

Obsah

Začínáme

Vzhled	1
Tlačítka a ovládací prvky na obrazovce	1
Párování s EMUI telefonem	3
Spárování s iPhonem	4
Párování s telefonem se systémem Android	5
Přístup k internetu na hodinkách	5
Přepínání režimu baterie	7

Předplatné eSIM

Aktivace služby eSIM	8
Změna nebo přenos čísla eSIM	9
Bluetooth hovory a samostatné hovory přes eSIM kartu	9

Asistent

Assistant·TODAY	13
Odesílání a přijímání zpráv SMS	14
Ovládání Bluetooth sluchátek	15
Nastavení režimů	16
Správa ciferníků	17
Vlastní karty funkcí	18
Poznámkový blok	19
Diktafon	20
Dálková spoušť	21
Správa zpráv	22
Ovládání přehrávání hudby	23

Správa zdraví

Zdravotní přehled	25
Analýza arytmií pomocí pulzové vlny	26
Emoční pohoda	27
Kroužky aktivity	28
Režim pro invalidní vozík	30
Aplikace Udržte si kondici	31
Měření EKG	33
Měření SpO2	34
Měření tepové frekvence	35
Monitorování spánku	36
Sledování dýchání ve spánku	37
Menstruační kalendář	38
Detekce pádu a nouzové SOS	39

Cvičení

Nastavení cvičení	41
Zahájení cvičení	42
Minicvičení	43
Zahájení běhu	44
Trailový běh	45
RouteDraw	46
Cyklistika	47
Režim Golf	48
Režim potápění	51
Režim expedice	52
Používání offline mapy	53

Další

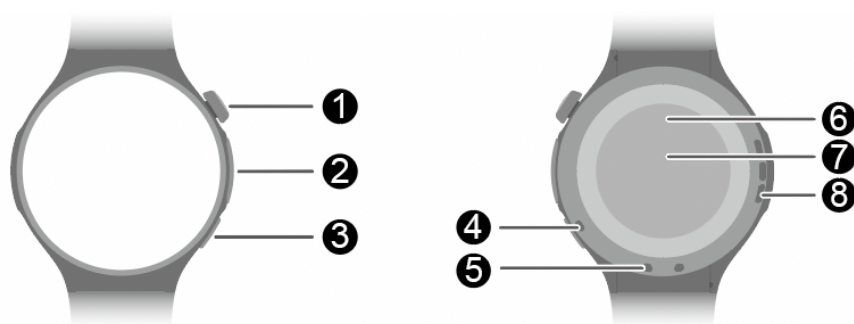
Nabíjení	56
Správa aplikací	57
Galerie ciferníku hodinek	58
Video na ciferníku	59
Aktualizace	59
Informace o zařízení	60
Dostupnost	60
Pokyny k uživatelské příručce	61

Začínáme

Vzhled

Vzhled zařízení

 Obrázky jsou pouze ilustrativní.



O zařízení

Č.	Popis
1	Horní tlačítko (korunka / tlačítko napájení)
2	Čidlo X-TAP  Technologie HUAWEI X-TAP nabízí výkonné funkce pro sledování zdravotního stavu a inovativní, intuitivní ovládání, včetně podpory , analýzy EKG, měření SpO2 špičky prstu a funkce Zdravotní přehled.
3	Dolní tlačítko
4	Mikrofon
5	Otvor barometru
6	Nabíjecí oblast
7	Oblast snímání tepové frekvence
8	Reproduktor

Tlačítka a ovládací prvky na obrazovce

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

Čidlo X-TAP

Úkon	Funkce
Stisknutí	Na domovské obrazovce: Spustí funkci Zdravotní přehled po stisknutí čidla na tři sekundy (při nošení hodinek).

Úkon	Funkce
Klepnutí	Používá funkci zdraví: Analýza EKG / detekce ztuhlosti tepen / měření SpO2 špičky prstu.

Horní tlačítko

 Úkony se během hovorů a cvičení mohou lišit.

Úkon	Funkce
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.
Otáčení	• V režimu seznamu a režimu šestihranné sítě: Posouvá nahoru a dolů na seznamu aplikací. Na první obrazovce seznamu aplikací v režimu šestihranné sítě otočením horního tlačítka proti směru hodinových ručiček, nebo potáhnutím prstu shora dolů po obrazovce, zobrazíte nebo skryjete názvy aplikací. • V aplikaci: Posouvá na obrazovce nahoru a dolů.  Chcete-li přepnout mezi režimy šestihranné sítě a seznamu: • V obou režimech potáhněte prstem nahoru, dokud se nedostanete na poslední obrazovku se seznamem aplikací, a klepnutím na druhý režim režimy přepněte. • Přejděte do nabídky Nastavení > Ciferník a Domů > Spouštěč a vyberte možnost Šestihranná síť nebo Seznam.
Dvojité stisknutí	Když je obrazovka zapnutá: Přesune vás na obrazovku nedávných úkolů, kde si můžete prohlédnout všechny spuštěné aplikace. Například během tréninku stiskněte dvakrát horní tlačítko, aby se zobrazily spuštěné úkoly na pozadí. Poté můžete klepnout na kartu ciferníků a vrátit se na domovskou obrazovku hodinek.
Stisknutí a podržení	• Když jsou hodinky vypnuté: Zapne hodinky. • Když jsou hodinky zapnuté: Přenesení 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 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách a vyberte z aplikace možnost Nastavení > 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.

Zkratky

Úkon	Funkce
Stisknutí horního a dolního tlačítka současně	Pořídí snímek obrazovky a nahraje jej do Galerie telefonu.

Ovládání obrazovky

Úkon	Funkce
Klepnutí	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 zbývajících úroveň nabití baterie a stav připojení Bluetooth.
Potažení doleva	Na domovské obrazovce: Zpřístupní karty vlastních funkcí.
Potažení doprava	Na domovské obrazovce: Vstoupí na obrazovku 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 iPhone

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

Přístup k internetu na hodinkách

Hodinky mohou přistupovat k internetu prostřednictvím sítě Wi-Fi, připojeného telefonu nebo prostřednictvím mobilní sítě eSIM, pokud je služba eSIM aktivovaná. Hodinky budou přepínat mezi sítěmi v závislosti na aktuálním používání tak, aby se použila nejlepší síť.

Priorita sítí je následující:

- 1** Když jsou hodinky připojeny k telefonu přes Bluetooth, využívají aktuální síť telefonu (mobilní data nebo síť Wi-Fi), aby šetřily energii baterie.

-  Pokud na hodinkách přejdete do nabídky **Nastavení > Mobilní síť > Automaticky vypnout síť** a vypnete možnost **Při připojení k telefonu**, budou k dispozici jak síť Bluetooth, tak síť eSIM. Priorita sítí hodinek závisí na typu spárovaného telefonu:
 - **Při spárování s telefonem HUAWEI nebo telefonem se systémem Android:** Přednost má síť Bluetooth. Pokud dojde k výpadku sítě Bluetooth, hodinky se automaticky přepnou na síť eSIM.
 - **Při spárování s iPhonem:** Přednost má síť eSIM. Pokud dojde k výpadku sítě eSIM, místo ní se použije síť Bluetooth.

2 Pokud připojení Bluetooth selže nebo se odpojí, hodinky použijí připojenou síť Wi-Fi.

3 Pokud selže připojení Bluetooth mezi hodinkami a telefonem a síť Wi-Fi není k dispozici, hodinky se automaticky přepnou na vlastní mobilní síť eSIM (pokud je tato funkce dostupná).

Přístup k internetu přes Bluetooth

Pokud jsou vaše hodinky připojeny k telefonu přes aplikaci **Huawei Zdraví**, která běží na pozadí, budou hodinky ve výchozím nastavení využívat aktuální síť vašeho telefonu (mobilní data nebo síť Wi-Fi).

Přístup k internetu přes síť Wi-Fi

 Tato funkce je podporovaná pouze tehdy, když jsou hodinky ve standardním režimu.

Pokud jsou hodinky připojeny k internetu přes síť Wi-Fi, můžete na nich používat aplikace vyžadující internetové připojení i v případě, že u sebe nemáte telefon.

- 1** Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací, přejděte do nabídky **Nastavení > Wi-Fi** a zapněte přepínač Wi-Fi. Hodinky poté automaticky vyhledají dostupnou síť Wi-Fi, ke které je možné se připojit.
- 2** Klepněte na síť Wi-Fi, ke které se chcete připojit, zadejte heslo a klepněte na možnost **Připojit**.

Ignorování připojené sítě Wi-Fi

- 1** Stisknutím horního tlačítka otevřete seznam aplikací a přejděte do části **Nastavení > Wi-Fi**.
- 2** Vyberte připojenou síť Wi-Fi a klepněte na možnost **Zapomenout**.

Přístup k internetu prostřednictvím služby eSIM

 Abyste mohli tuto funkci používat, musíte nejprve zapnout službu eSIM.

Stisknutím horního tlačítka otevřete seznam aplikací, přejděte do části **Nastavení > Mobilní síť > Mobilní data** a zapněte možnost **Mobilní data**.

Režim Letadlo

Před letem zapněte možnost **Režim Letadlo**. Na hodinkách se automaticky vypne funkce Bluetooth, síť Wi-Fi a mobilní data.

Možnost **Režim Letadlo** můžete zapnout nebo vypnout následovně:

- Potáhněte prstem dolů od horního okraje domovské obrazovky a otevřete ovládací panel. Poté klepnutím na možnost **Režim Letadlo** funkci zapněte nebo vypněte.
- Stisknutím horního tlačítka otevřete seznam aplikací, přejděte do části **Nastavení > Mobilní síť** a zapněte nebo vypněte možnost **Režim Letadlo**.

