

Spis treści

Wprowadzenie

Przyciski i gesty na ekranie	1
Parowanie z telefonem z systemem EMUI/Android	2
Parowanie z iPhonem	3
Ustawianie stylizowanych tarcz zegarka	3
Zarządzanie tarczami zegarka	3
Konfigurowanie tarcz zegarka z Galerii	4
Ustawianie kart niestandardowych	4

Asystent

Zarządzanie wiadomościami	6
Ustawianie alarmów	7
Włączanie trybu Nie przeszkadzać	7
Zdalna migawka	8
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	8
Latarka	8
Pogoda	9

Funkcje związane ze zdrowiem

Monitorowanie snu	11
Pomiar tętna	12
Pomiar SpO2	14
Kalendarz cyklu	15
Sprawdzanie poziomu stresu	16

Ćwiczenia

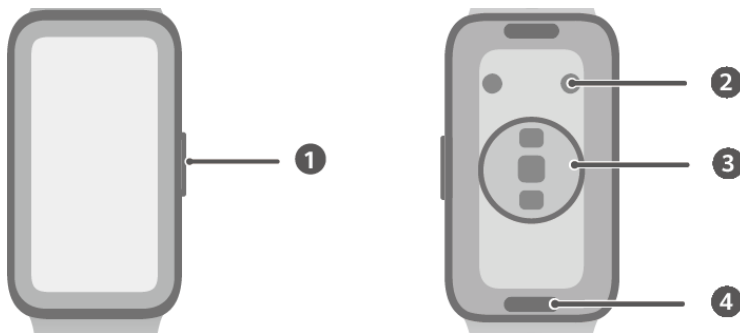
Rejestr aktywności	17
Uruchamianie ćwiczeń indywidualnych	18
Wyświetlanie rejestru ćwiczeń	18
Sprawdzanie wskaźnika zdolności biegowych	19
Przeglądanie stanu treningu	19

Więcej

Ładowanie	21
Ustawianie tarczy zegarka AOD	23
Ustawianie kodu PIN	23
Ustawianie czasu i języka	24
Definicja klasy wodoszczelności i pyłoszczelności oraz opis sposobu korzystania z urządzeń ubieralnych	24

Wprowadzenie

Przyciski i gesty na ekranie



1: Przycisk boczny

2: Styki do ładowania

3: Obszar monitorowania czujnika

4: Przycisk szybkiego zwalniania

Działanie przycisku bocznego

Operacja	Funkcja	Uwagi
Jednokrotne naciśnięcie	<ul style="list-style-type: none">• Kiedy ekran jest wyłączony: Powoduje włączenie ekranu.• Kiedy wyświetlany jest ekran główny: Powoduje przejście na ekran z listą aplikacji.• Kiedy wyświetlany jest dowolny inny ekran: Pozwala wrócić do ekranu głównego.	Sposób postępowania różni się w przypadku połączeń przychodzących i podczas ćwiczeń.
Naciśnięcie i przytrzymanie	Włącza, wyłącza lub uruchamia ponownie urządzenie.	-

Gesty na ekranie

Operacja	Funkcja
Dotknięcie	Wybór i potwierdzenie.
Dotknięcie i przytrzymanie	Na ekranie głównym: Zmiana tarczy zegarka.
Przeciągnięcie w dół	Na ekranie głównym: Otwarcie menu skrótów.
Przeciągnięcie w górę	Na ekranie głównym: Wyświetlenie powiadomień.
Przeciągnięcie w lewo	Na ekranie głównym: Dostęp do kart funkcji zegarka.

Operacja	Funkcja
Przeciągnięcie w prawo	Na ekranie głównym: Przejście na ekran HUAWEI Assistant-TODAY. Na ekranie dowolnej aplikacji: Powrót do poprzedniego ekranu.

Włączanie ekranu

Naciśnij, aby wybudzić: Naciśnij jednokrotnie przycisk boczny, aby wybudzić ekran.

Podnieś, aby wybudzić: Unieś nadgarstek, aby wybudzić ekran. Aby móc korzystać z tej funkcji, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** na telefonie, przejdź na ekran szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Ustawienia urządzenia** i upewnij się, że funkcja **Podnieś, aby wybudzić** jest włączona.



Dotknij, aby wybudzić: Dotknij ekranu, aby go włączyć. Aby móc korzystać z tej funkcji, na urządzeniu ubieralnym wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Wyświetlacz i jasność** i upewnij się, że funkcja **Dotknij, aby wybudzić** jest włączona.


Regulacja jasności ekranu: Na urządzeniu ubieralnym wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Wyświetlacz i jasność** > **Jasność** i dobierz odpowiedni dla siebie poziom jasności.

Wyłączanie ekranu


- Opuść nadgarstek lub obróć go na zewnątrz albo zakryj ekran dłonią.
- Zegarek automatycznie przejdzie do stanu uśpienia, jeśli nie będzie używany przez określony czas.

Parowanie z telefonem z systemem EMUI/Android

- 1 Zainstaluj aplikację **Zdrowie Huawei** ().
Jeśli aplikacja **Zdrowie Huawei** już jest zainstalowana, wybierz kolejno opcje **Ja** > **Sprawdź dostępność aktualizacji** i zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
- 2 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i wybierz kolejno opcje **Ja** > **Zaloguj się przez ID HUAWEI**. Jeśli nie masz konta ID HUAWEI, załóż konto i zaloguj się.
- 3 Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4 Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu telefonu. Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, wybierz  w prawym górnym rogu i wybierz **Dodaj urządzenie**. Wybierz urządzenie ubieralne, które chcesz sparować z telefonem, i dotknij pozycji **SKOJARZ**.
Alternatywnie dotknij opcji **Skanuj**, aby sparować przez skanowanie kodu QR wyświetlanego przez urządzenie ubieralne.
- 5 Gdy pojawi się okno wyskakujące aplikacji **Zdrowie Huawei** z żądaniem parowania Bluetooth, wybierz **Zezwól**.
- 6 Gdy na ekranie urządzenia ubieralnego pojawi się żądanie parowania, wybierz ✓ i wykonaj instrukcje ekranowe na telefonie, aby ukończyć parowanie.

