

Spis treści

Wprowadzenie

Włączanie, wyłączanie i ponowne uruchamianie	1
Przyciski i gesty	1
Ładowanie	2
Parowanie urządzenia z telefonem	3
Powiadomienia	4
Zmienianie tarcz zegarka	4
Ustawianie alarmu	5
Odbieranie informacji o pogodzie	6
Powiadomienia o połączeniach przychodzących	7

Monitorowanie ćwiczeń

Rozpoczynanie indywidualnych ćwiczeń	8
Przeglądanie wyników ćwiczeń	8
Status ćwiczeń	9
Wyświetlanie danych dotyczących codziennej aktywności	9
Automatyczne wykrywanie ćwiczeń	10

Dbanie o zdrowie

Monitorowanie snu	11
Pomiar poziomu saturacji krwi tlenem (SpO2)	11
Pomiar tętna	12
Limit tętna i strefy tętna	14
Alert o podwyższonym tętnie	15
Alert o niskim tętnie	15
Pomiar poziomu stresu	15
Korzystanie z aplikacji Ćwiczenia oddechowe	16
Przypomnienie o aktywności	16
Kalendarz miesięczkowy	16

Wygodne życie

Wyświetlanie i usuwanie powiadomień	17
Zawsze na ekranie	17
Korzystanie z aplikacji Stoper	17
Korzystanie z aplikacji Minutnik	18
Korzystanie z aplikacji Latarka	18
Znajdowanie telefonu	18
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	19
Zdalna migawka aparatu	19

Informacje dodatkowe

Tryb Nie przeszkadzać	20
-----------------------	----

	Spis treści
Dodawanie do ulubionych	20
Ustawianie mocy wibracji	20
Włączanie i wyłączanie ekranu	20
Ustawianie strefy czasowej i języka	21
Przywracanie ustawień fabrycznych urządzenia	21
Aktualizowanie urządzenia	21
Regulacja lub wymiana paska	22
Wyświetlanie nazwy Bluetooth, adresu MAC, modelu, numeru seryjnego i wersji	22
Poziom wodoodporności i pyłoszczelności	22
Noszenie urządzenia	23

Wprowadzenie

Włączanie, wyłączanie i ponowne uruchamianie

Włączanie zasilania

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk boczny, aby włączyć urządzenie.
- Po naładowaniu urządzenie włączy się automatycznie.
 -  Gdy poziom naładowania baterii urządzenia będzie bardzo niski, zostanie wyświetlony monit o naładowanie go. Urządzenie wyłączy się automatycznie po 2 sekundach i nie będzie można włączyć go ponownie.

Wyłączanie

- Aby wyłączyć urządzenie, naciśnij przycisk boczny i przytrzymaj go przez 3 sekundy, a następnie wybierz pozycję **Wyłącz**.
- Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Wyłącz**, aby je wyłączyć.
 -  Urządzenie jest wyłączane automatycznie po wyczerpaniu baterii.

Ponowne uruchamianie

- Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Uruchom ponownie**, aby uruchomić je ponownie.
- Naciśnij przycisk boczny i przytrzymaj go przez 3 sekundy, a następnie wybierz opcję **Uruchom ponownie**.

Przyciski i gesty

Urządzenie jest wyposażone w ekran dotykowy. Możesz przeciągać po nim palcem w górę, w dół, w lewo i w prawo, a także dotykać ekranu i przytrzymywać go w celu wykonywania działań.

Działanie	Funkcja	Uwaga
Naciśnięcie przycisku bocznego.	Powrót do ekranu głównego.	W niektórych przypadkach ta funkcja nie zadziała, np. podczas ćwiczenia.
Naciśnięcie przycisku bocznego, gdy wyświetlany jest ekran główny.	Przejdzie do listy aplikacji.	--

Działanie	Funkcja	Uwaga
Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku bocznego.	Włączenie, wyłączenie lub ponowne uruchomienie urządzenia.	--
Przeciągnięcie palcem w lewo lub w prawo na ekranie głównym.	Przełączenie ekranów.	--
Przeciągnięcie palcem w prawo na ekranie innym niż ekran główny.	Powrót do poprzedniego ekranu.	--
Przeciągnięcie palcem w górę na ekranie głównym.	Sprawdzenie wiadomości na urządzeniu.	--
Przeciągnięcie palcem w dół na ekranie głównym.	Przejsie do menu ustawień lub aktywowanie pewnych funkcji (np. tryb Nie przeszkadzać, włączanie ekranu, funkcja Znajdź telefon lub ustawianie alarmów).	--
Dotknięcie ekranu.	Wybór i potwierdzenie.	--
Dotknięcie i przytrzymanie ekranu głównego.	Zmiana tarcz zegarka.	--

Ładowanie

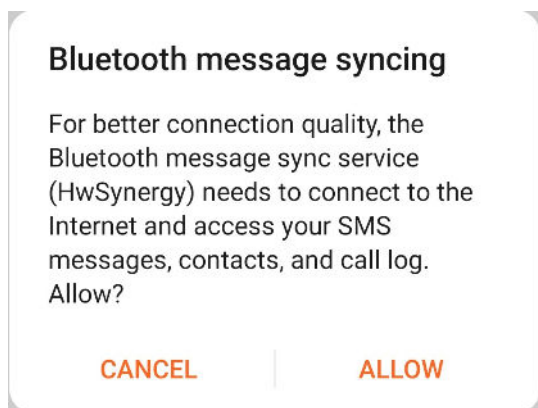
Połącz metalowe styki na stacji ładującej ze stykami z tyłu urządzenia, a następnie umieść stację ładującą z urządzeniem na płaskiej powierzchni. Podłącz stację ładującą do źródła zasilania. Ekran urządzenia zostanie włączony, a następnie zostaną na nim wyświetlone informacje o poziomie naładowania baterii.

- **Stacja dokująca** nie jest wodoodporna. W trakcie ładowania należy wytrzeć do sucha port, metalowe styki i urządzenie.
- **Czas ładowania:** całkowite naładowanie trwa około 65 minut.
- **Wyświetlanie stanu naładowania baterii:** przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym urządzenia lub otwórz aplikację Zdrowie Huawei, a następnie dotknij pozycji **Urządzenia** i połączanego telefonu.

Parowanie urządzenia z telefonem

Po włączeniu urządzenie jest wykrywalne.

