

Obsah

Začíname

Vzhľad	1
Tlačidlá a ovládanie obrazovky	1
Párovanie s telefónom EMUI	3
Párovanie s telefónom iPhone	3
Párovanie s telefónom s operačným systémom Android	4
Karty vlastných funkcií	5

Asistent

Nastavenie režimov	6
Upozornenia a správy	7
Vzdialená spúšť	8
Ovládanie prehrávania hudby	9
Kalkulačka	9

Správa zdravia

Emocionálna pohoda	10
Monitorovanie spánku	11
Informácie o dýchaní počas spánku	12
Meranie srdcového tepu	13
Analýza arytmie pulzovej vlny	13
Meranie SpO2	15
Menštruačný kalendár	16

Cvičenie

Nastavenia cvičenia	17
Začatie cvičenia	17
Začatie behu	19
Prepojenie telefónu s náramkom na účely bicyklovania	20
Kruhy aktivity	20
Režim invalidného vozíka	22
Automatické zistenie cvičenia	23

Ďalšie

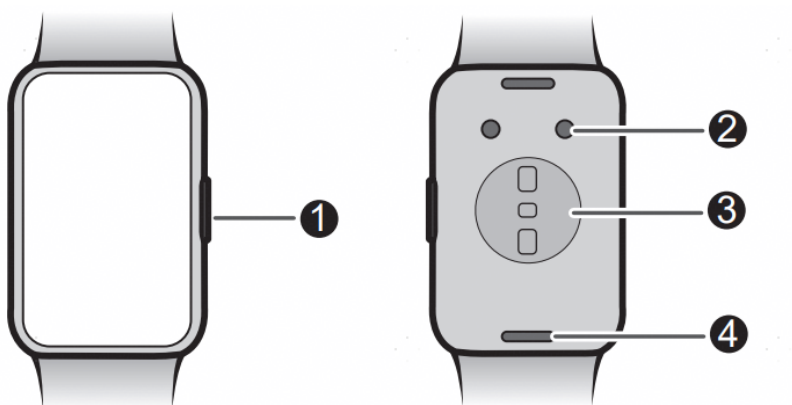
Nabíjanie	24
Ciferníky s motívmi domácich miláčikov	26
Ciferník galérie	26
Správa ciferníkov	27
Kompas	28
Nastavenie kódu PIN	28
Pokyny k používateľskej príručke	29

Začíname

Vzhľad

Vzhľad zariadenia:

 Obrázky sú len ilustračné.



Informácie o zariadení:

❶	Bočné tlačidlo
❷	Nabíjací kontakt
❸	Snímač srdcového tepu
❹	Uvoľňovacie tlačidlo

Tlačidlá a ovládanie obrazovky

Farebná dotyková obrazovka zariadenia podporuje celý rad dotykových operácií, ako je potiahnutie prstom nahor, nadol, doľava a doprava, klepnutie, a ťuknutie a podržanie.

Operácie tlačidla

Operácia	Funkcia
Stlačenie	• Keď je obrazovka vypnutá: Zapnutie obrazovky. • Keď je zobrazená domovská obrazovka: Prenesie vás na obrazovku zoznamu aplikácií. •  Názvy aplikácií možno zobraziť iba v režime zoznamu. Prepnutie medzi režimami šesťuholníkovej mriežky a zoznamu: • V oboch režimoch potiahnite prstom nahor, kým sa nedostanete na poslednú obrazovku zoznamu aplikácií, a ťuknutím na druhý režim ho prepnete. • Prejdite na Nastavenia > Ciferník a domov > Domov a vyberte možnosť Šesťuholníková mriežka alebo Zoznam. • Keď je zobrazená akákoľvek iná obrazovka: Vráti vás na domovskú obrazovku.
Stlačenie a podržanie	• Keď je zariadenie vypnuté: Zapne zariadenie. • Keď je zariadenie zapnuté: Presunie vás na obrazovku reštartu/vypnutia, keď stlačíte a podržíte tlačidlo aspoň 3 sekundy. • Keď je zariadenie zapnuté: Vynútene reštartuje zariadenie, keď stlačíte a podržíte tlačidlo aspoň 12 sekúnd.

Ovládanie obrazovky

Operácia	Funkcia
Ťuknite	Výber a potvrdenie.
Ťuknutie a podržanie	• Na domovskej obrazovke: Otvorenie obrazovky nastavenia ciferníka. Môžete rýchlo zmeniť ciferník. • Na karte funkcie: Otvorenie obrazovky správy kariet.
Potiahnutie nahor	Na domovskej obrazovke: Zobrazenie upozornení.
Potiahnutie nadol	Na domovskej obrazovke: Otvorí ovládací panel. • Môžete zapnúť Nájsť telefón alebo nastaviť Sústredenie. • Môžete zobraziť zostávajúcu úroveň nabitia batérie a stav pripojenia Bluetooth.
Potiahnutie doľava	Na domovskej obrazovke: Prístup ku kartám vlastnej funkcie.
Potiahnutie doprava	Na domovskej obrazovke: Otvorenie obrazovky Assistant-TODAY. V aplikácii (okrem domovskej obrazovky aplikácie): Návrat na predchádzajúcu obrazovku.

Párovanie s telefónom EMUI

- 1 Nainštalujte aplikáciu **Huawei Zdravie** ().
Ak ste už nainštalovali aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na **Ja > Skontrolovať aktualizácie** a aktualizujte ju na najnovšiu verziu.
- 2 Prejdite na **Huawei Zdravie > Ja > Prihlásiť sa s HUAWEI ID**. Ak nemáte účet HUAWEI ID, zaregistrujte si ho a prihláste sa.
 Na prihlásenie sa odporúča použiť účet dospelého, aby sa zabezpečilo úspešné spárovanie a pripojenie medzi nositeľným zariadením a telefónom.
- 3 Zapnite nositeľné zariadenie, vyberte jazyk a spustíte párovanie.
- 4 Umiestnite nositeľné zariadenie do blízkosti telefónu. V aplikácii **Huawei Zdravie** klepnite na  v pravom hornom rohu a potom na tlačidlo **Pridať zariadenie**. Vo výsledkoch vyhľadávania nájdite svoje nositeľné zariadenie a klepnite na tlačidlo **Pripojiť**. Tiež môžete klepnúť na tlačidlo **Skenovať** a spustiť párovanie naskenovaním kódu QR zobrazeného na nositeľnom zariadení.
- 5 Keď sa zobrazí správa **Synchronizácia správ Bluetooth** na obrazovke aplikácie **Huawei Zdravie** klepnite na tlačidlo **Povoliť**.
- 6 Keď sa na nositeľnom zariadení zobrazí žiadosť o spárovanie, klepnite na  a dokončíte párovanie podľa pokynov na obrazovke telefónu.
 Na dosiahnutie optimálneho zážitku z automatických upozornení skontrolujte, či sú nastavenia upozornení na telefóne správne.

Párovanie s telefónom iPhone

 Dostupné len pre systém iOS 13.0 a novší.

- 1 Nainštalujte aplikáciu **HUAWEI Zdravie** ().
Ak ste si už aplikáciu nainštalovali, aktualizujte ju na najnovšiu verziu.
Ak ste ešte nenainštalovali aplikáciu, prejdite do obchodu **App Store** v telefóne a vyhľadajte **HUAWEI Zdravie** na stiahnutie a inštaláciu aplikácie.
- 2 Prejdite na **HUAWEI Zdravie > Ja > Prihlásiť sa s HUAWEI ID**. Ak nemáte účet HUAWEI ID, zaregistrujte si ho a prihláste sa.
 Na prihlásenie sa odporúča použiť účet dospelého, aby sa zabezpečilo úspešné spárovanie a pripojenie medzi nositeľným zariadením a telefónom.
- 3 Zapnite svoje nositeľné zariadenie, vyberte jazyk a umiestnite zariadenie blízko telefónu.
Na domovskej obrazovke aplikácie **HUAWEI Zdravie** klepnite na  v pravom hornom rohu a potom na položku **Pridať zariadenie**. Vo výsledkoch vyhľadávania nájdite svoje nositeľné zariadenie a klepnite na tlačidlo **Pripojiť**. Môžete tiež klepnúť na tlačidlo **Skenovať** a spustiť párovanie naskenovaním kódu QR zobrazeného na nositeľnom zariadení.
- 4 Keď sa na vašom nositeľnom zariadení zobrazí žiadosť o spárovanie, klepnite na .

