

# **HONOR Band 7**

## **Uživatelská příručka**

**HONOR**

# Obsah

## Začínáme

Vzhled	1
Nošení náramek	1
Zapnutí, vypnutí a restartování náramek	1
Spárování náramek s telefonem	2
Tlačítka a gesta	3
Nabíjení náramek	3

## Cvičení

Zahájení cvičení	5
Více než sto režimů cvičení	6
Běžecké kurzy	6
Přeskok přes švihadlo	6
Zobrazení záznamů o cvičení	7
Zaznamenávání denních aktivit	7

## Zdraví

Sledování tepové frekvence	9
Měření úrovně kyslíku v krvi (SpO2)	10
Testování úrovní stresu	11
Dechová cvičení	12
Připomenutí aktivit	12

## Asistent

Ovládání přehrávání hudby na telefonu	13
Příjem zpráv o počasí	13
Vzdálená závěrka	13
Přijímání nebo odmítání hovoru na zařízení	14
Přijímání oznámení a zobrazování a odstraňování zpráv	14
Zapnutí režimu Nerušit	15
Používání stopek	15
Používání časovače	15
Nastavení budíku	16
Použití svítilny	17
Vyhledání telefonu pomocí zařízení	17

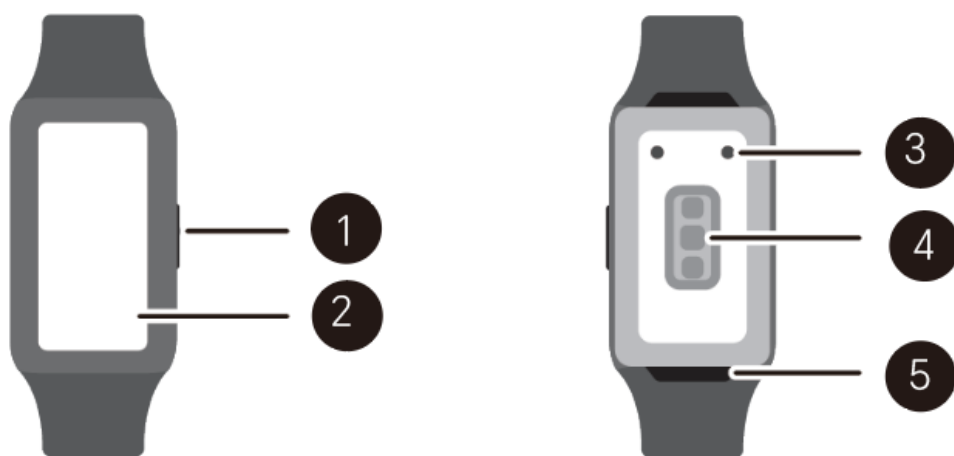
## Další pokyny

Správa ciferníků	18
Konfigurování vlastních ciferníků	18
Nastavení funkce Vždy na displeji	19
Nastavení intenzity vibrací	19
Zamčení či odemčení zařízení	19



# Začínáme


## Vzhled



Číslo	Popis
1	Tlačítko
2	Obrazovka
3	Oblast nabíjení
4	Oblast měřicí jednotky
5	Quick Release

## Nošení náramek

Přiložte oblast monitorování tepové frekvence náramek na horní část svého zápěstí tak. Abyste zajistili přesnost měření tepové frekvence, mějte náramek nasazené správně pro větší pohodlí a nenoste je nad kloubem zápěstí.

-  Zařízení je vyrobeno z netoxických materiálů, které prošly přísnými testy na kožní alergie. Při nošení zařízení tak nemusíte mít žádné starosti. Pokud vám nošení náramek dráždí kůži, sundejte jej a poraďte se s lékařem.
- Nenoste zařízení příliš volně ani příliš těsně, ale ujistěte se, že bezpečně drží na vašem zápěstí.
- Zařízení můžete nosit na kterémkoli zápěstí.

## Zapnutí, vypnutí a restartování náramek

### Zapnutí náramek

- Pokud je náramek vypnuté, stisknutím a podržením tlačítka jej zapnete.

- Pokud je náramek vypnuté, automaticky se zapne, když jej budete nabíjet.

### Vypnutí náramek

- Pokud je zařízení zapnuté, stiskněte a podržte Tlačítko a poté klepněte na možnost **Vypnout**.
- Pokud je zařízení zapnuté, přejděte na domovskou obrazovku, stiskněte Tlačítko, potáhněte po obrazovce nahoru nebo dolů, dokud nenajdete možnost **Nastavení**. Klepněte na ni a přejděte do nabídky **Systém > Vypnout**.
- Pokud je úroveň nabití baterie kriticky nízká, zařízení zavibruje a poté se automaticky vypne.

### Restartování náramek

- Pokud je náramek zapnuté, stiskněte a podržte Tlačítko a poté klepněte na možnost **Restartovat**.
- Když je náramek zapnuté, stiskněte na domovské obrazovce Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete možnost **Nastavení**. Klepněte na ni a přejděte do **Systém > Restartovat**.


### Vynucené restartování náramek


Stiskněte a podržte Tlačítko po dobu přibližně 16 sekund, čímž náramek vynuceně restartujete.

## Spárování náramek s telefonem

- 1** náramek je ve výchozím nastavení připraveno ke spárování pomocí funkce Bluetooth. Aplikaci Zdraví stáhnete a nainstalujete naskenováním QR kódu.



