typ dat v telefonu můžete přizpůsobit svým potřebám.

Zobrazení cyklistických dat

- Pásky pro měření tepové frekvence: Připojte pás k hodinkám, spusťte cvičení a na hodinkách si prohlédněte údaje shromážděné pásem pro měření tepové frekvence. Tyto údaje jsou k dispozici pouze při cvičení a nejsou podporovány při plavání v bazénu nebo ve volné vodě. Když necvičíte, zobrazí se na displeji hodinek shromážděná data.
- Rychloměry, krokoměry a měřiče výkonu: Vstupte do seznamu aplikací, vyberte **Cvičení**, klepněte na položku **Cyklistika venku** nebo **Cyklistika uvnitř** a potáhněte prstem nahoru nebo dolů pro zobrazení údajů cyklistiky.
- Pokud není připojen žádný měřič výkonu, přejděte po cyklistice do **Huawei Zdraví > Záznamy o cvičení** a zobrazte virtuální výkon, propojení sklonu, a další.

Trailový běh

Profesionální režim trailového běhu na hodinkách podporuje navigaci podle segmentů a trasy v reálném čase na základě mapy pro obohacené zobrazení dat.

-  Pokud chcete tyto funkce použít, zaktualizujte aplikaci Huawei Zdraví a hodinky na nejnovější verze. Navigace podle segmentů je funkce trailového běhu dostupná pouze u určitých modelů hodinek. Pokud tuto možnost nelze na vašich hodinkách nalézt, znamená to, že je funkce nedostupná. Přednost má skutečné zobrazení.

Nastavení cvičení

- 1 Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení**.
- 2 Potáhnutím nahoru nebo dolů na obrazovce vyhledejte a vyberte **Trailový běh**. Klepnutím na  přejděte na obrazovku nastavení.
 - Klepněte na **Cíl** a nastavte si cíle pro vzdálenost, čas a celkové spálené kalorie.
 - Klepněte na **Připomenutí** pro nastavení intervalů a připomenutí pro tepovou frekvenci a tréninkovou zátěž. Při dosažení přednastavené prahové hodnoty během cvičení se přehrají zvuková připomenutí.
 - Klepněte na **Zobrazení dat** a nastavte údaje, které se mají zobrazit na obrazovce cvičení.
 -  Můžete nastavit data, která se mají zobrazit na obrazovce, jako je tepová frekvence, tempo, sklon a trend nadmořské výšky. Skutečné zobrazení se může lišit v závislosti na zařízení.
 - Doplňte další nastavení, jako je zabránění nechtěným klepnutím, metronom a segmentace, podle svých potřeb.

Import trasy pro trailový běh

Před zahájením trailového běhu nainportujte trasu staženou z oficiálního webu do aplikace **Huawei Zdraví** a synchronizujte ji s hodinkami. Pokud se tato trasa nachází v novém městě, je třeba stáhnout také offline mapu města.

Pokud importovaná trasa obsahuje kontrolní body a data o nadmořské výšce, během cvičení se zobrazí graf křivky nadmořské výšky a navigační data založená na segmentech.

- 1 Přejděte do **Huawei Zdraví > Já > Moje trasa > Importovat trasu**, vyberte staženou trasu a uložte ji do složky **Moje trasa**.
- 2 Vyberte cílovou trasu. Klepněte na  v pravém horním rohu a pak na položku **Odeslat do nositelné elektroniky** pro synchronizaci trasy s hodinkami.

Zahájení trailového běhu

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení > Trailový běh** pro vstup na obrazovku před cvičením.
- 2 Přejetím prstem nahoru otevřete **Další** a poté klepněte na **Trasy**.
- 3 Vyberte trasu. Klepněte na položku **Cvičit** a poté na **GO** pro zahájení běhu.
- 4 Potažením prstem nahoru a dolů na obrazovce si zobrazíte údaje o kondici.

RouteDraw

RouteDraw vnáší do cvičení umělecký zážitek. Pohybujte se mezi kontrolními body, kreslete obrázky na mapu a zpestřete si běh.

Výběr trasy

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Běhání venku**. Klepněte na ikonu Trasa pro zobrazení dostupné trasy v aktuálním městě.
- 2 Ujistěte se, že jsou hodinky připojeny k telefonu prostřednictvím Bluetooth. Výběrem trasy přejděte na obrazovku s podrobnostmi o trase a klepnutím na možnost **Přenést do nositelného zařízení** synchronizujte trasu s hodinkami.