Keď sa v aplikácii **HUAWEI Zdravie** zobrazí rozbaľovacie okno so žiadosťou o párovanie cez Bluetooth, klepnite na tlačidlo **Spárovať**. Zobrazí sa ďalšie rozbaľovacie okno s otázkou, či chcete nositeľnému zariadeniu povoliť zobrazovanie upozornení z telefónu. Klepnite na tlačidlo **Povoliť** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

- 5 Počkajte niekoľko sekúnd, kým aplikácia **HUAWEI Zdravie** zobrazí správu s informáciou o úspešnom párovaní.
-  • Ponechajte aplikáciu **HUAWEI Zdravie** spustenú na pozadí (neťahajte prstom nahor na zatvorenie aplikácie), aby ste zaistili stabilnejšie pripojenie medzi zariadením a aplikáciou **HUAWEI Zdravie**. Zaistí sa tým lepší zážitok z automatických upozornení na nové správy a prichádzajúce hovory z telefónu.
- Na dosiahnutie optimálneho zážitku z automatických upozornení skontrolujte, či sú nastavenia upozornení na telefóne správne.

Párovanie s telefónom s operačným systémom Android

- 1 Nainštalujte aplikáciu **Huawei Zdravie** ().
Ak ste už nainštalovali aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na **Ja > Skontrolovať aktualizácie** a aktualizujte ju na najnovšiu verziu.
Ak ste ešte nenainštalovali aplikáciu prejdite do obchodu **App Store** v telefóne a vyhľadajte **Huawei Zdravie** na stiahnutie a inštaláciu aplikácie.
- 2 Prejdite na **Huawei Zdravie > Ja > Prihlásiť sa s HUAWEI ID**. Ak nemáte účet HUAWEI ID, zaregistrujte si ho a prihláste sa.
 Na prihlásenie sa odporúča použiť účet dospelého, aby sa zabezpečilo úspešné spárovanie a pripojenie medzi nositeľným zariadením a telefónom.
- 3 Zapnite nositeľné zariadenie, vyberte jazyk a spustíte párovanie.
- 4 Umiestnite nositeľné zariadenie do blízkosti telefónu. V aplikácii **Huawei Zdravie** klepnite na  v pravom hornom rohu a potom na tlačidlo **Pridať zariadenie**. Vo výsledkoch vyhľadávania nájdite svoje nositeľné zariadenie a klepnite na tlačidlo **Pripojiť**. Tiež môžete klepnúť na tlačidlo **Skenovať** a spustiť párovanie naskenovaním kódu QR zobrazeného na nositeľnom zariadení.
- 5 Keď sa na nositeľnom zariadení zobrazí žiadosť o spárovanie, klepnite na  a dokončíte párovanie podľa pokynov na obrazovke telefónu.
- 6 Klepnite na položku **Nastavenia** a dokončíte nastavenia ochrany pripojenia hodínok/náramku, aby ste zaistili stabilnejšie pripojenie medzi zariadením a aplikáciou **Huawei Zdravie**. Zaistí sa tým lepší zážitok z automatických upozornení na nové správy a prichádzajúce hovory z telefónu.
 Na dosiahnutie optimálneho zážitku z automatických upozornení skontrolujte, či sú nastavenia upozornení na telefóne správne.

Karty vlastných funkcií

Po pridaní často používaných aplikácií ako kariet funkcií budete môcť na domovskej obrazovke zariadenia potiahnuť prstom doľava a jednoducho si zobrazíť tieto aplikácie a pristupovať k nim. Karta funkcií môže obsahovať jednu alebo viacero aplikácií podľa vašich potrieb.

Pridanie karty

- 1 Potiahnite prstom doľava na domovskej obrazovke zariadenia na prístup ku kartám funkcií. Ťuknutím a podržaním ľubovoľnej karty prejdete na obrazovku úprav.
- 2 Ťuknite na  a vyberte požadovanú kartu.
- 3 Po dokončení môžete potiahnutím doľava na domovskej obrazovke zariadenia zobrazíť pridané karty.

Úprava kombinovanej karty

- 1 Potiahnite prstom doľava na domovskej obrazovke zariadenia na prístup ku kartám funkcií. Ťuknutím a podržaním ľubovoľnej karty prejdete na obrazovku úprav.
- 2 Komponent môžete vymeniť potiahnutím prstom doľava alebo doprava na karte a ťuknutím na položku **Vlastné** v spodnej časti karty.
 -  • Súčasti kombinovaných kariet možno nahradiť, ale nemožno ich odstrániť.
 - Ak chcete ako kartu funkcie pridať vlastný režim cvičenia, budete musieť najprv pridať tento režim do zoznamu režimov cvičení v aplikácii Cvičenie.

Presunutie/odobratie karty

Potiahnite prstom doľava na domovskej obrazovke zariadenia na prístup ku kartám funkcií. Ťuknutím a podržaním ľubovoľnej karty prejdete na obrazovku úprav.

- Ak chcete presunúť kartu, ťuknite a podržte kartu a posuňte ju na požadované miesto.
- Ak chcete odobrať kartu, ťuknite na  v spodnej časti karty alebo potiahnite prstom nahor na karte a ťuknite na **Odobráť**.

Nastavenie režimov

Režim Nerušiť/režim spánku môžete rýchlo zapnúť alebo vypnúť v ovládacom paneli nositeľného zariadenia.

Zapnutie režimu Nerušiť

Keď je zapnutý režim Nerušiť, zariadenie nebude zvoniť ani vibrovať pri prijímaní prichádzajúcich hovorov a upozornení (okrem **Budík**).

Zapnutie:

- 1 Potiahnutím prstom nadol z hornej domovskej obrazovky zariadenia otvorte **Ovládací panel**, ťuknite na **Sústredenie** a vyberte **Nerušiť**.
- 2 Po nastavení sa **Ovládací panel** zobrazí ako **Nerušiť**.

Ak chcete vypnúť režim Nerušiť prejdite na **Ovládací panel** a ťuknite na . Ťuknutím a podržaním môžete zmeniť režim alebo vykonať iné nastavenia.

Naplánovaný štart:

- 1 Obrazovku s nastaveniami pre **Nerušiť** môžete otvoriť nasledovnými spôsobmi:
 - Potiahnutím prstom nadol z hornej časti domovskej obrazovky zariadenia otvorte **Ovládací panel**, ťuknite na **Sústredenie** a ťuknite na  vedľa položky **Nerušiť**.
 - Otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na **Nastavenia** > **Sústredenie** > **Nerušiť**.
- 2 Ťuknite na položku **Pridať časový úsek** a nastavte možnosti **Začať**, **Ukončiť** a **Opakovať**.

Ak chcete vypnúť naplánované prebudenie, vypnite prepínač vedľa príslušného časového obdobia. (Ak je zariadenie v režime Nerušiť, vypnite najprv prepínač režimu **Nerušiť**.)

Zapnutie režimu spánku

Keď je zapnutý režim spánku, zariadenie nebude zvoniť ani vibrovať pri prichádzajúcich hovoroch a upozorneniach (okrem **Budík**). Vypne sa tiež funkcia Prebudiť zdvihnutím a zariadenie prejde do jednoduchého režimu.

Zapnutie:

- 1 Potiahnutím prstom nadol z hornej domovskej obrazovky zariadenia otvorte **Ovládací panel**, ťuknite na **Sústredenie** a vyberte **Spánok**.
- 2 Po nastavení sa v ovládacom paneli zobrazí **Spánok**.

Ak chcete vypnúť režim spánku prejdite na **Ovládací panel** a ťuknite na . Ťuknutím a podržaním môžete zmeniť režim alebo vykonať iné nastavenia.

Naplánovaný štart:

- 1 Obrazovku s nastaveniami pre **Spánok** môžete otvoriť nasledovnými spôsobmi:
 - Potiahnutím prstom nadol z hornej časti domovskej obrazovky zariadenia otvorte **Ovládací panel**, ťuknite na **Sústredenie** a ťuknite na  vedľa položky **Spánok**.
 - Otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na **Nastavenia > Sústredenie > Spánok**.
- 2 Ťuknite na položku **Pridať časový úsek** a nastavte možnosti **Čas na spánok**, **Prebudenie** a **Opakovať**.

Ak chcete vypnúť naplánovaný štart, vypnite prepínač vedľa príslušného časového obdobia. (Ak je zariadenie v režime spánku, vypnite najprv prepínač režimu **Spánok**.)

