

Spis treści

Pierwsze kroki

Wygląd	1
Parowanie z telefonem EMUI	1
Parowanie z telefonem z systemem Android	2
Parowanie z iPhone	2
Operacje za pomocą przycisków i dotknięć	3
Niestandardowe karty funkcji	5

Asystent

Ustawianie tarczy zegarka	7
Personalizacja tarczy zegarka	7
Galeria tarcz zegarka	8
HUAWEI Assistant·TODAY	8
Zarządzanie aplikacjami	9
Zarządzanie wiadomościami	10
Połączenie głosowe Bluetooth	11
Zdalna migawka	12
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	12
Alarmy	13
Asystent głosowy	14
Znajdowanie telefonu przy użyciu zegarka	14
Znajdowanie zegarka za pomocą telefonu	15
Tryb Nie przeszkadzać	15
Przeglądanie wydarzeń kalendarza	16

Funkcje związane ze zdrowiem

Stan emocjonalny	17
Monitorowanie snu	18
Śledzenie oddechu podczas snu	19
Pierścienie aktywności	20
Aplikacja W formie	21
Analiza arytmii fali tętna	23
Pomiar EKG	24
Pomiar SpO2	25
Pomiar tętna	26
Pomiar temperatury skóry	29
Kalendarz cyklu	30

Ćwiczenie

Rozpoczynanie ćwiczeń	31
Personalizacja kart danych ćwiczeń	32

Bieg przełajowy	33
Nurkowanie	34
Mapy offline	34
Łączenie zegarka z telefonem do jazdy na rowerze	35
Bieganie z funkcją Bieganie inteligentne	35
Konfigurowanie planów biegowych	36
Wyświetlanie statusu ćwiczeń	37
Rejestry ćwiczeń	37
Automatycznie wykrywaj ćwiczenia	38
Trasa powrotna	38
Synchronizowanie trasy ćwiczeń	38

Dodatkowa pomoc

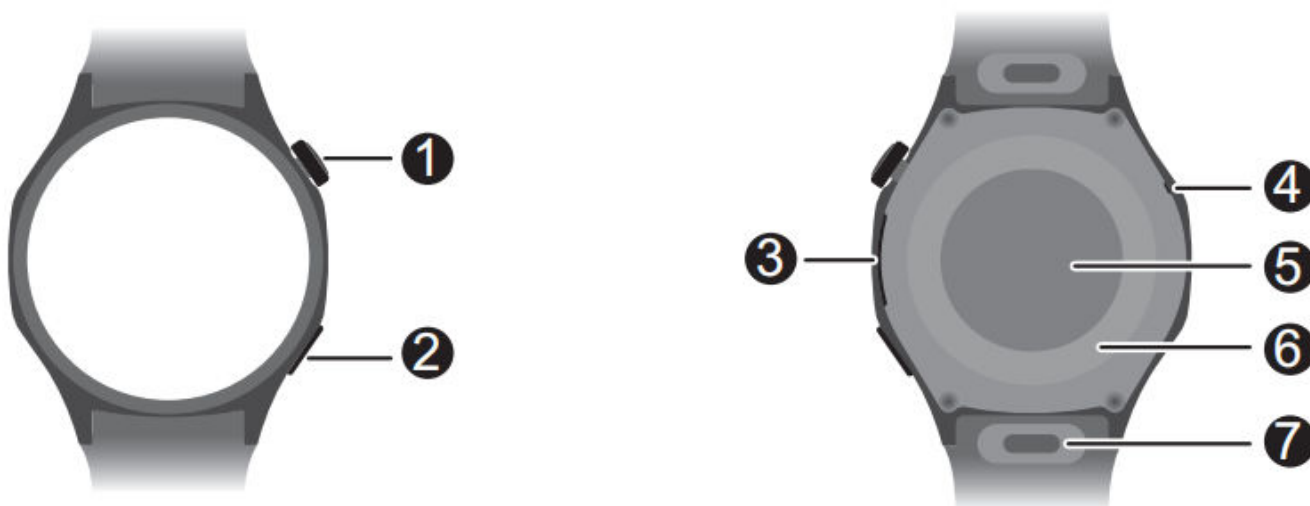
Wielozadaniowość	40
Ładowanie	40
Parowanie z akcesoriami rowerowymi	41
Parowanie z HUAWEI S-TAG	41
Łączenie ze słuchawkami Bluetooth	42
Zawsze na ekranie	42
Tarcze zegarka OneHop	43
Dźwięki i wibracje	43
Wyświetlacz i jasność	44
Aktualizacje	44
Definicja klasy wodoszczelności i pyłoszczelności oraz opis sposobu korzystania z urządzeń ubieralnych	45

Pierwsze kroki

Wygląd

- i** Poniższe ilustracje mają wyłącznie charakter poglądowy. Rzeczywisty wygląd produktu może być inny.

