

Spis treści

Wprowadzenie

Przyciski i elementy sterowania na ekranie	1
Parowanie z telefonem z systemem EMUI/Android	2
Parowanie z iPhonem	3
Zarządzanie tarczami zegarka	4
Ustawianie kart niestandardowych	4

Ćwiczenia

Uruchamianie ćwiczeń indywidualnych	5
Wyświetlanie rejestru ćwiczeń	5
Wyświetlanie wskaźnika RAI	6
Status ćwiczeń	6
Wyświetlanie danych dotyczących codziennej aktywności	7

Dbanie o zdrowie

Monitorowanie snu	8
Przypomnienie o aktywności	9
Pomiar tętna	9
Pomiar SpO2	10
Ostrzeżenie o limicie tętna	11
Pomiary stresu	12
Ćwiczenia oddechowe	13

Asystent

Ustawianie alarmu	14
Zdalna migawka	14
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	15
Zarządzanie wiadomościami	15
Latarka	16
Odbieranie informacji o pogodzie	16

Więcej informacji

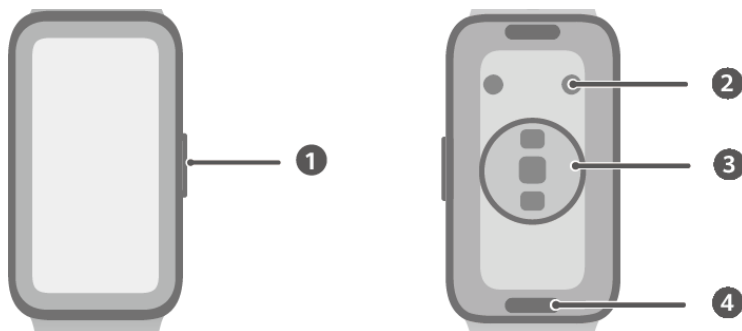
Włączanie, wyłączenie i ponowne uruchamianie	17
Ładowanie	17
Ustawianie stylowych tarcz zegarka	19
Ustawianie tarczy zegarka AOD	19
Konfigurowanie tarcz zegarka z aplikacji Galeria	19
Włączanie trybu Nie przeszkadzać	20
Blokowanie lub odblokowywanie	20
Ustawianie godziny i języka	21
Regulowanie i wymiana paska	21

Definicja poziomu wodoodporności i pyłoszczelności oraz opis
scenariusza użytkowania urządzeń ubieralnych

Wprowadzenie

Przyciski i elementy sterowania na ekranie

- są wyposażone w ekran dotykowy umożliwiający dotykową obsługę na całym ekranie (przeciąganie w górę, w dół, w lewo i w prawo oraz dotykanie i przytrzymywanie).



1: Przycisk boczny

2: Port ładowania


3: Obszar jednostki monitorującej

4: Przycisk szybkiego zwalniania

Operacja	Funkcja	Uwagi
Naciśnięcie przycisku bocznego.	<ul style="list-style-type: none">• Gdy ekran jest wyłączony, naciśnięcie przycisku bocznego powoduje jego włączenie.• Gdy jest wyświetlany ekran z tarczą zegarka, naciśnięcie przycisku bocznego powoduje otwarcie ekranu z listą aplikacji.• Gdy jest wyświetlany ekran inny niż z tarczą zegarka, naciśnięcie przycisku bocznego powoduje powrót do ekranu z tarczą zegarka.	Ta funkcja jest niedostępna w niektórych sytuacjach, między innymi po nadejściu połączenia przychodzącego i podczas wykonywania ćwiczeń.
Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku bocznego.	Włącza, wyłącza i uruchamia ponownie urządzenie.	-
Przeciągnięcie palcem w lewo lub w prawo na ekranie głównym.	Przełączenie między ekranami.	-


Operacja	Funkcja	Uwagi
Przeciągnięcie palcem w prawo na ekranie innym niż ekran główny.	Powrót do poprzedniego ekranu.	-
Przeciągnięcie palcem w górę na ekranie głównym.	Wyświetlenie powiadomień.	-
Przeciągnięcie palcem w dół na ekranie głównym.	Wyświetlenie menu skrótów.	-
Dotknięcie ekranu.	Wybór i potwierdzenie.	-
Dotknięcie i przytrzymanie ekranu głównego.	Zmiana tarczy zegarka.	-

Parowanie z telefonem z systemem EMUI/Android


- 1 Zainstaluj aplikację **Zdrowie Huawei** ().
Jeśli zainstalowano już aplikację **Zdrowie Huawei**, wybierz kolejno **Ja > Sprawdź aktualizacje** i zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
Jeśli nie zainstalowano jeszcze aplikacji, przejdź do sklepu z aplikacjami, a następnie pobierz i zainstaluj aplikację. Możesz też zeskanować poniższy kod QR, aby pobrać i zainstalować aplikację **Zdrowie Huawei**.




- 2 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i wybierz kolejno **Ja > Zaloguj się przez ID HUAWEI**.
Jeśli nie masz ID HUAWEI, zarejestruj się w celu jego uzyskania, a następnie zaloguj się.

- 3 Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4 Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu telefonu. Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, dotknij ikony  w prawym górnym rogu, a następnie dotknij pozycji **Dodaj**. Wybierz urządzenie ubieralne, z którym chcesz przeprowadzić parowanie telefonu, i dotknij pozycji **Skojarz**.
Możesz też dotknąć opcji **Skanuj**, aby sparować poprzez zeskanowanie kodu QR wyświetlonego na urządzeniu ubieralnym.
- 5 Gdy zostanie wyświetlone wyskakujące okienko aplikacji **Zdrowie Huawei** z żądaniem parowania Bluetooth, dotknij pozycji **Zezwól**.
- 6 Gdy na ekranie urządzenia ubieralnego zostanie wyświetlone żądanie parowania, dotknij symbolu ✓ i wykonaj instrukcje ekranowe na telefonie, aby ukończyć parowanie.

Parowanie z iPhone

- 1 Zainstaluj aplikację **Zdrowie HUAWEI** ().
Jeśli aplikacja jest już zainstalowana, zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
Jeśli aplikacja nie jest jeszcze zainstalowana, uruchom **App Store** na telefonie, pobierz aplikację i zainstaluj ją. Możesz też zeskanować poniższy kod QR, aby pobrać i zainstalować aplikację.