- 2** Otevřete aplikaci HONOR Health a přejděte do **Zařízení > Přidat zařízení** a aplikace automaticky vyhledá dostupná zařízení s technologií Bluetooth. Jakmile se zobrazí vaše náramek, klepněte na jeho název a zahájí se párování.
- 3** Jakmile se na obrazovce zařízení zobrazí žádost o spárování, klepnutím na  provedte spárování náramek a telefonu. Spárování potvrďte i v telefonu.

- Pokud cílové zařízení není na seznamu zařízení, ke kterým se můžete automaticky připojit, klepněte na  > **Vyhledat**, naskenujte QR kód na obrazovce náramek a podle pokynů na obrazovce dokončete párování.
- Na náramek se zobrazí ikona, která vás informuje, že bylo spárování úspěšné. Pokud bude párování neúspěšné, náramek zobrazí ikonu, která vás informuje o tom, že bylo spárování neúspěšné. Poté se opět zobrazí úvodní obrazovka.

## Tlačítka a gesta

### Tlačítka

Operace	Funkce
Stisknutí tlačítka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probuzení obrazovky zařízení, když je vypnutá.</li> <li>• Otevření obrazovky se seznamem aplikací z domovské obrazovky.</li> <li>• Návrat na domovskou obrazovku.</li> </ul>
Stisknutí a podržení tlačítka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapnutí náramek, když je náramek vypnuté.</li> <li>• Otevření obrazovky restartování/vypnutí, když je náramek zapnuté.</li> </ul>


### Funkce tlačítek během cvičení

Operace	Funkce
Stisknutí tlačítka	Zamknutí/odemknutí, ztlumení nebo ukončení cvičení.
Stisknutí a podržení tlačítka	Dokončení cvičení.

## Nabíjení náramek

### Nabíjení

- 1 Připojte port USB typu C a napájecí adaptér a poté napájecí adaptér zapojte.
- 2 Položte náramek na nabíjecí kolébku a ujistěte se, že se kontakty na náramek a kolébce dotýkají. Vyčkejte, dokud se na obrazovce náramek nezobrazí ikona nabíjení.

-  K nabíjení náramek používejte příslušný nabíjecí kabel, nabíjecí kolébku, jmenovité výstupní napětí 5 V a jmenovitý výstupní proud 1 A nebo vyšší.
- Doporučujeme k nabíjení vašeho náramek používat nabíječku Honor nebo neoficiální nabíječku, která splňuje příslušné oblastní či státní zákony a předpisy, stejně jako mezinárodní bezpečnostní normy. Jiné nabíječky a powerbanky, které nesplňují příslušné bezpečnostní normy, mohou způsobit problémy, jako je pomalé nabíjení a přehřívání. Buďte při jejich používání opatrní. Doporučujeme zakoupit napájecí adaptér Honor z oficiálního prodejního místa Honor.
- Udržujte port pro nabíjení suchý a čistý, aby nedošlo ke zkratu a jiným rizikům.
- Jakmile bude náramek plně nabité, na obrazovce náramek se zobrazí 100 % a nabíjení se automaticky zastaví. Pokud bude úroveň nabití baterie nižší než 100 % a nabíječka bude stále připojena k telefonu, nabíjení se spustí automaticky.
- Doporučujeme nabíjecí kolébku při připojování k náramek zvednout. Ujistěte se, že je strana náramek s tlačítky zarovnána s nabíjecím portem kolébky. Po řádném připojení kolébky a náramek zkontrolujte, zda se zobrazuje ikona nabíjení. Pokud se ikona nabíjení nezobrazuje, možná budete muset mírně upravit polohu kolébky, dokud nedojde k řádnému kontaktu a ikona nabíjení se nezobrazí.

### Test úrovně nabití baterie

Metoda 1: Potažením dolů z horní části domovské obrazovky zkontrolujte úroveň nabití baterie.

Metoda 2: Připojte své náramek ke zdroji napájení a zkontroluje úrovně nabití baterie na obrazovce nabíjení.



Metoda 3: Zobrazte si úroveň nabití baterie na ciferníku, který tento údaj ukazuje.

Metoda 4: Připojte své náramek k aplikaci Zdraví, otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení**, poté na název svého zařízení a zkontrolujte úroveň nabití baterie na obrazovce s podobnostmi o zařízení.

# Cvičení

## Zahájení cvičení


### Zahájení cvičení na vašem zařízení

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Cvičení**.
- 2 Vyberte si cvičení, které chcete dělat, nebo preferovaný kurz. Případně potáhněte prstem po obrazovce nahoru, klepněte na **Vlastní** a přidejte další režimy cvičení.  
 Klepněte na  na pravé straně režimu cvičení a nastavte si **cíl** a **Připomenutí**.
- 3 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu Začít.
- 4 Cvičení ukončíte stisknutím tlačítka a klepnutím na ikonu Zastavit nebo stisknutím a podržením tlačítka.

### Zobrazení záznamů o cvičení na zařízení


Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Záznamy cvičení**.

Vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti. Zařízení zobrazí různé typy dat pro různá cvičení.

-  Na hodinkách lze zobrazit maximálně 10 záznamů cvičení. Pokud máte více než 10 záznamů cvičení, starší záznamy budou přepsány.