Produkt na poniższych ilustracjach to HUAWEI WATCH GT 5 Pro (46 mm).



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

Parowanie z telefonem 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 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 pozycji  w prawym górnym rogu i wybierz **Dodaj urządzenie**. Wybierz urządzenie ubieralne i dotknij pozycji **SKOJARZ**. Alternatywnie dotknij opcji **Skanuj** i rozpocznij parowanie przez skanowanie kodu QR wyświetlanego przez urządzenie ubieralne.
- 5 Kiedy na ekranie aplikacji **Zdrowie Huawei** pojawi się komunikat **Synchronizacja wiadomości przez Bluetooth**, dotknij opcji **Zezwól**.
- 6 Gdy na ekranie urządzenia ubieralnego pojawi się żądanie parowania, dotknij opcji  i wykonaj instrukcje ekranowe w telefonie, aby ukończyć parowanie.
- 7 Aby zapewnić optymalny komfort korzystania z powiadomień, 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.
 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.
- 7 Aby zapewnić optymalne działanie powiadomień push, należy sprawdzić, czy ustawienia powiadomień w telefonie są prawidłowe.

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.
 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 pozycji  w prawym górnym rogu i wybierz **Dodaj urządzenie**. Wybierz urządzenie ubieralne i dotknij pozycji **SKOJARZ**. 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 Oczekaj 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.

Operacje za pomocą przycisków i dotknięć

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

Górny przycisk

Operacja	Funkcja
Obracanie	• W trybie Siatka: Powiększa i pomniejsza ikony i nazwy aplikacji na ekranie z listą aplikacji. • W trybie Lista: Przewija w górę lub w dół zawartość ekranu listy aplikacji lub ekranu szczegółów. • W aplikacji: Przewija palcem w górę lub w dół na ekranie.  Aby przejść do trybu Siatka lub Lista, wybierz kolejno Ustawienia > Tarcza zegarka i ekran główny > Program uruchamiający.

Operacja	Funkcja
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: Pozwala wrócić do ekranu głównego. • Wycisza połączenia przychodzące przez Bluetooth.
Dwukrotne naciśnięcie	Kiedy ekran jest włączony: Powoduje przejście na ekran ostatnich zadań, gdzie można zobaczyć wszystkie działające aplikacje.
Naciśnięcie i przytrzymanie	• Włącza zegarek. • Powoduje przejście do ekranu ponownego uruchomienia/wyłączenia. • Wymusza ponowne uruchomienie zegarka przez naciśnięcie i przytrzymanie przez co najmniej 12 s.

Dolny przycisk

Operacja	Funkcja
Naciśnięcie	Domyślnie otwiera aplikację 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.
Naciśnięcie i przytrzymanie	Wybudza asystenta głosowego.

Skróty

Operacja	Funkcja
Jednoczesne naciśnięcie górnego i dolnego przycisku	Wykonuje zrzut ekranu i przesyła go do Galerii w telefonie.

Operacje dotykowe

Operacja	Funkcja
Dotknięcie	Wybór i potwierdzenie.

Operacja	Funkcja
Dotknięcie i przytrzymanie	Na ekranie głównym: Zmiana tarczy zegarka. Na karcie funkcji zegarka: Dostęp do ekranu zarządzania kartami.
Przeciągnięcie w górę	Na ekranie głównym: Wyświetlenie powiadomień.
Przeciągnięcie w dół	Na ekranie głównym: Otwiera menu skrótów i pasek stanu. • Za pomocą menu skrótów można włączyć lub wyłączyć opcje Nie przeszkadzać i Uśpienie. • W pasku stanu można wyświetlać pozostały poziom naładowania baterii i stan połączenia Bluetooth.
Przeciągnięcie w lewo	Na ekranie głównym: Dostęp do kart funkcji niestandardowych.
Przeciągnięcie w prawo	Na ekranie głównym: Przejście na ekran HUAWEI Assistant·TODAY. Na ekranie dowolnej aplikacji: Powrót do poprzedniego ekranu.

Wyłączanie ekranu

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

Włączanie ekranu

- Naciśnij jednokrotnie górny przycisk, aby wybudzić ekran.
- Unieś nadgarstek, aby wybudzić ekran.

Ta funkcja jest domyślnie włączona. Aby ją wyłączyć, otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź na ekran szczegółów urządzenia, dotknij pozycji **Ustawienia urządzenia** i wyłącz opcję **Podnieś, aby wybudzić**.