- 2 Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI** i wybierz kolejno **Ja** > **Zaloguj się przez ID HUAWEI**.
Jeśli nie masz konta ID HUAWEI, zarejestruj się w celu jego uzyskania i zaloguj się.
- 3 Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.
 - a Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu telefonu. Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI** na telefonie, dotknij ikony  w prawym górnym rogu, a następnie dotknij pozycji **Dodaj**. Wybierz urządzenie ubieralne, z którym chcesz się sparować, i dotknij opcji **SKOJARZ**.
Możesz też dotknąć pozycji **Skanuj**, aby zeskanować kod QR wyświetlany na urządzeniu ubieralnym w celu rozpoczęcia parowania.
 - b Gdy na urządzeniu ubieralnym zostanie wyświetlone żądanie parowania, dotknij symbolu ✓. Gdy zostanie wyświetlone wyskakujące okienko aplikacji **Zdrowie HUAWEI** z żądaniem parowania Bluetooth, dotknij pozycji **Sparuj**. Zostanie wyświetlone kolejne wyskakujące okienko z pytaniem, czy zezwolić urządzeniu ubieralnemu na wyświetlanie powiadomień z telefonu. Dotknij opcji **Zezwól**.
 - c Odczekaj kilka sekund, aż w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** zostanie wyświetlona informacja o pomyślnym ukończeniu parowania. Dotknij ikony **Gotowe**, aby ukończyć parowanie.

Zarządzanie tarczami zegarka

Zmianianie tarcz zegarka


- Metoda 1: Dotknij dowolnego miejsca na ekranie głównym i przytrzymaj je, aż urządzenie zawibruje. Gdy ekran główny zostanie pomniejszony i pojawi się podgląd, przeciągnij w lewo lub w prawo, aby wybrać preferowaną tarczę zegarka i ją ustawić.
- Metoda 2:
Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tarcza** > **Tarcza zegarka** na urządzeniu i przeciągnij w lewo lub w prawo, aby wybrać preferowaną tarczę zegarka i ją ustawić.
- Metoda 3: Upewnij się, że urządzenie jest powiązane z aplikacją **Zdrowie Huawei**. Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź na ekran szczegółów urządzenia, dotknij opcji **Tarcze**, a następnie **Więcej**, wybierz preferowaną tarczę zegarka i zainstaluj ją. Urządzenie automatycznie przełączy się na wybraną tarczę zegarka po jej zainstalowaniu.
Alternatywnie dotknij zainstalowanej tarczy zegarka, a następnie dotknij opcji **Ustaw jako domyślną**, aby się na nią przełączyć.

Usuwanie tarczy zegarka


Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź na ekran szczegółów urządzenia, dotknij opcji **Tarcza zegarka**, wybierz kolejno **Więcej** > **Ja** > **Edytuj**, dotknij ikony krzyżyka w prawym górnym rogu tarczy zegarka, aby ją usunąć.

Ustawianie kart niestandardowych

Aby dodać kart niestandardowe

- 1 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Karty niestandardowe**.
- 2 Dotknij  i wybierz karty, które chcesz wyświetlić, takie jak **Sen**, **Stres** i **Tętno**. Karty, które widzisz na swoim urządzeniu, mogą być inne.
- 3 Aby wyświetlić kart niestandardowe po ich dodaniu, przeciągnij w lewo lub w prawo na ekranie głównym.







Aby przenieść lub usunąć karty

- Aby przenieść dodaną kartę, dotknij  po jej prawej stronie.
- Aby usunąć dodaną kartę, dotknij pozycji **x** po jej lewej stronie.





Ćwiczenia

Uruchamianie ćwiczeń indywidualnych

Rozpoczynanie ćwiczeń za pomocą urządzenia

- 1 Otwórz listę aplikacji i wybierz **Ćwiczenia** ()
 - 2 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie i wybierz ćwiczenie, które chcesz wykonać.
 - 3 Dotknij ikony ćwiczenia, aby je rozpocząć.
 - 4 Aby przerwać ćwiczenie, przy włączonym ekranie naciśnij i przytrzymaj przycisk boczny. Możesz również nacisnąć przycisk, aby wstrzymać ćwiczenie, dotknąć ikony , aby je wznowić, lub ikony , aby je zatrzymać.
-   Dotknij pozycji  dla trybu ćwiczeń, aby ustawić cele, przypomnienia i inne opcje.
 - Po skończeniu ćwiczeń możesz przeglądać zarejestrowane informacje na ich temat, takie jak czas trwania ćwiczeń, liczba spalonych kalorii, wykres tętna, zmiana tętna, średnie tętno i strefa tętna.

Rozpoczynanie ćwiczeń z aplikacją Zdrowie Huawei

- 1 Kiedy urządzenie jest połączone z aplikacją **Zdrowie Huawei**, rozpocznij ćwiczenie w aplikacji. Może to być pojedyncza sesja ćwiczeń albo cały cykl treningów.
 - 2 W aplikacji **Zdrowie Huawei** dotknij opcji , aby wstrzymać ćwiczenia lub opcji , aby je wznowić. Dotknij i przytrzymaj , aby zakończyć ćwiczenia. Urządzenie wtedy wstrzyma, wznowi lub zakończy ćwiczenia.
-  • Podczas ćwiczeń dane, takie jak czas ćwiczenia i dystans, będą wyświetlane zarówno w aplikacji Zdrowie Huawei, jak i na urządzeniu.
 - Jeśli czas trwania lub dystans są zbyt krótkie, dane na temat ćwiczeń nie będą rejestrowane.

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 Huawei

Szczegółowe informacje o ćwiczeniach można również przeglądać na karcie **Wyniki ćwiczeń** na ekranie **Zdrowie** w aplikacji Zdrowie Huawei.

Usuwanie rejestru ćwiczeń

W aplikacji Zdrowie Huawei dotknij rejestru ćwiczeń w obszarze **Wyniki ćwiczeń** i przytrzymaj go, a następnie go usuń. Dane nadal będą dostępne w obszarze **Rejestr ćwiczeń** na urządzeniu.