Zahájení běhu s nástrojem RouteDraw

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení** > **RouteDraw**.
- 2 Vyberte svoji cílovou trasu. Klepněte na položku **Přejít do cvičení** a poté na **GO** pro zahájení vašeho běhu.
- 3 Postupujte podle navigace a proběhněte všemi kontrolními body. Během běhu si můžete kdykoli na svém zařízení zobrazit průběh kontrolních bodů a po skončení běhu si zkontrolovat údaje o své kondici.

Sdílení záznamů RouteDraw

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Záznamy o cvičení**, vyberte záznam a zobrazte příslušné podrobnosti.
- 2 Klepnutím na ikonu sdílení v pravém horním rohu je můžete sdílet na sociálních sítích.

Odstranění trasy

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení** > **RouteDraw**.
- 2 Podržte trasu v nástroji RouteDraw a odstraňte ji klepnutím na **Odstranit** pod trasou. Na trase můžete také podržet prst, klepnout na položku **Vybrat vše** nad trasou a klepnutím na **Odstranit** odebrat všechny trasy.

Režim Golf

Režim Cvičné odpaliště nabízí podrobné údaje o švihu, včetně času náprahu/švihu dolů, temp odpal a rychlosti švihu a poskytuje animované ukázky švihu a úchopu a tipy.

Režim hřiště přesně detekuje umístění greenu a překážek a poskytuje přesné měření vzdálenosti, což vám pomůže zlepšit vaši golfovou hru.

 • Sledování trajektorie míčku je k dispozici pouze pro švihy, nikoli paty.

Režim Cvičné odpaliště

- 1 Stisknutím horního tlačítka na vašich hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení** > **Golf**.
- 2 Vyberte **Cvičné odpaliště** a klepnutím na ikonu spuštění (nebo stisknutím dolního tlačítka) spusťte nácvik.
- 3 Potažením na obrazovce nahoru nebo dolů si zobrazíte ukázky švihu a úchopu a údaje o nácviku.

Režim Hřiště

- i** Mapy golfových hřišť jsou k dispozici pouze pro určité regiony nebo hřiště. Pokud po přechodu na **Golf > Režim hřiště > Hledat v okolí** v hodinkách není nalezeno žádné hřiště v okolí nebo pokud se hřiště nezobrazuje v aplikaci **Huawei Zdraví > Cvičení > Golf > Mapa hřiště**, znamená to, že funkce není k dispozici.
- 1 Stisknutím horního tlačítka na vašich hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení > Golf**.
 - 2 Přejděte na **Režim hřiště > Hledat v okolí**, počkejte, dokud polohování nebude správně fungovat, a vyberte cílový kurz.
Pokud je hřiště již stažené, najdete jej v **Stažené**. Kurz si také můžete stáhnout nebo smazat. Podrobnosti naleznete v části **Stažení nebo odstranění hřiště**.
 - 3 Podle zobrazených pokynů nastavte místo konání a odpaliště, počkejte, až bude polohování fungovat správně, a klepnutím na ikonu start (nebo stisknutím dolního tlačítka) zahajte golfový trénink.
 - 4 Přejetím prstem doleva vstoupíte na obrazovku skóre karty a zaznamenate své skóre pro každou jamku. Přejetím prstem nahoru nebo dolů zobrazíte panoramatický pohled na fervej a grín a na datové obrazovce se podívejte na směr grínu (v **Zobrazení dat**). Panoramatický pohled na fervej podporuje vektorové mapy. Můžete také provést následující:
 - Klepnutím na mapu ferveje přejdete na obrazovku měření vzdálenosti. Otáčením korunky hodinek můžete mapu přiblížit nebo oddálit. Nebo přetáhněte pozadí mapy pro zobrazení obrysu mapy.
 - Klepnutím na překážku na mapě ferveje přejdete na obrazovku měření vzdálenosti překážek. Pak můžete přepínat mezi obrysem překážky a vzdálenostmi k přední a zadní části překážky.
 - Klepnutím na **Zpět** v dolní části se vrátíte na domovskou obrazovku.
 - 5 Během golfového tréninku můžete klepnutím na **Skóre karta** zobrazit vaše skóre, **Pozastavit** pro dočasné uložení hry nebo **Ukončit** pro ukončení tréninku a uložení záznamu cvičení. Nácvik můžete také kdykoli ukončit stisknutím a podržením horního tlačítka.