-  Po ukończeniu parowania, jeśli używasz telefonu innej marki niż HUAWEI, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz pozycję **Rozwiązywanie problemów** i dostosuj ustawienia systemu. To zapobiega zamknięciu aplikacji **Zdrowie Huawei**, gdy pracuje ona w tle.

Parowanie z iPhone'm

- 1** Zainstaluj aplikację **Zdrowie HUAWEI** ().
Jeśli aplikacja jest już zainstalowana, zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
Jeśli jeszcze nie zainstalowano aplikacji, przejdź do **App Store** na telefonie i wyszukaj **Zdrowie HUAWEI**, aby pobrać i zainstalować aplikację.
- 2** Otwórz aplikację **Zdrowie HUAWEI** i wybierz kolejno opcje **Ja > Zaloguj się przez ID HUAWEI**. Jeśli nie masz konta ID HUAWEI, załóż konto i zaloguj się.
- 3** Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.

Ustawianie stylizowanych tarcz zegarka

Można tworzyć personalizowane tarcze zegarka dopasowane do ubioru.

-  • Ta funkcja nie jest obecnie dostępna na iPhone'ach.

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij karty **Tarcze zegarka** i wybierz kolejno opcje **Więcej > Moje > Styl**.
- 2** Dotknij ikony + w lewym dolnym rogu i prześlij zdjęcie swojego ubioru, wykonując aktualne zdjęcie w aplikacji **Aparat** albo wybierając je z aplikacji **Galeria**.
- 3** Wygenerowany zostanie cały zestaw tarcz zegarka w oparciu o elementy na zdjęciu. Wybierz najlepszą wersję i dotknij pozycji **Zapisz**, aby ustawić ją jako bieżącą tarczę zegarka.

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 3: Upewnij się, że urządzenie jest powiązane z aplikacją **Zdrowie Huawei**. Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź na ekran szczegółów urządzenia, dotknij opcji **Tarcze zegarka**, a następnie **Więcej**, wybierz preferowaną tarczę zegarka i zainstaluj ją. Urządzenie automatycznie przełączy się na nową 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 **Tarcze zegarka**, wybierz kolejno **Więcej** > **Ja** > **Edytuj** i dotknij ikony krzyżyka w prawym górnym rogu tarczy zegarka, aby ją usunąć.

Konfigurowanie tarcz zegarka z Galerii

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

Ustawianie tarcz zegarka z aplikacji Galeria

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz kolejno **Więcej** > **Moje** > **Na zegarku** > **Galeria**, aby przejść do ekranu ustawień tarczy zegarka z Galerii.
- 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.
 -  Jeśli przekażesz kilka obrazów, możesz dotknąć tarczy zegarka, aby przetaczać się między nimi.

Inne ustawienia


Na ekranie ustawień tarczy zegarka z aplikacji **Galeria** w telefonie:

- Dotknij opcji **Styl** i **Układ**, aby ustawić styl i pozycję wyświetlania daty i godziny na tarczy zegarka z Galerii.
- Dotknij ikony z krzyżykiem w prawym górnym rogu wybranego zdjęcia, aby je usunąć.


Ustawianie kart niestandardowych

Przeciągnij palcem w lewo lub w prawo na ekranie głównym urządzenia ubieralnego, aby przeglądać karty funkcji. Karty można sortować i zapisywać stosownie do upodobań i za ich pomocą natychmiastowo otwierać odpowiednie aplikacje.

Dodawanie kart niestandardowych

- 1** Naciśnij boczny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Karty niestandardowe**.
- 2** Dotknij ikony  i wybierz karty, które chcesz dodać, na przykład **Sen**, **Stres** i **Tętno**, zależnie od możliwości dostępnych na danym urządzeniu.
- 3** Przeciągnij palcem w lewo lub w prawo na ekranie głównym, aby wyświetlić dodane karty.


Przenoszenie i usuwanie kart

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

Zarządzanie wiadomościami

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

Włączanie powiadomień o wiadomościach


- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Powiadomienia**, a następnie włącz przełącznikiem opcję **Powiadomienia**.
- 2 Na liście aplikacji poniżej włącz przełączniki dla aplikacji, od których chcesz otrzymywać powiadomienia.
 -  Na ekranie **Powiadomienia** obszar **APLIKACJE** pokazuje aplikacje, dla których przekazywanie powiadomień jest włączone.

Wyświetlanie nieprzeczytanych wiadomości

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


Wiadomości nieprzeczytane będą przechowywane na urządzeniu ubieralnym. Aby je wyświetlić, przeciągnij palcem w górę na ekranie głównym w celu przejścia do centrum wiadomości.

Odpowiadanie na wiadomości SMS


-  Funkcja nie jest dostępna na iPhone'ach.
- Ta funkcja jest obsługiwana tylko podczas odpowiadania na wiadomość SMS przy użyciu karty SIM, która odebrała wiadomość.

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


Dostosowywanie szybkich odpowiedzi

-  Funkcja nie jest dostępna na iPhone'ach.

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


Ustawianie alarmów

Alarmy można ustawić za pomocą samego urządzenia albo za pomocą aplikacji **Zdrowie Huawei** w telefonie.

Ustawienie alarmu w urządzeniu

- 1 Otwórz listę aplikacji w urządzeniu, dotknij pozycji **Alarm** () i dotknij ikony , aby dodać alarm.
- 2 Ustaw porę alarmu i określ, czy alarm ma być powtarzany, a następnie dotknij **OK**. Jeśli nie ustawisz powtarzania, alarm będzie jednorazowy.
- 3 Dotknij alarmu, aby zmienić jego porę i liczbę powtórzeń albo go usunąć.


