

Spis treści

Wprowadzenie

Przyciski i gesty	1
Parowanie i łączenie	3
Ładowanie	4
Noszenie zegarka	5

Aktywność

Rozpoczynanie ćwiczeń	6
Inteligentny towarzysz	6
Plany biegowe	6
Wyświetlanie rejestru ćwiczeń	8
Statystyki ćwiczeń	8
Rejestrowanie codziennych aktywności	8
Automatyczne wykrywanie ćwiczeń	9
Droga powrotna	9

Zdrowie

Transmitowanie danych dotyczących tętna	10
Pomiar temperatury skóry	10
TriRing	11
Śledzenie snu	11
Pomiar poziomu saturacji krwi tlenem (SpO2)	12
Pomiary tętna	12
Pomiary stresu	15
Ćwiczenia oddechowe	15
Przypomnienie o aktywności	16
Prognozowanie miesiączki	16

Asystent

Assistant·TODAY	17
Aplikacje	17
Odbieranie powiadomień oraz wyświetlanie i usuwanie wiadomości	18
Odbieranie i odrzucanie połączeń przychodzących	19
Sprawdzanie rejestrów połączeń	19
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	20
Stoper	21
Minutniki	21
Ustawianie alarmów na zegarkach Huawei	22
Korzystanie z aplikacji Latarka	23
Barometr	23

Kompas	24
Odbieranie informacji o pogodzie	24
Znajdowanie telefonu przy użyciu zegarka	25
Znajdowanie zegarka przy użyciu telefonu	25
Zdalna migawka	25
Łączenie słuchawek Bluetooth z	26
Włączanie i wyłączanie trybu Nie przeszkadzać	26
Asystent głosowy	27
Alipay	27
Aktywowanie i doładowywanie karty miejskiej oraz dokonywanie płatności przy jej użyciu	28
Karty płatnicze	30
Więcej	
Regulacja i wymiana paska	32
Konfigurowanie tarcz zegarka z aplikacji Galeria	33
Ustawianie tarczy zegarka AOD	34
Zarządzanie tarczami zegarka	34
Ustawianie ulubionych kontaktów	35
Ustawianie czasu i języka	35
Ustawienia dźwięku	35
Dostosowywanie funkcji przycisku w dół	36
Dodawanie kart niestandardowych	36
Regulacja jasności ekranu	36
Aktualizowanie zegarka	36
Wyświetlanie nazwy Bluetooth, adresu MAC, numeru seryjnego, nazwy modelu i numeru wersji	37
Włączanie, wyłączanie i ponowne uruchamianie zegarka	37
Przywracanie ustawień fabrycznych urządzenia	38
	38

Wprowadzenie

Przyciski i gesty

Zegarek jest wyposażony w kolorowy ekran dotykowy, który błyskawicznie reaguje na dotknięcia i umożliwia przeciąganie palcem w różnych kierunkach.



Przycisk górny

Działanie	Funkcja	Uwagi
Obrót	<ul style="list-style-type: none">• W trybie Siatka: powiększenie lub pomniejszenie aplikacji na ekranie z listą aplikacji.• W trybie Lista: przewinięcie w górę lub w dół na ekranie z listą aplikacji lub ekranie szczegółów.• Przewinięcie ekranu w górę lub w dół po otwarciu aplikacji. <p>i Aby włączyć tryb Siatka lub Lista na zegarku, wybierz kolejno Ustawienia > Tarcza zegarka i program uruchamiający > Program uruchamiający, a następnie wybierz pozycję Siatka lub Lista.</p>	Istnieją pewne wyjątki, takie jak połączenia i ćwiczenia.
Naciśnięcie	<ul style="list-style-type: none">• Włączenie ekranu.• Otwarcie ekranu z listą aplikacji z ekranu głównego.• Powrót do ekranu głównego.	
Naciśnięcie dwukrotne lub wielokrotne	<ul style="list-style-type: none">• Naciśnięcie dwukrotne: wyświetlenie wszystkich działających aplikacji, gdy ekran jest włączony.	

Działanie	Funkcja	Uwagi
Naciśnięcie i przytrzymanie	<ul style="list-style-type: none"> • Włączenie zegarka. • Uzyskanie dostępu do ekranu ponownego uruchamiania / wyłączenia, gdy zegarek jest włączony. • Wymuszenie ponownego uruchomienia zegarka przez naciśnięcie przycisku i przytrzymanie go przez ponad 12 sekund. 	

Przycisk w dół

Działanie	Funkcja	Uwagi
Naciśnięcie	Otwarcie aplikacji Ćwiczenia. Uzyskanie dostępu do dostosowanej aplikacji.	Istnieją pewne wyjątki, takie jak połączenia i ćwiczenia.
Naciśnięcie i przytrzymanie	Wybudzenie asystenta głosowego.	-

Gesty

Działanie	Funkcja
Dotknięcie	Potwierdzenie wyboru.
Dotknięcie i przytrzymanie	Zmiana tarczy zegarka.
Przeciągnięcie palcem w górę	Wyświetlenie powiadomień.
Przeciągnięcie palcem w dół	Wyświetlenie menu skrótów.
Przeciągnięcie palcem w lewo lub w prawo	Wyświetlenie kart funkcji zegarka.
Przeciągnięcie palcem w prawo	Powrót do poprzedniego ekranu.

Włączanie ekranu

- Naciśnij przycisk górny.
- Unieś nadgarstek lub obróć go do wewnątrz.

- **i** Włącz ekran, unosząc nadgarstek, otwórz listę aplikacji na zegarku, wybierz kolejno **Ustawienia > Ułatwienia dostępu > Gesty** i włącz opcję **Podnieś, aby wybudzić**.
- Aby wyświetlić menu skrótów, przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym. Włącz opcję **Pokaż godzinę**, aby ekran pozostał włączony przez pięć minut.
- **i** Aby ustawić inny czas niewyłączania ekranu, wybierz kolejno **Ustawienia > Wyświetlacz i jasność > Czas korzystania**.

Wyłączanie ekranu

Po włączeniu ekranu nie wykonuj przez zdefiniowany czas żadnych czynności przez naciśnięcie przycisku lub unoszenie nadgarstka.

Zakryj cały ekran, aby go wyłączyć.

- **i** Aby ustawić czas, przez który ekran ma pozostać wyłączony, wybierz kolejno **Ustawienia > Wyświetlacz i jasność > Uśpij po**, a następnie ustaw czas.
- Aby umożliwić niewyłączanie tarczy zegarka i niektórych ekranów aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia > Tarcza zegarka i program uruchamiający** i włącz opcję **Zawsze na ekranie**.
- Aby zmienić styl funkcji AOD, wybierz kolejno **Ustawienia > Tarcza zegarka i program uruchamiający > Styl funkcji AOD > Styl domyślny**, a następnie wybierz inny styl funkcji AOD.

Parowanie i łączenie

Po włączeniu po raz pierwszy urządzenie jest domyślnie gotowe do sparowania za pośrednictwem funkcji Bluetooth. Pobierz i zainstaluj najnowszą wersję aplikacji Zdrowie.

- **i** Konieczne jest używanie jednego z następujących urządzeń z włączoną funkcją Bluetooth i usługami lokalizacyjnymi:

Telefony: HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 9.0 lub nowsze

Tablety: System HarmonyOS 2 lub nowszy

użytkownicy systemu HarmonyOS/Android

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie i wybierz kolejno **Urządzenia > Dodaj**. Następnie aplikacja wyszuka urządzenia, z którymi może się połączyć. Dotknij opcji **Połącz** obok urządzenia docelowego i wykonaj instrukcje ekranowe, aby ukończyć parowanie.
 - **i** Jeśli urządzenia docelowego nie ma na liście urządzeń, z którymi można połączyć się automatycznie, dotknij opcji **Dodaj**, wybierz urządzenie docelowe, dotknij opcji **Dodaj urządzenie** i wykonaj instrukcje ekranowe, aby ukończyć parowanie.
- 2 Gdy na ekranie urządzenia zostanie wyświetlone żądanie parowania, dotknij symbolu ✓, aby rozpocząć parowanie. Potwierdź również parowanie po wyświetleniu monitu przez telefon/tablet.

użytkownicy systemu iOS

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, wybierz kolejno **Urządzenia** > **Dodaj**, wybierz urządzenie, które ma zostać sparowane, i dotknij opcji **Dodaj urządzenie**.
- 2 W przypadku niektórych modeli urządzeń należy sparować urządzenie i telefon/tablet za pośrednictwem funkcji Bluetooth. Wykonaj instrukcje ekranowe, aby wybrać swoje urządzenie na ekranie ustawień funkcji Bluetooth. Po wyświetleniu żądania parowania na urządzeniu dotknij symbolu ✓.
- 3 Otwórz aplikację Zdrowie i wykonaj instrukcje ekranowe, aby ukończyć parowanie.
 - Na ekranie urządzenia zostanie wyświetlona ikona informująca o powodzeniu parowania. Następnie nastąpi powrót do ekranu głównego i odebranie informacji (takich jak data i godzina). W przeciwnym razie na ekranie urządzenia zostanie wyświetlona ikona informująca o niepowodzeniu parowania. Następnie urządzenie powróci do ekranu uruchamiania.

Ładowanie

Ładowanie

- 1 Podłącz podstawkę do ładowania do zasilacza, a następnie podłącz zasilacz do źródła zasilania.
- 2 Umieść zegarek na podstawce do ładowania, wyrównując metalowe styki zegarka i podstawki do ładowania tak, aby na ekranie zegarka pojawiła się ikona ładowania.
- 3 O pełnym naładowaniu zegarka poinformuje wskaźnik ładowania pokazujący 100%. Ładowanie zegarka zostanie automatycznie zatrzymane, gdy będzie w pełni naładowany.
 - Do ładowania zegarka zalecamy używanie zasilacza Huawei, portu USB komputera albo zasilacza firmy innej niż Huawei, który jest zgodny z właściwymi przepisami regionalnymi lub krajowymi, a także regionalnymi lub międzynarodowymi normami bezpieczeństwa. Inne ładowarki i baterie zewnętrzne, które nie spełniają właściwych norm bezpieczeństwa, mogą powodować problemy, takie jak wolne ładowanie lub przegrzewanie. Korzystając z nich, należy zachować ostrożność. Zalecamy zakup zasilacza Huawei w oficjalnym sklepie Huawei.
 - Port ładowania powinien być suchy i czysty, aby zapobiec zwarciom i innym zagrożeniom.
 - Podstawka do ładowania ma właściwości magnetyczne, przez co może przyciągać metalowe przedmioty. Dlatego przed użyciem trzeba ją sprawdzić i wyczyścić. Nie należy wystawiać podstawki do ładowania na długotrwałe oddziaływanie wysokich temperatur. Może to spowodować jej demagnetyzację oraz inne problemy.

Sprawdzanie poziomu naładowania baterii

Metoda 1: przeciągnij palcem w dół od góry ekranu głównego, aby sprawdzić poziom naładowania baterii.

Metoda 2: podłącz zegarek do zasilania i sprawdź poziom naładowania baterii na ekranie ładowania.