Další nastavení pro režim hřiště

- i** Nastavení režimu hřiště se liší podle modelu zařízení. Pokud na vašem zařízení nelze najít konkrétní nastavení funkce, znamená to, že nastavení není dostupné.
- 1 Stisknutím horního tlačítka na vašich hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení > Golf**.
 - 2 Vyberte **Režim hřiště** a klepnutím na  přejděte na obrazovku nastavení, kde můžete:
 - Klepněte na **Spravovat hřiště**. Odtud můžete mapu podržet stisknutou pro její přímé odstranění nebo na ni klepnout pro otevření obrazovky s mapou a její odstranění. Aktualizace můžete také snadno zkontrolovat klepnutím na **Kontrolovat**, abyste zjistili, zda je k dispozici nová verze mapy.

- Aktivujte nebo deaktivujte **Zabránění nechtěným klepnutím** podle vašich potřeb.
- Klepnutím na **Jednotka** změňte jednotku.
- Nastavte funkci **Referenční čára T**.
- Zapínání a vypínání přepínačů (například přepínače pro směr grínu) na obrazovce **Zobrazení dat** během golfové hry.

Další informace o režimu Hřiště

- 1 Jak lze přepnout na druhý green, když jsou na hřišti dva?
Zaktualizujte si hodinky na nejnovější verzi a klepnutím na **L/R** na obrazovce můžete přepínat mezi greeny.
- 2 Jak lze během hry přepínat mezi jamkami?
Když vstoupíte na odpaliště, hodinky by se měly automaticky přepnout na odpovídající jamku. Pokud ne, klepněte na kartu s číslem jamky v horní části domovské obrazovky a vyberte cílovou jamku.
- 3 Jak lze upravit údaje na skóre kartě?
Během nácviku přejděte prstem po obrazovce doleva, abyste získali přístup ke skóre kartě a proveďte úpravy. Po skončení tréninku nelze data skóre karty v hodinkách upravovat.

Stažení nebo odstranění hřiště

Ruční stahování:

-  Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verzi. Stažená hřiště se automaticky synchronizují s hodinkami, jakmile budou správně připojeny k telefonu.

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Golf** a klepněte na **Mapa hřiště**.
- 2 Na kartě **Objevovat** vyberte cílové hřiště a klepněte na **Stáhnout**.
- 3 Po dokončení stahování klepněte na hřiště a přejděte na obrazovku s podrobnostmi o hřišti. V pravém horním rohu klepněte na  a poté klepněte na položku **Synchronizovat s hodinkami**. Stažené hřiště můžete rovněž odstranit.

Automaticky stáhnout:

-  Automatické stažení není k dispozici, pokud je zařízení nositelné elektroniky spárováno s iPhonem.

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Golf** a klepněte na **Mapa hřiště**.
- 2 Na obrazovce **Mapy pro hodinky** klepněte na ikonu  v pravém horním rohu, vyberte možnost **Automaticky ukládat hřiště v okolí do mezipaměti** a povolte **Automaticky ukládat hřiště v okolí do mezipaměti prostřednictvím WLAN**.
- 3 Jakmile je tato funkce povolena, golfová hřiště v okolí se automaticky stáhnou a synchronizují s hodinkami, jakmile hodinky zjistí, že se nacházíte v novém městě/regionu a váš telefon je připojen k Wi-Fi.

Kroužky aktivity

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

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

Úprava cílů a nastavení připomenutí

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

V telefonu:

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

klepnutím na  v pravém horním rohu proveďte následující operace:

- Klepnutím na **Upravit cíle** nastavte **Pohyb**, **Cvičení** a **Stání**.
- Klepnutím na **Připomenutí** zapněte nebo vypněte **Stání**, **Postup** a **Cíl byl dosažen**.

Na vašem zařízení nositelné elektroniky:

Otevřete seznam aplikací zařízení, klepněte na **Záznamy aktivit**, přejeďte prstem nahoru na poslední obrazovku a výběrem možnosti **Upravit cíle** nebo **Nastavení kroužků aktivity** proveďte nastavení.