Upozornenia a správy

Keď je náramok pripojený k aplikácii **Huawei Zdravie** a funkcia Upozornenia je zapnutá, nové správy odoslané do stavového riadku telefónu sa budú synchronizovať s náramkom.

Zapnutie funkcie Upozornenia

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, ťuknite na **Upozornenia** a zapnite **Upozornenia**.
 - 2 V zozname aplikácií nižšie zapnite prepínače pre aplikácie, z ktorých chcete dostávať upozornenia.
-  Na obrazovke **Upozornenia** časť **APLIKÁCIE** zobrazuje aplikácie, ktoré majú dostupné automatické upozornenia.

Nastavenia doručovania upozornení

Ak chcete dostávať upozornenia na nositeľné zariadenie na základe stavu používania telefónu, otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, ťuknite na **Upozornenia** a nakonfigurujte nastavenia upozornení.

- **Telefóny HUAWEI:** Zapnite položku **Stlmiť upozornenia pri používaní telefónu**. Počas používania telefónu budú upozornenia na náramku stlmené. Náramok bude stále prijímať upozornenia, ale nebude vibrovať. Keď telefón nepoužívate a zároveň máte nasadený náramok, budete na správy upozorňovaní prostredníctvom náramku a telefón nebude vibrovať.
 - **Iné telefóny so systémom Android:** Keď je zapnutá funkcia **Stlmiť upozornenia pri používaní telefónu** (v predvolenom nastavení je vypnutá), upozornenia na náramku budú počas používania telefónu stlmené. Náramok bude stále prijímať upozornenia, ale nebude vibrovať.
-  • Funkcia **Inteligentné upozornenia** alebo **Stlmiť upozornenia pri používaní telefónu** nie je dostupná, keď je nositeľné zariadenie spárované s telefónom iPhone.

Zobrazenie a odstránenie neprečítaných správ

- 1 Počas nosenia bude nositeľné zariadenie vibrovať, aby vás upozornilo na nové správy doručené zo stavového riadka telefónu.
- 2 Neprečítané správy sa budú uchovávať v náramku. Na ich zobrazenie potiahnite prstom nahor na domovskej obrazovke zariadenia a prejdite do centra správ.
- 3 Ak chcete odstrániť správu postupujte nasledovne:
 - V centre správ potiahnite prstom doľava na správe, ktorú chcete odstrániť a ťuknutím na  ju odstráňte.
 - Ťuknutím na  naspodku zoznamu správ vymažete všetky správy.

Odpovedanie na správy SMS

- 1 Ak chcete na náramku odpovedať na novú správu SMS alebo správu aplikácie WhatsApp, Messenger alebo Telegram, môžete použiť rýchle odpovede alebo emotikony. Podporované typy správ sa riadia skutočným použitím.
 - 2 Ak chcete prispôbiť rýchle odpovede, otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a ťuknite na položku **Rýchle odpovede**.
 - 3 Ťuknutím na **Pridať odpoveď** môžete pridať odpoveď, ťuknutím na existujúcu odpoveď ju môžete upraviť alebo ťuknutím na  vedľa odpovede ju odstráňte.
-  • Táto funkcia je nedostupná, keď je nositeľné zariadenie spárované s telefónom iPhone.
- Rýchle odpovede SMS fungujú len s kartou SIM, na ktorú bola správa SMS prijatá.

Vzdialená spúšť

-  • Pri používaní funkcie s telefónom iPhone so systémom iOS 13.0 alebo novší nezabudnite najprv otvoriť fotoaparát.
- Ukážka fotoaparátu a zobrazenie fotografií nie sú podporované na nositeľnom zariadení. Urobte to na telefóne.
- 1 Uistite sa, že vaše nositeľné zariadenie je správne priradené do aplikácie **Huawei Zdravie** na telefóne.
Potiahnite nadol z hornej časti domovskej obrazovky zariadenia a uistite sa, že je v ovládacom paneli zobrazená ikona , čo znamená, že nositeľné zariadenie je pripojené k telefónu.
 - 2 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení, potiahnite prstom nahor, kým nenájdete aplikáciu **Vzdialená spúšť** a vyberte ju. Týmto sa automaticky spustí fotoaparát v telefóne.
 - 3 Na nositeľnom zariadení ťuknutím na ikonu fotoaparátu vzdialene ovládajte telefón na nasnímanie fotografie. Ak chcete zatvoriť funkciu **Vzdialená spúšť**, potiahnite prstom doprava na obrazovke alebo stlačte bočné tlačidlo.

Ovládanie prehrávania hudby

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, ťuknite na **Nastavenia zariadenia** a zapnite **Ovládanie prehrávania hudby**.
- 2 Spustíte prehrávanie hudby v telefóne a môžete prejsť do aplikácie **Hudba** v nositeľnom zariadení, kde môžete pozastaviť alebo pokračovať v prehrávaní, prepnúť na predchádzajúcu alebo nasledujúcu skladbu a nastaviť hlasitosť.

Kalkulačka

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a ťuknite na aplikáciu **Kalkulačka**.
- 2 Môžete vykonávať základné matematické operácie, ako sú sčítanie, odčítanie, násobenie a delenie.
 - Ak chcete odstrániť poslednú číslicu, ťuknite na .
 - Ak chcete vymazať displej, ťuknite na . Displej môžete tiež vymazať ťuknutím na  po ťuknutí na = na dokončenie výpočtu.

Správa zdravia

Emocionálna pohoda

-  • Údaje a výsledky merania slúžia len na referenčné účely a nesmú sa používať ako základ na lekársku diagnostiku alebo liečbu. Ak pociťujete akékoľvek ťažkosti, vyhľadajte lekársku pomoc.
- Táto funkcia je dostupná len na niektorých trhoch. Napríklad nie je dostupná v niektorých európskych krajinách.

Povolenie ďalších záznamov o emóciách/strese

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a ťuknite na položku **Emocionálna pohoda**. Ak používate aplikáciu prvýkrát, udeľte povolenia a zobrazte si predstavenie aplikácie a sprievodcu používaním. Potom budete presmerovaní na obrazovku aplikácie **Emocionálna pohoda**.
- 2 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, klepnite na **Monitorovanie zdravia** a zapnite **Ďalšie záznamy o emóciách/strese**.
 -  • Pri prvom použití aplikácie budete musieť nosiť nositeľné zariadenie určitý čas, kým budú údaje o emóciách k dispozícii.
 - Údaje o emóciách nie sú k dispozícii počas spánku.

Zobrazenie/úprava údajov o emóciách/strese

Na nositeľnom zariadení:

Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a klepnutím na aplikáciu **Emocionálna pohoda** prejdite na domovskú obrazovku aplikácie, kde sa zobrazí aktuálny emocionálny stav prostredníctvom animácie. Potiahnutím nahor si zobrazíte ďalšie údaje.

V telefóne:

Prejdite do aplikácie **Huawei Zdravie** > **Emocionálna pohoda**, kde si môžete zobraziť údaje o emóciách/strese a prečítať analýzu a tipy za rôzne časové obdobia.

Ak si chcete prezrieť všetky historické údaje, prejdite do aplikácie **Huawei Zdravie** >

Emocionálna pohoda, klepnite na položku  v pravom hornom rohu a klepnite na položku **Všetky údaje**.

-  Ak si myslíte, že výsledok testu je nepresný, klepnite na ikonu úprav vedľa emocionálnych údajov v hornej časti obrazovky a upravte svoje emocionálne údaje.

Pripomienky nálady

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a ťuknite na položku **Emocionálna pohoda**.
- 2 Potiahnutím nahor otvorte obrazovku **Nastavenia**, klepnite na položku **Nastavenia pripomienky** a zapnite položku **Nálada**, aby vám nositeľné zariadenie odosielať upozornenia na základe vašej aktuálnej nálady.

Keď zariadenie zistí, že ste boli v poslednom čase dlhší čas vystresovaný/vystresovaná, pripomienky nálady budú obsahovať tipy na uvoľnenie a zotavenie sa do lepšieho emocionálneho stavu.

Monitorovanie spánku

Počas spánku správne noste svoje nositeľné zariadenie, aby automaticky zaznamenalo trvanie vášho spánku a zistilo, či ste v hlbokom spánku, ľahkom spánku, spánku REM alebo v bdelom stave.