Niestandardowe karty funkcji

Po dodaniu często używanych aplikacji jako kart funkcji będzie można przesuwać 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**.

Ustawianie tarczy zegarka

Zmienianie tarczy zegarka

Za pomocą kilku prostych kroków na zegarku lub telefonie można zmienić tarczę zegarka.

-  Ta funkcja jest obsługiwana tylko na niektórych rynkach. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z lokalną infolinią Huawei.

Na zegarku:

Użyj jednej z poniższych metod:

- Dotknij i przytrzymaj dowolne miejsce na ekranie głównym, aby przejść do ekranu wyboru tarczy zegarka, a następnie przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby wybrać wymaganą tarczę zegarka.
- Na ekranie głównym naciśnij górny przycisk, przejdź do **Ustawienia > Tarcza zegarka i ekran główny > Tarcze zegarka** i przeciągnij w lewo lub prawo, aby wybrać wymaganą tarczę zegarka.

Na telefonie:

Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, dotknij **Urządzenia**, wybierz **Moje twarze** lub **Tarcze zegarka** i wybierz wymaganą tarczę zegarka.

Usuwanie tarczy zegarka

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i przejdź do opcji **Moje twarze > Zarządzaj lokalnymi tarczami zegarka**.

- 2** Dotknij , aby usunąć docelową tarczę zegarka.

Jeśli tarcza zegarka została zakupiona i usunięta za pomocą **Moje twarze > Zarządzaj lokalnymi tarczami zegarka**, wystarczy ją ponownie zainstalować, aby móc z niej ponownie korzystać. Nie trzeba płacić jeszcze raz.

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.

Galeria tarcz zegarka

Korzystając z ulubionych zdjęć i obrazów, można tworzyć własne неповtarzalne 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 ustawienia jako tarcze zegarka na podstawie Twoich zdjęć z Galerii.

- 1** Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia, przejdź do **Moje twarze > Galeria**, aby przejść do ekranu ustawień tarczy zegarka z Galerii.
 - 2** Dotknij symbolu + i wybierz opcję **Aparat** lub **Galeria** jako metodę przesłania obrazu. Po skończeniu dotknij opcji ✓ w górnym prawym rogu ekranu.
 - 3** Dostosuj obszar, w którym ma być wyświetlany obraz, i dotknij ✓ w górnym prawym rogu, aby zakończyć przesyłanie.
 - 4** Na ekranie **Galeria** można ustawić następujące funkcje:
 - **Kolor obrazu, Styl, Pozycja zegara** oraz **Kolor czasu**.
 - **Funkcja:** Możesz wybrać spośród nich najlepsze dla siebie elementy.
 - **Podnieś, aby wyświetlić nowy obraz:** Gdy ta funkcja jest włączona, a jako tarcze zegarka w Galerii przesłano więcej niż jeden obraz, wyświetlana tarcza zegarka zmieni się na inny obraz za każdym razem, gdy podniesiesz nadgarstek. Gdy ta funkcja jest wyłączona, podniesienie nadgarstka spowoduje wyświetlenie tylko ostatnio wyświetlanego obrazu.
 - **Zastosuj styl do wszystkich:** Stosuje niestandardowy styl do wszystkich dodanych obrazów.
 - 5** Zapisz wszystkie ustawienia niestandardowe, dotknij **Ustaw jako domyślną**, a urządzenie przenośne przełączy się na nowo ustawioną tarczę zegarka Galeria.
- i** Jeśli przesłano więcej niż jeden obraz, można dotknąć ekranu, aby przejść do nowego obrazu.

HUAWEI Assistant·TODAY

Ekran HUAWEI Assistant·TODAY umożliwia szybszy i łatwiejszy dostęp do informacji o pogodzie.

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 aplikacje. 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 iPhonem.
 - 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 iPhonem.

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 iPhonem 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.

- 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.
- 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 iPhonem. 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 iPhonem 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

- 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.

Ustawienie głośności alarmu

Otwórz listę aplikacji na urządzeniu ubieralnym, wybierz kolejno **Ustawienia** > **Dźwięk i wibracje** > **Głośność alarmu** i dopasuj ustawienia do swoich wymagań.

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**.

Przeglądanie wydarzeń kalendarza

- Jeśli używany jest telefon Google, upewnij się, że telefon ma połączenie z siecią i wybierz kolejno **Ustawienia > Informacje > Konto Google > Synchronizacja**, aby włączyć **Kalendarz Google, Kalendarz i Wydarzenia w kalendarzu**.
- Kalendarz Google synchronizuje wydarzenia tylko z urządzeniem ubieralnym.
- Jeśli używasz telefonu Samsung, wybierz kolejno **Ustawienia > Konta i kopia zapasowa > Zarządzanie kontem**, dotknij konta Google i pozycji **Synchronizuj konto**, a następnie pozycje **Zadania w kalendarzu, Kalendarz Google i Kalendarz**.