### Automatická detekce cvičení

náramek dokáže automaticky identifikovat stav cvičení.

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Nastavení > Nastavení cvičení** a zapněte **Automatická detekce cvičení**.
- 2 Po zapnutí této funkce vás zařízení upozorní, abyste spustili cvičení, když detekuje zvýšenou aktivitu. Upozornění můžete ignorovat nebo můžete zahájit příslušné cvičení.  
 Aktuálně jsou podporovány následující režimy cvičení: chůze uvnitř, chůze venku, sálový běh, venkovní běh, aktivita na eliptickém trenažéru a aktivita na veslařském trenažéru.

### Zahájení cvičení v aplikaci Zdraví

Pokud chcete zahájit cvičení pomocí aplikace Zdraví, přiblížte k sobě svůj telefon a zařízení, aby se zajistilo, že jsou připojené.

- 1 Otevřete aplikaci HONOR Health a přejděte do **CvičeníCvičení**, vyberte režim cvičení a poté klepnutím na ikonu Začít zahajete cvičení.
- 2 Jakmile začnete s cvičením, náramek se synchronizuje a zobrazí vaši tepovou frekvenci při cvičení, rychlost a čas. Údaje o cvičení, jako je čas cvičení, se zobrazí v aplikaci Zdraví.



## Zobrazení záznamů cvičení v aplikaci Zdraví

Otevřete aplikaci HONOR Health a přejděte do **Cvičení**.


Vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti. Zařízení zobrazí různé typy dat pro různá cvičení.

## Více než sto režimů cvičení


náramek podporuje více než sto režimů cvičení. V zařízení je můžete přidat nebo odebrat, aby se vám lépe používaly.

### Přidání cvičení

Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Cvičení**.

Táhněte prstem nahoru a dolů, dokud nenajdete **Vlastní** > , klepněte na ně a přidejte požadovaná cvičení.

### Odebrání cvičení




Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Cvičení** a  na pravé straně režimu cvičení, potáhněte až dolů a klepnutím na **Odebrat** cvičení odeberte.

## Běžecké kurzy


náramek nabízí rozmanité běžecké kurzy, které vás mohou vést a zaznamenávat vaše cvičení a běžecký trénink. Pracuje také s hlasovými výzvami, které vám pomohou kurzy dokončit, čímž vám umožní být aktivnější v každodenním životě.

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Cvičení** > **Běžecké kurzy**.
- 2 Potáhněte prstem po obrazovce nahoru nebo dolů a poté vyberte . Zvolte si kurz a cvičení zahajte podle pokynů na obrazovce.

## Přeskok přes švihadlo

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Cvičení**.
- 2 Klepněte na **Přeskok přes švihadlo**, poté na ikonu  nebo  a vyberte si různé režimy testování.
  -  Případně potáhněte prstem po obrazovce nahoru, klepněte na **Vlastní** a přidejte režimy cvičení.
- 3 Přeskok přes švihadlo zahájíte klepnutím na ikonu Začít.

**4** Přeskok přes švihadlo ukončíte stisknutím tlačítka nahoru a klepnutím na ikonu Zastavit nebo stisknutím a podržením tlačítka nahoru.

 Poznejte svou fyzickou kondici pomocí režimu hodnocení. Tento režim se automaticky zastaví po 1 minutě.

## Zobrazení záznamů o cvičení

### Zobrazení záznamů o cvičení na zařízení

- 1** Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Záznamy cvičení**.
- 2** Vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti. Zařízení zobrazí různé typy dat pro různá cvičení.

 Váš náramek zobrazí různé typy dat pro různá cvičení.

### Zobrazení záznamů cvičení v aplikaci Zdraví




Otevřete aplikaci HONOR Health a přejděte do **Zdraví > Historie cvičení** a zobrazte si podrobné údaje o cvičení.

## Zaznamenávání denních aktivit

Mějte náramek správně nasazené, aby automaticky zaznamenávalo data týkající se kalorií, vzdálenosti, stoupaní po schodech, kroků, doby trvání aktivity se střední až vyšší intenzitou a dalších činností.

### Na zařízení

Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Záznamy aktivit**. Tři kruhy na zařízení zobrazují tři typy dat: kroky, aktivity s mírnou až střední intenzitou a aktivní hodiny.


- 1**  **Kroky:** Tento kruh označuje poměr vašich kroků k cílovému počtu kroků. Výchozí cíl je 10 000 kroků. V aplikaci Zdraví si můžete změnit nastavení cíle podle svých preferencí.
- 2**  **Délka trvání aktivity s mírnou až střední intenzitou (jednotka: minuty):** Výchozí cíl je 30 minut. Vaše nositelné zařízení vypočítá celkovou dobu aktivit se střední až vyšší intenzitou na základě vašeho tempa a intenzity tepové frekvence. Pro dobré zdraví doporučujeme každý týden pět 30minutových cvičení se střední intenzitou.
- 3**  **Aktivní hodiny:** Tento kruh představuje, kolik hodin jste během dne strávili ve stoje. Pokud jste během hodiny chodili alespoň jednu minutu, například 1 minutu mezi 10:00 a 11:00, bude tato hodina započítána jako aktivní. Příliš dlouhé sezení škodí vašemu zdraví. Doporučujeme, abyste jednou za hodinu na chvíli vstali a každý den tak zaznamenali alespoň 12 aktivních hodin.