- Urządzenie można sparować tylko z telefonem z systemem Android 5.0 lub nowszym albo telefonem z systemem iOS 9.0 lub nowszym. Przed rozpoczęciem parowania upewnij się, że w telefonie jest włączona funkcja Bluetooth. W systemie Android 6.0 lub nowszym włącz usługi lokalizacyjne.
- Funkcja HwSynergy jest obsługiwana w telefonach Huawei z systemem EMUI 8.1 lub nowszym. Gdy w aplikacji Zdrowie Huawei dotkniesz opcji **PARUJ**, zostanie wyświetlone okno dialogowe z informacją, że w telefonie jest obsługiwana funkcja HwSynergy. Po sparowaniu urządzenia z telefonem przeciągnij palcem w dół na pasku stanu telefonu lub na telefonie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Bluetooth**. To spowoduje wyświetlenie nazwy Bluetooth urządzenia.



- Gdy włączysz urządzenie po raz pierwszy lub sparujesz je z telefonem po zresetowaniu do ustawień fabrycznych, przed rozpoczęciem parowania zostanie wyświetlony monit o wybranie języka. Po sparowaniu urządzeń język używany na urządzeniu będzie zgodny z językiem używanym na telefonie.
- 1 Przy użyciu aplikacji AppGallery pobierz najnowszą wersję aplikacji Zdrowie Huawei.
 - 2 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Urządzenia** > **DODAJ** > **Zegarki inteligentne**, a następnie wybierz nazwę używanego urządzenia.
 - 3 Dotknij opcji **PARUJ**, a następnie dotknij odpowiedniej nazwy Bluetooth. Nastąpi automatyczne nawiązanie połączenia między urządzeniem i telefonem.
 - 4 W momencie odebrania żądania sparowania urządzenie zawibruje. Dotknij go, aby potwierdzić parowanie.

- Po ukończeniu parowania na ekranie urządzenia zostanie wyświetlona ikona. Zsynchronizowanie ważnych informacji z telefonu (takich jak data i godzina) zajmuje około 2 s.
- Jeśli parowanie nie uda się, na ekranie urządzenia zostanie wyświetlona inna ikona informująca o niepowodzeniu, a następnie po 2 sekundach zostanie wyświetlony ekran początkowy.

Powiadomienia

Włączenie odpowiedniej funkcji umożliwia synchronizowanie z urządzeniem powiadomień wyświetlanych na pasku stanu telefonu.

Z urządzeniem można zsynchronizować następujące powiadomienia z telefonu:

powiadomienia o wiadomościach SMS i połączeniach nieodebranych oraz powiadomienia z aplikacji Kalendarz i aplikacji społecznościowych innych firm, takich jak WeChat i QQ.

- Włączanie powiadomień: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień, dotknij pozycji **Powiadomienia**, włącz opcję **Powiadomienia** i włącz przełączniki przy wybranych aplikacjach.

Powiadomienia możesz również włączyć w obszarze Ustawienia na telefonie, aby otrzymywać powiadomienia z aplikacji. Na przykład użytkownicy telefonów z systemem EMUI 8.1.0 powinni wykonać następujące czynności: Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aplikacje i powiadomienia** > **Zarządzanie powiadomieniami**, dotknij aplikacji, z której chcesz otrzymywać powiadomienia, a następnie włącz opcje **Zezwalaj na powiadomienia** i **Wyświetlaj na pasku stanu**.

- Wyłączanie powiadomień: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia, dotknij pozycji **Powiadomienia**, a następnie wyłącz opcję **Powiadomienia**.

- Urządzenie będzie odbierać powiadomienia, ale nie będzie Ci ich przekazywać podczas ćwiczeń lub gdy będzie włączony tryb Nie przeszkadzać albo tryb uśpienia. Aby przejrzeć nowe wiadomości, przeciągnij palcem w górę na ekranie głównym.
- Jeśli korzystasz z aplikacji czatu, wiadomości nie będą przekazywane do urządzenia. Dotyczy to na przykład wiadomości na ekranie czatu w aplikacji WhatsApp.
- Jeśli włączysz funkcję powiadamiania o rozłączeniu połączenia Bluetooth, urządzenie zawibruje po utracie połączenia Bluetooth. Upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo połączone z telefonem.

Zmienianie tarcz zegarka

- Metoda 1: Dotknij ekranu głównego i przytrzymaj go, aż urządzenie zawibruje. Teraz możesz przeglądać dostępne tarcze, przeciągając je palcem. Aby zastosować konkretną tarczę zegarka, dotknij jej.

- Metoda 2: Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wyświetlacz** > **Tarcza**, dotknij wybranej tarczy zegarka i zainstaluj ją.
- Metoda 3: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Urządzenia** > **Tarcza zegarka** > **Więcej** i dotknij opcji **ZAINSTALUJ** pod wybraną tarczą zegarka. Wybrana tarcza zegarka zostanie uaktywniona automatycznie, gdy zostanie zainstalowana. Aby ustawić bieżącą tarczę zegarka jako preferowaną, możesz też dotknąć zainstalowanej tarczy zegarka, a następnie dotknąć opcji **USTAW JAKO DOMYŚLNĄ**.
 - Ta funkcja może nie być obsługiwana w Twoim kraju. Aby uzyskać szczegółowe informacje, skontaktuj się z oficjalnym punktem serwisowym.
 - Rynek tarcz zegarka jest obsługiwany tylko na telefonach z systemem Android.

Ustawianie alarmu

Metoda 1: Ustawianie inteligentnego alarmu lub alarmu zdarzenia na urządzeniu

- 1 Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji, dotknij pozycji **Alarm**, a następnie dotknij ikony , aby dodać alarmy.
- 2 Ustaw czas alarmu i cykl powtarzania, a następnie dotknij opcji **OK**. Jeśli nie ustawisz cyklu powtarzania, alarm będzie domyślnie alarmem jednorazowym.
- 3 Dotknij ustawionego alarmu, aby zmienić czas alarmu, zmienić cykl powtarzania lub usunąć alarm. Usuwać można tylko alarmy zdarzeń.

Metoda 2: Ustawianie inteligentnego alarmu lub alarmu zdarzenia w aplikacji Zdrowie Huawei

Ustawianie inteligentnego alarmu:

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia i wybierz kolejno **Alarm** > **INTELIGENTNY ALARM**.
- 2 Ustaw czas alarmu, czas inteligentnego budzenia i cykl powtarzania.
- 3 Dotknij ikony ✓ w prawym górnym rogu ekranu (na urządzeniach z systemem Android) lub opcji **Zapisz** (na urządzeniach z systemem iOS).
- 4 Przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym aplikacji Zdrowie Huawei, aby zsynchronizować alarm z urządzeniem.
- 5 Dotknij ustawionego alarmu, aby zmienić czas alarmu, czas inteligentnego budzenia oraz cykl powtarzania.

Ustawianie alarmu zdarzenia:

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia i wybierz kolejno **Alarm** > **ALARMY ZDARZEŃ**.
- 2 Dotknij opcji **Dodaj**, aby ustawić czas alarmu, czas inteligentnego budzenia i cykl powtarzania.
- 3 Dotknij ikony ✓ w prawym górnym rogu ekranu (na urządzeniach z systemem Android) lub opcji **Zapisz** (na urządzeniach z systemem iOS).