Můžete klepnutím na **Nastavení kroužků aktivity** zapnout nebo vypnout **Připomenutí pohybu**, **Postup** a **Cíl dosažen**.

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

Zobrazení záznamů aktivit

V telefonu:

Přejeďte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepněte na kartu **Kroužky aktivity**. Pro zobrazení **Pohyb** a **Cvičení** podle data přejeďte na obrazovku s podrobnostmi o záznamu aktivit.

Na vašem zařízení nositelné elektroniky:

V seznamu aplikací zařízení klepnutím na **Záznamy aktivit** provedete následující operace:

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



Pohyb měří aktivní kalorie, které se spálí kromě kalorií spálených v klidu. Během jednoho cvičení bude počet aktivních kalorií nižší než počet spálených kalorií celkem. Například můžete spálit celkem 300 kcal, ale vaše aktivní kalorie mohou být 260 kcal.

Všechny druhy pohybu, od domácích prací až po sportovní soutěže, vám mohou pomoci dosáhnout vašeho cíle v oblasti pohybu.



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



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

Chytré návrhy

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

V seznamu aplikací zařízení klepněte na **Záznamy aktivit**, přejeďte prstem nahoru na poslední obrazovku a přejeďte na **O aplikaci > Popis aplikace**, chcete-li funkci povolit nebo zakázat **Chytré návrhy**.

Návrhy vycházejí z vašich scénářů použití a preferencí cvičení a budou se s používáním funkce zlepšovat. Můžete také klepnout na **Změnit** a zobrazit další návrhy.

Režim pro invalidní vozík

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

Aktivace režimu pro invalidní vozík

V telefonu:

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

Na vašem zařízení nositelné elektroniky:

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

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

Na obrazovce **Upravit cíle** si můžete nastavit cíle pro **Pohyb**, **Cvičení** a **Stání**.

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

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

Zobrazení záznamů aktivit

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

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



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



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



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

Kolečka



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

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

Můžete také přejet prstem doprava pro provedení nastavení nebo klepnutím na 

pozastavit, klepnutím na  obnovit a klepnutím na  ukončit cvičení.

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

Aplikace Udržte si kondici

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

Stanovení počátečního cíle

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

Resetování cíle

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

Zaznamenávání hmotnosti

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

Zaznamenávání stravy

- 1 Otevřete seznam aplikací hodinek a klepněte na **Udržte si kondici**. Přejedte prstem doprava na domovské obrazovce aplikace a klepněte na **Dnešní příjem** pro kontrolu celkového dnešního příjmu.
- 2 Klepnutím na **Rychle přidat** zaznamenejte svůj jídelníček. Klepněte na **Použít telefon** a pokud je obrazovka telefonu zapnutá a odemčená, budete automaticky přesměrováni na obrazovku **Záznam o stravě** aplikace **Huawei Zdraví**, kde si můžete zaznamenat svůj jídelníček.
 -  Přesměrování se zobrazí pouze v případě, že jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI. Pokud používáte telefon jiné značky, postupujte podle pokynů na hodinkách a zaznamenávejte svůj jídelníček do aplikace **Huawei Zdraví** v telefonu.
- 3 Nezapomeňte si každé jídlo zaznamenat na obrazovce **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 Otevřete seznam aplikací hodinek a klepněte na **Udržte si kondici**.
- 2 Přejedte prstem doprava po obrazovce a klepněte na **Dnešní spálené kalorie**, kde si můžete prohlédnout dnešní **Spáleno (kcal)**, **V klidu** a **Aktivní**.
- 3 Přejedte prstem nahoru po obrazovce, klepněte na **Cvičení** a budete přesměrováni na aplikaci **Cvičení** v hodinkách. Výběrem možnosti zahájíte cvičení. Klepněte na **Fitness kurz** a pokud je obrazovka telefonu zapnutá a odemčená, budete automaticky přesměrováni na obrazovku **Všechny kondiční tréninky** aplikace **Huawei Zdraví**. Klepnutím na fitness kurz zahájíte cvičení.
 -  Přesměrování se zobrazí pouze v případě, že jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI.