**V aplikaci Zdraví**

Ujistěte se, že je náramek připojené k aplikaci, abyste si mohli zobrazovat záznamy aktivit na domovské obrazovce aplikace.

## Sledování tepové frekvence

Zařízení je vybaveno optickým čidlem tepové frekvence, které dokáže sledovat a zaznamenávat tepovou frekvenci po celý den. Pokud chcete tuto funkci používat, musíte v aplikaci Zdraví zapnout funkci **Nepřetržitá tepová frekvence**.

-  Když zařízení zjistí, že uživatel usnul, přepne se do režimu, ve kterém používá pro měření tepové frekvence neviditelné světlo, a umožní tak uživateli dobře se vyspat.
- Pro vyšší přesnost měření tepové frekvence mějte zařízení správně nasazené a ujistěte se, že je řemínek zapnutý. Ujistěte se, že vám zařízení pevně sedí na zápěstí. Ujistěte se, že je tělo zařízení v přímém kontaktu s pokožkou a jejich kontaktu nic nebrání.

### Nepřetržitě sledování tepové frekvence

V případě aktivace této funkce bude zařízení průběžně měřit vaši tepovou frekvenci v reálném čase. V aplikaci Health si můžete zobrazit grafy tepové frekvence.

- Otevřete aplikaci HONOR Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- Přejděte v aplikaci Zdraví do nabídky **Zdravotní upozornění > Kontinuální měření tepové frekvence** a zapněte funkci **Kontinuální měření tepové frekvence**. Jakmile funkci zapnete, bude zařízení moci měřit vaši tepovou frekvenci v reálném čase. Nastavte **Měření tepové frekvence** na možnost **Měření tepové frekvence** nebo **Měření tepové frekvence**.

- Chytré**


Měření tepové frekvence bude prováděno každých 10 minut u aktivit s nízkou intenzitou (například když se nehýbete).

Měření tepové frekvence bude prováděno každých 10 minut u aktivit se střední intenzitou (například při chůzi).

Měření tepové frekvence bude prováděno jednou za sekundu u aktivit s vyšší intenzitou (například při běhu) a zobrazení první hodnoty tepové frekvence trvá 6 až 10 sekund (tato doba se může u každého uživatele lišit).

- V reálném čase**

Měření tepové frekvence bude prováděno jednou za sekundu u jakéhokoli typu intenzity aktivity.

-  Použití režimu **V reálném čase** zvýší spotřebu energie zařízení, zatímco **Chytré** upraví interval měření tepové frekvence na základě intenzity vaší aktivity, čímž se spotřeba energie sníží.

### Individuální měření tepové frekvence

- Otevřete aplikaci HONOR Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.

- 2** Přejděte do nabídky **Zdravotní upozornění** a vypněte funkci **Kontinuální měření tepové frekvence**.
- 3** Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Tepová frekvence**. Zařízení poté změří vaši aktuální tepovou frekvenci.

### Měření tepové frekvence během cvičení


Během cvičení náramek zobrazí vaši tepovou frekvenci v reálném čase a zónu srdečního tepu. S ohledem na dosažení lepších výsledků doporučujeme zvolit cvičení na základě zóny tepové frekvence.

- 1** Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Cvičení**.
- 2** Vyberte si cvičení, které chcete dělat, nebo preferovaný kurz.
- 3** Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu Začít. Hodinky zobrazí vaši tepovou frekvenci při cvičení, rychlost a čas.


### Měření klidové tepové frekvence

Klidová tepová frekvence představuje tepovou frekvenci měřenou v klidném a uvolněném prostředí, když jste vzhůru. Je obecným ukazatelem stavu kardiovaskulárního systému. Nejlepší doba k měření klidové tepové frekvence je ráno hned po probuzení. Vaše klidová tepová frekvence se nemusí zobrazit nebo ji nemusí být možné přesně změřit, pokud bude měření provedeno v nesprávnou dobu.

- 1** Otevřete aplikaci HONOR Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2** Zapněte v aplikaci Zdraví **Kontinuální měření tepové frekvence**. Jakmile funkci zapnete, bude zařízení moci měřit vaši klidovou tepovou frekvenci.

-  Pokud se jako měření klidové tepové frekvence zobrazí „--“, značí to, že zařízení nedokázalo vaši klidovou tepovou frekvenci změřit.
  - Ujistěte se, že klidovou tepovou frekvenci měříte, když jste vzhůru a v tichém a klidném prostředí. Doporučujeme, abyste klidovou tepovou frekvenci měřili hned poté, co se ráno probudíte. Tím dosáhnete nejpřesnějšího výsledku.
  - Pokud Nepřetržitě sledování tepové frekvence po kontrole klidové tepové frekvence vypnete, zůstane klidová tepová frekvence zobrazená v aplikaci Zdraví stejná.
  - Údaje o klidové tepové frekvenci v zařízení se samy vymažou v 00:00 (24hodinové hodiny) nebo ve 12:00 o půlnoci (12hodinové hodiny).

## Měření úrovně kyslíku v krvi (SpO2)

-  Aby se zajistila přesnost měření kyslíku v krvi, mějte hodinky správně nasazené a ujistěte se, že je řemínek zapnutý. Ujistěte se, že je sledovací modul v přímém kontaktu s pokožkou a jejich kontaktu nic nebrání.