Ustawianie alarmu w aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz opcję **Alarm**.
- 2 Dotknij pozycji **Dodaj**, aby ustawić godzinę alarmu, jego nazwę i cykl powtarzania.
- 3 Jeśli jesteś użytkownikiem systemu Android lub EMUI, dotknij ikony  w prawym górnym rogu. Jeśli jesteś użytkownikiem systemu iOS, dotknij pozycji **Zapisz**.
- 4 Przeciągnij w dół na ekranie głównym aplikacji **Zdrowie Huawei**, aby skutecznie zsynchronizować ustawienia alarmu z urządzeniem.
- 5 Dotknij alarmu, aby zmienić jego porę, nazwę i liczbę powtórzeń.

Włączanie trybu Nie przeszkadzać

Kiedy włączony jest tryb Nie przeszkadzać, połączenia przychodzące i powiadomienia nie będą sygnalizowane wibracjami. Wibracje będą jednak aktywne w przypadku uruchomienia alarmu.

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 opcje **Ustawienia** > **Nie przeszkadzać** > **Cały dzień**, aby włączyć lub wyłączyć ten tryb.

Zaplanowane włączenie trybu Nie przeszkadzać

- **Aby zaplanować włączenie trybu Nie przeszkadzać:**

Otwórz listę aplikacji urządzenia i wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Nie przeszkadzać**, aby przejść na ekran ustawień trybu Nie przeszkadzać. Następnie włącz opcję **Harmonogram** i ustaw preferowane godziny rozpoczęcia i zakończenia.

- **Aby wyłączyć zaplanowany tryb Nie przeszkadzać:**


Otwórz listę aplikacji, wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Nie przeszkadzać** > **Harmonogram** i wyłącz ten tryb.


Zdalna migawka

- Ta funkcja wymaga sparowania z telefonem HUAWEI mającym system EMUI 8.1 lub nowszy albo z iPhone'em mającym system iOS 13.0 lub nowszy. Jeśli używasz iPhone'a, najpierw uruchom aparat.
 - 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 na urządzeniu ubieralnym, przeciągaj palcem w górę aż do pozycji

Zdalna migawka (), a następnie ją wybierz. To spowoduje automatyczne uruchomienie aparatu w telefonie.

3 Dotknij opcji  na ekranie urządzenia ubieralnego, aby zdalnie sterować telefonem przy wykonywaniu zdjęć. Aby zamknąć funkcję **Zdalna migawka**, przeciągnij w prawo na ekranie albo naciśnij przycisk boczny.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki


1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Ustawienia urządzenia**, a następnie włącz przełącznikiem opcję **Sterowanie odtwarzaniem muzyki**.

2 Po uruchomieniu odtwarzania utworu w telefonie przejdź do listy aplikacji na ekranie urządzenia ubieralnego, a następnie odszukaj i wybierz opcję **Muzyka**. Na wyświetlonym ekranie można będzie wstrzymać lub wznowić odtwarzanie muzyki, przełączyć się na poprzedni lub następny utwór albo wyregulować głośność.

Latarka

Urządzenie jest wyposażone w funkcję latarki działającej w trzech trybach, które pozwalają zawsze dopasować się do sytuacji: tryb zwykły, tryb migania i tryb kolorowy.


Tryb zwykły

Naciśnij przycisk boczny urządzenia, aby przejść do listy aplikacji, albo przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym, aby otworzyć menu skrótów, i dotknij ikony  w celu włączenia latarki. Ekran zostanie podświetlony. Dotknij ekranu, aby wyłączyć latarkę. Ponownie dotknij ekranu, aby znów włączyć latarkę. Przeciągnij palcem w prawo albo naciśnij przycisk boczny, aby wyłączyć latarkę.

Tryb migania i tryb kolorowy

Latarka urządzenia obsługuje osiem kolorów standardowych, kolory niestandardowe oraz regulację częstotliwości migania. Można wykonać następujące czynności:

Przejdź na ekran latarki w urządzeniu, przeciągnij palcem w górę na ekranie, aby wyświetlić ustawienia, po czym wybierz kolor światła i częstotliwość migania.

-  • Domyślnie latarka pozostaje włączona przez 5 minut.
- Kolor ikon może się różnić zależnie od modelu urządzenia.

Pogoda

Włączanie funkcji Informacje o pogodzie

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

Można ręcznie odświeżyć informacje o pogodzie, przeciągając palcem w dół na ekranie głównym aplikacji **Zdrowie Huawei** lub otwierając aplikację **Pogoda** na urządzeniu ubieralnym. W zwykłych sytuacjach informacje o pogodzie będą regularnie aktualizowane.


Wyświetlanie informacji o pogodzie

Za pomocą aplikacji Pogoda:

Na ekranie głównym urządzenia ubieralnego naciśnij przycisk boczny, a następnie znajdź i wybierz opcję **Pogoda**. Na tym ekranie można przeglądać takie informacje, jak lokalizacja, pogoda i temperatura. Przeciągaj palcem w górę lub w dół na ekranie, aby zobaczyć więcej informacji o pogodzie.

Za pomocą tarczy zegarka:

Przełącz się na tarczę zegarka, która zawiera widżet pogody, aby informacje o pogodzie były zawsze widoczne na ekranie głównym.



-  Upewnij się, że w telefonie jest włączona funkcja GPS, aplikacja **Zdrowie Huawei** ma dostęp do informacji o lokalizacji, a telefon znajduje się na otwartej przestrzeni i w zasięgu sygnału GPS.
- Informacje o pogodzie wyświetlane na urządzeniu mogą się nieznacznie różnić od informacji wyświetlanych na telefonie, ponieważ są one uzyskiwane od różnych usługodawców.

