

Spis treści

Pierwsze kroki

Wygląd	1
Parowanie z telefonem z interfejsem EMUI	1
Parowanie z telefonem z systemem Android	2
Parowanie z iPhone	2
Przyciski i operacje dotykowe	3
Niestandardowe karty funkcji	5

Przygody na świeżym powietrzu

Terminy związane z nurkowaniem	7
Ustawienia nurkowania	10
Narzędzia nurkowe	12
Nurkowanie	14
Ekspedycja	25
Trasa powrotna	27
Synchronizowanie trasy ćwiczeń	28
Barometr	28

Asystent

Personalizacja tarczy zegarka	30
Tarcza zegarka z Galerii	30
HUAWEI Assistant·TODAY	30
Zarządzanie aplikacjami	31
Zarządzanie wiadomościami	32
Połączenie głosowe Bluetooth	33
Zdalna migawka	34
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	35
Alarmy	36
Asystent głosowy	36
Znajdowanie telefonu przy użyciu zegarka	37
Znajdowanie zegarka za pomocą telefonu	37
Tryb Nie przeszkadzać	38

Funkcje związane ze zdrowiem

Stan emocjonalny	39
Monitorowanie snu	40
Pierścienie aktywności	41
Analiza arytmii fali tętna	42
Pomiar EKG	43
Pomiar SpO2	44
Pomiar tętna	45

Pomiar temperatury skóry	47
Kalendarz cyklu	48

Ćwiczenie

Rozpoczynanie ćwiczeń	50
Personalizacja kart danych ćwiczeń	51
Bieg przetańowy	51
Golf	52
Dane z karty wyników	54
Statystyki techniczne	56
Dane swingu golfowego	57
Informacje o polu golfowym	58
Mapy offline	63
Bieganie z funkcją Bieganie inteligentne	63
Konfigurowanie planów biegowych	63
Wyświetlanie statusu ćwiczeń	64
Rejestry ćwiczeń	65
Automatycznie wykrywaj ćwiczenia	65

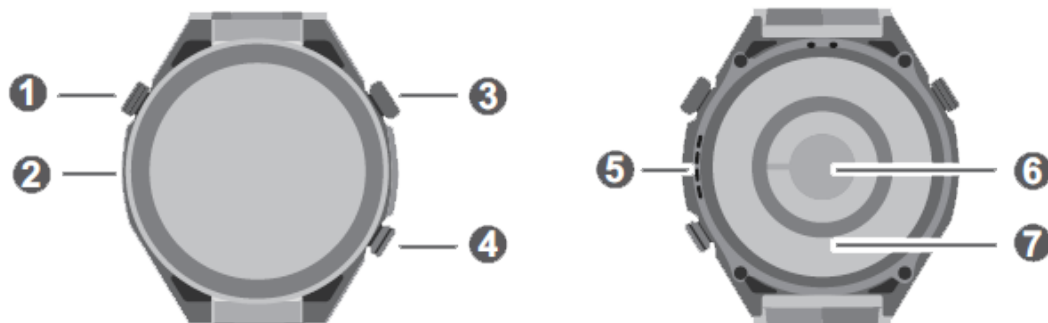
Dodatkowa pomoc

Wielozadaniowość	66
Ładowanie	66
Parowanie z akcesoriami rowerowymi	67
Parowanie z HUAWEI S-TAG	67
Łączenie ze słuchawkami Bluetooth	68
Zawsze na ekranie	68
Dźwięki i wibracje	69
Wyświetlacz i jasność	69
Aktualizacje	70
Definicja klasy wodoszczelności i pyłoszczelności oraz opis sposobu korzystania z urządzeń ubieralnych	70

Pierwsze kroki

Wygląd

Wygląd



❶	Przycisk pomocy
❷	Mikrofon
❸	Górny przycisk
❹	Dolny przycisk
❺	Głośnik
❻	Czujnik tętna
❼	Obszar ładowania

Parowanie z telefonem z interfejsem EMUI

- 1 Zainstaluj aplikację **Zdrowie Huawei** ()
Po zainstalowaniu aplikacji **Zdrowie Huawei** wybierz kolejno opcje **Ja** > **Sprawdź dostępność aktualizacji** i zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
- 2 Wybierz **Zdrowie Huawei** > **Ja** > **Zaloguj się przez ID HUAWEI**. Jeśli nie masz konta ID HUAWEI, załóż konto i zaloguj się.
 Zaleca się logowanie za pomocą konta osoby dorosłej, aby zapewnić prawidłowe sparowanie i połączenie urządzenia ubieralnego z telefonem.
- 3 Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4 Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu telefonu. W aplikacji **Zdrowie Huawei** wybierz  w prawym górnym rogu, a następnie wybierz **Dodaj urządzenie**. Wybierz urządzenie ubieralne i dotknij pozycji **Połącz**. Alternatywnie dotknij opcji **Skanuj** i rozpocznij parowanie przez skanowanie kodu QR wyświetlanego przez urządzenie ubieralne.
- 5 Kiedy komunikat **Synchronizacja wiadomości przez Bluetooth** pojawi się na ekranie aplikacji **Zdrowie Huawei**, dotknij przycisku **Zezwól**.

- 6 Gdy na ekranie urządzenia ubieralnego pojawi się żądanie parowania, dotknij ✓ i wykonaj instrukcje ekranowe na telefonie, aby ukończyć parowanie.
- i Aby zapewnić optymalne działanie powiadomień push, sprawdź, czy ustawienia powiadomień w telefonie są prawidłowe.

Parowanie z telefonem z systemem Android

- 1 Zainstaluj aplikację **Zdrowie Huawei** ().
Po zainstalowaniu aplikacji **Zdrowie Huawei** przejdź do opcji **Ja > Sprawdź dostępność aktualizacji** i zaktualizuj ją do najnowszej wersji.
- 2 Przejdź do **Zdrowie Huawei > Ja > Zaloguj się przez ID HUAWEI**. Jeśli nie masz ID HUAWEI, zarejestruj się, a następnie zaloguj się.
i Zalecamy, aby do logowania używać konta osoby dorosłej, aby zapewnić pomyślne sparowanie i połączenie między urządzeniem ubieralne a telefonem.
- 3 Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4 Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu telefonu. W aplikacji **Zdrowie Huawei** dotknij :: w górnym prawym rogu i wybierz **Dodaj urządzenie**. Wybierz urządzenie ubieralne i dotknij opcji **SKOJARZ**. Albo dotknij opcji **Skanuj** i rozpocznij parowanie przez skanowanie kodu QR wyświetlanego przez urządzenie ubieralne.
- 5 Gdy na ekranie urządzenia ubieralnego pojawi się żądanie parowania, dotknij opcji ✓ i wykonaj instrukcje ekranowe na telefonie, aby przeprowadzić parowanie.
- 6 Dotknij opcji **Ustawienia** i uzupełnij ustawienia ochrony połączenia zegarka, aby zapewnić bardziej stabilne połączenie między urządzeniem a aplikacją **Zdrowie Huawei**. Umożliwi to lepsze korzystanie z powiadomień push o nowych wiadomościach i połączeniach przychodzących z telefonu.

Parowanie z iPhonem

- 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 Wybierz kolejno **Zdrowie HUAWEI > Ja > Zaloguj się przez ID HUAWEI**. Jeśli nie masz konta ID HUAWEI, załóż konto i zaloguj się.
i Zalecane jest zalogowanie się przy użyciu konta osoby dorosłej, aby zapewnić powodzenie logowania i połączenia między urządzeniem ubieralnym a telefonem.
- 3 Włącz urządzenie ubieralne, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4 Umieść urządzenie ubieralne w pobliżu telefonu. W aplikacji **Zdrowie HUAWEI** dotknij :: w górnym prawym rogu i wybierz **Dodaj urządzenie**. Wybierz urządzenie ubieralne i dotknij pozycji **Połącz**. Można też dotknąć opcji **Skanuj** i zainicjować parowanie przez skanowanie kodu QR wyświetlanego przez urządzenie ubieralne.

- 5 Gdy na ekranie urządzenia ubieralnego pojawi się żądanie parowania, dotknij ✓. Kiedy w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** pojawi się komunikat parowania Bluetooth, dotknij pozycji **Sparuj**. Pojawi się kolejne wyskakujące okienko z pytaniem, czy zezwolić urządzeniu ubieralnemu na wyświetlanie powiadomień z telefonu. Dotknij pozycji **Zezwól** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 6 Odczekaj kilka sekund, aż w aplikacji **Zdrowie HUAWEI** pojawi się informacja o pomyślnym ukończeniu parowania. Jeśli parowanie się nie powiedzie, wybierz kolejno **Ustawienia > Bluetooth** w telefonie, połącz się z odpowiednim urządzeniem i spróbuj ponowić parowanie.
- 7 Utrzymaj aplikację **Zdrowie HUAWEI** uruchomioną w tle (nie przeciągaj jej w górę w celu zamknięcia), aby zapewnić stabilność połączenia między urządzeniem a aplikacją **Zdrowie HUAWEI**. Umożliwi to wygodniejszą obsługę powiadomień o nowych wiadomościach i połączeniach przychodzących z telefonu.
- 8 Aby zapewnić optymalny komfort korzystania z powiadomień, wybierz prawidłowe ustawienia powiadomień w telefonie na podstawie tego linku.

Przyciski i operacje dotykowe

Kolorowy ekran dotykowy urządzenia obsługuje różne operacje dotykowe, takie jak przeciąganie w górę, dół, lewo i prawo, dotknięcie oraz dotknięcie i przytrzymanie.

Górny przycisk

 Operacje różną się w czasie połączeń i ćwiczeń.

Operacja	Działanie
Obracanie	• W trybie Siatka: powoduje powiększanie i pomniejszanie ikon i nazw aplikacji na ekranie z listą aplikacji. • W trybie Lista: powoduje przewijanie w górę lub w dół zawartości ekranu listy aplikacji lub ekranu szczegółów. • W aplikacji: powoduje przewijanie ekranu w górę i w dół.  Aby wejść w tryb Siatka lub Lista, wybierz kolejno Ustawienia > Tarcza zegarka i ekran główny > Ekran główny i wybierz opcję Siatka lub Lista.
Naciśnięcie	• 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: powoduje powrót do ekranu głównego. • Powoduje wyciszenie połączeń przychodzących przez Bluetooth.

Operacja	Działanie
Dwukrotne naciśnięcie	Kiedy ekran jest włączony: powoduje przejście na ekran ostatnich zadań, gdzie można zobaczyć wszystkie działające aplikacje.
Naciśnięcie i przytrzymanie	• Powoduje włączenie zegarka. • Powoduje przejście do ekranu ponownego uruchomienia/wyłączenia. • Wymusza ponowne uruchomienie zegarka, gdy przycisk jest przytrzymywany przez co najmniej 12 sekund.

Dolny przycisk

Operacja	Działanie
Naciśnięcie	Powoduje domyślnie otwarcie aplikacji Ćwiczenia. Działanie dolnego przycisku można też dostosować, wykonując poniższe czynności: 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno Ustawienia > Dolny przycisk. 2 Wybierz dowolną aplikację jako ustawienie niestandardowe. Po zakończeniu wróć do ekranu głównego i naciśnij dolny przycisk, aby otworzyć aplikację.
Dotknięcie i przytrzymanie	Umożliwia pomiary EKG przez naciśnięcie i przytrzymanie dolnego przycisku, który zawiera elektrodę.  Podczas pomiaru nie poruszaj się, oddychaj równomiernie i nie mów. Zachowaj odpowiedni kontakt palca z elektrodą (dolny przycisk), ale nie naciskaj jej zbyt mocno.
Naciśnięcie i przytrzymanie	Powoduje wybudzenie asystenta głosowego.

Skróty

Operacja	Działanie
Jednoczesne naciśnięcie przycisków górnego i dolnego	Powoduje zrobienie zrzutu ekranu i przesłanie go do Galerii telefonu.

Przycisk pomocy

Operacja	Działanie
Naciśnięcie	- Kiedy wyświetlany jest ekran główny: powoduje przejście do obszaru Ekspedycja. - Podczas nurkowania: umożliwia przełączenie lub edycję rodzajów gazów, zresetowanie średniej głębokości lub zakończenie nurkowania.

Operacje dotykowe

Operacja	Działanie
Dotknięcie	Powoduje wybranie i potwierdzenie.
Dotknięcie i przytrzymanie	Na ekranie głównym: powoduje otwarcie ekranu edycji tarczy zegarka. Na karcie funkcji: umożliwia dostęp do ekranu zarządzania kartami.
Przeciągnięcie w górę	Na ekranie głównym: powoduje wyświetlenie powiadomień.
Przeciągnięcie w dół	Na ekranie głównym: powoduje otwarcie menu skrótów i paska stanu. - Za pomocą menu skrótów można włączyć lub wyłączyć opcje Nie przeszkadzać i Uśpienie. - Na pasku stanu można wyświetlać pozostały poziom naładowania baterii i stan połączenia Bluetooth.
Przeciągnięcie w lewo	Na ekranie głównym: umożliwia dostęp do kart funkcji niestandardowych.
Przeciągnięcie w prawo	Na ekranie głównym: powoduje przejście na ekran HUAWEI Assistant·TODAY. Na ekranie dowolnej aplikacji: powoduje powrót do poprzedniego ekranu.

Niestandardowe karty funkcji

Po dodaniu często używanych aplikacji jako kart funkcji będzie można przesuwając palcem w lewo na ekranie głównym zegarka, aby w łatwy sposób wyświetlać i uzyskiwać dostęp do tych aplikacji. Karta funkcji może zawierać jedną lub wiele aplikacji, w zależności od potrzeb.

Dodawanie karty

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz **Ustawienia > Zarządzaj kartami**.

- 2 Dotknij  i wybierz wymaganą kartę.
- 3 Przeciągnij w lewo lub w prawo na ekranie głównym, aby wyświetlić dodaną kartę.

Dodawanie karty combo

- 1 Przesuń palcem w lewo na ekranie głównym zegarka, aby uzyskać dostęp do kart funkcji. Dotknij i przytrzymaj dowolną kartę, aby przejść do ekranu edycji karty.
- 2 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wybrać wymaganą kartę combo, dotknij **Dostosuj** pod nią i zmień elementy, aby dostosować je do swoich potrzeb.
 -  Elementy kart combo można tylko wymieniać, nie można ich usuwać.

Przenoszenie/usuwanie karty

Przesuń palcem w lewo na ekranie głównym zegarka, aby uzyskać dostęp do kart funkcji. Dotknij i przytrzymaj dowolną kartę, aby przejść do ekranu edycji karty.

- Aby przenieść kartę, dotknij jej i przytrzymaj, a następnie przeciągnij w nowe miejsce.
- Aby usunąć kartę, dotknij , a następnie **Usuń**.

Przygody na świeżym powietrzu

Terminy związane z nurkowaniem

Gaz

Przed nurkowaniem z akwalungiem sprawdź lub ustaw stężenie gazu w butli. Stężenie gazu jest bardzo ważne podczas nurkowania z akwalungiem i jest wykorzystywane przez algorytm dekompresyjny. Nurkowanie rekreacyjne wymaga tylko procentowej zawartości tlenu.

Nurkowanie techniczne wymaga zawartości procentowej tlenu i helu, na podstawie której urządzenie uzyska procentową zawartość azotu.

Rodzaje wód

Gęstość wód morskich różni się od gęstości wód słodkich. Większa gęstość wody oznacza większe ciśnienie na danej głębokości. Dlatego głębokość wyświetlana na zegarku różni się w zależności od rodzaju wód. Ustawienie rodzaju wód przed nurkowaniem może pomóc zegarkowi dokładniej obliczyć głębokość.

GF

Współczynnik gradientu (GF) jest ważną częścią algorytmu dekompresji. Współczynnik ten to zazwyczaj para liczb, niski/wysoki GF, na przykład 30/70. Mniejsza wartość niskiego GF wskazuje na głębszy pobyt, a mniejsza wartość wysokiego GF na dłuższy czas trwania przystanku dekompresyjnego.

Domyślny GF zależy od trybu nurkowania. Domyślny GF dla nurkowania rekreacyjnego to 40/85, a dla nurkowania technicznego 30/70, co jest bardziej konserwatywne.

 Nie zaleca się zmiany domyślnego GF, chyba że w pełni rozumiesz, jak on działa i jak zmieni obliczenia dekompresji.

Ciśnienie cząstkowe tlenu

Ciśnienie cząstkowe tlenu (PO₂) to ciśnienie samego tlenu w mieszaninie gazów, które jest równe ciśnieniu atmosferycznemu na aktualnej głębokości (wielokrotność ciśnienia atmosferycznego) pomnożonemu przez procentową zawartość tlenu.

1. Maksymalna kompresja częściowa to maksymalny próg ciśnienia cząstkowego tlenu podczas schodzenia. Jeśli ten próg zostanie osiągnięty, zegarek wyemituje alert. Ten próg jest również używany do obliczania maksymalnej głębokości operacyjnej (MOD).
2. Maksymalne zredukowane ciśnienie cząstkowe to maksymalny próg ciśnienia cząstkowego tlenu podczas wynurzania. Jeśli ten próg zostanie osiągnięty, zegarek wyemituje alert. Ten próg jest również używany do określenia, kiedy ma zostać uruchomione przypomnienie o zmianie butli.
3. Minimalne ciśnienie cząstkowe to minimalny próg ciśnienia cząstkowego tlenu podczas wynurzania lub schodzenia. Gdy gaz hipoksyjny (w oparciu o stężenie gazu) jest używany

nieprawidłowo, a ciśnienie cząstkowe tlenu jest niższe niż ten próg, zegarek wyemituje alert informujący, że ciśnienie cząstkowe tlenu jest zbyt niskie.

Czas trwania przystanku bezpieczeństwa

Przystanek bezpieczeństwa to przerwa, którą nurek robi podczas powrotu na powierzchnię. Celem przystanku bezpieczeństwa jest umożliwienie organizmowi uwolnienia pewnej ilości gazów obojętnych, co zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby dekompresyjnej. Przystanek jest zwykle wykonywany na głębokości 6 m przez 3, 4 lub 5 minut, tuż przed wypłynięciem nurka. Gdy nurek zejdzie na głębokość większą niż 30 m lub limit bezdekompresyjny (NDL) jest krótszy niż 5 minut, czas trwania przystanku bezpieczeństwa wynosi 5 minut.

-  Przystanek bezpieczeństwa jest opcjonalny, ale zalecany w celu zmniejszenia ryzyka choroby dekompresyjnej. Jeśli wrócisz na powierzchnię bez przystanku bezpieczeństwa, przystanek bezpieczeństwa będzie wyświetlany jako wstrzymany, a następnie zniknie, gdy wrócisz na powierzchnię.

Największa głębokość

Największa głębokość to głębokość ostatniego przystanku dekompresyjnego podczas wynurzania nurka technicznego. Liczbę tę można ustawić według potrzeb.

MOD

MOD to limit maksymalnej głębokości operacyjnej dla nurków, na jaki pozwalają gazy. Innymi słowy, głębokość, na której PO2 mieszaniny gazów prawie przekroczy maksymalną kompresję częściową.

Szybkość wynurzania

Szybkość wynurzania to szybkość, z jaką nurek wynurza się podczas nurkowania. Nurkowanie z akwalungiem jest skonfigurowane do progu 12 metrów na minutę. Zegarek wyemituje alert, jeśli ten próg zostanie przekroczony. Szybkie wynurzanie znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia choroby dekompresyjnej. Zdecydowanie zaleca się utrzymywanie rozsądnej szybkości wynurzania.

PO2

PO2 jest obliczane podczas nurkowania w czasie rzeczywistym na podstawie zmian głębokości i zmiany gazu. W zależności od ustawień progu PO2 zegarek wyśle przypomnienie lub alert.

Obciążenie azotem

Nurkowanie powoduje gromadzenie się azotu w organizmie. Wraz ze wzrostem obciążenia azotem nurek musi wykonać niezbędne przystanki bezpieczeństwa i przystanki dekompresyjne, aby zmniejszyć ryzyko choroby dekompresyjnej.

CNS

CNS jest miarą czasu, przez jaki nurek jest narażony na podwyższone PO₂. CNS wyraża się jako procent maksymalnego dozwolonego czasu ekspozycji. Toksyczność CNS może przejawiać się na wiele sposobów. Najpoważniejszą konsekwencją są napady padaczkowe, które mogą prowadzić do utonięcia.

Podczas nurkowania wartość CNS będzie tylko rostała. Wraz ze wzrostem PO₂ będzie wzrastać szybciej, co wskazuje na krótszy dozwolony czas ekspozycji. Kiedy wrócisz na powierzchnię, będzie stopniowo spadać, obniżając się do połowy pierwotnej wartości mniej więcej co 90 minut.

NDL

NDL to maksymalny czas, jaki nurek może spędzić na bieżącej głębokości bez konieczności wykonywania przystanków dekompresyjnych podczas wynurzania. Ten czas wyświetlany jest jako minutnik.

Przystanek bezpieczeństwa

Przystanek bezpieczeństwa to przerwa, którą nurek robi podczas powrotu na powierzchnię. Aby zmniejszyć ryzyko choroby dekompresyjnej, każde nurkowanie poniżej 11 metrów powinno mieć przystanek bezpieczeństwa.

TTS

Czas do wynurzenia (TTS) to szacowany czas wymagany zanim nurek może wynurzyć się na powierzchnię po zakończeniu NDL. Obejmuje czas trwania przystanków dekompresyjnych, czas wynurzania i czas trwania przystanku bezpieczeństwa.

Przystanek dekompresyjny

W wypadku przekroczenia NDL należy wykonać kilka przystanków dekompresyjnych na określonych głębokościach, aby organizm mógł stopniowo uwalniać dodatkowy azot pod wodą. Pomaga to zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby dekompresyjnej.

CEIL

CEIL to maksymalna głębokość sufitu dekompresyjnego, gdy nurek rozpoczyna wynurzanie. Im bliżej sufitu znajduje się nurek, tym lepsze efekty dekompresyjne. Uważaj, aby nie naruszyć sufitu dekompresyjnego. Jeśli przekroczysz sufit dekompresyjny, zegarek wyemituje alert z prośbą o powrót do zakresu przystanku dekompresyjnego.