Utwórz wydarzenie w telefonie w zwykły sposób. Nowo utworzone wydarzenie zostanie zsynchronizowane z urządzeniem ubieralnym po połączeniu go z telefonem.

- Aby zapewnić jak najwyższy komfort obsługi, pamiętaj o zaktualizowaniu telefonu do najnowszej wersji.
- Synchronizacja kalendarza jest domyślnie włączona. Możesz wyłączyć tę funkcję w aplikacji Zdrowie Huawei, otwierając ekran szczegółów urządzenia, wybierając kolejno **Ustawienia urządzenia > Zarządzanie aplikacjami > Kalendarz** i wyłączając przełącznik **Synchronizuj Kalendarz z zegarkiem**. Po wyłączeniu kalendarz nie będzie już wykonywał synchronizacji między urządzeniami.
- Synchronizacja może dotyczyć tylko wydarzeń w kalendarzu zaplanowanych na kolejne siedem dni.
- Kalendarz miesięczny lub kalendarz roczny nie są widoczne w urządzeniu ubieralnym. Jeśli synchronizacja kalendarza jest wyłączona, wyświetlany będzie komunikat „Brak nadchodzących wydarzeń”.

Otwórz listę aplikacji na urządzeniu ubieralnym i wybierz opcję **Kalendarz**, aby zobaczyć bieżącą datę i nadchodzące wydarzenia. Jeśli ustawiono powiadomienia dotyczące wydarzeń, urządzenie ubieralne będzie wyświetlać przypomnienia o ustalonych porach.

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.

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

- 1 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**.
- 2 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.
Ćwiczenia oddechowe i treningi są dostępne bezpośrednio na zegarku. Inne opcje, takie jak medytacja i zajęcia jogi, należy zainicjować w aplikacji **Zdrowie Huawei** na telefonie.

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 **Nastroj**. Zegarek będzie wysyłał pełnoekranowe przypomnienia na podstawie ostatniego nastroju.
Gdy wykryje, że użytkownik był ostatnio zestresowany przez dłuższy czas, przypomnienia będą zawierać link do usług łagodzących stres (np. ćwiczenia oddechowe), które można dotknąć i od razu uruchomić usługę.

Tarcza zegarka Pet Panda

Po przełączeniu się na tę tarczę zegarka możesz podnieść nadgarstek, aby poznać swój nastrój bezpośrednio z wyrazu twarzy pandy, który zmienia się w zależności od tego, jak się czujesz w ciągu dnia.

- 1 Dotknij i przytrzymaj dowolne miejsce na obecnej tarczy zegarka, aby przejść do ekranu wyboru tarczy zegarka
- 2 Przeciągnij w lewo lub w prawo bądź obróć górny przycisk, aby znaleźć tarczę zegarka **Pet Panda**, dotknij jej i dokonaj ustawień zgodnie z instrukcjami.

Monitorowanie snu

Urządzeniu ubieralnym 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.

Śledzenie oddechu podczas snu

Funkcja śledzenia oddechu podczas snu pomaga wykrywać zakłócenia w oddychaniu podczas snu.

Włączanie aplikacji

-  • Przed użyciem tej funkcji należy połączyć zegarek z aplikacją **Zdrowie Huawei**.
 - Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach.
- 1** W aplikacji **Zdrowie Huawei** przejdź na ekran **Zdrowie** dotknij karty **Sen**, przesuвай w górę, aż dotrzesz do dołu ekranu i dotknij **Śledzenie oddechu podczas snu**.
 - 2** Podczas korzystania z funkcji po raz pierwszy postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, aby wybrać uprawnienia do przyznania, dotknij **Zezwól**, a następnie **Zgadzam się**, nastąpi przekierowanie na ekran **Śledzenie oddechu podczas snu**. Dotknij opcji **Aktywuj** i włącz przełącznik funkcji **Śledzenie oddechu podczas snu**.
 - 3** Ustawienia zostały już skonfigurowane. Noś zegarek podczas snu, a będzie on wykrywał i analizował przerwy w oddychaniu podczas snu.

Przeglądanie danych

- 1** Przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei** > **Zdrowie** > **Sen** i dotknij **Śledzenie oddechu podczas snu** na dole ekranu. Nastąpi przeniesienie do aplikacji, w której możesz sprawdzić najnowszy wynik wykrywania oraz podsumowanie wszystkich zapisów.