Nastavenia spánku

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení, ťuknite na **Spánok**, potiahnite prstom nahor na prístup k obrazovke **Viac** a ťuknite na **Režim spánku**.
- 2 Môžete zapnúť možnosť **Režim spánku** alebo **Plán**.
 - Funkcia **Režim spánku** je predvolene vypnutá. Keď je zapnutý, nositeľné zariadenie nebude zvoniť ani vibrovať pri prichádzajúcich hovoroch a upozorneniach (okrem spustených budíkov). Vypne sa tiež funkcia Prebudiť zdvihnutím, čím sa zariadenie prepne do zjednodušeného režimu.
 - Keď je zapnutá možnosť **Plán**, nositeľné zariadenie prejde do režimu spánku alebo ho ukončí podľa plánu.

Ak chcete pridať naplánované obdobie, ťuknite na **Pridať časový úsek** a nastavte položky **Čas na spánok**, **Prebudenie** a **Opakovať**. Potom ťuknite na **OK**.

Ak chcete odstrániť naplánované obdobie, ťuknite na požadované obdobie a potom na tlačidlo **Odstrániť**. Na zariadení možno predvoľby naplánovaných období len upraviť, ale nie odstrániť.

Zapnutie/vypnutie funkcie HUAWEI TruSleep™

Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > HUAWEI TruSleep™** a zapnite alebo vypnite prepínač funkcie **HUAWEI TruSleep™**.

Funkcia **HUAWEI TruSleep™** je predvolene zapnutá. Ak je ručne vypnutá, údaje o spánku nemožno získať a analýza spánku bude nedostupná.

Zobrazenie/odstránenie údajov o spánku

Zobrazenie údajov o spánku

- Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a vyberte aplikáciu **Spánok**, kde si môžete zobraziť údaje o nočnom spánku a zdiemnutí, ako aj informácie o zdraví spánku. Ťuknutím na ⓘ zobrazíte ďalšie podrobnosti o popise výsledku.
- Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** a ťuknutím na kartu **Spánok** si môžete zobraziť podrobné údaje. Na obrazovke **Spánok** ťuknite na ⋮ v pravom hornom

rohu a potom na položku **Všetky údaje**, kde si môžete zobrazíť záznamy historických údajov.

Odstránenie údajov o spánku

- 1 Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** a ťuknite na kartu **Spánok**.
- 2 Prejdite na **⋮** > **Všetky údaje** a ťuknutím na ikonu odstránenia v pravom hornom rohu podľa potreby vyberte a odstráňte záznamy historických údajov.

Informácie o dýchaní počas spánku

Funkcia Informácie o dýchaní počas spánku pomáha zistiť prerušenia vášho dýchania počas spánku.

Aktivácia aplikácie

- Táto funkcia je dostupná len na niektorých trhoch.
 - Pred použitím tejto funkcie pripojte nositeľné zariadenie k aplikácii Huawei Zdravie.
- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku **Zdravie**, ťuknite na kartu **Spánok**, potiahnite prstom nahor, kým sa nedostanete na koniec obrazovky a ťuknite na položku **Informácie o dýchaní počas spánku**.
 - 2 Keď používate túto funkciu po prvýkrát, postupujte podľa pokynov na obrazovke na jej aktiváciu. Funkcia **Informácie o dýchaní počas spánku** bude následne predvolene zapnutá.
 - 3 Nastavenia sú týmto dokončené. Zariadenie noste v posteli a zistí a analyzuje prerušenia vášho dýchania počas spánku.

Zobrazenie údajov

Prejdite na **Huawei Zdravie** > **Zdravie** > **Spánok**, ťuknite na položku **Informácie o dýchaní počas spánku** v spodnej časti obrazovky a otvorí sa obrazovka funkcie, kde sa zobrazí najnovší výsledok detekcie a prehľad záznamov vašich údajov.

Zapnutie/vypnutie Informácie o dýchaní počas spánku

Prejdite na **Huawei Zdravie** > **Zdravie** > **Spánok** > **Informácie o dýchaní počas spánku**, ťuknite na **⋮** v pravom hornom rohu, potom na položku **Informácie o dýchaní počas spánku** a zapnite alebo vypnite prepínač funkcie **Informácie o dýchaní počas spánku**.

Vypnutie služby

Prejdite na **Huawei Zdravie** > **Zdravie** > **Spánok** > **Informácie o dýchaní počas spánku**, ťuknite na **⋮** v pravom hornom rohu, prejdite na **Informácie** > **Vypnúť službu** a podľa pokynov na obrazovke dokončíte nastavenia.

Meranie srdcového tepu

-  • Údaje a výsledky merania sú len pre informačné účely a nie sú určené na zdravotné použitie.
- Aby ste zaistili optimálnu presnosť údajov o srdcovom tepe, upevnite zariadenie tesne na šírku jedného prsta nad kosťou zápästia, aby vám čo najlepšie sedelo. Počas cvičenia voľte tesnejšie utiahnutie.
- Merania srdcového tepu môžu ovplyvňovať aj niektoré vonkajšie faktory, ako napríklad nízka okolitá teplota, pohyb ruky alebo tetovanie na ruke.

Nepretržité monitorovanie srdcového tepu

- 1** Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** a ťuknite na **Srdce**.
 - 2** Ťuknite na  v pravom hornom rohu a potom na tlačidlo **Nastavenia**, a skontrolujte, či je zapnutá funkcia **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
 - 3** Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie**, ťuknite na **Srdce**, ťuknite na  v pravom hornom rohu, potom na položku **Všetky údaje** a zobrazte si údaje o srdcovom tepe. Môžete sa rozhodnúť odstrániť ľubovoľný záznam údajov.
-  Obrazovka monitorovania zariadenia zobrazuje najvyšší a najnižší nameraný srdcový tep za aktuálny deň, ako sú údaje zobrazené v položke  **▲ 148 ▼ 92**.

Upozornenia na srdcový tep

- 1** Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** a ťuknite na **Srdce** a  v pravom hornom rohu. Vyberte položku **Nastavenia**, zapnite možnosť **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a nastavte položky **Upozornenie na vysoký srdcový tep** a **Upozornenie na nízky srdcový tep**.
- 2** Vaše zariadenie bude vibrovať a zobrazí upozornenie, keď odpočívate a váš pokojový srdcový tep zostane nad/pod nastavenou hodnotou dlhšie ako 10 minút.

Individuálne meranie srdcového tepu

- 1** Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** a ťuknite na **Srdce** a  v pravom hornom rohu. Vyberte položku **Nastavenia** a vypnite možnosť **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
- 2** Otvorte zoznam aplikácií na nositeľnom zariadení, vyberte aplikáciu **Srdcový tep**, spustíte meranie a počkajte na zobrazenie výsledku.

Analýza arytmie pulzovej vlny

Analýza arytmie pulzovej vlny využíva vysoko presný PPG snímač na vašom nositeľnom zariadení na kontrolu abnormálnych rytmov srdcového tepu.

-  • Všetky údaje a výsledky slúžia len na referenčné účely a nesmú sa používať ako základ na lekársku diagnostiku. Ak pociťujete akékoľvek ťažkosti, vyhľadajte včas lekársku pomoc.
- Táto funkcia je dostupná len na niektorých trhoch. Podrobnosti nájdete na oficiálnej webovej stránke Huawei.

Aktivácia aplikácie

- 1** Ak chcete používať túto funkciu, najprv aktualizujte aplikáciu **Huawei Zdravie** na najnovšiu verziu.
- 2** Na domovskej obrazovke otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na **Srdce > Analýza arytmie pulzovej vlny** a aktivujte funkciu **Analýza arytmie pulzovej vlny**.

Vykonávanie merania na nositeľnom zariadení

- 1** Prekontrolujte, či je vaše nositeľné zariadenie správne nasadené, a položte predlaktie naplocho na stôl alebo na kolená s uvoľnenými rukami a prstami.
- 2** Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a prejdite na **Analýza arytmie pulzovej vlny > Odmerať**.
- 3** Nehýbte sa a počkajte na dokončenie merania, potom si pozrite výsledok na obrazovke nositeľného zariadenia. Klepnutím na  si môžete zobrazíť popis výsledku. Na získanie ďalších podrobností otvorte v telefóne domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** a prejdite na **Srdce > Analýza arytmie pulzovej vlny**.