Funkcje związane ze zdrowiem


Monitorowanie snu

Upewnij się, że masz urządzenie założone w prawidłowy sposób. Urządzenie automatycznie będzie rejestrować czas trwania snu, a także rozpozna fazę głębokiego snu, płytkiego snu i wybudzenie.



Ustawienia snu

- 1 Wybierz **Sen** () z listy aplikacji, przeciągnij w górę a ekranie i dotknij opcji **Tryb uśpienia**.
 - 2 Włącz **Automatycznie** lub dotknij **Dodaj czas**, ustaw opcje **Czas na sen**, **Pobudka i Powtarzaj** i dotknij opcji **OK**.
-  Gdy urządzenie wykryje sen, nie będzie już wibrować w przypadku połączeń przychodzących i powiadomień (z wyjątkiem alarmów), a także automatycznie wyłączy funkcję **Podnieś**, aby wybudzić, aby nie zakłócać snu.

Włączanie/wyłączanie HUAWEI TruSleep™

-  Przełącznik **HUAWEI TruSleep™** jest domyślnie włączony.
- Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia** > **HUAWEI TruSleep™**, a następnie włącz lub wyłącz przełącznik **HUAWEI TruSleep™**. Kiedy opcja **HUAWEI TruSleep™** jest włączona, urządzenie ubieralne może dokładnie rozpoznawać moment zasypiania oraz aktualną fazę snu: sen głęboki, sen płytki, faza REM lub nocne wybudzenie. Opaska przedstawi następnie analizę jakości snu, aby pomóc zrozumieć wzorce snu, a także przedstawi porady służące poprawie jakości snu.

Wyświetlanie danych dotyczących snu

- Otwórz listę aplikacji na urządzeniu ubieralnym i wybierz opcję **Sen** () , aby sprawdzić zapisy na temat snu nocnego i drzemek.
 - Na telefonie wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie** i dotknij karty **Sen**, aby przeglądać dane na temat snu według dnia, tygodnia, miesiąca lub roku.
-  Rejestrowane dane są kasowane codziennie o północy.

Pomiar tętna

- i • Na wynik pomiaru tętna mogą wpłynąć również czynniki zewnętrzne, takie jak niska temperatura otoczenia, ruchy ręki lub tatuaż na ręku.
 - Aby zapewnić optymalną dokładność pomiaru, zapnij urządzenie dosyć ciasno na szerokość jednego palca nad kością nadgarstka, z ekranem skierowanym do góry. Upewnij się, że czujnik tętna styka się ze skórą i że nie przeszkadzają w tym żadne inne przedmioty. Nie poruszaj się podczas pomiaru.

Pojedynczy pomiar tętna

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna** i wyłącz przełącznikiem opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**.
- 2** Na urządzeniu ubieralnym otwórz listę aplikacji i wybierz opcję **Tętno**, aby rozpocząć pojedynczy pomiar.

Ciągłe monitorowanie tętna

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna** i włącz przełącznikiem opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**.
- 2** Wyświetlanie odczytu tętna:
 - Na urządzeniu ubieralnym otwórz listę aplikacji i wybierz opcję **Tętno**.
 - W aplikacji **Zdrowie Huawei** wybierz kolejno **Ja > Moje dane > Serce**.

Pomiar tętna spoczynkowego

Tętno spoczynkowe jest to tętno mierzone w stanie pełnej świadomości (nie w trakcie snu), lecz jednocześnie w stanie bezruchu i wyciszenia. Tętno spoczynkowe najlepiej jest mierzyć z samego rana, zaraz po przebudzeniu (ale przed wstaniem z łóżka).

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie włącz przełącznikiem opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**. Urządzenie ubieralne automatycznie zmierzy tętno spoczynkowe.
- 2** Aby zobaczyć odczyty tętna spoczynkowego, wybierz kolejno opcje **Zdrowie Huawei > Ja > Moje dane > Serce > Tętno spoczynkowe**.

- i • Odczyty tętna spoczynkowego wyświetlane w aplikacji **Zdrowie Huawei** nie zmieniają się po wyłączeniu opcji **Ciągłe monitorowanie tętna**.
 - Odczyty tętna spoczynkowego w urządzeniu ubieralnym są automatycznie kasowane o północy.
 - Jeśli jako odczyt tętna spoczynkowego wyświetlana jest wartość „-”, oznacza to, że urządzenie ubieralne nie mogło zmierzyć tętna spoczynkowego.


Ostrzeżenie o wysokim lub niskim tętnie

Urządzenie ubieralne będzie wibrować i wyświetli alert, gdy tętno spoczynkowe będzie utrzymywać się powyżej lub poniżej ustalonego limitu przez czas dłuższy niż 10 minut mimo odpoczynku trwającego 30 minut. Aby skasować ten alert, możesz przeciągnąć palcem w prawo na ekranie lub nacisnąć przycisk boczny.

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie włącz przełącznikiem opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**.
- 2 Dotknij opcji **Ostrzeżenie o wysokim tętnie** i/lub **Ostrzeżenie o niskim tętnie**, aby ustalić górny i/lub dolny limit na potrzeby alertów.

Pomiar tętna podczas ćwiczeń


Podczas ćwiczeń urządzenie ubieralne może wyświetlać tętno w czasie rzeczywistym oraz strefę tętna, a także powiadamiać o przekroczeniu górnego limitu tętna. Aby uzyskać lepsze efekty ćwiczeń, zalecane jest korzystanie ze stref tętna jako wskazówek.