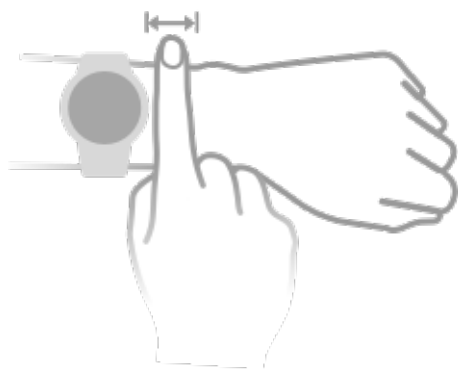
Metoda 3: sprawdź poziom naładowania baterii na tarczy zegarka obsługującej wyświetlanie poziomu naładowania baterii.

Metoda 4: sprawdź poziom naładowania baterii na ekranie szczegółów urządzenia w aplikacji Zdrowie.

Noszenie zegarka

Upewnij się, że tylna pokrywa zegarka jest czysta i sucha oraz że nie znajdują się na niej inne przedmioty. Załóż zegarek tak, aby można go było wygodnie nosić i aby jego obszar monitorowania przylegał do nadgarstka. Nie nakładaj folii ochronnej na tył zegarka. W tylnej pokrywie zegarka znajdują się czujniki odczytujące sygnały z ludzkiego ciała. Jeśli czujniki zostaną zablokowane, odczytywanie sygnałów będzie niedokładne lub niemożliwe, przez co zegarek nie będzie mógł dokładnie rejestrować tętna, pomiaru SpO2 i danych dotyczących snu.

Aby zapewnić dokładność pomiarów, załóż pasek w odległości nie większej niż szerokość palca od kości nadgarstka. Zadbaj, aby podczas ćwiczeń pasek był odpowiednio ciasno założony i prawidłowo zapięty.



- i** Urządzenie jest wykonane z materiałów, które są bezpieczne w użyciu. Jeśli podczas noszenia urządzenia wystąpi dyskomfort skóry, zdejmij je i skonsultuj się z lekarzem.

Aktywność

Rozpoczynanie ćwiczeń

Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu zegarka

- 1 Otwórz listę aplikacji na zegarku i dotknij pozycji **Ćwiczenia**.
- 2 Wybierz ćwiczenie, które chcesz wykonać, lub preferowany trening. Możesz też przeciągnąć palcem w górę na ekranie i dotknąć pozycji **Niestandardowe**, aby dodać inne tryby ćwiczeń.
- 3 Dotknij ikony **Rozpocznij**, aby rozpocząć sesję ćwiczeń. (Zanim rozpoczniesz ćwiczenia na świeżym powietrzu, upewnij się, że działa funkcja ustalania lokalizacji GPS).
- 4 Aby zakończyć sesję ćwiczeń, naciśnij przycisk górny i dotknij ikony **Zatrzymaj** albo naciśnij i przytrzymaj przycisk górny.

Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu aplikacji Zdrowie


 Ta funkcja nie jest dostępna w aplikacji Zdrowie na tabletach.

Aby rozpocząć ćwiczenia za pomocą aplikacji Zdrowie, umieść telefon i zegarek blisko siebie, aby mieć pewność, że są połączone.

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Ćwiczenie**, wybierz tryb ćwiczeń i dotknij ikony **Rozpocznij**, aby zacząć ćwiczenia.
- 2 Po rozpoczęciu ćwiczeń zegarek będzie synchronizować oraz wyświetlać informacje o tętnie, prędkości i czasie. W aplikacji Zdrowie będą wyświetlane dane dotyczące ćwiczeń, takie jak czas ćwiczeń.

Inteligentny towarzysz

Po włączeniu na zegarku funkcji **Inteligentny towarzysz** będzie ona wysyłać podczas sesji biegania wskazówki głosowe w czasie rzeczywistym.

- 1 Naciśnij przycisk górny, aby uzyskać dostęp do listy aplikacji, i dotknij pozycji **Ćwiczenie**.
 - 2 Dotknij pozycji **Bieg na dworze**, a następnie dotknij ikony **Ustawienia** na prawo od pozycji **Inteligentny towarzysz**, aby włączyć funkcję **Inteligentny towarzysz**.
 - 3 Wróć do listy aplikacji, dotknij pozycji **Bieg na dworze**, poczekaj na zakończenie ustalania lokalizacji GPS, a następnie dotknij ikony **Bieg**, aby rozpocząć bieg.
-  Po włączeniu funkcji **Inteligentny towarzysz** będzie ona używana zamiast funkcji **Przypomnienia**.

Plany biegowe

Urządzenie udostępnia oparte na naukowych podstawach, spersonalizowane plany treningowe, które można dostosowywać do swojego harmonogramu i własnych wymagań w


zakresie ćwiczeń. Urządzenie umożliwia automatyczne dostosowywanie tygodniowego planu treningowego na podstawie Twojego sposobu trenowania oraz tworzenie podsumowań ułatwiających terminowe kończenie planów treningowych. Pozwala ono również inteligentnie sterować poziomem trudności kolejnych ćwiczeń na podstawie statusu treningu i Twojej opinii.



Tworzenie planu biegowego

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, wybierz kolejno **Ćwiczenia** > **Bieg na dworze** lub **Bieg na bieżni** > **Plan biegowy AI**, dotknij pozycji **Więcej** po prawej stronie, wybierz plan biegowy, a następnie wykonaj instrukcje ekranowe, aby ukończyć tworzenie planu.
- 2 Naciśnij przycisk górny na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz kolejno **Ćwiczenia** > **Treningi i plany** > **Plan treningowy**, aby wyświetlić plan biegowy. W wybranym dniu dotknij ikony Ćwiczenia, aby rozpocząć trening.

Kończenie planu biegowego:

Otwórz aplikację Zdrowie, wybierz kolejno **Ćwiczenia** > **Plan**, dotknij ikony  w prawym górnym rogu, a następnie dotknij pozycji **Zakończ plan**.

Inne ustawienia

Otwórz aplikację Zdrowie, wybierz kolejno **Ćwiczenia** > **Plan**, a następnie dotknij ikony  w prawym górnym rogu.

Aby wyświetlić szczegóły planu, dotknij pozycji **Wyświetl plan**.

Aby zsynchronizować plany z urządzeniem ubieralnym, dotknij pozycji **Zsynchronizuj z urządzeniem ubieralnym**.

Aby edytować informacje, takie jak dzień treningu i godzina przypomnienia, oraz sterować synchronizacją planu z kalendarzem, dotknij pozycji **Ustawienia planu**.

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń na urządzeniu

- 1 Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji i dotknij pozycji **Rejestr ćwiczeń**.
- 2 Wybierz rejestr i przejrzyj odpowiednie szczegóły. Na urządzeniu zostaną wyświetlone dane różnego typu w zależności od rodzaju ćwiczeń.

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń w aplikacji Zdrowie

Szczegółowe informacje o ćwiczeniach można również wyświetlać w obszarze **Wyniki ćwiczeń** na ekranie **Zdrowie** w aplikacji Zdrowie.

Statystyki ćwiczeń

Otwórz listę aplikacji na zegarku, dotknij pozycji **Statystyki ćwiczeń**, a następnie przeciągnij palcem w górę na ekranie, aby wyświetlić dane, takie jak obciążenie treningowe i wartość VO2Max.

- Aby określić własny poziom na podstawie stanu kondycji, można wyświetlić obciążenie treningowe z ostatnich siedmiu dni. Zegarek gromadzi informacje o obciążeniu treningowym z trybów ćwiczeń, które śledzą tętno, takich jak bieganie, chodzenie, jazda na rowerze i wspinaczka.
- Dane pomiaru VO2max można uzyskać na podstawie ćwiczeń biegowych w terenie. Warunki uzyskania przez zegarek trendów zmian wartości VO2max:
 - Co tydzień wykonywane jest co najmniej jedno ćwiczenie biegowe w terenie (2,4 km w ciągu 20 minut).
 - Dane pomiaru VO2max są gromadzone co najmniej dwa razy, a interwał między pomiarami jest dłuższy niż tydzień.

Rejestrowanie codziennych aktywności

Noś zegarek prawidłowo, aby automatycznie rejestrował on dane dotyczące liczby kalorii, odległości, liczby pokonanych schodów, liczby kroków, czasu trwania aktywności o umiarkowanej lub wysokiej intensywności oraz innych aktywności.

Naciśnij przycisk górny, aby otworzyć listę aplikacji, przeciągaj palcem, aż znajdziesz pozycję **Aktywność**, dotknij jej, a następnie przeciągnij palcem w górę lub w dół w celu wyświetlenia danych dotyczących liczby kalorii, odległości, liczby pokonanych schodów, liczby kroków, czasu trwania aktywności o umiarkowanej lub wysokiej intensywności oraz innych aktywności.

Automatyczne wykrywanie ćwiczeń

Urządzenie może automatycznie wykrywać status ćwiczeń użytkownika.

Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ustawienia ćwiczeń** i włącz funkcję **Automatycznie wykrywaj ćwiczenia**. Po włączeniu tej funkcji urządzenie będzie przypominać o rozpoczęciu ćwiczenia w przypadku wykrycia zwiększonej aktywności. Możesz zignorować powiadomienie lub rozpocząć wykonywanie odpowiedniego ćwiczenia.

Obecnie są obsługiwane następujące tryby ćwiczeń: marsz w pomieszczeniu, marsz na dworze, bieganie w pomieszczeniu, bieganie na dworze, ćwiczenia na orbitreku i ćwiczenia na ergometrze wioślarskim.

Droga powrotna

Gdy rozpoczniesz ćwiczenia na dworze i włączysz funkcję Droga powrotna, zegarek będzie rejestrował przebytą trasę i udostępniał usługi nawigacyjne. Po dotarciu do miejsca docelowego można użyć tej funkcji, aby dowiedzieć się, jak wrócić do miejsca, które było na trasie lub z którego się przybyło.


Na zegarku otwórz listę aplikacji, przeciągnij palcem po ekranie, aż znajdziesz pozycję **Ćwiczenia**, i dotknij jej. Rozpocznij sesję ćwiczeń indywidualnych na dworze. Przeciągnij palcem po ekranie i wybierz opcję **Droga powrotna** lub **Linia prosta**, aby powrócić do miejsca początkowego.

Transmitowanie danych dotyczących tętna

- 1 Otwórz listę aplikacji i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Transmitowanie danych dotyczących tętna**.
- 2 Uważnie przeczytaj oświadczenie, wybierz kolejno **✓** > **Rozpocznij ćwiczenie**, wybierz tryb ćwiczenia, a następnie je rozpocznij. Urządzenie będzie transmitować dane dotyczące Twojego tętna.
- 3 Aby zakończyć ćwiczenie, naciśnij i przytrzymaj przycisk boczny przy włączonym ekranie.
- 4 Naciśnij przycisk boczny i dotknij ikony **✓**, aby wyjść z funkcji transmisji danych dotyczących tętna.


Pomiar temperatury skóry

Pomiar temperatury skóry służy głównie do monitorowania zmian temperatury skóry na nadgarstku po ćwiczeniach. Po włączeniu ciągłego pomiaru temperatury skóry ta temperatura będzie mierzona bez przerwy i będzie generowana krzywa pomiaru.

