

Obsah

Začínáme

Zapnutí, vypnutí a restartování	1
Tlačítka a gesta	1
Nabíjení zařízení	2
Spárování zařízení s telefonem	3
Oznámení	4
Změna ciferníků	4
Nastavení budíku	4
Přijímání zpráv o počasí	6
Oznámení o příchozích hovorech	7

Cvičení

Spuštění individuálního cvičení	8
Propojení na jedno cvičení	8
Zobrazení záznamů cvičení	8
Zobrazení dat o denní aktivitě	9
Automatická detekce cvičení	9

Zdraví

Sledování spánku	10
Měření hladiny kyslíku v krvi (SpO2)	10
Měření tepové frekvence	11
Limit tepové frekvence a zóny tepové frekvence	12
Upozornění na vysokou srdeční frekvenci	13
Upozornění na nízkou srdeční frekvenci	13
Testování úrovně stresu	13
Dechové cvičení	14
Připomenutí aktivity	14
Předpovědi menstruačního cyklu	14

Asistent

Zobrazení a odstranění zpráv	16
Nastavení AODs	16
Konfigurace ciferníků z aplikace Galerie	16
OneHop pro ciferníky	17
Stopky	17
Časovač	18
Svítilna	18
Nalezení telefonu	18
Ovládání přehrávání hudby	18
Vzdálená závěrka	19


Další

Nerušit	20
Přidání oblíbených	20
Nastavení intenzity vibrací	20
Nastavení obrazovky náramků Huawei na zapnutou/vypnutou	20
Zamknutí nebo odemknutí	21
Nastavení času a jazyka	22
Obnovení továrního nastavení zařízení	22
Aktualizace zařízení	22
Úprava nebo výměna řemínku	22
Zobrazení Bluetooth názvu, adresy MAC, sériového čísla, modelu a čísla verze	24
Odolnost proti vodě	24
Nošení zařízení	25


Začínáme

Zapnutí, vypnutí a restartování

Zapnutí

- Stisknutím a podržením bočního tlačítka zařízení zapněte.
- Nabijte zařízení.
 -  Když je zařízení zapnuté a úroveň nabití baterie je velmi nízká, zobrazí se na obrazovce připomenutí nabíjení a zařízení se automaticky vypne. Doporučujeme zařízení včas nabít.

Vypnutí

- Stiskněte boční tlačítka a přejděte do nabídky **Nastavení** > **Systém** > **Vypnout**.
- Podržte stisknuté boční tlačítka a klepněte na **Vypnout**.
 -  Zařízení se automaticky vypne, když je baterie vybitá. Nabíjejte zařízení včas.

Restartování

- Stiskněte boční tlačítka a přejděte do nabídky **Nastavení** > **Systém** > **Restartovat**.
- Podržte stisknuté boční tlačítka a klepněte na **Restartovat**.

Tlačítka a gesta

Zařízení je vybaveno dotykovou obrazovkou. Pro provádění operací můžete potáhnout prstem nahoru, dolů, doleva nebo doprava a také na obrazovce klepnout a podržet.


Operace	Funkce	Poznámka
Stiskněte boční tlačítka.	Návrat na domovskou obrazovku.	Tato funkce je v některých případech nedostupná, např. během hovorů a cvičení.
Když jste na domovské obrazovce, stiskněte boční tlačítka.	Přechod do seznamu aplikací.	--
Stiskněte a podržte boční tlačítka.	Zapnutí, vypnutí a restartování.	--

Operace	Funkce	Poznámka
Potažení prstem doprava na domovské obrazovce.	Přepnutí obrazovek.	--
Potažení prstem doprava na jiné obrazovce než na domovské obrazovce.	Návrat na předchozí obrazovku.	--
Potažení na domovské obrazovce nahoru.	Kontrola zpráv.	--
Potažení na domovské obrazovce dolů.	Přechod do nabídky nastavení nebo zapnutí některých funkcí, jako je Nerušit, Obrazovka zapnuta, Najdi můj telefon a nastavení budíků.	--
Klepnutí na obrazovku.	Výběr a potvrzení.	--
Klepnutí a podržení prstu na domovské obrazovce.	Změna ciferníků.	--

Nabíjení zařízení

Nabíjení

Připojte kovové kontakty na nabíjecí kolébce ke kontaktům v zadní části zařízení, položte je na rovný povrch a připojte nabíjecí kolébku ke zdroji. Obrazovka se rozsvítí a zobrazí úroveň nabití baterie.

-  Nabíjecí kolébka není odolná proti vodě. Ujistěte se, že port, kovové kontakty a zařízení jsou během nabíjení suché.

Doba nabíjení

Úplné nabití zařízení trvá okolo 65 minut.

Zobrazení úrovně nabití baterie


Potáhněte prstem dolů na domovské obrazovce zařízení a zkontrolujte úroveň nabití baterie. Nebo otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a zkontrolujte úroveň nabití baterie u názvu zařízení.


Výstraha nízké úrovně nabití baterie

- Pokud úroveň nabití baterie klesne na 10 %, ikona baterie zčervená, zařízení zavibruje a zobrazí se připomenutí výstrahy nízké úrovně nabití baterie.
- Pokud úroveň nabití baterie klesne na 5 %, ikona baterie zůstane červená, zařízení zavibruje a zobrazí se připomenutí výstrahy nízké úrovně nabití baterie.

Spárování zařízení s telefonem

Po zapnutí zařízení bude zařízení ve stavu k vyhledání.


-  Vaše zařízení lze spárovat pouze s telefony se systémem Android 5.0 nebo novějším a iOS 9.0 nebo novějším. Před zahájením párování se ujistěte, že jste v telefonu zapnuli Bluetooth. V systému Android 6.0 nebo novějším zapněte služby určování polohy.
- Telefony Huawei se systémem EMUI 8.1 a novějším podporují HwSynergy. Po klepnutí na tlačítko **PÁROVÁNÍ** v aplikaci Huawei Zdraví se zobrazí dialogové okno s informací, že telefon podporuje HwSynergy. Po spárování zařízení s telefonem stáhněte stavový řádek v telefonu dolů nebo přejděte do nabídky **Nastavení > Bluetooth**. Poté uvidíte Bluetooth název zařízení.
- Když zařízení zapnete poprvé nebo je spárujete s telefonem po obnovení do továrního nastavení, budete před spárováním vyzváni k výběru jazyka. Po spárování obou zařízení bude jazyk zařízení shodný s jazykem telefonu.