- Aby wybrać metodę obliczania stref tętna, należy wybrać kolejno opcje **Zdrowie Huawei > Ja > Ustawienia > Ustawienia ćwiczeń > Ustawienia związane z tętnem podczas ćwiczeń**. Na potrzeby biegania dla opcji **Strefy tętna** wybierz ustawienie **Wartość procentowa maksymalnego tętna**, **Wartość procentowa HRR** lub **Wartość procentowa LTHR**. Na potrzeby innych trybów ćwiczeń wybierz **Wartość procentowa maksymalnego tętna** lub **Wartość procentowa HRR**.
- Po rozpoczęciu ćwiczeń zobaczysz bieżący odczyt tętna na ekranie urządzenia ubieralnego.
 -  • Jeśli zdejmiesz urządzenie ubieralne z nadgarstka w trakcie ćwiczeń, bieżący odczyt tętna przestanie być wyświetlany, ale urządzenie jeszcze przez pewien czas będzie poszukiwać sygnału tętna. Pomiar zostanie wznowiony, kiedy ponownie założysz urządzenie.
 - W przypadku każdej sesji na ekranie rejestrów ćwiczeń w aplikacji **Zdrowie Huawei** można wyświetlać wykresy przedstawiające zmiany tętna, maksymalnego tętna i średniego tętna.


Ostrzeżenie o wysokim tętnie w trakcie ćwiczeń

Urządzenie ubieralne będzie wibrować i wyświetli alert, gdy w trakcie ćwiczeń tętno przekroczy ustawiony górny limit przez pewien czas. Alert pozostanie na ekranie, dopóki tętno nie spadnie poniżej limitu lub dopóki nie zostanie skasowany przeciągnięciem palca w prawo.



- Użytkownicy systemu iOS: Wybierz kolejno **Zdrowie HUAWEI > Ja > Ustawienia > Ustawienia ćwiczeń > Ustawienia związane z tętnem podczas ćwiczeń**, włącz przełącznikiem opcję **Ostrzeżenie o limicie dla tętna**, dotknij opcji **Limit tętna** i ustaw górny limit stosownie do swoich potrzeb.

- Android: Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Ja** > **Ustawienia** > **Ustawienia ćwiczeń** > **Ustawienia związane z tętnem podczas ćwiczeń**, włącz przełącznikiem opcję **Wysokie tętno**, dotknij opcji **Limit tętna** i ustaw górny limit stosownie do swoich potrzeb.
-  Takie alerty tętna są dostępne tylko podczas ćwiczeń i nie są generowane podczas codziennego noszenia.

Pomiar SpO2

-  Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj urządzenie ubieralne i aplikację **Zdrowie Huawei** do najnowszych wersji.
- Aby zapewnić optymalną dokładność pomiaru i jak najlepsze dopasowanie, zapnij urządzenie dosyć ciasno na szerokość jednego palca nad kością nadgarstka. Upewnij się, że obszar z czujnikiem styka się ze skórą i że nie przeszkadzają w tym żadne inne przedmioty.

Pojedynczy pomiar SpO2

- 1 Dokładnie sprawdź, czy urządzenie ubieralne jest poprawnie założone, i trzymaj rękę nieruchomo.
 - 2 Otwórz listę aplikacji i przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aż pojawi się opcja **SpO2** () i dotknij tej opcji.
 - 3 Po rozpoczęciu pomiaru SpO2 pamiętaj, by trzymać się nieruchomo i utrzymywać ekran urządzenia skierowany ku górze.
-  Aby uzyskać optymalną dokładność pomiaru, zalecane jest odczekanie od trzech do pięciu minut po założeniu urządzenia przed rozpoczęciem pomiaru SpO2.
 - Na wynik pomiaru SpO2 mogą wpłynąć również 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.
 - Połączenie przychodzące, alarm lub przeciągnięcie w prawo na ekranie urządzenia spowoduje przerwanie pomiaru.

Automatyczne pomiary SpO2

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Monitorowanie stanu zdrowia**, a następnie włącz przełącznikiem opcję **Automatyczny pomiar SpO2**. Urządzenie będzie automatycznie mierzyć i zapisywać poziom SpO2, gdy wykryje, że pozostajesz w bezruchu.
- 2 Dotknij opcji **Ostrzeżenie o niskim SpO2**, aby ustalić dolny limit, który będzie powodował wibracje i alert, gdy nie śpisz.

Wyświetlanie danych z pomiaru SpO2

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

Kalendarz cyklu


Aktywowanie aplikacji

- 1 Aby włączyć tę funkcję, najpierw należy skojarzyć opaskę z aplikacją **Zdrowie Huawei** w telefonie. Wybierz kolejno opcje **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Kalendarz cyklu**, zaakceptuj zasady zachowania poufności informacji, określ dane dotyczące okresu i dotknij opcji **Rozpocznij**.
- 2 Powiadomienie o aktywacji pojawi się na ekranie opaski po jej założeniu. Jeśli opaska jest zdjęta, powiadomienie będzie przechowywane w centrum wiadomości. Dotknij pozycji **Otwórz aplikację**, aby przejść na ekran główny aplikacji **Kalendarz cyklu**. Dotknij pozycji **OK**, aby wrócić do poprzedniego ekranu.

Rejestrowanie i przeglądanie okresów za pomocą opaski

- 1 Naciśnij przycisk boczny opaski, aby otworzyć listę aplikacji, odszukaj i wybierz pozycję **Kalendarz cyklu**, aby przejść na ekran główny aplikacji, gdzie zobaczysz kalendarz cyklu w ujęciu miesięcznym.
- 2 Dotknij pozycji **Edytuj**, aby wypełnić pola **Początek** i **Koniec** oznaczające początek i koniec okresu. Przeciągnij palcem w górę po ekranie, aby wyświetlić **Podsumowanie**.
- 3 Na ekranie **widok miesięczny** przeciągnij palcem w lewo i w prawo, aby zobaczyć dane z trzech minionych i trzech najbliższych cykli.