## Jedno měření kyslíku v krvi

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Kyslík v krvi**.
- 2 Klepněte na možnost **Měření**. Během měření SpO2 se nehýbejte.

## Automatické měření kyslíku v krvi

- 1 Otevřete aplikaci HONOR Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2 Přejděte do nabídky **Zdravotní upozornění > Nepřetržité měření kyslíku** a zapněte **Automatické sledování hladiny kyslíku v krvi**. Zařízení automaticky měří a zaznamenává váš kyslík v krvi, když zjistí, že se nehýbete.
- 3 Klepnutím na **Upozornění na nízkou hladinu kyslíku v krvi** nastavíte spodní limit kyslíku v krvi, abyste dostávali upozornění, když zrovna nespíte.

- i • **Nepřetržité měření kyslíku** je podporována pouze na modelu HONOR Band 7.
  - Toto zařízení není lékařský přístroj. Údaje ze sledování a výsledky jsou pouze orientační a nejsou určeny k diagnostickým ani jiným lékařským účelům.
  - Tyto funkce vyžadují nejnovější verzi aplikace Zdraví a jsou dostupné pouze ve vybraných zemích a oblastech.

## Testování úrovně stresu

Pomocí náramek můžete jednorázově nebo pravidelně testovat svou úroveň stresu.

### Testování úrovně stresu

- Jednorázové měření úrovně stresu: Otevřete aplikaci HONOR Health a přejděte do **Tlak** a poté **Test stresu**.
- Pravidelné měření úrovně stresu: Otevřete aplikaci HONOR Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení. Poté klepněte na název zařízení, přejděte na **Zdravotní upozornění**, zapněte přepínač u možnosti **Detekce tlaku** a postupujte podle pokynů na obrazovce, abyste provedli kalibraci úrovně stresu. Pravidelné testy stresu poté začnou automaticky, když máte hodinky správně nasazené.

### Zobrazení dat o stresu

- Zobrazení dat o stresu na zařízení: Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Stres**. Klepněte na ni a zobrazte si graf s informacemi o změnách stresu, včetně sloupcového grafu stresu, vaší úrovně stresu a intervalech stresu.
- Zobrazení dat o stresu v aplikaci Zdraví: Otevřete aplikaci HONOR Health a přejděte do **Tlak**, abyste si zobrazili nejnovější úroveň stresu a vaše denní, měsíční a roční křivky stresu a odpovídající rady.

- i • Během testu stresu mějte zařízení správně nasazené a nehýbejte se. Zařízení nebude schopné přesně zjistit úroveň stresu během cvičení nebo při příliš častém pohybu zápěstí. V takovém případě test stresu neprovede.
- Přesnost údajů může být ovlivněna kofeinem, nikotinem, alkoholem a některými psychotropními léky. Kromě toho mají na data vliv také srdeční choroby, astma, cvičení nebo nesprávná poloha při nošení.
- Toto zařízení není lékařský přístroj. Údaje ze sledování a výsledky jsou pouze orientační a nejsou určeny k diagnostickým ani jiným lékařským účelům.

## Dechová cvičení

Dechová cvičení vám pomohou uvolnit se a zlepšit vám náladu v práci nebo každodenním životě.

- 1** Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Dechové cvičení**.
- 2** Nastavte délku a rytmus, klepněte na ikonu dechových cvičení na obrazovce a provádějte dechové cvičení podle pokynů na obrazovce.  
Po ukončení cvičení obrazovka zobrazí míru stresu při cvičení, tepovou frekvenci před cvičením, dobu cvičení a hodnocení.



## Připomenutí aktivit

- 1** Otevřete aplikaci HONOR Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
  - 2** Klepněte na **Zdravotní upozornění** a zapněte funkci **Upozornění při dlouhém sezení**. Pokud je zapnuta funkce **Upozornění při dlouhém sezení**, zařízení bude průběžně během dne (ve výchozím nastavení jde o 1 hodinu) sledovat vaši aktivitu. Pokud se po stanovenou dobu nebudete hýbat, zařízení zavibruje a obrazovka se zapne, aby vám připomněla, že máte na chvíli vstát a rozhýbat se.
- i • Zařízení nebude vibrovat, aby vám připomnělo, že se máte pohybovat, pokud jste na něm zapnuli režim **Nerušit**.
  - Zařízení nebude vibrovat, pokud zjistí, že spíte.
  - Zařízení vám bude připomenutí zobrazovat pouze v době mezi 8:00 do 12:00 a od 14:30 do 21:00.

# Asistent

## Ovládání přehrávání hudby na telefonu

náramek můžete použít k ovládání přehrávání hudby v hudebních aplikacích třetích stran v telefonu.

- 1 Na obrazovce podrobností ozařízení v aplikaci HONOR Health, přejděte do **Hudba** a zapněte možnost **Ovládání hudby v telefonu z hodinek**.
  - 2 Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Hudba** a klepněte na  a ovládejte přehrávání hudby na telefonu.
-  Ovládání přehrávání hudby v telefonu pomocí zařízení je k dispozici pouze u telefonů se systémem Android.
    - Abyste tuto funkci mohli použít, ujistěte se, že je vaše náramek připojené k telefonu a že je aplikace Zdraví spuštěna na pozadí.