- 1 Stáhněte si nejnovější verzi aplikace Huawei Zdraví z AppGallery.
- 2 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Zařízení > PŘIDAT > Chytré hodinky** a poté vyberte název svého zařízení.
- 3 Klepněte na možnost **PÁROVÁNÍ**, klepněte na správný Bluetooth název a zařízení a telefon se automaticky připojí.
- 4 Jakmile vaše zařízení zaznamená požadavek na párování, zavibruje. Klepnutím párování potvrdíte.
 -  Po dokončení párování se na obrazovce zařízení zobrazí ikona. Synchronizace důležitých informací z telefonu (například datum a čas) bude trvat asi 2 sekundy.
 - Na obrazovce zařízení se zobrazí jiná ikona, která vás informuje, že párování selhalo, a po 2 sekundách se vrátí na obrazovku spuštění.


Oznámení

Jakmile je tato funkce zapnutá, zařízení bude zobrazovat oznámení zobrazená ve stavovém řádku telefon a zavibruje, aby vás upozornilo.

Následující oznámení mohou být synchronizována se zařízením: SMS zprávy, e-maily, události v kalendáři, a určité aplikace sociálních médií třetích stran .


- Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení. Klepněte na **Oznámení** a zapněte možnost **Oznámení**. Zapněte přepínač u aplikací, od kterých chcete dostávat oznámení.
- Vypnutí oznámení: Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a název vašeho zařízení, klepněte na **Oznámení** a vypněte **Oznámení**.
 -  Zařízení může přijímat zprávy, ale neupozorní vás, když cvičíte, používáte režim Nerušit, nebo když spíte. Potažením prstem nahoru po domovské obrazovce si zobrazíte zprávy.
 - Nebudete dostávat oznámení aplikací na zařízení, pokud je aplikace otevřená ve vašem telefon. Pokud například v telefony odešlete zprávu příteli prostřednictvím aplikace WhatsApp, oznámení o zprávách se nezobrazí v zařízení.

Změna ciferníků

-  Před použitím této funkce aktualizujte aplikaci Zdraví a své zařízení na nejnovější verzi. Váš telefon musí mít HarmonyOS 2/Android 6.0 /iOS 12.0 nebo novější verzi.
- Metoda 1: Klepněte a podržte kdekoli na domovské obrazovce, dokud zařízení nezačne vibrovat. Jakmile se domovská obrazovka oddálí a zobrazí rámeček, potáhněte doleva nebo doprava a vyberte preferovaný vzhled domovské obrazovky.
- Metoda 2: V zařízení přejděte do **Nastavení** > **Displej** > **Ciferník**, poté potáhněte doleva nebo doprava a vyberte preferovaný vzhled domovské obrazovky.
- Metoda 3: Ujistěte se, že jsou hodinky připojeny k aplikaci Zdraví, otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do **Ciferníky** > **Další**, a klepněte na možnost **INSTALOVAT** pod preferovaným ciferníkem. Po instalaci zařízení automaticky přepne na vybraný ciferník. Nebo klepněte na ciferník, který jste instalovali, poté klepněte na možnost **Set as default** a přepněte na něj. **Odstranění ciferníku:** Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Ciferníky** > **Další** > **Moje ciferníky** > **Upravit** a klepněte na ikonu křížku v pravém horním rohu ciferníku, abyste jej odstranili.

Nastavení budíku

Metoda 1: Nastavení chytrého budíku nebo budíku události s pomocí zařízení.

- 1 V zařízení přejděte na seznam aplikací a klepněte na možnost **Budík** a poté pro přidání budíků klepněte na možnost .
- 2 Nastavte čas buzení a cyklus opakování a poté klepněte na možnost **OK**. Pokud nenastavíte cyklus opakování, bude budík ve výchozím nastavení pouze jednorázový.
- 3 Pokud chcete upravit čas buzení, cyklus opakování nebo budík odstranit, klepněte na nastavený budík. Odstranit můžete pouze budíky událostí.



Metoda 2: Nastavení chytrého budíku nebo budíku události pomocí aplikace Huawei Zdraví.

Nastavení Chytrého budíku:

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku nastavení zařízení, přejděte do nabídky **Budík > CHYTRÝ BUDÍK**.
- 2 Nastavte čas buzení, čas chytrého buzení a cyklus opakování.
- 3 Klepněte na možnost v pravém horním rohu (zařízení se systémem Android) nebo **Uložit** (zařízení iOS).
- 4 Na domovské obrazovce aplikace Huawei Zdraví potáhněte prstem dolů, abyste zajistili, že se budík synchronizuje se zařízením.
- 5 Klepněte na nastavený budík, pokud chcete upravit čas buzení, čas chytrého buzení a cyklus opakování.

Nastavení budíku události:

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku nastavení zařízení, přejděte do nabídky **Budík > BUDÍKY UDÁLOSTÍ**.
- 2 Klepnutím na možnost **Přidat** nastavte čas buzení, čas chytrého buzení a cyklus opakování.
- 3 Klepněte na možnost v pravém horním rohu (zařízení se systémem Android) nebo **Uložit** (zařízení iOS).
- 4 Na domovské obrazovce aplikace Huawei Zdraví potáhněte prstem dolů, abyste zajistili, že se budík synchronizuje se zařízením.
- 5 Pokud chcete upravit čas buzení, cyklus opakování nebo budík odstranit, klepněte na nastavený budík.

- Budíky událostí se synchronizují mezi zařízeními a aplikací Huawei Zdraví.
 - Ve výchozím nastavení je pouze jeden chytrý budík. Chytrý budík nelze přidat ani odstranit. Můžete nastavit maximálně pět budíků událostí.
 - Chytrý budík může vibrovat předem, pokud zjistí, že jste se probudili před spuštěním budíku s využitím funkce **HUAWEI TruSleep™**. Pokud není funkce **HUAWEI TruSleep™** zapnutá, chytrý budík zavibruje předem, pokud zjistí, že již nespíte hlubokým spánkem nebo jste si již vzbudili.
- Jakmile budík zavibruje, klepněte na možnost , potáhněte prstem doprava nebo stiskněte boční tlačítko zařízení, pokud chcete budík odložit (o 10 minut). Klepnutím na možnost  budík zastavíte. Po třetím odložení budíku se budík sám zastaví a po dobu jedné minuty nebude provedena žádná další operace.
- V současné době lze se zařízením synchronizovat pouze budíky nastavené na telefonech se systémem EMUI 8.1 / Magic UI 2.0 a novějším.