- 2 Dotknij opcji  w górnym prawym rogu, a następnie **Wszystkie dane**, i wybierz konkretną datę, aby wyświetlić zapisy danych z tego dnia.

Włączanie/wyłączanie Śledzenie oddechu podczas snu

Przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Sen > Śledzenie oddechu podczas snu**, dotknij opcji  w górnym prawym rogu, następnie **Śledzenie oddechu podczas snu**, i włącz lub wyłącz przełącznik funkcji **Śledzenie oddechu podczas snu**.

Wyłączanie usługi

Przejdź do aplikacji **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Sen > Śledzenie oddechu podczas snu**, dotknij ikony  w prawym górnym rogu, wybierz kolejno **Informacje > Wyłącz usługę** i wykonaj instrukcje ekranowe, aby dokończyć konfigurację ustawień.

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: Wybierz kolejno opcje **Zdrowie Huawei > Zdrowie** 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, przesunij palcem w lewo, aby wyświetlić dane **Ten tydzień**, przesunij palcem w górę, aby wyświetlić szczegóły **Dzisiaj**, a następnie ponownie przesunij palcem w górę, aby znaleźć i dotknąć **Edycja celów** lub **Przypomnienia**. 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 sprzątanie mieszkania lub spacer z psem.
- (2) : **Ćwiczenie** Mierzy łączny czas trwania ćwiczeń 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.

Aplikacja W formie

Aplikacja pomaga opracować spersonalizowany plan treningowy pozwalający osiągnąć lub utrzymać idealną wagę. Program bazuje na wynikach badań naukowych i uwzględnia zmiany wagi ciała, deficyt kalorii, zapisy stosowanej diety, zapisy na temat ćwiczeń oraz inne dane.

Ustawianie pierwszego celu

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Jeśli aplikacja jest używana po raz pierwszy, na ekranie uwierzytelnienia użytkownika dotknij opcji **Zgadzam się**.
- 2 Jeśli nie wprowadzono żadnych danych dotyczących masy ciała, postępuj zgodnie z instrukcjami ekranowymi, wprowadzić **masę ciała**, **Typ celu**, **Tempo spadku masy ciała** oraz **Docelowa masa ciała** zgodnie z własnymi wymaganiami. Zegarek stworzy plan obniżenia lub utrzymania Twojej masy ciała. Wybierz **Rozpocznij**.
 -  Jeśli wcześniej ustawiono obecną i docelową masę ciała za pomocą opcji **Zdrowie Huawei > Zdrowie > Zarządzanie masą ciała**, dane te zostaną automatycznie zsynchronizowane z zegarkiem.
- 3 Przejdź na ekran **Synchronizuj cel** i zdecyduj, czy synchronizować cel z pierścieniami aktywności. Nastąpi przekierowanie na ekran konfiguracyjny powiadomień, gdzie można dokończyć odpowiednie ustawienia. Po skończeniu nastąpi przekierowanie na ekran wskazówek dotyczących gestów, a następnie na ekran główny **W formie**.
 -  Jeśli używana jest tarcza zegarka **Utrata masy ciała**, wystarczy dotknąć tarczy zegarka, by od razu przejść do aplikacji W formie.

Resetowanie celu

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Przeciągnij palcem w górę po ekranie głównym aplikacji, aby przejść na ekran **Cel**.
- 2 Dotknij pozycji **Zresetuj cel**, aby wyregulować parametry **Masa ciała**, **Typ celu**, **Tempo spadku masy ciała** i **Docelowa masa ciała** i wygenerować nowy plan obniżenia lub utrzymania masy ciała.

Rejestrowanie masy ciała

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Przeciągnij palcem w górę po ekranie głównym aplikacji, aby przejść na ekran **Cel**.
- 2 Dotknij opcji **Rejestruj masę ciała** i zapisz swoją obecną masę ciała.

Rejestrowanie diety

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Przeciągnij palcem w lewo po ekranie głównym aplikacji, aby przejść na ekran **Spożycie dzisiaj**.
- 2 Dotknij opcji **Użyj telefonu** i jeśli ekran telefonu jest włączony i odblokowany, nastąpi automatyczne przekierowanie na ekran **Dziennik diety** aplikacji **Zdrowie Huawei**, gdzie możesz zapisać swoją dietę.
 -  Przekierowanie nastąpi tylko wtedy, gdy zegarek jest sparowany z telefonem HUAWEI. Jeśli używany jest telefon innej marki, wykonaj instrukcje wyświetlane przez zegarek i zarejestruj stosowaną dietę w aplikacji **Zdrowie Huawei** w telefonie.
- 3 Pamiętaj, by zapisywać każdy posiłek na ekranie **Rejestry kalorii** telefonu. Dane na temat diety można wtedy przeglądać w telefonie na ekranie **Rejestry kalorii** lub w zegarku na ekranie **Spożycie dzisiaj**.