Přepínání režimu baterie

Vaše hodinky mají dva režimy baterie: Standardní režim a režim Spořič baterie. Ve standardním režimu hodinky nabízejí plnohodnotný zážitek. V režimu Spořič baterie se výdrž baterie prodlužuje, ale některé funkce, jako jsou mobilní data a video ciferníky, nejsou k dispozici.

Zapnutí Spořiče baterie

Ve standardním režimu přejedte prstem dolů od horní části ciferníku pro vstup do **Ovládací panel** a klepnutím na **Spořič baterie** ukončete standardní režim a přejděte do režimu Spořič baterie.

Povolit standardní režim

V režimu úspory baterie přejedte prstem dolů od horní části ciferníku pro vstup do **Ovládací panel** a klepnutím na **Standardní režim** ukončete režim Spořič baterie a přejděte do standardního režimu.

-  Když úroveň nabití baterie klesne pod úroveň pro přepínání režimů, zařízení se automaticky přepne do režimu Spořič baterie. Zařízení se také automaticky přepne do standardního režimu, když je nabito na úroveň pro přepínání režimů nebo vyšší.

Předplatné eSIM

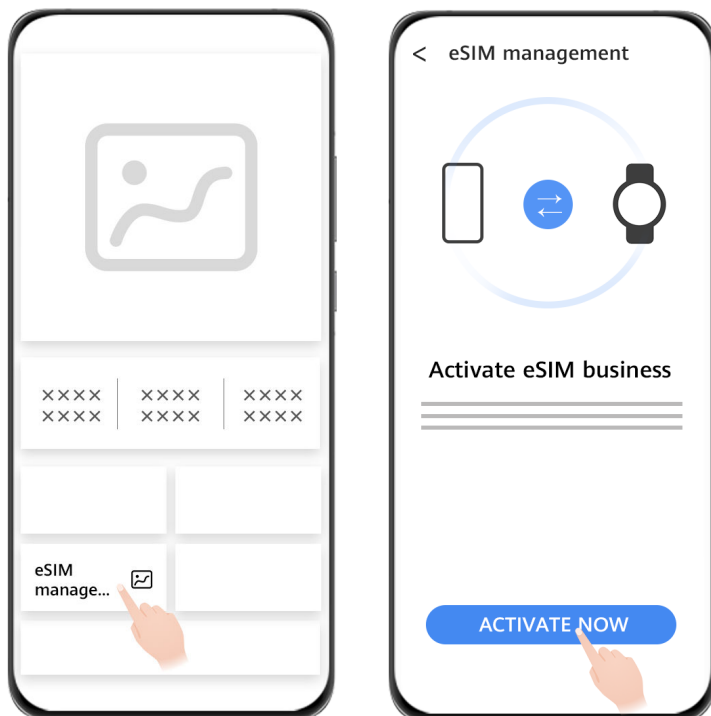
Aktivace služby eSIM

Požadavky

- Ujistěte se, že země/regiony a operátoři podporují službu eSIM. Pro podrobnosti navštivte oficiální webové stránky Huawei.
- Chcete-li aktivovat službu eSIM One Number, vaše SIM karta musí být primární kartou (výchozí karta).
- Hodinky musí být připojeny k telefonu přes Bluetooth a váš telefon musí mít přístup k internetu.
- Úroveň baterie hodinek musí být vyšší než 20 %.
- Pokud používáte iPhone, připojte hodinky nejprve k internetu.

Aktivace

- 1 Připojte hodinky k telefonu s použitím aplikace Huawei Zdraví.
- 2 Přejděte na obrazovku podrobností zařízení, přejděte na **Správa eSIM > Jedno číslo, dvě zařízení > Aktivovat** nebo **Správa eSIM > Samostatné číslo > Aktivovat**, vyberte SIM kartu nebo operátora a klepněte na **Pokračovat**.



- 3 Postupováním podle pokynů na obrazovce službu aktivujte naskenováním QR kódu svého operátora. V případě potřeby zadejte ověřovací kód zasláný operátorem.

-  Řada HUAWEI WATCH 3: Postupováním podle pokynů na obrazovce službu aktivujte online nebo naskenováním QR kódu svého operátora. V případě potřeby zadejte ověřovací kód zasláný operátorem.

4 Služba eSIM se automaticky aktivuje po prvním stažení účtu eSIM a konfiguraci informací o účtu ve vašich hodinkách.

-  Během aktivace služby eSIM neprovádějte s hodinkami žádné operace.

Změna nebo přenos čísla eSIM

Chcete-li změnit číslo eSIM svých hodinek nebo přenést číslo na nové hodinky, musíte se nejprve odhlásit z aktivované služby eSIM, resetovat konfigurace eSIM a poté službu znovu aktivovat.

- 1** Zrušte registraci aktivovaného čísla eSIM kontaktováním svého operátora . V opačném případě budou poplatky strhávány průběžně a číslo nelze znovu aktivovat.
- 2** Znovu aktivujte službu eSIM pro nové telefonní číslo nebo nové hodinky.

Bluetooth hovory a samostatné hovory přes eSIM kartu

Vaše hodinky podporují volání Bluetooth a samostatné volání eSIM v různých situacích.

-  Podpora přesměrování hovorů službou eSIM One Number se liší podle regionu. Podrobnosti získáte od zákaznické podpory místního operátora.

Synchronizování/odstraňování kontaktů

Synchronizovat kontakty:

Do hodinek nelze přidávat kontakty. Pokud jsou hodinky připojeny k telefonu prostřednictvím Bluetooth, automaticky synchronizují kontakty z telefonu.

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

Odstranění kontaktů:

Kontakty synchronizované z telefonu můžete v hodinkách odstranit takto:

- 1** V seznamu aplikací v hodinkách přejděte na **Nastavení > Aplikace > Správa aplikací > Systémové procesy**.

- 2** Přejděte na **Contacts Storage > Úložiště > Vymazat data**. Pak na hodinkách nebudou žádné kontakty. Můžete ručně synchronizovat kontakty z aplikace **Kontakty** v hodinkách.

Přijetí/ukončení hovoru na hodinkách

- Chcete-li na hodinkách používat službu eSIM, budete muset hodinky stále nosit a deaktivovat **Automaticky vypnout síť** tak, že přejdete na **Nastavení > Baterie**, přejeďte po obrazovce nahoru a přejděte na **Úspora energie > Automaticky vypnout síť**.
- Když na hodinkách používáte službu eSIM, funkce jako blokování obtěžování a seznam blokováných nejsou podporovány. Když na hodinkách nepoužíváte službu eSIM, nastavení blokování v telefonu se automaticky synchronizuje s hodinkami.

Přijmutí hovoru: Při příchozím hovoru vás vaše hodinky upozorní a zobrazí informaci o volajícím. Klepnutím na  hovor přijmete.

Ukončení hovoru: Klepnutím na  hovor ukončíte.

Návrat na obrazovku volání:

Pokud nejste na obrazovce volání, klepněte na ikonu Telefon v horní části domovské obrazovky zařízení a vraťte se na obrazovku volání.

Vytáčení hovoru na hodinkách

Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací, vyberte **Telefon** a vyberte některý z následujících způsobů pro uskutečnění hovoru.

- Chcete-li zavolat zpět, klepněte na **Protokoly hovorů** a poté na protokol hovoru.
- Klepněte na **Numerická klávesnice**, zadejte číslo, kterému chcete zavolat, klepněte na ikonu Vytáčení a zahajte hovor.
- Klepnutím na **Kontakty** a poté na kontakt uskutečníte hovor.

Stav připojení Bluetooth	Služba samostatného čísla eSIM není aktivována	Služba samostatného čísla eSIM je aktivována	Služba eSIM One Number je aktivována
Hodinky a telefon jsou připojeny přes Bluetooth.	Volání prostřednictvím Bluetooth	Pokud jsou hodinky připojeny k síti eSIM: Můžete uskutečňovat hovory přes Bluetooth nebo samostatné hovory na eSIM. Pokud hodinky nejsou připojeny k síti eSIM: Volání prostřednictvím Bluetooth	- Když je Při připojení k telefonu vypnuto v Nastavení > Mobilní síť > Automaticky vypnout síť na hodinkách a hodinky jsou připojeny k síti eSIM: Přednostně se používají hovory přes Bluetooth a hovory na eSIM jsou podporovány. - Když je Při připojení k telefonu vypnuto v Nastavení > Mobilní síť > Automaticky vypnout síť na hodinkách a hodinky nejsou připojeny k síti eSIM: Jsou podporovány pouze hovory přes Bluetooth. - Když je Při připojení k telefonu povoleno v Nastavení > Mobilní síť > Automaticky vypnout síť na hodinkách: Jsou podporovány pouze hovory přes Bluetooth. Chcete-li zkontrolovat, zda jsou hodinky připojeny k síti eSIM, přejeďte prstem dolů z horní části domovské obrazovky hodinek a přejeďte do Ovládacího panelu. Pokud se dole zobrazuje ikona , hodinky jsou připojeny k síti eSIM.
Hodinky a telefon se odpojí přes Bluetooth.	/	Samostatné hovory na eSIM kartu	Samostatné hovory na eSIM kartu

Konfigurace nastavení během hovoru

- Upravte hlasitost hovoru otočením horního tlačítka. Ztlumte hovor klepnutím na ikonu Ztlumit ()
- Zadejte číslice klepnutím na ikonu Další () a zadáním na klávesnici.

Přepínání hovorů mezi telefonem a hodinkami

-  Hovory eSIM nelze přepínat mezi telefonem a hodinkami.

- 1 Ujistěte se, že jsou hodinky připojeny k telefonu prostřednictvím Bluetooth.
- 2 Na obrazovce hovoru vašeho telefonu klepněte na tlačítko Bluetooth v pravém spodním rohu a zvolte přepnutí zvuku na váš telefon, hodinky nebo sluchátka.