Přijímání zpráv o počasí

Zapnutí zpráv o počasí

Otevřete aplikaci Zdraví, zapněte možnost **Zprávy o počasí** na obrazovce s podrobnostmi o zařízení a vyberte jednotku teploty (stupeň Celsia nebo Fahrenheita).

Zobrazení informací o počasí

Metoda 1: Na obrazovce počasí

Potáhněte po obrazovce doprava, dokud nenajdete obrazovku Počasí, poté můžete zkontrolovat svou polohu, počasí, teplotu, kvalitu ovzduší a další.

Metoda 2: V aplikaci Počasí

Na domovské obrazovce stiskněte boční tlačítko a vyberte možnost **Počasí**. Na obrazovce si můžete zobrazit polohu, počasí, teplotu a kvalitu ovzduší. Potažením prstem na obrazovce nahoru nebo dolů zobrazíte předpovědi počasí na následujících šest hodin, předchozí den i na následujících šest dní.

Metoda 3: Na ciferníku, který zobrazuje počasí

Nastavte ciferník, který zobrazuje počasí. Po jeho nastavení si můžete zobrazovat nejnovější zprávy o počasí na domovské obrazovce.

- Ujistěte se, že jsou v telefonu v oznamovacím panelu zapnuté GPS a Poloha a že jste aplikaci Zdraví udělili oprávnění k Poloze. Pro získání signálu GPS jsou vhodnější otevřená prostranství.
- Pro starší verze systému telefonu než vyberte možnost **Použít GPS, WLAN a mobilní sítě** nebo **Použít WLAN a mobilní sítě** jako režim zjišťování polohy namísto možnosti **Použít pouze GPS**.

Oznámení o příchozích hovorech



Ujistěte se, že je zařízení připojeno k vašemu telefonu a že jej máte správně nasazené na zápis. Zařízení zapne obrazovku a zavibruje, když budete mít příchozí hovor. Hovor můžete na zařízení odmítnout nebo můžete rychle odpovědět zprávou.

- Funkce rychlé odpovědi je podporována. Chcete-li tuto funkci používat, spárujte zařízení s běžícím telefonem nebo novějším a použijte nejnovější verzi aplikace Zdraví.
- Funkce rychlé odpovědi není podporována, když je zařízení propojeno s .
- Pokud nemáte nasazené zařízení nebo je zapnutý režim Nerušit a obrazovka je vypnutá, zařízení přijme příchozí hovor, ale nebude vibrovat ani se nerozsvítí.
- Pokud příchozí hovor zmeškáte, zařízení zavibruje a zapne se obrazovka, která vás na zmeškaný hovor upozorní.


Cvičení

Spuštění individuálního cvičení

Spuštění cvičení pomocí zařízení

- 1 Na zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Cvičení**.
- 2 Na obrazovce potáhněte nahoru nebo dolů a vyberte cvičení, které chcete provádět.
- 3 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu.
- 4 Když je obrazovka zapnutá, stiskněte a podržte boční tlačítko, abyste cvičení ukončili. Nebo stiskněte tlačítko a cvičení pozastavte, klepněte na  a pokračujte ve cvičení, nebo klepněte na  a cvičení ukončete.



- Klepnutím na možnost  nastavíte cíl cvičení, jako je vzdálenost, čas, cílové kalorie, nebo nastavte cíl na **Žádný**. Můžete si také nastavit připomenutí pro intervaly nebo tepovou frekvenci.

Zahájení cvičení pomocí aplikace Zdraví

- 1 Vyberte na obrazovce Cvičení v aplikaci Zdraví cvičení, které chcete zaznamenat.
 - 2 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu Začít.
- Zařízení zahájí cvičení ve stejnou dobu, kdy je v aplikaci Zdraví spuštěno běhání venku, běhání uvnitř, chůze nebo jízda na kole.
 - Po skončení cvičení klepněte na tlačítko Pozastavit a podržte tlačítko Ukončit, abyste cvičení ukončili. Baterie se při zaznamenávání cvičení rychleji vybíjí, je tedy důležité ukončit cvičení, když skončí.

Propojení na jedno cvičení

Po spárování s aplikací Zdraví nositelné zařízení automaticky zahájí, pozastaví, obnoví nebo ukončí cvičení, když v aplikaci Zdraví zahájíte cvičení (včetně jednotlivého cvičení nebo tréninkového kurzu), pozastavíte, obnovíte nebo cvičení ukončíte.



- Během cvičení mohou nositelné zařízení a aplikace Zdraví synchronně reagovat na pozastavení, obnovení nebo ukončení cvičení.

Zobrazení záznamů cvičení

Zobrazení záznamů cvičení v zařízení

- 1 V zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Záznamy cvičení**.

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

Zobrazení záznamů cvičení v aplikaci Zdraví

Podrobné údaje o cvičení si můžete zobrazit také v položce **Záznamy o cvičení** na obrazovce **Zdraví** v aplikaci Zdraví.

Zobrazení dat o denní aktivitě


Mějte náramek nasazený správně a on bude zaznamenávat data o vaší aktivitě automaticky, a to včetně počtu kroků, aktivní vzdálenosti a spálených kalorií.

Metoda 1: Zobrazení dat o vaší aktivitě na náramku

Na náramku zadejte seznam aplikací a klepněte na možnost **Záznamy aktivit**. Pak můžete zobrazit svá data včetně počtu kroků, spálených kalorií, aktivní vzdálenosti, čase aktivity a počtu aktivních hodin.

Metoda 2: Zobrazení záznamů o cvičení v Huawei Zdraví

Údaje o své aktivitě můžete zobrazit na domovské obrazovce aplikace Huawei Zdraví nebo na obrazovce nastavení vašeho zařízení.

-  • Pokud chcete zobrazit údaje o své kondici v aplikaci Huawei Zdraví, ujistěte se, že je náramek připojený k telefonu prostřednictvím aplikace Huawei Zdraví.
- Vaše data o aktivitách se resetují každý den o půlnoci.

Automatická detekce cvičení

Zařízení může automaticky rozpoznat status cvičení.

Přejděte do nabídky **Nastavení > Nastavení cvičení** a zapněte možnost **Automatická detekce cvičení**. Po zapnutí této funkce vám zařízení připomene, abyste spustili cvičení, pokud detekuje zvýšenou aktivitu. Oznámení můžete ignorovat nebo můžete spustit odpovídající cvičení.