-  • Ten produkt nie jest urządzeniem medycznym. Pomiar temperatury służy głównie do monitorowania zmian temperatury skóry na nadgarstku zdrowych osób powyżej 18 roku życia podczas ćwiczeń i po nich. Wyniki mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą stanowić podstawy do stawiania diagnozy medycznej i leczenia.
- Podczas pomiaru urządzenie powinno być założone względnie ciasno przez ponad 10 minut i należy przebywać w spokojnym otoczeniu o temperaturze pokojowej (ok. 25°C). Należy upewnić się, że na nadgarstku nie ma wody ani alkoholu. Nie należy rozpoczynać pomiaru w środowisku z bezpośrednim światłem słonecznym, wiatrem lub źródłami zimna/gorąca.
- Po ćwiczeniach, prysznicu lub przejściu z zewnątrz do budynku odczekaj 30 minut, zanim zaczniesz pomiar.

Pojedynczy pomiar

Na liście aplikacji na zegarku wybierz kolejno **Temperatura skóry** > **Zmierz**, aby rozpocząć pomiar temperatury.




-  • Jeśli po raz pierwszy wykonujesz pomiar, dotknij pozycji **Dołącz do badania**. W przypadku wcześniejszego wybrania pozycji **Opuść badanie** przed rozpoczęciem pomiaru musisz ponownie dotknąć pozycji **Dołącz do badania**. Przeciągnij palcem na ekranie **Zmierz** i dotknij pozycji **Informacje o badaniu**, aby wyświetlić więcej informacji o badaniu, zgodnych celach i sytuacjach oraz sposobie noszenia urządzenia, który jest wymagany podczas korzystania z tej funkcji.

Ciągły pomiar

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, przejdź do ekranu **Monitorowanie stanu zdrowia** i włącz funkcję **Ciągły pomiar temperatury skóry**.
- 2 Na liście aplikacji na zegarku dotknij pozycji **Temperatura skóry**, aby wyświetlić krzywą pomiarów.

TriRing

Element TriRing w rejestrze aktywności na zegarku zawiera trzy rodzaje danych: kroki, aktywność o umiarkowanej i dużej intensywności oraz godziny aktywności.

1.  Kroki: W tym pierścieniu wyświetlany jest stosunek rzeczywistej liczby kroków wykonanych w bieżącym dniu do liczby docelowej. Domyślna wartość docelowa to 10 000 kroków. Możesz zmienić ustawienia wartości docelowej zgodnie z własnymi preferencjami. W tym celu w aplikacji Zdrowie wybierz kolejno **Ja > Ustawienia > Cel**.
2.  Czas trwania aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności (jednostka: minuty): Domyślna wartość docelowa to 30 minut. Urządzenie oblicza całkowity czas trwania aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności na podstawie tempa i intensywności tętna.
3.  Godziny z aktywnością: Ten pierścień pokazuje liczbę godzin, w których użytkownik poruszał się na własnych nogach. Jeżeli użytkownik chodził więcej niż minutę na godzinę, np. minutę między godziną 10:00 a 11:00, to ta godzina będzie liczona jako godzina z aktywnością. Zbyt długie siedzenie jest szkodliwe dla zdrowia. Zalecamy wstawanie raz na godzinę i spędzanie co najmniej 12 godzin z aktywnością każdego dnia od godziny 7:00 do 22:00.

Śledzenie snu

Załóż urządzenie w prawidłowy sposób. Urządzenie będzie automatycznie rejestrować długość snu i wykrywać, czy sen jest głęboki lub lekki oraz czy został przerwany.

Dane snu z pojedynczego dnia są mierzone przez całkowity okres 24 godzin od 20:00 poprzedniego dnia do 20:00 bieżącego dnia. Przykład: jeśli będziesz spać przez 11 godzin od 19:00 do 6:00, urządzenie zmierzy czas snu przed godziną 20:00 w pierwszym dniu, a pozostały czas snu w drugim dniu.

Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > HUAWEI TruSleep™** i włącz funkcję **HUAWEI TruSleep™**. Włączenie tej opcji umożliwi urządzeniu 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.

Jeśli nie włączono funkcji **HUAWEI TruSleep™**, urządzenie będzie śledzić sen przy użyciu zwykłej metody. Jeśli będziesz nosić urządzenie podczas snu, będzie ono rozpoznawać poszczególne etapy snu, takie jak godzina zaśnięcia i zbudzenia, przejścia w fazę snu głębokiego lub płytkiego oraz wyjścia z tych faz, a następnie synchronizować odpowiednie dane z aplikacją Zdrowie.

Wyświetlanie danych dotyczących snu: Otwórz aplikację Zdrowie i dotknij karty **Sen**. Możesz wyświetlać dzienne, tygodniowe, miesięczne i roczne dane snu.

Pomiar poziomu saturacji krwi tlenem (SpO2)

- Aby zapewnić dokładność pomiaru SpO2, załóż zegarek prawidłowo i upewnij się, że pasek jest zapięty. Upewnij się, że moduł monitorujący styka się bezpośrednio i bez żadnych przeszkód ze skórą.

Pojedynczy pomiar SpO2

- 1 Sprawdź, czy zegarek jest założony prawidłowo, i nie ruszaj ręką.
- 2 Na ekranie głównym zegarka naciśnij przycisk górny, przeciągnij palcem po ekranie i dotknij pozycji **SpO2**.
- 3 Nie ruszaj się podczas pomiaru SpO2.


- Przeciągnij palcem w prawo na ekranie zegarka, aby zatrzymać pomiar. Jeśli pojawi się powiadomienie o połączeniu przychodzącym lub alarmie, pomiar będzie kontynuowany w tle.
- Pomiar zostanie przerwany, jeśli przeciągniesz palcem w prawo na ekranie zegarka, rozpoczniesz ćwiczenia w aplikacji Zdrowie albo otrzymasz powiadomienie o połączeniu przychodzącym lub alarmie.
- Dostarczane dane mają charakter wyłącznie poglądowy i nie są przeznaczone do zastosowań medycznych. W razie pogorszenia samopoczucia jak najszybciej skonsultuj się z lekarzem.
- Podczas pomiaru SpO2 zegarek mierzy również tętno.
- Pomiar mogą zakłócić czynniki zewnętrzne, takie jak niska perfuzja krwi, tatuaże, bujne owłosienie rąk, ciemna karnacja, opuszczenie ręki lub poruszanie nią albo niska temperatura otoczenia.

Pomiary tętna

- Aby zapewnić większą precyzję pomiaru tętna, załóż prawidłowo zegarek i upewnij się, że pasek jest zapięty. Zegarek powinien dobrze przylegać do nadgarstka. Upewnij się, że moduł monitorujący styka się bezpośrednio i bez żadnych przeszkód ze skórą.



Pojedynczy pomiar tętna

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie pracy serca**, a następnie wyłącz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca**.
- 2 Otwórz listę aplikacji i wybierz pozycję **Tętno**, aby zmierzyć tętno.

-  Pomiar mogą zakłócić czynniki zewnętrzne, takie jak niska perfuzja krwi, tatuaże, bujne owłosienie rąk, ciemna karnacja, opuszczenie ręki lub poruszanie nią albo niska temperatura otoczenia.

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 lepsze efekty podczas ćwiczeń, zalecamy trenowanie na podstawie strefy tętna.

- Strefę tętna można obliczyć na podstawie wartości procentowej maksymalnego tętna lub wartości procentowej rezerwy tętna. Aby wybrać sposób obliczenia, otwórz aplikację Zdrowie, wybierz kolejno **Ja > Ustawienia > Ustawienia ćwiczeń > Ustawienia związane z tętnem podczas ćwiczeń**, a następnie w przypadku ustawienia **Sposób obliczenia** wybierz opcję **Wartość procentowa maksymalnego tętna** lub **Procent HRR**.
 -  • Jeśli jako sposób obliczenia wybierzesz opcję **Wartość procentowa maksymalnego tętna**, strefa tętna dla różnych rodzajów ćwiczeń (Ekstremalne, Anaerobowe, Aerobowe, Spalanie tkanki tłuszczowej i Rozgrzewka) będzie obliczana na podstawie tętna maksymalnego (domyślnie „220 minus Twój wiek”).
 - Jeśli jako sposób obliczenia wybierzesz opcję **Procent HRR**, 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 podczas ćwiczeń: Mierzone w czasie rzeczywistym tętno możesz wyświetlić na urządzeniu, gdy rozpoczniesz ćwiczenia.
 -  • Po zakończeniu ćwiczeń możesz sprawdzić tętno średnie i maksymalne oraz strefę tętna na ekranie wyników ćwiczeń.
 - Tętno nie będzie wyświetlane, jeśli podczas ćwiczeń zdejmiesz urządzenie z nadgarstka. Będzie ono jednak kontynuować wykrywanie tętna przez pewien czas. Pomiar zostanie wznowiony, kiedy ponownie założysz urządzenie.


Ciągłe monitorowanie tętna

Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie pracy serca**, a następnie włącz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca**. Po włączeniu tej funkcji zegarek będzie mierzyć tętno w czasie rzeczywistym.

Pomiar tętna spoczynkowego

Tętno spoczynkowe to tętno, które jest mierzone, gdy jesteś w bezruchu, odpoczywasz i nie śpisz. Najlepiej mierzyć tętno spoczynkowe rano, od razu po przebudzeniu.

Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie pracy serca**, a następnie włącz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca**. Urządzenie automatycznie zmierzy Twoje tętno spoczynkowe.

-  Jeśli wyłączysz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca** po sprawdzeniu tętna spoczynkowego, w aplikacji Zdrowie będzie wyświetlana jego ostatnia zmierzona wartość.
- Dane dotyczące tętna spoczynkowego na urządzeniu są czyszczone automatycznie o północy.

Ostrzeżenie o limicie tętna

Po rozpoczęciu ćwiczeń z użyciem zegarka urządzenie będzie wibrować, aby zasygnalizować, że górny limit wartości tętna był przekroczony przez ponad 60 sekund.

Aby ustawić **górny limit tętna**, wykonaj następujące czynności:

- Kroki, które mogą wykonać użytkownicy systemu iOS: otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenie** i nazwy urządzenia, wybierz kolejno **Limit tętna: interwał i ostrzeżenie > Ostrzeżenie dotyczące limitu tętna**, a następnie ustaw górny limit.
- Kroki, które mogą wykonać użytkownicy systemu HarmonyOS/Android: otwórz aplikację Zdrowie, wybierz kolejno **Ja > Ustawienia > Ustawienia ćwiczeń > Ustawienia związane z tętnem podczas ćwiczeń**, dotknij pozycji **Limit tętna**, a następnie ustaw górny limit.

Alerty dotyczące tętna

Alert dotyczący wysokiego tętna

Dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie pracy serca**, włącz przełącznik **Ciągłe monitorowanie pracy serca**, a następnie ustaw alert dotyczący wysokiego tętna. Jeśli nie wykonujesz ćwiczeń, otrzymasz ostrzeżenie, gdy Twoje tętno będzie pozostawać powyżej ustalonego limitu przez ponad 10 minut.

Alert dotyczący niskiego tętna

Dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie pracy serca**, włącz przełącznik **Ciągłe monitorowanie pracy serca**, a następnie ustaw alert dotyczący niskiego tętna. Jeśli nie wykonujesz ćwiczeń, otrzymasz ostrzeżenie, gdy Twoje tętno będzie pozostawać poniżej ustalonego limitu przez ponad 10 minut.

Pomiary stresu

- **i** Funkcja pomiaru stresu nie jest dostępna na zegarkach z serii HUAWEI WATCH GT sprzedawanych poza Chinami kontynentalnymi.