Zapnutie automatických meraní a pripomienok

- 1** Prejdite na domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie**, prejdite na **Srdce > Analýza arytmie pulzovej vlny**, klepnite na  v pravom hornom rohu a potom na položku **Automatické meranie**.
 - 2** Prepínačom zapnite funkciu **Automatická detekcia arytmie**. Po zapnutí bude nositeľné zariadenie automaticky vykonávať merania pri nosení v stave odpočinku. Prepínačom zapnite funkciu **Upozornenia na arytmiu**. Po zapnutí budete dostávať upozornenia prostredníctvom nositeľného zariadenia, ak sa zistí abnormálny srdcový rytmus.
-  • Ak sa počas meraní zistí váš srdcový rytmus ako abnormálny, na nositeľnom zariadení sa zobrazí výzva. Ak nosíte nositeľné zariadenie, ktoré podporuje funkciu EKG, pripomenie sa vám, aby ste si zmerali EKG.
 - Upozornenia sa budú odosielať len vtedy, keď je podiel abnormálnych výsledkov z viacerých meraní vysoký, aby sa predišlo zbytočnému znepokojovaniu. Nositeľné zariadenie bude vibrovať, zapne svoju obrazovku a zobrazí vyskakovacie upozornenie, ak nespíte. Ak zistí, že spíte, zobrazí sa len vyskakovacie upozornenie.

Vypnutie služby

Prejdite na domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie**, prejdite na **Srdce > Analýza arytmie pulzovej vlny**, klepnite na  v pravom hornom rohu a potom na položku **Informácie > Vypnúť službu** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Interpretácia výsledkov

Výsledky sa môžu líšiť od výsledkov analýzy EKG. Výsledky konzultujte s odborným lekárom. Neinterpretujte výsledky sami ani sa nepokúšajte o samoliečbu.

Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** prejdite na **Srdce > Analýza arytmie pulzovej vlny**, kde si môžete zobrazíť svoje údaje v stĺpcovom grafe. Môžete tiež klepnúť na  v pravom hornom rohu a potom ťuknutím na položku **Pomocník** si zobrazíť ďalšie informácie o výsledkoch merania.

-  Výsledky merania sa môžu líšiť v závislosti od marketingovej stratégie v rôznych krajinách/regiónoch.

Výsledky merania: Žiadne abnormality ani podozrenie na fibriláciu predsiení

Meranie SpO2

-  Ak chcete používať túto funkciu, najprv aktualizujte nositeľné zariadenie a aplikáciu **Huawei Zdravie** na najnovšiu verziu.
- Aby ste zaistili optimálnu presnosť merania, upevnite zariadenie tesne na šírku jedného prsta nad kosťou zápästia, aby vám čo najlepšie sedelo. Uistite sa, že oblasť snímača je v kontakte s pokožkou bez akýchkoľvek predmetov medzi nimi.

Individuálne meranie SpO2

- 1 Prekontrolujte, či máte nositeľné zariadenie správne nasadené a spustite meranie, keď ste v pokoji.
 - 2 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a ťuknite na aplikáciu **SpO2**.
 - 3 Ťuknutím na tlačidlo **Merať** spustíte meranie SpO2. Po spustení merania dbajte na to, aby ste sa nehýbali a obrazovka zariadenia smerovala smerom nahor.
-  Prichádzajúci hovor, budík alebo potiahnutie doprava na obrazovke zariadenia preruší meranie.

Automatické meranie SpO2

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, ťuknite na položku **Monitorovanie zdravia** a zapnite možnosť **Automatické SpO2**. Zariadenie bude automaticky merať a zaznamenávať SpO2, keď zistí, že ste v pokoji.
- 2 Ťuknite na položku **Upozornenie na nízku úroveň SpO2** na nastavenie spodného limitu, aby zariadenie vibrovalo a zobrazilo upozornenie, keď nespíte.

Zobrazenie údajov o SpO₂

Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie**, ťuknite na kartu **SpO₂** a vyberte dátum na zobrazenie údajov za daný deň.

Menštruačný kalendár

Aktivácia aplikácie

Ak túto funkciu používate prvýkrát, uistite sa, že sú náramok a telefón pripojené, a dokončite aktiváciu funkcie.

- 1 Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie**, ťuknite na kartu **Menštr. kalendár**, stiahnite si balík funkcie, nastavte údaje o svojej menštruácii a ťuknite na tlačidlo **Začíname**.
Ak na domovskej obrazovke aplikácie Huawei Zdravie nie je karta funkcie **Menštr. kalendár**, ťuknite na možnosť **Upraviť** a pridajte kartu.
- 2 Keď budete nasadený náramok, na náramku sa zobrazí upozornenie o aktivácii. Ak ich nebudete mať na zápästí, upozornenie sa uloží do centra správ.
Ťuknutím na položku **Otvoriť aplikáciu** prejdete na obrazovku vyhlásenia o ochrane osobných údajov. Vyjadrite súhlas s vyhlásením o ochrane osobných údajov a budete presmerovaní na domovskú obrazovku aplikácie **Menštr. kalendár**.
Ťuknutím na **OK** sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Záznam a zobrazenie vašich údajov o menštruácii na náramku

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení, ťuknutím na **Menštr. kalendár** prejdite na domovskú obrazovku aplikácie, kde uvidíte svoj menštruačný kalendár v zobrazení mesiaca.
- 2 Ťuknutím na tlačidlo **Upraviť** zadajte kedy menštruácia **Začala** a **Skončila**. Potiahnutím prstom nahor na obrazovke zobrazíte **Zhrnutie**.
- 3 Na obrazovke **zobrazenia mesiaca** potiahnutím prstom doľava a doprava si zobrazíte údaje predchádzajúceho a ďalšie tri cykly.

Záznam menštruácií v aplikácii Huawei Zdravie

- 1 Prejdite na domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie**, ťuknite na kartu **Menštr. kalendár**, vyberte konkrétny dátum a zapnite prepínač možnosti **Menštruácia začala** alebo **Menštruácia skončila**, aby ste zaznamenali trvanie menštruácie.
- 2 Na obrazovke funkcie **Menštruačný kalendár** ťuknite na  v pravom hornom rohu a potom na **Nastavenia**, aby ste nastavili dĺžku menštruácie a dĺžku cyklu a zapnite alebo vypnite prepínač položky **Pripomienky**.
Môžete tiež vybrať položku **Menštruačné záznamy** na zobrazenie položiek **Priemerná dĺžka menštruácie** a **Priemerný cyklus**.
Výberom možnosti **Všetky údaje** prejdete na obrazovku s historickými údajmi.

Cvičenie

Nastavenia cvičenia

Podľa potreby môžete nastaviť typ cvičenia, vrátane položiek **Cieľ**, **Pripomienky**, **Odobrať** a **Pripnúť navrch**.

- i** Skutočné nastavenia môže líšiť v závislosti od modelu zariadenia a vybraného typu cvičenia. Ak konkrétne nastavenie nemožno nájsť, znamená to, že funkcia nie je podporovaná na vašom aktuálnom zariadení alebo režime cvičenia.

1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a ťuknite na aplikáciu **Cvičenie**.

2 Ťuknutím na  vedľa typu cvičenia prejdite na obrazovku nastavení cvičenia.

- **Cieľ**
Ťuknutím na **Cieľ** si prispôsobte cieľ cvičenia na základe položiek **Vzdialenosť**, **Čas** alebo **Kalórie celkom**.
- **Pripomienky**
Ťuknutím na položky **Pripomienky** a **Interval** nastavte pripomienky intervalu podľa položky **Vzdialenosť** alebo **Čas**, a zapnite alebo vypnite **Srdcový tep**.
- **Odobrať**
Táto možnosť odoberie režim cvičenia zo zoznamu aplikácie **Cvičenie**.
Ak chcete pridať odobraný režim cvičenia, potiahnite prstom nahor na obrazovke zoznamu **Cvičení**, ťuknite na **Pridať** a vyberte cieľový režim cvičenia.
- **Pripnúť navrch**
Táto možnosť pripne režim cvičenia navrch zoznamu aplikácie **Cvičenie**.
Režim môžete pripnúť navrch zoznamu aplikácie **Cvičenie** aj podržaním režimu cvičenia a ťuknutím na ikonu pripnutia.
- **Automaticky pozastaviť**
Ťuknutím na **Prevenia nechcených dotykov** zapnite alebo vypnite možnosť **Automaticky pozastaviť**. Nositeľné zariadenie automaticky pozastaví cvičenie, ak zistí, že ste zastali a obnoví ho, keď znova začnete.
Funkcia automatického pozastavenia/pokračovania je podporovaný len v niektorých režimoch cvičenia, napr. pri bicyklovaní vonku, behu vonku a behu na dráhe. Skutočne podporované režimy cvičenia sa môžu líšiť.

Začatie cvičenia

Funkcie vášho náramku podporujú množstvo režimov cvičenia vrátane behu a bicyklovania, fitnes kurzov, tréningu na zariadení a oddychových športov. Vyberte si režim, ktorý najlepšie vyhovuje vašim kondičným potrebám.