Další nastavení

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

Připomenutí

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

Režim potápění

-  Potápění může být nebezpečné a měli by ho provádět pouze certifikovaní potápěči v přítomnosti jiného zkušeného potápěče nebo instruktora.

Trénink apnoe

Po zapnutí tréninku apnoe vám hodinky budou připomínat, abyste dýchali a zadržovali dech podle přizpůsobené tréninkové tabulky, a během každého tréninku budou zaznamenávat vaši tepovou frekvenci a údaje SpO2.

Chcete-li zapnout tuto funkci, vstupte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení > Potápění > Trénink apnoe** a podle pokynů na obrazovce spusťte cvičení.

Test apnoe

Před provedením testu apnoe upravte své dýchání a hodinky vás vyzvou k zahájení testu apnoe. Během testu budou k dispozici údaje jako doba zadržení dechu, tepová frekvence a údaje SpO2 v reálném čase.

Chcete-li zapnout tuto funkci, stiskněte horní tlačítko, vstupte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení > Potápění > Test apnoe** a podle pokynů na obrazovce spustíte test. Jakmile ucítíte první kontrakci, stiskněte dolní tlačítko pro její zaznamenání.

Volné potápění

- 1** Stisknutím horního tlačítka na vašich hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení > Potápění**.
- 2** Klepnutím na ikonu  napravo od **Volný ponor** nastavte připomenutí, budíky, typ vody, způsoby oznámení a zabránění nechtěným klepnutím.
- 3** Na obrazovce **Potápění** vyberte **Volný ponor**. Klepnutím na ikonu spuštění (nebo stisknutím dolního tlačítka) na obrazovce přípravy spustíte cvičení.
- 4** Cvičení ukončíte stisknutím a podržením horního tlačítka.

Záznamy potápění

Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví**, klepněte na **Záznamy o cvičení** a vyberte cílový záznam ponoru, který chcete zobrazit **Ponory**, **Tabulky** a **Podrobnosti**.

Na kartě **Tabulky** si můžete prohlédnout hloubku ponoru v odpovídajícím čase. Klepnutím na



v pravém horním rohu grafu zobrazíte hloubku ponoru v režimu orientace na šířku.

Další

Správa aplikací

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

Instalace aplikací

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

Aktualizace aplikací

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

Odinstalování aplikací

Na telefonu

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **AppGallery**.
 - 2 Přejděte do nabídky **Správce > Správce instalace > ODINSTALOVAT** za účelem odinstalace aplikací. Po dokončení odinstalace už v hodinkách odstraněné aplikace nenajdete.
-  • Odinstalovat lze pouze aplikace třetích stran. Aplikace předinstalované v nositelné elektronice nelze odinstalovat.
 - Pokud jste v aplikaci **Huawei Zdraví** nastavili **Vypnout služby aplikace AppGallery**, budete muset klepnout na položku **AppGallery** a postupovat podle pokynů na obrazovce, abyste jim udělili požadovaná oprávnění a znovu povolili **AppGallery**.

Na vašich hodinkách

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

Změna uspořádání seznamu aplikací

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

Multitasking

Multitasking umožňuje snadno přepínat mezi naposledy používanými aplikacemi a rychle vymazat všechny aplikace na pozadí.

- 1 Když jsou hodinky odemčené a mají zapnutou obrazovku, dvakrát stiskněte horní tlačítko a přejděte na obrazovku multitaskingu. Zde si můžete zobrazit všechny spuštěné aplikace.
- 2 Přejedte na této obrazovce doleva nebo doprava a proveďte některou z následujících operací:
 - Klepnutím na kartu aplikace přejdete na obrazovku s podrobnostmi o aplikaci.
 - Podržením karty aplikace a přejetím prstem nahoru aplikaci vymažete.
 - Klepněte na  pro vymazání všech spuštěných aplikací.
 - Pokud jste uprostřed tréninku, aplikaci Cvičení nelze vymazat podržením tlačítka a přejetím nahoru.
 - Klepnutí na  nevymaže funkci Hudba a/nebo Cvičení, pokud je přehrávána hudba a/nebo probíhá cvičení.