Aktuálně jsou podporovány následující režimy cvičení: chůze uvnitř, chůze venku, běhání uvnitř, běhání venku, cvičení na eliptickém trenažéru a veslovacím trenažéru.

Zdraví

Sledování spánku

Nasadte si správně zařízení. Zařízení automaticky zaznamená, jak dlouho spíte, a rozpozná, zda je spánek hluboký, lehký nebo zda jste vzhůru.

Údaje o vašem spánku za jeden den se měří od předchozí noci 20:00 do 20:00 dalšího dne za 24 hodin celkem. Pokud například spíte po dobu 11 hodin od 19:00 do 06:00, vaše zařízení bude počítat dobu spánku před 20:00 během prvního dne a zbývající dobu spánku během dalšího dne.

Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > HUAWEI TruSleep™** a zapněte možnost **HUAWEI TruSleep™**. Pokud je tato možnost zapnutá, zařízení dokáže přesně rozpoznat, kdy usnete, probudíte se a zda jste v hlubokém nebo REM fázi spánku, a nabídne vám analýzu kvality spánku a doporučení, které vám pomohou pochopit a zlepšit kvalitu spánku.

Pokud není zapnutá možnost **HUAWEI TruSleep™**, zařízení bude sledovat váš spánek běžným způsobem. Pokud máte zařízení nasazené během spánku, bude rozpoznávat různé fáze spánku, včetně času, kdy usnete, probudíte se a usnete hlubokým či lehkým spánkem nebo se z nich vzbudíte, a synchronizuje příslušná data s aplikací Zdraví.

Zobrazení dat o spánku: Otevřete aplikaci Zdraví a klepněte na kartu **Spánek**. Můžete si zobrazit denní, týdenní, měsíční a roční data o spánku.

Měření hladiny kyslíku v krvi (SpO2)

Jednorázové měření SpO2

Nasadte si správně zařízení, stiskněte boční tlačítko, přejděte do seznamu aplikací, potáhněte na obrazovce dolů a klepnutím na **SpO2** spustíte měření SpO2. Po dokončení měření se ve spodní části obrazovky zobrazí možnost **Testovat znovu**.

- i • Pro přesnější výsledky doporučujeme počkat tři až pět minut po nasazení zařízení, než začnete měřit SpO₂.
 - Zůstaňte v klidu a ujistěte se, že máte zařízení během měření pevně nasazené. Nenasazujte si však zařízení přímo na zápěstní kloub. Zajistěte, aby byl snímač tepové frekvence v kontaktu s pokožkou a aby mezi pokožkou a zařízením nebyly žádné cizí předměty. Obrazovka musí směřovat nahoru.
 - Toto měření může být také ovlivněno některými vnějšími faktory, jako jsou nízké okolní teploty, pohyby ruky nebo tetování na ruce.
 - Výsledky slouží pouze jako orientační a neměly by být využívány jako podklad pro lékařské použití.
 - Měření se přeruší, pokud na obrazovce zařízení potáhnete doprava nebo budete mít příchozí hovor či se spustí budík.
- 1** Otevřete aplikaci Huawei, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, klepněte na možnost **Sledování zdraví** a zapněte možnost **Automatické měření SpO₂**. Zařízení poté automaticky změří a zaznamená vaše SpO₂, pokud detekuje, že jste v klidu.
 - 2** Klepněte na možnost **Výstraha před nízkým SpO₂** a nastavte spodní hranici SpO₂, abyste dostali výstrahu, když nebudete spát.

Měření tepové frekvence

- i • Toto měření může být také ovlivněno některými vnějšími faktory, jako jsou nízké okolní teploty, pohyby ruky nebo tetování na ruce.
- Zůstaňte v klidu a nasadte si zařízení během měření těsněji, ale nenasazujte si jej přímo na kloub zápěstí. Zajistěte, aby byl snímač tepové frekvence v kontaktu s pokožkou a aby mezi pokožkou a zařízením nebyly žádné cizí předměty. Obrazovka musí směřovat nahoru.

Individuální měření tepové frekvence

- 1** Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence** a vypněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.
- 2** V zařízení přejděte do seznamu aplikací a výběrem možnosti **Tepová frekvence** si změřte svou tepovou frekvenci.

Nepřetržité měření tepové frekvence


- 1** Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.
- 2** Zobrazení tepové frekvence:
 - V zařízení přejděte do seznamu aplikací a výběrem možnosti **Tepová frekvence** si zobrazte svou tepovou frekvenci.

- Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Moje data > ZDRAVOTNÍ MĚŘENÍ > Tepová frekvence** a zobrazte si zdravotní data o tepové frekvenci.

Měření klidové tepové frekvence


Klidová tepová frekvence je tepová frekvence měřená v klidném a nečinném stavu a když nespíte. Nejlepší čas pro měření klidové tepové frekvence je ráno po probuzení (než vstanete).

Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**. Zařízení poté automaticky změří klidovou tepovou frekvenci.

-  Pokud po změření klidové tepové frekvence vypnete možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, údaje o klidové tepové frekvenci v aplikaci Zdraví se nezmění.

Měření tepové frekvence při cvičení

Během cvičení vaše zařízení zobrazuje tepovou frekvenci i zónu srdečního tepu v reálném čase a upozorní vás, když tepová frekvence překročí horní limit. Pro dosažení lepších výsledků v tréninku doporučujeme zvolit cvičení na základě zóny srdečního tepu.


- Zóny srdečního tepu lze vypočítat na základě procenta maximální tepové frekvence nebo procenta rezervy TF. Pokud chcete zvolit metodu výpočtu, otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Limit a zóny srdečního tepu** a nastavte **Metodu výpočtu** na **Procento maximální tepové frekvence** nebo **Procento rezervy TF**.
- Měření tepové frekvence během cvičení: Při zahájení cvičení si můžete na zařízení zobrazit tepovou frekvenci v reálném čase.
 -  Po dokončení cvičení můžete na obrazovce výsledků cvičení zkontrolovat průměrnou tepovou frekvenci, maximální srdeční tep a zónu srdečního tepu.
 - Vaše tepová frekvence se nezobrazí, pokud během cvičení sundáte zařízení ze zápěstí. Zařízení se pak ale bude ještě nějakou chvíli pokoušet najít signál vaší tepové frekvence. Měření bude pokračovat, jakmile si zařízení opět nasadíte.

Limit tepové frekvence a zóny tepové frekvence

Pokud tepová frekvence během cvičení déle než 1 minutu přesáhne horní limit, zařízení zavibruje a zobrazí zprávu uvádějící, že vaše tepová frekvence je příliš vysoká, dokud neklesne pod horní limit nebo zprávu nevymažete přetažením doprava po obrazovce.