Pomiar poziomu stresu

Podczas pomiaru stresu trzeba mieć prawidłowo założony zegarek i pozostawać w bezruchu. Zegarek nie będzie mierzył poziomu stresu podczas ćwiczeń oraz w sytuacji, gdy zbyt często ruszasz nadgarstkiem.

- **Pojedynczy pomiar stresu:**

Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij karty **Stres** i dotknij pozycji **Pomiar stresu**, aby zacząć pojedynczy pomiar stresu. Używając funkcji pomiaru stresu po raz pierwszy, wykonaj instrukcje ekranowe w aplikacji Zdrowie, aby skalibrować swój poziom stresu.

- **Okresowe pomiary stresu:**

Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Automatyczny pomiar poziomu stresu**, włącz przełącznik funkcji **Automatyczny pomiar poziomu stresu**, a następnie wykonaj instrukcje ekranowe, aby skalibrować poziom stresu. Okresowe pomiary stresu będą uruchamiane automatycznie, gdy będziesz prawidłowo nosić zegarek.

- **i** Na dokładność pomiaru stresu może mieć wpływ spożycie substancji z kofeiną lub nikotyną, alkoholu i substancji psychoaktywnych. Dokładność może też zostać zaburzona przez chorobę serca lub astmę, właśnie zakończone ćwiczenia i nieprawidłowe noszenie zegarka.

Wyświetlanie danych dotyczących stresu

- **Na zegarku:**

Naciśnij przycisk górny w celu otwarcia listy aplikacji, przeciągnij palcem w górę lub w dół w celu znalezienia pozycji **Stres** i dotknij jej, aby wyświetlić wykres przedstawiający zmiany poziomu stresu, wykres słupkowy stresu, poziomy stresu oraz interwały stresu.

- **W aplikacji Zdrowie:**

Otwórz aplikację Zdrowie, a następnie dotknij karty **Stres**, aby wyświetlić najnowszy poziom stresu, dzienne, tygodniowe, miesięczne i roczne krzywe stresu oraz odpowiednią poradę.

Ćwiczenia oddechowe

Przejdź do listy aplikacji na urządzeniu i dotknij pozycji **Ćwiczenia oddechowe**, ustaw czas trwania i rytm, dotknij ikony ćwiczeń oddechowych na ekranie, a następnie wykonaj instrukcje ekranowe, aby rozpocząć ćwiczenia oddechowe.

- Dostępne czasy trwania to **1 min, 2 min i 3 min**, a dostępne rytmy to **Szybki, Umiarkowany i Wolny**. Po zakończeniu ćwiczeń na ekranie zostaną wyświetlone informacje o wpływie treningu, tętnie zmierzonym przed ćwiczeniami, czasie trwania ćwiczeń oraz ocenie.

Przypomnienie o aktywności


Po włączeniu funkcji **Przypomnienie o aktywności** urządzenie będzie monitorować poziom aktywności użytkownika w ciągu dnia w wyznaczonych odstępach czasu (domyślnie co godzinę). Urządzenie zawibruje, a ekran zostanie włączony, aby przypomnieć Ci o konieczności poświęcenia chwili na wstanie i przespacerowanie się, jeśli pozostawano bez ruchu w ustawionym okresie.

Aby wyłączyć funkcję **Przypomnienie o aktywności**, otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i wybierz nazwę urządzenia, a następnie dotknij pozycji **Monitorowanie stanu zdrowia** i wyłącz przełącznik funkcji **Przypomnienie o aktywności**.

- Jeśli włączono funkcję **Nie przeszk.** na urządzeniu, nie zawibruje ono w celu przypomnienia o ruchu.
 - Urządzenie nie będzie wibrować, gdy wykryje, że śpisz.
 - Urządzenie wysyła przypomnienia tylko od 8:00 do 12:00 i od 14:00 do 22:00.

Prognozowanie miesiączki

Na podstawie danych o miesiączkach urządzenie umożliwi przewidywanie kolejnego miesiączkowania i dni płodnych.

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Kalendarz miesiączkowy** i nadaj odpowiednie uprawnienia. Jeśli nie możesz znaleźć karty **Kalendarz miesiączkowy** na ekranie głównym, dotknij opcji **Edytuj**, aby dodać tę kartę do ekranu głównego.
- 2 Na ekranie **Kalendarz miesiączkowy** dotknij pozycji **Zarejestruj miesiączkę**, a następnie wskaż początek i koniec ostatniej miesiączki. Możesz też rejestrować stan zdrowia podczas miesiączki.
- 3 Dotknij ikony  w prawym dolnym rogu, wybierz pozycję **Przypomnienia na urządzeniu ubieralnym**, a następnie włącz wszystkie przełączniki przypomnień. Urządzenie będzie wysyłać przypomnienia o rozpoczęciu i zakończeniu miesiączki oraz dni płodnych.
 - Dotknij pozycji Rejestry, aby wyświetlić lub zmodyfikować dane cyklu miesiączkowego. Prognozowana miesiączka jest oznaczona linią kropkowaną.
 - Urządzenie będzie przypominać o rozpoczęciu miesiączki przed godziną 8:00 na dzień przed jej spodziewanym rozpoczęciem. Wszystkie inne przypomnienia dotyczące dnia wydarzenia będą wyświetlane o godzinie 8:00 danego dnia.

Asystent

Assistant·TODAY

Ekran funkcji Assistant·TODAY pozwala wygodnie sprawdzać prognozę pogody, wybudzać asystenta głosowego, przechodzić do działających aplikacji i wyświetlać wiadomości push z kalendarza i aplikacji AI Tips.

- Wiadomości push z aplikacji AI Tips są obsługiwane tylko wtedy, gdy z urządzeniem jest sparowany telefon z systemem HarmonyOS 2/EMUI 11.0.1 lub nowszym.

Otwieranie funkcji Assistant·TODAY

Aby otworzyć funkcję Assistant·TODAY, przeciągnij palcem w prawo na ekranie głównym zegarka.

Aplikacje

- Tę funkcję udostępniają tylko następujące telefony/tablety Huawei:
Telefony: HarmonyOS 2/Android 6.0 lub nowsze
Tablety: System HarmonyOS 2 lub nowszy

Instalowanie aplikacji

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, a następnie dotknij opcji **Aplikacje**.
- 2 Na liście **Aplikacje** wybierz aplikację, której chcesz użyć, a następnie dotknij pozycji **Zainstaluj**. Zainstalowana aplikacja będzie wyświetlana na liście aplikacji na zegarku.


Korzystanie z aplikacji:

- 1 Naciśnij przycisk górny na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji.
- 2 Przeciągnij palcem w górę lub w dół, wybierz aplikację, a następnie wykonaj instrukcje ekranowe, aby z niej skorzystać.
 - Niektórych aplikacji można używać tylko wtedy, gdy zegarek i telefon są połączone. Jeśli na zegarku zostanie wyświetlony monit o zainstalowanie aplikacji na telefonie, oznacza to, że do korzystania z tej aplikacji jest wymagany telefon.
 - Przy pierwszym użyciu aplikacji zainstalowanej na telefonie zaakceptuj zapisy umów lub warunki wyświetlane na ekranie aplikacji, po czym postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby ukończyć autoryzację i się zalogować. W przeciwnym razie korzystanie z aplikacji nie będzie możliwe. Jeśli podczas konfigurowania autoryzacji wystąpi problem, otwórz aplikację Zdrowie, wybierz kolejno **Ja > Ustawienia > Możliwości urządzenia**, a następnie jeszcze raz wybierz aplikację, którą chcesz autoryzować.

Aktualizowanie aplikacji


- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, a następnie dotknij opcji **Aplikacje**.
- 2 Dotknij pozycji **Menedżer**, aby wyświetlić aplikacje, które powinny zostać zaktualizowane, oraz listę zainstalowanych aplikacji.
- 3 Wybierz kolejno **Aktualizacje** > **Zaktualizuj**, aby zaktualizować aplikacje do najnowszych wersji i poprawić komfort ich użytkowania.

Odinstalowywanie aplikacji


- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, a następnie dotknij opcji **Aplikacje**.
- 2 Dotknij pozycji **Menedżer**, aby wyświetlić aplikacje, które powinny zostać zaktualizowane, oraz listę zainstalowanych aplikacji.
- 3 Aby odinstalować aplikacje, wybierz kolejno **Menedżer instalacji** > **Odinstaluj**. Jeśli aplikacja zostanie odinstalowana, zostanie również usunięta z zegarka.
 -  . Jeśli dotkniesz pozycji **Wyłącz usługę AppGallery** i pozycji **Wyłącz**, sklep AppGallery zostanie wyłączony. Jeśli zechcesz ponownie korzystać z tej funkcji, dotknij pozycji **Aplikacje**, postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby ukończyć autoryzację, a następnie włącz opcję **Aplikacje**.

Odbieranie powiadomień oraz wyświetlanie i usuwanie wiadomości

Po włączeniu funkcji powiadomień wszystkie wiadomości z powiadomieniami na pasku stanu wyświetlanym przez telefon/tablet będą synchronizowane z zegarkiem.

-  Po połączeniu aplikacji Zdrowie z urządzeniem za pomocą funkcji Bluetooth powiadomienia na pasku stanu wyświetlanym przez telefon/tablet będą wypychane do urządzenia. Powiadomienia, których nie ma na pasku stanu, nie będą wypychane do urządzenia.

Włączanie powiadomień o wiadomościach

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i wybierz nazwę urządzenia, dotknij pozycji **Powiadomienia**, a następnie włącz przełącznik tej funkcji.
- 2 Dotknij opcji **Aplikacje** i włącz przełączniki aplikacji, z których chcesz odbierać powiadomienia.
 -  Z zegarkiem można synchronizować powiadomienia z następujących aplikacji: Wiadomości, E-mail i Kalendarz oraz niektóre aplikacje społecznościowe innych firm, między innymi Facebook i WhatsApp.
 Aby wyświetlić aplikacje, z których można odbierać powiadomienia, przejdź do obszaru **Aplikacje**.

Wyświetlanie nieprzeczytanych wiadomości

Urządzenie zawibruje w celu powiadomienia o nowych wiadomościach wypchniętych z paska stanu wyświetlanego przez telefon/tablet.

Nieprzeczytane wiadomości można wyświetlić na urządzeniu. Aby je wyświetlić, przeciągnij palcem w górę na ekranie głównym w celu przejścia do centrum nieprzeczytanych wiadomości.

i Na zegarku można zapisać maksymalnie 10 nieprzeczytanych wiadomości. Jeśli będzie więcej niż 10 nieprzeczytanych wiadomości, starsze wiadomości zostaną zastąpione. Każda wiadomość będzie wyświetlana tylko na jednym ekranie.

W trybie Nie przeszkadzać, podczas snu, przy zdjętym zegarku oraz w trakcie ćwiczeń zegarek może odbierać wiadomości, ale nie będzie wypychać powiadomień.

Wyświetlenie wiadomości przez telefon/tablet spowoduje ich jednoczesne usunięcie z zegarka.

Usuwanie nieprzeczytanych wiadomości

Przeciągnij palcem w prawo na wiadomości, aby ją usunąć. Dotknij opcji **Wyczyść** u dołu listy, aby usunąć wszystkie nieprzeczytane wiadomości.