Zobrazení/odstranění protokolů hovorů

- 1 Stiskněte horní tlačítko, otevřete seznam aplikací, přejděte do nabídky **Telefon > Protokoly hovorů** a zobrazte si protokoly hovorů (včetně příchozích, odchozích a zmeškaných hovorů).
- 2 Přejedte prstem doleva na obrazovce a klepnutím na ikonu Odstranit odstraníte protokol hovorů.
 -  • Smazání více protokolů hovorů najednou není podporováno.
 - Když používáte samostatné hovory eSIM, kontakty v telefonu neobsahují žádné protokoly hovorů uskutečněných nebo přijatých na hodinkách.

Assistant·TODAY

Assistant·TODAY umožňuje rychlejší a snadnější přístup ke službám, jako je zobrazení informací o počasí, ovládání přehrávání hudby nebo přidávání karet.

Vypnutí a zapnutí služby Assistant·TODAY

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a zvolte **Nastavení > Ciferník a Domů > Assistant·TODAY**.
- 2 Zapněte nebo vypněte možnost **Assistant·TODAY**.
Jakmile je možnost **Assistant·TODAY** zapnutá, můžete na domovské obrazovce hodinek potáhnout doprava a otevřít tak službu Assistant·TODAY. Pro ukončení stačí potáhnout prstem doleva.
Pokud je možnost **Assistant·TODAY** vypnutá, potažení prstem doprava na domovské obrazovce hodinek službu Assistant·TODAY neotevře.

Rychlý přístup k aplikacím

- 1 Potažením na domovské obrazovce hodinek doprava se dostanete do služby Assistant·TODAY.
- 2 Klepnutím na libovolnou kartu na obrazovce služby Assistant TODAY otevřete podrobnosti o příslušné aplikaci.

Ovládání zvuku

-  Ovládání zvuku telefonu pomocí služby Assistant·TODAY na vašich hodinkách je dostupné pouze pro aktuálně spuštěné zvukové aplikace zobrazené v ovladači médií na vašem telefonu. Některé aplikace nejsou s ovladačem médií vašeho telefonu kompatibilní. Pokud ovladač médií ve vašem telefonu zobrazí zprávu, že ovládání přehrávání není podporováno, platí to i pro ovládání pomocí hodinek.

Na obrazovce Assistant·TODAY můžete použít kartu Ovládání zvuku pro ovládání přehrávání hudby v telefonu i na hodinkách. Mějte na paměti, že ovládání zvuku telefonu funguje pouze v případě, že jsou vaše hodinky standardně propojeny s telefonem a telefon právě přehrává zvuk.

Správa služby Assistant TODAY

-  Tlačítko Upravit je dostupné pouze v případě, že jsou vaše hodinky v režimu **Standardní režim**.

Přidání karty

- 1 Potažením na domovské obrazovce hodinek doprava se dostanete do služby Assistant·TODAY.
- 2 Chcete-li spravovat jednotlivé sekce, potáhněte nahoru na poslední obrazovku a klepněte dole na možnost **Upravit**.

- 3 Chcete-li přejít na obrazovku pro správu karet, potáhněte nahoru na poslední obrazovku a klepněte na možnost **Spravovat widgety**.
- 4 Chcete-li přidat karty, potáhněte nahoru na poslední obrazovku a klepněte na možnost **Přidat kartu**.

Připnutí nebo odstranění karty

 Karta Hudba je vestavěnou funkcí a nelze ji odstranit.

- 1 Potažením na domovské obrazovce hodinek doprava se dostanete do služby Assistant·TODAY.
- 2 Klepnutím a podržením karty na obrazovce Assistant TODAY ji můžete připnout, odepnout nebo odstranit.
Na obrazovce Assistant·TODAY můžete také potáhnout nahoru, přejít na poslední obrazovku a klepnout na možnost **Upravit** dole, kde můžete spravovat jednotlivé sekce. Poté znovu potáhněte nahoru na poslední obrazovku a klepněte na možnost **Spravovat widgety**, přejdete tak na obrazovku správy karet, kde můžete karty podle potřeby připnout, odepnout nebo odstranit.

Odesílání a přijímání zpráv SMS

Jakmile je povolena služba samostatného čísla eSIM, můžete odesílat a přijímat SMS zprávy přímo na hodinkách.

-  Služba eSIM One Number nepodporuje samostatné odesílání a přijímání SMS zpráv.
 - Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte hodinky na nejnovější verzi.
 - Služba Samostatné číslo eSIM nepodporuje MMS, přesměrování SMS, skupinové zasílání SMS ani zachycování SMS zpráv z čísel v seznamu blokových.

Zobrazení zpráv SMS

Když samostatné číslo vašich hodinek přijme zprávu SMS, klepnutím na **SMS a MMS** v seznamu aplikací zobrazíte obsah nepřečtené zprávy a počet zpráv SMS.

-  Přetáhnutím prstem nahoru na obrazovce podrobností zprávy zavoláte kontaktu nebo zobrazíte podrobnosti kontaktu.

Odesílání zpráv SMS

Psaní SMS zprávy:

V seznamu aplikací klepněte na **SMS a MMS** a poté na **+**, vyberte příjemce, napište zprávu a klepněte na **Odeslat**.

Odpovídání na zprávu SMS:

Klepněte na relaci SMS zprávy v seznamu zpráv nebo přejděte na obrazovku s podrobnostmi oznámení a odpovězte některým z následujících způsobů:

- Klepněte na  v dolní části a pomocí metody zadávání zadejte text nebo vyberte emotikony.
- Potažením po obrazovce nahoru vybrat rychlou odpověď.

Odstraňování zpráv SMS

Odstranění jedné zprávy SMS:

Klepněte na relaci zprávy SMS v seznamu zpráv, dotkněte se zprávy, podržte ji a klepněte na **Odstranit**.

Odstranění všech SMS zpráv pro kontakt:

Najděte relaci SMS zprávy, kterou chcete odstranit, přejeďte po obrazovce doleva a klepněte na ikonu Odstranit.

Odstranění SMS zpráv pro více kontaktů/Smazání všech SMS zpráv:

Vyberte více nebo všechny relace zpráv SMS v seznamu zpráv a klepněte na **Odstranit**.

Ovládání Bluetooth sluchátek

Po připojení hodinek k Bluetooth sluchátkům budete moci Bluetooth sluchátka používat pro přijímání hovorů nebo poslech hudby.

Spárování hodinek se sluchátky Bluetooth

- 1 Nastavte Bluetooth sluchátka do režimu párování.
- 2 V seznamu aplikací pro sledování klepněte na **Nastavení > Bluetooth**. Vaše hodinky poté automaticky vyhledávají zařízení Bluetooth v okolí.
- 3 Z výsledků vyhledávání vyberte název Bluetooth sluchátek, která chcete spárovat, a podle pokynů na obrazovce dokončete párování.

Ovládání Bluetooth sluchátek pomocí hodinek

- 1 S připojeným párem sluchátek Bluetooth můžete přjetím prstem doprava na domovské obrazovce hodinek otevřít obrazovku Assistant·TODAY.
- 2 Karta sluchátek zobrazuje úroveň nabití baterie sluchátek a umožňuje nastavení hlasitosti a přepínání mezi režimy potlačení hluku.
 -  Funkce zobrazené na kartě sluchátek závisí na vlastnostech vašich sluchátek.

K přijímání hovorů na hodinkách použijte sluchátka Bluetooth

Před použitím si nasadte připojená Bluetooth sluchátka.

Když mají hodinky aktivovanou službu eSIM a jsou spárovány se sluchátky Bluetooth, zvuk se přehrává ze sluchátek Bluetooth, když na hodinkách přijmete nebo zavoláte.

-  Pokud lze váš telefon Bluetooth připojit ke dvěma zvukovým zařízením současně, můžete připojit telefon k vašim hodinkám i k Bluetooth sluchátkům. Když obdržíte příchozí hovor, můžete jej přijmout nebo odmítnout v telefonu nebo ve vašich hodinkách. Zdroj zvukového výstupu závisí na záznamníku:
 - Pokud přijmete nebo uskutečníte hovor na vašem telefonu, zvuk se bude přehrávat z Bluetooth sluchátek.
 - Pokud na hodinkách přijmete nebo zavoláte, zvuk bude vycházet z hodinek.

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.

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.

Správa ciferníků

Přizpůsobování ciferníků

Na hodinkách

Styl a funkce ciferníku si můžete přizpůsobit podle svých představ.

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

Na telefonu

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

Přepnutí na jiný ciferník

Na nositelném zařízení

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

V aplikaci Huawei Zdraví

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

- 2 Vyberte požadovaný ciferník a klepněte na **Použít**.
Pokud ciferník hodinek není nainstalován, nejprve jej nainstalujte. Zařízení se po instalaci automaticky přepne na nový ciferník.

Odstranění ciferníku

Na nositelném zařízení

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

V aplikaci Huawei Zdraví

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

Vlastní karty funkcí

Po přidání často používaných aplikací jako karet funkcí budete moci tyto aplikace zobrazovat a přistupovat k nim bez větší námahy potáhnutím prstu doleva na domovské obrazovce hodinek. Tyto karty lze přizpůsobit, přidat nebo přemístit tak, aby vyhovovaly vašim potřebám.

Přidání karty

- 1 Potažením prstu doleva na domovské obrazovce hodinek získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.
- 2 Klepněte na  pod kartou a vyberte požadovanou kombinovanou kartu nebo kartu jedné aplikace, která se má zobrazit.