Pro nastavení horního limitu tepové frekvence postupujte následovně:

- uživatelé systému iOS: Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Nastavení tepové frekvence při cvičení**, zapněte možnost **Varování při limitu srdeční frekvence**, klepněte na možnost **Limit tepové frekvence** a nastavte horní limit, který vám vyhovuje.

- uživatelé systému HarmonyOS/Android: Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení**, klepněte na možnost **Limit tepové frekvence** a nastavte horní hranici, která vám vyhovuje.
-  Výstrahy tepové frekvence jsou k dispozici pouze během cvičení a nejsou generovány během denního sledování.

Upozornění na vysokou srdeční frekvenci

Pokud neodpočíváte nebo pokud jste se během posledních 30 minut neprobudili a vaše tepová frekvence zůstane po dobu 10 minut nad stanovenou hranicí, zařízení jednou zavibruje a zobrazí zprávu informující vás, že je tepová frekvence příliš vysoká. Zprávu vymažete potažením prstem doprava nebo stisknutím bočního tlačítka.

Pro zapnutí **Upozornění na vysokou srdeční frekvenci** postupujte následovně:

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržitě sledování tepové frekvence** a zapněte možnost **Nepřetržitě sledování tepové frekvence**.
- 2 Klepněte na možnost **Upozornění na vysokou srdeční frekvenci** a nastavte limit.

Upozornění na nízkou srdeční frekvenci

Pokud neodpočíváte nebo pokud jste se během posledních 30 minut neprobudili a vaše tepová frekvence zůstane po dobu 10 minut pod stanovenou hranicí, zařízení jednou zavibruje a zobrazí zprávu informující vás, že je tepová frekvence příliš nízká. Zprávu vymažete potažením prstem doprava nebo stisknutím bočního tlačítka.

Pro zapnutí **Upozornění na nízkou srdeční frekvenci** postupujte následovně:

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržitě sledování tepové frekvence** a zapněte možnost **Nepřetržitě sledování tepové frekvence**.
- 2 Klepněte na možnost **Upozornění na nízkou srdeční frekvenci** a nastavte limit.

Testování úrovní stresu

Pokud chcete provést test stresu, otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Automatický test stresu** a zapněte možnost **Automatický test stresu**.

Pokud chcete zobrazit údaje o stresu, přejděte v zařízení do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Stres** a zobrazte si úroveň stresu a procento času stráveného v různých úrovních stresu.

-  Funkce automatického testu stresu je během cvičení vypnutá.

Dechové cvičení

Přejděte do seznamu aplikací na zařízení a klepněte na možnost **Dechové cvičení**, nastavte dobu trvání a rytmus, klepněte na obrazovce na ikonu dechového cvičení a podle pokynů na obrazovce proveďte dechové cvičení.

- Můžete nastavit dobu trvání na **1 min**, **2 min** nebo **3 min** a rytmus na **Rychlý**, **Střední** nebo **Pomalý**. Po dokončení cvičení se na obrazovce zobrazí účinky tréninku, tepová frekvence před cvičením, délka trvání tréninku a vyhodnocení.

Připomenutí aktivity

Pokud je zapnuto **Připomenutí aktivity**, vaše zařízení bude průběžně během dne (ve výchozím nastavení jde o 1 hodinu) sledovat vaši aktivitu. Zavibruje a obrazovka se zapne a připomene vám, abyste vstali a chvíli se pohybovali, pokud jste se během stanovené doby nepohybovali.

Pokud chcete vypnout **Připomenutí aktivity**, otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, klepněte na **Sledování zdraví** a vypněte přepínač pro **Připomenutí aktivity**.

- Zařízení nebude vibrovat, aby vám připomnělo hýbat se, pokud jste v zařízení zapnuli režim **Nerušit**.
 - Zařízení nebude vibrovat, pokud zjistí, že spíte.
 - Zařízení vám bude odesílat připomenutí pouze od 8:00 do 12:00 a od 14:00 do 22:00.


Předpovědi menstruačního cyklu

Zařízení dokáže předpovídat váš menstruační cyklus na základě dat, která jste přidali v aplikaci, a také menstruaci. Data a připomenutí Menstruačního kalendáře lze zobrazit v zařízení. Pro zapnutí této funkce můžete využít následující metody.



Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **Menstruační kalendář** a udělte odpovídající oprávnění. Pokud nemůžete na domovské obrazovce najít kartu **Menstruační kalendář**, klepněte na domovské obrazovce na možnost **UPRAVIT** a přidejte tuto kartu na domovskou obrazovku.

Metoda 1: Na domovské obrazovce hodinek stiskněte boční tlačítko, klepněte na možnost



Menstruační kalendář a poté na . Abyste pomohli zvýšit přesnost, můžete upravit nebo potvrdit začátek a konec menstruace. Po dokončení budou hodinky předpovídat vaši další menstruaci na základě zaznamenaných dat.

Metoda 2:


- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte na obrazovku **Menstruační kalendář**, klepněte v pravém spodním rohu na , klepněte na **Nastavení**, nastavte **délku menstruace** a **menstruační cyklus**, klepněte na možnost **Připomenutí na nositelnou elektroniku** a u připomenutí zapněte **Vše**.
- 2 Zařízení vám bude odesílat připomenutí začátku a konce menstruace a období plodnosti.
 -  • Tato funkce není k dispozici, když je zařízení propojeno s .
 - Pro zobrazení a úpravu údajů o menstruaci klepněte na možnost Záznamy. Předpovídaná menstruace je označena tečkovanou linkou.
 - Zařízení vám připomene začátek menstruace den před předpokládaným začátkem v 8:00. Všechna ostatní připomenutí pro den události vám budou připomenuta daný den v 8:00.

Asistent

Zobrazení a odstranění zpráv


Zobrazení nepřečtených zpráv: Nepřečtené zprávy si budete moci zobrazit v zařízení. Pokud si je chcete zobrazit, potáhněte na domovské obrazovce prstem nahoru nebo klepněte v seznamu aplikací na možnost **Oznámení**.

Odstraňování zpráv: Pokud chcete zprávu odstranit, potáhněte na ní doprava, nebo klepněte ve spodní části seznamu na možnost **Vymazat** a vymažte všechny nepřečtené zprávy.