OT+3

TTS po pozostaniu na bieżącej głębokości przez dodatkowe 3 minuty

+OD+5

TTS po zejściu dodatkowych 5 metrów i pozostaniu tam przez 3 minuty

GF na powierzchni

Wartość wysokiego GF, jeśli wynurzasz się bez przerw z bieżącej głębokości podczas nurkowania technicznego

Ustawianie GF

Ustawiony fabrycznie niski i wysoki GF dla nurkowań technicznych, które będą miały wpływ na głębokość pierwszego przystanku dekompresyjnego i całkowity czas dekompresji.

Średnia głębokość

Średnia głębokość sesji nurkowej. Możesz także obliczyć średnią głębokość według segmentu czasu za pomocą przycisku pomocy.

Temperatura

Temperatura wody mierzona przez zegarek podczas nurkowania

Stoper

Wykorzystywany do mierzenia czasu podczas nurkowania. Na ekranie stopera możesz naciskać przyciski, aby uruchomić/wstrzymać minutnik i zresetować stoper.

Kompas

Kompas pomaga w nawigacji pod wodą. Na ekranie kompasu możesz przeglądać i blokować/odblokowywać wskazówki nawigacji.

Ustawienia nurkowania

Ustawienia ogólne

Zależnie od potrzeb można ustawić **Autorozpoczęcie nurkowania** oraz **Autozakończenie nurkowania**.

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i dotknij **Ćwiczenia**.
- 2 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby znaleźć i wybrać **Nurkowanie**. Dotknij  po prawej stronie, aby uzyskać dostęp do ekranu ustawień.
 - Można włączyć lub wyłączyć **Autorozpoczęcie nurkowania** w zależności od potrzeb. Gdy jest włączone, można ustawić **Autorozpoczęcie głębokości** i **Tryb domyślny**.
 **Autorozpoczęcie nurkowania** jest domyślnie wyłączone.
 - Można włączyć lub wyłączyć **Autozakończenie nurkowania** w zależności od potrzeb. Gdy jest włączone, można ustawić **Czas opóźnienia na powierzchni**.

Autorozpoczęcie głębokości: Domyślna wartość to 1,2 m. Jeśli jeszcze nie rozpoczęto sesji treningowej, Twój zegarek automatycznie rozpocznie tryb nurkowania, gdy zanurzysz się na ponad 1,2 m.

Tryb domyślny: Domyślnie będzie to ostatni tryb nurkowania i można go ustawić ręcznie.

Czas opóźnienia na powierzchni: Jeśli nie będziesz ponownie nurkować i wyzwolisz funkcję nurkowania w ciągu 30 minut od ostatniego nurkowania, sesja nurkowania zostanie automatycznie zakończona.

-  Przed każdym nurkowaniem należy sprawdzić ustawienia nurkowania i poziom naładowania baterii urządzenia, a także ręcznie wybrać i uruchomić tryb nurkowania. Można sprawdzić ikonę trybu nurkowania na ekranie głównym danych nurkowania, aby upewnić się, że urządzenie działa prawidłowo.

Tryby nurkowania

Zegarek obsługuje **Nurkowanie rekreacyjne**, **Nurkowanie swobodne**, **Nurkowanie techniczne** i **Nurkowanie z akwalungiem**. Każdy tryb nurkowania obsługuje ustawienia, monitorowanie danych nurkowania w czasie rzeczywistym, czas na powierzchni oraz generowanie i synchronizowanie dziennika nurkowania po zakończeniu nurkowania. Twój zegarek obsługuje również trening bezdechu i testy bezdechu wspomagające Twój trening.

- **Nurkowanie rekreacyjne:** Nurkowanie bez dekompresji z mieszankami azotu i tlenu. Ten tryb nurkowania zawiera wskazówki na temat przystanku bezpieczeństwa.
- **Nurkowanie swobodne:** Nurkowanie z wstrzymaniem oddechu.
- **Nurkowanie techniczne:** Nurkowanie z techniczną dekompresją, z wieloma butlami zawierającymi mieszanki helu, azotu i tlenu. Ten tryb nurkowania nie zawiera wskazówek na temat przystanku bezpieczeństwa.
- **Nurkowanie z akwalungiem:** Ten tryb nurkowania działa jako podwodny licznik czasu, wyświetlając tylko głębokość i czas. Nie oferuje on śledzenia informacji ani obliczania dekompresji.

W każdym trybie nurkowania można wybrać parametry odpowiednie do wymagań.

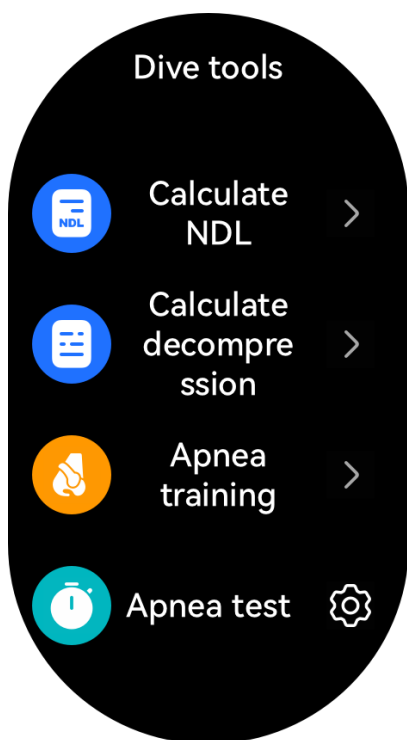
1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz **Ćwiczenia > Nurkowanie**.

2 Dotknij ikony  po prawej stronie każdego trybu nurkowania, aby uzyskać dostęp do odpowiedniego ekranu ustawień.

- **Nurkowanie rekreacyjne:** Można ustawić **Gaz**, **Rodzaj wód**, **Poziom trudności**, **Maks. kompresja cząstkowa**, **Czas trwania przystanku bezpieczeństwa**, **Przypomnienia**, **Alerty** i **Metoda powiadomień**.
- **Nurkowanie swobodne:** Można ustawić **Rodzaj wód**, **Przypomnienia**, **Alerty** i **Metoda powiadomień**.
- **Nurkowanie techniczne:** Można ustawić **Gaz**, **Rodzaj wód**, **GF**, **Limit ciśnienia cząstkowego tlenu**, **Największa głębokość**, **Przypomnienia**, **Alerty** i **Metoda powiadomień**.
- **Nurkowanie z akwalungiem:** Można ustawić **Rodzaj wód** i **Metoda powiadomień**.

Narzędzia nurkowe

Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz **Ćwiczenia > Nurkowanie > Narzędzia nurkowe**.



Kalkulator NDL

Narzędzie Obliczanie NDL pomaga szybko obliczyć maksymalny czas, jaki możesz spędzić na danej głębokości podczas nurkowania rekreacyjnego bez konieczności robienia przystanków dekompresyjnych podczas wynurzania. Po obliczeniu narzędzie generuje listę NDL odpowiadającą głębokościom 12–60 m. Możesz także szybko znaleźć wyniki na podstawie planowanej głębokości nurkowania.

Na obliczenie NDL mają wpływ następujące parametry:

- GF (do nurkowań rekreacyjnych)
- Stężenie gazu
- Głębokość (wymagana, gdy wysyłasz zapytanie do NDL o daną głębokość)
- Rozpoczęcie nurkowania
- Obciążenie organizmu azotem (automatycznie zapisywane w zegarku)

- 1** Dotknij **Obliczanie NDL**, przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby wybrać **Gaz** i dotknij **Dalej**.
- 2** Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby znaleźć i wybrać **Rozpocznij zejście** i dotknij **OK**. Możesz zobaczyć odpowiednie **NDL** dla różnych głębokości. Dotknij **Sprawdź dokładność**, wybierz **Głębokość zejścia** i zobacz **NDL** dla wybranej głębokości.

Kalkulator Deco

Narzędzie Obliczanie dekompresji szacuje całkowitą wymaganą ilość gazów oraz głębokość i czas trwania przystanków dekompresyjnych podczas nurkowania technicznego. To ułatwia planowanie nurkowań i dostosowywanie odpowiednich parametrów.

Na obliczanie dekompresji mają wpływ następujące parametry:

- GF, ciśnienie cząstkowe i największa głębokość (dla nurkowań technicznych)
- Stężenie gazu i zużycie gazu (podczas obliczania dekompresji narzędzie automatycznie rozdziela gazy i zaznacza nieodpowiednie gazy)
- Głębokość
- Rozpoczęcie nurkowania
- Ładunki azotu i helu w organizmie (automatycznie zapisywany w zegarku)

1 Dotknij **Obliczanie dekompresji**, potwierdź ustawienia takie jak **Gaz** i **GF** i dotknij **Dalej**.

2 Ustaw kolejno **Rozpocznij zejście**, **Głębokość zejścia**, **Czas denny** oraz **Zużycie gazu** i dotknij **Dalej**. Będzie można wtedy zobaczyć wyniki obliczania dekompresji.

Trening bezdechu

Nurkowanie swobodne to wymagające ćwiczenie, które wymaga odbycia treningu bezdechu. Zazwyczaj możesz ćwiczyć na lądzie, wykonując kilka wdechów i wstrzymując oddech.

Możesz wybrać różne czasy trwania treningu w zależności od konkretnych umiejętności i celów. Decydując się na plan treningowy, postępuj zgodnie z radami profesjonalnego instruktora.

Przed użyciem tej funkcji należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- Nie wykonuj treningu bezdechu, jeśli cierpisz na nadciśnienie, choroby serca, płuc lub inne choroby czy dolegliwości fizyczne, które sprawiają, że ten rodzaj treningu jest dla Ciebie nieodpowiedni.
- Pamiętaj, aby dokładnie przestrzegać wskazówek treningowych wykwalifikowanego instruktora.
- Wykonuj trening bezdechu na miękkiej poduszce lub łóżku pod okiem profesjonalnego instruktora.

Dotknij **Trening bezdechu** i wykonaj instrukcje na ekranie, aby rozpocząć sesję treningową.

Test bezdechu

 Przed użyciem tej funkcji należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- Nie wykonuj testu bezdechu, jeśli cierpisz na nadciśnienie, choroby serca, płuc lub inne choroby czy dolegliwości fizyczne, które sprawiają, że ten rodzaj testu jest dla Ciebie nieodpowiedni.
- Wykonuj test bezdechu na miękkiej poduszce lub łóżku pod okiem profesjonalnego instruktora.

Test jest używany głównie do testowania i rejestrowania maksymalnego czasu, na jaki możesz wstrzymać oddech, oraz skurczu przepony. Każdy test bezdechu składa się z czterech faz:

- 1 **Odpnij się:** zanim wstrzymasz oddech, należy odpnieć się zarówno fizycznie, jak i psychicznie, aby oszczędzać tlen. W tej fazie wykonuj oddychanie przeponowe.
- 2 **Weź pełny oddech:** weź głęboki i powolny oddech, aby płuca wchłonęły jak najwięcej powietrza.
- 3 **Zacznij wstrzymać oddech:** na początku poczujesz się przyjemnie i spokojnie. Stopniowo, gdy dwutlenek węgla będzie gromadził się w ciele, chęć wzięcia oddechu będzie wzrastać. W tym momencie przepona zacznie się kurczyć, aż nie będziesz już w stanie wstrzymać oddechu.
- 4 **Powrót do oddychania:** odpnij się i wypuść powietrze w naturalny sposób, a następnie weź głęboki i szybki oddech i zatrzymaj powietrze w ciele na dwie sekundy. Powtórz ten proces co najmniej trzy razy. Pamiętaj, aby powrócić do oddychania za każdym razem, gdy wstrzymujesz oddech.

Dotknij **Test bezdechu** i wykonaj instrukcje na ekranie, aby rozpocząć test. W dowolnej chwili podczas testu naciśnij dolny przycisk, aby zarejestrować **Skurcz przepony**.

Nurkowanie

Rozpoczęcie nurkowania

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz **Ćwiczenia > Nurkowanie**.
- 2 Wybierz odpowiedni tryb nurkowania, dotknij  z prawej strony, aby przejść do ekranu ustawień, wprowadź ustawienia odpowiednio do potrzeb, a następnie dotknij **OK**.
- 3 Naciśnij dolny przycisk albo dotknij ikony rozpoczęcia, aby rozpocząć nurkowanie. Podczas nurkowania możesz:
 - nacisnąć dolny przycisk albo obrócić koronkę, aby przewijać dane na ekranie.

Ekran szczegółów danych:



30.0 65 15.0
Max depth (m) MOD (m) Avg depth(m)

0.84 14 1
PO2 NDL(min) CNS(%)

ES 130°

00:50.21
Stopwatch

Dodatkowe dane do nurkowania technicznego:

0 0 0
TTS(min) OT+3 +OD+5

30 30/70
Surface GF(%) Set GF

- **Stoper:** Po przejściu do ekranu stopera można nacisnąć górny przycisk, aby uruchomić, wstrzymać lub wznowić odliczanie czasu, albo nacisnąć i przytrzymać górny przycisk, aby wyzerować stoper.



- **Kompas:** Po przewinięciu do ekranu kompasu można nacisnąć górny przycisk, aby zablokować lub odblokować wskazówki nawigacyjne.



- Podczas nurkowania technicznego można nacisnąć w zegarku przycisk pomocy u góry po lewej stronie, aby zobaczyć ustawienia zaawansowane.

- **Zmień gaz:** Naciśnij górny przycisk, aby wybrać **Zmień gaz**, a następnie naciśnij dolny przycisk, aby otworzyć listę gazów. Po wybraniu gazu naciśnij dolny przycisk, aby potwierdzić przełączenie.



- **Edytuj gaz:** Naciśnij górny przycisk, aby wybrać **Edytuj gaz**, a następnie naciśnij dolny przycisk, aby otworzyć listę gazów. Po wybraniu gazu edytuj **Stężenie tlenu** oraz **Stężenie helu** i naciśnij dolny przycisk, aby potwierdzić zmiany. Zegarek automatycznie przełączy się na wybrany gaz.
 - **Dodaj gaz:** Naciśnij górny przycisk, aby wybrać gaz, a następnie naciśnij dolny przycisk, aby otworzyć listę gazów. Po wybraniu gazu edytuj **Stężenie tlenu** oraz **Stężenie helu** i naciśnij dolny przycisk, aby potwierdzić zmiany. Włącz lub wyłącz przełącznik gazu albo ustaw go jako bieżący i naciśnij dolny przycisk, aby ukończyć wprowadzanie ustawień.
 - **Zresetuj średnią głębokość:** Naciśnij górny przycisk, aby zresetować średnią głębokość, i naciśnij dolny przycisk, aby potwierdzić resetowanie. Zegarek automatycznie przełączy się na ekran danych nurkowania, na którym wyświetlana będzie najnowsza średnia głębokość.
- **Czas zawieszenia w toni podczas nurkowania swobodnego w trybie **Nurkowanie swobodne****
- Osoby nurkujące swobodnie używają liny, aby nurkować na określoną głębokość i pozostawać tam przez jakiś czas, dzięki czemu ich płuca przystosowują się do ciśnienia podwodnego. Przypomnienia o czasie zawieszenia w toni informują osoby nurkujące swobodnie o zakończeniu czasu zawieszenia w toni.
- 4** Po powrocie na powierzchnię po nurkowaniu naciśnij i przytrzymaj górny przycisk, aby zakończyć sesję nurkowania.
- 5** Po nurkowaniu ostrożnie opłucz zegarek świeżą wodą lub namocz go w czystej wodzie na 15 minut, aby wypłukać resztki soli morskiej, piasku lub innych substancji. Przeciągnij w dół na ekranie tarczy zegarka, aby przejść do menu skrótów, a następnie dotknij pozycji **Osusz**. Następnie zaczekaj, aż zegarek wyschnie.
-  Zegarek pokaże czas bez lotów po każdym nurkowaniu, podczas którego zaleca się nie podróżować samolotem.

Funkcje przycisków podczas nurkowania

Ekran	Górny przycisk	Dolny przycisk	Przycisk pomocy
Ekran danych	• Obracanie: powoduje przewijanie ekranu. • Krótkie naciśnięcie: powoduje dodanie znaku.	• Pojedyncze naciśnięcie: powoduje przewijanie ekranu. • Naciśnięcie i przytrzymanie: powoduje powrót do ekranu głównego.	Pojedyncze naciśnięcie: powoduje przejście do ustawień zaawansowanych.
Ekran kompasu	• Obracanie: powoduje przewijanie ekranu. • Blokowanie/ odblokowywanie kierunków nawigacji.	• Pojedyncze naciśnięcie: powoduje przewijanie ekranu. • Naciśnięcie i przytrzymanie: powoduje powrót do ekranu głównego.	Pojedyncze naciśnięcie: powoduje przejście do ustawień zaawansowanych.
Ekran stopera	• Obracanie: powoduje przewijanie ekranu. • Pojedyncze naciśnięcie: powoduje rozpoczęcie/ wstrzymanie pomiaru czasu. • Naciśnięcie i przytrzymanie: powoduje wyzerowanie stopera.	• Pojedyncze naciśnięcie: powoduje przewijanie ekranu. • Naciśnięcie i przytrzymanie: powoduje powrót do ekranu głównego.	Pojedyncze naciśnięcie: powoduje przejście do ustawień zaawansowanych.

Ekran	Górny przycisk	Dolny przycisk	Przycisk pomocy
Ekran odpoczynku na powierzchni	Dotknięcie i przytrzymanie: powoduje zakończenie treningu.	- Pojedyncze naciśnięcie: powoduje przewijanie ekranu. - Naciśnięcie i przytrzymanie: powoduje powrót do ekranu głównego.	Pojedyncze naciśnięcie: powoduje przejście do ustawień zaawansowanych, w których możesz zresetować średnią głębokość i zmienić gaz.
Ekran przypomnienia o zmianie gazu	Pojedyncze naciśnięcie/obróć: powoduje zmianę gazu.	Pojedyncze naciśnięcie: powoduje potwierdzenie zmiany gazu.	Pojedyncze naciśnięcie: powoduje anulowanie.
Ekran potwierdzenia operacji	Pojedyncze naciśnięcie/obróć: powoduje zmianę opcji.	Pojedyncze naciśnięcie: powoduje potwierdzenie opcji.	Pojedyncze naciśnięcie: powoduje wyjście z ekranu potwierdzenia.
Ekran alertu/ przypomnienia	Pojedyncze naciśnięcie: powoduje wyczyszczenie alertu/ przypomnienia.	Pojedyncze naciśnięcie: powoduje wyczyszczenie alertu/ przypomnienia.	Pojedyncze naciśnięcie: powoduje wyczyszczenie alertu/ przypomnienia.

Przykłady nurkowania

Nurkowanie rekreacyjne

1 Ekran przygotowania

Możesz ustawić rodzaj wód oraz sprawdzić obecny tryb nurkowania na podstawie jego ikony, wysokość oraz czas na powierzchni.

2 Czas zejścia

Podczas schodzenia pod wodę możesz sprawdzać dane nurkowania w czasie rzeczywistym, takie jak tryb nurkowania, szybkość zejścia, głębokość, temperatura, gaz oraz czas nurkowania. Możesz również korzystać z przycisków do przewijania ekranu, aby sprawdzić więcej danych nurkowania, a kluczowe dane, takie jak głębokość, limit bezdekompresyjny (NDL) oraz czas nurkowania będą wyświetlane na wszystkich ekranach.



3 Pobyt na dole

Początkowe NDL to 99 minut, ale ta wartość zmniejsza się wraz ze wzrostem głębokości i czasu. PO₂ zwiększa się z głębokością, a CNS wzrasta stopniowo.



4 Niskie NDL

Gdy NDL jest krótsze niż 5 minut, NDL zmienia kolor na żółty. Aby uniknąć dekompresji, musisz wynurzyć się na powierzchnię.



5 Wynurzenie

NDL stopniowo wzrośnie, gdy będziesz się wynurzać. Zwracaj uwagę na swoją szybkość wynurzania. Gdy szybkość wynurzania będzie większa niż 9 m/min przez pewien okres, zegarek wyda przypomnienie. Gdy szybkość wynurzania będzie większa niż 12 m/min przez pewien okres czasu, zegarek wyda alert. Gdy otrzymasz przypomnienie lub alert, mocno zalecamy zmniejszenie swojej szybkości wynurzania, aby zmniejszyć ryzyko choroby dekompresyjnej.



6 Przystanek bezpieczeństwa

Gdy wynurzysz się na głębokość 6 metrów, zegarek wyświetli „Rozpocznij przystanek bezpieczeństwa”, po czym rozpocznie się odliczanie przystanku bezpieczeństwa. (Gdy zejdziesz na głębokość poniżej 30 metrów lub NDL będzie mniejsze niż 5 minut, czas trwania przystanku bezpieczeństwa będzie dostosowany do 5 minut). Po zakończeniu czasu trwania przystanku bezpieczeństwa, zegarek wyświetli „Ukończono przystanek bezpieczeństwa” i rozpocznie odliczanie.



Nurkowanie techniczne

Maksymalna głębokość: 50 metrów

Czas pod wodą: 20 minut

Gaz: 21/00, 50/00, czysty tlen

GF: 30/70

Limit ciśnienia cząstkowego tlenu: 1,4/1,6/0,18

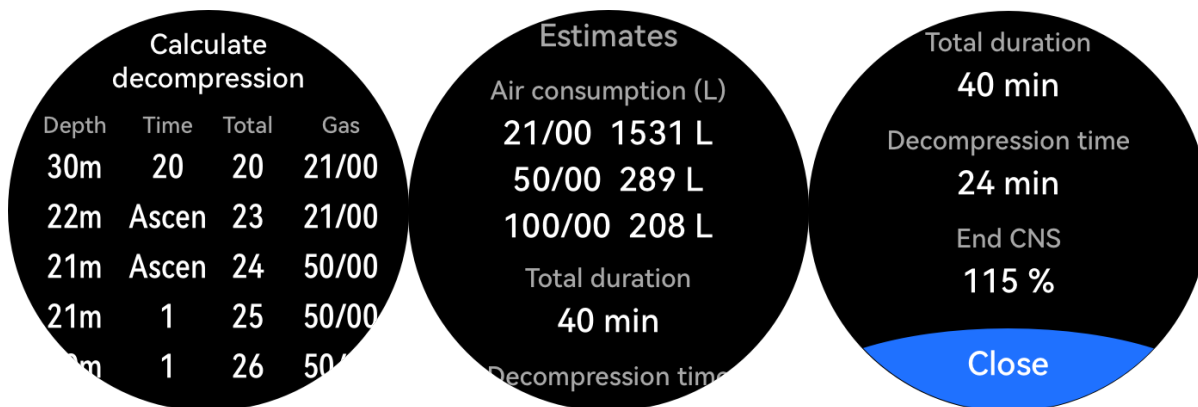
1 Lista gazów

Sprawdź listę gazów przed każdym nurkowaniem. Ustawienia gazu w obliczeniu dekompresji stosowane są również do nurkowania technicznego. Upewnij się, że każdy typ gazu na liście gazów został ustawiony prawidłowo, i nie włączaj żadnego gazu, jakiego nie masz.