Ćwiczenia

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Przeciągnij dwukrotnie w lewo na ekranie głównym aplikacji, aby przejść na ekran **Kalorie spalone dzisiaj** i przejrzyj dane dotyczące kalorii w polach **Spalono (kcal)**, **Spoczynkowe** i **Aktywne** dla obecnego dnia.
- 2 Przeciągnij w górę na ekranie i dotknij opcji **Ćwiczenia**. Nastąpi przekierowanie do aplikacji **Ćwiczenia** na zegarku. Wybierz opcję rozpoczęcia sesji treningowej. Dotknij pozycji **Filmik instruktażowy**. Jeśli ekran telefonu jest włączony i odblokowany, nastąpi automatyczne przekierowanie na ekran **Wszystkie kursy fitness** w aplikacji **Zdrowie Huawei**. Wybierz dowolny kurs fitness, aby rozpocząć sesję ćwiczeń.
 -  Przekierowanie nastąpi tylko wtedy, gdy zegarek jest sparowany z telefonem HUAWEI.

Więcej ustawień

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Przeciągnij palcem w górę po ekranie głównym aplikacji i dotknij pozycji **Więcej ustawień**.
- 2 Ustaw przełącznik **Synchronizuj cele** w pozycji włączonej lub wyłączonej odpowiednio do potrzeb. Kiedy opcja jest wyłączona, dzienny cel aktywności zalecany przez aplikację **W formie** nie będzie synchronizowany na potrzeby celu **W ruchu** w ramach pierścieni aktywności.

Przypomnienia

- 1 Naciśnij górny przycisk zegarka, aby otworzyć listę aplikacji, i wybierz **W formie**. Przeciągnij palcem w górę po ekranie głównym aplikacji i dotknij pozycji **Powiadomienia**.
- 2 Ustaw przełączniki w pozycji włączonej lub wyłączonej odpowiednio do potrzeb. Gdy wszystkie przełączniki są wyłączone, nie będziesz otrzymywać żadnych powiadomień z aplikacji **W formie**.

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**.

Wykonywanie pomiarów za pomocą urządzenia ubieralnego

-  • Jeśli urządzenie ubieralne obsługuje funkcję EKG, do pomiarów należy używać aplikacji EKG.
- 1 Pamiętaj, aby nosić urządzenie ubieralne w prawidłowy sposób, połóż ręce płasko na stole lub na kolanach i rozluźnij ramiona oraz palce.
 - 2 Otwórz listę aplikacji, wybierz opcję **Analiza arytmii fali tętna** i dotknij pozycji **Zmierz**.
 - 3 Utrzymuj nieruchomą pozycję, zaczekaj na zakończenie pomiaru i wyświetl wynik na ekranie urządzenia ubieralnego. Można dotknąć ikony , aby sprawdzić opis wyniku. Aby uzyskać szczegółowe informacje, otwórz w telefonie aplikację **Zdrowie Huawei** i wybierz kolejno opcje **Zdrowie** > **Serce** > **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.
-  • Jeśli podczas pomiarów zostanie wykryty nieprawidłowy rytm bicia serca, urządzenie ubieralne wyświetli komunikat. Jeśli nosisz urządzenie ubieralne, które obsługuje funkcję EKG, zostanie wyświetlone przypomnienie o pomiarze EKG.

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 obecnie dostępna tylko na urządzeniu HUAWEI WATCH GT 5 Pro.
-  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.
-  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.

-  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**.

-  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.
-  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.

- i** • 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 > Moje > 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 ponownie w górę, aby zapisać swoje objawy fizyczne. 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.
-  • Aby utrzymać ekran urządzenia włączony podczas ćwiczeń, wybierz **Ćwiczenia** > **Ustawienia ćwiczeń** i włącz opcję **Zawsze włączony**.
- Aby zmienić głośność przypomnień o ćwiczeniach, wybierz kolejno opcje **Ćwiczenia** > **Ustawienia ćwiczeń**, dotknij ikony Głośność i przeciągnij suwak głośności w górę lub w dół. Po obniżeniu głośności do zera pojawi się ikona wyciszenia, a przypomnienia dźwiękowe zostaną wyciszone.

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.