Na náramku

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a ťuknite na aplikáciu **Cvičenie**.
- 2 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol po obrazovke vyberte požadovaný režim cvičenia. Môžete tiež potiahnuť prstom nahor, kým sa nedostanete na koniec obrazovky, a ťuknutím na **Pridať** pridať ďalšie režimy cvičenia.
- 3 Ťuknutím na ikonu cvičenia začnete reláciu cvičenia.
- 4 Počas cvičenia môžete stlačením a podržaním bočného tlačidla ukončiť cvičenie. Tiež môžete cvičenie pozastaviť stlačením bočného tlačidla, ťuknutím na  pokračovať v cvičení alebo ťuknutím na  ukončiť cvičenie. Počas cvičenia môžete potiahnuť prstom nahor alebo nadol na obrazovke cvičenia a zobrazíť si údaje o vašej kondícii.

V aplikácii Huawei Zdravie

- 1 Prekontrolujte, či je váš náramok priradený do aplikácie **Huawei Zdravie**, a noste zariadenie pevne na zápästí. Potom v aplikácii **Huawei Zdravie**, napríklad ťuknite na **Cvičenie**, vyberte **Beh vonku** a ťuknutím na ikonu behu začnete beh.
- 2 Počas cvičenia sa budú zobrazovať údaje o kondícii v aplikácii **Huawei Zdravie** aj na náramku. Ak je vzdialenosť alebo trvanie cvičenia príliš krátke, záznam sa neuloží.
- 3 Počas cvičenia môžete ťuknúť na  na obrazovke aplikácie **Huawei Zdravie** na pozastavenie cvičenia, ťuknutím na  pokračovať v cvičení alebo ťuknutím a podržaním  ukončiť cvičenie. Vaše nositeľné zariadenie podľa toho pozastaví, bude pokračovať alebo ukončí cvičenie.

Zobrazenie záznamov o cvičení a stavu cvičenia

Po cvičení si môžete zobrazíť záznamy o cvičení a stav cvičenia nasledovne:

Zobrazenie záznamov o cvičení

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a ťuknite na aplikáciu **Záznamy o cvičení**.
- 2 Vyberte záznam a zobrazte si príslušné podrobnosti. Pre rôzne režimy cvičení uvidíte rôzne typy údajov. Keď začnete cvičenie pomocou aplikácie **Huawei Zdravie** a synchronizujete ho do náramku, záznamy o cvičení budú k dispozícii iba v aplikácii **Huawei Zdravie**.

Zobrazenie stavu cvičenia

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a ťuknite na aplikáciu **Stav cvičenia**.
- 2 Potiahnutím prstom nahor na obrazovke zobrazíte údaje položiek **Index bežeckých schopností**, **Tréningová záťaž**, **Index tréningu**, **Zotavovanie**, **VO2max** a **Predpokladané časy**. Pre rôzne režimy cvičení uvidíte rôzne typy údajov. Prednosť má skutočné zobrazenie.

Začatie behu

Beh na dráhe

 Táto funkcia je podporovaná len na náramku HUAWEI Band 11 Pro.

Na dosiahnutie čo najlepších výsledkov bežte na štandardnej 400 m dráhe a nemeňte dráhy.

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a prejdite na **Cvičenie > Beh na dráhe**.
- 2 Vyberte dráhu a ťuknutím na **PREJŠŤ** začnite beh.

Bežecké trasy

Zariadenie je vybavené rôznymi bežeckými trasami, ktoré vás môžu viesť a zaznamenávať vaše cvičenie, čo vám pomôže zostať aktívnejší každý deň.

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a ťuknite na aplikáciu **Cvičenie**.
- 2 Prejdite na **Kurzy a plány > Bežecké trasy > Prednastavené kurzy** alebo ťuknite na **Vlastné kurzy**, a vyberte režim behu podľa svojich preferencií.
Vlastné kurzy musí byť najprv vytvorený a synchronizovaný v aplikácii **Huawei Zdravie** podľa výziev.

Tréningové plány

Môžete si nechať vytvoriť vedecky podložené tréningové plány na mieru, aby vyhovovali vašim tréningovým cieľom a harmonogramu, a získať motiváciu na včasné dokončenie plánu, pričom môžete využívať inteligentné úpravy obsahu a úrovne náročnosti následných kurzov na základe vášho aktuálneho stavu tréningu a spätnej väzby.

- 1 Prejdite na **Huawei Zdravie > Cvičenie > Plán**.
- 2 V časti **Inteligentné bežecké plány** vyberte plán, ktorý najlepšie vyhovuje vašim potrebám, a podľa pokynov na obrazovke dokončite nastavenia.
- 3 Plán sa potom automaticky synchronizuje s vašim nositeľným zariadením, keď bude pripojené k aplikácii Huawei Zdravie.
- 4 Reláciu tréningu môžete začať na nositeľnom zariadení alebo telefóne.

Na nositeľnom zariadení:

Otvorte zoznam aplikácií, prejdite na **Cvičenie > Kurzy a plány > Tréningové plány**, ťuknutím na **Zobraziť plán** si zobrazte bežecký plán a ťuknutím na názov kurzu začnete reláciu tréningu.

V telefóne:

V aplikácii **Huawei Zdravie** otvorte obrazovku **Cvičenie** alebo **Ja** a výberom položky **Plán** si zobrazte svoj tréningový plán. Výberom dátumu si zobrazte podrobnosti o pláne daného dňa a začnite reláciu tréningu. Ak máte nasadené zariadenie, relácia sa automaticky synchronizuje.

Prepojenie telefónu s náramkom na účely bicyklovania

Spustenie relácie bicyklovania na náramku ho automaticky prepojí s telefónom na bohatšie zobrazenie údajov v reálnom čase na oboch zariadeniach.

 Táto funkcia je podporovaná len na náramku HUAWEI Band 11 Pro.

- 1 Uistite, že je váš náramok priradený do aplikácie **Huawei Zdravie** prostredníctvom Bluetooth.
- 2 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení, prejdite na **Nastavenia > Nastavenia cvičenia > Zobrazíť na telefóne** a zapnite funkciu **Zobrazíť na telefóne**.
- 3 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a ťuknite na aplikáciu **Cvičenie**.
- 4 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na obrazovke vyhľadajte a vyberte položku **Bicyklovanie vonku** alebo **Bicyklovanie vnútri**. Ťuknutím na ikonu spustíte cvičenie a vaše cyklistické údaje sa budú zobrazovať na telefóne v reálnom čase. Typ zobrazených údajov v telefóne si môžete prispôsobiť podľa svojich potrieb.

Kruhy aktivity

Kruhy aktivity sledujú vašu dennú fyzickú aktivitu pomocou troch typov údajov (tri kruhy): Pohyb, Cvičenie a Státie. Zariadenie bude zaznamenávať údaje a povzbudzovať vás k dosiahnutiu vašich cieľov počas celého dňa. To vám pomôže vytvoriť si zdravé návyky a zostať aktívnym.

 Ak chcete používať túto funkciu, najprv aktualizujte nositeľné zariadenie a aplikáciu **Huawei Zdravie** v telefóne na najnovšiu verziu.

Úprava cieľov a nastavenie pripomienok

Ciele kruhov aktivity môžete upraviť na ich praktické používanie a ich lepšie dosiahnutie.

V telefóne:

Na domovskej obrazovke aplikácie **Huawei Zdravie** ťuknite na kartu **Kruhy aktivity** a

ťuknutím na  v pravom hornom rohu vykonajte nasledujúce operácie:

- Ťuknutím na **Upraviť ciele** nastavte položky **Pohyb**, **Cvičenie** a **Státie**.
- Ťuknutím na **Pripomienky** zapnite alebo vypnite funkciu **Státie**, **Priebeh** a **Dosiahnutie cieľa**.

Na nositeľnom zariadení:

Otvorte zoznam aplikácií v zariadení, ťuknite na položku **Záznamy o aktivite**, potiahnite prstom nahor na prístup k poslednej obrazovke a vyberte položku **Upraviť ciele** alebo **Nastavenia kruhov aktivity** na vykonanie nastavení.

Ťuknutím na **Nastavenia kruhov aktivity** môžete zapnúť alebo vypnúť funkciu **Pripomienky točenia**, **Pokrok** a **Dosiahnutie cieľa**.