Nabíjení

Opatření pro nabíjení

- Při nabíjení zařízení doporučujeme používat nabíjecí kolébku a napájecí adaptér HUAWEI zakoupené v oficiálním prodejním místě Huawei nebo nabíjecí kolébku a napájecí adaptér, které splňují příslušné bezpečnostní předpisy a normy. Jiné napájecí adaptéry a powerbanky, které nesplňují příslušné bezpečnostní normy, mohou způsobovat problémy, jako je pomalé nabíjení nebo přehřívání. Při používání těchto zařízení buďte opatrní. Pokud je nabíjecí kolébka připojena k USB portu jiných zařízení (například k počítači, dokovací stanici nebo víceportové nabíječce), hodinky se nemusí nabíjet nebo se nabíjet pomalu. Nabíjecí kolébka je magnetická a má tendenci přitahovat kovové předměty. Před použitím zkontrolujte a vyčistěte nabíjecí kolébku. Nevystavujte nabíjecí kolébku dlouhodobě vysokým teplotám, protože by mohlo dojít k jejímu poškození.
- Udržujte kovové nabíjecí kontakty a všechny nabíjecí porty suché a čisté, aby nedošlo ke zkratu nebo jinému nebezpečí. Ujistěte se, že je zařízení správně umístěno na nabíjecí kolébce a že se na obrazovce zobrazuje stav nabíjení. Když ikona nabíjení zobrazuje 100 %, znamená to, že je zařízení plně nabitě a nabíjení se automaticky zastavilo. Nicméně,

upozornění neodešle. Vyjměte zařízení z nabíjecí kolébky a odpojte napájecí adaptér. V opačném případě se může stát, že se úroveň nabití baterie po chvíli sníží, než se dobije na plnou kapacitu.

- Hodinky používají lithium-iontovou baterii. Při prvním použití hodinek není nutné baterii několikrát nabíjet a vybíjet, aby se aktivovala.
- Pokud je zařízení delší dobu v nečinnosti, nezapomeňte baterii jednou za měsíc nabít, abyste prodloužili její životnost.

Kontrola úrovně nabití baterie

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

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

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

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

Nabíjení hodinek

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

Připojení Bluetooth sluchátek

Po připojení zařízení ke sluchátkům můžete Bluetooth sluchátka používat k poslechu hudby a audia.

V nastaveních systému hodinek

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

Přes aplikaci Hudba v hodinkách

- 1 Propojte hodinky s aplikací **Huawei Zdraví** a nastavte Bluetooth sluchátka na režim párování.
- 2 Vstupte do seznamu aplikací na hodinkách, najděte a vyberte položku **Hudba**, klepněte na  v pravém dolním rohu obrazovky přehrávání hudby a přejděte do nabídky **Audiokanál > Párovat**.

3 Vyberte cílová Bluetooth sluchátka a podle výzvy zahajte připojení.

Aktualizace

Na vaší nositelné elektronice

-  Aktualizace nejsou na nositelné elektronice podporovány, pokud je spárována s iPhone.

- 1 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte na **Nastavení > Systém a aktualizace > Aktualizovat**.
- 2 Klepněte na ikonu aktualizace a postupujte podle pokynů na obrazovce ke stažení balíčku a aktualizaci zařízení.

Na telefonu

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

Na obrazovce **Aktualizace firmwaru** můžete klepnout na ikonu  v pravém horním rohu a zapnout **Automaticky stáhnout prostřednictvím Wi-Fi** a **Automaticky instalovat aktualizace a restartovat zařízení, když není používáno**, čímž se nové verze automaticky odešlou do vaší nositelné elektroniky pro aktualizace.

U iPhoneů můžete přejít na obrazovku **Aktualizace firmwaru**, klepnout na ikonu  v pravém horním rohu a zapnout **Automatické stahování aktualizací přes WLAN** a **Automaticky instalovat aktualizace a restartovat zařízení, když není používáno**.

- 2 Telefon zkontroluje dostupné aktualizace. Poté podle pokynů na obrazovce aktualizujte svoji nositelnou elektroniku.

Pokyny k uživatelské příručce

- Informace v této příručce, jako je barva zařízení, velikost a podrobnosti o displeji, jsou poskytovány pouze pro referenční účely.
- Zobrazené obrázky slouží pro ilustrační účely. Skutečné funkce a rozhraní se mohou lišit v závislosti na modelu zařízení, verzi softwaru nebo připojeném telefonu.