- 4 Przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym aplikacji Zdrowie Huawei, aby zsynchronizować alarm z urządzeniem.
 - 5 Dotknij ustawionego alarmu, aby zmienić czas alarmu, zmienić cykl powtarzania lub usunąć alarm.
-  Alarmy zdarzeń są synchronizowane między urządzeniem a aplikacją Zdrowie Huawei.
 - Domyślnie używany jest tylko jeden inteligentny alarm. Nie można dodać więcej inteligentnych alarmów ani usunąć istniejącego. Można ustawić maksymalnie pięć alarmów zdarzeń.
 - Wibracja inteligentnego alarmu może włączyć się wcześniej, jeśli dzięki funkcji **HUAWEI TruSleep™** zostanie wykryte przebudzenie użytkownika przed czasem uruchomienia alarmu. Jeśli funkcja **HUAWEI TruSleep™** nie jest włączona, wibracja inteligentnego alarmu może włączyć się wcześniej w przypadku wykrycia, że użytkownik nie jest już w fazie snu głębokiego lub już się obudził.
 - Gdy urządzenie zawibruje w celu zasygnalizowania alarmu, dotknij ikony  i przeciągnij palcem w prawo lub naciśnij przycisk boczny na urządzeniu, aby włączyć drzemkę (na 10 minut). Dotknij ikony , aby wyłączyć alarm. Alarm wyłączy się samoczynnie po trzykrotnym włączeniu drzemki i jeśli w ciągu minuty nie zostanie podjęte żadne działanie.
 - Obecnie z urządzeniem można zsynchronizować tylko alarmy ustawione na telefonach z systemem EMUI 8.1/Magic UI 2.0 lub nowszym.

Odbieranie informacji o pogodzie

Włączanie opcji Informacje o pogodzie

Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia, dotknij opcji **Informacje o pogodzie** i włącz opcję **Informacje o pogodzie**, a następnie wybierz preferowaną jednostkę temperatury.

Wyświetlanie powiadomień push z informacjami o pogodzie

Metoda 1: Wyświetlanie informacji o pogodzie na ekranie pogody

Przeciągaj palcem na ekranie w prawo, dopóki nie znajdziesz ekranu pogody. Następnie możesz sprawdzić swoją lokalizację, najnowsze informacje o pogodzie, temperaturę, jakość powietrza oraz inne dane.

Metoda 2: Wyświetlanie informacji o pogodzie na tarczy zegarka, która obsługuje takie dane

Upewnij się, że używasz motywu urządzenia umożliwiającego wyświetlanie informacji o pogodzie na ekranie głównym. Po skonfigurowaniu tej funkcji będzie można wyświetlać na urządzeniu najnowsze informacje o pogodzie.

Metoda 3: Wyświetlanie informacji o pogodzie w aplikacji Pogoda

Naciśnij przycisk boczny na urządzeniu, aby przejść do listy aplikacji, a następnie przeciągnij palcem po ekranie, aż znajdziesz aplikację **Pogoda**. Na ekranie zostaną wówczas wyświetlone informacje takie jak Twoja lokalizacja, informacje o pogodzie, temperatura oraz jakość powietrza. Przeciągnij palcem na ekranie w górę lub w dół, aby wyświetlić prognozę pogody na najbliższych sześć godzin, a także na pięć najbliższych dni. Ta funkcja wymaga urządzenia z systemem Android.

-  • Upewnij się, że w panelu powiadomień na telefonie włączono funkcje GPS i Lokalizacja, a aplikacji Zdrowie Huawei przyznano uprawnienie Lokalizacja. Na bardziej otwartym terenie łatwiej jest odbierać sygnał GPS.
- Jeśli korzystasz z systemu EMUI w wersji wcześniejszej niż 9.0, jako tryb ustalania lokalizacji wybierz opcję **Używaj systemu GPS, sieci WLAN i sieci komórkowych** lub **Używaj sieci WLAN i sieci komórkowych** zamiast opcji **Używaj tylko systemu GPS**.
- Informacje o pogodzie, które są wyświetlane na urządzeniu, mogą się nieznacznie różnić od informacji wyświetlanych na telefonie, ponieważ są one uzyskiwane od różnych usługodawców.

Powiadomienia o połączeniach przychodzących

Gdy urządzenie jest połączone z telefonem i jest poprawnie założone, powiadamia o połączeniach przychodzących, włączając ekran i wibrując.

- Za pomocą urządzenia można odrzucać połączenia.
- Jeśli urządzenie nie jest założone, o połączeniu przychodzącym powiadamia tylko przez włączenie ekranu, ale nie wibruje.
- W przypadku nieodebrania połączenia urządzenie zawibruje, a ekran włączy się, powiadamiając o tym połączeniu.

Monitorowanie ćwiczeń

Rozpoczynanie indywidualnych ćwiczeń

Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu urządzenia

- 1 Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji i dotknij pozycji **Ćwiczenie**.
- 2 Przeciągnij palcem w górę lub w dół i wybierz preferowany typ ćwiczenia lub kursy.
- 3 Dotknij ikony ćwiczenia, aby je rozpocząć.
 - Dotknij ikony , aby ustawić cel ćwiczenia, podając dystans, czas lub liczbę kalorii, albo aby ustawić w przypadku celu opcję Brak. Możesz również ustawić przypomnienia dotyczące interwału i tętna. Możesz też usunąć ćwiczenie z listy.
 - Gdy ekran jest włączony, naciśnij przycisk boczny na urządzeniu, aby wstrzymać ćwiczenie. Dotknij ikony , aby wznowić ćwiczenie, lub ikony , aby je zakończyć.

Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Wybierz preferowany typ ćwiczenia na ekranie Ćwiczenia w aplikacji Zdrowie Huawei.
- 2 Dotknij kółka, aby rozpocząć ćwiczenie.
 - Na urządzeniu ćwiczenie zostanie rozpoczęte wtedy, gdy w aplikacji Zdrowie Huawei rozpocznie się ćwiczenie takie jak bieganie na dworze, bieganie w pomieszczeniu, marsz lub jazda na rowerze.
 - Podczas ćwiczeń dane, takie jak czas ćwiczenia i dystans, będą wyświetlane zarówno w aplikacji Zdrowie Huawei, jak i na urządzeniu.
 - Jeśli dystans lub czas ćwiczenia jest zbyt krótki, nie zostaną zarejestrowane żadne dane.
 - Aby uniknąć rozładowania baterii, pamiętaj o naciśnięciu ikony Zakończ w celu zakończenia ćwiczenia.