- 3 Stiskněte horní tlačítko pro uložení nastavení. Potažením prstu doleva na domovské obrazovce můžete zobrazit přidání karty.

Úprava kombinované karty

- 1 Potažením prstu doleva na domovské obrazovce hodinek získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.
- 2 Klepnutím na **Upravit** pod kartou přejděte na obrazovku přizpůsobení. Podle potřeby můžete provést následující operace:
 - Klepněte na cílovou součást a na funkční obrazovce vyberte komponentu, kterou chcete vyměnit.
 - Můžete klepnout a podržet cílovou komponentu a přetažením upravit její polohu.
 -  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.

- 3 Stiskněte horní tlačítko pro uložení nastavení.

Posunutím karty upravíte pořadí

- 1 Potažením prstu doleva na domovské obrazovce hodinek získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.
- 2 Dotkněte se a podržte kartu, kterou chcete přesunout, a přetáhněte ji doleva nebo doprava do cílové pozice.
- 3 Stiskněte horní tlačítko pro uložení nastavení.

Odebrání karty

- 1 Potažením prstu doleva na domovské obrazovce hodinek získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.
- 2 Klepněte a podržte kartu, kterou chcete odebrat, a přetáhněte ji nahoru na **Odebrat**.
- 3 Stiskněte horní tlačítko pro uložení nastavení.

Poznámkový blok

Přidání poznámky

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Poznámkový blok**.
- 2 Klepnutím na možnost  vytvoříte poznámku. Na obrazovce pro úpravu textu můžete zadávat text pomocí klávesnice. V režimu úprav v angličtině můžete také klepnout na možnost  a změnit způsob zadávání na převod řeči na text.
- 3 Můžete upravit název poznámky, aby se vám lépe hledala. Jakmile dokončíte úpravy, klepněte na **Uložit**.

Zobrazení nebo odstranění poznámek

Zobrazení poznámky

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Poznámkový blok**.
- 2 Klepněte na poznámku, kterou chcete zobrazit. Otevře se obrazovka s podrobnostmi. Chcete-li poznámku upravit, přesuňte kurzor na požadované místo na obrazovce úprav a proveďte potřebné změny.

Odstranění poznámky

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Poznámkový blok**.
- 2 Vyberte poznámku, kterou chcete odstranit, potáhněte prstem doleva a klepněte na ikonu odstranění. Chcete-li odstranit více poznámek, klepněte a podržte poznámku, přejděte na obrazovku výběru, vyberte poznámky, které chcete odstranit, a klepněte na **Odstranit**.

Diktafon

Spuštění záznamu

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

Zobrazení/přejmenování/odstranění souborů se záznamem

Zobrazení souboru se záznamem

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Diktafon**.

- 2 Klepněte na soubor, který chcete zobrazit, a přejděte na stránku s podrobnostmi. Poté klepněte na tlačítko Přehrát a poslechněte si ho.

Přejmenování souboru se záznamem

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

Odstranění souboru se záznamem

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

Dálková spoušť

-  Tato funkce je k dispozici pouze tehdy, když je zařízení spárováno s telefonem HUAWEI s operačním systémem EMUI 8.1 nebo novějším, telefonem se systémem Android nebo s iPhone s operačním systémem iOS 13.0 nebo novějším. Pokud používáte iPhone, otevřete nejprve fotoaparát.
- Pokud používáte hodinky s telefonem se systémem Android, musíte nejprve na telefonu otevřít fotoaparát. Pokud jsou hodinky spárované s telefonem se systémem Android, počet připojení Bluetooth v telefonu nesmí překročit sedm. Pokud počet připojení přesáhne sedm, doporučuje se před použitím této funkce některá připojení smazat.

Dálková spoušť

- 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 Otevřete 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

Otevřete seznam aplikací v hodinkách a vyberte možnost **Vzdálená závěrka**, čímž se automaticky spustí fotoaparát telefonu. Na obrazovce dálkové spouště klepněte na možnost

-  a nastavte časovač pro pořízení snímku.

Správa zpráv

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

Zapnutí oznámení zpráv

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

Nastavení push oznámení

Chcete-li dostávat oznámení na 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.

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

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

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

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 se uloží na vaší nositelné elektronice. Chcete-li je zobrazit, potáhněte prstem nahoru na domovské obrazovce a přejděte do centra zpráv.
- 3 Chcete-li zprávu odstranit, postupujte takto:

- Potáhněte prstem doleva na zprávě, kterou chcete odstranit, a klepnutím na  ji odstraňte.
- Klepnutím na  v dolní části seznamu zpráv odstraníte všechny zprávy.
-  • Pokud jste neaktivovali samostatnou službu eSIM a vaše hodinky nejsou připojeny k telefonu, nebudete moci přijímat ani odesílat SMS zprávy nebo zprávy na hodinkách.
- Zprávy, které jste si přečetli na nositelné elektronice, zůstanou v seznamu zpráv na vaší nositelné elektronice a pro jejich odstranění bude nutné klepnout na ikonu Odstranit.

Odpovídání na SMS zprávy

-  Tato funkce není podporována, pokud je zařízení spárováno s iPhonem.
 - Jakmile aktivujete službu samostatného čísla eSIM, můžete na SMS zprávy odpovídat přímo z hodinek.
 - Funkce rychlé odpovědi je podporována pouze při odpovědi na SMS zprávu pomocí karty SIM, která zprávu přijala.
 - Chcete-li na hodinkách odpovědět na novou SMS zprávu, můžete použít rychlé odpovědi nebo emotikony. Podporované typy zpráv závisí na aktuálním používání.
- 1** Chcete-li na hodinkách odpovědět na novou SMS zprávu nebo zprávu z aplikací jako WhatsApp, Messenger nebo Telegram, můžete využít některý z následujících způsobů:
 - Můžete klepnout na tlačítko s emotikonem  pod zprávou a vybrat si emotikon pro rychlou odpověď.
 - Můžete klepnout na tlačítko klávesnice  pod zprávou a upravit obsah odpovědi.
 - Můžete také na obrazovce s oznámením o zprávě potáhnout prstem nahoru a vybrat rychlou odpověď.
 - 2** Chcete-li přizpůsobit rychlé odpovědi, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Rychlé odpovědi**.
 - 3** Klepnutím na možnost **Přidat odpověď** přidáte odpověď, klepnutím na existující odpověď ji upravíte nebo ji klepnutím na  vedle odpovědi smažete.

Ovládání přehrávání hudby

Ovládání přehrávání hudby v telefonu

Otevřete hudební aplikaci v telefonu, například HUAWEI Hudba, a spusťte přehrávání.

- 1** Otevřete v telefonu aplikaci **Huawei Zdraví**, navigujte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na položku **Hudba** a zapněte přepínač **Ovládejte hudbu v telefonu**.
- 2** Na hodinkách potáhněte prstem doprava na domovské obrazovce, čímž vstoupíte na obrazovku Assistant-TODAY, a najděte položku Vizitka hudební aplikace. Odtud můžete pozastavit přehrávání a přepnout na předchozí/následující skladbu.
- 3** Klepnutím na Vizitku hudební aplikace vstoupíte na obrazovku přehrávání, kde můžete upravit hlasitost nebo klepnutím na název zařízení ve spodní části obrazovky přepínat mezi výstupními zvukovými zařízeními.

Synchronizace hudby s hodinkami

-  • Pokud chcete tuto funkci použít, aktualizujte hodinky a aplikaci Huawei Zdraví na nejnovější verzi.
 - Tato funkce není podporována, pokud jsou hodinky spárovány s iPhonem.
 - Pomocí aplikace **Huawei Zdraví** můžete do hodinek synchronizovat nešifrované hudební soubory stažené do telefonu. Tyto skladby pak lze přehrávat na vašich hodinkách nezávisle, bez nutnosti přístupu k internetu.
- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, navigujte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Hudba > Spravovat hudbu** a klepnutím na  dole přidejte hudbu.
 - 2** Když budete hotovi, klepněte na ikonu  v pravém horním rohu obrazovky.

Správa zdraví

Zdravotní přehled

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

Používání funkce Zdravotní přehled

- 1 Překontrolujte, zda máte hodinky správně nasazené, a nehýbejte se.
 - 2 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Zdravotní přehled**. Pokud aplikaci používáte poprvé, autorizujte požadovaná oprávnění a souhlaste se smlouvou o ochraně osobních údajů.
 - 3 Na domovské obrazovce hodinek podržte čidlo X-TAP po dobu tří sekund a otevřete tak Zdravotní přehled. Případně můžete na domovské obrazovce aplikace Zdravotní přehled klepnout na ikonu **Změřit** a dokončit měření podle pokynů na obrazovce.
 - 4 Jakmile se vygeneruje zpráva o zdravotním stavu, hodinky vás na to upozorní vibracemi. Přejetím prstem nahoru na domovské obrazovce aplikace zobrazíte historické zprávy.
-  Dostupnost zdravotních ukazatelů se liší v závislosti na zemi nebo regionu. Například zdravotní ukazatele, jako je EKG, tuhost tepen nebo funkce plic, jsou dostupné pouze v určitých regionech nebo zemích.
 - Veškeré údaje a výsledky jsou pouze orientační a neměly by sloužit jako podklad pro lékařskou diagnózu. V případě jakýchkoli potíží vyhledejte včas lékařskou pomoc.
 - Pro dosažení optimální přesnosti měření určete, na kterém zápěstí máte zařízení nasazeno, a to tak, že na domovské obrazovce funkce Zdravotní přehled potáhnete prstem nahoru a klepnete na možnost **Další** a na nastavení **Zápěstí**.
 - Pokud karta **Zdravotní přehled** není na domovské obrazovce aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na možnost **Upravit** a kartu přidejte.