Ustawienia ćwiczeń

Na urządzeniu ubieralnym dotknij ikony Ustawienia na prawo od trybu ćwiczeń, aby włączyć opcje **Cel**, **Przypomnienia**, **Wyświetlanie danych** i **Zapobieganie przypadkowym dotknięciom**. Możesz także wybrać opcję **Usuń** dla danego ćwiczenia. (Dostępne opcje mogą się różnić w zależności od modelu urządzenia i trybu ćwiczenia. Jeśli nie ma takiej ikony, oznacza to, że odpowiednie ustawienia są niedostępne na danym urządzeniu.)

• Przypomnienia

Dotknij opcji **Przypomnienia** i dla opcji **Interwał** wybierz **Dystans** lub **Czas**. Przetłącznik **Tętno** można też ustawiać w pozycji włączonej lub wyłączonej.

- Przypomnienia dźwiękowe w innych językach niż chiński i angielski, na przykład po niemiecku, są obecnie dostępne w niektórych krajach. Aby móc korzystać z tej funkcji, należy zalogować się w aplikacji Zdrowie Huawei za pomocą konta zarejestrowanego w Europie, powiązać urządzenie ubieralne z aplikacją Zdrowie Huawei i pobrać wymagany pakiet językowy zgodnie z komunikatem. Należy pamiętać, że w przypadku iPhone'a pobieranie może wymagać dłuższego czasu.

• Zapobieganie przypadkowym dotknięciom

Dotknij opcji **Zapobieganie przypadkowym dotknięciom** i włącz lub wyłącz przetłączniki dla **Automatyczne blokowanie koronki** i **Automatyczne blokowanie ekranu**.

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.

Nurkowanie

-  Ta funkcja jest obecnie dostępna tylko na urządzeniu HUAWEI WATCH GT 5 Pro.
-  Nurkowanie może być niebezpieczne i powinni je wykonywać nurkowie z certyfikatem w obecności innego doświadczonego nurka lub instruktora.

Trening bezdechu

Po włączeniu treningu bezdechu na zegarku będą wyświetlane przypomnienia o oddychaniu i wstrzymywaniu oddechu według indywidualnej tabeli treningowej. Ponadto w trakcie każdej sesji rejestrowane będą dane tętna.

Aby włączyć tę funkcję, otwórz listę aplikacji, wybierz kolejno **Ćwiczenia** > **Nurkowanie** > **Trening bezdechu** i wykonuj instrukcje ekranowe, by rozpocząć trening.

Test bezdechu

Przed testem bezdechu ureguluj oddech. Na zegarku pojawi się przypomnienie o rozpoczęciu testu bezdechu. W trakcie testu wyświetlane będą informacje na temat długości wstrzymywania oddechu i aktualne tętno.

Aby włączyć tę funkcję, otwórz listę aplikacji, wybierz kolejno **Ćwiczenia** > **Nurkowanie** > **Test bezdechu** i wykonuj instrukcje ekranowe, by rozpocząć test. Podczas testu bezdechu naciśnij dolny przycisk, aby zarejestrować skurcze przepony.

Nurkowanie swobodne

- 1** Otwórz listę aplikacji i wybierz kolejno **Ćwiczenia** > **Nurkowanie** > **Nurkowanie swobodne**.
- 2** Stuknij ikonę z prawej strony, aby ustawić przypomnienia, alarmy, typ wody i metody powiadomień.
- 3** Aby rozpocząć ćwiczenie, dotknij ikony **Rozpocznij** lub naciśnij dolny przycisk.
- 4** Naciśnij i przytrzymaj górny przycisk, aby zakończyć ćwiczenie.

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.
 - Ustaw przełącznik **Linie konturowe** w pozycji włączonej lub wyłączonej. (Dostępne tylko w HUAWEI WATCH GT 5 Pro).
 - **Tryb wyświetlania:** Wybierz **Auto**, **Jasny** lub **Ciemny**.
 - **Widok mapy:** Wybierz **Autoobrót** lub **Północ na górze**.

Łączenie zegarka z telefonem do jazdy na rowerze

Rozpoczęcie sesji rowerowej na zegarku powoduje automatyczne połączenie z telefonem, aby zapewnić bardziej szczegółowe wyświetlanie danych w czasie rzeczywistym na obu urządzeniach.

-  Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy zegarek jest sparowany z telefonem HUAWEI.
 - Na samym początku przejdź do listy aplikacji zegarka **Ustawienia > Ustawienia ćwiczeń** i włącz **Wyświetlaj na telefonie**.
 - Aby zapewnić wyświetlanie danych dotyczących jazdy na rowerze w czasie rzeczywistym na telefonie, oba urządzenia muszą pozostać połączone przez Bluetooth przez cały czas trwania treningu.

- 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 **Kolarstwo** lub **Rower stacjonarny**. Dotknij ikony, aby rozpocząć trening, a dane jazdy na rowerze będą wyświetlane w telefonie w czasie rzeczywistym. Typ danych wyświetlanych na telefonie można dostosować do własnych potrzeb.