2 Obliczanie dekompresji

Możesz skorzystać z narzędzia do obliczania dekompresji, aby stworzyć plan dekompresji i obliczyć swój łączny czas nurkowania, plan dekompresji, czas przełączania gazu oraz zużycie gazu na podstawie maksymalnej głębokości i czasu pobytu na dole.

Wszystkie wyniki obliczania dekompresji są szacowane i mają tylko charakter poglądowy. Nie podejmuj decyzji wyłącznie na ich podstawie. W zaawansowanych działaniach nurkowania zalecane jest wykorzystanie wielu urządzeń do kompleksowych obliczeń i oceny.



3 Ekran przygotowania

Możesz ustawić rodzaj wód oraz sprawdzić obecny tryb nurkowania na podstawie jego ikony, wysokość oraz czas na powierzchni. Upewnij się, że Twój zegarek ma odpowiedni poziom naładowania.

4 Ekran zejścia

Podczas zejścia możesz przeglądać dane w czasie rzeczywistym, takie jak głębokość, czas nurkowania, PO2 oraz CNS. Ekran pokaże również stopniowe zejście NDL.



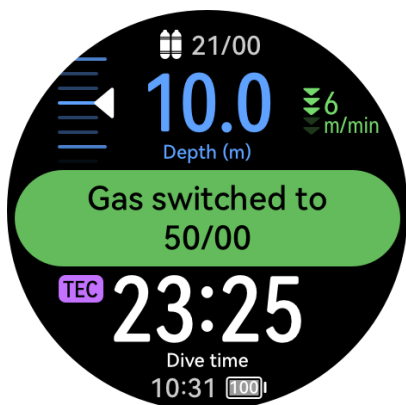
5 Pobyt na dole

Gdy NDL spadnie do 0, informacje o NDL zmieniają się w pierwszy przystanek dekompresyjny (w tym głębokość i czas trwania dekompresji), a TTS będzie się stopniowo zwiększać.



6 Zmiana gazu

Podczas nurkowania zegarek wyświetli komunikat z prośbą o zmianę gazu, gdy inny gaz będzie bardziej odpowiedni na obecnym etapie. Jeśli nie dokona się zmiany na czas, zegarek może wydać przypomnienie lub alert i nie będzie można zapewnić dokładności danych dekompresji.



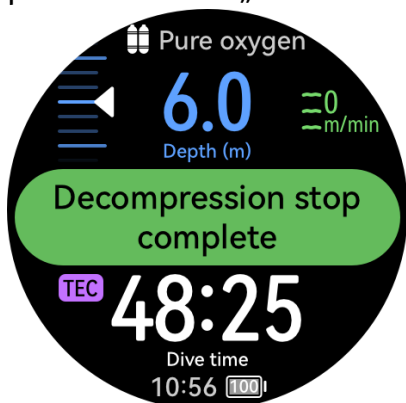
7 Wynurzenie do przystanku dekompresyjnego

Podczas wynurzania zegarek wyda przypomnienie o przystanku dekompresyjnym, gdy osiągniesz poziom swojego pierwszego przystanku dekompresyjnego. Po ukończeniu dekompresji możesz kontynuować wynurzenie do kolejnego przystanku dekompresyjnego.



8 Koniec dekompresji

Po wykonaniu wszystkich przystanków dekompresyjnego zegarek wyświetli powiadomienie „Ukończono przystanek dekompresyjny” i rozpocznie odliczanie.



Przypomnienia/Alerty

Przypomnienie/Alert	Opis	Warunek wyzwalający	Tryb powiadamiania
Przypomnienie	Zbyt szybkie wynurzenie	Szybkość wynurzania jest większa niż 9 m/min przez ciągłe 3 sekundy.	Prędkość (żółte + miganie przez 5 sekund)

Przypomnienie	Odliczanie NDL	NDL jest mniejsze niż lub równe 5 minut przez ciągłe 3 sekundy.	NDL (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Rozpocznij przystanek bezpieczeństwa	Wynurzasz się, wymagany jest przystanek bezpieczeństwa, a głębokość jest mniejsza lub równa 6 metrów.	Zegarek wyświetli Rozpocznij przystanek bezpieczeństwa.
Przypomnienie	Ukończono przystanek bezpieczeństwa	Czas przystanku bezpieczeństwa maleje do 0.	Zegarek wyświetli Ukończono przystanek bezpieczeństwa.
Przypomnienie	Przekroczono zakres przystanku bezpieczeństwa	Pozostań na głębokości mniejszej niż 3 metry lub większej niż 7 metrów podczas przystanku bezpieczeństwa.	Strzałka (żółte + animacja)
Przypomnienie	Rozpocznij dekompresję	NDL osiąga -1.	Zegarek wyświetli Rozpocznij dekompresję.
Przypomnienie	Rozpocznij dekompresję	Wynurzasz się, wymagany jest przystanek dekompresyjny, a głębokość jest mniejsza lub równa głębokości przystanku dekompresyjnego.	Zegarek wyświetli Rozpocznij dekompresję.
Przypomnienie	Ukończono przystanek dekompresyjny	Algorytm określa, że przystanek dekompresyjny został ukończony.	Zegarek wyświetli Ukończono przystanek dekompresyjny. X m Y min (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Przekroczono limit głębokości	Głębokość nurkowania osiąga ustaloną wartość.	Głębokość (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Przekroczono limit czasu	Czas nurkowania przekracza ustaloną wartość.	Czas (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Alarm CNS	CNS jest większe lub równe 80%.	CNS (żółte + miganie przez 5 sekund)

Przypomnienie	Zaleca się zmianę na XX	Gdy osiągnięte zostanie ustalone maksymalne PO2 i będą lepsze opcje gazu, zegarek wyświetli komunikat z prośbą o zmianę na inny gaz.	Zegarek wyświetli Zaleca się zmianę na XX .
Przypomnienie	Lepszy gaz	Algorytm określa, że jest opcja lepszego gazu.	Gaz (żółte + miganie przez 5 sekund)
Przypomnienie	Czas odpoczynku na powierzchni	Czas odpoczynku na powierzchni przekracza ustaloną wartość.	Czas (żółte + miganie przez 5 sekund)
Alert	Zbyt niskie ciśnienie cząstkowe	PO2 spada poniżej ustaloną minimalną wartość.	Zegarek wyświetli Zbyt niskie ciśnienie cząstkowe . PO2 (czerwone + miganie) Gaz (czerwone + miganie)
Przypomnienie	Zakończono zawiśnięcie w toni	Czas, przez jaki pozostajesz w zakresie głębokości, przekracza ustalony próg.	Zegarek wyświetli Zakończono zawiśnięcie w toni .
Alert	Zbyt szybkie wynurzenie	Szybkość wynurzenia jest większa niż 12 m/min przez ciągłe 3 sekundy.	Zegarek wyświetli Zbyt szybkie wynurzenie . Prędkość (czerwone + miganie)
Przypomnienie	Przekroczono sufit dekompresyjny	Pozostań na głębokości, która wynosi 0,3 metra powyżej głębokości przystanku dekompresyjnego w nurkowaniu technicznym lub 1 metr powyżej głębokości przystanku dekompresyjnego w nurkowaniu rekreacyjnym.	Animacja wskazówki w dół (żółte)
Alert	Głębokość mniejsza niż CEIL	Głębokość jest mniejsza niż CEIL.	Animacja wskazówki w dół (czerwone)

Alert	Ominięty przystanek dekompresyjny	Głębokość jest mniejsza niż CEIL przez ciągłą 1 minutę.	Zegarek wyświetli Ominięty przystanek dekompresyjny. Animacja wskazówki w dół (czerwone)
Alert	Zbyt wysokie ciśnienie cząstkowe	PO2 jest wyższe niż ustalona maksymalna wartość.	Zegarek wyświetli Zbyt wysokie ciśnienie cząstkowe. PO2 (czerwone + miganie) Gaz (czerwone + miganie)
Przypomnienie	Przekroczono limit wodoodporności	Głębokość nurkowania jest większa niż 100 metrów.	Zegarek wyświetli Przekroczono limit wodoodporności. Głębokość (żółte + miganie przez 5 sekund)
Alert	CNS: zbyt wysoka	CNS jest większe lub równe 100%, a zegarek wyda alert za każde 5% wzrostu.	Zegarek wyświetli CNS: zbyt wysoka. CNS (czerwone + miganie)
Alert	Przekroczono limit głębokości	Głębokość	Zegarek wyświetli Przekroczono limit głębokości. Głębokość (czerwone + miganie)
Alert	Przekroczono limit czasu	Czas	Zegarek wyświetli Przekroczono limit czasu. Czas (czerwone + miganie)
Przypomnienie	Niski poziom baterii	Poziom naładowania baterii jest mniejszy lub równy 5%.	Zegarek wyświetli Niski poziom baterii.

Ekspedycja

W trakcie ekspedycji w terenie można oznaczać kolejne lokalizacje i za ich pomocą później odszukać drogę powrotną. Za pomocą zegarka można też uzyskać istotne dane, takie jak wysokość nad poziomem morza i SpO2.

Ustawienia

- 1 Na ekranie tarczy zegarka naciśnij przycisk pomocy u góry po lewej stronie, aby przejść na ekran **Wyprawa**.

- 2** Dotknij  na dole, aby uzyskać więcej powiązanych ustawień **Wyprawa**.
- **Bateria:** W trybie ekspedycji funkcja Podnieś, aby wybudzić jest domyślnie włączona. Można ją wyłączyć za pomocą przełącznika . Można również ustawić opcję **Interwał pozycjonowania** na **Czas** lub **Kroki**.
 - **Ostrzeżenie o burzy:** Można włączyć lub wyłączyć **Ostrzeżenia** w zależności od potrzeb. Gdy jest włączone, można ustawić **Spadek ciśnienia**.
 - **Trasy:** Pobierz trasy w aplikacji **Zdrowie Huawei**, a następnie zaimportuj je do zegarka. Szczegółowe informacje można znaleźć w sekcji Udostępnianie tras treningowych.
 - **Rejestruj w nocy** jest domyślnie włączona i można ją wyłączyć za pomocą przełącznika .
 - **Przygaś po zachodzie słońca** jest domyślnie włączona i można ją wyłączyć za pomocą przełącznika .

Rozpoczynanie ekspedycji w terenie

- 1** Na ekranie tarczy zegarka naciśnij przycisk pomocy u góry po lewej stronie zegarka, aby przejść na ekran **Wyprawa**, a następnie dotknij opcji **Rozpocznij**.
- 2** W trakcie ekspedycji:
- **Znacznik:** Na ekranie głównym aplikacji Ekspedycja naciśnij dolny przycisk albo dotknij opcji **Znacznik**, aby ręcznie oznaczyć lokalizację. Dotknij opcji **Znaczniki**, aby wyświetlić i edytować oznaczone lokalizacje.
 -  Opcja **Znaczniki** wyświetla tylko ręcznie zaznaczone lokalizacje.
 - Maksymalnie można zaznaczyć 500 lokalizacji.
 - Zaznaczone w ten sposób lokalizacje, zarówno automatycznie, jak i ręcznie, nazywane są punktami orientacyjnymi. Domyślnie punkt orientacyjny jest oznaczany automatycznie co 30 minut. Możesz ustawić interwał ustalania lokalizacji według czasu lub kroków, aby lepiej dostosować go do swoich potrzeb.
 - **Przyciemnij:** Na ekranie głównym aplikacji Ekspedycja naciśnij przycisk pomocy u góry po lewej stronie zegarka, aby włączyć lub wyłączyć tryb przyciemnienia.
 - **Narzędzia:** Na ekranie głównym aplikacji Ekspedycja przesunij palcem w dół, aby uzyskać dostęp do opcji **Narzędzia**, np. **SpO2** i **Latarka**.
 - Na dowolnym ekranie aplikacji Ekspedycja można nacisnąć górny przycisk na zegarku i wybrać opcję **Zakończ** lub **Wstrzymaj** wyprawę, albo **Zablokuj ekran**.
- 3** Droga powrotna:
- Nawiguj wstecz do punktu orientacyjnego
 Metoda 1: Dotknij opcji **Znaczniki**, aby przejść do listy punktów orientacyjnych, znajdź i wybierz docelowy punkt orientacyjny, a następnie dotknij **Nawiguj**.
 Metoda 2:

Na ekranie głównym aplikacji Ekspedycja przesun dwukrotnie palcem w dół, aby przejść do ekranu kompasu, dotknij tego ekranu i dotknij opcji **Nawiguj**, aby przejść do listy punktów orientacyjnych. Obróć górny przycisk, aby przelączać się między punktami orientacyjnymi, naciśnij górny przycisk, aby wybrać docelowy punkt orientacyjny, i dotknij **Nawiguj**, aby nawigować do miejsca w pobliżu punktu orientacyjnego.

HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition: Na ekranie głównym aplikacji Ekspedycja przesun dwukrotnie palcem w dół, aby przejść do ekranu mapy, dotknij tego ekranu i dotknij opcji **Nawiguj**, aby przejść do listy punktów orientacyjnych. Obróć górny przycisk, aby przelączać się między punktami orientacyjnymi, naciśnij górny przycisk, aby wybrać docelowy punkt orientacyjny, i dotknij **Nawiguj**, aby nawigować do miejsca w pobliżu punktu orientacyjnego.

- Droga powrotna: Na ekranie głównym aplikacji Ekspedycja przesun dwukrotnie palcem w dół, aby przejść do ekranu kompasu lub mapy, dotknij tego ekranu i dotknij **Powrót tą samą trasą**, aby nawigować do miejsca w pobliżu punktu początkowego.

4 Naciśnij i przytrzymaj górny przycisk zegarka, aby zakończyć ekspedycję.

Przeglądanie rekordów z ekspedycji

Na zegarku:

- 1** Naciśnij przycisk pomocy u góry po lewej stronie zegarka, aby przejść na ekran **Wyprawa**, a następnie dotknij opcji **Rejestry wypraw**, aby wyświetlić listę rekordów.
- 2** Wybierz docelowy rekord i przesun palcem w górę lub w dół po ekranie, aby wyświetlić szczegóły, np. **Dystans** i **Wysokość npm**.

Na telefonie:

Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie Wyniki ćwiczeń**, wybierz rekord z ekspedycji i przejrzyj szczegóły.

Trasa powrotna

Gdy rozpoczniesz ćwiczenia na dworze i włączysz funkcję Trasa powrotna, zegarek będzie rejestrował pokonywaną trasę i pomagał w nawigacji. W dowolnym momencie podczas ćwiczenia lub po dotarciu do celu możesz skorzystać z funkcji trasy powrotnej, aby powrócić do miejsca, z którego przybyłeś(-aś) lub przez które przechodziłeś(-aś)..

Na zegarku przejdź do listy aplikacji, dotknij **Ćwiczenia** i rozpocznij sesję na dworze. W dowolnym momencie ćwiczenia przeciągnij w górę na ekranie i wybierz **Trasa powrotna** lub **Linia prosta** jako wskazówkę, aby powrócić do obszaru, z którego przybyłeś(-aś) lub do dowolnego miejsca, przez które przechodziłeś(-aś). Jeśli wybierzesz **Trasa powrotna**, możesz obrócić dolną część ekranu w górę, aby przybliżyć lub oddalić trasę.

Jeśli **Trasa powrotna** i **Linia prosta** nie wyświetlają się na ekranie, dotknij ekranu, aby je wyświetlić.

- i** Ta funkcja jest dostępna tylko podczas ćwiczeń na dworze i zostanie ona wyłączona po ich zakończeniu.

Synchronizowanie trasy ćwiczeń

Zarządzanie trasami ćwiczeń w aplikacji Zdrowie Huawei

- 1** Eksportowanie trasy
 - a** Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Wyniki ćwiczeń**, wybierz zapis ćwiczeń na dworze zawierający dane trasy, dotknij ikony trasy z prawej strony i wybierz pozycję **Eksportuj trasę**.
 - b** Wybierz metodę eksportu i dotknij pozycji **Zapisz**.
- 2** Importowanie trasy
Wybierz kolejno **Ja > Moja trasa > Importuj trasę**, wybierz pobrany plik trasy i zapisz go w folderze **Moja trasa**.
- 3** Wyświetlanie/usuwanie zapisanej trasy
Wybierz kolejno **Ja > Moja trasa** i wybierz trasę, aby zobaczyć jej szczegóły lub ją usunąć.

Synchronizowanie tras ćwiczeń z urządzeniem ubieralnym

- 1** Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Ja > Moja trasa** i wybierz trasę docelową. Na ekranie szczegółów trasy dotknij pozycji  w prawym górnym rogu, a następnie wybierz **Wyślij na urządzenie ubieralne**, aby zaimportować trasę do zegarka.
- 2** W urządzeniu ubieralnym otwórz listę aplikacji, dotknij pozycji **Ćwiczenia**, przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby wybrać obsługiwany tryb ćwiczeń, a następnie dotknij pozycji  z prawej strony. Na ekranie ustawień dotknij pozycji **Trasy**, wybierz trasę docelową i włącz nawigację w trakcie ćwiczeń. Następnie możesz wykonywać instrukcje ekranowe, aby dotrzeć do miejsca docelowego.

Barometr

Barometr na zegarku automatycznie mierzy wysokość nad poziomem morza i ciśnienie atmosferyczne w bieżącej lokalizacji i wyświetla wszystkie dane z bieżącego dnia w formie wykresu fali.

Wysokość i ciśnienie atmosferyczne

- i** Na początku połącz zegarek z aplikacją **Zdrowie Huawei** w celu przeprowadzenia automatycznej kalibracji.
- 1** Naciśnij górny przycisk na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, a następnie dotknij opcji **Barometr**.
 - 2** Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, by wyświetlić obecną **Wysokość npm** i **Ciśnienie powietrza**.

Inne ustawienia

- Dotknij opcji **Kalibruj** na ekranie wysokości **Wysokość npm**, aby ręcznie skalibrować wysokość.
- Dotknij opcji **Ustawienia** na ekranie **Ciśnienie powietrza**, następnie można włączyć lub wyłączyć **Ostrzeżenia**, aby funkcja **Ostrzeżenie o burzy** lepiej spełniała swoje zadanie. Możesz również spersonalizować opcję **Spadek ciśnienia**, która jest ustawiona domyślnie na **4 hPa/3 godz.**. Oznacza to, że ostrzeżenie zostanie wysłane, gdy ciśnienie atmosferyczne spadnie o więcej niż 4 hPa w ciągu 3 godzin.

Personalizacja tarczy zegarka

Styl i elementy funkcji tarczy zegarka można dostosować do własnych potrzeb.

- 1 Przytrzymaj palec w dowolnym miejscu ekranu głównego, aby przejść na ekran wyboru tarczy zegarka.
- 2 Dotknij **Dostosuj** poniżej tarczy zegarka i przeciągnij w górę lub w lewo, aby przełączyć style tarczy zegarka lub elementy funkcji.
 -  Personalizacja jest dostępna tylko dla tarcz zegarka z ikoną **Dostosuj** lub przyciskiem poniżej. Niestandardowe możliwości mogą się różnić w zależności od tarczy zegarka.

Tarcza zegarka z Galerii

Korzystając z ulubionych zdjęć i obrazów, można tworzyć własne, niepowtarzalne tarcze zegarka i zamienić urządzenie ubieralne w wyjątkowy zegarek. Wybierz zdjęcia z niezapomnianych wyjazdów, z życia rodziny lub fotografie zwierząt domowych i prześlij je w celu jako tarcze zegarka bazujące na zdjęciach z Galerii.

Ustawianie tarcz zegarka z Galerii

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia. Na karcie **Tarcze zegarka** wybierz kolejno **Więcej** > **Moje**, przeciągnij w górę, aby odszukać pozycję **Na zegarku**, i dotknij pozycji **Galeria**, aby przejść do ekranu ustawień niestandardowych.
- 2 Dotknij pozycji **+** i wybierz **Aparat**, **Galeria** lub **Wybierz z Galerii** jako metodę przesyłania.
- 3 Dotknij ikony **✓** w prawym górnym rogu i dotknij opcji **Zapisz**. Urządzenie ubieralne zostanie przełączone na nowo ustawioną tarczę zegarka z Galerii. Można dostosować ustawienia **Styl**, **Układ** i **Widżety**, a następnie dotknąć pozycji **Zapisz**.
 -  Można przestać więcej zdjęć, a potem wystarczy stuknąć w ekran główny urządzenia, aby przełączać się między zdjęciami i korzystać z wielu spersonalizowanych tarcz zegarka.
 - Funkcja tarcz zegarka z Galerii jest niedostępna w przypadku niektórych modeli urządzeń.
 - Aby usunąć obraz z tarczy zegarka z Galerii, przejdź na ekran ustawień tarczy zegarka z Galerii, dotknij ikony krzyżyka w prawym górnym rogu obrazu i wybierz pozycję **Zapisz**.

HUAWEI Assistant·TODAY

Ekran HUAWEI Assistant·TODAY umożliwia szybszy i łatwiejszy dostęp do informacji o pogodzie oraz aplikacji działających w tle.