Zobrazení zprávy Zdravotního přehledu

- Na hodinkách: Otevřete seznam aplikací, klepněte na možnost **Zdravotní přehled** a potáhnutím prstem po obrazovce nahoru zobrazíte historické zprávy.
- V telefonu: Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdravotní přehled**.

Odstranění zprávy Zdravotního přehledu

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku **Zprávy Zdravotního přehledu** a klepněte na možnost  v pravém horním rohu. Zvolte možnost **Odstranit**, vyberte zprávu, kterou chcete odstranit, a klepněte na tlačítko **Odstranit** v dolní části obrazovky. Upozorňujeme, že zprávy Zdravotního přehledu nelze odstranit přímo z hodinek.

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 pomocí pulzové vlny** a aktivujte funkci **Analýza arytmie pomocí pulzové vlny**.

Měření na nositelném zařízení

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

Zapnutí automatických měření a připomenutí

- 1** Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte na **Srdce** > **Analýza arytmie pomocí pulzové vlny** a klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Automatické měření**.
- 2** Zapněte přepínač **Automatická detekce arytmie**. Po aktivaci bude vaše nositelné zařízení automaticky provádět měření během nošení v režimu odpočinku.
Zapněte přepínač **Upozornění na arytmiu**. Po aktivaci budete prostřednictvím nositelného zařízení dostávat upozornění, když bude zjištěn abnormální srdeční rytmus.

- Pokud je během měření zjištěn abnormální srdeční rytmus, zobrazí se na vašem nositelném zařízení výzva. Pokud nosíte zařízení, které podporuje EKG, budete upozorněni na měření EKG.
- Upozornění se zašlou pouze v případě, že podíl abnormálních výsledků z více měření je vysoký, aby se předešlo zbytečným obavám. Nositelné zařízení bude vibrovat, zapne obrazovku a zobrazí vyskakovací upozornění, když jste vzhůru. Pokud zjistí, že spíte, zobrazí se pouze vyskakovací upozornění.

Vypnutí služby

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

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

Interpretace výsledků

Výsledky se mohou lišit od výsledků analýzy EKG. Výsledky konzultujte s lékařem.

Neinterpretujte výsledky na vlastní pěst ani se neléčte sami.

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce > Analýza arytmie pomocí pulzové vlny** a zobrazte údaje ve sloupcových grafech. Můžete

také klepnout na  v pravém horním rohu, poté na **Nápověda** a získat další informace o výsledcích měření.

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

Výsledky měření: Žádné abnormality ani podezření na fibrilaci síní

Emoční pohoda

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

Zapnutí dalších záznamů o emocích/stresu

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

Zobrazení/úpravy údajů o emocích

Na nositelném zařízení:

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

V telefonu:

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

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

Připomenutí nálady

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

Kroužky aktivity

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

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

Úprava cílů a nastavení připomenutí

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

V telefonu:

Na domovské obrazovce aplikace **Huawei Zdraví** klepněte na kartu **Kroužky aktivity**, poté klepněte na možnost  v pravém horním rohu a proveďte následující operace:

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

Na nositelném zařízení:

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

- Potáhněte prstem nahoru na domovské obrazovce Kroužky aktivity, přejděte na poslední obrazovku a klepnutím na možnost **Nastavení kroužků aktivity** zapněte nebo vypněte **Připomenutí stání**, **Postup** a **Cíl dosažen**.
- Potáhněte prstem doprava na domovské obrazovce Kroužky aktivity, otevřete obrazovku **Další** a klepnutím na možnost **Upravit cíle** nastavte cíle pro **Pohyb**, **Cvičení** a **Stání**.

Zobrazení záznamů aktivit

V telefonu:

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

Na nositelném zařízení:

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

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

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

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

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

Chytré návrhy

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

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

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

Režim pro invalidní vozík

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

Aktivace režimu pro invalidní vozík

V telefonu:

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

Na vašem zařízení nositelné elektroniky:

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

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

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

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

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

Zobrazení záznamů aktivit

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

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



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



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



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

Pohyblivé

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

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

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

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

Aplikace Udržte si kondici

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

Stanovení počátečního cíle

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

Resetování cíle

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

Zaznamenávání hmotnosti

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

Zaznamenávání stravy

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

Cvičení

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

Další nastavení

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

Připomenutí

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

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.

-  Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích. Podrobnosti naleznete na oficiálních webových stránkách Huawei. Záleží na momentální situaci.

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.

Příprava na měření

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

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

Měření EKG

- 1 Zkontrolujte, zda máte hodinky správně nasazené, a nehýbejte se.
- 2 Zařízení si správně nasadíte na zápěstí, přejděte do seznamu aplikací a vyberte **EKG**. Pokud funkci používáte poprvé, zadejte, na kterém zápěstí zařízení nosíte, výběrem **Levé** nebo **Pravé**. Toto nastavení pak můžete kdykoli změnit na domovské obrazovce aplikace EKG klepnutím na ikonu Nastavení v dolní části.
- 3 Opatrně položte prst volné ruky na čidlo X-TAP a podržte jej v klidu, poté se automaticky spustí měření.
 -  Během měření se nehýbejte, rovnoměrně dýchejte a nemluvte. Udržujte prst ve správném kontaktu s čidlem X-TAP, ale netlačte na ni příliš silně.
 - Suchá pokožka může měření zhoršit. Pokud zjistíte, že máte suchý prst, navlhčete jej trochou vody, abyste zvýšili vodivost.
 - Doba trvání jednoho měření je 30 sekund.
- 4 Nehýbejte se, počkejte na dokončení měření a poté si na displeji hodinek prohlédněte výsledek. Můžete klepnout na  a podívat se na popis výsledků. Pro více informací,

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

Interpretace výsledků

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

Měření SpO2

- i** Abyste zajistili přesnost měření SpO2, noste nositelné zařízení pevně nasazené a správným způsobem. Ujistěte se, že je modul pro monitorování v přímém kontaktu s vaší pokožkou a bez jakýchkoli překážek.

Měření SpO2 špičky prstu

- 1 Zkontrolujte, zda máte hodinky správně nasazené, a nehýbejte se.
- 2 Přejděte do seznamu aplikací v hodinkách a klepněte na **SpO2**.
- 3 Jemně položte prst volné ruky na čidlo X-TAP, poté se automaticky spustí měření. Po skončení odpočítávání můžete hodinky ponechat. Dotkněte se senzoru pro pokračování v měření nebo zvedněte prst pro ukončení měření SpO2 a zobrazení výsledků. Během měření si také můžete prohlédnout křivku tepové frekvence.

Automatické měření SpO2

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, navigujte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Sledování zdraví** a zapněte **Automatické SpO2**. Pokud je tato funkce zapnutá, zařízení automaticky změří a zaznamená SpO2, když zjistí, že jste v klidu. Tento indikátor je důležitý zejména ve spánku nebo v oblastech s vysokou nadmořskou výškou.
- 2 Klepněte na položku **Upozornění na nízké SpO2** a nastavte dolní hranici, kdy chcete dostávat upozornění, když jste vzhůru.
Hodnota limitu: Vypnuto/75 %/80 %/85 %/90 %

Zobrazení dat

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

Měření tepové frekvence

- i • 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.
- i • 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 **▲ 148 ▼ 92**.

Upozornění na tepovou frekvenci

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

Individuální měření tepové frekvence

- i • 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 spánku

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

Nastavení spánku

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

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

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

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

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

Zapnutí/vypnutí HUAWEI TruSleep™

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

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

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

Zobrazení/odstranění dat o spánku

Zobrazení dat o spánku

- Otevřete seznam aplikací, vyberte **Spánek** a zkontrolujte data o nočním spánku a zdřímnutí a také informace o kvalitě spánku. Klepnutím na  zobrazíte vysvětlení výsledků měření. Můžete si prohlédnout podrobná data o spánku, jako je délka hlubokého spánku (N3), délka lehkého spánku (N1/N2), délka REM fáze spánku, délka zdřímnutí, průměrná tepová frekvence a průměrná VTF.

- Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepnutím na kartu **Spánek** zobrazte podrobná data. Na obrazovce **Spánek** klepněte na  v pravém horním rohu a potom klepnutím na **Všechna data** přejděte k záznamům historických dat.

Odstranění dat o spánku

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

Sledování dýchání ve spánku

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

Aktivace aplikace

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

Zobrazení dat

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

Zapnutí/vypnutí Sledování dýchání ve spánku

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

Vypnutí služby

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

Menstruační kalendář

Aktivace aplikace

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

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Menstruační kalendář** a stáhněte balíček funkcí.
 -  Pokud karta **Menstruační kalendář** není na domovské obrazovce Huawei Zdraví, klepněte na **Upravit** a přidejte kartu.
- 2 Po dokončení stahování nastavte data menstruace a klepnutím na **Začínáme** dokončete aktivaci.

Zaznamenávání a prohlížení menstruačního cyklu na hodinkách

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

Zaznamenávání menstruace v aplikaci Huawei Zdraví

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

Detekce pádu a nouzové SOS

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

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

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

Nastavení informací pro případ nouze a nouzových kontaktů

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

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

Zobrazení informací pro případ nouze

Na vašich hodinkách

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

Na telefonu

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

Detekce pádu a automatické SOS

- 1** Vstupte do seznamu aplikací na hodinkách, přejděte do nabídky **Nastavení > Nouzové SOS** a zapněte funkci **Detekce pádu**.
- 2** Pokud hodinky zjistí, že jste upadli a možná se dostali do indisponovaného stavu, zobrazí vyskakovací okno, které se ptá, zda chcete provést tísňové volání.