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 intensywnej 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.

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.

-  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.

Dodatkowa pomoc

Wielozadaniowość

Wielozadaniowość ułatwia przełączanie pomiędzy ostatnio używanymi aplikacjami i szybko czyści 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 wyszukane 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.

Tarcze zegarka OneHop

Dzięki OneHop można łatwo zmienić zdjęcia z Galerii z telefonu w tarcze zegarka na urządzeniu ubieralnym. Aby użyć zdjęć zapisanych w chmurze, należy je najpierw pobrać przed przestaniem. W razie potrzeby można przesłać więcej zdjęć. Potem wystarczy dotknąć ekranu tarczy urządzenia, aby przełączać się między zdjęciami i korzystać z wielu spersonalizowanych tarcz zegarka.

-  • Zanim zaczniesz korzystać z tej funkcji, zaktualizuj aplikację **Zdrowie Huawei** do najnowszej wersji i upewnij się, że urządzenie ubieralne jest połączone z telefonem.
- Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy urządzenie ubieralne z obsługą NFC jest sparowane z telefonem HUAWEI obsługującym NFC.

- 1 Włącz funkcję NFC na telefonie.
- 2 Otwórz Galerię, wybierz obraz do przeniesienia i przyłóż obszar czujnika NFC z tyłu telefonu do ekranu urządzenia ubieralnego. Wybrany obraz zostanie wyświetlony jako tarcza zegarka, wskazując, że przeniesienie zakończyło się powodzeniem.
- 3 Ustawienia tarczy zegarka można dostosować do własnych potrzeb: Otwórz aplikację **Zdrowie Huawei**, przejdź do ekranu szczegółów urządzenia i przejdź do opcji **Moje twarze** > **Galeria**, aby przejść na ekran ustawień tarczy zegarka z Galerii.

Dźwięki i vibracje

Ustawianie głośności dzwonka

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

Ustawianie trybu wibracji

- 1 Naciśnij górny przycisk, aby przejść do listy aplikacji, i wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięk i wibracje > Wibracje**.
- 2 Wybierz odpowiednią siłę wibracji.

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 czasu przejścia w tryb uśpienia

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

- ❗ 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

- ❗ 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.

-  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

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

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

Klasy wodoszczelności i pyłoszczelności	Definicja klasy szczelności	Sytuacja opisująca zastosowanie

5 ATM	Spełnia wymogi klasy wodoszczelności 5 ATM zgodnie z normą ISO 22810:2010. Produkty spełniające tę normę mogą wytrzymać ciśnienie statyczne wody o wartości do 50 metrów przez 10 minut. Nie musi to oznaczać, że urządzenie jest wodoodporne w wodzie o głębokości 50 metrów.	Urządzenia ubieralnego nie należy nosić w następujących sytuacjach: (Uszkodzenia urządzenia ubieralnego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie ubieralne było używane w nieodpowiedni sposób). 1. Gorące prysznice, gorące źródła lub sauny (łazienki parowe) oraz inne czynności w miejscach o wysokiej temperaturze i/lub wilgotności. 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 namoczyć w świeżej wodzie przez 30 minut. 3. Nurkowanie z butlą, nurkowanie techniczne i nurkowanie na głębokości większej niż 40 metrów. 4. 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.
Nurkowanie (na głębokość do 40 metrów) (tylko HUAWEI WATCH GT 5 Pro)	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkt może być noszony podczas nurkowania (na głębokości do 40 metrów) oraz podczas aktywności w płytkiej wodzie, takich jak pływanie w basenie lub wzdłuż wybrzeża. 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.	
IP69K	Zgodność z klasą wodoszczelności IP69K zgodnie z normą ISO 20653:2023. Warunki testowe IPX9K są następujące: temperatura wody: 80±5°C; przepływ wody: 15±1 L/min; ciśnienie w wodzie: 10.000±500 kPa; kąt pryskania: 0°, 30°, 60°, and 90°, 30 sekund dla każdego kąta.	

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.

Naciskanie przycisków urządzenia lub obsługiwanie go pod wodą.

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

Upuszczanie urządzenia z wysokości lub narażanie go na uderzenia.

Rozmontowanie lub naprawa urządzenia poza autoryzowanym punktem serwisowym Huawei.

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

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

Ładowanie urządzenia, gdy jest mokre.

-  Wodoszczelność i pyłoszczelność dotyczy tylko obudowy zegarka. Inne części, takie jak pasek, podstawka do ładowania lub podstawa, nie są wodoodporne ani pyłoszczelne. 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.