-  Do vašeho zařízení lze uložit maximálně 10 nepřečtených zpráv. Pokud máte více než 10 nepřečtených zpráv, nejstarší zprávy budou přepsány.
- Zprávy budou ze zařízení automaticky odstraněny po přečtení nebo odstranění v telefon.

Nastavení AODs

Po nastavení ciferníku AOD zůstane obrazovka ciferníku zapnutá i po přechodu hodinek do pohotovostního režimu. Pokud chcete tuto funkci zapnout, postupujte následovně:

- 1 Na domovské obrazovce zařízení stiskněte boční tlačítko, přejděte do nabídky **Nastavení > Displej > Vždy na displeji**, přejetím prstu po obrazovce doleva nebo doprava zobrazte náhled ciferníku a poté klepněte na  nebo vybraný ciferník pro dokončení nastavení.
- 2 Pokud pro zařízení nebyl nastaven čas vypnutí obrazovky: Pokud se na obrazovce neprovádějí žádné operace, zobrazí se ciferník AOD pět sekund po konfiguraci funkce **Vždy na displeji**. Pokud na obrazovce provedete nějakou operaci, zobrazí se ciferník AOD 15 sekund po dokončení operace.
Pokud byl pro zařízení nastaven čas vypnutí obrazovky, zobrazí se tento čas na ciferníku AOD, jakmile čas vypnutí obrazovky vstoupí v platnost.
- 3 Když se zařízení přepne do pohotovostního režimu, klepněte na ciferník AOD, pokud chcete přejít na domovskou obrazovku.

Konfigurace ciferníků z aplikace Galerie

-  Před použitím této funkce aktualizujte aplikaci Zdraví a své zařízení na nejnovější verzi. Váš telefon musí mít HarmonyOS 2/Android 6.0 /iOS 12.0 nebo novější.

Výběr ciferníků z aplikace Galerie

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Ciferníky > Další > Moje ciferníky > Na hodinkách > Galerie** a přejděte na obrazovku nastavení Galerie.
- 2 Klepněte na možnost **+** a vyberte buď možnost **Fotoaparát**, nebo **Galerie** jako způsob nahrání fotografie.

- 3** Vyberte fotografii nebo pořídte novou fotografii, klepněte na možnost **✓** v pravém horním rohu a klepněte na možnost **Uložit**. Hodinky poté zobrazí upravenou fotografii jako ciferník.

Další nastavení

Na obrazovce nastavení Galerie:




- Klepněte na možnost **Styl a Poloha**, chcete-li nastavit písmo, barvu a polohu data a času zobrazených na cifernících v aplikaci Galerie.
- Klepnutím na ikonu Křížku v pravém horním rohu vybrané fotografie fotografii odstraní.

OneHop pro ciferníky

- i** • Před použitím této funkce aktualizujte aplikaci Zdraví na nejnovější verzi a zajistěte, aby bylo nositelné zařízení připojeno k telefon.
 - Tato funkce je k dispozici pouze s telefonem Huawei, který podporuje NFC a má HarmonyOS 2/EMUI 10.0 nebo novější.
 - Jakmile funkci OneHop v zařízení zapnete, nebude možné ji vypnout. I když je zařízení obnoveno do továrního nastavení, bude tato funkce stále zapnutá.
- 1** Přejděte v zařízení do seznamu aplikací, poté přejděte do **Nastavení > OneHop > Zapnout**. Zobrazí se zpráva uvádějící, že je funkce zapnutá. Po dokončení aktivace se zobrazí zpráva uvádějící, že je funkce zapnutá.
 - 2** Zapněte v telefonu funkci NFC, pořizujte fotografie a prohlížejte si je nebo otevřete v telefonu aplikaci **Galerie** a vyberte snímek nebo více snímků, které chcete přenést. Přiložte oblast NFC v zadní části telefonu k ciferníku. Zobrazí se sdělení **Načítání...** uvádějící, že se snímky ořezávají nebo přenášejí. Vybrané snímky budou poté postupně zobrazeny na ciferníku.
 - 3** Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Ciferníky > Další > Moje ciferníky > Galerie**. Přenesené snímky uvidíte v Galerii. Upravte si styl a rozvržení snímků podle svých preferencí.




Stopky


V zařízení přejděte do seznamu aplikací, potáhněte nahoru nebo dolů a vyberte **Stopky**.

Klepnutím na možnost  spustíte časomíru, klepnutím na  časomíru pozastavíte a klepnutím na  časomíru vymažete.

- i** • Maximální čas, který mohou stopky měřit, je „99:59:59“. Po dosažení maximálního času se stopky automaticky zastaví.

Časovač


V zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Časovač**. Vyberte nebo nastavte, jak dlouho chcete čas stopovat. Klepnutím na  zahájíte odpočet, klepnutím na  odpočet pozastavíte a klepnutím na  odpočet zastavíte.

-  • Můžete si vybrat z osmi přednastavených časů: 1 min, 3 min, 5 min, 10 min, 15 min, 30 min, 1 h a 2 h. Můžete také klepnout na možnost **Vlastní** a nastavit časovač.
- Zařízení zavibruje, aby vás informovalo, že čas vypršel.
- Potáhněte na obrazovce doprava nebo stiskněte boční tlačítko a spusťte časomíru na pozadí.


Svítilna

V zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Svítilna**. Obrazovka se rozsvítí. Pokud chcete svítilnu vypnout, klepněte na obrazovku. Opětovným klepnutím na obrazovku ji znovu zapněte. Potáhněte na obrazovce doprava nebo stiskněte boční tlačítko a zavřete aplikaci Svítilna.


Nalezení telefonu

Potáhněte na domovské obrazovce dolů a klepněte na  nebo klepněte v seznamu aplikací na možnost **Najít telefon**. Animace Najít telefon bude přehrána na obrazovce zařízení. Můžete klepnout na obrazovku a zastavit hledání telefon.

Pokud jsou zařízení a telefon umístěny v dosahu připojení Bluetooth, přehraje se vyzvánění (i v Tichém režimu), aby vás upozornilo na umístění vašeho telefon.


-  Ujistěte se, že je zařízení připojeno k prostřednictvím aplikace Zdraví, že je zapnutý a aplikace Zdraví je spuštěna na pozadí.

Ovládání přehrávání hudby

-  • Zařízení můžete použít pro ovládání přehrávání hudby v hudebních aplikacích třetích stran ve svém telefonu, včetně NetEase Music.