- 3** Pokud vyberete možnost  nebo neprovedete žádnou operaci na hodinkách během 60 sekund, hodinky spustí nouzové SOS.
- Pokud byly nastaveny nouzové kontakty, hodinky automaticky zavolají prvnímu nouzovému kontaktu a odešlou zprávu s žádostí o pomoc obsahující vaši aktuální polohu všem nouzovým kontaktům.
 - Pokud nouzový kontakt nebyl nastaven, zobrazí se vám veřejná čísla tísňového volání, ze kterých si můžete vybrat.
-  Pokud je na vašich hodinkách aktivována služba Samostatné číslo eSIM, můžete odesílat zprávy s žádostí o pomoc na vašich hodinkách.

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.
- Pokud jsou vaše hodinky připojeny k vašemu telefonu přes Bluetooth, můžete provést tísňové volání pětinasobným stisknutím horního tlačítka rychle za sebou. O pár sekund později na vašem telefonu uvidíte obrazovku volání. Pokud hodinky nejsou připojeny, budete moci provádět hovory pouze po aktivování služby eSIM v hodinkách.

Nastavení cvičení

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

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

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

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

- **Cíl**

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

- **Automatická pauza po dosažení cíle**

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

- **Připomenutí**

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

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

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

- **Zabránění nechtěným klepnutím**

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

- **Automatické pozastavení**

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

- **Odebrat**

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

- **Připnout nahoru**

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



Zahájení cvičení

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

Zahájení cvičení na hodinkách

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Cvičení**.
- 2 Potáhněte prstem po displeji nahoru nebo dolů a vyberte požadovaný režim cvičení. Můžete také přejet prstem nahoru, dokud se nedostanete na konec obrazovky, a klepnutím na **Přidat** přidat další cvičební režimy.
- 3 Klepnutím na ikonu cvičení zahájíte cvičení.
- 4 Během cvičení můžete stisknutím a podržením horního tlačítka cvičení ukončit. Případně stiskněte horní tlačítko pro pozastavení, klepněte na  pro obnovení nebo klepněte na  pro ukončení cvičení. Během cvičení můžete na obrazovce posouvat prstem nahoru nebo dolů a zobrazovat tak údaje o své kondici. Posunutím prstu doprava se pak rychle dostanete k nastavení zkratk. Odtud můžete klepnout na  a upravit hlasitost připomenutí cvičení, nebo klepnout na  a otevřít obrazovku nastavení cvičení.

Zahájení cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

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

Zobrazení záznamů cvičení a stavu cvičení

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

Zobrazení záznamů cvičení na vašem zařízení

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

Zobrazení záznamů cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

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

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

Zobrazení stavu cvičení

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

Minicvičení

Minicvičení jsou jednoduché, krátké a efektivní fyzické aktivity, které lze provádět kdykoli a kdekoli. Patří mezi ně protahování u stolu, chůze po schodech a rychlá chůze. Cílem je začlenit cvičení do každodenního života efektivním využitím volného času, abyste zůstali aktivní.

Podle Světové zdravotnické organizace může jakákoli úroveň fyzické aktivity, dokonce i cvičení s nízkou intenzitou, prospět vašemu zdraví. Doporučuje se zařadit do každodenního života další minicvičení, která aktivují svaly a klouby, podpoří krevní oběh a zlepší metabolismus, a tím udrží vaše tělo aktivní. Pravidelné provádění minicvičení nejen pomáhá procvičovat různé části těla, ale také zmírňuje zdravotní problémy způsobené nedostatečnou fyzickou aktivitou.

Spuštění minicvičení

- 1 Minicvičení můžete spustit následujícími způsoby:
 - Zapněte funkci **Stání** na svém zařízení, a když se zobrazí Připomenutí stání, klepněte na  v pravém dolním rohu a zahajte cvičení.

- Otevřete seznam aplikací v zařízení, přejděte do nabídky **Cvičení > Kurzy a plány >**

Minicvičení, vyberte požadované cvičení a klepnutím na  v pravém dolním rohu obrazovky před cvičením zahajte cvičení.

- Při prvním spuštění obrazovky Minicvičení postupujte podle pokynů na obrazovce a proveďte autorizaci **Vylepšení služby minicvičení**.

- Chcete-li změnit cvičení na obrazovce před cvičením, klepněte na  v levém dolním rohu nebo potáhněte prstem nahoru a otevřete knihovnu cviků.

2 Jakmile cvičení začne, můžete se řídit pokyny zobrazenými na obrazovce a začít cvičit.

Zapnutí nebo vypnutí vylepšení služby Minicvičení

Vylepšení služby Minicvičení poskytuje chytrá doporučení pro minicvičení na základě shromažďování dat o četnosti vašich minicvičení. Tuto funkci můžete podle potřeby zapnout nebo vypnout.

Chcete-li funkci **Vylepšení služby minicvičení** zapnout nebo vypnout, otevřete seznam aplikací zařízení, přejděte do nabídky **Cvičení > Kurzy a plány > Minicvičení**, potáhněte prstem nahoru na obrazovce před cvičením a otevřete knihovnu cvičení. Potáhněte prstem až na konec, klepněte na **O zařízení** a zapněte nebo vypněte přepínač.

Zobrazení počtu dokončených minicvičení

Chcete-li zjistit, kolik minicvičení jste dokončili, otevřete seznam aplikací v zařízení, klepněte na **Záznamy aktivit** a zkontrolujte záznamy v částech **Dnes** a **Tento týden**.

Zahájení běhu

Běhání venku

1 Vstupte do seznamu aplikací v zařízení a přejděte do **Cvičení > Běhání venku**.

2 Jakmile zařízení určí vaši polohu, klepnutím na  spusťte běh. (Běh můžete zahájit i v případě, že určení polohy ještě nebylo dokončeno, protože zařízení se bude i během běhu i nadále snažit o vaši polohu.)

Na běžecké obrazovce můžete přejetím prstem nahoru nebo dolů zobrazit data cvičení nebo přejetím prstem doprava přejdete na obrazovku nastavení zkratk. Odtud můžete klepnutím na  upravit hlasitost připomenutí cvičení nebo klepnutím na  přejít na obrazovku nastavení cvičení.

Běh na dráze

Pro dosažení nejlepších výsledků běžte na standardní 400m dráze a vyhýbejte se změně pruhu.

1 Vstupte do seznamu aplikací v zařízení a přejděte do **Cvičení > Běh na oválu**.

2 Pak si vyberte dráhu a klepnutím na  zahajte běh.

Běžecké kurzy

Zařízení je vybaveno řadou běžeckých kurzů, které vás mohou vést a zaznamenávat vaše cvičení, a pomáhají vám tak být každý den aktivnější.

- 1** Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Cvičení**.
- 2** Přejděte na **Kurzy a plány > Běžecké kurzy > Přednastavené kurzy** nebo klepněte na **Vlastní kurzy** a vyberte režim běhu podle svých preferencí.
Vlastní kurzy je třeba nejprve vytvořit a synchronizovat v aplikaci **Huawei Zdraví** dle pokynů.

Tréninkové plány

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

- 1** Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Cvičení > Plán**.
- 2** V části **Chytré běžecké plány** vyberte plán, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám, a podle pokynů na obrazovce dokončete nastavení.
- 3** Plán se pak automaticky synchronizuje s vaším nositelným zařízením po jeho připojení k aplikaci Huawei Zdraví.
- 4** Trénink/cvičení můžete zahájit na svém nositelném zařízení nebo telefonu.
Na vašem zařízení nositelné elektroniky:
Otevřete seznam aplikací, přejděte na **Cvičení > Kurzy a plány > Tréninkové plány**, klepnutím na **Zobrazit plán** zobrazte svůj běžecký plán a poté klepnutím na název trasy zahajte trénink/cvičení.
V telefonu:
V aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte na obrazovku **Cvičení** nebo **Já** a výběrem možnosti **Plán** zobrazte svůj tréninkový plán. Vyberte datum pro zobrazení podrobností plánu na daný den a zahájení tréninku/cvičení. Pokud máte zařízení nasazené, trénink/cvičení se s ním automaticky synchronizuje.

Trailový běh

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

-  Pokud chcete tyto funkce použít, ujistěte se, že máte aplikaci **Huawei Zdraví** a své hodinky aktualizované na nejnovější verzi. Navigace podle segmentů je funkce režimu Trailový běh 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** a nastavte intervaly 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 data, která 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.
 - Proveďte další nastavení, jako je zabránění nechtěným klepnutím, metronom a segmentace, podle svých potřeb.

Import trasy pro režim Trailový běh

Před zahájením tréninku v režimu Trailový běh naimportujte 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 aplikace **Huawei Zdraví** > **Já** > **Moje trasa** > **Importovat trasu**, vyberte staženou trasu a uložte ji do složky **Moje trasa**.
- 2 Vyberte cílovou trasu a poté klepnutím na **Přenést do nositelné elektroniky** v dolní části obrazovky synchronizujte trasu s hodinkami.

Zahájení tréninku v režimu Trailový běh

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení** > **Trailový běh** pro vstup na obrazovku před cvičením.
- 2 Potažením prstem nahoru otevřete **Další** a poté klepněte na **Trasy**.
- 3 Vyberte trasu. Běh zahájíte klepnutím na **Přejít do cvičení** a poté na .
- 4 Potažením prstem nahoru nebo 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  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.

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.

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 hmotnosti a věku. Před použitím této funkce se proto ujistěte, že jsou informace v aplikaci **Huawei Zdraví** v nabídce **Já** > **Profil** uvedeny správně.

- 1 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení**.

- 2 Potáhněte prstem nahoru nebo dolů po obrazovce, vyhledejte a klepněte na  vedle **Cyklistika venku** a otevřete obrazovku nastavení.
- 3 Přejděte na položku **Správa jízdy na kole** > **Spravovat kola** a vyplňte informace o vozidle (například model vozidla a hmotnost).