Potiahnutím prstom doprava na domovskej obrazovke kruhov aktivity tiež môžete otvoriť obrazovku **Viac** a ťuknutím na **Upraviť ciele** nastaviť svoje ciele.

Zobrazenie záznamov o aktivite

V telefóne:

Prejdite na domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** a ťuknite na kartu **Kruhy aktivity**. Otvorte obrazovku s podrobnosťami o záznamoch aktivity na zobrazenie položiek **Pohyb** a **Cvičenie** podľa dátumu.

Na nositeľnom zariadení:

V zozname aplikácií v zariadení ťuknutím na **Záznamy o aktivite** vykonajte nasledujúce operácie:

- Potiahnutím prstom doprava na domovskej obrazovke kruhov aktivity otvorte obrazovku **Viac**, kde si môžete zobrazíť položky **Tento týždeň** a **Záznamy o aktivite**.
- Potiahnutím prstom nahor na domovskej obrazovke kruhov aktivity otvorte obrazovku **Viac**, kde si môžete zobrazíť položky **Dnes**, **Pohyb**, **Cvičenie**, **Státie** atď.



Pohyb meria kalórie spálené počas aktivity, ktoré sa spaľujú popri kalóriách spálených v pokoji. Pri jednom cvičení budú kalórie spálené počas aktivity nižšie ako celkové spálené kalórie. Napríklad môžete spáliť celkom 300 kcal, ale kalórií spálených počas aktivity budete mať 260 kcal. Všetky druhy pohybu, od domácich prác až po športové súťaže, vám môžu pomôcť dosiahnuť váš cieľ v oblasti pohybu.



Cvičenie označuje celkové trvanie cvičenia so strednou až vysokou intenzitou, ktorému ste sa dnes venovali. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča dospelým osobám aspoň 150 minút cvičenia so strednou intenzitou alebo 75 minút cvičenia s vysokou intenzitou týždenne. Skúste robiť aktivity, ktoré zvyšujú váš srdcový tep a frekvenciu dýchania. Silový tréning môže zlepšiť kardio vytrvalosť a výkonnosť.



Státie označuje počet hodín počas ktorých ste aktívni počas dňa. Ak ste fyzicky aktívni aspoň jednu minútu počas jednej hodiny, táto hodina sa započítava do cieľa. Zvýšená aktivita je dobrá pre vaše zdravie. Výskum WHO ukazuje, že neaktívny spôsob života môže zvyšovať riziko cukrovky 2. typu, obezity a depresie.

Inteligentné odporúčania

Funkcia odporúča vhodné návrhy a typy fitness v aplikácii **Záznamy o aktivite** a poskytuje personalizované inteligentné odporúčania.

V zozname aplikácií v zariadení ťuknite na **Záznamy o aktivite**, potiahnite prstom nahor, aby ste sa dostali na poslednú obrazovku a prejdite na **Informácie > Opis aplikácie**, kde zapniete alebo vypniete funkciu **Inteligentné odporúčania**.

Odporúčania sú založené na vašich spôsoboch používania a preferenciách cvičenia a budú sa zlepšovať počas používania funkcie. Ťuknutím na tlačidlo **Zmeniť** môžete zobrazíť ďalšie odporúčania.

Režim invalidného vozíka

-  Ak chcete používať túto funkciu, najprv aktualizujte nositeľné zariadenie a aplikáciu **Huawei Zdravie** v telefóne na najnovšiu verziu.
- Režim invalidného vozíka je podporovaný iba v niektorých krajinách/regiónoch. Ak **Invalidný vozík** nemožno nájsť vo vašom zariadení, znamená to, že funkcia nie je k dispozícii.

Zapnutie režimu invalidného vozíka

V telefóne:

Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, ťuknite na položku **Nastavenia zariadenia** a zapnite možnosť **Invalidný vozík**.

Na nositeľnom zariadení:

V zozname aplikácií v zariadení ťuknite na **Záznamy o aktivite**, potiahnite prstom nahor, aby ste sa dostali na poslednú obrazovku a ťuknutím na **Nastavenia kruhov aktivity** zapnite **Invalidný vozík**.

Na obrazovke **Nastavenia kruhov aktivity** môžete zapnúť alebo vypnúť položky **Pripomienky točenia**, **Pokrok** a **Dosiahnutie cieľa**.

Na obrazovke **Upraviť ciele** môžete nastaviť ciele pre položky **Pohyb**, **Cvičenie** a **Státie**.

Môžete tiež prejsť na domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** v telefóne, ťuknúť na kartu **Kruhy aktivity** a ťuknutím na  v pravom hornom rohu nastaviť pripomienky a ciele.

Zobrazenie záznamov o aktivite

V zozname aplikácií v zariadení si ťuknutím na **Záznamy o aktivite** zobrazte údaje, ako sú **Pohyb** a **Cvičenie**.

Môžete tiež prejsť na domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** v telefóne a ťuknutím na kartu **Kruhy aktivity** si zobrazíť ďalšie podrobnosti.



Pohyb meria kalórie spálené počas aktivity, ktoré sa spaľujú popri kalóriách spálených v pokoji. Pri jednom cvičení budú kalórie spálené počas aktivity nižšie ako celkové spálené kalórie. Napríklad môžete spáliť celkom 300 kcal, ale kalórií spálených počas aktivity budete mať 260 kcal. Všetky druhy pohybu, od domácich prác až po športové súťaže, vám môžu pomôcť dosiahnuť váš cieľ v oblasti pohybu.



Cvičenie označuje celkové trvanie cvičenia so strednou až vysokou intenzitou, ktorému ste sa dnes venovali. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča dospelým osobám

aspoň 150 minút cvičenia so strednou intenzitou alebo 75 minút cvičenia s vysokou intenzitou týždenne. Skúste robiť aktivity, ktoré zvyšujú váš srdcový tep a frekvenciu dýchania. Silový tréning môže zlepšiť kardio vytrvalosť a výkonnosť.



Státie označuje počet hodín počas ktorých ste aktívni počas dňa. Ak ste fyzicky aktívni aspoň jednu minútu počas jednej hodiny, táto hodina sa započítava do cieľa. Zvýšená aktivita je dobrá pre vaše zdravie. Výskum WHO ukazuje, že neaktívny spôsob života môže zvyšovať riziko cukrovky 2. typu, obezity a depresie.

Automatické zistenie cvičenia

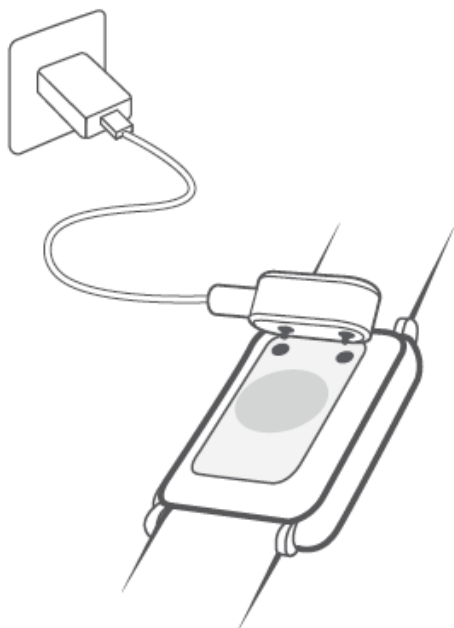
- 1 Po zapnutí tejto funkcie vám bude zariadenie pripomínať začatie cvičenia, keď zistí zvýšenú aktivitu. Toto upozornenie môžete ignorovať, vybrať začatie príslušného cvičenia alebo ťuknúť na možnosť **Ignorovať dnes** alebo **Vypnúť automatické zistenie**.
-  • Zariadenie dokáže automaticky identifikovať cvičenie a odoslať pripomienku len vtedy, keď váš postoj a intenzita aktivity spĺňajú príslušné požiadavky a keď si udržiavate podobné stavy aktivity po určitý čas.
- Keď intenzita vašej aktivity zostane po určitý čas pod zodpovedajúcimi požiadavkami, zariadenie vám pripomenie ukončiť cvičenie. Upozornenie môžete ignorovať, pokračovať v cvičení alebo cvičenie ukončiť podľa výzvy.

Ďalšie

Nabíjanie

Nabíjanie zariadenia

Kovové kontakty na nabíjacej kolíske pripojte ku kontaktom na zadnej strane zariadenia a položte ho na rovný povrch. Pripojte nabíjaciu kolísku k napájaciemu adaptéru a pripojte ho k zdroju napájania. Obrazovka zariadenia sa rozsvieti a zobrazí úroveň nabitia batérie.