Rejestrowanie okresów w aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Wybierz kolejno opcje **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Kalendarz cyklu** i wykonuj instrukcje ekranowe, aby pobrać pakiet funkcji i dokończyć ustawienia danych. Jeśli nie możesz znaleźć karty **Kalendarz cyklu**, dotknij pozycji **Edytuj**, aby dodać ją na ekranie głównym aplikacji.
- 2 Otwórz ekran **Kalendarz cyklu**, włącz opcję **Początek okresu** lub **Koniec okresu** dla określonych dat, aby zarejestrować długość cyklu miesięcznego.
- 3 Na ekranie **Kalendarz cyklu** dotknij ikony  w prawym górnym rogu, a następnie pozycji **Ustawienia**, aby określić długość okresu i długość cyklu, a następnie włącz lub wyłącz przełącznikiem opcję **Przypomnienia**. Można też wybrać pozycję **Rejestry okresu**, aby wyświetlić dane **Średnia długość okresu** i **Średnia długość cyklu**. Wybranie opcji **Wszystkie dane** pozwoli przejść na ekran danych historycznych.

Sprawdzanie poziomu stresu

Pomiar poziomu stresu


Założ urządzenie w prawidłowy sposób i zachowaj nieruchomą pozycję przez cały czas pomiaru stresu.

- Pojedynczy pomiar stresu:

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, dotknij karty **Stres** i dotknij pozycji **Pomiar stresu**, aby rozpocząć pojedynczy pomiar poziomu stresu. Dotknij ikony **Kalibruj** i wykonaj instrukcje ekranowe, aby skalibrować pomiar stresu.

- Okresowy pomiar stresu:

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź na ekran szczegółów urządzenia, wybierz kolejno opcje **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Automatyczny pomiar poziomu stresu**, włącz przełącznik **Automatyczny pomiar poziomu stresu** i wykonaj instrukcje ekranowe, aby skalibrować poziom stresu. Okresowe pomiary stresu będą uruchamiane automatycznie od razu po prawidłowym założeniu urządzenia.

-  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 urządzenia.

Przeglądanie danych na temat stresu

- Na urządzeniu:

Otwórz listę aplikacji i dotknij pozycji **Stres** () , aby zobaczyć codzienne zmiany poziomu stresu, w tym wykres słupkowy stresu i określone poziomy stresu.


- W aplikacji **Zdrowie Huawei**:

Najnowsze oceny i poziom stresu można sprawdzić na karcie **Stres**. Dotknij karty, aby zobaczyć krzywe poziomu stresu w ujęciu dziennym, tygodniowym, miesięcznym i rocznym, razem z odpowiednimi poradami.

-  Urządzenie nie jest urządzeniem medycznym i dane mają wyłącznie charakter poglądowy.


Ćwiczenia

Rejestr aktywności


-  Aby móc korzystać z tej funkcji, najpierw zaktualizuj oprogramowanie opaski do najnowszej wersji.


Pierścienie aktywności pozwalają śledzić codzienną aktywność fizyczną, rejestrując trzy rodzaje danych (trzy pierścienie): **W ruchu**, **Ćwiczenie** i **Na nogach**. Realizowanie celów wskazywanych przez wszystkie trzy pierścienie pomaga prowadzić zdrowszy tryb życia.


Aby ustawić własne cele dla Pierścieni aktywności:

Na telefonie: Wybierz kolejno opcje **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie** i dotknij karty Pierścienie aktywności, aby otworzyć ekran **Rejestry aktywności**. Dotknij ikony  w prawym górnym rogu i dotknij opcji **Edytuj cele**.

Na opasce: Przejdź do ekranu **Rejestr aktywności**, przeciągnij w lewo, aby zobaczyć dane za okres **Ten tydzień**, przeciągnij w prawo, aby zobaczyć dzisiejszą statystykę, przeciągnij w górę, aby znaleźć i wybrać pozycję **Dzisiaj**, i ponownie przeciągnij w górę, aby wybrać opcję **Edycja celów**.

(1) : **W ruchu** mierzy liczbę kalorii spalanych w wyniku różnych form aktywności, jak bieganie, jazda na rowerze, a nawet sprzątanie mieszkania lub spacer z psem.






(2) : **Ćwiczenie** mierzy łączny czas trwania ćwiczeń o umiarkowanej i wysokiej intensywności za dzień dzisiejszy. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by osoby dorosłe zapewniły sobie przynajmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności lub 75 minut ćwiczeń o wysokiej intensywności tygodniowo. Szybki spacer, jogging i umiarkowany trening siłowy może poprawić wytrzymałość kardio i podnieść ogólny poziom kondycji.

(3) : **Na nogach** mierzy liczbę godzin, w trakcie których użytkownik wstawał i chodził przez przynajmniej jedną minutę. Na przykład, jeśli w ciągu danej godziny (np. między godziną 10:00 a 11:00) użytkownik chodził więcej niż 1 minutę, godzina ta będzie liczona jako **Na nogach**. Zbyt długie siedzenie jest niezdrowe. Badania WHO wskazują na powiązanie długotrwałego siedzenia z podwyższonym ryzykiem wysokiego poziomu cukru we krwi, cukrzycy typu 2, otyłości i depresji.





Ten pierścień ma przypominać o tym, że długotrwałe utrzymywanie pozycji siedzącej jest szkodliwe dla zdrowia. Zalecane jest, by przynajmniej raz na godzinę wstać i dążyć do jak najwyższego wyniku w kategorii **Na nogach** każdego dnia.