Wyświetlanie wskaźnika RAI

Wskaźnik zdolności biegowych (RAI) to kompleksowy indeks, który odzwierciedla wytrzymałość biegacza i wydajność jego techniki. Jest on określany na podstawie najlepszych czasów danej osoby. Na ogół biegacz z wyższym wskaźnikiem RAI osiąga lepsze wyniki podczas zawodów.


Przed rozpoczęciem

- Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj urządzenie i aplikację Zdrowie Huawei do najnowszych wersji.
- Funkcja RAI jest dostępna tylko dla biegania na dworze i dla treningów biegowych trwających dłużej niż 12 minut. Bieganie w pomieszczeniu nie jest obsługiwane.

Wyświetlanie wskaźnika RAI

- Na urządzeniu:
 - 1 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tarcza zegarka i ekran główny** > **Start** i wybierz pozycję **Siatka**, aby wyświetlić aplikacje w widoku siatki.
 - 2 Dotknij ikony , aby wyświetlić wskaźnik RAI.
- Na telefonie: otwórz aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Ćwiczenia** > **Bieg na dworze** > **Łączny dystans biegu (km)**, wybierz rekord biegania i dotknij pozycji **Wykres**, aby wyświetlić swoje dane fitness, takie jak wskaźnik RAI, strefa tempa i poziom obciążenia treningowego.

Status ćwiczeń

Przejdź do listy aplikacji na urządzeniu, dotknij pozycji **Status ćwiczeń** () i przeciągnij palcem w górę na ekranie, aby wyświetlić dane, takie jak wskaźnik zdolności biegowych (RAI), status regeneracji, obciążenie treningowe i VO2Max.

- Wskaźnik zdolności biegowych (Running Ability Index, RAI) to złożony wskaźnik odzwierciedlający wytrzymałość i umiejętności techniczne biegacza. Biegacze o wysokim wskaźniku RAI zazwyczaj lepiej wypadają podczas zawodów.

- Stan regeneracji odzwierciedla poziom regeneracji po zmęczeniu spowodowanym wpływem ostatniej sesji treningowej. Sesja treningowa o wyższej intensywności będzie wymagać dłuższego czasu regeneracji.
- Aby ustalić własny poziom na podstawie stanu kondycji, można wyświetlić obciążenie treningowe z ostatnich siedmiu dni. Urządzenie gromadzi informacje o obciążeniu treningowym z trybów ćwiczeń, w których jest monitorowane tętno.
- VO2Max oznacza maksymalną ilość tlenu, jaką organizm potrafi wykorzystać podczas intensywnych ćwiczeń. Jest to ważny wskaźnik wydolności aerobowej organizmu.

Wyświetlanie danych dotyczących codziennej aktywności

Prawidłowo założone urządzenie automatycznie rejestruje dane dotyczące aktywności, między innymi liczbę kroków, przebytą odległość i liczbę spalonych kalorii.

Metoda 1: Wyświetlanie danych dotyczących aktywności na urządzeniu

Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji i dotknij pozycji **Rejestr aktywności**. W tym obszarze można wyświetlać dane dotyczące użytkownika obejmujące między innymi liczbę kroków, liczbę spalonych kalorii, przebytą odległość, godziny aktywności, i czas czynności o średniej do wysokiej intensywności.

Metoda 2: Wyświetlanie danych dotyczących aktywności w aplikacji Zdrowie Huawei

Rejestry aktywności można wyświetlać na ekranie głównym aplikacji Zdrowie Huawei lub na ekranie szczegółów urządzenia.



- Aby wyświetlić dzienne dane dotyczące aktywności w aplikacji Zdrowie Huawei, upewnij się, że urządzenie jest połączone z aplikacją Zdrowie Huawei.
 - Dane aktywności są resetowane o północy.

Dbanie o zdrowie


Monitorowanie snu

Upewnij się, że masz urządzenie założone w prawidłowy sposób. Urządzenie będzie automatycznie rejestrować czas trwania snu i rozpoznawać jego fazę: sen głęboki, sen płytki, sen paradoksalny (REM) lub rozbudzenie.


Ustawienia snu

- 1 Przeciągnij w dół na ekranie tarczy zegarka, dotknij i przytrzymaj , aby przejść na ekran ustawień **Tryb uśpienia**. Alternatywnie otwórz listę aplikacji urządzenia, wybierz , przeciągnij w górę na ekranie i dotknij opcji **Tryb uśpienia**, aby przejść na ekran ustawień.
- 2 Włącz **Automatycznie** lub dotknij **Dodaj czas**, ustaw opcje **Czas na sen**, **Pobudka** i **Powtarzanie** i dotknij opcji **OK**.

Rejestrowanie snu

-  • Kiedy opcja **Automatycznie** jest włączona i urządzenie wykryje, że śpisz, automatycznie wyłączy funkcje Zawsze na ekranie (AOD) i Podnieś, aby wybudzić, a także powiadomienia (w tym powiadomienia o połączeniach przychodzących) oraz inne funkcje, aby nie zakłócać snu.
- Kiedy opcja **Automatycznie** jest włączona, urządzenie przejdzie w tryb prosty.
- Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia** > **HUAWEI TruSleep™**, a następnie włącz przełącznik **HUAWEI TruSleep™**. Włączenie tej funkcji umożliwia urządzeniu precyzyjne rozpoznanie momentu zaśnięcia i obudzenia się, fazy snu głębokiego i płytkiego oraz snu REM. Zegarek może następnie wykonać analizę snu, która pomaga zrozumieć jego wzorce, i udostępnia sugestie ułatwiające poprawę jakości snu.

Wyświetlanie danych dotyczących snu

- Otwórz aplikację **Sen** () z listy aplikacji na urządzeniu, aby zobaczyć zarejestrowane dane dotyczące snu nocnego i drzemek.
- Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź na ekran **Zdrowie** i dotknij karty **Sen**, aby zobaczyć swoje dane na temat snu w ujęciu dziennym, tygodniowym, miesięcznym i rocznym.

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.

Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia, dotknij pozycji **Monitorowanie stanu zdrowia**, a następnie włącz opcję **Przypomnienie o aktywności**.

- Jeśli włączono funkcję **Nie przeszkadzać** na urządzeniu, nie zawibruje ono w celu przypomnienia o ruchu.
- Urządzenie nie będzie wibrować, gdy wykryje, że śpisz.
- Przypomnienia są wysyłane przez urządzenie w godzinach od 08:00 do 12:00 i od 14:30 do 21:00.

Pomiar tętna

- Na ten pomiar mogą wpłynąć również pewne czynniki zewnętrzne, takie jak niska temperatura otoczenia, ruchy ręki lub tatuaż na ręku.
- Podczas pomiaru nie ruszaj się i upewnij się, że urządzenie w miarę ściśle przylega do ręki — nie powinno jednak znajdować się bezpośrednio na stawie nadgarstkowym. Zadbaj o to, aby czujnik tętna dotykał skóry oraz aby nic nie znajdowało się pomiędzy skórą a urządzeniem. Ponadto ekran musi być skierowany do góry.

Pojedynczy pomiar tętna


- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie wyłącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**.
- 2 Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji i wybierz pozycję **Tętno**, aby zmierzyć tętno.

Ciągłe monitorowanie tętna

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie włącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**.
- 2 Wyświetlanie odczytu tętna:
 - Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji i wybierz pozycję **Tętno**, aby wyświetlić tętno.
 - Otwórz aplikację Zdrowie Huawei i wybierz kolejno **Ja** > **Moje dane** > **Pomiary dotyczące zdrowia** > **Tętno**, aby wyświetlić dane dotyczące tętna.


Pomiar tętna spoczynkowego

Tętno spoczynkowe odnosi się do tętna mierzonego w cichym stanie bez aktywności fizycznej, który nie jest stanem snu. Najlepiej mierzyć tętno spoczynkowe po przebudzeniu się rano (zanim wstaniesz z łóżka).


- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie włącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**. Urządzenie automatycznie zmierzy tętno spoczynkowe.
 - 2 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Ja** > **Moje dane** > **Pomiary dotyczące zdrowia** > **Serce** > **Tętno spoczynkowe**, aby wyświetlić tętno spoczynkowe o określonej godzinie lub wartość średnią tętna spoczynkowego.
-  Dane dotyczące tętna spoczynkowego wyświetlane w aplikacji Zdrowie Huawei nie zmieniają się po wyłączeniu opcji **Ciągłe monitorowanie tętna**.

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 metodę obliczeń, otwórz aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Ja** > **Ustawienia** > **Ustawienia ćwiczeń** > **Ustawienia związane z tętnem podczas ćwiczeń**, a następnie w przypadku ustawienia **Strefy tętna** wybierz opcję **Wartość procentowa maksymalnego tętna** lub **Wartość procentowa HRR**.
- Pomiar tętna podczas ćwiczeń: Rozpoczynając ćwiczenie, możesz wyświetlić na urządzeniu bieżące tętno.
 -  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.

Pomiar SpO2

-  Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj urządzenie ubieralne i aplikację **Zdrowie Huawei** do najnowszych wersji.
- W celu zapewnienia dokładności pomiaru SpO2 załóż prawidłowo urządzenie ubieralne i ciasno zapnij pasek. Upewnij się, że moduł monitorujący styka się bezpośrednio i bez żadnych przeszkód ze skórą.

Pojedynczy pomiar SpO2

- 1 Sprawdź, czy urządzenie ubieralne jest założone prawidłowo, i nie ruszaj ręką.
- 2 Otwórz listę aplikacji w urządzeniu i przeciągnij w górę lub w dół, aby znaleźć i otworzyć aplikację **SpO2** ().
- 3 Pamiętaj, by podczas pomiarów SpO2 nie poruszać się i trzymać ekran skierowany ku górze.
 -  • W celu uzyskania dokładniejszych wyników zalecamy, aby po założeniu urządzenia odczekać od trzech do pięciu minut i dopiero po tym czasie dokonać pomiaru SpO2.
 - Na ten pomiar mogą wpłynąć również pewne czynniki zewnętrzne, takie jak niska temperatura otoczenia, ruchy ręki lub tatuaż na ręku.
 - Wyniki mają charakter wyłącznie poglądowy i nie są przeznaczone do zastosowań medycznych.
 - Pomiar zostanie przerwany, jeśli przeciągniesz palcem w prawo na ekranie urządzenia, nadejdzie połączenie przychodzące lub zostanie zasygnalizowany alarm.

Automatyczne pomiary SpO2

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Monitorowanie stanu zdrowia**, a następnie włącz przełącznik **Powiadomienia**. Urządzenie będzie automatycznie mierzyć i rejestrować poziom SpO2 co 10 minut, gdy wykryje, że pozostajesz w bezruchu.
- 2 Dotknij opcji **Ostrzeżenie o niskim SpO₂**, aby ustawić dolny limit SpO2, przy którym będzie generowany alert wibracyjny, jeśli tylko nie śpisz.

Przeglądanie danych


Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, dotknij opcji **SpO₂** i wybierz datę, aby zobaczyć wyniki pomiarów SpO2 z tego dnia.

Ostrzeżenie o limicie tętna

Jeśli podczas ćwiczeń tętno użytkownika przez pewien czas będzie przekraczać górny limit, urządzenie zacznie wibrować i zostanie wyświetlony komunikat z informacją o zbyt wysokim tętnie. Komunikat będzie widoczny na ekranie, dopóki tętno nie spadnie poniżej górnego limitu, chyba że użytkownik ręcznie go usunie przez przeciągnięcie palcem w prawo po ekranie.

Aby ustawić górny limit tętna, wykonaj następujące czynności:


- Użytkownicy systemu iOS: Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, wybierz kolejno **Ja** > **Ustawienia** > **Ustawienia ćwiczeń** > **Ustawienia związane z tętnem podczas ćwiczeń**, włącz przełącznik **Ostrzeżenie o limicie dla tętna**, dotknij opcji **Limit tętna** i wybierz odpowiedni dla siebie górny limit.