Odbieranie i odrzucanie połączeń przychodzących

W razie nadejścia połączenia przychodzącego zegarek poinformuje o tym i wyświetli numer lub nazwę kontaktu osoby dzwoniącej. Możesz wtedy odrzucić połączenie.

- Naciśnij przycisk górny, aby wyłączyć wibracje zegarka informujące o połączeniu przychodzącym.
- Aby zakończyć połączenie, dotknij ikony Zakończ na ekranie lub dotknij przycisku górnego na zegarku i go przytrzymaj.

Sprawdzanie rejestrów połączeń

Wyświetlanie rejestrów połączeń

Naciśnij przycisk górny na zegarku, aby uzyskać dostęp do listy aplikacji, przeciągaj palcem w górę lub w dół, aż znajdziesz pozycję **Rejestr połączeń**, a następnie dotknij jej, aby wyświetlić rejestry połączeń na zegarku (obejmujące połączenia przychodzące, wychodzące i nieodebrane).

Oddzwanianie

Jeśli zegarek i są sparowane, dotknij wybranego zarejestrowanego połączenia, aby oddzwonić.

Usuwanie rejestrów połączeń


Przeciągnij palcem do samego dołu ekranu i dotknij pozycji **Wyczyść**, aby wyczyścić wszystkie rejestry połączeń.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki




Wymagania wstępne

Aby korzystać z tej funkcji, upewnij się, że zegarek jest połączony z telefonem.




Dodawanie muzyki

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, a następnie dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia.
- 2 Wybierz kolejno **Muzyka** > **Zarządzaj utworami** > **Dodaj utwory** i wybierz utwory do dodania.
- 3 Kliknij znak ✓ w prawym górnym rogu ekranu.
 -  • Ta funkcja jest obsługiwana tylko przez następujące urządzenia:
Telefony: HarmonyOS 2/Android 6.0 lub nowsze
Tablety: System HarmonyOS 2 lub nowszy
 - Do zegarka można dodawać niezaszyfrowane pliki muzyczne — w formacie MP3 lub AAC (LC-AAC) — pobrane z aplikacji muzycznych . (Do zegarka można dodać szacunkowo od 200 do 500 utworów — liczba ta będzie się wahać ze względu na różną wielkość plików muzycznych).
 - Aby sprawdzić pozostałe miejsce w pamięci na zegarku, otwórz aplikację Zdrowie i wybierz kolejno **Urządzenia** > **Muzyka** > **Zarządzaj utworami**.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki na zegarku

- 1 Naciśnij przycisk górny zegarka, aby uzyskać dostęp do listy aplikacji, przeciągnij palcem po ekranie do czasu znalezienia aplikacji **Muzyka** i dotknij jej.
- 2 Wybierz kolejno  > **Zegarek**.
- 3 Przeciągnij palcem w prawo po ekranie, aby wrócić do poprzedniego ekranu, dotknij utworu dodanego do zegarka za pomocą aplikacji Zdrowie i dotknij przycisku odtwarzania, aby zacząć odtwarzać muzykę.
 -  • Na ekranie odtwarzania muzyki zegarka możesz przełączać utwory, regulować głośność i wybrać tryb odtwarzania, np. Kolejno, Kolejność losowa, Odtwarzaj bieżący utwór ponownie oraz Odtwarzaj listę ponownie.
 - Dotknij ikony  w prawym dolnym rogu ekranu i dotknij pozycji **Usuń utwór**, **Słuchawki**, **Zegarek** lub **Telefon** (tylko telefony z systemem HarmonyOS/Android, bez możliwości wybierania kolejności odtwarzania).
 - Przeciągnij palcem w górę po ekranie, aby wyświetlić listę utworów. Jeśli na ekranie głównym zegarka przeciągniesz palcem w lewo lub w prawo w celu uzyskania dostępu do karty odtwarzania muzyki, nie będzie można wyświetlić listy utworów.



Sterowanie odtwarzaniem muzyki na telefonie

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy swojego urządzenia, dotknij pozycji **Muzyka** i włącz opcję **Steruj odtwarzaniem muzyki przez telefon**.
- 2 Weź telefon, otwórz aplikację Muzyka i zacznij odtwarzać muzykę.
- 3 Otwórz aplikację **Muzyka** na zegarku i wybierz kolejno  > **Telefon**.
- 4 Przeciągnij palcem po ekranie w prawo, aby wrócić do poprzedniego ekranu w celu wstrzymania, przełączenia lub dostosowania poziomu głośności dźwięku odtwarzanego przez telefon.
 -  • Z poziomu zegarka można sterować odtwarzaniem muzyki przez telefon w aplikacjach muzycznych innych firm, takich KuGou Music, NetEase Music, Himalaya i QQMusic.
 - Na ekranie odtwarzania muzyki na zegarku dotknij ikony  w prawym dolnym rogu i wybierz pozycję **Zegarek** lub **Telefon**.

Stoper

Stoper na zegarku obsługuje normalne i odcinkowe pomiary czasu, pomagając w sytuacjach, gdy potrzebne jest precyzyjne mierzenie czasu, na przykład w sporcie i współzawodnictwie.

Uruchamianie stopera

- 1 Naciśnij przycisk górny na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie dotknij pozycji **Stoper**.
- 2 Dotknij ikony , aby rozpocząć pomiar czasu.
- 3 Dotknij ikony , aby rozpocząć odcinkowy pomiar czasu.

Wstrzymywanie i resetowanie stopera

Dotknij ikony , aby wstrzymać stoper, lub ikony , aby go zresetować.


Minutniki

Zegarek obsługuje szybkie minutniki (ze wstępnie ustawionymi czasami trwania) oraz dostosowane minutniki. Pomagają one kończyć zadania w określonym czasie.




Ustawianie szybkiego minutnika

- 1 Naciśnij przycisk górny na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie dotknij pozycji **Minutnik**.
- 2 Wybierz czas trwania i uruchom odliczanie.
- 3 Gdy odliczanie dobiegnie końca, zegarek zawibruje. Możesz też dotknąć symbolu **X**, aby wyjść, lub dotknąć ikony w prawym dolnym rogu, aby powtórzyć użycie ostatniego szybkiego minutnika.

Ustawianie dostosowanego minutnika


- 1 Naciśnij przycisk górny na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie dotknij pozycji **Minutnik**.
- 2 Przeciągnij palcem w górę na ekranie i dotknij opcji **Niestandardowy**.
- 3 Wybierz godziny, minuty i sekundy, a następnie dotknij ikony , aby rozpocząć odliczanie.

Wstrzymywanie, resetowanie i zamykanie minutnika

Dotknij ikony , aby wstrzymać minutnik, ikony , aby go zresetować, i ikony , aby z niego wyjść.

Ustawianie alarmów na zegarkach Huawei

Metoda 1: Ustawianie inteligentnego alarmu lub alarmu zdarzenia na zegarku.

- 1 Przejdź do listy aplikacji, wybierz pozycję **Alarm** i dotknij ikony , aby dodać alarm zdarzenia.
- 2 Ustaw godzinę alarmu i cykl powtarzania, a następnie dotknij przycisku **OK**. Jeśli nie ustawisz cyklu powtarzania, alarm będzie jednorazowy.
- 3 Dotknij alarmu, aby go usunąć lub zmienić godzinę alarmu i cykl powtarzania. Można usuwać tylko alarmy zdarzeń.

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

Inteligentny alarm:

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, a następnie wybierz kolejno **Alarm** > **INTELIGENTNY ALARM**.
- 2 Ustaw godzinę alarmu, godzinę inteligentnego wybudzania i cykl powtarzania.
- 3 Jeśli jesteś użytkownikiem systemu Android, dotknij ikony ✓ w prawym górnym rogu. Jeśli jesteś użytkownikiem systemu iOS, dotknij pozycji **Zapisz** w prawym górnym rogu.
- 4 Wróć do ekranu głównego i przeciągnij palcem w dół, aby zsynchronizować ustawienia alarmu z zegarkiem.
- 5 Dotknij alarmu, aby zmienić godzinę alarmu, godzinę inteligentnego wybudzania i cykl powtarzania.

Alarm zdarzenia:

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, a następnie wybierz kolejno **Alarm** > **ALARM ZDARZENIA**.
- 2 Dotknij pozycji **Dodaj**, aby ustawić godzinę alarmu, oznaczenie i cykl powtarzania.
- 3 Jeśli jesteś użytkownikiem systemu Android, dotknij ikony ✓ w prawym górnym rogu. Jeśli jesteś użytkownikiem systemu iOS, dotknij pozycji **Zapisz** w prawym górnym rogu.
- 4 Wróć do ekranu głównego i przeciągnij palcem w dół, aby zsynchronizować ustawienia alarmu z zegarkiem.

5 Dotknij alarmu, aby go usunąć lub zmienić godzinę alarmu i cykl powtarzania.

- Alarmy zdarzeń ustawione na zegarku i w aplikacji Zdrowie są zsynchronizowane. Można ustawić maksymalnie pięć alarmów zdarzeń. Domyślnie jest tylko jeden inteligentny alarm. Nie można usuwać inteligentnego alarmu ani dodawać inteligentnych alarmów.
- Gdy włączy się alarm, możesz dotknąć ikony  na ekranie, nacisnąć przycisk górny lub przeciągnąć palcem w prawo na ekranie, aby włączyć drzemkę na 10 minut. Aby wyłączyć alarm, dotknij ikony  na ekranie lub naciśnij i przytrzymaj przycisk górny. Jeśli w ciągu jednej minuty nie wykonasz żadnej czynności, alarm zostanie automatycznie wyłączony po trzykrotnym włączeniu drzemki.
- Inteligentny alarm zostanie włączony wcześniej na podstawie wstępnie ustawionego czasu tylko wtedy, gdy nie jesteś w fazie snu głębokiego.
- Jeśli nie ustawisz cyklu powtarzania alarmu, alarm będzie jednorazowy.
- Alarmy na urządzeniu ubieralnym będą także włączane w święta.
- Alarmy zdarzeń będą włączane o ustawionej godzinie. Jeśli ustawisz oznaczenie i godzinę alarmu zdarzenia, zegarek wyświetli odpowiednie oznaczenie. W przypadku jego braku zostanie wyświetlona tylko godzina.
- Gdy na zegarku jest włączony **Tryb cichy**, alarm będzie wibrować, ale nie będzie dzwonić. Aby włączyć tryb cichy, przejdź do listy aplikacji i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Głośność** w celu włączenia przelącznika tego trybu.
- Alarmy ustawione na urządzeniu telefon będą automatycznie synchronizowane z zegarkiem, gdy oba urządzenia zostaną połączone. Procesu synchronizacji nie można anulować.

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.

Barometr

Aplikacja **Barometr** na zegarku automatycznie mierzy wysokość nad poziomem morza i ciśnienie powietrza w aktualnej lokalizacji oraz rejestruje dane pomiarów z bieżącego dnia na wykresie z przebiegiem.

Wyświetlanie wysokości nad poziomem morza i ciśnienia powietrza

- 1 Naciśnij przycisk górny na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie dotknij pozycji **Barometr**.
- 2 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby wyświetlić wysokość nad poziomem morza i ciśnienie powietrza.

Kompas

Aplikacja Kompas umożliwia wyświetlanie kierunku oraz długości i szerokości geograficznej określających lokalizację zegarka. Pomaga to użytkownikowi odnaleźć się w nieznanym otoczeniu, na przykład podczas wycieczki lub podróży.