Uruchamianie ćwiczeń indywidualnych

Rozpoczęcie ćwiczenia na urządzeniu ubieralnym

- 1 Otwórz listę aplikacji w urządzeniu ubieralnym i wybierz **Ćwiczenia** ().
- 2 Przeciągnij palcem w górę lub w dół po ekranie i wybierz ćwiczenie, które chcesz wykonać. Możesz też przesunąć palcem w górę po ekranie i dotknąć opcji **Dostosuj**, aby dodać inne tryby ćwiczeń.
 -  Aby usunąć ćwiczenie:
Wybierz **Ćwiczenia** z listy aplikacji, przeciągnij palcem w górę po ekranie, aby znaleźć i wybrać **Dostosuj**, wybierz typ ćwiczeń, który chcesz usunąć, a następnie dotknij pozycji , aby usunąć go z listy ćwiczeń. Aby zmienić kolejność, dotknij opcji .
- 3 Dotknij ikony ćwiczenia, aby je rozpocząć.
 -  Aby utrzymać ekran zegarka włączony podczas ćwiczeń, wybierz kolejno **Ćwiczenia** > **Ustawienia ćwiczeń** i włącz przełącznikiem opcję **Zawsze włączony**.

Rozpoczynanie ćwiczeń z aplikacją Zdrowie Huawei

- 1 Kiedy urządzenie ubieralne jest powiązane 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 ubieralnym.
 - Jeśli czas trwania lub dystans są zbyt krótkie, dane na temat ćwiczeń nie będą rejestrowane.
 - Po zakończeniu ćwiczeń dane wyświetlane w aplikacji **Zdrowie Huawei** są gromadzone jednocześnie z telefonu i z urządzenia ubieralnego, jednak nie będą one wyświetlane w urządzeniu ubieralnym.

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń na urządzeniu


- 1 Otwórz listę aplikacji i wybierz opcję **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 dane dotyczące ćwiczeń są też dostępne w aplikacji **Zdrowie Huawei** po wybraniu opcji **Zdrowie > Wyniki ćwiczeń**.

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** w pamięci urządzenia.

-  Rejestr ćwiczeń jest zapisany w pamięci urządzenia ubieralnego tylko tymczasowo. Po wygenerowaniu nowego rejestru ćwiczeń wcześniejszy rejestr zostanie usunięty. Jeśli rejestry ćwiczeń z urządzenia zostały zsynchronizowane z aplikacją **Zdrowie Huawei**, nie spowoduje to usunięcia poprzednich rejestrów ćwiczeń z aplikacji.

Sprawdzanie wskaźnika zdolności biegowych

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

Przed rozpoczęciem

- Zaktualizuj urządzenie ubieralne i aplikację **Zdrowie Huawei** do najnowszych wersji.
- Pomiar RAI jest możliwy tylko w przypadku biegów trwających dłużej niż 12 minut i tylko w niektórych sytuacjach.

Sprawdzanie wskaźnika RAI


- Na urządzeniu ubieralnym:

Otwórz listę aplikacji i dotknij pozycji **Status ćwiczeń** () , aby znaleźć swoje dane RAI.

- Na telefonie:

Wybierz kolejno opcje **Zdrowie Huawei > Ja > Moje dane > Running Ability Index** i zobacz swoje bieżące dane RAI oraz wynik oceny.

Przeglądanie stanu treningu

Otwórz listę aplikacji urządzenia, wybierz **Status ćwiczeń** () i przeciągnij w górę na ekranie, aby przeglądać dane, w tym swój **stan regeneracji**, **natężenie treningowe** oraz **VO2Max**.

- 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 natężenie treningowe z ostatnich siedmiu dni. Urządzenie gromadzi informacje o natężeniu 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.


Więcej

Ładowanie

Ładowanie urządzenia

Połącz metalowe styki podstawki do ładowania ze stykami z tyłu opaski, a następnie umieść podstawkę do ładowania wraz z opaską na płaskiej powierzchni. Podłącz podstawkę do źródła zasilania. Ekran urządzenia zostanie włączony, a następnie zostanie na nim wyświetlona informacja o poziomie naładowania baterii.



-  Przy ładowaniu urządzenia zalecane jest korzystanie z podstawki do ładowania i zasilacza HUAWEI, a jeśli są to akcesoria innego producenta, muszą one spełniać wymagania właściwych norm i przepisów dotyczących bezpieczeństwa. Inne ładowarki i powerbanki, które nie spełniają właściwych norm bezpieczeństwa, mogą powodować problemy, takie jak powolne ładowanie lub przegrzewanie. Korzystając z nich, należy zachować ostrożność. Aby zagwarantować oryginalność podstawki do ładowania i zasilacza HUAWEI, zalecane jest kupowanie tych akcesoriów w oficjalnym punkcie sprzedaży Huawei.
- Podstawka do ładowania nie jest wodoodporna. Podczas ładowania upewnij się, że gniazdo, metalowe styki i urządzenie ubieralne są i pozostają suche.
- Powierzchnia podstawki do ładowania powinna być czysta. Sprawdź, czy urządzenie ubieralne jest prawidłowo umieszczone na podstawce do ładowania i czy na jego ekranie wyświetlany jest stan ładowania. Unikaj przytykania metalowych przedmiotów do metalowych styków podstawki do ładowania, aby unikać zwarcia i innych zagrożeń.
- Kiedy ikona ładowania wyświetla 100%, oznacza to, że urządzenie jest już w pełni naładowane i że ładowanie zostało automatycznie zatrzymane. Zdejmij urządzenie z podstawki i odłącz zasilacz.
- Jeśli nie planujesz używania urządzenia ubieralnego przez dłuższy czas, zalecane jest ładowanie baterii raz na dwa lub trzy miesiące, aby wydłużyć jej żywotność.
- Baterie mają ograniczoną liczbę cykli ładowania. Gdy czas pracy baterii w zauważalny sposób ulegnie skróceniu, możesz poprosić 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 upewnij się, że gniazdo USB nie zawiera pozostałości płynów lub ciał obcych. Podczas ładowania trzymaj podstawkę i urządzenie z dala od płynów i materiałów palnych. Nie należy dotykać metalowych styków podstawki do ładowania, gdy jest ona podłączona do zasilania.
- Podstawka do ładowania ma wbudowany magnes. Jeśli przy próbie ładowania wyczujesz odpychanie urządzenia, należy urządzenie obrócić i dopiero wtedy przyłożyć do podstawki. Podstawka zawiera magnes i może przyciągać metalowe przedmioty. Przed użyciem należy ją sprawdzić i oczyścić.
- Nie należy narażać podstawki do ładowania na długotrwałe działanie wysokich temperatur ani na silne zakłócenia elektromagnetyczne, aby uniknąć jej uszkodzenia, zmiany własności magnetycznych lub innych problemów.