- Android: Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, wybierz kolejno **Ja > Ustawienia > Ustawienia ćwiczeń > Ustawienia związane z tętnem podczas ćwiczeń**, włącz przełącznik **Wysokie tętno**, dotknij opcji **Limit tętna** i wybierz odpowiedni dla siebie górny limit.
-  Alerty tętna są dostępne tylko podczas ćwiczeń i nie są generowane podczas codziennego monitorowania.

Pomiary stresu

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 Huawei, 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 Huawei, aby skalibrować poziom stresu.
- **Okresowe pomiary stresu:**
Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, 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.
-  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 górny przycisk, aby uzyskać dostęp do listy aplikacji, przeciągnij palcem w górę lub w dół w celu znalezienia pozycji **Stres** i dotknij jej, aby wyświetlić dane dotyczące codziennych zmian poziomu stresu, obejmujące między innymi wykres słupkowy, poziom oraz wartość procentową stresu w pojedynczym dniu.
- **W aplikacji Zdrowie Huawei:**
Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, 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. Po zakończeniu ćwiczeń na ekranie zostaną wyświetlone informacje takie jak tętno zmierzone przed ćwiczeniami, czasie trwania ćwiczeń i ocena.

Asystent


Ustawianie alarmu

Możesz ustawiać alarmy bezpośrednio na urządzeniu lub w aplikacji **Zdrowie Huawei** na telefonie.




Ustawianie alarmu na urządzeniu

- 1 Przejdź do listy aplikacji, wybierz pozycję **Alarm** () i dotknij ikony , aby dodać alarm.
- 2 Ustaw godzinę alarmu i określ czy chcesz, aby alarm był powtarzany, a następnie dotknij **OK**. Jeśli nie wybierzesz powtarzania, alarm będzie jednorazowy.
- 3 Dotknij alarmu, aby modyfikować godzinę, powtarzanie lub usunąć go.

Ustawianie alarmu w aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Alarm**.
Dotknij pozycji **Dodaj alarm**, aby ustawić godzinę alarmu, znacznik i cykl powtarzania.
- 2 Jeśli jesteś użytkownikiem systemu Android lub EMUI, dotknij ikony  w prawym górnym rogu. Jeśli jesteś użytkownikiem systemu iOS, dotknij pozycji **Zapisz**.
- 3 Przeciągnij w dół na ekranie głównym aplikacji **Zdrowie Huawei**, aby upewnić się, czy ustawienia alarmu zostały zsynchronizowane z urządzeniem.
- 4 Dotknij alarmu, aby modyfikować godzinę, nazwę i powtarzanie alarmu.

Zdalna migawka

-  Ta funkcja jest obsługiwana tylko na telefonach z systemem EMUI 8.1/iOS 9.0 lub nowszym. W przypadku parowania z iPhone'm mającym zgodną wersję systemu trzeba najpierw uruchomić aplikację aparatu w iPhone'ie.
 - Aby korzystać z tej funkcji, upewnij się, że aplikacja **Zdrowie Huawei** jest uruchomiona w tle.
- 1 Upewnij się, że telefon połączono z urządzeniem ubieralnym przez Bluetooth, a aplikacja **Zdrowie Huawei** działa prawidłowo.
 - 2 Otwórz listę aplikacji w urządzeniu i wybierz **Zdalna migawka** (). Spowoduje to jednoczesne otwarcie aplikacji Aparat na telefonie.
 - 3 Dotknij opcji  na ekranie urządzenia, aby zdalnie sterować telefonem przy wykonywaniu zdjęć. Przeciągnij palcem w prawo na ekranie lub naciśnij przycisk boczny, aby zamknąć funkcję **Zdalna migawka**.


Sterowanie odtwarzaniem muzyki

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Ustawienia urządzenia**, a następnie włącz przełącznik **Sterowanie odtwarzaniem muzyki**.
- 2 Po uruchomieniu odtwarzania utworu na telefonie dotknij pozycji **Muzyka** na liście aplikacji urządzenia, aby wstrzymać lub wznowić odtwarzanie muzyki, przejść do poprzedniego lub następnego utworu i regulować głośność.

Zarządzanie wiadomościami

Po połączeniu aplikacji **Zdrowie Huawei** z urządzeniem ubieralnym i włączeniu powiadomień o wiadomościach wiadomości wyświetlane w pasku stanu telefonu mogą być synchronizowane z urządzeniem ubieralnym.

Włączanie powiadomień o wiadomościach

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Powiadomienia**, a następnie włącz przełącznik **Powiadomienia**.
- 2 Przejdź do listy aplikacji i włącz przełączniki aplikacji, od których chcesz otrzymywać powiadomienia.
 -  Przejdź do pozycji **APLIKACJE**, aby wyświetlić listę aplikacji, od których możesz otrzymywać powiadomienia.

Wyświetlanie nieprzeczytanych wiadomości

Urządzenie ubieralne będzie wibrować, aby powiadomić o nowych wiadomościach przekazywanych z paska stanu telefonu.

Na urządzeniu ubieralnym można wyświetlić nieprzeczytane wiadomości. Aby je wyświetlić, przeciągnij w górę na ekranie głównym w celu przejścia do centrum nieprzeczytanych wiadomości.

Odpowiadanie na wiadomości SMS

-  Funkcja nie jest obsługiwana na telefonach iPhone.


Po odebraniu wiadomości SMS na urządzeniu ubieralnym możesz przeciągnąć palcem w górę na ekranie i wybrać szybką odpowiedź.

Dostosowywanie szybkich odpowiedzi

-  Funkcja nie jest obsługiwana na telefonach iPhone.

Szybką odpowiedź można dostosować w następujący sposób:

- 1 Gdy urządzenia ubieralne nawiąże połączenie z aplikacją **Zdrowie Huawei**, otwórz aplikację, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij karty **Szybkie odpowiedzi**.

2 Możesz dotknąć pozycji **Dodaj odpowiedź**, aby dodać odpowiedź, dotknąć dodanej odpowiedzi, aby ją edytować lub dotknąć  obok odpowiedzi, aby ją usunąć.