Włączanie i wyłączanie HUAWEI Assistant·TODAY

Przeciągnij palcem w prawo po ekranie głównym urządzenia, aby przejść na ekran HUAWEI Assistant·TODAY. Następnie przeciągnij palcem w lewo na ekranie, aby zamknąć aplikację HUAWEI Assistant·TODAY.

Sterowanie dźwiękiem

Na ekranie aplikacji HUAWEI Assistant·TODAY możesz użyć karty Sterowanie dźwiękiem w celu sterowania odtwarzaniem muzyki jednocześnie z telefonu i zegarka. Należy pamiętać, że sterowanie za pomocą zegarka muzyką odtwarzaną przez telefon może działać tylko pod warunkiem, że zegarek jest powiązany z aplikacją **Zdrowie Huawei**.

Zarządzanie aplikacjami

 Ta funkcja nie jest dostępna, gdy zegarek jest sparowany z iPhone'm.

Instalowanie aplikacji

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **AppGallery**.
- 2 Wybierz wymaganą aplikację z listy **Aplikacje** i dotknij opcji **ZAINSTALUJ**. Po pomyślnej instalacji otwórz listę aplikacji na zegarku, aby odszukać i uruchomić nowo zainstalowaną aplikację.

Aktualizowanie aplikacji

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **AppGallery**.
- 2 Przejdź do opcji **Menedżer > Aktualizacje > AKTUALIZUJ**, aby zaktualizować aplikacje do najnowszych wersji.

Odinstalowywanie aplikacji

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **AppGallery**.
- 2 Przejdź do opcji **Menedżer > Menedżer instalacji > ODINSTALUJ**, aby odinstalować aplikację. Po odinstalowaniu nie będzie już można znaleźć usuniętych aplikacji na zegarku.

-  Jeśli została ustawiona opcja **Wyłącz usługę AppGallery** w aplikacji **Zdrowie Huawei**, musisz wybrać **AppGallery** i śledzić instrukcje ekranowe, aby przydzielić wymagane uprawnienia i ponownie włączyć **AppGallery**.
- Zanim zaczniesz używać aplikacji innej firmy, dodaj ją do listy aplikacji chronionych w tle w aplikacji Menedżer telefonu/Optymalizator. Ponadto w telefonie wybierz kolejno opcje **Ustawienia > Bateria**, wybierz aplikację na liście **Zużycie energii wg aplikacji**, dotknij opcji **Ustawienia uruchamiania** i włącz opcje **Automatyczne uruchamianie**, **Uruchamianie pośrednie** i **Działanie w tle**.
- Jeśli aplikacja innej firmy nie działa po dodaniu jej do listy chronionych aplikacji uruchomionych w tle, odinstaluj ją i zainstaluj ponownie, a następnie spróbuj jeszcze raz.

Zmiana kolejności listy aplikacji na zegarku

Naciśnij górny przycisk na zegarku, aby otworzyć listę aplikacji, dotknij i przytrzymaj dowolną aplikację, przeciągnij ją w wymagane miejsce i zwolnij, gdy inne aplikacje zostaną odsunięte.

Zarządzanie wiadomościami

Gdy zegarek jest połączony z aplikacją **Zdrowie Huawei**, a powiadomienia o wiadomościach są włączone, nowe wiadomości przekazywane na pasek stanu telefonu będą synchronizowane z zegarkiem.

Włączanie powiadomień wiadomości

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

Inteligentne powiadomienia

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij opcji **Powiadomienia** i włącz **Inteligentne powiadomienia**. Następnie powiadomienia push będą inteligentnie wysyłane na zegarek w oparciu o status użytkowania telefonu. Domyślnie ta funkcja jest wyłączona.

Wyświetlanie nieprzeczytanych wiadomości

Zegarek, jeśli tylko jest założony, będzie powiadamiać wibracjami o nowych wiadomościach przekazywanych z paska stanu telefonu.

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

Odpowiadanie na wiadomości SMS

- Ta funkcja nie jest dostępna, gdy zegarek jest sparowany z iPhone'm.
- Szybkie odpowiedzi SMS działają tylko z kartą SIM, która otrzymała wiadomość SMS.

Aby odpowiedzieć na nową wiadomość SMS, WhatsApp, Messenger lub Telegram za pomocą zegarka, można użyć funkcji szybkich odpowiedzi lub emotikonów. Obsługiwane typy wiadomości zależą od rzeczywistego użycia.

Dostosowywanie szybkich odpowiedzi SMS

- Jeśli nie ma karty **Szybkie odpowiedzi**, oznacza to, że zegarek nie obsługuje tej funkcji.
- Ta funkcja nie jest dostępna, gdy zegarek jest sparowany z iPhone'm.

Szybką odpowiedź można dostosować w następujący sposób:

- 1 Gdy zegarek jest powiązany z aplikacją **Zdrowie Huawei**, otwórz aplikację, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij karty **Szybkie odpowiedzi**.
- 2 Możesz dotknąć opcji **Dodaj odpowiedź**, aby dodać nową odpowiedź, dotknąć istniejącej odpowiedzi w celu edycji lub dotknąć ikony  obok odpowiedzi, aby ją usunąć.

Usuwanie wiadomości

- Na ekranie centrum wiadomości przeciągnij w lewo na wiadomości, którą chcesz usunąć, i wybierz , aby usunąć wiadomość.
- Dotknij  na dole listy wiadomości, aby usunąć wszystkie wiadomości.

Połączenie głosowe Bluetooth

- Aby korzystać z tej funkcji, upewnij się, że urządzenie ubieralne jest powiązane z aplikacją **Zdrowie Huawei**.
- Urządzenia ubieralne nie obsługują funkcji wybierania numerów.

Dodawanie ulubionych kontaktów

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i dotknij opcji **Ulubione kontakty**.
 - 2 Na ekranie **Ulubione kontakty** dotknij opcji **Dodaj**. Nastąpi automatyczne przekierowanie do kontaktów w telefonie. Na tym ekranie wybierz te, które chcesz dodać do swojego zegarka. Następnie możesz użyć funkcji **Sortuj** lub **Usuń** dla kontaktów na ekranie **Ulubione kontakty**.
- Jako **Ulubione kontakty** można wybrać maksymalnie 10 kontaktów.

Wykonywanie i odbieranie połączeń

Aby wykonać połączenie: Otwórz listę aplikacji na urządzeniu ubieralnym, dotknij opcji **Kontakty** lub **Rejestr połączeń** i wybierz kontakt, z którym chcesz się połączyć.

-  • Jeśli używane dwóch kart SIM, przy wykonywaniu połączenia z kontaktem z zegarka nie można wybrać określonej karty SIM dla połączenia, ponieważ o tym wyborze decydują protokoły wewnętrzne telefonu. Aby dowiedzieć się więcej, skontaktuj się z działem obsługi klienta producenta telefonu.

Gdy wykonujesz połączenie z zegarka, zostanie odtworzony dźwięk z zegarka, a na telefonie zostanie wyświetlony komunikat o trwającym połączeniu Bluetooth. Aby przełączyć wyjście dźwięku na telefon, należy ustawić telefon w tryb odbiornika.

Aby odebrać połączenie: Dotknij po prostu ikony odbioru połączenia, aby odebrać połączenie przychodzące za pomocą urządzenia ubieralnego, kiedy sygnalizuje ono nadejście połączenia telefonicznego. Po odebraniu połączenia dźwięk będzie odtwarzany przez głośnik urządzenia ubieralnego.

Zdalna migawka

-  • Ta funkcja wymaga sparowania z telefonem HUAWEI mającym system EMUI 8.1 lub nowszy albo z iPhone'm mającym system iOS 13.0 lub nowszy. Jeśli używasz iPhone'a, najpierw uruchom aparat.
- Zegarek nie pozwala wyświetlać podglądu z aparatu ani przeglądać zdjęć. Należy to robić przy użyciu telefonu.

- 1 Upewnij się, że zegarek jest połączony z aplikacją **Zdrowie Huawei**. Przeciągnij w dół od góry ekranu głównego zegarka i upewnij się, że wyświetlana jest ikona , co oznacza, że zegarek jest połączony z telefonem.
- 2 Na zegarku otwórz listę aplikacji i wybierz opcję **Zdalna migawka** () , co pozwoli automatycznie uruchomić aparat w telefonie. Aby zrobić zdjęcie, dotknij ikony  na ekranie zegarka. Dotknij opcji , aby ustawić minutnik.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

-  • Synchronizacja muzyki z zegarkiem nie jest dostępna, gdy zegarek jest sparowany z iPhone'm. Jeśli w zegarku nie przywracano ustawień fabrycznych, zalecane jest w pierwszej kolejności połączenie zegarka z telefonem z systemem Android w celu przestania muzyki. Następnie można powiązać zegarek z iPhone'm w celu sterowania odtwarzaniem muzyki (pod warunkiem, że na obu używanych telefonach zalogowano się w aplikacji Zdrowie Huawei przy użyciu tego samego ID HUAWEI).
- Aby korzystać z tej funkcji, upewnij się, że zegarek jest prawidłowo połączony z aplikacją **Zdrowie Huawei**.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki na telefonie

-  Nie ma potrzeby ustawiania przełącznika **Steruj odtwarzaniem muzyki przez telefon** w aplikacji **Zdrowie Huawei**, jeśli używasz iPhone'a.
- Otwórz na telefonie aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij opcji **Muzyka**, a następnie włącz **Steruj odtwarzaniem muzyki przez telefon**.
- Otwórz aplikację muzyczną na telefonie i rozpocznij odtwarzanie.
- Na zegarku przeciągnij w prawo na ekranie głównym, aby przejść do ekranu HUAWEI Assistant-TODAY, a następnie dotknij karty Muzyka. W tym miejscu możesz wstrzymać odtwarzanie, zmieniać utwory oraz regulować głośność.

Synchronizowanie muzyki z zegarkiem

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia.
 - 2** Wybierz opcje **Muzyka** > **Zarządzaj utworami** > **Dodaj utwory** i wybierz utwory, które chcesz synchronizować.
 - 3** Po skończeniu dotknij  w górnym prawym rogu ekranu.
 - 4** Przejdź do ekranu zarządzania muzyką, dotknij **Nowa lista odtwarzania**, utwórz nazwę listy odtwarzania i dodaj utwory zgodnie z własnymi potrzebami. Możesz także skategoryzować utwory przesłane do zegarka, aby łatwiej nimi zarządzać. Istniejącą listę odtwarzania można zaktualizować w dowolnym momencie, dotykając  w górnym prawym rogu ekranu listy odtwarzania, a następnie **Dodaj utwory**.
-  • Aby usunąć dodany utwór, przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, przejdź do **Muzyka** > **Zarządzaj utworami**, znajdź docelowy utwór na liście, dotknij ikony  obok niego, a następnie dotknij **Usuń**.
 - Synchronizacja niektórych utworów wymaga subskrypcji Premium PLUS w usłudze Muzyka HUAWEI.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki na zegarku

- 1 Otwórz listę aplikacji na zegarku i wybierz kolejno **Muzyka** () > **Odtwarzanie** lub użyj innej aplikacji muzycznej.
- 2 Dotknij przycisku odtwarzania, aby rozpocząć odtwarzanie.
- 3 Na ekranie odtwarzania muzyki można regulować głośność, ustawiać tryb odtwarzania (na przykład odtwarzać utwory w kolejności lub losowo), a także przeciągać w górę po ekranie, aby wyświetlać listę odtwarzania lub przełączać się między utworami.

Alarmy

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

Ustawianie alarmu za pomocą urządzenia ubieralnego

- 1 Otwórz listę aplikacji, dotknij pozycji **Alarm** () i dotknij ikony , aby dodać alarm.
- 2 Ustaw godzinę alarmu i cykl powtarzania, a następnie dotknij przycisku **OK**. Jeśli nie ustawisz powtarzania, alarm będzie jednorazowy.
- 3 Dotknij istniejącego alarmu, aby zmienić jego porę i liczbę powtórzeń albo go usunąć.

Ustawianie alarmu za pomocą aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz **Alarm**.
- 2 Dotknij pozycji **Dodaj**, aby ustawić godzinę alarmu, jego nazwę i cykl powtarzania.
- 3 Jeśli używasz systemu Android lub EMUI, dotknij ikony ✓ w prawym górnym rogu. Jeśli używasz systemu iOS, dotknij pozycji **Zapisz**.
- 4 Wróć do ekranu głównego aplikacji **Zdrowie Huawei** i przeciągnij palcem w dół, aby zsynchronizować ustawienia alarmu z urządzeniem ubieralnym.
- 5 Dotknij istniejącego alarmu, aby zmienić jego porę, nazwę i cykl powtórzeń.

Asystent głosowy

Asystent głosowy na zegarku ułatwia wyszukiwanie informacji po połączeniu zegarka z telefonem za pośrednictwem aplikacji **Zdrowie Huawei**.

-  Aby zapewnić sobie maksymalnie najwyższą wygodę obsługi, należy zaktualizować zegarek do najnowszej wersji oprogramowania.
- Upewnij się, że ustawienia **języka** i **regionu** w ustawieniach systemu telefonu są zgodne z ustawieniami w aplikacji Zdrowie Huawei.
- Ta funkcja jest dostępna tylko pod warunkiem, że urządzenie jest sparowane z telefonem HUAWEI z systemem EMUI 10.1 lub nowszym.
- Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach.

Korzystanie z asystenta głosowego

- 1** Naciśnij górny przycisk na zegarku, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno opcje **Ustawienia > Inteligentna pomoc > AI Voice**, a następnie włącz funkcję **Przycisk wybudzania**.
- 2** Naciśnij i przytrzymaj dolny przycisk, aby wybudzić asystenta głosowego.
- 3** Wydadź polecenie głosowe, takie jak „Jaka jest dziś pogoda?”. Kiedy asystent głosowy zareaguje na pytanie i wyszuka odpowiednie informacje, zegarek wyświetli i wypowie wynik.

Znajdowanie telefonu przy użyciu zegarka

- 1** Aby wyświetlić menu skrótów, przeciągnij w dół na ekranie głównym zegarka. Upewnij się, że wyświetlana jest ikona , co oznacza, że zegarek jest prawidłowo połączony z telefonem przez Bluetooth.
- 2** W menu skrótów dotknij opcji **Znajdź telefon** () , a następnie . Na ekranie zostanie odtworzona animacja funkcji Znajdź telefon.
- 3** Odszukaj telefon, kierując się dźwiękiem dzwonka odtwarzanym w telefonie (nawet jeśli aktywny jest tryb wibracji lub tryb cichy), o ile tylko telefon znajduje się w zasięgu połączenia Bluetooth z zegarkiem.
- 4** Dotknij ekranu urządzenia ubieralnego, aby zakończyć poszukiwanie.
 -  Jeśli w zegarku włączona jest funkcja **automatycznego przełączania**, przed użyciem funkcji Znajdź telefon upewnij się, że zegarek jest połączony z aplikacją **Zdrowie Huawei**.
 - Jeśli używany jest iPhone, a ekran telefonu jest wyłączony, telefon nie może zareagować na funkcję Znajdź telefon, ponieważ odtwarzanie dzwonka jest kontrolowane przez system iOS.

Znajdowanie zegarka za pomocą telefonu

-  Niektóre modele wymagają aktualizacji do najnowszej wersji, aby używać tej funkcji.
- 1** Upewnij się, że zegarek jest powiązany z aplikacją **Zdrowie Huawei**.

- 2** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i przejdź do opcji **Znajdź urządzenie > Zadzwoń**.
- 3** Dotknij opcji **Zadzwoń**, a zegarek zacznie dzwonić (nawet w trybie wibracji lub cichym). Wybierz **Zatrzymaj dzwonienie**, gdy znajdziesz zegarek, lub poczekaj, aż dzwonienie dobiegnie końca.

Tryb Nie przeszkadzać

Kiedy tryb Nie przeszkadzać jest włączony, 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 ekranu głównego zegarka i dotknij pozycji **Nie przeszkadzać**, aby włączyć lub wyłączyć ten tryb.

Metoda 2: Wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięk i wibracje > Nie przeszkadzać > Cały dzień**, aby dokończyć ustawienia.

Zaplanowane włączenie trybu Nie przeszkadzać

- Wybierz kolejno opcje **Ustawienia > Dźwięk i wibracje > Nie przeszkadzać > Harmonogram**, dotknij pozycji **Dodaj czas** i wybierz ustawienia **Rozpoczęcie**, **Zakończenie** i **Powtarzanie**. Można dodać wiele okresów i uaktywnić dowolny z nich.
- Aby wyłączyć wcześniej zaplanowane okresy aktywności trybu Nie przeszkadzać, wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięk i wibracje > Nie przeszkadzać > Harmonogram**.

Funkcje związane ze zdrowiem

Stan emocjonalny

-  Dane pomiarów i wyniki mają wyłącznie charakter poglądowy i nie mogą stanowić podstawy do stawiania diagnozy i leczenia. W przypadku odczuwania dyskomfortu należy zwrócić się o pomoc medyczną.
- Ta funkcja jest dostępna tylko w niektórych krajach. Na przykład nie jest ona dostępna w krajach europejskich.
- Ta funkcja jest dostępna tylko na urządzeniu HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition.

Wprowadzenie do emocji i stresu

Emocje są naturalną reakcją i zewnętrzną ekspresją subiektywnego doświadczenia danej osoby i należą do rodzaju zjawisk psychologicznych ściśle związanych z tendencjami danej osoby, takimi jak oczekiwania i pragnienia, odzwierciedlając to, czy zostały one zaspokojone. W psychologii stres jest uczuciem ograniczenia lub napięcia. Stres jest wywoływany przez bodziec zewnętrzny, taki jak zadanie lub wyzwanie. Odpowiednia ilość stresu może zwiększyć produktywność.

Ogólny dobrostan emocjonalny jest odzwierciedleniem emocji i stresu w długim zakresie czasu. Niewielkie lub krótkotrwałe wahania nie wskazują na rzeczywisty problem. Zdrowie emocjonalne jest odzwierciedlone w zdolności do powrotu do idealnego stanu i dostosowania się do otoczenia. Smartwatch może pomóc w rejestrowaniu emocji i stresu, zapewniając dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Rejestrowanie emocji/stresu

- Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, a następnie wybierz **Stan emocjonalny**, aby przejść do ekranu głównego aplikacji.
Jeśli aplikacja jest używana po raz pierwszy, dotknij opcji **Zgadzam się** na ekranie autoryzacji użytkownika i zapoznaj się z wprowadzeniem do aplikacji oraz instrukcją obsługi. Nastąpi przekierowanie do ekranu głównego aplikacji **Stan emocjonalny**.
- Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij **Monitorowanie stanu zdrowia** i włącz opcję **Dodatkowe rekordy emocji/stresu**. Po włączeniu urządzenie będzie automatycznie mierzyć poziom stresu, emocje i inne powiązane informacje, gdy wykryje, że jesteś w stanie spoczynku. Dane nie są dostępne podczas snu. Podczas korzystania z aplikacji po raz pierwszy zegarek musi być włączony przez pewien czas, zanim dane emocjonalne będą dostępne.

Wyświetlanie danych dotyczących emocji/stresu

Na urządzeniu ubieralnym

Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz **Stan emocjonalny**, aby przejść do ekranu głównego aplikacji, na którym obecne emocje są wyświetlane za pomocą animacji. Przeciągnij w górę, aby wyświetlić więcej rekordów danych.

Na telefonie

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i dotknij karty **Stan emocjonalny**, aby wyświetlić dane dotyczące emocji. Dane dotyczące emocji/stresu można wyświetlać według dnia, tygodnia, miesiąca i roku, a także można czytać analizy i wskazówki według dnia, tygodnia, miesiąca i roku.

Usługi relaksacyjne

W przypadku narastającego negatywnego nastawienia lub stresu można skorzystać z usług odpężających.

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, a następnie wybierz **Stan emocjonalny**, aby przejść do ekranu głównego aplikacji.
- 2 Przeciągnij w lewo, aby wyświetlić dostępne usługi i wybierz ćwiczenie oddechowe lub trening odpowiadający Twoim potrzebom.

Przypomnienia dotyczące stanu emocjonalnego

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, a następnie wybierz **Stan emocjonalny**, aby przejść do ekranu głównego aplikacji.
- 2 Przeciągnij w górę po ekranie, aby przejść do ekranu **Więcej**, dotknij **Ustawienia przypomnień**, a następnie włącz **Nastrój**. Zegarek będzie wysyłał pełnoekranowe przypomnienia na podstawie ostatniego nastroju.

Monitorowanie snu

Urządzeniu ubieralnemu będzie automatycznie rejestrować czas trwania snu, a także rozpoznać fazę snu głębokiego, snu płytkiego, (faza REM) i wybudzenia, jeśli tylko będzie prawidłowo założone na czas snu.

Konfigurowanie ustawień snu

- 1 Przejdź do listy aplikacji, wybierz opcję **Sen** () , przeciągnij w górę po ekranie i wybierz opcję **Więcej > Tryb uśpienia**.
- 2 **Automatycznie** jest domyślnie włączona. Można też ustawić urządzeniu ubieralnemu, aby uruchamiało i wyłączało tryb uśpienia o zaplanowanej porze. Aby to zrobić, dotknij opcji **Dodaj czas**, wprowadź ustawienia **Czas na sen**, **Pobudka** i **Powtarzanie**, a następnie dotknij **OK**. Aby usunąć harmonogram, dotknij go, a następnie **Usuń**.

Włączanie/wyłączanie HUAWEI TruSleep™

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > HUAWEI TruSleep™**, a następnie włącz lub wyłącz **HUAWEI TruSleep™**.

HUAWEI TruSleep™ jest domyślnie włączona. Jeśli funkcja ta zostanie ręcznie wyłączona, nie będzie można uzyskać danych snu, a analiza snu stanie się niedostępna.

Wyświetlanie/usuwanie danych dotyczących snu

- Otwórz listę aplikacji na urządzeniu ubieralnym i wybierz opcję **Sen** () , aby sprawdzić zapisy na temat snu nocnego i drzemek.
- Na telefonie przejdź do opcji **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Sen**, dotknij  w górnym prawym rogu, a następnie opcji **Wszystkie dane**. Nastąpi wtedy przejście do ekranu wyświetlającego historyczne dane na temat snu. W razie potrzeby dotknij ikony Usuń w górnym prawym rogu, wybierz docelowe rekordy i usuń je.