Przeglądanie wyników ćwiczeń

Przeglądanie wyników

- 1 Przejdź do listy aplikacji i wybierz pozycję **Rejestr ćwiczeń**.
- 2 Wybierz rejestr ćwiczeń oraz szczegóły, które chcesz wyświetlić.
 - W przypadku różnego rodzaju ćwiczeń na urządzeniu są wyświetlane różnego typu dane.

Przeglądanie wyników w aplikacji Zdrowie Huawei

Otwórz aplikację Zdrowie Huawei i wybierz kolejno **Zdrowie** > **Wyniki ćwiczeń**, aby wyświetlić szczegółowe wyniki ćwiczeń.

Status ćwiczeń

Aplikacja Status ćwiczeń na urządzeniu może przedstawiać zmiany stanu kondycji i obciążenie treningowe z ostatnich siedmiu dni. Korzystając z tej aplikacji, możesz przeglądać i modyfikować bieżący plan ćwiczeń. Aplikacja może również przedstawiać czas regeneracji, wysoki poziom wydajności, stan szczytowy, przerwy w treningach i niski poziom wydajności. Na ekranie Obciążenie treningowe możesz wyświetlić obciążenie treningowe z ostatnich siedmiu dni. Obciążenie treningowe jest klasyfikowane jako Wysokie, Niskie lub Optymalne. Swój poziom możesz określić na podstawie stanu kondycji.

Aplikacja Status ćwiczeń śledzi głównie obciążenie treningowe i różnice wartości $VO_2\max$.

Urządzenie gromadzi dane obciążenia treningowego z trybów ćwiczeń, które śledzą tętno, takich jak bieganie, chodzenie i jazda na rowerze, oraz gromadzi wartość $VO_2\max$, gdy rozpoczynasz trening biegowy w terenie. Urządzenie nie może wyświetlić statusu ćwiczeń, jeśli nie zostały zebrane żadne wartości $VO_2\max$. Różnica wartości $VO_2\max$ jest wyświetlana tylko wtedy, gdy używasz trybu Bieganie na dworze co najmniej raz w tygodniu (co najmniej 2,4 km w ciągu 20 minut podczas każdej sesji ćwiczeniowej) oraz gdy urządzenie zgromadzi co najmniej dwie wartości $VO_2\max$ z interwałem większym niż tydzień.

Na ekranie głównym naciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Status ćwiczeń**, dotknij jej, a następnie przeciągnij palcem po ekranie w górę, aby wyświetlić status ćwiczeń.

-  Zmiany stanu kondycji (różnica wskaźnika $VO_2\max$) to ważna informacja o statusie ćwiczeń. Urządzenie wyświetla różnicę wartości $VO_2\max$ i status ćwiczeń tylko wtedy, gdy używasz trybu Bieganie na dworze co najmniej raz w tygodniu, a urządzenie zgromadzi co najmniej dwie wartości $VO_2\max$ z interwałem większym niż tydzień.

Wyświetlanie danych dotyczących codziennej aktywności

Po prawidłowym założeniu urządzenie będzie automatycznie rejestrować dane dotyczące aktywności, między innymi liczbę kroków, dystans przebyty podczas ćwiczenia i liczbę spalonych kalorii.

Metoda 1: Wyświetlanie danych dotyczących aktywności na urządzeniu

Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji i dotknij pozycji **Aktywność**. Umożliwi to wyświetlenie danych takich jak liczba kroków, liczba spalonych kalorii, dystans przebyty

podczas ćwiczenia, aktywność o intensywności od średniej do dużej oraz liczba godzin aktywności.

Metoda 2: Wyświetlanie danych dotyczących aktywności w aplikacji Zdrowie Huawei

Dane dotyczące aktywności można zobaczyć na ekranie głównym aplikacji Zdrowie Huawei lub na ekranie ustawień urządzenia.

-  Aby wyświetlić dane fitness w aplikacji Zdrowie Huawei, upewnij się, że urządzenie jest połączone z telefonem za pośrednictwem aplikacji Zdrowie Huawei.
- Dane fitness są resetowane codziennie o północy.

Automatyczne wykrywanie ćwiczeń

Na urządzeniu można ustawić automatyczne wykrywanie statusu ćwiczeń. Gdy na urządzeniu wybierzesz kolejno **Ustawienia** > **Ustawienia ćwiczeń**, a następnie wybierzesz opcję **Automatycznie wykrywaj ćwiczenia**, urządzenie będzie przypominać o uruchomieniu rejestracji ćwiczeń po wykryciu zwiększonej aktywności. Można zignorować takie przypomnienie lub rozpocząć rejestrowanie sesji ćwiczeń. Obecnie ta funkcja umożliwia wykrywanie ćwiczeń takich jak bieganie, orbitrek oraz ergometr.

Dbanie o zdrowie

Monitorowanie snu

Urządzenie mierzy dane snu od 20:00 do 20:00 następnego dnia (łącznie 24 godziny). Jeśli na przykład śpisz przez 11 godzin od 19:00 do 6:00, urządzenie uwzględni czas snu przed godziną 20:00 w pierwszym dniu, a pozostały czas snu w drugim dniu.

Urządzenie będzie monitorować sen przy użyciu tradycyjnej metody, jeśli nie zostanie włączona funkcja **HUAWEI TruSleep™**. Jeśli nosisz urządzenie podczas snu, rozpoznaje ono poszczególne etapy snu, takie jak godzina zaśnięcia, obudzenia, przejścia w fazę snu głębokiego lub płytkiego oraz wyjścia z tych faz, a następnie synchronizuje odpowiednie dane z aplikacją Zdrowie Huawei.

Aby włączyć funkcję **HUAWEI TruSleep™** w aplikacji Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia i wybierz kolejno **Monitorowanie snu > HUAWEI TruSleep™**, a następnie włącz opcję **HUAWEI TruSleep™**. Włączenie tej opcji umożliwia precyzyjne rozpoznanie momentu zaśnięcia i obudzenia się oraz fazy snu głębokiego i fazy REM, a także korzystanie z analiz snu i sugestii, które pomagają w poznawaniu oraz poprawianiu jakości snu.

Przeglądanie danych dotyczących snu:

- Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji, przeciągnij palcem po ekranie i dotknij opcji **Sen**. Umożliwi to wyświetlenie danych dotyczących snu, w tym czasu trwania snu i drzemek. Czas snu zarejestrowanego w ciągu dnia jest wyświetlany w obszarze Drzemki.
- Otwórz aplikację Zdrowie Huawei i dotknij pozycji **Sen**, aby wyświetlić dzienne, tygodniowe, miesięczne i roczne dane dotyczące snu.

Pomiar poziomu saturacji krwi tlenem (SpO2)

Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji, dotknij pozycji **SpO₂** i uruchom pomiar SpO₂. Gdy na ekranie wyświetlana jest pozycja **Zmierz**, oznacza to, że pomiar został ukończony.