Usuwanie nieprzeczytanych wiadomości

Przeciągnij na ekranie głównym urządzenia ubieralnego, aby przejść do centrum

nieprzeczytanych wiadomości, i dotknij opcji  na końcu listy wiadomości, aby usunąć wszystkie nieprzeczytane wiadomości.

Latarka

Na urządzeniu przejdź do listy aplikacji i dotknij pozycji **Latarka**. Ekran zostanie podświetlony. Dotknij ekranu, aby wyłączyć latarkę. Dotknij ponownie ekranu, aby ją włączyć. Przeciągnij palcem w prawo na ekranie lub naciśnij przycisk boczny, aby zamknąć aplikację Latarka.

 Domyślnie latarka jest włączana na 5 minut.

Odbieranie informacji o pogodzie

Włączanie funkcji Informacje o pogodzie

Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, włącz funkcję **Informacje o pogodzie** na ekranie szczegółów urządzenia i wybierz preferowaną jednostkę temperatury (°C lub °F).

Zazwyczaj dane pogodowe są aktualizowane co godzinę. Informacje o pogodzie można też odświeżyć ręcznie, przeciągając w dół na ekranie głównym aplikacji Zdrowie Huawei lub na ekranie HUAWEI Assistant•TODAY zegarka/opaski lub otwierając aplikację Pogoda na zegarku/opasce.

Wyświetlanie informacji o pogodzie

w aplikacji Pogoda

Na ekranie głównym naciśnij przycisk boczny i wybierz pozycję **Pogoda**. Na tym ekranie możesz wyświetlać informacje dotyczące między innymi lokalizacji, pogody, temperatury, jakości powietrza i środowiska zewnętrznego. Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby wyświetlić prognozę pogody na różne pory dnia lub na następnych sześć dni.

na tarczy zegarka obsługującej dane pogody

Ustaw tarczę zegarka, która obsługuje dane pogody. Po jej ustawieniu najnowsze informacje o pogodzie będą widoczne na ekranie głównym.


Więcej informacji

Włączanie, wyłączenie i ponowne uruchamianie

Włączanie

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk boczny, aby włączyć urządzenie.
- Naładuj urządzenie.

Wyłączanie

- Naciśnij przycisk boczny i wybierz kolejno **Ustawienia** > **System i aktualizacje** > **Wyłącz**.
- Kiedy ekran jest włączony, naciśnij i przytrzymaj przycisk boczny przez 3 sekundy lub dłużej, aby wyświetlić opcje Uruchom ponownie i Wyłącz, następnie dotknij opcji Wyłącz.
 -  Urządzenie wyłączy się automatycznie po wyczerpaniu baterii. Regularnie ładuj urządzenie.

Ponowne uruchamianie

- Naciśnij przycisk boczny i wybierz kolejno **Ustawienia** > **System i aktualizacje** > **Uruchom ponownie**.
- Kiedy ekran jest włączony, naciśnij i przytrzymaj przycisk boczny przez 3 sekundy lub dłużej, aby wyświetlić opcje Uruchom ponownie i Wyłącz, następnie dotknij opcji Uruchom ponownie.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk boczny dłużej niż 12 sekund, aby wymusić ponowne uruchomienie urządzenia.

Ładowanie

Ładowanie

Połącz metalowe styki podstawki do ładowania ze stykami z tyłu urządzenia, a następnie umieść podstawkę do ładowania wraz z urządzeniem na płaskiej powierzchni i ją podłącz do zasilacza. Zostanie włączony ekran i pojawi się na nim poziom naładowania baterii.



- i • Przy ładowaniu urządzenia zalecamy używanie podstawki do ładowania i zasilacza HUAWEI albo podstawki do ładowania i zasilacza innego producenta, które spełniają właściwe przepisy regionalne lub krajowe, a także regionalne lub międzynarodowe normy 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 podstawki do ładowania i zasilacza HUAWEI w oficjalnym sklepie Huawei.
- Podstawka do ładowania nie jest wodoodporna. Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że port, metalowe styki i urządzenie są suche.
- Powierzchnia podstawki do ładowania powinna być czysta. Sprawdź, czy urządzenie jest prawidłowo umieszczone na podstawce do ładowania i czy na jego ekranie wyświetlany jest stan ładowania. Nie łącz metalowych styków podstawki do ładowania przy użyciu metalowych przedmiotów. Może to powodować zwarcia i inne zagrożenia.
- Kiedy ikona ładowania wyświetla 100%, oznacza to, że urządzenie jest już załadowane do pełna i że ładowanie zostało automatycznie zatrzymane. Zdejmij urządzenie i odłącz zasilacz.
- Jeśli urządzenie przez dłuższy czas nie jest używane, zalecane jest doładowanie baterii raz na dwa do trzech miesięcy, aby wydłużyć jej żywotność.
- Baterie mają ograniczoną liczbę cykli ładowania. Gdy czas pracy baterii w zauważalny sposób ulegnie skróceniu, poproś o jej wymianę w autoryzowanym punkcie serwisowym Huawei.
- Nie należy ładować ani używać urządzenia w miejscach niebezpiecznych. Należy też uważać, aby w pobliżu nie było materiałów i substancji łatwopalnych ani wybuchowych. Przed użyciem podstawki do ładowania należy się upewnić, że w porcie USB podstawki nie ma resztek cieczy ani ciał obcych. Nie należy zbliżać podstawki do ładowania do łatwopalnych płynów bądź materiałów. Aby uniknąć zagrożeń, nie należy dotykać metalowych styków podstawki do ładowania, gdy jest ona podłączona do zasilania.
- Wewnątrz podstawki do ładowania znajduje się magnes. Jeśli magnes odpycha port do ładowania, zmień kierunek portu. Magnes w podstawce przyciąga metalowe przedmioty. Zalecamy sprawdzenie i wyczyszczenie podstawki do ładowania przed jej użyciem.
- Nie należy wystawiać podstawki do ładowania na długotrwałe oddziaływanie wysokich temperatur ani silne zakłócenia elektromagnetyczne. Może to spowodować jej demagnetyzację oraz inne problemy.

Wyświetlanie poziomu naładowania baterii

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

Metoda 2: podłącz urządzenie 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: gdy urządzenie nawiąże połączenie z aplikacją **Zdrowie Huawei**, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i sprawdź poziom baterii.