Pierścienie aktywności

-  Aby móc korzystać z tej funkcji, należy najpierw zaktualizować oprogramowanie zegarka 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: Przejdź do ekranu głównego **Zdrowie Huawei** i dotknij karty Pierścienie aktywności, aby otworzyć ekran **Rejestr aktywności**. Dotknij ikony  w prawym górnym rogu i dotknij opcji **Edytuj cele**.

Na zegarku: Przejdź do aplikacji Pierścienie aktywności, przeciągnij w lewo, aby wyświetlić dane za **Ten tydzień**, przeciągnij w górę, aby wyświetlić dane z **Dzisiaj**, **Rejestr ćwiczeń**, **W ruchu**, **Ćwiczenie** oraz **Na nogach** i przeciągnij ponownie w górę, aby znaleźć pozycje **Edycja celów** lub **Przypomnienia** i ich dotknąć. W obszarze **Przypomnienia** można wyłączyć pozycje **Na nogach**, **Postęp** i **Osiągnięto cel**.

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

(2) : **Ćwiczenie** mierzy łączny czas trwania treningów o umiarkowanej i wysokiej intensywności. 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.

Analiza arytmii fali tętna

Analiza arytmii fali tętna wykorzystuje precyzyjny czujnik PPG w urządzeniu ubieralnym do wykrywania nieprawidłowych rytmów bicia serca.

-  • Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach.
- Wyniki mają charakter wyłącznie poglądowy i nie są przeznaczone do zastosowań medycznych.

Aktywowanie aplikacji

- 1** Przede wszystkim pobierz najnowszą wersję aplikacji **Zdrowie Huawei** z HUAWEI AppGallery lub zaktualizuj aplikację **Zdrowie Huawei** do najnowszej wersji.
- 2** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei** i wybierz kolejno opcje **Zdrowie** > **Serce** > **Analiza arytmii fali tętna** oraz aktywuj funkcję **Analiza arytmii fali tętna**.

Włączanie pomiaru automatycznego i przypomnień

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, wybierz kolejno opcje **Zdrowie** > **Serce** > **Analiza arytmii fali tętna**, dotknij pozycji  w prawym górnym rogu i wybierz **Automatyczny pomiar**.
- 2** Ustaw przełącznik **Automatyczne wykrywanie arytmii** w pozycji włączonej lub wyłączonej. Po włączeniu tej funkcji urządzenie ubieralne będzie automatycznie dokonywać pomiarów podczas noszenia. Przełącznik **Alerty dotyczące arytmii** możesz ustawiać w pozycji włączonej lub wyłączonej w zależności od potrzeb.

Wyłączanie usługi

Wybierz kolejno opcje **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie** > **Serce** > **Analiza arytmii fali tętna**, dotknij ikony  w prawym górnym rogu, wybierz kolejno **Informacje** > **Wyłącz usługę** i wykonaj instrukcje ekranowe, aby dokończyć ustawienia.

Możliwe wyniki

Wyniki mogą różnić się od wyników analizy EKG. Aby omówić wyniki pomiaru, skontaktuj się z lekarzem. Nie interpretuj wyników i nie lecz się samodzielnie.

Aby sprawdzić opis wyniku, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu **Analiza arytmii fali tętna**, dotknij ikony  w prawym górnym rogu i dotknij opcji **Pomoc**.

Wyniki pomiaru: brak nieprawidłowości, ryzyko przedwczesnego pobudzenia, ryzyko migotania przedsionków, podejrzenie przedwczesnego pobudzenia lub podejrzenie migotania przedsionków

Pomiar EKG

Elektrokardiogram (EKG) to graficzny zapis elektrycznej aktywności serca. EKG pozwala zapoznać się z rytmem pracy serca i wykrywać nieregularności uderzeń, będące wskazaniem diagnostycznym potencjalnych problemów z sercem.

-  Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach. Patrz lista krajów/regionów, w których urządzenia ubieralne HUAWEI zapewniają dostępność funkcji EKG.

Przed rozpoczęciem

- Tej funkcji należy używać zgodnie z lokalnymi normami i przepisami dotyczącymi urządzeń medycznych.
- Ta funkcja nie jest przeznaczona dla osób w wieku poniżej 18 lat.
- Ta funkcja nie jest przeznaczona dla osób z rozrusznikami serca lub innymi implantami.
- Silne pola elektromagnetyczne prowadzą do poważnego zniekształcenia sygnału EKG. Należy unikać korzystania z tej funkcji w miejscach, gdzie działają silne pola elektromagnetyczne.
- Wszystkie dane uzyskane podczas używania tej aplikacji mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą być podstawą do badań medycznych, diagnostyki ani leczenia.

Przed użyciem

-  Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj aplikację **Zdrowie Huawei** do najnowszej wersji.

Jeśli używasz funkcji **EKG** po raz pierwszy, wybierz kolejno **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie** > **Serce** > **EKG** i wykonuj instrukcje ekranowe, by aktywować aplikację EKG.

Pomiar EKG

- 1** Upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo założone. Otwórz listę aplikacji i wybierz **EKG**. Jeśli używasz funkcji po raz pierwszy, określ, na którym nadgarstku urządzenie jest założone. To ustawienie można zmienić w każdej chwili na ekranie głównym aplikacji EKG, dotykając ikony Ustawienia na dole ekranu.
- 2** Umieść ramię płasko na stole lub kolanie, a następnie rozluźnij rękę i palce.
- 3** Delikatnie przyłóż palec swobodnej ręki do elektrody (dolny przycisk) i pozostań nieruchomo. Pomiar rozpocznie się automatycznie.

-  • Podczas pomiaru pozostań nieruchomo, oddychaj równomiernie i unikaj mówienia. Trzymaj palec poprawnie przyłożony do elektrody, ale unikaj zbyt mocnego dociskania.
- Suchość skóry może zaburzyć pomiar. Jeśli zauważysz, że palec jest suchy, zwilż go niewielką ilością wody, aby poprawić przewodnictwo.
- Pojedynczy pomiar trwa 30 sekund.

4 Utrzymuj nieruchomą pozycję, zaczekaj na zakończenie pomiaru i wyświetl wynik na ekranie zegarka. Można dotknąć ikony , aby sprawdzić opis wyniku. Aby uzyskać szczegółowe informacje, otwórz w telefonie aplikację **Zdrowie Huawei** i wybierz kolejno opcje **Zdrowie** > **Serce** > **EKG**. Aby pobrać raport EKG, dotknij ikony pobierania w prawym górnym rogu ekranu szczegółów EKG.

Interpretacja wyników

- Aby omówić wynik pomiaru, skontaktuj się z lekarzem. Nie interpretuj wyników i nie lecz się samodzielnie.
- Ta funkcja nie może wykrywać skrzepów, udarów, ataków serca ani innych typów arytmii bądź problemów z sercem.
- Ta funkcja nie może wykrywać ataków serca ani związanych z nimi powikłań. Jeśli odczuwasz ból, napięcie lub ucisk w klatce piersiowej bądź masz jakiegokolwiek inne objawy, natychmiast zwróć się o pomoc do lekarza.
- Nie modyfikuj wskazań lekarza w oparciu o dane wynikowe tej funkcji bez wcześniejszej konsultacji medycznej.

Pomiar SpO2

-  • Aby korzystać z tej funkcji, najpierw 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 zachowaj nieruchomą pozycję.
- 2** Otwórz listę aplikacji i przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aż pojawi się opcja **SpO2** , i dotknij tej opcji.
- 3** Wybierz **Zmierz**. (Rzeczywisty wygląd interfejsu w urządzeniu może być inny).
- 4** Po rozpoczęciu pomiaru SpO2 pamiętaj, by się nie ruszać i utrzymywać ekran urządzenia skierowany ku górze.

Automatyczny pomiar SpO₂

- 1 Aby włączyć tę funkcję, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij opcji **Monitorowanie stanu zdrowia** i włącz **Automatyczny pomiar SpO₂**.
 ⓘ Kiedy funkcja jest włączona, urządzenie będzie automatycznie mierzyć i zapisywać poziom SpO₂, gdy wykryje, że pozostajesz w bezruchu. Wskaźnik ten jest szczególnie ważny w trakcie snu lub podczas przebywania na dużych wysokościach.
- 2 Dotknij opcji **Ostrzeżenie o niskim SpO₂** i ustal dolny limit, który będzie wywoływał ostrzeżenie, gdy nie śpisz.

Wyświetlanie danych z pomiaru SpO₂

Przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie** > **SpO₂** i wybierz datę, aby wyświetlić dane SpO₂ z tego dnia.

Pomiar tętna

Ciągłe monitorowanie tętna jest domyślnie włączone, co umożliwia wyświetlanie krzywej tętna. Jeśli ta funkcja jest wyłączona, pojawi się polecenie przejścia do aplikacji **Zdrowie Huawei** i włączenia przełącznika **Ciągłe monitorowanie tętna**.

- ⓘ Aby zapewnić optymalną dokładność monitoringu i jak najlepsze dopasowanie, zapnij urządzenie dosyć ciasno na szerokość jednego palca nad kością nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do nadgarstka podczas ćwiczeń.

Pojedynczy pomiar tętna

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie wyłącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**.
- 2 Na urządzeniu ubieralnym otwórz listę aplikacji i wybierz opcję **Tętno** () , aby rozpocząć pojedynczy pomiar.
 ⓘ Na wynik pomiaru tętna mogą wpłynąć również czynniki zewnętrzne, takie jak niska temperatura otoczenia, ruchy ręki lub tatuaż na ręku.

Ciągłe monitorowanie tętna

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia** > **Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie włącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**.

Ustaw opcję **Tryb monitorowania** na **Inteligentny** lub **W czasie rzeczywistym**.

- **Inteligentny**: Automatyczna regulacja częstotliwości pomiarów zależnie od stanu aktywności użytkownika.
- **W czasie rzeczywistym**: Monitorowanie tętna na bieżąco bez względu na stan aktywności użytkownika.

- i** Monitorowanie w czasie rzeczywistym zwiększa zużycie energii przez urządzenie, a tryb Inteligentny pozwala zużywać mniej energii.

Pomiar tętna spoczynkowego

Tętno spoczynkowe jest mierzone w uderzeniach na minutę w stanie pełnej świadomości, lecz jednocześnie w stanie bezruchu i wyciszenia. Jest to ważny wskaźnik kondycji serca. Tętno spoczynkowe najlepiej jest mierzyć z samego rana, zaraz po przebudzeniu (ale przed wstaniem z łóżka).

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, a następnie włącz opcję **Ciągłe monitorowanie tętna**. Urządzenie ubieralne automatycznie zmierzy tętno spoczynkowe.

- i** Wyświetlanie tętna spoczynkowego jest możliwe pod pewnymi warunkami. Niewłaściwy czas pomiaru tętna spoczynkowego może prowadzić do nieprawidłowych wyników lub braku wyników.

Ostrzeżenia o tętnie

Ostrzeżenie o wysokim tętnie

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, włącz **Ciągłe monitorowanie tętna** i ustaw **Ostrzeżenie o wysokim tętnie** zgodnie z własnymi potrzebami. Urządzenie ubieralne będzie wibrować i wyświetli ostrzeżenie, jeśli pozostajesz w stanie spoczynku, a Twoje tętno spoczynkowe utrzymuje się powyżej ustalonego limitu dłużej niż 10 minut.

Ostrzeżenie o niskim tętnie

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, wybierz kolejno **Monitorowanie stanu zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, włącz **Ciągłe monitorowanie tętna** i ustaw **Ostrzeżenie o niskim tętnie** zgodnie z własnymi potrzebami. Urządzenie ubieralne będzie wibrować i wyświetli ostrzeżenie, jeśli pozostajesz w stanie spoczynku, a Twoje tętno spoczynkowe utrzymuje się poniżej ustalonej wartości dłużej niż 10 minut.

Pomiar tętna w trakcie ćwiczeń

Podczas ćwiczeń urządzenie ubieralne może wyświetlać tętno w czasie rzeczywistym oraz strefę tętna, a także powiadamiać o przekroczeniu wcześniej ustawionego 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**.

- **i** Jeśli jako metodę obliczania wybrano opcję **Wartość procentowa maksymalnego tętna**, strefy tętna odpowiadające różnym intensywnościom ćwiczeń (w szczególności Ekstremalne, Anaerobowe, Aerobowe, Spalanie tłuszczu i Rozgrzewka) będą obliczane na podstawie tętna maksymalnego ($HR_{max} = 220 - \text{wiek użytkownika}$).
- Jeśli jako metodę obliczeń wybrano **Wartość procentowa HRR**, strefy tętna odpowiadające różnym intensywnościom ćwiczeń (w szczególności Zaawansowane anaerobowe, Podstawowe anaerobowe, Próg mleczanowy, Zaawansowane aerobowe i Podstawowe aerobowe) będą obliczane na podstawie rezerwy tętna (lub HRR, ustalonej przez pomiar tętna maksymalnego i odjęcie tętna spoczynkowego).
- Po rozpoczęciu ćwiczeń zobaczysz tętno w czasie rzeczywistym na ekranie urządzenia ubieralnego. Po zakończeniu ćwiczeń można sprawdzić tętno średnie i maksymalne oraz strefy tętna na ekranie wyników ćwiczeń.
- **i** Jeśli zdejmiesz urządzenie ubieralne z nadgarstka w trakcie ćwiczeń, tętno w czasie rzeczywistym przestanie być wyświetlany, ale urządzenie jeszcze przez pewien czas będzie poszukiwać sygnału tętna. Pomiar zostanie wznowiony, kiedy ponownie założysz urządzenie.
- W przypadku każdej sesji **Wyniki ćwiczeń** na ekranie głównym 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 będzie utrzymywać się powyżej ustalonego limitu przez pewien czas.

- 1** Przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei** > **Ja** > **Ustawienia** > **Ustawienia ćwiczeń** > **Ustawienia związane z tętnem podczas ćwiczeń** i włącz opcję **Wysokie tętno**.
- 2** Dotknij opcji **Limit tętna**, ustaw górny limit odpowiedni dla swoich potrzeb i dotknij opcji **OK**.

- **i** Jeśli wyłączono przypomnienia dźwiękowe dla poszczególnych ćwiczeń, przypomnienia będą miały tylko postać wibracji i komunikatów na kartach, bez dźwięku.

Pomiar temperatury skóry

Ta funkcja monitoruje zmiany temperatury skóry nadgarstka po ćwiczeniu. Gdy funkcja ciągłego pomiaru temperatury skóry jest włączona, dane będą wyświetlane w postaci krzywej.

-  Aby korzystać z tej funkcji, najpierw zaktualizuj zegarek i aplikację **Zdrowie Huawei** do najnowszych wersji.
- Ten produkt nie jest urządzeniem medycznym. Ta funkcja jest przeznaczona do monitorowania zmian temperatury skóry nadgarstka u zdrowych osób w wieku powyżej 18 lat podczas ćwiczeń oraz po ćwiczeniach. Wyniki mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą stanowić podstawy do stawiania diagnozy medycznej lub leczenia.
- Podczas pomiaru należy trzymać urządzenie ściśle na nadgarstku przez co najmniej 10 minut i pozostawać w spokojnym stanie spoczynku w relaksującym otoczeniu w temperaturze pokojowej (około 25°C). Upewnij się, że na skórze nadgarstka nie ma wody, alkoholu ani innych płynów. Unikaj pomiarów w miejscach narażonych na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wiatru lub ekstremalnych temperatur.
- Po treningu, prysznicu lub zmianie miejsca przebywania na zewnątrz i wewnątrz należy odczekać 30 minut przed rozpoczęciem pomiaru.
- Unikaj pomiarów po picciu.

Nieprawidłowy pomiar temperatury ciała

Na zegarku przejdź do listy aplikacji i wybierz opcję **Temperatura skóry > Zmierz**.

Pomiar ciągły

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, dotknij opcji **Monitorowanie stanu zdrowia** i włącz **Ciągły pomiar temperatury skóry**.
- 2** Na zegarku przejdź do listy aplikacji i dotknij opcji **Temperatura skóry**, aby wyświetlić krzywą danych temperatury.

Zmiana jednostki temperatury

Przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei > Ja > Ustawienia > Jednostki > Jednostka temperatury** i wybierz stopnie Celsjusza (°C) lub Fahrenheita (°F).

Kalendarz cyklu

Aktywowanie aplikacji

Jeśli korzystasz z tej funkcji po raz pierwszy, upewnij się, że zegarek i telefon są połączone i zakończ aktywację funkcji.

- 1** Przejdź do opcji **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Kalendarz cyklu**, pobierz pakiet funkcji, określ dane dotyczące okresu i dotknij opcji **Rozpocznij**.
- 2** Powiadomienie o aktywacji pojawi się na ekranie zegarka po jego założeniu. Jeśli urządzenie będzie zdjęte, powiadomienie będzie przechowywane w centrum wiadomości. Dotknij opcji **Otwórz aplikację**, aby przejść do ekranu oświadczenia o ochronie prywatności. Gdy zaakceptujesz oświadczenie o ochronie prywatności, nastąpi przekierowanie na ekran główny **Kalendarz cyklu**. Dotknij opcji **OK**, aby wrócić do poprzedniego ekranu.

Rejestrowanie i przeglądanie cyklu miesięcznego za pomocą zegarka

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, odszukaj i wybierz opcję **Kalendarz cyklu**, aby przejść na ekran główny aplikacji, gdzie zobaczysz kalendarz cyklu.
Dotknij opcji  na prawo od nazwy aplikacji, aby przełączać między widokiem miesięcznym a widokiem wykresu kołowego.
- 2 Dotknij **Edytuj** lub , aby nałożyć miesięczkę **Początek** i **Koniec**. Przeciągnij palcem w górę po ekranie, aby wyświetlić **Podsumowanie**. Przeciągnij jeszcze raz w górę, aby przejść na ekran **Więcej** i wyświetlić **Pomoc**.
- 3 Na ekranie **widok miesięczny** przeciągnij palcem w lewo i w prawo, aby zobaczyć dane z poprzedniego cyklu oraz trzech następnych 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 ma karty **Kalendarz cyklu** na ekranie głównym aplikacji, dotknij opcji **Edytuj** i dodaj kartę.
- 2 Otwórz ekran **Kalendarz cyklu**, włącz opcję **Początek okresu** lub **Koniec okresu** dla określonych dat, aby zarejestrować długość cyklu miesięcznego. Można rejestrować także **Objawy fizyczne**.
- 3 Na ekranie **Kalendarz cyklu** dotknij ikony  w prawym górnym rogu, a następnie opcji **Ustawienia**, aby określić długość okresu i długość cyklu, a następnie włącz lub wyłącz opcję **Przypomnienia**.
Włącz przełącznik **Prognozowanie**. Po włączeniu tej opcji zegarek (jeśli tylko jest noszony przez cały czas, zwłaszcza nocą) będzie kojarzyć ze sobą rejestrowane dane na temat stanu zdrowia, takie jak temperatura ciała, tętno i częstość oddechów, by generować lepsze prognozy cyklu.
Dotknij **Rejestry okresu**, aby wyświetlić **Średnia długość okresu** i **Średnia długość cyklu**.
Dotknij **Wszystkie dane**, aby wyświetlić dane historyczne.

Ćwiczenie

Rozpoczynanie ćwiczeń

Rozpoczęcie ćwiczenia na urządzeniu ubieralnym

- 1 Otwórz listę aplikacji i wybierz **Ćwiczenia** ()
- 2 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie i wybierz tryb ćwiczeń. Możesz również przeciągnąć w górę aż do końca ekranu i dotknąć opcji **Dostosuj**, aby dodać inne tryby ćwiczeń.
 -  Aby usunąć ćwiczenie:
Otwórz listę aplikacji, wybierz opcję **Ćwiczenia**, przeciągnij w górę aż do końca ekranu i dotknij opcji **Dostosuj**. Wybierz tryb ćwiczeń i dotknij opcji , aby usunąć go z listy lub dotknij opcji , aby zmienić kolejność ćwiczeń na liście.
- 3 Dotknij ikony ćwiczeń, aby rozpocząć sesję ćwiczeń.
- 4 Podczas trwającej sesji ćwiczeń można nacisnąć i przytrzymać górny przycisk, aby zakończyć ćwiczenie. Można też nacisnąć górny przycisk, aby wstrzymać ćwiczenie, dotknąć ikony , aby je wznowić, lub ikony , aby je zakończyć.

Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu aplikacji Zdrowie Huawei

- 1 Upewnij się, że urządzenie ubieralne jest połączone z aplikacją **Zdrowie Huawei** i załóż je tak, aby dobrze przylegało do nadgarstka.
Następnie w aplikacji **Zdrowie Huawei** przejdź na przykład do opcji **Ćwicz > Bieg na dworze** i dotknij ikony biegania i dotknij jej, aby rozpocząć bieg.
- 2 Opcje sterowania w aplikacji **Zdrowie Huawei** podczas ćwiczeń: Dotknij opcji , aby wstrzymać ćwiczenie, dotknij , aby je wznowić lub dotknij i przytrzymaj opcji , aby zakończyć ćwiczenie. Urządzenie ubieralne wtedy wstrzyma, wznowi lub zakończy ćwiczenie.
 -  • Podczas ćwiczenia dane, takie jak czas ćwiczenia i dystans, są wyświetlane zarówno w aplikacji **Zdrowie Huawei**, jak i na urządzeniu ubieralnym.
 - Jeśli czas trwania lub dystans są zbyt krótkie, dane na temat ćwiczeń nie zostaną zapisane.
 - Po zakończeniu treningu można wyświetlić dane treningu (zebrane zarówno z telefonu, jak i urządzenia ubieralnego) w aplikacji **Zdrowie Huawei**. Dane te nie będą wyświetlane na urządzeniu ubieralnym.

Personalizacja kart danych ćwiczeń

Możesz dostosować rodzaj danych dotyczących zdrowia i kondycji, które mają być wyświetlane podczas treningów, aby jak najlepiej odpowiadały Twoim potrzebom.