- 1** Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení**, klepněte na název vašeho zařízení a poté klepněte na možnost **Hudba**.
- 2** Když se v telefon přehrává skladba, potáhněte na ciferníku a vyhledejte obrazovku ovládání hudby. Skladbu můžete pozastavit nebo přehrát, nebo můžete přepnout na předchozí nebo další skladbu.

Vzdálená závěrka

- 1** Ujistěte se, že je zařízení připojeno k telefon prostřednictvím Bluetooth a že aplikace Zdraví správně funguje.
- 2** V zařízení přejděte do seznamu aplikací a vyberte možnost **Vzdálená závěrka**. Tím se současně otevře aplikace Fotoaparát ve vašem telefon.
- 3** Klepněte na obrazovce na ikonu fotoaparátu a pořídte fotografii pomocí vašeho telefon. Potáhněte na obrazovce doprava nebo stiskněte boční tlačítko a zavřete aplikaci **Vzdálená závěrka**.
 -  Tato funkce je k dispozici pouze pro telefon HUAWEI se systémem EMUI 8.1 nebo novějším.

Další

Nerušit

Potáhněte po domovské obrazovce dolů a klepnutím na možnost  zapněte režim **Nerušit**. Nebo přejděte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Nastavení** > **Nerušit** a naplánujte interval pro tento režim.

 Po zapnutí režimu Nerušit:

- Zařízení nezavibruje, aby vás upozornilo na příchozí hovory nebo oznámení, a funkce Zvednutím probudit bude vypnutá.
- Budík bude vibrovat a zvonit jako obvykle.

Přidání oblíbených

- 1 V zařízení přejděte do nabídky **Nastavení** > **Displej** > **Oblíbené** a vyberte oblíbené aplikace, např. **Spánek**, **Stres** a **Tepová frekvence**.
- 2 Klepněte na ikonu nahoru vedle aplikace, kterou jste přidali, a přesuňte aplikaci na jiné místo. Klepnutím na ikonu Odstranit aplikaci odstraníte.
- 3 Na domovské obrazovce potáhněte doleva nebo doprava a otevřete aplikace přidané k oblíbeným.

Nastavení intenzity vibrací

V zařízení přejděte do nabídky **Nastavení** > **Intenzita**, poté vyberte preferovanou úroveň intenzity vibrací, jako jsou například **Silné**, **Jemné** nebo **Žádné**, a klepněte na možnost **OK**.

Nastavení obrazovky náramků Huawei na zapnutou/vypnutou


Pokud chcete použít funkci Zvednutím probudit, otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, klepněte na **Nastavení zařízení** a zapněte funkci **Zvednutím probudit**. Poté budete moci zapnout obrazovku zvednutím zápěstí.

Pokud chcete upravit jas obrazovky, přejděte v zařízení do nabídky **Nastavení** > **Displej** > **Nastavení jasu** a nastavte úroveň jasu.

Pokud chcete použít funkci zapnuté obrazovky, přejděte v zařízení do nabídky **Nastavení** > **Displej** > **Pokročilý** a nastavte čas zapnutí obrazovky. Poté potáhněte na domovské

obrazovce dolů a klepněte na . Obrazovka poté zůstane zapnutá po nastavenou dobu.

Pokud chcete použít funkci vypnuté obrazovky, přejděte v zařízení do nabídky **Nastavení** > **Displej** > **Pokročilý** a nastavte čas vypnutí obrazovky.

-  Přejděte v zařízení do nabídky **Nastavení** > **Displej** > **Nastavení jasu** a zapněte přepínač pro možnost **Snížit jas v noci**. Jas obrazovky se poté automaticky sníží, když budete používat zařízení v době mezi 22:00 a 6:00 (místního času). Tuto možnost nelze upravit.

Zamknutí nebo odemknutí

Na zařízení si můžete nastavit kód PIN, abyste více zajistili své soukromí. Po nastavení kódu PIN a zapnutí funkce Automaticky zamknout je třeba zadat kód PIN, abyste zařízení odemkli a přešli na domovskou obrazovku.


Nastavení kódu PIN

1 Nastavte kód PIN.

Na domovské obrazovce zařízení přetáhněte prstem dolů a přejděte na položku **Nastavení** > **Kód PIN** > **Nastavit kód PIN** a podle pokynů na obrazovce nastavte kód PIN.

2 Zapněte možnost Automaticky zamknout.

Na domovské obrazovce zařízení přetáhněte prstem dolů a přejděte na položku **Nastavení** > **Kód PIN** a zapněte možnost **Automaticky zamknout**.

-  Pokud kód PIN zapomenete, bude nutné obnovit tovární nastavení zařízení.

Změna kódu PIN

Na domovské obrazovce zařízení přetáhněte prstem dolů a přejděte na položku **Nastavení** > **Kód PIN** > **Změnit kód PIN** a podle pokynů na obrazovce změňte kód PIN.


Vypnutí kódu PIN

Na domovské obrazovce zařízení přetáhněte prstem dolů a přejděte na položku **Nastavení** > **Kód PIN** > **Vypnout kód PIN** a podle pokynů na obrazovce vypněte kód PIN.

Zapomenutý kód PIN

Pokud jste kód PIN zapomněli, obnovte tovární nastavení zařízení a zkuste to znovu.

Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a název vašeho zařízení a vyberte možnost **Obnovit tovární nastavení**.

-  Jakmile zařízení obnovíte do továrního nastavení, veškerá jeho data budou vymazána, proto postupujte opatrně.
- Pokud jste do zařízení přidali přepravní nebo přístupovou kartu, budou data těchto karet po obnovení továrního nastavení zařízení odstraněna.

Nastavení času a jazyka

Jakmile synchronizujete data mezi zařízením a telefon, jazyk systému bude také synchronizován s vaším zařízením.

Pokud změníte jazyk a region nebo čas, změny se automaticky synchronizují se zařízením, pokud je připojeno k telefon přes Bluetooth.

Obnovení továrního nastavení zařízení

i Jakmile zařízení obnovíte do továrního nastavení, veškerá jeho data budou vymazána, proto postupujte opatrně.

Metoda 1:

Přejděte do nabídky **Nastavení > Systém > Resetovat**.

Metoda 2: Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a název vašeho zařízení, poté vyberte možnost **Obnovit tovární nastavení**.

Aktualizace zařízení

Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a název vašeho zařízení, poté klepněte na možnost **Aktualizace firmwaru**. telefon zkontroluje dostupné aktualizace. Postupujte podle pokynů na obrazovce a aktualizujte své zařízení.