Alert dotyczący niskiego poziomu naładowania baterii

Kiedy poziom baterii spadnie poniżej 10%, urządzenie będzie sygnalizować rozładowanie baterii wibracjami i wyświetlać komunikaty przypominające o konieczności doładowania.

Ustawianie stylowych tarcz zegarka

Możesz tworzyć spersonalizowane tarcze zegarka na podstawie tego, co masz na sobie.

 Ta funkcja nie jest obecnie obsługiwana na telefonach iPhone.

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź na ekran szczegółów i dotknij opcji **Tarcze zegarka** i wybierz kolejno **Więcej** > **Moje** > **Styl**.
- 2 Dotknij **+** w lewym dolnym rogu i przekaż zdjęcie swojego ubioru. Możesz zrobić zdjęcie za pomocą **Aparatu** lub wybrać je z **Galerii**.
- 3 Wiele tarcz zegarka zostanie wygenerowanych na podstawie elementów zdjęcia. Wybierz ulubioną opcję i dotknij **Zapisz**, aby ustawić ją jako bieżącą tarczę zegarka.


Ustawianie tarczy zegarka AOD

Tarcza zegarka AOD

Po ustawieniu tarczy zegarka AOD można wybrać, czy po uniesieniu nadgarstka wyświetlana będzie główna tarcza zegarka, czy tarcza zegarka AOD.

- 1 Otwórz listę aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tarcza** i włącz funkcję **Zawsze na ekranie**.
- 2 Po włączeniu funkcji **Zawsze na ekranie** styl tarczy zegarka jest ustawiany domyślnie.
- 3 Wybierz **Podnieś, aby wyświetlić Zawsze na ekranie** lub **Podnieś, aby wyświetlić tarczę zegarka** według potrzeb.

Konfigurowanie tarcz zegarka z aplikacji Galeria

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

Ustawianie tarcz zegarka z aplikacji Galeria

1. Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia** i nazwy urządzenia, a następnie wybierz kolejno **Tarcze zegarka > Więcej > Moje > Na zegarku > Galeria**, aby uzyskać dostęp do ekranu ustawień aplikacji Galeria.
2. Dotknij symbolu + i wybierz pozycję **Aparat** lub **Galeria** jako metodę przekazywania obrazu.
3. Dotknij symbolu ✓ w prawym górnym rogu i dotknij pozycji **Zapisz**. Wybrany obraz zostanie wyświetlony jako tarcza zegarka.

Inne ustawienia


Na ekranie ustawień aplikacji Galeria:

- Dotknij pozycji **Stylowy, Umieszczenie**, aby ustawić styl, położenie daty i godziny na tarczach zegarka z aplikacji Galeria.
- Dotknij ikony z krzyżykiem w prawym górnym rogu wybranego zdjęcia, aby je usunąć.

Włączanie trybu Nie przeszkadzać


Kiedy ta opcja jest włączona, urządzenie nie będzie dzwonić ani wibrować przy nadejściu połączeń przychodzących i powiadomień (z wyjątkiem alarmów).

Włączanie i wyłączanie trybu Nie przeszkadzać

Metoda 1: Przeciągnij palcem w dół od góry tarczy zegarka i dotknij pozycji , aby włączyć lub wyłączyć ten tryb.

Metoda 2: Otwórz listę aplikacji urządzenia i wybierz kolejno **Ustawienia > Nie przeszkadzać > Cały dzień**, aby włączyć lub wyłączyć ten tryb.

Zaplanowane włączenie trybu Nie przeszkadzać


- Przeciągnij w dół na ekranie tarczy zegarka, dotknij i przytrzymaj , aby przejść na ekran ustawień trybu Nie przeszkadzać. Alternatywnie otwórz listę aplikacji urządzenia i wybierz kolejno **Ustawienia > Nie przeszkadzać**, aby przejść na ekran ustawień trybu Nie przeszkadzać. Następnie włącz opcję **Harmonogram** i wybierz godzinę początkową i końcową trybu Nie przeszkadzać.
- Aby wyłączyć wcześniej zaplanowane okresy aktywności trybu Nie przeszkadzać, wybierz kolejno **Ustawienia > Nie przeszkadzać > Harmonogram** i wyłącz ten tryb.

Blokowanie lub odblokowywanie

Aby wzmocnić ochronę prywatności, można ustawić na urządzeniu kod PIN. Jeśli ustawisz kod PIN i włączysz opcję **Blokuj automatycznie**, do odblokowania urządzenia i wyświetlenia

ekranu głównego konieczne będzie wprowadzenie kodu PIN. Gdy nosisz urządzenie, ekran nie jest blokowany.

Ustawianie kodu PIN

- 1 Ustaw kodu PIN: przeciągnij w dół na ekranie głównym zegarka, wybierz kolejno **Ustawienia > Kod blokady > Ustaw kod PIN** i postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby ustawić 6-cyfrowy kod PIN.
 - 2 Włącz automatyczne blokowanie: przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym zegarka, wybierz kolejno **Ustawienia > Kod blokady** i włącz opcję **Blokuj automatycznie**.
-  Jeśli zapomnisz kod PIN, będzie wymagane przywrócenie ustawień fabrycznych urządzenia.

Zmianianie kodu PIN

Przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym zegarka, wybierz kolejno **Ustawienia > Kod blokady > Zmień PIN** i postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby zmienić kod PIN.


Wyłączanie kodu PIN

Przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym zegarka, wybierz kolejno **Ustawienia > Kod blokady > Wyłącz PIN** i postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby wyłączyć kod PIN.

Zapomniany kod PIN

Jeśli zapomnisz kod PIN, przywróć ustawienia fabryczne urządzenia i spróbuj ponownie.

Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź na ekran szczegółów urządzenia i wybierz opcję **Przywróć ustawienia fabryczne**.

-  Po przywróceniu ustawień fabrycznych wszystkie dane zostaną wyczyszczone, więc zachowaj ostrożność podczas wykonywania tej czynności.