- 1 Naciśnij górny przycisk na zegarku, aby przejść do listy aplikacji, dotknij **Ćwiczenia**, znajdź wymagany tryb treningu (np. **Bieg na dworze**) i dotknij  po jego prawej stronie, aby przejść do ekranu ustawień.
- 2 Dotknij **Wyświetlanie danych**, wybierz potrzebne karty i włącz **Pokazuj karty**.
- 3 Dotknij **Karty niestandardowe**, wybierz styl wyświetlania (np. **2 komórki**) i wybierz odpowiednie dane (np. **Tętno** i **Tempo**).
- 4 Po zakończeniu ustawień będzie można przeciągać w górę lub w dół na ekranie treningu, aby przeglądać wybrane karty danych i wyświetlać odpowiednie dane podczas treningu.

Aby przywrócić ustawienia domyślne, przejdź do ekranu **Wyświetlanie danych** i dotknij **Resetuj**.

-  Takie niestandardowe ustawienia są dostępne tylko w przypadku niektórych trybów treningu.

Bieg przełajowy

Profesjonalny tryb Bieg przełajowy w zegarku obsługuje nawigację opartą na segmentach i trasy oparte na mapach w czasie rzeczywistym, zapewniając wzbogacone wyświetlanie danych.

Rozpoczęcie sesji biegu przełajowego

Na początku zaimportuj trasę do aplikacji **Zdrowie Huawei**, a następnie zsynchronizuj ją z zegarkiem. Jeśli trasa przebiega w nowym mieście, konieczne będzie również pobranie odpowiedniej mapy offline.

- 1 Przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei** > **Ja** > **Moja trasa** > **Importuj trasę**, wybierz trasę możliwą do pobrania i zapisz ją na **Moja trasa**.
- 2 Wybierz docelową trasę. Dotknij  w górnym prawym rogu, a następnie **Wyślij na urządzenie ubieralne**, aby zsynchronizować trasę z zegarkiem.
- 3 Naciśnij górny przycisk na zegarku, aby przejść do listy aplikacji i dotknij **Ćwiczenia**.
- 4 Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby znaleźć i wybrać **Bieg przełajowy**. Dotknij opcji  po prawej stronie, aby przejść do ekranu ustawień i dotknij **Trasy**.
- 5 Wybierz swoją trasę. Dotknij **Rozpocznij trening**, a następnie **RUSZAJ**, aby rozpocząć bieg.
- 6 Przesuń ekran w górę lub w dół, aby wyświetlić dane fitness.

Ustawienia ćwiczeń

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz **Ćwiczenia** ().

- 2** Przeciągnij w górę lub w dół na ekranie, aby znaleźć i wybrać **Bieg przełajowy**. Dotknij opcji  po prawej stronie, aby przejść do ekranu ustawień.
- Dotknij **Cel** i ustaw cele dla dystansu, czasu i spalonych kalorii.
 - Dotknij **Przypomnienia**, aby ustawić interwały i przypomnienia o tętnie i stresie treningowym. Przypomnienia dźwiękowe będą odtwarzane po osiągnięciu ustawionego progu podczas treningu.
 - Dotknij **Wyświetlanie danych** i ustaw dane, które mają być wyświetlane na ekranie treningu.
 - Uzupełnij inne ustawienia, takie jak zapobieganie błędnym dotknięciom, metronom i segmentacja, zgodnie z własnymi potrzebami.

Golf

W trybie pola golfowego zegarek dokładnie wykrywa lokalizację greenu i przeszkód oraz zapewnia precyzyjne pomiary odległości, co umożliwia doskonalenie umiejętności golfowych. Tryb Strzelnica golfowa oferuje szczegółowe dane dotyczące swingu, w tym czas backswingu/ downswingu, tempo swingu i prędkość swingu, a także animowane demonstracje swingu i chwytu oraz wskazówki.

 Śledzenie trajektorii piłeczki jest dostępne tylko w przypadku swingów, a nie puttów.

Pobieranie i usuwanie pól golfowych

- 1** Wybierz **Zdrowie Huawei > Ćwicz > Golf**, a następnie dotknij **Mapa pola**.
- 2** Na karcie **Odkrywaj** wybierz odpowiednie pole i dotknij **Pobierz**.
- 3** Po ukończeniu pobierania dotknij pola, aby przejść do ekranu szczegółów pola. Dotknij ikony  w prawym górnym rogu i dotknij opcji **Synchronizuj z zegarkiem**. Pobrane pole można także usunąć.

Tryb Strzelnica golfowa

- 1** Naciśnij górny przycisk w zegarku, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ćwiczenia > Golf**.
- 2** Wybierz **Ćwiczenia**, a następnie dotknij ikony **Rozpocznij** (lub naciśnij dolny przycisk), aby rozpocząć trening golfa.
- 3** Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby wyświetlić prezentacje swingów i chwytów oraz dane dotyczące treningu.

Tryb pola golfowego

- 1** Naciśnij górny przycisk w zegarku, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ćwiczenia > Golf**.
- 2** Wybierz **Tryb pola > Szukaj w pobliżu**, a następnie wybierz pole, na którym obecnie jesteś. Jeżeli pole zostało już pobrane, znajdziesz je w obszarze **Pobrane**.

- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby ustawić miejsce gry i obszar tee, zaczekaj, aż funkcje pozycjonowania zaczną działać, i dotknij ikony **Rozpocznij** (lub naciśnij dolny przycisk), aby rozpocząć sesję golfową.
- 4 Przeciągnij palcem w lewo, aby przejść do ekranu karty wyników i zapisać swoje wyniki dla każdego dołka. Przeciągnij w górę lub w dół, aby uzyskać panoramiczny widok fairwayu i przeszkód oraz sprawdzić pomiary odległości, kierunku nachylenia, prędkość i kierunek wiatru, a także kierunek greenu.
- 5 Podczas sesji golfa dotknij **Wyświetl kartę wyników**, aby wyświetlić wyniki, **Zapisz**, aby tymczasowo zapisać grę, lub **Zakończ**, aby zakończyć sesję i zapisać zapis ćwiczenia. Można także nacisnąć i przytrzymać górny przycisk, aby w dowolnej chwili zakończyć trening.

Więcej ustawień trybu pola golfowego

-  Funkcja **Zapobieganie przypadkowym dotknięciom** i ustawienia **Jednostka** w trybie pola golfowego są dostępne tylko w wersji HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition.
- 1 Naciśnij górny przycisk w zegarku, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ćwiczenia > Golf**.
 - 2 Wybierz **Tryb pola** i dotknij  po prawej stronie, aby przejść do ekranu ustawień. Włącz lub wyłącz ustawienia **Caddie AI**, **Kompensacja nachylenia**, **Odległość uderzenia** i **Zapobieganie przypadkowym dotknięciom** odpowiednio do potrzeb. Można również dotknąć **Jednostka**, aby wybrać preferowaną jednostkę miary lub dotknąć **Zarządzaj polami** i przytrzymać pole golfowe, aby je usunąć. Aby użyć funkcji **Caddie AI**, najpierw przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei > Golf > Moje kijki** i wypełnij informacje o klubie, aby porady funkcji **Caddie AI** były lepiej dopasowane.



Więcej informacji

- 1 Jak przetączyć na drugi green, jeśli na polu są dwa?
Zaktualizuj oprogramowanie zegarka do najnowszej wersji, która umożliwia przetaczanie greenów przez dotknięcie **L/P** na ekranie. (Jeśli zegarek nie działa z najnowszą wersją, dotknij **A/B**).
- 2 Jak przetaczać dołki podczas gry?
Zegarek powinien automatycznie przetączyć się na odpowiedni dołek po wejściu na jego obszar tee. Jeśli nie, dotknij karty z numerem dołka w górnej części ekranu widoku fairwaya i wybierz docelowy dołek.
- 3 Jak zmodyfikować dane karty wyników?

Podczas treningu przeciągnij w lewo na ekranie, aby uzyskać dostęp do karty wyników i dokonać zmian. Po zakończeniu sesji nie można edytować danych karty wyników.

Dane z karty wyników

Scorecard												
Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	1	Total
Par	5	4	4	3	4	4	3	4	5	36	4	72
Strokes	5	5	4	5	5	6	4	5	6	45	5	94
Performance	0	1	0	2	1	2	1	1	1	9	1	22
Putts	2	2	1	2	2	3	2	2	2	18	2	36
Penalty	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	0	6
Fairway keep ratio	●	●	●	-	↗	↗	-	●	↗	4/7	●	64%
GIR	✓	○	○	○	○	○	○	○	○	1/9	○	5%

● Albatross ● Eagle ○ Birdie □ Bogey □ Double bogey+ ● Fairway keep ratio ↗ Left ↘ Right

otwór

Wyświetla numer dołka na polu golfowym.

par

Określa liczbę przewidzianych puttów i uderzeń potrzebnych do ukończenia dołka na polu. Zazwyczaj pary są podzielone na par 3, par 4 i par 5, w zależności od odległości od tee do dołka. (Jednostka: uderzenia)

pociągnięcia

Wyświetla całkowitą liczbę uderzeń wykonanych na dołku, sumując liczbę swingów, puttów i uderzeń karnych. (Jednostka: uderzenia)

Wydajność

Wskazuje różnicę między par a całkowitą liczbą uderzeń wykonanych na dołku. Mniejsza wartość oznacza lepszy wynik. Jeśli łączna liczba uderzeń jest mniejsza niż par, wynik będzie ujemny. (Jednostka: uderzenia)

Putty

Wyświetla liczbę puttów na dołku na greenie. (Jednostka: uderzenia)

Uderzenie karne

Wyświetla liczbę uderzeń karnych dla dołka. Dzieje się tak, gdy gracz wybije piłkę poza boisko lub w przeszkodę wodną. (Jednostka: uderzenia)

Procent lądowań na fairwayu (FKR)

Odnosi się do procentu uderzeń z tee, które trafiają w fairway na dołkach par 4 lub par 5. Współczynnik ten znany jest również jako procent trafień w fairway.

Green w regulacji (GIR)

Odnosi się do procent osiągnięcia greenu w regulacji. Piłka musi znaleźć się na greenie w granicach par minus dwa uderzenia.

Identyfikatory



Albatros: trzy uderzenia lub więcej poniżej par na dołku. Znany również jako Double Eagle.



Eagle: dwa uderzenia poniżej par na dołku



Birdie: jedno uderzenie poniżej par na dołku



Bogey: jedno uderzenie powyżej par na dołku



Podwójne bogey+: dwa lub więcej uderzeń powyżej par na dołku



Trafienie w fairway: trafienie pierwszym uderzeniem w fairway na dołku par 4 lub par 5

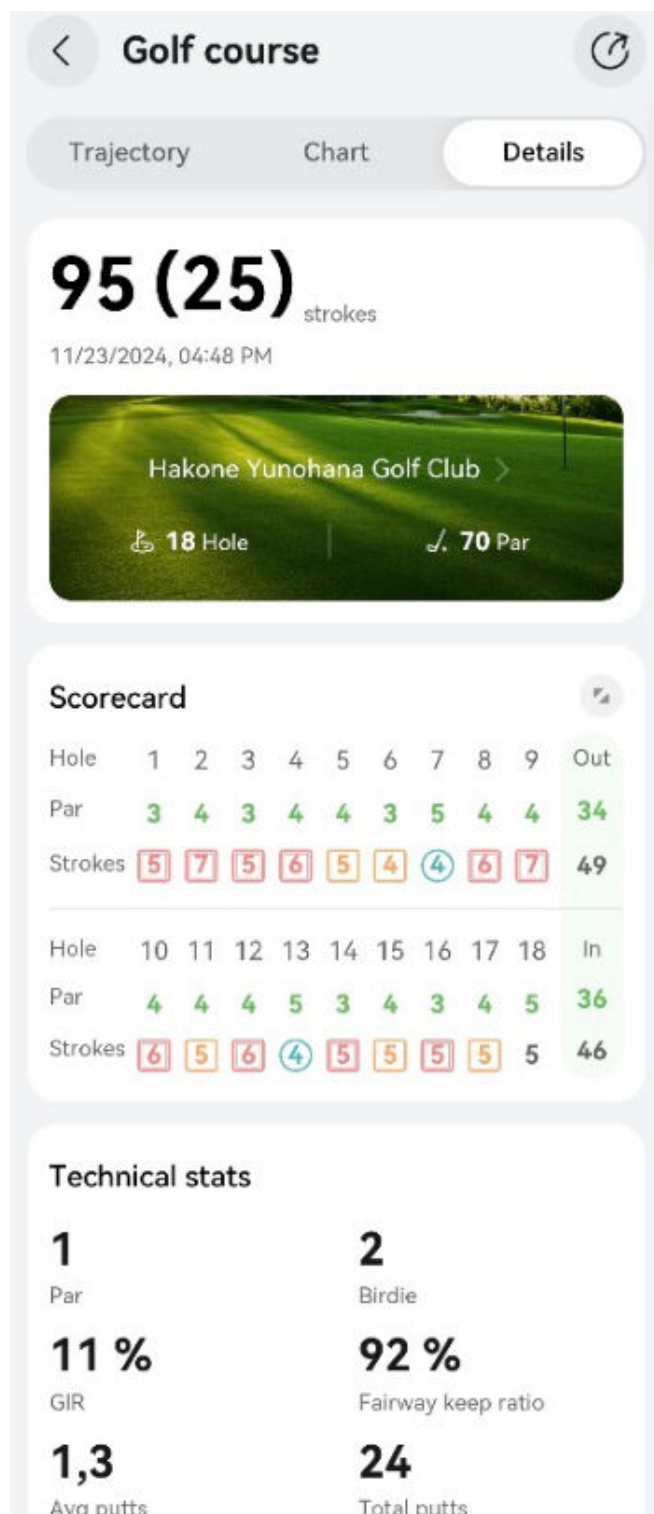


Odchylenie w lewo: trafienie pierwszym uderzeniem poza fairway po lewej stronie na dołku par 4 lub par 5



Odchylenie w prawo: trafienie pierwszym uderzeniem poza fairway po prawej stronie na dołku par 4 lub par 5

Statystyki techniczne



Procent lądowań na fairwayu (FKR)

Odnosi się do procentu uderzeń z tee, które trafiają w fairway na dołkach par 4 lub par 5 w ukończonej rundzie. Współczynnik ten znany jest również jako procent trafień w fairway.

Green w regulacji (GIR)

Odnosi się do procent osiągnięcia greenu w regulacji w ukończonej rundzie. Piłka musi znaleźć się na greenie w granicach par minus dwa uderzenia.

Średnia puttów

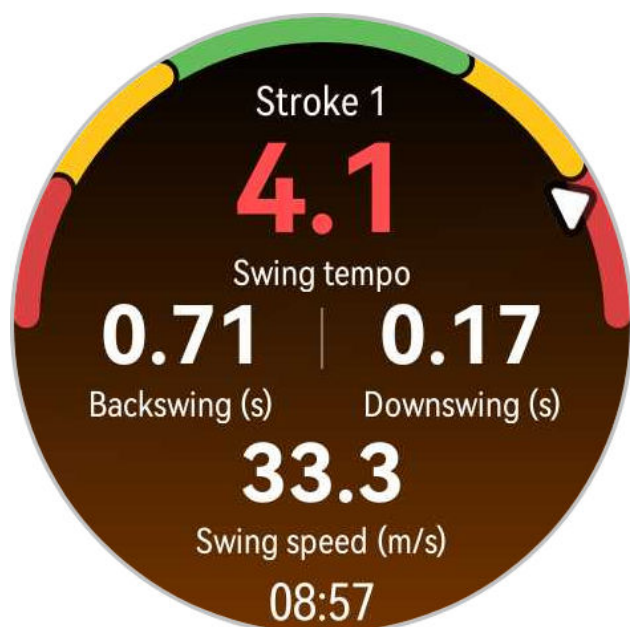
Odnosi się do średniej liczby puttów na dołek w zakończonej rundzie. Równa się całkowitej liczbie puttów podzielonej przez liczbę rozegranych dołków. (Jednostka: uderzenia)

Łącznie puttów

Odnosi się do całkowitej liczby puttów na greenie w zakończonej rundzie. (Jednostka: uderzenia)

Średnia par

Odnosi się do średniej liczby uderzeń na dołkach par 3, par 4 lub par 5 w zakończonej rundzie. (Jednostka: uderzenia)

Dane swingu golfowego**Tempo swingu**

Odnosi się do stosunku czasu backswingu do czasu downswingu. Idealne tempo swingu profesjonalnego golfisty wynosi 3:1. Każdy ma własne tempo. Poprawa tempa i timingu swingu wymaga konsekwentnych ćwiczeń i cierpliwości.

Backswing (s)

Odnosi się do czasu od momentu rozpoczęcia takeaway i zamachu kijem do tyłu ponad ziemią, do momentu, gdy kij osiągnie najwyższy punkt swingu.

Downswing (s)

Odnosi się do czasu od szczytowej pozycji swingu do momentu uderzenia w piłkę.

Prędkość swingu (m/s)

Odnosi się do prędkości, z jaką główka kija przemieszcza się w chwili uderzenia piłki.

Informacje o polu golfowym

- Ustawienia trybu pola golfowego różnią się w zależności od modelu urządzenia. Jeśli określonego ustawienia funkcji nie można znaleźć na urządzeniu, oznacza to niedostępność ustawienia.
- Wygląd ekranu zależy od modelu urządzenia. Należy zapoznać się z interfejsem urządzenia.

Informacje o polu golfowym



① Numer dołka i par

Wyświetla numer dołka i par dla tego dołka.

② Widok pola golfowego

Zapewnia pełny widok greenu na polu golfowym.

⑤④③ Odległość do przodu, środka i tyłu greenu

Pokazuje odległość od Twojej obecnej lokalizacji do przodu, środka i tyłu greenu. (Jednostka: jard)

⑥ Linie odniesienia dla odległości do środka greenu

Wyświetla znaczniki dla 50, 100, 150 i 200 metrów od środka greenu.

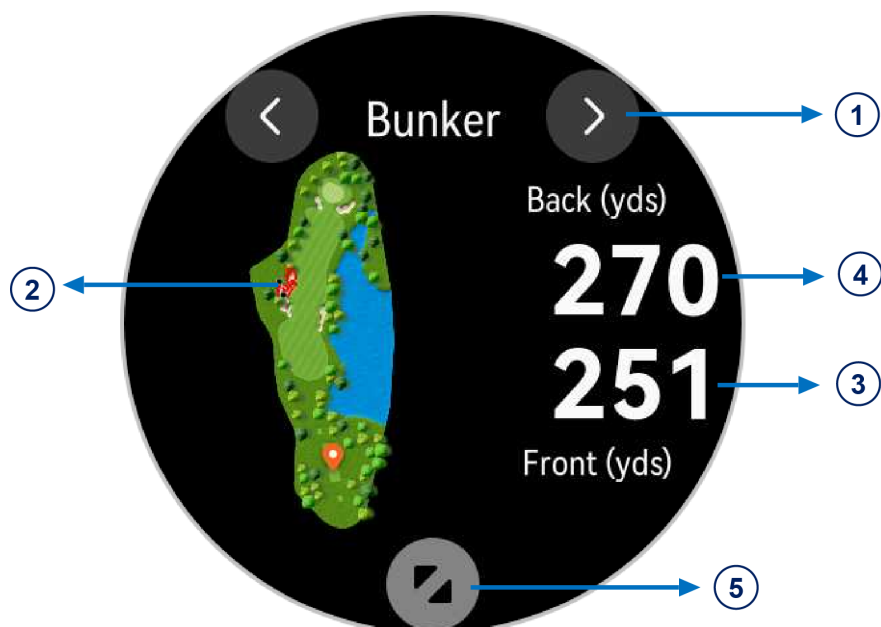
⑦ Informacje o lokalizacji

Wskazuje obecną lokalizację w czasie rzeczywistym.

⑧ Linie odniesienia dla odległości uderzenia

Wyświetla znaczniki dla odległości 150 i 200 jardów od bieżącego położenia.

Bunkier



① Przeszkoda

Wyświetla rodzaje przeszkód na greenach, w tym bunkry i przeszkody wodne.

② Widok przeszkody

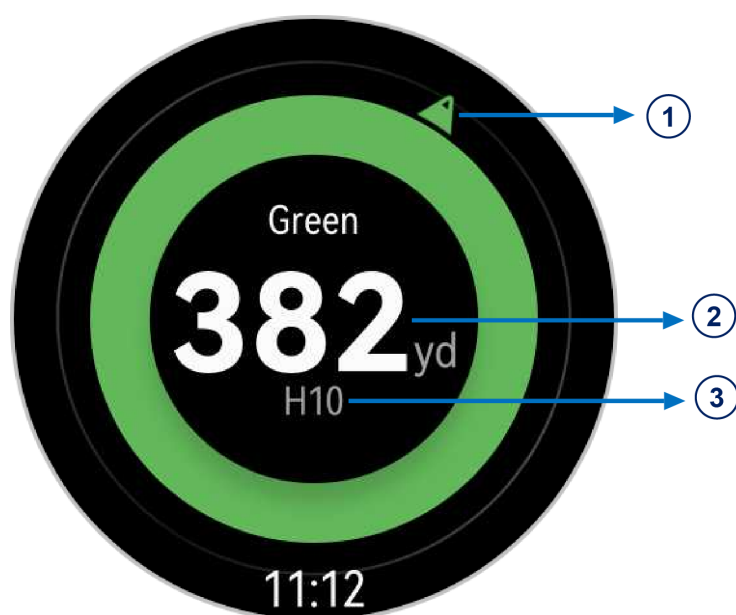
Zapewnia pełny widok określonej przeszkody na greenie.

③④ Odległości do określonej przeszkody

Pokazuje odległość od obecnej pozycji do przodu i tyłu określonej przeszkody. (Jednostka: jard)

⑤ Powiększanie widoku przeszkody

Kierunek greenu



① Kierunek greenu

Wyświetla strzałkę kompasu wskazującą kierunek. Jest to przydatne w lokalizowaniu greenu, gdy nie można go zobaczyć z różnych powodów.

② Odległość do środka greenu

Wyświetla odległość od Twojej aktualnej lokalizacji do środka greenu.

③ Nr dołka

Wyświetla numer dołka, na którym obecnie grasz.