## Příjem zpráv o počasí

### Zapnutí zpráv o počasí

Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci HONOR Health, přejděte do **Počasí** a vyberte jednotku teploty (° C nebo ° F).

### Prohlížení zpráv o počasí

**Metoda 1:** V kartě Počasí

Potáhněte po obrazovce doprava, dokud nenajdete kartu Počasí. V rámci ní si můžete zobrazit svou polohu, nejnovější informace o počasí, teplotu a kvalitu ovzduší.

**Metoda 2:** Na ciferníku

Ujistěte se, že používáte ciferník, který zobrazuje informace o počasí. Aktuality k počasí si v takovém případě můžete zobrazit na domovské obrazovce.




**Metoda 3:** V aplikaci Počasí

Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Počasí**. Klepněte na ni a poté si můžete zobrazit svou polohu, nejnovější informace o počasí, teplotu a kvalitu ovzduší. Potažením po obrazovce nahoru nebo dolů si můžete zobrazit informace o počasí na nadcházející týden.

## Vzdálená závěrka

Když je náramek připojeno k vašemu telefonu/tabletu, můžete je vzdáleně ovládat a pořizovat fotografie.



- 1 Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Vzdálená závěrka** a ovládejte fotoaparát telefonu.
  - 2 Vybráním možnosti  pořídíte fotografie. Vybráním možnosti  nastavíte v horní části obrazovky fotoaparátu 5s nebo 2s zpoždění.
-  Vzdálená závěrka fotoaparátu je dostupná v seznamu aplikací hodinek pouze pokud jsou vaše hodinky spárovány s následujícími telefony: Uživatelské rozhraní Magic UI 6.1 a novější.

## Přijímání nebo odmítání hovoru na zařízení

Při příchozím hovoru vás náramek informuje a zobrazí číslo nebo jméno volajícího. Hovor můžete odmítnout.

### Odmítnutí hovoru

Hovor ukončete klepnutím na možnost  na obrazovce nebo klepnutím a podržením tlačítka nahoru na vašich hodinkách.


### Rychlá odpověď

Když se nehodí hovor přijmout, přepněte obrazovku, vyberte rychlou odpověď a klikněte na **Odeslat**. Hovor se automaticky ukončí a zpráva se odešle.


## Přijímání oznámení a zobrazování a odstraňování zpráv

Po zapnutí oznámení se všechny zprávy s oznámeními, které se zobrazují ve stavovém řádku telefonu, synchronizují do vašeho náramek. Do náramek lze synchronizovat oznámení z následujících aplikací: SMS a MMS, E-mail a Kalendář, stejně jako určité aplikace sociálních sítí třetích stran, například.


- **Zapnutí oznámení zpráv:** Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci HONOR Health, přejděte do **Oznámení** a zapněte přepínač. Klepněte na Aplikace a zapněte přepínače u těch, pro které chcete dostávat oznámení.
- **Zobrazení nepřečtených zpráv:** Vaše náramek zavibruje, aby vás upozornilo na nové zprávy ve stavovém řádku telefonu/tabletu. Nepřečtené zprávy lze zobrazit na vašem zařízení. Potáhněte prstem nahoru na domovské obrazovce, přejděte do centra nepřečtených zpráv a zobrazte si je. Do zařízení lze uložit maximálně 10 nepřečtených zpráv. Pokud máte více než 10 nepřečtených zpráv, starší zprávy budou přepsány.
- **Odstranění nepřečtených zpráv:** Pro odstranění zprávy po ní potáhněte prstem doprava nebo klepněte na **Vymazat** v dolní části seznamu a odstraňte všechny nepřečtené zprávy.

-  Pokud používáte režim Nerušit, spíte, nemáte zařízení nasazené nebo cvičíte, zařízení může zprávy přijímat, ale nebude vám zasílat oznámení.
- Zprávy, které si zobrazíte na telefonu, budou v tu chvíli ze náramek odstraněny.
- Když je aplikace Zdraví k vašemu telefonu připojena pomocí Bluetooth, oznámení zobrazená ve stavovém řádku vašeho telefonu/tabletu budou zaslána do zařízení. Oznámení, která nejsou ve stavovém řádku zobrazena, nebudou do náramek zasílána.

## Zapnutí režimu Nerušit

**Metoda 1:** Potáhněte prstem dolů z horní části ciferníku a režim zapněte nebo vypněte klepnutím na .



**Metoda 2:** Přejděte do nabídky **Nastavení** > **Nerušit** a režim zapněte nebo vypněte.

-  Jakmile zapnete režim **Nerušit**, oznámení o příchozích hovorech a oznámení budou ztlumená, náramek nebude při příchozím hovoru ani oznámení vibrovat a obrazovka se nezapne, když zvednete zápěstí.

## Používání stopek

Zařízení náramek podporuje normální a segmentované měření času v aplikaci Stopky, čímž vám pomáhá s aktivitami, které vyžadují přesné načasování, jako jsou sporty a soutěže.

### Spuštění stopek

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Stopky**.
- 2 Klepnutím na  zahájíte odpočet. Klepnutím na  zahájíte segmentované měření času.

### Pozastavení nebo resetování stopek

Klepnutím na  stopky pozastavíte a klepnutím na  je resetujete.