-  • Ta funkcja może nie być obsługiwana w Twoim kraju. Aby uzyskać szczegółowe informacje, skontaktuj się z oficjalnym punktem serwisowym.
- Odczyt zostanie przerwany, jeśli przeciągniesz palcem w prawo na ekranie urządzenia, nadejdzie połączenie przychodzące lub zostanie zasygnalizowany alarm.
- W celu uzyskania dokładniejszych wyników zalecamy, aby po założeniu urządzenia odczekać od trzech do pięciu minut i dopiero po tym czasie dokonać pomiaru SpO₂.
- Nie ruszaj się i załóż urządzenie tak, aby podczas pomiaru przylegało nieco ściślej i nie dotykało przy tym stawu. Zadbaj o to, aby czujnik tętna dotykał skóry oraz aby nic nie znajdowało się pomiędzy skórą a urządzeniem. Upewnij się, że ekran urządzenia jest skierowany ku górze.
- Podczas pomiaru urządzenie zmierzy również tętno.
- Na ten pomiar mogą wpłynąć również pewne czynniki zewnętrzne, takie jak niska temperatura otoczenia, ruchy ręki lub tatuaż na ręku.
- Wyniki pomiaru mają charakter wyłącznie poglądowy i nie są przeznaczone do zastosowań medycznych.

Pomiar tętna

Pojedynczy pomiar tętna

- 1** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie pracy serca**, a następnie wyłącz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca**.
- 2** Następnie przejdź na urządzeniu do listy aplikacji i wybierz pozycję **Tętno**, aby wykonać pomiar tętna.

Ciągłe monitorowanie pracy serca

- 1** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie pracy serca**, a następnie włącz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca**.
- 2** Wyświetlanie odczytu tętna:
 - Aby wyświetlić odczyt tętna, przejdź na urządzeniu do listy aplikacji i wybierz pozycję **Tętno**.
 - Ewentualnie w celu wyświetlenia odczytu tętna możesz otworzyć aplikację Zdrowie Huawei i wybrać kolejno **Ja > Moje dane > POMIARY STANU ZDROWIA > Tętno**.

- Na urządzeniu można wyświetlić bieżące tętno, wykres tętna z bieżącego dnia, przedział tętna z bieżącego dnia, tętno spoczynkowe oraz strefę tętna.
- Można dodać aplikację **Tętno** do ulubionych na urządzeniu lub dodać kartę tętna do ekranu **Zdrowie** w aplikacji Zdrowie Huawei.
- Jeśli włączysz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca** w aplikacji Zdrowie Huawei, na urządzeniu można dostosować częstotliwość monitorowania na podstawie statusu ćwiczeń i można monitorować pracę serca w trybie 24/7.

Pomiar tętna spoczynkowego

Tętno spoczynkowe, mierzone podczas spoczynku poza fazą snu, stanowi ogólny wskaźnik kondycji układu krążenia. Najlepiej mierzyć tętno spoczynkowe rano, od razu po przebudzeniu.

Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie pracy serca**, a następnie włącz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca**. Spowoduje to automatyczne uruchomienie pomiaru tętna spoczynkowego na urządzeniu.

- Jeśli wyłączysz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca** po sprawdzeniu tętna spoczynkowego, w aplikacji Zdrowie Huawei będzie wyświetlana jego ostatnia zmierzona wartość.
- Dane dotyczące tętna spoczynkowego są czyszczone automatycznie o północy.
- Jeśli jako odczyt tętna spoczynkowego jest wyświetlana wartość „--”, oznacza to, że urządzenie nie mogło zmierzyć tętna spoczynkowego.
- Urządzenie nie jest w stanie wykryć optymalnego momentu na pomiar tętna spoczynkowego. Odczyt może nie być zawsze wyświetlany w aplikacji i może różnić się nieznacznie od wartości rzeczywistej.

Pomiar tętna podczas ćwiczeń

Podczas ćwiczeń urządzenie może wyświetlać tętno w czasie rzeczywistym oraz strefę tętna, a także powiadamiać o przekroczeniu górnego limitu tętna. Aby uzyskać jak najlepsze efekty podczas ćwiczeń, zalecamy trenowanie na podstawie strefy tętna.

- Aby ustawić strefę tętna, otwórz aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Ja > Ustawienia > Limit tętna**, a następnie w obszarze **USTAW STREFY TĘTNA** w ustawieniu **Metoda obliczania** wybierz opcję **Wartość procentowa maksymalnego tętna** lub **Wartość procentowa rezerwy tętna**.

-  Jeśli jako metodę obliczania wybierzesz opcję Wartość procentowa maksymalnego tętna, strefa tętna dla różnych rodzajów ćwiczeń (Ekstremalne, Anaerobowe, Aerobowe, Spalanie tłuszczu i Rozgrzewka) będzie obliczana na podstawie tętna maksymalnego (domyślnie „220 – Twój wiek”).
- Jeśli jako metodę obliczania wybierzesz wartość procentową rezerwy tętna, interwał tętna dla różnych rodzajów ćwiczeń (Zaawansowany anaerobowy, Podstawowy anaerobowy, Kwas mlekowy, Zaawansowany aerobowy i Podstawowy aerobowy) będzie obliczany na podstawie rezerwy tętna (tętno maksymalne – tętno w stanie spoczynku).
- Pomiar tętna w trakcie ćwiczeń: Gdy zaczynasz ćwiczyć, możesz wyświetlić na urządzeniu bieżące tętno.
-  Po zakończeniu ćwiczenia możesz sprawdzić tętno średnie, maksymalne tętno i strefę tętna na ekranie wyników ćwiczeń.
- Jeśli podczas ćwiczeń zdejmiesz urządzenie z nadgarstka, tętno nie będzie wyświetlane. Urządzenie będzie jednak kontynuować monitorowanie tętna przez pewien czas. Pomiar zostanie wznowiony po ponownym założeniu urządzenia.
- Urządzenie może mierzyć tętno po połączeniu go z telefonem i rozpoczęciu ćwiczenia za pośrednictwem aplikacji Zdrowie Huawei.
- Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, aby wyświetlić wykres tętna dla poszczególnych ćwiczeń, maksymalne tętno lub tętno średnie.