Zahájení cyklistického tréninku

Zahájení cyklistického tréninku na hodinkách provede automatické propojení s telefonem, aby bylo na obou zařízeních k dispozici obohacené zobrazení dat v reálném čase.

-  • Před použitím této funkce se ujistěte, že je zapnuta možnost **Zobrazit na telefonu**.
Chcete-li tyto funkce zkontrolovat nebo zapnout, klepněte na ikonu  vedle **Cyklistika venku** a zapněte možnost **Zobrazit na telefonu**.
 - Aby bylo dostupné zobrazení cyklistických dat v reálném čase na telefonu, musí být obě zařízení po celou dobu cvičení propojena přes Bluetooth.
- 1 Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení**.
- 2 Potáhněte prstem nahoru nebo dolů po obrazovce a vyhledejte a vyberte položku **Cyklistika venku** nebo **Cyklistika uvnitř**.
- 3 Při používání funkce **Cyklistika venku** si můžete přizpůsobit trénink přímo z obrazovky přípravy.
 - Potáhněte prstem nahoru nebo dolů po pravé straně obrazovky a vyberte typ vozidla.
 - Potáhněte prstem nahoru, abyste se dostali na obrazovku **Další**, vyberte možnost **Trasy**, zvolte trasu a zahajte cvičení.
- 4 Klepnutím na  a zahajte cvičení. Na displeji telefonu se v reálném čase zobrazí cyklistická data. Zobrazený typ dat v telefonu můžete přizpůsobit podle svých potřeb.

Zobrazení cyklistických dat

- Pokud není připojen žádný měřič výkonu ani čidlo kadence, přejděte po cyklistice do aplikace **Huawei Zdraví** > **Záznamy o cvičení** a zobrazte virtuální výkon, propojení sklonu, virtuální kadenci a další data.

Režim Golf

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

Režim hřiště přesně detekuje umístění jamkoviště 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 hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte do nabídky **Cvičení** > **Golf**.

- 2 Vyberte možnost **Cvičné odpaliště** a klepnutím na ikonu začít (nebo stisknutím dolního tlačítka) spustíte golfový trénink.
- 3 Potažením na obrazovce nahoru nebo dolů si zobrazíte ukázky švihů a úchopu a údaje o tréninku.

Režim Hřiště

- i** Mapy golfových hřišť jsou k dispozici pouze pro určité regiony nebo hřiště. Pokud po přechodu do nabídky **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 hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte do nabídky **Cvičení > Golf**.
 - 2 Přejděte na možnost **Režim hřiště > Hledat v okolí**, počkejte, dokud zjišťování polohy nebude správně fungovat, a vyberte cílové hřiště.
Pokud je hřiště již stažené, najdete jej pod položkou **Stažené**. Hřiště si také můžete stáhnout. Podrobnosti naleznete v části **Stažení nebo odstranění hřiště**.
 - 3 Podle zobrazených pokynů nastavte místo konání a odpaliště, počkejte, až bude zjišťování polohy fungovat správně, a klepnutím na ikonu začít (nebo stisknutím dolního tlačítka) zahajte golfový trénink.
 - 4 Přejetím prstem doleva otevřete obrazovku skóre karty a zaznamenáte své skóre pro každou jamku. Přejetím prstem nahoru nebo dolů zobrazíte panoramatický pohled na fervej a jamkoviště a na datové obrazovce můžete zkontrolovat směr jamkoviště a další informace (pod položkou **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 tlačítko **Zpět** v dolní části se vrátíte na domovskou obrazovku.
 - 5 Během golfového tréninku můžete klepnutím na možnost **Zobrazit skóre kartu** zobrazit své skóre, použít možnost **Pozastavit** pro dočasné uložení hry nebo **Ukončit** pro ukončení tréninku a uložení záznamu cvičení. Trénink 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 hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte do nabídky **Cvičení > Golf**.

- 2** Vyberte možnost **Režim hřiště** a klepnutím na ikonu  přejděte na obrazovku nastavení. Zde můžete postupovat takto:
- Klepněte na **Spravovat hřiště**. Odtud můžete mapu podržet stisknutou a ihned ji odstranit, nebo na ni klepnout, otevřít obrazovku s mapou a mapu odstranit. Můžete také snadno zkontrolovat aktualizace klepnutím na možnost **Kontrolovat**, abyste zjistili, zda je k dispozici nová verze mapy.
 - Aktivujte nebo deaktivujte **Zabránění nechtěným klepnutím** podle svých potřeb.
 - Klepnutím na možnost **Jednotka** změníte jednotku.
 - Nastavte funkci **Referenční čára T**.
 - Zapínání a vypínání přepínačů (například přepínače pro směr jamkoviště) na obrazovce **Zobrazení dat** během golfové hry.

Další informace o režimu Hřiště

- 1** Jak lze přepnout na druhé jamkoviště, když jsou na hřišti dvě?
Aktualizujte si hodinky na nejnovější verzi a klepnutím na **L/R** na obrazovce můžete přepínat mezi jamkovišti.
- 2** Jak lze během hry přepínat mezi jamkami?
Když vstoupíte na odpaliště, hodinky by se měly automaticky přepnout na odpovídající jamku. Pokud se tak nestane, klepněte na kartu s číslem jamky v horní části domovské obrazovky a vyberte cílovou jamku.
- 3** Jak lze upravit údaje na skóre kartě?
Během tréninku potáhněte prstem po obrazovce doleva, přejděte na skóre karty 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, mapy golfových hřišť v okolí se automaticky stáhnou a synchronizují s hodinkami, když hodinky zjistí, že se nacházíte v novém městě/regionu a váš telefon je připojen k síti Wi-Fi.

Režim potápění

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

Trénink apnoe

Po zapnutí tréninku apnoe vám budou hodinky připomínat dýchání a zadržení dechu podle upravené tréninkové tabulky a zaznamenají tepovou frekvenci a hodnoty SpO2 během každého tréninku.

K zapnutí této funkce otevřete seznam aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení > Potápění > Trénink apnoe** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Test apnoe

Před testem apnoe upravte dýchání. Hodinky vám poté připomenou zahájení testu. Během testu budou k dispozici údaje jako doba zadržení dechu, tepová frekvence a údaje SpO2 v reálném čase.

K zapnutí této funkce stiskněte horní tlačítko, otevřete seznam aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení > Potápění > Test apnoe** a postupujte podle pokynů na obrazovce. Jakmile ucítíte první kontrakci, stisknutím dolního tlačítka ji zaznamenejte.

Volné potápění

- 1 Stiskněte horní tlačítko, otevřete seznam aplikací a přejděte na **Cvičení > Potápění**.
- 2 Klepněte na ikonu  napravo od **Volný ponor** a 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.

Nastavení automatického rozpoznání potápění

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a poté do nabídky **Cvičení > Potápění**.
- 2 Klepněte vpravo na ikonu  a nastavte následující možnosti:
 - **Automaticky zahájit potápění:** Zapněte tuto možnost a nastavte hodnotu **Hloubka automatického zahájení záznamu**. Jakmile je funkce zapnuta, hodinky automaticky

spustí trénink potápění a začnou zaznamenávat data ve chvíli, kdy se ponoříte pod vámi přednastavenou hloubku.

- **Automaticky ukončit potápění:** Zapněte tuto možnost a nastavte hodnotu **Čas prodlevy na hladině**. Jakmile je funkce zapnuta, hodinky automaticky ukončí trénink poté, co se vynoříte a zůstanete nad hladinou po stanovenou dobu.

Záznamy potápění

Na úvodní obrazovce aplikace **Huawei Zdraví** klepněte na tlačítko **Záznamy o cvičení** a vyberte protokol potápění. Klepnutím na tlačítko **Ponory**, **Tabulky** nebo **Podrobnosti** můžete zkontrolovat data.

Na obrazovce **Tabulky** můžete zobrazit přesnou hloubku v daném časovém okamžiku.

Režim expedice

Když jste na venkovní expedici, můžete si označit svá místa a navigovat zpět po nich. Můžete také využít hodinky pro získání klíčových dat jako jsou nadmořská výška nebo SpO2.

 Tato funkce je v současné době dostupná pouze u hodinek HUAWEI WATCH 6 Pro.

nastavení

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Expedice**.
- 2 Klepnutím na  dole zobrazíte další **Expedice** související nastavení.
 - **Baterie:** V režimu Expedice je ve výchozím nastavení povolena funkce Zvednutím probudit. Přepínač  můžete přepnout a tím funkci vypnete. Můžete také nastavit **Interval zjišťování polohy** pomocí **Čas** nebo **Kroky**.
 - **Bouřkové varování:** Aktivujte nebo deaktivujte **Varování** podle vašich potřeb. Pokud je povoleno, můžete nastavit možnost **Pokles tlaku**.
 - **Trasy:** Stáhněte si trasy v aplikaci **Huawei Zdraví** a poté je importujte do hodinek.
 - **Zaznamenávat v noci** je ve výchozím nastavení povoleno a přepínač  můžete přepnout tak, abyste jej zakázali.
 - **Ztlumit po západu Slunce** je ve výchozím nastavení povoleno a přepínač  můžete přepnout tak, abyste jej zakázali.

Zahájení outdoorové expedice

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Expedice**.
- 2 Klepněte na **Začít**. Během expedice:
 - **Značka:** Na libovolné obrazovce aplikace Expedice stiskněte dolní tlačítko na hodinkách nebo na domovské obrazovce aplikace Expedice klepněte na **Značka** pro ruční označení místa. Klepnutím na **Značky** zobrazíte a upravíte označenou polohu.