## Používání časovače


náramek podporuje rychlé časovače s přednastavenými délkami a přizpůsobené časovače, které vám pomohou dokončit úkoly s určitou délkou trvání.

Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Časovač**. Vyberte délku trvání nebo potáhněte prstem po obrazovce nahoru a klepněte na **Vlastní**.

Poté klepněte na  a spusťte odpočet.



Klepnutím na  odpočítávání pozastavíte a klepnutím na  časovač resetujete.

Po vypršení časovače hodinky zavibrují. Klepnutím na  operaci ukončíte a klepnutím na  zopakujete poslední rychlý časovač.

 Potažením prstem doprava po obrazovce zařízení necháte časovač běžet na pozadí.



## Nastavení budíku

### Nastavení budíku na zařízení


- 1 Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Budík**.  
Klepněte na ně a poté klepnutím na  přidáte budík.
  - 2 Nastavte čas buzení a cyklus opakování budíku a klepněte na **OK**.
  - 3 Klepnutím na budík jej můžete odstranit nebo upravit čas budíku a cyklus opakování.  
Odstranit lze pouze budíky událostí.
-  Jestliže cyklus opakování nenastavíte, bude budík ve výchozím nastavení pouze jednorázový.




### Nastavení budíku v aplikaci Zdraví

#### Chytrý budík

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci HONOR Health, přejděte do **Budík** > .
- 2 Nastavte čas budíku, čas chytrého buzení, název a cyklus opakování.
- 3 Klepněte na  (pro uživatele zařízení se systémem Android) nebo **Uložit** (pro uživatele zařízení se systémem iOS) v pravém horním rohu, čímž nastavení uložíte.
- 4 Vraťte se na domovskou obrazovku a potáhněte na ní prstem dolů, abyste se ujistili, že se nastavení budíku synchronizovala do vašeho zařízení.
- 5 Klepnutím na budík můžete upravit čas budíku, chytré buzení a cyklus opakování.

#### Budík události


- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci HONOR Health, přejděte do **Budík** > **BUDÍKY UDÁLOSTÍ**.
- 2 Nastavte čas buzení, štítek a cyklus opakování.
- 3 Klepněte na  (pro uživatele zařízení se systémem Android) nebo **Uložit** (pro uživatele zařízení se systémem iOS) v pravém horním rohu, čímž nastavení uložíte.
- 4 Vraťte se na domovskou obrazovku a potáhněte na ní prstem dolů, abyste se ujistili, že se nastavení budíku synchronizovala do vašeho zařízení.
- 5 Klepnutím na budík jej můžete odstranit nebo upravit čas budíku a cyklus opakování.

-  Budíky události nastavené na zařízení lze synchronizovat s aplikací Zdraví. Můžete nastavit maximálně pět budíků událostí. Pro zařízení lze nastavit pouze jeden chytrý budík.
- Budík události se spustí v určený čas. Pokud pro budík události nastavíte štítek, zařízení jej zobrazí. V opačném případě se zobrazí pouze čas.
- Jakmile budík zazvoní, klepnutím na  na obrazovce zařízení, stisknutím tlačítka nahoru nebo potažením doprava po obrazovce jej odložíte o 10 minut. Pokud chcete budík vypnout, klepněte na obrazovce zařízení na  nebo stiskněte a podržte Tlačítko.

## Použití svítilny

Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Svítilna**. Klepněte na ni a zapněte svítilnu. Pokud chcete svítilnu vypnout, klepněte na obrazovku. Opětovným klepnutím na obrazovku ji znovu zapnete. Potažením doprava po obrazovce zařízení svítilnu ukončíte.

## Vyhledání telefonu pomocí zařízení

Potáhněte prstem dolů na obrazovce s ciferníkem, čímž vstoupíte do nabídky zkratk, a klepněte na . Případně Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Najdi můj telefon**.

Na obrazovce se zobrazí animace. Pokud je váš telefon v dosahu funkce Bluetooth, přehraje se vyzvánění, které vás upozorní, dokonce i v Tichém režimu. Klepnutím na obrazovku zařízení nebo odemknutím obrazovky telefonu přehrávání vyzvánění ukončíte.

-  Tato funkce je dostupná pouze v případě, že jsou hodinky připojeny k telefonu.

# Další pokyny

## Správa ciferníků

Watch Face Obchod poskytuje rozmanitou řadu ciferníků, ze kterých si můžete vybrat. Pokud chcete ciferníky stáhnout nebo odstranit, aktualizujte hodinky a aplikaci Zdraví na nejnovější verze. Ještě lepší ciferníky si stáhněte a nainstalujte následujícím způsobem.

### Změna ciferníku na vašem zařízení



Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Nastavení > Ciferníky a karty > Ciferník**. Potažením doleva nebo doprava vyberte ciferník, který chcete nainstalovat.

-  Některé ciferníky je možné přizpůsobit. Pod ciferníkem můžete klepnout na  a přizpůsobit zobrazený obsah.

### Instalování a změna ciferníku na telefonu

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci HONOR Health, přejděte do **Obchod s ciferníky > Všechny ciferníky**.
- 2 Vyberte ciferník.
  - Pokud ciferník nebyl nainstalován, klepněte na možnost **Instalovat**. Po dokončení instalace budou vaše hodinky automaticky používat nový ciferník.
  - Pokud byl ciferník nainstalován, klepněte na **Nastavit jako ciferník** a použijte vybraný ciferník.