Limit tętna i strefy tętna

Jeśli podczas treningu tętno będzie przekraczać górny limit przez ponad 1 minutę, urządzenie raz zawibruje i zostanie wyświetlona wiadomość z informacją o zbyt wysokim tętnie. Ta wiadomość pozostanie na ekranie, dopóki tętno nie spadnie poniżej górnego limitu lub do momentu ręcznego usunięcia wiadomości przez przeciągnięcie palcem w prawo na ekranie. Aby ustawić górny limit tętna:

- **Użytkownicy systemu iOS:** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenie**, dotknij ikony urządzenia, wybierz kolejno **Limit tętna i strefy tętna** > **Limit tętna** i ustaw wybrany limit tętna.
- **Użytkownicy systemu Android:** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Ja** > **Ustawienia** > **Limit tętna** i ustaw wybrany limit tętna.
-  Alert o osiągnięciu podczas treningu górnego limitu tętna można ustawić dla wartości z zakresu od 100 do 220 uderzeń na minutę.
- Alerty dotyczące tętna są dostępne tylko podczas aktywnych ćwiczeń i nie są uruchamiane podczas wykonywania codziennych czynności.

Alert o podwyższonym tętnie

Gdy podczas odpoczynku lub snu tętno będzie przekraczać limit przez 10 kolejnych minut, urządzenie raz zawibruje i zostanie wyświetlona wiadomość z informacją o zbyt wysokim tętnie. Aby usunąć tę wiadomość, możesz przeciągnąć palcem w prawo na ekranie lub nacisnąć przycisk boczny. Aby ustawić limit podwyższonego tętna, wykonaj następujące czynności:

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia, dotknij kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie pracy serca**, a następnie włącz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca**.
 - 2 Dotknij pozycji **Alert o podwyższonym tętnie**, a następnie ustaw odpowiednią wartość podwyższonego tętna.
-  Można ustawić następujące wartości podwyższonego tętna: 100 ud./min, 110 ud./min, 120 ud./min, 130 ud./min, 140 ud./min lub 150 ud./min.

Alert o niskim tętnie

Gdy podczas odpoczynku lub snu tętno będzie utrzymywać się poniżej dolnego limitu przez 10 kolejnych minut, urządzenie raz zawibruje i zostanie wyświetlona wiadomość z informacją o zbyt niskim tętnie. Aby usunąć tę wiadomość, możesz przeciągnąć palcem w prawo na ekranie lub nacisnąć przycisk boczny. Aby ustawić dolny limit tętna, wykonaj następujące czynności:

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia, dotknij kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie pracy serca**, a następnie włącz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca**.
 - 2 Dotknij pozycji **Alert o niskim tętnie**, a następnie ustaw odpowiednią wartość niskiego tętna.
-  • Można ustawić następujące wartości niskiego tętna: 40 ud./min, 45 ud./min lub 50 ud./min.
- Ta funkcja jest dostępna tylko na telefonach z systemem Android.

Pomiar poziomu stresu

Włączanie automatycznego pomiaru poziomu stresu: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Automatyczny pomiar poziomu stresu**, a następnie włącz opcję **Automatyczny pomiar poziomu stresu**.

Wyświetlanie danych dotyczących stresu: Przejdź do listy aplikacji i dotknij pozycji **Stres**, aby wyświetlić poziom stresu oraz wartości procentowe poszczególnych poziomów stresu.

-  Funkcja automatycznego pomiaru poziomu stresu jest wyłączona podczas ćwiczeń.

Korzystanie z aplikacji Ćwiczenia oddechowe

- 1 Przejdź do listy aplikacji i wybierz pozycję **Ćwiczenia oddechowe**. Możesz ustawić czas trwania i rytm ćwiczeń.
- 2 Dotknij ikony, aby rozpocząć ćwiczenie.
 -  • Dostępne czasy trwania to 1 min, 2 min oraz 3 min w rytmach szybkim, umiarkowanym lub wolnym.
 - Po zakończeniu ćwiczeń na ekranie zostaną wyświetlone ich wyniki, tętno zmierzone przed ćwiczeniami, czas trwania ćwiczeń oraz ocena.

Przypomnienie o aktywności

Gdy włączona jest opcja Przypomnienie o aktywności, urządzenie monitoruje poziom aktywności w ciągu dnia w wyznaczonych odstępach czasu (domyślnie ustawiona jest 1 godzina). Urządzenie będzie wibrować i włączać ekran, aby przypomnieć Ci o braku aktywności w danym okresie, aby umożliwić Ci zachowanie dobrej równowagi między aktywnością a wypoczynkiem w trakcie dnia.

Jeśli nie chcesz, aby coś rozpraszało Twoją uwagę, możesz wyłączyć opcję Przypomnienie o aktywności w aplikacji Zdrowie Huawei. W tym celu otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Monitorowanie stanu zdrowia**, a następnie wyłącz opcję **Przypomnienie o aktywności**.

-  • Urządzenie nie będzie wibrować w celu wysyłania powiadomień, gdy będzie włączona funkcja Nie przeszkadzać ani gdy będziesz spać.
- Urządzenie będzie wysyłać przypomnienia o aktywności tylko w godzinach od 8:00 do 12:00 i od 14:00 do 22:00.

Kalendarz miesięczkowy

Gdy jest wyświetlany ekran główny urządzenia, naciśnij przycisk boczny, dotknij pozycji

Kalendarz miesięczkowy i dotknij ikony . Aby zwiększyć dokładność prognozy, możesz edytować lub potwierdzić początek i koniec okresu. Gdy skończysz, urządzenie określi przewidywaną datę następnego okresu na podstawie wprowadzonych danych.

-  • Ta funkcja może nie być obsługiwana w Twoim kraju. Aby uzyskać szczegółowe informacje, skontaktuj się z oficjalnym punktem serwisowym.

Wygodne życie

Wyświetlanie i usuwanie powiadomień

Przeglądanie nieprzeczytanych powiadomień: Na urządzeniu są przechowywane nieprzeczytane powiadomienia. Aby je wyświetlić, przeciągnij palcem w górę na ekranie głównym lub dotknij pozycji **Powiadomienia** na liście aplikacji.

Usuwanie powiadomień: W celu usunięcia pojedynczego powiadomienia przeciągnij palcem w prawo na ekranie z wyświetloną treścią powiadomienia lub dotknij opcji **Wyczyść wszystko** u dołu listy, jeśli chcesz usunąć wszystkie nieprzeczytane powiadomienia.

- Na urządzeniu może być zapisanych maksymalnie 10 nieprzeczytanych powiadomień. Jeśli nieprzeczytanych powiadomień będzie więcej niż 10, poprzednie powiadomienia zostaną zastąpione.
- Jeśli na urządzeniu nie można wyświetlić pełnej treści powiadomienia, użyj telefonu.
- Powiadomienia będą automatycznie usuwane z urządzenia po przeczytaniu lub usunięciu na telefonie.

Zawsze na ekranie

Gdy urządzenie przechodzi w tryb czuwania, wyświetlana jest funkcja Zawsze na ekranie. Funkcja Zawsze na ekranie jest domyślnie wyłączona. Aby włączyć tę funkcję, wykonaj następujące czynności:

Na ekranie głównym urządzenia wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wyświetlacz** > **Zawsze na ekranie**, przeciągnij palcem na ekranie w lewo lub w prawo, a następnie dotknij ikony , aby zakończyć konfigurowanie funkcji.