Ustawianie godziny i języka

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

Jeśli weźmiesz telefon, a następnie zmienisz język i region albo czas, zmiany będą automatycznie synchronizowane z urządzeniem, dopóki telefon i urządzenie będą połączone przez Bluetooth.

Regulowanie i wymiana paska

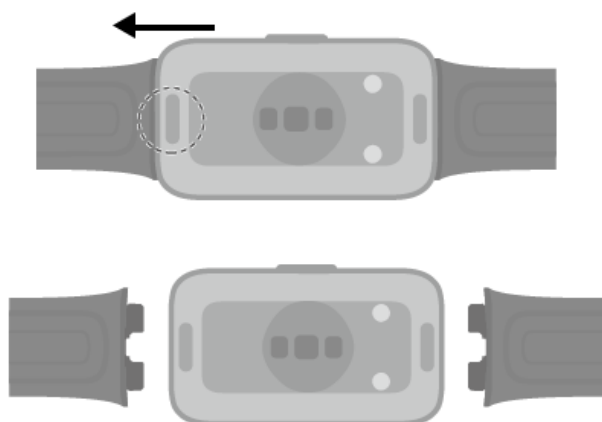
Regulacja długości paska

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

Zdejmowanie i montaż paska urządzenia serii HUAWEI Band 8

Zdejmowanie paska: Naciśnij przycisk szybkiego zwolnienia na spodzie opaski i wyjmij pasek z uchwytu mocującego.

Montaż paska: Przyłóż pasek do uchwytu mocującego i zainstaluj go.




Definicja poziomu wodoodporności i pyłoszczelności oraz opis scenariusza użytkowania urządzeń ubieralnych

Odporność na wodę i pył oznacza, że urządzenie ubieralne jest chronione przed przedostawaniem się wody i pyłu do wnętrza oraz uszkodzeniem części wewnętrznych oraz płyty głównej.

- W opisanych poniżej scenariuszach testowych normalna temperatura wynosi od 15°C do 35°C, wilgotność względna od 25% do 75%, a ciśnienie atmosferyczne od 86 kPa do 106 kPa (standardowe ciśnienie atmosferyczne wynosi 101,325 kPa).

Poziom wodoodporności	Definicja poziomu odporności	Scenariusz opisujący odporność

5 ATM	<p>To norma wodoodporności (ISO 22810) określona przez Międzynarodową Organizację Normalizacyjną (ISO). Takie oznaczenie informuje o tym, że urządzenie ubieralne może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 50 metrów przy temperaturze pokojowej przez 10 minut. Nie oznacza to, że zegarek jest wodoodporny w wodzie na głębokości 50 metrów. Urządzenia ubieralne o poziomie odporności 5 ATM są wodoodporne podczas pływania. Możesz nosić urządzenie tego typu na co dzień, gdy pływasz lub wykonujesz inne czynności związane z wodą.</p> <p>Poziom pyłoszczelności: zgodność urządzeń z normą IEC 60529:2013 (poziom 6) oznacza, że do wnętrza nie może przedostać się żaden pył.</p>	<p>Te urządzenia ubieralne są zgodne z poziomem odporności 5 ATM według normy ISO 22810:2010. To oznacza, że urządzenia mogą wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 50 metrów przez 10 minut. Nie oznacza to, że zegarek jest wodoodporny w wodzie na głębokości 50 metrów. Wodoodporność nie jest trwała i może ulec pogorszeniu w miarę codziennego użytkowania.</p> <p>Urządzenia ubieralne są pyłoszczelne w środowiskach takich jak salony, biura, laboratoria, warsztaty i pomieszczenia magazynowe. Nie nadają się do używania w miejscach, gdzie występują znaczne ilości pyłu. Tego typu urządzenia mogą być używane w płytkiej wodzie, np. w basenie lub na plaży. Można je nosić i używać ich w czasie ćwiczeń, w deszczowe dni i podczas mycia rąk.</p> <p> Jeśli zegarek z głośnikiem zostanie zanurzony lub będzie noszony w wodzie, należy szybko usunąć jej pozostałości z głośnika lub uruchomić funkcję odprowadzania wody z zegarka, aby nie dopuścić do oddziaływania wody na głośnik.</p> <p>Urządzenie ubieralne nie nadaje się do używania w następujących sytuacjach:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nurkowanie, nurkowanie z akwalungiem, skoki do wody, płukanie w wodzie pod wysokim ciśnieniem lub inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą.
-------	--	--

		<p>2. Gorące prysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności.</p> <p>3. Skórzane i metalowe paski nie są odporne na pływanie i pot. Zaleca się noszenie innych rodzajów pasków w takich sytuacjach.</p> <p>(Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).</p>
--	--	--

Wodoodporność nie jest trwała i z czasem może ulec obniżeniu. Należy unikać poniższych sytuacji, które mogą wpłynąć na wodoodporność urządzeń ubieralnych. Uszkodzenia spowodowane przez zanurzenie w cieczy nie są objęte gwarancją.

Zrzucenie urządzenia z dużej wysokości lub jego uderzenie przez inne przedmioty.

Rozmontowanie lub naprawa urządzenia ubieralnego poza autoryzowanym sklepem Huawei.

Wystawianie urządzenia na działanie substancji zasadowych, takich jak mydło lub woda z mydłem pod prysznicem lub w wannie.

Wystawianie urządzenia na działanie perfum, rozpuszczalników, detergentów, substancji kwasowych, pestycydów, emulsji, środków przeciwśtonicznych, nawilżaczy lub farb do włosów.

Naciskanie przycisków urządzenia lub jego używanie pod wodą.

Ładowanie urządzenia, gdy jest mokre.

- i Funkcje wodoodporności i pyłoszczelności dotyczą tylko korpusu zegarka. Inne części, takie jak pasek, podstawka do ładowania lub rama, nie są wodoodporne ani pyłoszczelne. Produktu należy używać zgodnie z podręcznikiem użytkownika dostępnym w oficjalnej witrynie firmy Huawei lub skróconą instrukcją obsługi dostarczoną wraz z produktem. Darmowa obsługa gwarancyjna nie przysługuje w przypadku produktów uszkodzonych na skutek nieprawidłowego użytkowania.