### Odstranění ciferníku

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci HONOR Health, přejděte do **Obchod s ciferníky > Všechny ciferníky**.
- 2 Klepněte na **Já > Upravit**, vyberte nainstalovaný ciferník a klepnutím na v rohu  jej odstraníte.
  -  Pokud chcete ciferníky stáhnout nebo odstranit, aktualizujte své zařízení a aplikaci Zdraví na nejnovější verze.
    - V některých zemích a regionech nemusí být možné ciferníky stahovat nebo odstraňovat. Další informace vám sdělíme prostřednictvím místní zákaznické linky společnosti Honor.
    - Po odstranění ciferníku jej není nutné z Watch Face Obchodu znovu zakoupit. Budete ho muset pouze znovu nainstalovat.

## Konfigurování vlastních ciferníků


-  Před použitím této funkce aktualizujte aplikaci Zdraví a vaše zařízení na nejnovější verze.

## Vybírání vlastích ciferníků

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci HONOR Health, přejděte do **Obchod s ciferníky > Všechny ciferníky > Já > Album** a otevřete obrazovku s nastaveními Vlastní.
  - 2 Klepněte na  a vyberte požadovaný obrázek.
  - 3 Poté klepněte na **ULOŽIT**. Hodinky poté zobrazí přizpůsobenou fotografii jako ciferník.
-  Jako ciferníky lze použít pouze nehybné obrázky. Formát souboru není nijak omezen


## Jiná nastavení

Na obrazovce **Galerie** v aplikaci Zdraví.

- Klepněte na možnost **Styl** a přizpůsobte si písmo a barvu zobrazeného času a data.
- Klepněte na **Rozložení** a přizpůsobte pozici zobrazeného času a data.
- Klepněte na  v pravém horním rohu vybrané fotografie a odstraňte ji.

## Nastavení funkce Vždy na displeji

Jakmile nastavíte pohotovostní ciferník, obrazovka s ciferníkem zůstane zapnutá poté, co zařízení přepne do pohotovostního režimu.

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Nastavení > Ciferníky a karty > Vždy na displeji**.
- 2 Potažením po obrazovce doleva nebo doprava vyberte ciferník a poté klepněte na .

## Nastavení intenzity vibrací

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Nastavení > Vibrace**.
- 2 Potáhněte prstem po obrazovce nahoru nebo dolů a vyberte **Silná** nebo **Tlumená**. Zařízení se poté automaticky přepne na předchozí obrazovku a zavibruje v intenzitě, kterou jste nastavili.

## Zamčení či odemčení zařízení

Pokud chcete posílit zabezpečení vašich hodinek, můžete si nastavit kód PIN. Po nastavení kódu PIN a zapnutí funkce Automaticky zamknout bude pro odemčení náramek a vstoupení na domovskou obrazovku třeba zadat kód PIN.

### Nastavení kódu PIN

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Nastavení > Kód PIN > Zapnout kód PIN**, postupujte podle pokynů na obrazovce a nastavte kód PIN.

- 2** Potáhněte prstem dolů po domovské obrazovce zařízení, přejděte do nabídky **Nastavení** > **Kód PIN** a zapněte **Automaticky zamknout**.

 Pokud kód PIN zapomenete, budete muset zařízení obnovit do továrního nastavení.

### Vypnutí kódu PIN

Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Nastavení** > **Kód PIN** > **Vypnout kód PIN**, postupujte podle pokynů na obrazovce a vypněte kód PIN.

### Změna kódu PIN

Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Nastavení** > **Kód PIN** > **Změnit kód PIN**, postupujte podle pokynů na obrazovce a změňte kód PIN.

### Zapomenutý kód PIN

Pokud kód PIN zapomenete, obnovte zařízení do továrního nastavení a zkuste to znovu. Jakmile zařízení obnovíte do továrního nastavení, veškerá data budou vymazána, takže postupujte opatrně.

## Zobrazení informací o náramek

### Zobrazení názvu zařízení

- Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Nastavení** > **O aplikaci**. **Název zařízení** je název vašeho zařízení.
- Případně můžete otevřít aplikaci Zdraví, klepnout na **Zařízení** a poté na název vašeho zařízení, čímž si zobrazíte název připojeného náramek.

### Zobrazení adresy MAC

Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Nastavení** > **O aplikaci** a zobrazte si adresu MAC vašeho náramek.

### Zobrazení adresy SN

Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Nastavení** > **O aplikaci** a zobrazte si sériové číslo vašeho náramek

### Zobrazení modelu

- Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Nastavení** > **O aplikaci** a zobrazte si model vašeho náramek.
- Laserem vyryté znaky následující slovo „MODEL“ na zadní straně zařízení znamenají model zařízení.

**Zobrazení čísla verze**

- Na domovské obrazovce stiskněte Tlačítko a potáhněte nahoru, dokud nenajdete **Nastavení > O aplikaci** a zobrazte si číslo verze vašeho náramek.
- Otevřete aplikaci HONOR Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení. Klepněte na možnost **Aktualizace firmwaru.Upgrade firmwaru** a zobrazte si číslo verze vašeho náramek.