Dotknij pozycji **Kompas** na liście aplikacji i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby skalibrować zegarek. Po skalibrowaniu zegarka zostanie wyświetlona tarcza kompasu.

- ⓘ Podczas kalibracji unikaj źródeł zakłóceń magnetycznych, takich jak telefony, tablety i komputery. Mogą one obniżyć dokładność kalibracji.

Odbieranie informacji o pogodzie

Włączanie funkcji Informacje o pogodzie

Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, włącz opcję **Informacje o pogodzie**, a następnie wybierz jednostkę temperatury (°C lub °F).

Wyświetlanie informacji o pogodzie

Za pomocą zegarka możesz sprawdzać pogodę w okolicy.

Metoda 1: na karcie Pogoda

Przeciągaj palcem na ekranie w prawo, dopóki nie znajdziesz karty Pogoda. Następnie możesz sprawdzić swoją lokalizację, najnowsze informacje o pogodzie, temperaturę i jakość powietrza.

Metoda 2: na tarczy zegarka

Upewnij się, że używasz tarczy zegarka, która wyświetla informacje o pogodzie. Następnie możesz sprawdzić najnowsze informacje o pogodzie na ekranie głównym.

Metoda 3: w aplikacji Pogoda


Na ekranie głównym zegarka naciśnij przycisk górny, przeciągnij palcem, aż znajdziesz pozycję **Pogoda**, i jej dotknij. Następnie możesz sprawdzić swoją lokalizację, najnowsze informacje o pogodzie, temperaturę i jakość powietrza. Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby wyświetlić informacje o pogodzie w ciągu tygodnia.

Znajdowanie telefonu przy użyciu zegarka

Przeciągnij palcem w dół na ekranie z tarczą zegarka, aby otworzyć menu skrótów, i dotknij pozycji **Znajdź telefon**. Na ekranie zostanie odtworzona animacja funkcji Znajdź telefon.

Jeśli zegarek i telefon znajdują się w zasięgu połączenia Bluetooth, telefon/tablet wyemituje dźwięk dzwonka (nawet w trybie wibracji lub cichym), wskazując, gdzie się znajduje.

Gdy telefon/tablet zostanie znaleziony, dotknij ekranu zegarka lub weź telefon/tablet i odblokuj jego ekran, aby zakończyć tryb poszukiwania.

-  Ta funkcja będzie działać tylko wtedy, gdy telefon i zegarek są połączone. Jeśli używasz telefonu z systemem iOS i jego ekran jest wyłączony, odtwarzaniem dzwonka systemowego steruje system iOS. W rezultacie telefon może nie reagować, gdy użytkownik używa funkcji **Znajdź telefon**.

Znajdowanie zegarka przy użyciu telefonu

Jeśli połączysz zegarek z aplikacją Zdrowie, możesz go znaleźć przy użyciu telefonu Huawei (z systemem EMUI 11.0 lub nowszym).

Rozpoczynanie pracy



- 1** Ze sklepu AppGallery pobierz najnowsze wersje aplikacji Mobilna Chmura HUAWEI, Znajdź urządzenie i Zdrowie, a następnie zainstaluj je. Jeśli aplikacje zostały już zainstalowane, zaktualizuj je do najnowszych wersji.
- 2** Zaloguj się do wszystkich trzech aplikacji przy użyciu tego samego ID HUAWEI i upewnij się, że urządzenie ubieralne jest połączone z aplikacją Zdrowie.

Znajdowanie zegarka przy użyciu telefonu

- 1** Z listy urządzeń w aplikacji Znajdź urządzenie wybierz urządzenie docelowe.
- 2** Zlokalizuj urządzenie na ekranie szczegółów urządzenia i dotknij pozycji **Odtwórz dzwonek**, aby znaleźć urządzenie.


Zdalna migawka

Jeśli zegarek i telefon są połączone, dotknij pozycji **Zdalna migawka** na liście aplikacji na zegarku w celu włączenia aparatu, w który jest wyposażony telefon. Aby zrobić zdjęcie,

dotknij ikony  na ekranie zegarka. Aby przełączyć między minutnikiem 2-sekundowym a minutnikiem 5-sekundowym, dotknij ikony .

- Funkcja zdalnej migawki jest dostępna na liście aplikacji na zegarku tylko wtedy, gdy są z nim sparowane następujące telefony/tablety:
Telefony: HarmonyOS 2/EMUI 10.1 lub nowsze
Tablety: System HarmonyOS 2 lub nowszy
- Aby można było korzystać z tej funkcji, upewnij się, że zegarek i telefon są połączone oraz że aplikacja Zdrowie działa w tle.

Łączenie słuchawek Bluetooth z

- Metoda 1:
 - 1 Naciśnij przycisk górny na zegarku, aby uzyskać dostęp do listy aplikacji, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Słuchawki**.
 - 2 Zegarek automatycznie wyszuka słuchawki Bluetooth do sparowania. Wybierz nazwę swoich słuchawek i wykonaj instrukcje ekranowe, aby ukończyć parowanie.
- Metoda 2:
 - 1 Na ekranie głównym naciśnij przycisk górny, aby uzyskać dostęp do listy aplikacji, dotknij pozycji **Muzyka**, dotknij ikony  w prawym dolnym rogu ekranu odtwarzania muzyki, a następnie dotknij opcji **Słuchawki**.
 - 2 Zegarek automatycznie wyszuka słuchawki Bluetooth do sparowania. Wybierz nazwę swoich słuchawek i wykonaj instrukcje ekranowe, aby ukończyć parowanie.

Włączanie i wyłączenie trybu Nie przeszkadzać

Po włączeniu trybu Nie przeszkadzać połączenia przychodzące i powiadomienia zostaną wyciszone, a zegarek nie będzie wibrował po ich odebraniu. Ponadto ekran nie będzie włączany, gdy uniesiesz nadgarstek.

Szybkie włączenie i wyłączenie

Metoda 1: Przeciągnij palcem w dół od górnej części tarczy zegarka i dotknij pozycji **Nie przeszk.**, aby włączyć lub wyłączyć ten tryb.

Metoda 2: Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Dźwięk i wibracja** > **Nie przeszk.** > **Cały dzień**, aby włączyć lub wyłączyć ten tryb.

Zaplanowane włączenie i wyłączenie

• Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj zegarek i aplikację Zdrowie do najnowszych wersji.

Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Dźwięk i wibracja** > **Nie przeszk.** > **Harmonogram**, a następnie wprowadź wartości ustawień **Początek** i **Koniec**.

Aby wyłączyć zaplanowany tryb Nie przeszkadzać, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Dźwięk i wibracja** > **Nie przeszk.** > **Harmonogram**.

Asystent głosowy

Jeśli urządzenie ubieralne jest połączone z aplikacją Zdrowie na telefonie, przy użyciu asystenta głosowego możesz nawiązywać połączenia, wyszukiwać informacje oraz sterować inteligentnymi urządzeniami domowymi.

- Aby mieć pewność, że asystent głosowy działa prawidłowo, zaktualizuj zegarek do najnowszej wersji.

Obecnie funkcja ta jest obsługiwana tylko przez urządzenia Huawei.

Korzystanie z asystenta głosowego

- 1 Naciśnij i przytrzymaj przycisk dolny, aby wybudzić asystenta głosowego.
- 2 Po wyświetleniu ekranu wydaj polecenie głosowe, takie jak „Jaka jest dziś pogoda?”.

Alipay

Po skojarzeniu zegarka z kontem Alipay możesz płacić przy użyciu kodów QR lub kodów kreskowych na zegarku.

Kojarzenie z usługą Alipay

- 1 Przeciągnij palcem w prawo na ekranie głównym zegarka, aż zostanie wyświetlony ekran kodu QR Alipay, lub dotknij opcji **Alipay** na liście aplikacji na zegarku. Postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby wyświetlić kod QR **Zeskanuj, aby połączyć**.
 - 2 Otwórz aplikację Alipay i zeskanuj kod QR wyświetlony na zegarku.
 - 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby ustawić nazwę urządzenia w aplikacji Alipay.
 - 4 Dotknij ikony **Saldo** w prawym górnym rogu aplikacji Alipay, a następnie wprowadź kwotę. Tworzenie skojarzenia zostanie ukończony po dokonaniu płatności.
 - 5 Gdy skojarzenie zostanie utworzone pomyślnie, zyskasz możliwość zarządzania saldem zgodnie z instrukcjami ekranowymi.
- Zegarek umożliwia dokonywanie płatności nawet wtedy, gdy zegarek i telefon są rozłączone oraz gdy zegarek nie jest połączony z Internetem lub jest w trybie offline.
 - Jeśli nie doładowywano salda Alipay na zegarku, procedura płatności jest taka, jaka została określona w usłudze Alipay.

Realizowanie płatności przez skanowanie

Po skojarzeniu zegarka z kontem Alipay przeciągnij palcem w prawo na ekranie zegarka, aby znaleźć aplikację Alipay, lub naciśnij przycisk górny na zegarku, aby uzyskać dostęp do listy aplikacji, a następnie dotknij opcji **Alipay**. Otwórz tę aplikację i pokaż sprzedawcy kod płatności (w formie kodu QR albo kodu kreskowego) wyświetlany na zegarku.

Anulowanie skojarzenia usługi Alipay

Aby anulować skojarzenia z zegarkiem, użyj dowolnej z poniższych metod.

Metoda 1: Naciśnij przycisk górny na zegarku i wybierz kolejno **Alipay > Rozłącz**. Jeśli doładowano saldo Alipay na zegarku, saldo konta nie zostanie automatycznie uaktualnione. Postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby anulować skojarzenie konta Alipay z zegarkiem. Saldo konta zostanie uaktualnione.

Metoda 2: Wyszukaj urządzenie docelowe przy użyciu pola wyszukiwania w aplikacji Alipay, a następnie dotknij znalezione urządzenie. Postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby anulować skojarzenie zegarka z kontem Alipay. Po anulowaniu skojarzenia naciśnij przycisk górny na zegarku i wybierz kolejno **Alipay > Rozłącz**.

- Jeśli saldo Alipay już zostało doładowane na zegarku, po anulowaniu skojarzenia zegarka z kontem Alipay saldo zostanie automatycznie uaktualnione o pozostałą część salda.
- Po włączeniu tej funkcji zachowaj szczególną ostrożność podczas korzystania z zegarka. Niezwłocznie anuluj skojarzenie konta Alipay z zegarkiem w przypadku jego zagubienia.
- Po anulowaniu skojarzenia konta Alipay funkcja płatności będzie nadal wyświetlana, ale nie będzie dostępna do użycia. Jeśli zechcesz wznowić korzystanie z usługi Alipay, upewnij się, że anulowano skojarzenie konta Alipay po obu stronach, a następnie utwórz skojarzenie ponownie.
- Przywrócenie ustawień fabrycznych zegarka powoduje automatyczne anulowanie skojarzenia zegarka z kontem Alipay.

Aktywowanie i doładowywanie karty miejskiej oraz dokonywanie płatności przy jej użyciu

Po aktywowaniu karty miejskiej w aplikacji Zdrowie Huawei na telefonie możesz dokonywać płatności przy użyciu urządzenia ubieralnego.