- Obecnie w funkcji Zawsze na ekranie można korzystać wyłącznie z tarcz zegarka, które zostały zainstalowane fabrycznie.

Korzystanie z aplikacji Stoper

Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji i dotknij pozycji **Stoper**, a następnie dotknij ikony , aby uruchomić pomiar czasu, ikony , aby zatrzymać pomiar czasu, lub ikony , aby zresetować stoper. Przeciągnij palcem po ekranie w prawo lub naciśnij przycisk boczny urządzenia, aby stoper działał w tle.

Maksymalna wartość pomiaru czasu za pomocą stopera wynosi „99:59:59”. Stoper zatrzyma się automatycznie po osiągnięciu tej wartości maksymalnej.

Korzystanie z aplikacji Minutnik

Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji i dotknij pozycji **Minutnik**. Wybierz lub ustaw preferowany czas. Dostępnych jest osiem ustawionych wstępnie wartości: 1 min, 3 min, 5 min, 10 min, 15 min, 30 min, 1 godz. oraz 2 godz. Możesz również dotknąć opcji **Ustaw**, aby ustawić na minutniku własną wartość.

Dotknij ikony , aby uruchomić minutnik, ikony , aby wstrzymać minutnik, lub ikony , aby zamknąć minutnik. Przeciągnij palcem po ekranie w prawo lub naciśnij przycisk boczny urządzenia, aby minutnik działał w tle. Urządzenie zawibruje, aby powiadomić o upływie wyznaczonego czasu. Dotknij ikony , aby ponownie uruchomić odliczanie, lub ikony , aby zakończyć odliczanie.

Korzystanie z aplikacji Latarka

Przejdź do listy aplikacji i dotknij pozycji **Latarka**. Spowoduje to, że ekran się zaświeci. Dotknij ekranu, aby wyłączyć latarkę. Dotknij ponownie ekranu, aby ją włączyć. Przeciągnij palcem w prawo lub naciśnij przycisk boczny, aby zamknąć tę aplikację.

Znajdowanie telefonu

Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym urządzenia i dotknij ikony  lub przejdź do listy aplikacji i dotknij pozycji **Znajdź telefon**. Jeśli telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth, zostanie na nim wyemitowany dźwięk dzwonka (nawet w trybie cichym), wskazując jego umiejscowienie.

Aby wyłączyć tę funkcję, dotknij ekranu Znajdź telefon na urządzeniu.

-  • Upewnij się, że urządzenie jest połączone z telefonem, telefon jest włączony, a aplikacja Zdrowie Huawei jest uruchomiona w tle.
- Funkcja Znajdź telefon uruchomi dzwonek w telefonie na 10 sekund, a jeśli działanie nie zostanie wykonane, na urządzeniu zostanie wyświetlony komunikat **Dzwonek zatrzymany**. Następnie po upływie 30 sekund wyłączy się ekran na urządzeniu.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

-  • Funkcje sterowania odtwarzaniem muzyki są obsługiwane na telefonach z systemem Android 5.0 lub nowszym.
 - Możesz używać urządzenia do sterowania odtwarzaniem muzyki na telefonie w aplikacjach innych firm, takich jak NetEase.
- 1** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia, dotknij pozycji **Muzyka**, a następnie włącz opcję **Steruj muzyką w telefonie**.
 - 2** Po rozpoczęciu odtwarzania utworu w telefonie i przeciągnięciu palcem na ekranie tarczy zegarka zostanie wyświetlony ekran sterowania odtwarzaniem muzyki. Możesz wstrzymywać i wznowiać odtwarzaną muzykę oraz przetaczać utwory.

Zdalna migawka aparatu

- 1** Połącz urządzenie z telefonem i upewnij się, że aplikacja Zdrowie Huawei jest uruchomiona w tle.
 - 2** Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji i wybierz pozycję **Zdalna migawka**. Spowoduje to otwarcie aplikacji Aparat na telefonie.
 - 3** Aby robić zdjęcia, dotknij ikony  na ekranie urządzenia. Aby przetaczać się między odliczaniem 2-sekundowym a odliczaniem 5-sekundowym, dotknij ikony . Przeciągnij palcem na ekranie w prawo lub naciśnij przycisk boczny urządzenia, aby zamknąć aplikację Aparat.
-  Ta funkcja jest obsługiwana tylko w systemie EMUI 8.1 lub nowszym.

Informacje dodatkowe

Tryb Nie przeszkadzać

Przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym urządzenia i dotknij ikony , aby włączyć tryb **Nie przeszkadzać**. Ewentualnie możesz na urządzeniu wybrać kolejno **Ustawienia** > **Nie przeszkadzać**. Ten tryb możesz włączyć na cały dzień lub zaplanować okres, w którym ma być włączony.

 Po włączeniu trybu Nie przeszkadzać:

- Na urządzeniu nie będą wyświetlane wiadomości i powiadomienia, a funkcja „Podnieś, aby wybudzić” będzie wyłączona.
- Alarm będzie sygnalizowany wibracjami i dzwonkiem w zwykły sposób.

Dodawanie do ulubionych

- 1 Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wyświetlacz** > **Ulubione** i wybierz dane, takie jak sleep, stress level, heart rate, music, weather, activity record, w celu dodania ich jako ulubionych.
- 2 Następnie przeciągnij palcem w lewo lub w prawo na ekranie głównym urządzenia, aby sprawdzić, które karty zostały dodane.

 Można wyświetlać nie więcej niż sześć kart.

Ustawianie mocy wibracji

Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wibracje**, a następnie wybierz preferowany poziom mocy wibracji spośród opcji Mocne, **Delikatne** lub **Brak**. Następnie urządzenie automatycznie powróci do poprzedniego ekranu.

Włączanie i wyłączanie ekranu

Korzystanie z opcji „Podnieś, aby wybudzić”: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia i włącz lub wyłącz opcję **Podnieś, aby wybudzić**.

Regulacja poziomu jasności ekranu: Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wyświetlacz** > **Jasność** i ustaw preferowany poziom jasności ekranu.

Ustawianie funkcji Zawsze na ekranie: Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wyświetlacz** > **Zaawansowane** i ustaw czas korzystania przy włączonym ekranie, wybierając opcję 5 min, 10 min, 15 min lub 20 min, a następnie przeciągnij palcem w dół na ekranie

głównym urządzenia i dotknij ikony . Urządzenie będzie pozostawało włączone przez ustawiony czas.