- Možnost **Značky** zobrazuje pouze ručně označená místa.
- Můžete označit až 500 míst.
- Takto označená místa, ať už automaticky nebo ručně označená, se nazývají referenční body. Ve výchozím nastavení se referenční bod označuje automaticky každých 30 minut. Interval zjišťování polohy můžete nastavit na čas nebo kroky, aby lépe vyhovoval vašim potřebám.
- **Nástroje:** Na domovské obrazovce aplikace Expedice přejetím prstem nahoru zobrazíte **Nástroje**, jako **SpO₂** a **Svítilna**.
- Na libovolné obrazovce aplikace Expedice můžete stisknout horní tlačítko na hodinkách a vybrat cestu **Konec** nebo **Pozastavit**, nebo **Zamknout obrazovku**.

3 Pro zpáteční cestu:

- Navigace zpět k referenčnímu bodu
Způsob 1: Klepnutím na **Značky** otevřete seznam trasových bodů, najděte a vyberte cílový referenční bod a klepněte na **Navigovat**.
Způsob 2: Na domovské obrazovce aplikace Expedice dvakrát přejetím prstem nahoru zobrazíte obrazovku kompasu/mapy, klepněte na tuto obrazovku a klepnutím na **Navigovat** otevřete seznam referenčních bodů. Otáčením horního tlačítka přepínejte mezi referenčními body, stisknutím horního tlačítka vyberte cílový referenční bod a klepnutím na **Navigovat** navigujte na místo poblíž referenčního bodu.
- Cesta zpět: Na domovské obrazovce aplikace Expedice dvakrát přejeďte prstem dolů pro přístup k obrazovce kompasu nebo mapy, klepněte na danou obrazovku a klepnutím na **Cesta zpět** navigujte na místo poblíž vašeho výchozího bodu.

4 Stisknutím a podržením horního tlačítka na hodinkách ukončíte expedici.

Zobrazení záznamů expedice

Na vašich hodinkách:

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Expedice**.
- 2 Klepnutím na **Expediční záznamy** zobrazíte seznam záznamů.
- 3 Vyberte cílový záznam a přejetím prstem nahoru nebo dolů po obrazovce zobrazte podrobnosti, jako například **Vzdálenost** a **Výška**.

Ve svém telefonu:

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Záznamy o cvičení** a vyberte záznam expedice, jejíž podrobnosti chcete zobrazit.

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**.

Další informace

S offline mapou hodinky vykreslují vaši trasu v reálném čase, importované trasy, označené body a směr na horní část mapy, což umožňuje intuitivnější navigaci. Importované trasy si můžete prohlédnout na offline mapě.

Trasy:

Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Cvičení**. Potáhnutím nahoru nebo dolů na obrazovce vyhledejte a vyberte venkovní cvičení, například **Trailový běh**. Na obrazovce před cvičením přejedte prstem nahoru pro přístup **Další** a poté vyberte **Trasy**.

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.

Správa aplikací

Instalace/odinstalace aplikací

Před instalací aplikace se ujistěte, že jsou hodinky přihlášeny ke stejnému účtu HUAWEI ID jako váš telefon, a to tak, že v hodinkách otevřete seznam aplikací a klepnete na **Nastavení > Přihlásit se k účtu HUAWEI ID > Synchronizovat**.

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté klepněte na **AppGallery**.
- 2 Vyhledejte cílovou aplikaci, vstupte na obrazovku s podrobnostmi o aplikaci a klepněte na **Instalovat**.
- 3 Po dokončení instalace klepnutím otevřete nainstalovanou aplikaci.
Chcete-li aplikaci odinstalovat, klepněte na ni a podržte ji v seznamu aplikací.

Správa aplikací na pozadí

- 1 Chcete-li zobrazit aplikace spuštěné na pozadí, stiskněte dvakrát horní tlačítko a potáhněte po obrazovce doleva nebo doprava.
- 2 Odtud můžete podle potřeby provést některou z následujících akcí:
 - Klepnutím na aplikaci přejděte na její domovskou obrazovku.
 - Potáhnutím směrem nahoru na aplikaci ji zavřete.
 - Klepnutím na ikonu Odstranit odstraníte všechny aplikace spuštěné na pozadí.

Správa nainstalovaných aplikací

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté klepněte na **AppGallery**.
- 2 Přejetím prstem doprava na domovské obrazovce AppGallery přejdete na obrazovku Další.
Chcete-li aktualizovat nebo zobrazit nainstalované aplikace, potáhněte nahoru.

Nastavení aplikací

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Nastavení > Aplikace > Správa aplikací**.
- 2 Klepnutím na aplikaci zobrazíte její oprávnění, informace o úložišti a další podrobnosti.

Změna uspořádání seznamu aplikací

Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací, klepněte na libovolnou aplikaci, podržte ji a přetáhněte ji nahoru nebo dolů.

Galerie ciferníku hodinek

Nastavení galerie ciferníků

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na položku **Moje ciferníky** > **Galerie** pro přístup na obrazovku nastavení ciferníků v Galerii.
 - 2 Klepněte na , vyberte buď **Pořídít fotografii** nebo **Vybrat obrázek**, vyberte obrázek, přetažením upravte část obrázku, kterou chcete zobrazit, a klepnutím na  v pravém horním rohu dokončete nahrávání.
 - 3 Na obrazovce **Galerie** podle potřeby nastavte **Barva**, **Styl** a **Funkce**.
 - 4 V části **Jiná nastavení** povolte nebo zakažte **Zvednutím zobrazit nový obrázek** podle potřeby.
Pokud je tato funkce zapnutá a do galerie ciferníků bylo nahráno více obrázků, změní se zobrazený ciferník na jiný při každém probuzení obrazovky zvednutím zápěstí. Když je tato funkce vypnutá, zvednutím zápěstí se zobrazí pouze poslední zobrazený obrázek, chcete-li jej změnit, musíte klepnout na obrazovku.
 - 5 Klepněte na **Použít** a vaše nositelné zařízení se přepne na ciferník Galerie.
-  Funkce Galerie ciferníků podporuje následující formáty obrázků: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .svg, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp a .pcx. Obrázky ve formátu .gif se zobrazují jako statické obrázky, nikoli jako animace.

Nastavení galerie ciferníků OneHop

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

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

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

- 1 Stisknutím horního tlačítka otevřete seznam aplikací, přejděte na **Nastavení** > **Propojení zařízení** > **NFC** a povolte **NFC**.
- 2 Zapněte v telefonu funkci NFC.
- 3 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**.

Video na ciferníku

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

Aktualizace

Na vašich hodinkách

-  Před aktualizací se ujistěte, že jsou hodinky připojeny k internetu.
- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Nastavení**.
 - 2 Klepněte na **název zařízení (například HUAWEI WATCH XXX)** pro vstup na obrazovku **O aplikaci**.
 - 3 Klepněte na **Zkontrolovat aktualizace** a podle pokynů na obrazovce dokončete aktualizaci.

Na telefonu

-  Možnost **Aktualizace firmwaru** není na telefonech iPhone k dispozici, což znamená, že aktualizace na telefonech iPhone nejsou podporovány.

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, navigujte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **Aktualizace firmwaru**. Telefon zkontroluje dostupné aktualizace. Poté podle pokynů na obrazovce aktualizujte hodinky.

Informace o zařízení

Na vašich hodinkách

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Nastavení**.
- 2 Klepněte na **název zařízení (například HUAWEI WATCH XXX)** a přejeďte prstem nahoru po obrazovce **O aplikaci**.
Kde najdete **Název modelu, Číslo modelu, Verze softwaru, Sériové číslo, Adresa Bluetooth** a **Číslo IMEI** pro hodinky.

Dotaz na EID hodinek: Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací, přejděte na **Nastavení > Mobilní síť > eSIM > Nastavení** a prohlédněte si EID na obrazovce nastavení.

Na telefonu

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, navigujte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepnutím na **Informace o zařízení** najdete **Název, Model, Sériové číslo** a **Adresa MAC** (to je **Adresa Bluetooth**) pro vaše hodinky.

Dostupnost

 Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích.

Zapínání funkce Čtečka obrazovky

Funkce Čtečka obrazovky umožňuje zařízení automaticky číst obsah, který používáte, když vám nevyhovuje zobrazení obrazovky zařízení.

- 1 Přejděte do seznamu aplikací hodinek a přejděte na **Nastavení > Dostupnost > Čtečka obrazovky**. Chcete-li funkci Čtečka obrazovky lépe pochopit a používat, přečtěte si před jejím povolením informace nápovědy níže.
- 2 Zapněte **Čtečka obrazovky**, přečtěte si upozornění na rizika, vyberte možnost **Rozumím rizikům** a chci pokračovat a klepněte na **Zapnout**.

 Funkce Čtečka obrazovky je k dispozici v některých jazycích.

Další nastavení funkce Čtečka obrazovky

Přejděte do seznamu aplikací hodinek a přejděte na **Nastavení > Dostupnost > Čtečka obrazovky > Další nastavení** a nastavte následující:

Převod textu na řeč: Můžete si stáhnout hlasový balíček požadovaného jazyka a poslouchat text.

 Jazyk převodu textu na řeč musí odpovídat hodinkám.

Nastavení hlasu: Můžete nastavit hlasitost, rychlost řeči a výšku tónu.

Nastavení převrácení barev

Přejděte do seznamu aplikací hodinek a přejděte na **Nastavení > Dostupnost** a zapněte **Převrácení barev**.

Zvuk a vibrace

Přejděte do seznamu aplikací hodinek a přejděte na **Nastavení > Dostupnost > Zvuk a vibrace**, abyste podle potřeby nastavili hlasitost a sílu vibrací pro různé funkce. Zapněte **Haptická odezva korunky** a při každém otočení korunky hodinek ucítíte haptickou zpětnou vazbu.

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.