Informacje o wietrze



Wyświetla lokalny kierunek i prędkość wiatru, aby pomóc uwzględnić to w uderzeniach. Aby skorzystać z tej funkcji, należy połączyć urządzenie ubieralne z aplikacją Zdrowie Huawei na telefonie.

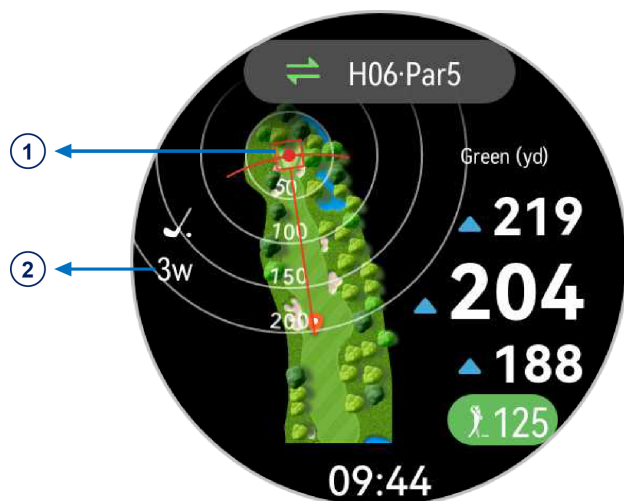
Caddie AI

Zapewnia inteligentne rekomendacje dotyczące obszarów docelowych i kijów, których należy użyć, w oparciu o odległość uderzenia dla każdego z kijów, układ obecnego dołka oraz informacje o nim, fairwayu oraz przeszkodach, o terenie, nachyleniu i czynniki oparte na danych, takie jak potencjalne ścieżki podejścia i odpowiadające im ryzyko.

Jeśli odległość uderzenia kija nie została ustawiona, zostanie użyta wartość domyślna.

Zalecamy przejście do aplikacji **Zdrowie Huawei**, przejście na ekran **Golf** i edytowanie sekcji **Moje kijki** w celu uzyskania wielu innych usług Caddie AI.

Aby włączyć **Caddie AI**, przejdź do ekranu ustawień trybu pola golfowego i włącz jego przełącznik.



① Zalecany obszar do wycelowania piłki z obecnej lokalizacji.

② Zalecany kij do użycia w obecnej lokalizacji.

Kompensacja nachylenia

Kompensacja nachylenia uwzględnia nachylenie terenu, dzięki czemu możesz trafić w cel z większą precyzją.

Kompensacja nachylenia jest wyświetlana domyślnie, gdy funkcja ta jest obsługiwana na bieżącym polu golfowym, a między odległością poziomą i kompensacją nachylenia można przełączać, dotykając prawej części ekranu. Gdy funkcja ta jest wyłączona lub nie jest obsługiwana na bieżącym polu golfowym, wyświetlana będzie odległość pozioma.

Aby włączyć **Kompensacja nachylenia**, przejdź do ekranu ustawień trybu pola golfowego i włącz jego przełącznik.

Znacznik odległości



: Zalecane jest dalsze uderzenie w oparciu o dane nachylenia.



: Zalecane jest krótsze uderzenie w oparciu o dane nachylenia.



: Nachylenie nie ma znaczącego wpływu.

Odległość uderzenia

Odległość ostatniego uderzenia może być wyświetlana w czasie rzeczywistym dzięki funkcji automatycznego wykrywania. Po wykryciu swingu odległość uderzenia w prawym dolnym rogu ekranu zostaje zresetowana do wartości **0**. Dane te są następnie aktualizowane w czasie rzeczywistym, gdy piłka leci i ląduje. Aby dostępne były statystyki odległości uderzenia, muszą zostać wykryte co najmniej dwa swing dla tego samego dołka.

Dane te są wyświetlane w następujący sposób w interfejsie trybu pola golfowego podczas sesji golfa:



Aby włączyć **Odległość uderzenia**, przejdź do ekranu ustawień trybu pola golfowego i włącz jego przełącznik.

Kierunek nachylenia greenu

Jeśli urządzenie ubieralne obsługuje tę funkcję, na kartach danych można znaleźć informacje o kierunku nachylenia greenu. Dane nachylenia greenu są oznaczone kolorami, a strzałki wskazują podwyższone obszary na trasie. Wyświetlana jest również odległość od Twojej aktualnej lokalizacji do środka greenu.

Wszystkie te dane mogą pomóc Ci lepiej zaplanować putty.



Pomiary odległości



- ① Odległość od określonego punktu do środka greenu.
- ② Odległość od określonego punktu do obecnej lokalizacji (lub do obecnego obszaru tee, jeśli informacje o lokalizacji są niedostępne).
- ③ Powiększenie widoku określonego punktu.
- ④ Okrąg wskazuje określony punkt pomiaru odległości, który można dostosować, wybierając go na mapie. Można powiększyć widok i przeciągnąć mapę w celu dokładniejszego określenia punktu.

Mapy offline

Pobieranie mapy offline

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz opcję **Mapy offline**.
- 2 Dotknij **Regiony**, znajdź region docelowy i mapę, a następnie dotknij **Pobierz**. Pamiętaj, aby nie opuszczać ekranu podczas pobierania. Po zakończeniu pobierania możesz wyświetlić mapę na karcie **Zarządzaj pobranymi**.

Usuwanie mapy offline

- 1 Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz opcję **Mapy offline**.
- 2 Dotknij **Zarządzaj pobranymi**, wybierz mapę do usunięcia, a następnie dotknij  po prawej stronie, a następnie **Usuń dane**.

Ustawienia mapy offline

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz **Ustawienia > Mapy offline**.
- 2 Dopasuj następujące ustawienia wyświetlania mapy offline do swoich potrzeb.
 - **Tryb wyświetlania:** Wybierz **Auto**, **Jasny** lub **Ciemny**.
 - **Widok mapy:** Wybierz **Autoobrót** lub **Północ na górze**.

Bieganie z funkcją Bieganie inteligentne

Ta funkcja jest domyślnie włączona. Możesz sprawdzić, jak duże jest Twoje wyprzedzenie lub opóźnienie w stosunku do tempa docelowego podczas biegu na dworze.

- 1 Otwórz listę aplikacji i przeciągnij w górę lub w dół, aby znaleźć i wybrać opcję **Ćwiczenia** ().
- 2 Dotknij ikony po prawej stronie **Bieg na dworze** i sprawdź, czy opcja **Inteligentny towarzysz** jest włączona. Jeśli nie, włącz ją.
- 3 Dotknij opcji **Tempo docelowe**, aby ustawić docelowe tempo biegu.
- 4 Wróć do listy treningów, dotknij **Bieg na dworze**, poczekaj, aż system pozycjonowania zacznie działać, i dotknij ikony biegu, aby rozpocząć trening.

Konfigurowanie planów biegowych

Możesz korzystać z planów treningowych przygotowanych w oparciu o naukowe ustalenia indywidualnie pod kątem użytkownika, aby pasowały do przyjętych celów treningowych i harmonogramu ćwiczeń. Stanowią one cenną motywację pomagającą ukończyć plan w terminie, a przy tym wprowadzać inteligentne modyfikacje zawartości planu i poziomów trudności kolejnych kursów zależnie od obecnego statusu ćwiczeń i informacji zwrotnych.

Tworzenie planu biegowego

- 1 Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Ćwicz > Plan**.
- 2 W sekcji inteligentnych planów biegowych wybierz plan najlepiej dopasowany do swoich potrzeb i postępuj według instrukcji ekranowych, aby dokończyć ustawienia.
- 3 Plan zostanie automatycznie zsynchronizowany z urządzeniem ubieralnym po połączeniu z aplikacją Zdrowie Huawei.

Wyświetlanie i uruchamianie planu biegowego

Na urządzeniu ubieralnym:

Otwórz listę aplikacji, wybierz kolejno **Ćwiczenia > Kursy i plany > Plany treningowe**, dotknij pozycji **Wyświetl plan**, a następnie dotknij ikony ćwiczeń, by rozpocząć ćwiczenia.

Na telefonie:

W aplikacji **Zdrowie Huawei** przejdź na ekran **Ćwicz** lub **Ja** i wybierz opcję **Plan**, aby wyświetlić swój plan treningowy. Dotknij daty, aby zobaczyć szczegóły odpowiedniego planu i rozpocząć trening. Informacje zostaną zsynchronizowane z urządzeniem ubieralnym.

Kończenie planu biegowego:

Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Ćwicz > Plan**, dotknij pozycji  w prawym górnym rogu i wybierz **Zakończ plan**.

Inne ustawienia

Wybierz kolejno **Zdrowie Huawei > Ćwicz > Plan** i dotknij ikony  w prawym górnym rogu, a następnie:

- Dotknij pozycji **Wyświetl plan**, aby zobaczyć szczegółowe informacje na temat planu.
- Dotknij pozycji **Zsynchronizuj z urządzeniem ubieralnym**, aby zsynchronizować plan.
- Dotknij pozycji **Ustawienia planu**, aby skonfigurować dni treningu, ustawienia przypomnień oraz synchronizację z Kalendarzem.

Wyświetlanie statusu ćwiczeń

Przejdź do listy aplikacji urządzenia, dotknij opcji **Status ćwiczeń** () , przeciągnij w górę na ekranie, aby przejrzeć powiązane informacje, takie jak **Wskaźnik zdolności biegowych**, **Natężenie treningowe**, **Indeks treningu**, **Przewidywane czasy**, **Regeneracja**, oraz **VO2Max**.

- **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.
- **Regeneracja** to czas potrzebny na powrót organizmu do 100% sprawności. W przypadku indywidualnych ćwiczeń wskaźnik ten ma bezpośredni związek z czasem regeneracji, który zależy od intensywności treningu i czasu trwania ćwiczeń.

- **Natężenie treningowe** zależy od ogólnej ilości ćwiczeń w ciągu ostatnich siedmiu dni, a także od stanu kondycji. Dane tego typu są dostępne po rozpoczęciu ćwiczeń z pełnym monitorowaniem tętna, z wyjątkiem trybów pływania.
- **VO2Max** oznacza maksymalną ilość tlenu, którą organizm potrafi wchłonąć i wykorzystać podczas intensywnych ćwiczeń. Jest to ważny wskaźnik wydolności aerobowej organizmu.

Rejestry ćwiczeń

Wyświetlanie rejestrów ćwiczeń na urządzeniu ubieralnym

- 1 Otwórz listę aplikacji i dotknij opcji **Rejestr ćwiczeń**.
- 2 Wybierz rejestr i wyświetl odpowiednie szczegóły. Zobaczysz różne typy danych dla różnych trybów ćwiczeń.

Wyświetlanie rejestru ćwiczeń w aplikacji Zdrowie Huawei

Przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei** > **ZdrowieWyniki ćwiczeń**, wybierz zapis i przejrzyj odpowiednie szczegóły.

Usuwanie zapisu ćwiczeń

Przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie** > **Wyniki ćwiczeń**, dotknij i przytrzymaj zapis ćwiczeń i usuń go. Zapis ten jednak nadal będzie dostępny na ekranie **Rejestr ćwiczeń** urządzenia ubieralnego.

- Rejestr ćwiczeń jest zapisany w pamięci urządzenia ubieralnego tylko tymczasowo. W miarę generowania nowych rejestrów ćwiczeń stare będą usuwane, ale odpowiednie zapisy nie będą równocześnie usuwane z aplikacji **Zdrowie Huawei**, jeśli je wcześniej zsynchronizowano.

Automatycznie wykrywaj ćwiczenia

- 1 Otwórz listę aplikacji, wybierz kolejno opcje **Ustawienia** > **Ustawienia ćwiczeń** i włącz funkcję **Automatycznie wykrywaj ćwiczenia**.
 - 2 Po włączeniu tej funkcji urządzenie ubieralne będzie przypominać o rozpoczęciu ćwiczenia w razie wykrycia bardziej intensywniej aktywności. Można zignorować to przypomnienie albo dotknąć ikony ćwiczenia, aby rozpocząć sesję ćwiczeń.
- Urządzenie może automatycznie wykrywać ćwiczenia i wysyłać przypomnienia tylko pod warunkiem, że pozycja ciała i intensywność ruchu użytkownika spełniają odpowiednie wymagania oraz że ten stan utrzymuje się przez pewien czas.
 - Kiedy intensywność ruchu pozostaje poniżej odpowiednich wymagań przez pewien czas, urządzenie przypomina o zakończeniu ćwiczeń. Można zignorować to powiadomienie lub zakończyć ćwiczenia.

Dodatkowa pomoc

Wielozadaniowość

Wielozadaniowość ułatwia przełączanie pomiędzy ostatnio używanymi aplikacjami i szybko czyścić wszystkie aplikacje tła.

- 1 Naciśnij dwukrotnie górny przycisk, kiedy zegarek jest odblokowany i ma włączony ekran, aby przejść na ekran obsługi wielu zadań. Tutaj można sprawdzić wszystkie działające aplikacje.
 - 2 Przeciągnij w lewo lub w prawo na tym ekranie i wykonaj dowolne z poniższych czynności:
 - Dotknij karty aplikacji, aby przejść na ekran szczegółów aplikacji.
 - Przytrzymaj kartę aplikacji i przeciągnij w górę, aby zamknąć aplikację.
 - Dotknij , aby zamknąć wszystkie działające aplikacje.
-  • Jeśli aktualnie trwa sesja ćwiczeń, aplikacji Ćwiczenia nie można zamknąć przez przytrzymanie i przeciągnięcie w górę.
- Dotknięcie ikony  nie spowoduje zamknięcia aplikacji Muzyka i/lub Ćwiczenia, jeśli aktualnie trwa odtwarzanie muzyki lub sesja ćwiczeń.

Ładowanie

Ładowanie zegarka

- 1 Podłącz podstawkę ładującą i kabel ładujący, a następnie podłącz zasilacz do źródła zasilania.
 - 2 Umieść urządzenie na podstawce do ładowania, wyrównując metalowe styki urządzenia i podstawki do ładowania tak, aby na ekranie urządzenia widoczna była ikona ładowania.
 - 3 Kiedy ikona ładowania wyświetla 100%, oznacza to, że urządzenie jest już załadowane do pełna i ładowanie zostanie automatycznie zakończone.
-  • Metalowe styki ładowania i wszystkie porty ładowania należy utrzymywać w stanie suchym i czystym, aby zapobiec zwarciom lub innym zagrożeniom.
- Podstawka do ładowania zawiera magnes i może przyciągać metalowe przedmioty. Przed użyciem należy sprawdzić i wyczyścić podstawkę do ładowania. Należy unikać wystawiania podstawki do ładowania na działanie wysokich temperatur przez dłuższy czas, ponieważ może to spowodować jej uszkodzenie.
- Jeśli urządzenie przez dłuższy czas nie jest używane, zalecane jest doładowanie baterii raz na dwa do trzech miesięcy, aby wydłużyć żywotność baterii.

Sprawdzanie poziomu naładowania baterii

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

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

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

Metoda 4: Gdy urządzenie zostanie połączone z aplikacją **Zdrowie Huawei**, otwórz aplikację i przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, gdzie wyświetlany jest poziom naładowania baterii.

Parowanie z akcesoriami rowerowymi

Pierwsze parowanie

- 1** Aktywuj akcesorium, aby można je było znaleźć. Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, przejdź do **Ustawienia > Więcej połączeń > Urządzenia zdrowia i kondycji fizycznej** i dotknij **+**.
- 2** Po wyświetleniu dostępnych urządzeń w pobliżu znajdź urządzenie docelowe na liście i postępuj zgodnie z instrukcjami, aby zakończyć parowanie. Albo dotknij **TUE**, wybierz miernik mocy, krokomierz, prędkościomierz lub pasek do pomiaru tętna i znajdź urządzenie docelowe, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby dokończyć parowanie.

Rozłączanie/ponowne parowanie ze sparowanym akcesorium

- 1** Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ustawienia > Więcej połączeń > Urządzenia zdrowia i kondycji fizycznej**.
- 2** Dotknij nazwy podłączonego akcesorium, aby przejść do ekranu zarządzania urządzeniami, a następnie dotknij **Rozłącz**. Dotknij nazwy sparowanego, ale aktualnie odłączonego akcesorium, aby uzyskać dostęp do ekranu zarządzania urządzeniem, a następnie dotknij **Ponowne łączenie**.

Wyświetlanie danych fitness

- Paski tętna: Podłącz pasek do zegarka, rozpocznij trening i wyświetl zebrane dane paska do pomiaru tętna na zegarku. Takie dane są dostępne tylko podczas ćwiczeń i nie są obsługiwane podczas pływania w basenie lub na otwartej wodzie. Gdy nie ćwiczysz, wyświetlane są dane zebrane przez zegarek.
- Prędkościomierze, krokomierze i mierniki mocy: Przejdź do listy aplikacji, wybierz **Ćwiczenia**, dotknij **Kolarstwo** lub **Rower stacjonarny** i przesunij palcem na ekranie w górę lub w dół, aby wyświetlić dane dotyczące jazdy na rowerze.

Parowanie z HUAWEI S-TAG

-  • Jeśli trzeba sparować zegarek z dwoma lub większą liczbą urządzeń, należy to zrobić pojedynczo zgodnie z poniższym opisem.
- Przed przystąpieniem do parowania zaktualizuj oprogramowanie zegarka do najnowszej wersji.

- 1** Naciśnij przycisk urządzenia i przytrzymaj go przez dwie sekundy, aby je włączyć.
- 2** Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia > Więcej połączeń > Urządzenia zdrowia i kondycji fizycznej** i dotknij **+**. Zegarek automatycznie wyszuka dostępne urządzenia. Alternatywnie wybierz kolejno **TUE > HUAWEI S-TAG** i zaczekaj, aż wyszukiwane zostaną dostępne urządzenia.
- 3** Wybierz urządzenie do sparowania z listy wykrytych urządzeń Bluetooth.
- 4** Potwierdź parowanie na zegarku zgodnie z komunikatem. Po pomyślnym sparowaniu można przejść na ekran szczegółów urządzenia, aby zobaczyć stan połączenia, miejsce instalacji i pozostały poziom baterii.
Aby przejść na ekran szczegółów urządzenia, naciśnij górny przycisk zegarka, by otworzyć listę aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia > Więcej połączeń > Urządzenia zdrowia i kondycji fizycznej** i dotknij połączonego urządzenia.

Łączenie ze słuchawkami Bluetooth

Po podłączeniu słuchawek Bluetooth do zegarka można ich używać do słuchania muzyki i dźwięku.

Przy użyciu ustawień systemu zegarka

- 1** Połącz swój zegarek z aplikacją **Zdrowie Huawei** i ustaw swoje słuchawki Bluetooth w trybie parowania.
- 2** Przejdź do listy aplikacji na zegarku i wybierz **Ustawienia > Bluetooth**.
- 3** Wybierz docelowe słuchawki Bluetooth i zainicjuj połączenie zgodnie z poleceniem ekranowym.

Przy użyciu aplikacji Muzyka na zegarku

- 1** Połącz swój zegarek z aplikacją **Zdrowie Huawei** i ustaw swoje słuchawki Bluetooth w trybie parowania.
- 2** Przejdź do listy aplikacji na zegarku, wybierz **Muzyka**, dotknij  w dolnym prawym rogu ekranu odtwarzania muzyki i przejdź do opcji **Kanał audio > Sparuj**.
- 3** Wybierz docelowe słuchawki Bluetooth i zainicjuj połączenie zgodnie z poleceniem ekranowym.

Zawsze na ekranie

Funkcja Zawsze na ekranie (AOD) utrzymuje ekran stale włączony w trybie niskiego zużycia energii, dzięki czemu w każdej chwili można sprawdzić godzinę i datę bez kiwnięcia palcem.

Kiedy funkcja **Zawsze na ekranie** jest włączona, można wybrać, czy po uniesieniu nadgarstka wyświetlana będzie tarcza zegarka, czy AOD.

 Włączenie funkcji AOD może skrócić czas pracy baterii.

- 1 Otwórz listę aplikacji, wybierz kolejno **Ustawienia > Tarcza zegarka i ekran główny** i włącz funkcję **Zawsze na ekranie**.
- 2 Włącz funkcję **Zawsze na ekranie**, co spowoduje automatyczne wyświetlenie domyślnego stylu tarczy zegarka.
- 3 Wybierz opcję **Podnieś, aby wyświetlić Zawsze na ekranie** lub **Podnieś, aby wyświetlić tarczę zegarka** zależnie od preferencji.

Dźwięki i wibracje

Ustawianie głośności dzwonka

- 1 Otwórz listę aplikacji i wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięk i wibracje > Dzwonek**.
- 2 Przeciągnij palcem w górę lub w dół, aby wyregulować głośność dzwonka.

Włączanie i anulowanie wyciszenia

- 1 Otwórz listę aplikacji i wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięk i wibracje**.
- 2 Włącz lub wyłącz **Wycisz**.

Drgania koronki

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięk i wibracje**.
- 2 Po włączeniu funkcji **Sygnaty haptyczne koronki** przy każdym obrocie koronki zegarka można będzie wyczuć drgania. Można też wyłączyć tę funkcję, zależnie od potrzeb.

Wyświetlacz i jasność

Na zegarku przejdź do listy aplikacji i przejdź do **Ustawienia > Wyświetlacz i jasność**, aby dostosować jasność ekranu i ustawić czas pracy ekranu i przejścia w tryb uśpienia.

Regulacja jasności ekranu

- Na ekranie **Wyświetlacz i jasność** dotknij **Jasność**, aby ręcznie dostosować jasność ekranu do wymaganego poziomu.
- Na ekranie **Wyświetlacz i jasność** włącz lub wyłącz automatyczną regulację jasności, włączając lub wyłączając opcję **Automatyczna**.

Ustawianie czasu pracy ekranu

- 1 Na ekranie **Wyświetlacz i jasność** wybierz opcję **Ekran włączony** i ustaw czas, przez jaki chcesz, aby ekran był włączony.
- 2 Przeciągnij w dół na ekranie tarczy zegarka i wybierz **Ekran włączony**, aby włączyć lub wyłączyć **Ekran włączony**.