Ustawianie czasu uśpienia: Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia > Wyświetlacz > Zaawansowane** i ustaw czas uśpienia ekranu, wybierając opcję 10 sek., 15 sek. lub 20 sek. Jeśli w obszarze **Uśpienie** wybrana jest opcja **Automatyczne**, ekran urządzenia będzie się wyłączać po przechyleniu lub opuszczeniu nadgarstka.

-  Ponowne włączenie ekranu w ciągu 10 sekund od jego wyłączenia spowoduje wyświetlenie poprzedniego ekranu. W innym przypadku wyświetlony zostanie ekran główny.

Ustawianie strefy czasowej i języka

Gdy włączysz urządzenie po raz pierwszy lub sparujesz je z telefonem po zresetowaniu do ustawień fabrycznych, przed rozpoczęciem parowania zostanie wyświetlony monit o wybranie języka. Po sparowaniu urządzeń język używany na urządzeniu będzie taki sam jak język używany na telefonie. Jeśli na telefonie zmienisz ustawienia języka, regionu, godziny lub formatu godziny, zmiany zostaną automatycznie zsynchronizowane z urządzeniem (o ile telefon i urządzenie są połączone).

-  **1** Jeśli język i region telefonu są obsługiwane przez urządzenie, język interfejsu urządzenia będzie zgodny z językiem interfejsu telefonu.
- 2** Jeśli język telefonu jest obsługiwany przez urządzenie, ale jego region jest nieobsługiwany, język interfejsu urządzenia będzie zgodny z językiem interfejsu telefonu. Jeśli na przykład język wyświetlany na telefonie to portugalski brazylijski, interfejs urządzenia będzie wyświetlany w języku portugalskim europejskim.
- 3** Jeśli język telefonu nie jest obsługiwany przez urządzenie, na urządzeniu będzie wyświetlany interfejs w języku angielskim.
- 4** Jeśli na telefonie jest ustawiony format 12-godzinny, na urządzeniu nie będzie rozróżnienia między godzinami przedpołudniowymi i popołudniowymi.

Przywracanie ustawień fabrycznych urządzenia

Metoda 1: Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zresetuj**. Uwaga: zresetowanie spowoduje wyczyszczenie wszystkich danych.

Metoda 2: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia i wybierz opcję **Przywróć ustawienia fabryczne**.

Aktualizowanie urządzenia

Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia i dotknij opcji **Aktualizacja oprogramowania układowego**. Telefon wyszuka dostępne aktualizacje. Wykonaj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować urządzenie.

Regulacja lub wymiana paska

Regulacja paska: Pasek jest wyposażony w sprzączkę z języczkiem. Dostosuj pasek do obwodu nadgarstka.

Wymiana paska: Ostrożnie zdejmij mocowanie, aby odpiąć pasek. Wykonaj kroki w odwrotnej kolejności, aby założyć nowy pasek. Przed wymianą mocowania upewnij się, że korpus urządzenia ściśle przylega do paska.

-  Mocowanie urządzenia jest małe, dlatego należy zachować ostrożność, aby go nie zgubić podczas demontażu.

Wyświetlanie nazwy Bluetooth, adresu MAC, modelu, numeru seryjnego i wersji

Wyświetlanie nazwy Bluetooth:

- Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia > Informacje**. Nazwa widoczna w obszarze **Nazwa urządzenia** jest nazwą Bluetooth urządzenia.
- Ewentualnie możesz otworzyć aplikację Zdrowie Huawei i przejść do ekranu ustawień urządzenia. Nazwa połączonego urządzenia jest jego nazwą Bluetooth.

Wyświetlanie adresu MAC:

Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia > Informacje**, aby wyświetlić adres MAC.

Wyświetlanie numeru seryjnego:

Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia > Informacje**. Numer seryjny urządzenia jest wyświetlany obok pozycji **SN**.

Model:

- Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia > Informacje**. Nazwa modelu jest wyświetlana w obszarze **Model**.
- Znaki wygrawerowane laserowo po słowie „MODEL” z tyłu urządzenia to nazwa danego modelu.

Wyświetlanie wersji:

- Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia > Informacje**, aby wyświetlić wersję urządzenia.
- Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia i dotknij opcji **Aktualizacja oprogramowania układowego**, aby sprawdzić wersję urządzenia.

Poziom wodoodporności i pyłoszczelności

Stopień wodoodporności urządzenia to 5 ATM, ale ten poziom ochrony nie jest stały i z czasem może ulec obniżeniu.

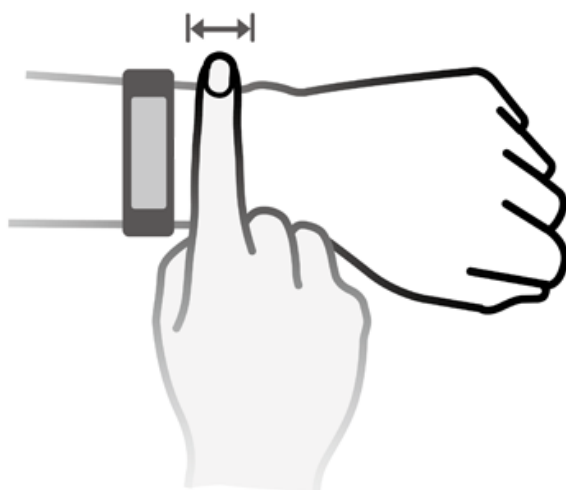
Urządzenie można nosić na nadgarstku podczas mycia dłoni, w deszczu i podczas pływania w płytkiej wodzie. Nie należy nosić urządzenia podczas korzystania z prysznica, nurkowania, nurkowania z akwalungiem i surfowania.

Poniższe sytuacje mogą obniżyć wodoodporność urządzenia:

- Upuszczenie urządzenia lub narażenie go na uderzenie w inny sposób.
- Narażenie urządzenia na działanie substancji zasadowych, takich jak mydło, żel pod prysznic, perfumy, emulsje oraz olejki.
- Korzystanie z urządzenia w wilgotnych warunkach i w wysokiej temperaturze otoczenia, na przykład pod gorącym prysznicem lub w saunie.

Noszenie urządzenia

Aby funkcje śledzenia aktywności i snu oraz monitorowania tętna działały prawidłowo, noś urządzenie w sposób przedstawiony na poniższej ilustracji.



Pasek urządzenia jest wyposażony w sprzączkę z języczkiem ułatwiającą zapinanie. Aby założyć urządzenie, przełóż końcówkę paska przez sprzączkę, a następnie zapnij go. Końcówka paska jest celowo wygięta, aby zwiększyć komfort użytkowania.

- **i** Jeśli podczas noszenia urządzenia zauważysz jakiegokolwiek dolegliwości skórne, przestań go używać i zasięgnij porady lekarza.
- Pamiętaj o prawidłowym założeniu urządzenia, aby zmaksymalizować komfort.
- Ilustracja ma charakter wyłącznie poglądowy.