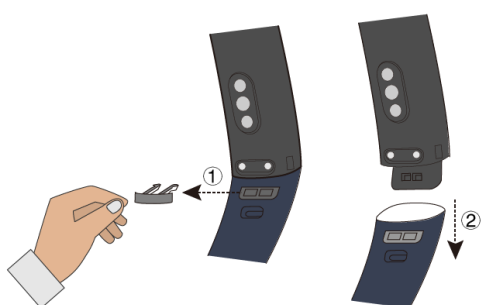
Úprava nebo výměna řemínku

Úprava řemínku: Řemínky jsou navrženy s přezkami ve tvaru U. Přizpůsobte délku řemínku podle velikosti zápěstí.

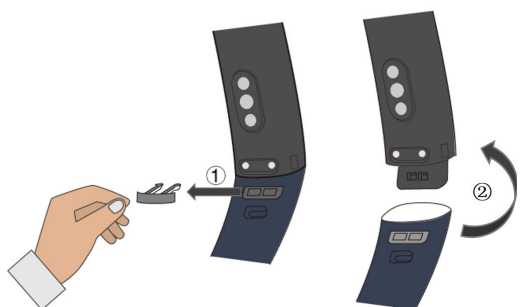
Výměna řemínku:

Řemínek 1: Opatrně odstraňte sponu na zadní straně řemínku a řemínek sejměte. Provedte kroky v opačném pořadí a připevněte řemínek k tělu zařízení. Před výměnou spony se ujistěte, že je tělo zařízení pevně usazeno v řemínku.

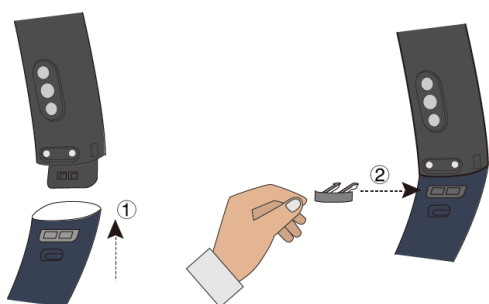
Metoda odebrání 1: Odeberte sponu na zadní straně řemínku a stáhněte řemínek dolů, aby se oddělil od těla zařízení.



Metoda odebrání 2: Odeberte sponu na zadní straně řemínku a zatlačte řemínek ze zadní strany zařízení na obrazovku, abyste oddělili řemínek od těla zařízení.

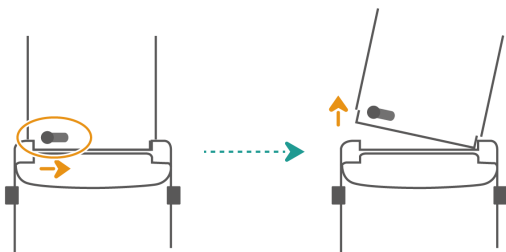


Nasazení: Provedte kroky v opačném pořadí a připevněte řemínek k tělu zařízení. Před výměnou spony se ujistěte, že je tělo zařízení pevně usazeno v řemínku.



- Spona je velmi malá, buďte proto opatrní, abyste ji během demontáže neztratili.
- Při nasazování řemínku umístěte zařízení tlačítkem na pravou stranu obrazovky a řemínek s přezkou na horní stranu.

Řemínek 2: Posuňte upevňovací tlačítko řemínku, zvedněte řemínek, abyste jej odebrali, a poté uvolněte upevňovací tlačítko řemínku. Provedte kroky v opačném pořadí a připevněte řemínek k tělu zařízení.



Zobrazení Bluetooth názvu, adresy MAC, sériového čísla, modelu a čísla verze

Zobrazení Bluetooth názvu:

- V zařízení přejděte do nabídky **Nastavení** > **O aplikaci** a zobrazte si název vašeho zařízení v položce **Název zařízení**.
- Nebo otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název vašeho zařízení. Název připojeného zařízení je Bluetooth název.

Zobrazení adresy MAC:

V zařízení přejděte do nabídky **Nastavení** > **O aplikaci** a zobrazte si adresu MAC vašeho zařízení.

Zobrazení sériového čísla:

V zařízení přejděte do nabídky **Nastavení** > **O aplikaci** a zobrazte si sériové číslo vašeho zařízení.

Zobrazení modelu:

- V zařízení přejděte do nabídky **Nastavení** > **O aplikaci** a zobrazte si model vašeho zařízení.
- Laserem vyryté znaky za slovem „MODEL“ na zadní straně zařízení představují název modelu.

Zobrazení informací o verzi:

- V zařízení přejděte do nabídky **Nastavení** > **O aplikaci** a zobrazte si verzi vašeho zařízení.
- Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název vašeho zařízení, klepněte na možnost **Aktualizace firmwaru** a zobrazte si číslo verze vašeho zařízení.

Odolnost proti vodě

Zařízení je vodotěsné (5ATM), ale tato ochrana není trvalá a může se časem snižovat.

Zařízení můžete nosit při mytí rukou, venku v dešti nebo při plavání v mělkých vodách.

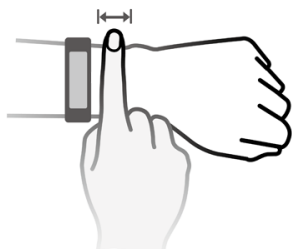
Zařízení nenoste, pokud se sprchujete, potápíte, potápíte se s přístroji nebo surfujete.

Následující může ovlivnit odolnost zařízení proti vodě:

- Spadne, utrpí náraz nebo jiné poškození.
- Dostane se do kontaktu s kapalinami, včetně mýdla, sprchového gelu, čistícího prostředku, parfému, krému nebo oleje.
- Používá se v prostředí s vysokou teplotou a vysokou vlhkostí, včetně horkých lázní a saun.

Nošení zařízení

Pokud se chcete ujistit, že funkce sledování dat o cvičení, sledování spánku a tepové frekvence fungují správně, ujistěte se, že máte zařízení správně nasazené tak, jak je znázorněno na následujícím obrázku. Kroky na obrázku jsou pouze informativní.



Řemínek náramku je vybaven sponou ve tvaru U, takže snadno nespadne. Pokud si chcete náramek nasadit, protáhněte jeden konec řemínku sponou ve tvaru U a poté jej upevněte. Konec řemínku je záměrně ohnut tak, aby se náramek lépe nosil.

- i • Pokud vám nošení zařízení dráždí kůži, sundejte ho a poraďte se s lékařem.
- Noste zařízení správně a pro větší pohodlí udržujte pokožku na zápěstí čistou a suchou.