Sprawdzanie poziomu naładowania baterii

Metoda 1: Przeciągnij palcem w dół od góry ekranu głównego urządzenia, aby otworzyć menu skrótów, gdzie znajdziesz poziom naładowania baterii.

Metoda 2: Podłącz urządzenie do zasilania i sprawdź poziom naładowania baterii na ekranie ładowania.

Metoda 3: Sprawdź poziom naładowania baterii na ekranie głównym urządzenia, jeśli bieżąca tarcza zegarka zawiera tę informację.

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 urządzenia.

Ustawianie tarczy 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 opcje **Ustawienia** > **Tarcza zegarka** i włącz opcję **Zawsze na ekranie**.
- 2 Wybierz opcję **Podnieś, aby wyświetlić Zawsze na ekranie** lub **Podnieś, aby wyświetlić tarczę zegarka** zależnie od preferencji.

Ustawianie kodu PIN

Można zabezpieczyć urządzenie kodem PIN, a by lepiej chronić prywatność. Po ustawieniu kodu PIN i włączeniu automatycznej blokady (która powoduje automatyczne zablokowanie urządzenia po jego zdjęciu), odblokowanie urządzenia i przejście na ekran główny będzie z każdym razem wymagało podania kodu PIN. Dopóki urządzenie pozostaje założone, jego ekran nie będzie blokowany.

Włączenie kodu PIN

- 1 Aby ustawić PIN, przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym, wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Kod blokady** > **Ustaw kod blokady** i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, ustawiając 6-cyfrowy kod PIN.
 - 2 Aby włączyć automatyczną blokadę, przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym, wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Kod blokady** > **Blokuj automatycznie** i włącz opcję **Blokuj automatycznie**.
-  Jeśli zapomnisz kod PIN, konieczne będzie przywrócenie ustawień fabrycznych urządzenia.

Zmiana kodu PIN


Przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym, wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Kod blokady** > **Zmień kod blokady** i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi.

Wyłączanie kodu PIN

Przeciagnij palcem w dół na ekranie głównym, wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Kod blokady** > **Wyłącz kod blokady** i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi.

Jeśli zapomnisz kod PIN

Jeśli zapomnisz kod PIN, konieczne będzie przywrócenie ustawień fabrycznych urządzenia. W tym celu otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Przywróć ustawienia fabryczne**.

-  Przywrócenie ustawień fabrycznych urządzenia spowoduje usunięcie wszystkich danych. Wykonując tę operację, zachowaj ostrożność.

Ustawianie czasu i języka


Urządzenie ubieralne nie umożliwia ustawienia czasu ani języka.

Gdy urządzenia ubieralne zostanie połączone z telefonem, ustawienia czasu i języka z telefonu zostaną automatycznie zsynchronizowane z urządzeniem ubieralnym.

Jeśli zmienisz język, region albo czas w ustawieniach telefonu, zmiany będą automatycznie zsynchronizowane z urządzeniem ubieralnym, dopóki telefon i urządzenie będą połączone przez Bluetooth.

Definicja klasy wodoszczelności i pyłoszczelności oraz opis sposobu korzystania z 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 sytuacjach 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).

Więcej informacji na temat wodoszczelności urządzeń ubieralnych HUAWEI zawiera artykuł **Klasy wodoszczelności i codzienne korzystanie z urządzeń ubieralnych HUAWEI**.

Klasy wodoszczelności i pyłoszczelności	Definicja klasy szczelności	Sytuacja opisująca zastosowanie

5 ATM	<p>To norma wodoszczelności (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 m przy temperaturze pokojowej przez 10 minut. Nie oznacza to, że urządzenie ubieralne jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 50 m.</p>	<p>Te urządzenia ubieralne są zgodne z klasą szczelności do 5 ATM według normy ISO 22810:2010. To oznacza, że urządzenia mogą wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 50 m przez 10 minut. Nie oznacza to, że zegarek jest wodoszczelny w wodzie na głębokości 50 m. Wodoszczelność nie jest cechą trwałą i może ulec pogorszeniu w wyniku codziennego zużycia.</p> <p>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. 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 z akwalungiem, skoki do wody, płukanie w wodzie pod wysokim ciśnieniem lub inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą. 2. Gorące prysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Skórzane i metalowe paski nie są odporne na działanie wody. Zaleca się noszenie innych rodzajów pasków, aby móc w nich pływać lub w inny sposób mieć do czynienia z wodą.
-------	--	--

		(Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	--

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.


Do czyszczenia urządzenia należy używać myjki ultradźwiękowej albo detergentu o łagodnym odczynie kwasowym lub zasadowym.

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

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 przeciwstłonecznych, nawilżaczy lub farb do włosów.

Ładowanie urządzenia, gdy jest mokre.

 Produktu należy używać zgodnie z podręcznikiem użytkownika dostępnym w oficjalnej witrynie Huawei lub skróconą instrukcją obsługi dostarczoną wraz z produktem.

Darmowa obsługa gwarancyjna nie przysługuje w przypadku produktów uszkodzonych na skutek nieprawidłowego użycia.