Ustawianie czas przejścia w tryb uśpienia

Na ekranie **Wyświetlacz i jasność** wybierz **Uśpienie**, aby ustawić czas przejścia w tryb uśpienia.

- i** Gdy opcja **Uśpienie** jest ustawiona jako **Automatycznie**: Po podniesieniu nadgarstka w celu włączenia ekranu, ekran wyłączy się automatycznie, jeśli pozostanie bezczynny przez pięć sekund, gdy wyświetlana jest tarcza zegarka, lub przez 15 sekund, gdy wyświetlany jest jakikolwiek inny ekran.

Aktualizacje

Na urządzeniu ubieralnym

- i** Aktualizacje nie mogą być wykonywane na urządzeniu ubieralnym, gdy jest ono sparowane z iPhone'm.
- 1** Przejdź do listy aplikacji i wybierz opcję **Ustawienia > System i aktualizacje > Aktualizacje oprogramowania**.
 - 2** Dotknij ikony aktualizacji i postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby pobrać pakiet i zaktualizować urządzenie.

Na telefonie

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i wybierz **Aktualizacja oprogramowania układowego**. Telefon sprawdzi dostępność aktualizacji. Następnie wykonaj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować urządzenie ubieralne.

- i** Dotknij opcji **Aktualizacja oprogramowania układowego**, a następnie ikony ustawień w górnym prawym rogu, włącz opcję **Automatycznie pobieraj pakiety instalacyjne przez WLAN** i **Automatycznie instaluj aktualizacje i ponownie uruchamiaj urządzenie, gdy nie jest używane**. Następnie nowe wersje zostaną automatycznie przesłane do urządzenia ubieralnego.

Definicja klasy wodoszczelności i pyłoszczelności oraz opis sposobu korzystania z urządzeń ubieralnych

Wodoszczelność i pyłoszczelność oznacza, że urządzenie ubieralne jest chronione przed przedostawaniem się wody i pyłu do wnętrza oraz uszkodzeniem części wewnętrznych oraz płyty głównej.

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

Definicje poziomów wodoszczelności i pyłoszczelności oraz warunki testowania są następujące.

- i • 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).
- Wodoszczelność nie jest cechą trwałą i może ulec pogorszeniu w wyniku codziennego zużycia. W takich przypadkach należy regularnie oddawać urządzenie do przeglądu i konserwacji w autoryzowanym punkcie serwisowym Huawei.
- Uwaga: Klasa ochrony IPXX (Ingress Protection) jest standaryzowaną miarą odporności urządzenia na wnikanie cieczy i cząstek stałych. **Klasa ochrony IP jest opisywana dwiema cyframi. Pierwsza oznacza poziom ochrony ważnych części przed wnikaniem pyłu i drobin ciał stałych w skali od 0 do 6, gdzie 6 oznacza najwyższy poziom ochrony. Druga cyfra oznacza poziom ochrony przed wnikaniem wody w skali od 0 do 8, gdzie 8 to najwyższy poziom ochrony.**

Klasy wodoszczelności i pyłoszczelności	Definicja klasy szczelności	Sytuacja opisująca zastosowanie

Nurkowanie (głębokość do 100 metrów)	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkty zgodne z tą normą wytrzymują 200 cykli obejmujących działanie normalnego ciśnienia (1 ATM) i nadciśnienia (maksymalnie 11 ATM). W każdym cyklu mogą one pozostawać w warunkach nadciśnienia przez jedną minutę.	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkt może być noszony podczas nurkowania (na głębokości do 100 metrów) oraz podczas aktywności w płytkiej wodzie, takich jak pływanie w basenie lub wzdłuż wybrzeża. (Ze względów bezpieczeństwa nie należy nurkować w pojedynkę). Urządzenie jest zanurzane w wodzie słodkiej przez 30 minut przed nurkowaniem i po nurkowaniu. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie na głębokości przekraczającej 100 metrów. 2. Gorące prysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i/lub wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i namoczyć w wodzie słodkiej przez 30 minut. 4. Skoki do wody, płukanie w wodzie pod wysokim ciśnieniem lub inne czynności związane z wysokim
---	---	--

		ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą. 5. Paski z kompozytowej skóry wegańskiej, kompozytowe paski tkane, tytanowe i ceramiczne nie są przeznaczone do aktywności w wodzie (takich jak pływanie) ani nie są odporne na pot, dlatego w takich sytuacjach zaleca się stosowanie innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	--

Nurkowanie (na głębokości do 30 metrów)	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkty zgodne z tą normą wytrzymują 200 cykli obejmujących działanie normalnego ciśnienia (1 ATM) i nadciśnienia (maksymalnie 3,3 ATM). W każdym cyklu mogą one pozostawać w warunkach nadciśnienia przez jedną minutę.	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkt może być noszony podczas nurkowania swobodnego (na głębokości do 30 metrów) oraz podczas aktywności w płytkiej wodzie, takich jak pływanie w basenie lub wzdłuż wybrzeża. (Ze względów bezpieczeństwa nie należy nurkować w pojedynkę). Urządzenie jest zanurzane w wodzie słodkiej przez 30 minut przed nurkowaniem i po nurkowaniu. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie z akwalungiem i nurkowanie techniczne. 2 Nurkowanie na głębokości przekraczającej 30 metrów. 3. Gorące prysznice, gorące źródła lub sauny (łazienki parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i/lub wilgotności. 4. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i namoczyć w wodzie słodkiej przez 30 minut.
--	--	--

		5. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting. 6. Paski z kompozytowej skóry wegańskiej, kompozytowe paski tkane, skórzane, metalowe i ceramiczne nie są przeznaczone do aktywności w wodzie (takich jak pływanie) ani nie są odporne na pot, dlatego w takich sytuacjach zaleca się stosowanie innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	---

Nurkowanie (głębokość do 40 metrów)	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkty zgodne z tą normą wytrzymują 200 cykli obejmujących działanie normalnego ciśnienia (1 ATM) i nadciśnienia (maksymalnie 4,4 ATM). W każdym cyklu mogą one pozostawać w warunkach nadciśnienia przez jedną minutę.	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkt może być noszony podczas nurkowania swobodnego (na głębokości do 40 metrów) oraz podczas aktywności w płytkiej wodzie, takich jak pływanie w basenie lub wzdłuż wybrzeża. (Ze względów bezpieczeństwa nie należy nurkować w pojedynkę). Urządzenie jest zanurzane w wodzie słodkiej przez 30 minut przed nurkowaniem i po nurkowaniu. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie z akwalungiem i nurkowanie techniczne. 2. Nurkowanie na głębokości przekraczającej 40 metrów. 3. Gorące prysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i/lub wilgotności. 4. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i namoczyć w wodzie słodkiej przez 30 minut.
--	--	---

		5. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting. 6. Paski z kompozytowej skóry wegańskiej, kompozytowe paski tkane, skórzane, metalowe i ceramiczne nie są przeznaczone do aktywności w wodzie (takich jak pływanie) ani nie są odporne na pot, dlatego w takich sytuacjach zaleca się stosowanie innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	---

10 ATM	Jest 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 100 m przy temperaturze pokojowej przez 10 minut. Nie oznacza to, że urządzenie jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 100 m.	Te urządzenia ubieralne są zgodne z klasą szczelności do 10 ATM według normy ISO 22810:2010. To oznacza, że urządzenie może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 100 m przez 10 minut. Nie oznacza to jednak, że jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 100 m. Urządzenie może być używane w płytkiej wodzie, np. w basenie lub na plaży. Można je nosić i go używać w czasie ćwiczeń, w deszczowe dni i podczas mycia rąk, a także kiedy jest narażone na zachłapanie wodą. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia ubieralne nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie, nurkowanie z akwalungiem i inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody. 2. Gorące prysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i/lub wilgotności. 3. Czynności, które mogą narażać urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i namoczyć w wodzie słodkiej przez 30 minut.
--------	---	---

		4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting. 5. Paski z kompozytowej skóry wegańskiej, kompozytowe paski tkane, skórzane, metalowe i ceramiczne nie są przeznaczone do aktywności w wodzie (takich jak pływanie) ani nie są odporne na pot, dlatego w takich sytuacjach zaleca się stosowanie innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	---

5 ATM	Jest 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 jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 50 m.	Te urządzenia ubieralne są zgodne z klasą szczelności do 5 ATM według normy ISO 22810:2010. To oznacza, że urządzenie może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 50 m przez 10 minut. Nie oznacza to jednak, że jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 50 m. Urządzenie może być używane w płytkiej wodzie, np. w basenie lub na plaży. Można je nosić i go używać w czasie ćwiczeń, w deszczowe dni i podczas mycia rąk, a także kiedy jest narażone na zachłapanie wodą. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia ubieralne nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie, nurkowanie z akwalungiem i inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody. 2. Gorące prysznice, gorące źródła lub sauny (łazienki parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i/lub wilgotności. 3. Czynności, które mogą narażać urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i namoczyć w wodzie słodkiej przez 30 minut.
-------	---	--

		4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting. 5. Paski z kompozytowej skóry wegańskiej, kompozytowe paski tkane, skórzane, metalowe i ceramiczne nie są przeznaczone do aktywności w wodzie (takich jak pływanie) ani nie są odporne na pot, dlatego w takich sytuacjach zaleca się stosowanie innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	---

IP69K	Zgodność z klasą wodoszczelności IP69K zgodnie z normą ISO 20653:2023. Warunki testowe IPX9K są następujące: temperatura wody: $80\pm5^{\circ}\text{C}$; przepływ wody: 15 ± 1 l/min; ciśnienie w wodzie: $10\,000\pm500$ kPa; kąt pryskania: 0°, 30°, 60° i 90°, $30''$ dla każdego kąta. Nie oznacza to ochrony pod prysznicem z gorącą wodą.	Zgodność z klasą wodoszczelności IP69K zgodnie z normą ISO 20653:2023. Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych. IPX9K obejmuje ochronę przed rozpryskami cieczy pod wysokim ciśnieniem. Oznacza to, że produkty klasy IP68 można nosić podczas aktywności w płytkiej wodzie, takich jak pływanie w basenie lub wzdłuż wybrzeża; produkty, które zakwalifikowano do klasy zarówno IP68, jak i IP69K, można również nosić podczas aktywności w szybko płynącej wodzie, takich jak jazda na nartach wodnych, surfing, sporty wodne z wykorzystaniem silników (takie jak pływanie łodziami motorowymi i motorówkami), mycie samochodu i rafting. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Pływanie, nurkowanie z rurką, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie.
-------	--	--

		2 Pysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	--

IPX8 (wodoszczelność w codziennym użytku)	Produkty spełniające tę normę są odporne na zachłapanie i wodę i można je nosić oraz stosować podczas ćwiczeń, ponieważ są odporne na pot, w deszczowe dni oraz kiedy są narażone na zachłapanie wodą. Odradza się jednak zanurzanie takiego urządzenia w wodzie. To urządzenie ubieralne spełnia wymogi klasy IPX8 zgodnie z normą GB/T 4208-2017 i pomyślnie przeszło testy w kontrolowanych warunkach laboratoryjnych.	Produkty oznaczone klasą IPX8 spełniają wymagania dotyczące wodoodporności w trakcie codziennego używania, na przykład podczas mycia rąk lub w deszczowe dni. Urządzenia ubieralne nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Pływanie, nurkowanie z rurką, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łazienki parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting.
--	--	---

IPX8 (20 m)	Jest to klasa wodoszczelności zdefiniowana w normie GB/T 4208-2017. Takie oznaczenie informuje o tym, że urządzenie ubieralne może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 20 m. Nie oznacza to, że urządzenie jest wodoszczelne na głębokości 20 m.	Produkt można stosować w płytkich wodach, na przykład podczas kąpieli w basenie czy na plaży. Spełnia on wymagania wodoodporności umożliwiające codzienne używanie, na przykład podczas mycia rąk lub w deszczowe dni. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie z rurką, nurkowanie, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łaznie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z silnym strumieniem wody, np. skoki do wody, jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting.
-------------	--	--

IPX8 (1,5 m)	Jest to klasa wodoszczelności zdefiniowana w normie GB/T 4208-2017. Takie oznaczenie informuje o tym, że urządzenie ubieralne może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 1,5 m przez 30 minut. Nie oznacza to, że urządzenie jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 1,5 m.	Urządzenie może być na krótki czas zanurzone w wodzie do głębokości 1,5 m. Jednak nie jest zalecane zanurzanie urządzenia w wodzie. Urządzenie spełnia wymagania dotyczące wodoodporności w trakcie codziennego użytkowania, na przykład podczas mycia rąk lub w deszczowe dni. Urządzenia ubieralne nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Pływanie, nurkowanie z rurką, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--------------	--	---

IP6X	Spełnia wymogi normy IEC 60529:2013 (poziom 6). Urządzenia spełniające wymogi tej normy są pyłoszczelne.	Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych.
------	--	---

IP68 (20 m)	Spełnia wymogi klasy szczelności do 2 ATM według normy ISO 22810:2010. To oznacza, że urządzenie może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 20 m przez 10 minut. Nie oznacza to jednak, że jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 20 m. Spełnia wymogi normy IEC 60529:2013 (poziom 6). Urządzenia spełniające wymogi tej normy są pyłoszczelne.	To urządzenie ubieralne cechuje się klasą ochrony IP68 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych. Produkt można stosować w płytkich wodach, na przykład podczas kąpieli w basenie czy na plaży. Spełnia on wymagania wodoodporności umożliwiające codzienne używanie, na przykład kiedy jest narażony na zachłapanie wodą lub w deszczowe dni. Po zakończeniu używania urządzenia w wodzie należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz użyć funkcji drenażu urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Pływanie, nurkowanie z rurką, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2 Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej.
-------------	--	---

		3. Aktywność oznaczająca kontakt z silnym strumieniem wody, np. skoki do wody, jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	--

IP68 (1,5 m)	Jest to klasa wodoszczelności zdefiniowana w normie GB/T 4208-2017. Takie oznaczenie informuje o tym, że urządzenie ubieralne może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 1,5 m przez 30 minut. Nie oznacza to, że urządzenie jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 1,5 m. Spełnia wymogi normy IEC 60529:2013 (poziom 6). Urządzenia spełniające wymogi tej normy są pyłoszczelne.	To urządzenie ubieralne cechuje się klasą ochrony IP68 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych. Urządzenie może być na krótki czas zanurzane w wodzie do głębokości 1,5 m. Jednak nie jest zalecane zanurzanie urządzenia w wodzie. Spełnia wymagania wodoszczelności niezbędne w codziennym użytkowaniu, na przykład kiedy jest narażone na zachlapanie wodą lub w deszczowe dni. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Pływanie, nurkowanie z rurką, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łazienki parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na
--------------	---	--

		nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	--

IP67	Jest to klasa wodoszczelności zdefiniowana w normie GB/T 4208-2017. Takie oznaczenie informuje o tym, że urządzenie ubieralne może wytrzymać symulowane ciśnienie statyczne panujące w wodzie na głębokości 1 m przez 30 minut. Nie oznacza to, że urządzenie jest wodoszczelne w wodzie na głębokości 1 m. Spełnia wymogi normy IEC 60529:2013 (poziom 6). Urządzenia spełniające wymogi tej normy są pyłoszczelne.	To urządzenie ubieralne cechuje się klasą ochrony IP67 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych. Urządzenie może być na krótki czas zanurzane w wodzie do głębokości 1 m. Jednak nie jest zalecane zanurzanie urządzenia w wodzie. Urządzenie można nosić podczas ćwiczeń, ponieważ jest odporne na pot, kiedy jest narażone na zachłapanie wodą oraz w deszczowe dni. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Pływanie, nurkowanie z rurką, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łazienki parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty
------	---	--

		motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting. 5. Inne nieodpowiednie zastosowania i sytuacje, w których urządzenie może zostać umieszczone w wodzie na głębokości większej niż 1 metr lub zanurzone w niej dłużej niż 30 minut. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	---

IP57	Urządzenia zgodne z tą normą nie są całkowicie pyłoszczelne, ale ilość wnikającego do środka pyłu nie może wpłynąć na ich prawidłowe działanie ani bezpieczeństwo użycia. Urządzenie można zanurzyć w wodzie o głębokości do 1 metra, w normalnej temperaturze i ciśnieniu atmosferycznym, na 30 minut.	To urządzenie ubieralne cechuje się klasą ochrony IP57 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych. Urządzenie może być na krótki czas zanurzane w wodzie do głębokości 1 m. Jednak nie jest zalecane zanurzanie urządzenia w wodzie. Urządzenie można nosić podczas ćwiczeń, ponieważ jest odporne na pot, kiedy jest narażone na zachlapanie wodą oraz w deszczowe dni. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Pływanie, nurkowanie z rurką, nurkowanie z akwalungiem oraz inne czynności wymagające długotrwałego zanurzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łazienki parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty
------	---	--

		motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting. 5. Inne nieodpowiednie zastosowania i sytuacje, w których urządzenie może zostać umieszczone w wodzie na głębokości większej niż 1 metr lub zanurzone w niej dłużej niż 30 minut. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	---

IP55	Urządzenia zgodne z tą normą nie są całkowicie pyłoszczelne, ale ilość wnikającego do środka pyłu nie może wpłynąć na ich prawidłowe działanie ani bezpieczeństwo użycia. Wytrzymuje przez 3 min kontakt ze strumieniem wody o natężeniu 12,5 l/min skierowanym na obudowę urządzenia z dowolnej strony.	To urządzenie ubieralne cechuje się klasą ochrony IP55 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych. Urządzenie ubieralne jest odporne na zachłapania i wodoszczelne. Urządzenie można nosić podczas ćwiczeń, ponieważ jest odporne na pot, kiedy jest narażone na zachłapanie wodą oraz w deszczowe dni. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Wrzucanie do wody, pływanie, skoki do wody, nurkowanie lub inne formy aktywności wymagające zanurzenia urządzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łaźnie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narażać urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie
------	--	---

		motorówką), mycie samochodu i rafting. 5. Inne sytuacje lub zastosowania, które mogą narazić urządzenie ubieralne na kontakt z silnym strumieniem wody lub bezpośrednio wystawienie na nią przez dłużej niż 3 minuty, np. długotrwałe korzystanie podczas ulewnego deszczu lub burzy. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	--

IP54	Urządzenia zgodne z tą normą nie są całkowicie pyłoszczelne, ale ilość wnikającego do środka pyłu nie może wpłynąć na ich prawidłowe działanie ani bezpieczeństwo użycia. Wytrzymuje przez 10 min kontakt z rozpryskami wody o natężeniu do 10 l/min skierowanymi na obudowę urządzenia z dowolnej strony.	To urządzenie ubieralne cechuje się klasą ochrony IP54 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Urządzenie jest pyłoszczelne w środowiskach takich jak pomieszczenia mieszkalne, biura, laboratoria, pracownie do lekkich prac i pomieszczenia magazynowe, ale nie powinno być noszone w miejscach szczególnie zapyłonych. Urządzenie ubieralne jest odporne na zachlapania i wodoszczelne. Urządzenie można nosić podczas ćwiczeń, ponieważ jest odporne na pot, oraz w deszczowe dni. Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Wrzucanie do wody, wykonywanie zdjęć podwodnych lub inne formy aktywności wymagające zanurzenia urządzenia w wodzie. 2. Pysznice, gorące źródła lub sauny (łaznie parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i wilgotności. 3. Czynności, które mogą narazić urządzenie na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem i innymi środkami piorącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i niezwłocznie namoczyć w wodzie słodkiej. 4. Aktywność oznaczająca kontakt z wysokim ciśnieniem lub silnym strumieniem wody, np. jazda na nartach wodnych, surfing, sporty motorowodne (takie jak pływanie motorówką), mycie samochodu i rafting.
------	--	---

		5. Inne rodzaje nieodpowiednich zastosowań i sytuacji, w których urządzenie może być wystawione na działanie silnego strumienia wody lub na strumień wody przez czas dłuższy niż 10 minut. (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób).
--	--	---

Uwaga: Wodoszczelność nie jest cechą trwałą i może ulec pogorszeniu w wyniku codziennego zużycia.

Należy unikać poniższych sytuacji, które mogą wpłynąć na wodoszczelność urządzeń ubieralnych. Uszkodzenia spowodowane przez zanurzenie w cieczy nie są objęte gwarancją.

- 1** Naciskanie przycisków urządzenia lub obsługiwanie go pod wodą. (Możesz naciskać przyciski zegarka HUAWEI WATCH Ultimate/HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN i obracać koronkę, gdy znajdujesz się pod wodą).
- 2** Do czyszczenia urządzenia należy używać myjki ultradźwiękowej albo detergentu o łagodnym odczynie kwasowym lub zasadowym.
- 3** Upuszczanie urządzenia z wysokości lub narażanie go na uderzenia.
- 4** Rozmontowanie lub naprawa urządzenia poza autoryzowanym punktem serwisowym Huawei.
- 5** Wystawianie urządzenia na działanie domowych środków chemicznych, takich jak mydło lub woda z mydłem pod prysznicem lub w wannie.
- 6** Wystawianie urządzenia na działanie perfum, rozpuszczalników, detergentów, kwasów, substancji kwasowych, pestycydów, emulsji, środków przeciwsłonecznych, nawilżaczy lub farb do włosów.
- 7** Ładowanie urządzenia, gdy jest mokre.

-  • Wodoszczelność i pyłoszczelność dotyczy tylko obudowy zegarka. Inne części, takie jak pasek, podstawa do ładowania lub podstawka, nie są wodoodporne ani pyłoszczelne. (Paski do zegarka HUAWEI WATCH Ultimate/HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN są wodoodporne).
- Produktu należy używać zgodnie z podręcznikiem użytkownika dostępnym w oficjalnej witrynie Huawei lub skróconą instrukcją obsługi dostarczoną wraz z produktem. Bezpłatna obsługa gwarancyjna nie przysługuje w przypadku produktów uszkodzonych na skutek nieprawidłowego użycia.
- Podczas pływania można używać niektórych urządzeń ubieralnych o klasie ochrony IPX8. Decydujące znaczenie ma faktyczna funkcjonalność produktu.