- Do korzystania z tej funkcji wymagana jest funkcja NFC. Kartę miejską możesz doładowywać tylko na telefonach z systemem Android.
- Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj aplikację Zdrowie Huawei na telefonie do najnowszej wersji.
- Aktywowana karta miejska na urządzeniu zapewnia te same korzyści co fizyczna karta miejska.
- Urządzenia ubieralne Huawei obsługują tylko karty miejskie dla osób dorosłych. Uczniowie oraz osoby w podeszłym wieku muszą korzystać z fizycznych kart miejskich.

Aktywowanie karty miejskiej

- 1 Na telefonie otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij swojego urządzenia, dotknij aplikacji **Portfel HUAWEI**, a następnie wybierz kolejno + > **karta miejska**.
 - 2 Wybierz odpowiednią kartę miejską, postępując według instrukcji ekranowych.
 - 3 Wybierz odpowiednią kwotę doładowania i dotknij pozycji **AKTYWUJ**.
 - 4 Podczas dokonywania płatności na ekranie zostanie wyświetlony komunikat informujący o aktywacji karty. Po aktywowaniu karty dotknij pozycji **Ukończono**.
- i** • Obecnie obsługiwane są tylko płatności za pośrednictwem aplikacji WeChat.
- Nie możesz dodać fizycznej karty miejskiej — przy użyciu aplikacji Portfel HUAWEI możesz aktywować tylko wirtualną kartę miejską.
 - Zresetowanie urządzenia ubieralnego lub przełączenie się na inne konto w aplikacji Zdrowie Huawei nie ma wpływu na działanie karty miejskiej.
 - Aby wyświetlić numer karty miejskiej, otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij swojego urządzenia, dotknij aplikacji **Portfel HUAWEI**, a następnie wybierz swoją kartę.
 - Obecnie ta funkcja jest dostępna tylko w miastach takich jak Pekin, Szanghaj i Shenzhen. Sprawdź, czy w aplikacji Zdrowie Huawei są obsługiwane inne karty miejskie. W tym celu otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij swojego urządzenia, dotknij aplikacji **Portfel HUAWEI**, a następnie wybierz kolejno + > **karta miejska**.

Doładowywanie karty miejskiej

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij swojego urządzenia, dotknij aplikacji **Portfel HUAWEI**, a następnie wybierz kartę miejską, którą chcesz doładować.
 - 2 Wybierz kolejno **Szczegóły karty** > **Doładuj**, wybierz odpowiednią kwotę, a następnie doładuj kartę.
 - 3 Karta miejska zostanie doładowana po dokonaniu płatności.
- i** Aby wyświetlić saldo, wybierz kartę miejską, a następnie dotknij pozycji **Szczegóły karty**.

Dokonywanie płatności

Jeśli aktywowano wiele kart miejskich, otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij swojego urządzenia, dotknij aplikacji **Portfel HUAWEI**, przeciągnij palcem po ekranie, aby wybrać najczęściej używaną kartę miejską, a następnie wybierz pozycję **Ustaw jako domyślne**.

Po aktywowaniu karty miejskiej i ustawieniu jej jako karty domyślnej możesz dokonywać płatności przy użyciu zegarka nawet wtedy, gdy ekran zegarka jest wyłączony, funkcja

Bluetooth jest rozłączona lub zegarek jest wyłączony. Aby dokonać płatności, zbliż ekran urządzenia do terminala płatniczego.

Po wyłączeniu zegarka z powodu niskiego poziomu naładowania baterii możesz dokonać maksymalnie 10 płatności.

- Działanie karty miejskiej na zegarku jest oparte na funkcji NFC. Jeśli zapomnisz zabrać ze sobą telefonu lub połączysz zegarek z innym telefonem, nie wpłynie to na działanie tej funkcji.

Karty płatnicze

- Ta funkcja jest dostępna tylko w niektórych krajach i regionach.

Po skojarzeniu karty płatniczej z zegarkiem w aplikacji Zdrowie można dokonywać płatności za pomocą zegarka, nawet jeśli zegarek i telefon nie są połączone lub zegarek nie jest połączony z Internetem. Pozwala to na łatwe i komfortowe robienie zakupów.

Kojarzenie z kartą płatniczą


- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, a następnie dotknij pozycji **Portfel**.
- 2 Dotknij symbolu + w prawym górnym rogu ekranu i wybierz pozycję **Karty płatnicze**.
 - Podczas kojarzenia karty płatniczej po raz pierwszy musisz ustawić kod PIN na ekranie zegarka, a następnie dotknąć pozycji **Dalej**, aby dodać kartę płatniczą.
 - Jeśli kod PIN został ustawiony, odblokuj ekran zegarka i dotknij przycisku **Dalej**, aby dodać kartę płatniczą.
- 3 Postępując zgodnie z instrukcjami ekranowymi, zeskanuj przednią stronę karty lub ręcznie wprowadź numer karty płatniczej, a następnie dotknij przycisku **Dalej**.
- 4 Na ekranie z komunikatem dotyczącym wydawcy karty przeciągnij palcem w górę, wprowadź wymagane informacje, a następnie dotknij przycisku **Dalej**.
- 5 Po wprowadzeniu kodu weryfikacyjnego z wiadomości SMS zostanie wyświetlony komunikat informujący o aktywacji karty. Następnie dotknij przycisku **OK**.
 - Telefony z systemem iOS nie umożliwiają kojarzenia kart płatniczych.

Szybkie płatności



Metoda 1: Zbliż tarczę zegarka do obszaru czujnika terminala płatniczego, poczekaj na wyświetlenie ekranu z monitem o przeciągnięcie karty, wybierz kartę płatniczą, wprowadź kod PIN z ekranu zegarka umożliwiający weryfikację płatności, a następnie ponownie zbliż tarczę zegarka do terminala płatniczego, aby zrealizować płatność.

Metoda 2: Otwórz listę aplikacji na zegarku, dotknij pozycji **Portfel**, aby uzyskać dostęp do listy kart, wybierz kartę płatniczą, dotknij pozycji **Zapłać**, a następnie zbliż zegarek do obszaru czujnika terminala płatniczego, aby zrealizować płatność.

Metoda 3: Otwórz aplikację Zdrowie, wybierz kolejno **Urządzenia** > **Portfel**, a następnie wybierz kartę płatniczą, aby ustawić ją jako kartę domyślną. Przeciągnij palcem w lewo na ekranie głównym zegarka, poczekaj na wyświetlenie ekranu z monitem o przeciągnięcie karty, dotknij pozycji **Zapłać**, a następnie zbliż zegarek do obszaru czujnika terminala płatniczego, aby zrealizować płatność.

-  • Korzystanie z funkcji szybkich płatności wymaga wcześniejszej aktywacji karty płatniczej na zegarku. Przeciągnij palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić ekran karty płatniczej, której chcesz użyć, a następnie aktywuj tę kartę.
- Jeśli ekran zegarka jest zablokowany, musisz go odblokować, zanim przeciągniesz kartę płatniczą.
- Lista obsługiwanych banków jest dostępna na ekranie umożliwiającym wprowadzenie numeru karty płatniczej.

Usuwanie karty płatniczej

- 1** Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy swojego urządzenia, dotknij pozycji **Portfel**, a następnie wybierz kartę płatniczą, którą chcesz usunąć.
 - 2** Dotknij ikony  w prawym górnym rogu ekranu i usuń kartę. Wykonaj instrukcje ekranowe, a następnie dotknij przycisku **OK**.
-  Usunięcie kodu PIN na ekranie spowoduje usunięcie wszystkich kart płatniczych skojarzonych z urządzeniem ubieralnym.

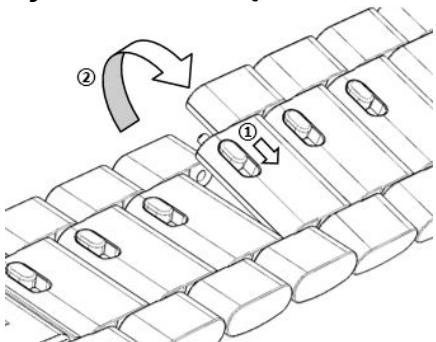
Więcej

Regulacja i wymiana paska

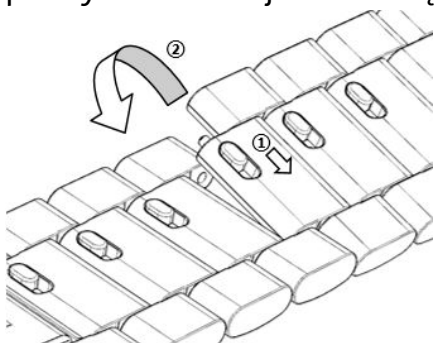
Regulacja paska

Trzyrzędowy pasek metalowy

- 1 Aby odpiąć pasek, naciśnij dźwigenkę w kierunku wskazywanym przez strzałkę 1, po czym wysuń bransoletę w kierunku wskazywanym przez strzałkę 2.

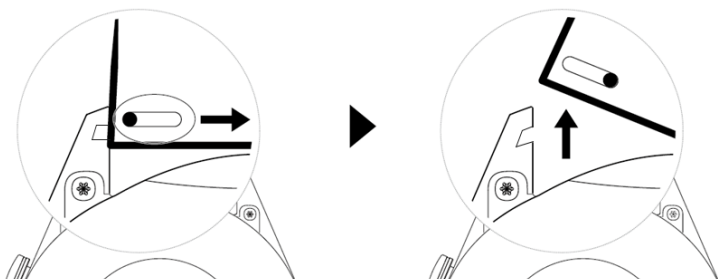


- 2 Aby zamontować pasek, naciśnij dźwigenkę w kierunku wskazywanym przez strzałkę 1, po czym zamontuj bransoletę w kierunku wskazywanym przez strzałkę 2.

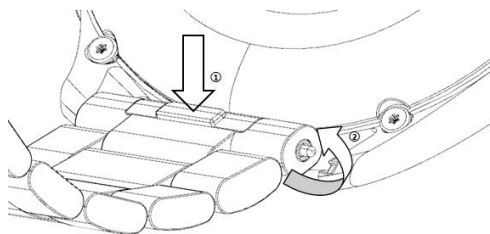


Wymiana paska

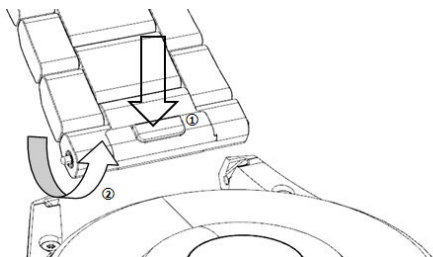
- Jeśli używasz paska innego niż metalowy, wykonaj poniższe czynności, aby go odpiąć, a następnie wykonaj je w odwrotnej kolejności, aby zamontować nowy pasek.



- Aby odpiąć i zamontować metalowy pasek, wykonaj następujące czynności:
 - Odpinanie:
 - Koperta zegarka z jednym rowkiem naprowadzającym na uchwycie:



- Koperta zegarka z dwoma rowkami naprowadzającymi na uchwycie:



- Montowanie:

- Jeśli koperta zegarka ma jeden rowek naprowadzający na uchwycie, włóż lewy trzpień ze sprężyną paska zegarka do otworu na trzpień w kopercie zegarka, a następnie wciśnij prawy trzpień ze sprężyną przez rowek naprowadzający.
- Jeśli koperta zegarka ma dwa rowki naprowadzające na uchwycie, wciśnij lewy i prawy trzpień ze sprężyną paska zegarka przez oba rowki naprowadzające.

- Zapinanie sprzączki zegarka

Dociśnij środkową część sprzączki do uchwytu.

- **i** Pasek skórzany nie jest wodoodporny. Dbaj, aby był suchy, i szybko usuwaj z niego pot i inne płyny.

Konfigurowanie tarcz zegarka z aplikacji Galeria

- **i** Zanim użyjesz tej funkcji, zaktualizuj aplikację Zdrowie i urządzenie do najnowszych wersji.

Wybieranie tarcz zegarka z aplikacji Galeria

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, a następnie wybierz kolejno **Tarcze zegarka** > **Więcej** > **Ja** > **Na zegarku** > **Galeria**, aby uzyskać dostęp do ekranu ustawień aplikacji Galeria.
- 2 Dotknij symbolu + i wybierz pozycję **Aparat** lub **Galeria** jako metodę przekazywania zdjęcia.
- 3 Wybierz zdjęcie lub zrób nowe zdjęcie, dotknij symbolu ✓ w prawym górnym rogu, a następnie dotknij pozycji **Zapisz**. Jako tarcza zegarka zostanie wyświetlone wybrane niestandardowe zdjęcie.

Inne ustawienia

Na ekranie ustawień aplikacji Galeria:

- Dotknij pozycji **Styl** i **Pozycja**, aby ustawić czcionkę, kolor oraz położenie wartości daty i godziny, które są wyświetlane na tarczach zegarka pochodzących z aplikacji Galeria.

- Dotknij ikony z krzyżykiem w prawym górnym rogu wybranego zdjęcia, aby je usunąć.

Ustawianie tarczy zegarka AOD

Możesz włączyć funkcję Zawsze na ekranie (AOD) i wybrać opcję wyświetlania głównej tarczy zegarka lub tarczy zegarka AOD po podniesieniu nadgarstka.



Ustawianie funkcji AOD

- 1 Otwórz listę aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tarcza zegarka i ekran główny**, a następnie włącz funkcję AOD.
- 2 Wybierz odpowiedni tryb wyświetlania, na przykład umożliwiający wyświetlenie tarczy zegarka AOD po podniesieniu nadgarstka.
- 3 Wybierz kolejno **Styl funkcji AOD** > **Styl domyślny**, a następnie wybierz odpowiedni styl. Wybrany styl zostanie wyświetlony po podniesieniu nadgarstka, jeśli główna tarcza zegarka nie będzie miała wbudowanej tarczy zegarka AOD.


Zarządzanie tarczami zegarka

Sklep z tarczami zegarka daje dostęp do różnorodnych tarcz zegarka. Aby pobrać lub usunąć tarcze zegarka, zaktualizuj zegarek i aplikację Zdrowie do najnowszych wersji.



Zmianianie tarczy zegarka

- 1 Dotknij ekranu z tarczą zegarka i go przytrzymaj lub wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tarcza zegarka i program uruchamiający** > **Tarcze zegarka**.
- 2 Przeciągnij palcem w lewo lub w prawo, aby wybrać odpowiednią tarczę zegarka.
 -  Niektóre tarcze zegarka można dostosowywać. Możesz dotknąć ikony  pod tarczą zegarka, aby dostosować wyświetlaną zawartość.

Instalowanie i zmienianie tarczy zegarka na telefonie

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, a następnie wybierz kolejno **Tarcze zegarka** > **Więcej**.
- 2 Wybierz tarczę zegarka.
 - a Jeśli tarcza zegarka nie została jeszcze zainstalowana, dotknij opcji **Zainstaluj**. Po zakończeniu instalacji na zegarku będzie automatycznie używana nowa tarcza zegarka.
 - b Jeśli tarcza zegarka jest już zainstalowana, dotknij opcji **Ustaw jako domyślne** w celu użycia wybranej tarczy.
 -  • Płatne tarcze zegarka nie są obsługiwane na telefonach z systemem iOS.
 - Nie można uzyskać zwrotu pieniędzy za płatne tarcze zegarka. Jeśli w sklepie z tarczami zegarka nie możesz znaleźć już kupionych tarcz, zadzwoń na infolinię działu obsługi klienta.

Usuwanie tarczy zegarka

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, a następnie wybierz kolejno **Tarcze zegarka > Więcej**.
- 2 Wybierz zainstalowaną tarczę zegarka i dotknij ikony , aby tę tarczę usunąć.
 -  • Tarcz zegarka z aplikacji Galeria ani tarcz zegarka z filmami nie można usunąć.
 - Po usunięciu tarczy zegarka ze sklepu z tarczami zegarka nie trzeba jej kupować ponownie. Wystarczy ją jeszcze raz zainstalować.

Ustawianie ulubionych kontaktów

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i wybierz nazwę urządzenia, a następnie wybierz pozycję **Ulubione kontakty**.
- 2 Na ekranie **Ulubione kontakty**:
 - Dotknij pozycji **Dodaj**, aby wyświetlić listę kontaktów, które przechowuje telefon/tablet, a następnie wybierz kontakty, które chcesz dodać.
 - Dotknij pozycji **Kolejność**, aby posortować dodane kontakty.
 - Dotknij pozycji **Usuń**, aby usunąć dodane kontakty.
- 3 Na liście aplikacji na zegarku dotknij ulubionego kontaktu na ekranie **Ulubione kontakty**, aby zadzwonić pod numer tego kontaktu.

Ustawianie czasu i języka

Gdy urządzenie i telefon/tablet zsynchronizują dane, na urządzeniu zostanie zsynchronizowany też język systemu.

Jeśli zmianie ulegnie język i region albo czas, zmiany będą automatycznie synchronizowane z urządzeniem, dopóki telefon/tablet i urządzenie będą połączone przez Bluetooth.

Ustawienia dźwięku

Ustawianie głośności dzwonka

- 1 Naciśnij przycisk górny na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięk i wibracja > Głośność dzwonka**.
- 2 Przeciągnij palcem w górę lub w dół, aby wyregulować głośność dzwonka.

Włączanie i anulowanie wyciszenia

- 1 Naciśnij przycisk górny na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięk i wibracja**.
- 2 Włącz lub wyłącz opcję **Wycisz**.

Dostosowywanie funkcji przycisku w dół

- 1 Naciśnij przycisk górny, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Przycisk w dół**.
- 2 Wybierz aplikację i dostosuj funkcję przycisku w dół.
Po zakończeniu dostosowywania funkcji wróć do ekranu głównego i naciśnij przycisk w dół, aby otworzyć bieżącą aplikację. Jeśli funkcja nie została dostosowana, domyślnie zostanie otwarta aplikacja **Ćwiczenia**.

Dodawanie kart niestandardowych

- 1 Na urządzeniu ubieralnym wybierz kolejno **Ustawienia > Karty niestandardowe**, a następnie wybierz ulubione aplikacje, takie jak **Sen**, **Stres** lub **Tętno**.
- 2 Dotknij ikony przeniesienia w górę obok dodanej aplikacji, aby zmienić jej położenie na liście. Dotknij ikony usuwania, aby usunąć aplikację z listy.
- 3 Przeciągnij palcem w lewo lub w prawo na ekranie głównym, aby otworzyć aplikacje dodane do kart niestandardowych.

Regulacja jasności ekranu

- 1 Naciśnij przycisk górny na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Wyświetlacz i jasność**.
- 2 Jeśli opcja **Automatyczna** jest włączona, wyłącz ją.
- 3 Dotknij pozycji **Jasność**, aby wyregulować jasność ekranu.

Aktualizowanie zegarka


Metoda 1.

Połącz zegarek z telefonem za pomocą aplikacji Zdrowie Huawei, otwórz aplikację, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, wybierz pozycję **Aktualizacja oprogramowania układowego**, a następnie wykonaj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować zegarek, jeśli są dostępne nowe aktualizacje.

Metoda 2.

- Użytkownicy systemu Android: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij opcji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, a następnie włącz funkcję **Automatycznie pobieraj pakiety aktualizacji przez Wi-Fi**. Jeśli są dostępne nowe aktualizacje, zegarek wyświetli stosowne przypomnienia. Wykonaj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować urządzenie.
- Użytkownicy systemu iOS: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij zdjęcia profilowego w lewym górnym rogu ekranu głównego, dotknij opcji **Ustawienia** i włącz opcję **Automatycznie pobieraj pakiety aktualizacji przez Wi-Fi**. Jeśli są dostępne nowe

aktualizacje, zegarek wyświetli stosowne przypomnienia. Wykonaj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować urządzenie.

 Podczas aktualizacji połączenie zegarka z telefonem zostanie automatycznie przerwane.

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

Wyświetlanie nazwy Bluetooth:

- Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia** > **Informacje**, aby wyświetlić nazwę urządzenia w obszarze **Nazwa urządzenia**.
- Możesz również otworzyć aplikację Zdrowie, a następnie dotknąć pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia. Nazwa połączonego urządzenia jest jego nazwą Bluetooth.

Wyświetlanie adresu MAC:

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

Wyświetlanie numeru seryjnego:

Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia** > **Informacje**, aby wyświetlić numer seryjny urządzenia.

Wyświetlanie nazwy modelu:

- Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia** > **Informacje**, aby wyświetlić informacje o modelu urządzenia.
- Znaki wygrawerowane laserowo po słowie „MODEL” z tyłu urządzenia wskazują nazwę danego modelu.

Wyświetlanie informacji o wersji:

- Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia** > **Informacje**, aby wyświetlić informacje o wersji urządzenia.
- Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, a następnie dotknij opcji **Aktualizacja oprogramowania układowego**, aby wyświetlić numer wersji urządzenia.

Włączanie, wyłączenie i ponowne uruchamianie zegarka

Włączanie

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk górny.
- Naładuj urządzenie.

Wyłączanie

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk górny, a następnie dotknij opcji **Wyłącz**.
- Naciśnij przycisk górny i wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Wyłącz**.
- Jeśli poziom naładowania baterii będzie krytycznie niski, zegarek zawibruje, a następnie wyłączy się automatycznie.
- Jeśli zegarek nie zostanie naładowany zaraz po upływie czasu czuwania, wyłączy się automatycznie.

Ponowne uruchamianie

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk górny, a następnie dotknij opcji **Uruchom ponownie**.
- Naciśnij przycisk górny i wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Uruchom ponownie**.

Wymuszanie ponownego uruchomienia

Naciśnij przycisk górny i przytrzymaj go przez co najmniej 16 sekund.

Przywracanie ustawień fabrycznych urządzenia

Metoda 1: Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Resetuj** na zegarku.

Metoda 2: Otwórz aplikację Zdrowie, dotknij pozycji **Urządzenia** i wybierz nazwę urządzenia, a następnie dotknij pozycji **Przywróć ustawienia fabryczne**.

- Aby przywrócić ustawienia fabryczne zegarka, przeciągnij palcem po ekranie zegarka i wybierz pozycję **Resetuj** podczas pierwszego parowania lub przeciągnij palcem po ekranie głównym zegarka i wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Resetuj**.
- Przywrócenie ustawień fabrycznych urządzenia spowoduje wyczyszczenie zapisanych na nim danych osobowych. Wykonując to działanie, zachowaj ostrożność.