- **i** Pri nabíjaní zariadenia sa odporúča používať nabíjaciu kolísku a napájací adaptér HUAWEI alebo používať nabíjaciu kolísku a napájací adaptér, ktoré sú v súlade s príslušnými bezpečnostnými predpismi a normami. Napájacie adaptéry a powerbanky, ktoré nespĺňajú príslušné bezpečnostné normy, môžu spôsobiť problémy, ako je pomalé nabíjanie alebo prehriatie. Pri ich používaní buďte opatrní. Ak chcete zaručiť pravosť nabíjacej kolísky a napájacieho adaptéra HUAWEI, odporúčame vám, aby ste ich zakúpili v oficiálnej predajni Huawei.
- Nabíjacia kolíska nie je odolná voči vode. Uistite sa, že sú nabíjací port, kovové kontakty a vaše nositeľné zariadenie počas nabíjania suché.
- Udržujte povrch nabíjacej kolísky čistý. Uistite sa, že je vaše nositeľné zariadenie správne umiestnené na nabíjacej kolíske a že sa na obrazovke zariadenia zobrazuje stav nabíjania. Zabráňte kontaktu kovových predmetov s kovovými kontaktmi na nabíjacej kolíske, aby ste predišli skratu a iným rizikám.
- Keď ikona nabíjania zobrazí 100 %, vaše zariadenie je úplne nabité a automaticky sa prestalo nabíjať. Vyberte ho z nabíjacej kolísky a odpojte napájací adaptér.
- Ak neplánujete nositeľné zariadenie používať dlhší čas, odporúčame vám nabíjať batériu raz za dva až tri mesiace, aby ste predĺžili jej životnosť.
- Batérie majú obmedzený počet cyklov nabíjania. Ak sa výdrž batérie viditeľne zníži, môžete navštíviť autorizované zákaznícke servisné stredisko spoločnosti Huawei a nechať si vymeniť batériu.
- Zariadenie nenabíjajte ani nepoužívajte v nebezpečnom prostredí a uistite sa, že sa v jeho blízkosti nenachádza nič horľavé alebo výbušné. Pred použitím nabíjacej kolísky sa uistite, že v jej USB porte nie sú zvyšky tekutín alebo cudzie predmety. Počas nabíjania uchovávajte kolísku a zariadenie mimo dosahu kvapalín a horľavých materiálov. Nedotýkajte sa kovových kontaktov nabíjacej kolísky, keď je pripojená k zdroju napájania.
- Nabíjacia kolíska obsahuje magnet. Ak pri pokuse o nabíjanie zistíte, že vaše zariadenie odpudzuje, zmeňte jeho smer a pripojte ho ku kolíske. Kolíska je magnetická a má tendenciu priťahovať kovové predmety. Pred použitím ju skontrolujte a vyčistite.
- Nevystavujte nabíjaciu kolísku dlhší čas vysokým teplotám ani zdrojom silného elektromagnetického rušenia, aby nedošlo k zníženiu alebo prepnutiu magnetických vlastností alebo iným problémom.

Kontrola úrovne nabitia batérie

- 1. spôsob:** Potiahnutím prstom nadol na domovskej obrazovke zariadenia si zobrazte ponuku skratiek, kde nájdete úroveň nabitia batérie.
- 2. spôsob:** Pripojte zariadenie k zdroju napájania a na obrazovke nabíjania sa zobrazí úroveň nabitia batérie.

3. spôsob: Pozrite si úroveň nabitia batérie na domovskej obrazovke zariadenia, ak aktuálny ciferník zobrazuje tieto údaje.

4. spôsob: Po priradení zariadenia k aplikácii **Huawei Zdravie** otvorte aplikáciu a prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, kde nájdete zobrazenú úroveň nabitia batérie.

Upozornenie na nízku úroveň nabitia batérie

Keď úroveň nabitia batérie klesne pod 10 %, zariadenie vás vibráciami upozorní na nízku úroveň nabitia batérie a vyzve vás, aby ste zariadenie čo najskôr nabili.

Ciferníky s motívmi domácich miláčikov

Ciferník s motívom domácich miláčikov má dynamické pozadie a animáciu, ktoré sa menia podľa vášho aktuálneho emocionálneho stavu. Ciferník sa prispôsobuje tak, aby odrážal, či sa cítite **neutrálne**, **príjemne** alebo **nepríjemne**.

 Táto funkcia je dostupná len na niektorých trhoch. Napríklad nie je dostupná v niektorých európskych krajinách.

- 1 Na domovskej obrazovke zariadenia ťuknite a podržte ciferník, aby sa zobrazila obrazovka výberu ciferníka, a potiahnite prstom doľava alebo doprava, aby ste vybrali ciferník s motívom domácich miláčikov, napríklad **Roztomilí domáci miláčikovia · Huahua**.
- 2 Ťuknite na **Vlastné** v spodnej časti ciferníka a potiahnite prstom doľava alebo doprava, aby ste vybrali štýl a funkcie, ktoré sa vám páčia.
 - Na obrazovke **Štýl** potiahnutím prstom nahor alebo nadol vyberte štýl, ktorý sa vám páči.
 - Na obrazovke **Funkcia** ťuknutím na komponent ho vymeňte.

Ciferník galérie

Nastavenie ciferníkov galérie

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a prejdením na položku **Moje ciferníky > Galéria** otvorte obrazovku s nastaveniami ciferníka galérie.
- 2 Ťuknutím na  vyberte položku **Nasnímať fotografiu** alebo **Vybrať obrázok**, vyberte obrázok, potiahnutím upravte časť obrázka, ktorú chcete zobraziť, a ťuknutím na  v pravom hornom rohu dokončíte nahrávanie.
- 3 Na obrazovke **Galéria** môžete podľa potreby nastaviť možnosti **Farba**, **Štýl** a **Funkcie**.
- 4 V položke **Ďalšie nastavenia** môžete podľa potreby zapnúť alebo vypnúť možnosť **Nový obrázok zdvihnutím zápästia**.
Keď je zapnutá táto funkcia a ako ciferníky galérie bol nahraný viac ako jeden obrázok, zobrazený ciferník sa zmení na iný obrázok vždy po prebudení obrazovky zdvihnutím zápästia. Keď je táto funkcia vypnutá, pri zdvihnutí zápästia sa zobrazí len posledný zobrazený obrázok, na jeho zmenu budete musieť ťuknúť na obrazovku.

5 Ťuknite na položku **Použiť**. Vaše nositeľné zariadenie prepne na ciferník galérie.

-  Ciferník galérie podporuje nasledujúce formáty obrázkov: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp a .pcx. Obrázky vo formáte .gif sa zobrazujú ako statické obrázky, nie ako animácie.

Ciferník galérie OneHop

Pomocou funkcie OneHop môžete ľahko premeniť obrázky z Galérie v telefóne na ciferníky v hodinkách. Ak chcete, môžete preniesť viac ako jeden obrázok, a ťuknutím na obrazovku ciferníka môžete prepínať medzi obrázkami a užívať si viacero prispôsobených ciferníkov.

-  • Na použitie tejto funkcie sa uistite, že je nositeľné zariadenie priradené do aplikácie **Huawei Zdravie**.
 - Táto funkcia je k dispozícii len vtedy, keď je vaše nositeľné zariadenie podporujúce NFC spárované s telefónom HUAWEI, ktorý podporuje NFC.

Pred použitím tejto funkcie sa uistite, že je na vašom nositeľnom zariadení nainštalovaná funkcia **Galéria**.

1 V telefóne zapnite NFC.

2 Otvorte Galériu, vyberte obrázok, ktorý chcete preniesť, a oblasťou NFC na zadnej strane telefónu sa dotknite obrazovky nositeľného zariadenia. Vybraný obrázok sa potom zobrazí ako ciferník, čo znamená, že prenos bol úspešný.
Ak chcete zmeniť štýl ciferníka, otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a prejdéním na položku **Moje ciferníky > Galéria** dokončite nastavenie.

Odstránenie obrázka z ciferníka galérie

Na obrazovke nastavení **Galéria** ťuknutím na  prejdite na obrazovku s prehľadom

obrázkov, ťuknite na  na obrázku, ktorý chcete odstrániť, vráťte sa na stránku nastavení **Galéria** a ťuknite na položku **Uložiť**.

Správa ciferníkov

Prepnutie na iný ciferník

Na nositeľnom zariadení

Ťuknutím a podržaním ľubovoľného miesta na ciferníku otvorte obrazovku výberu ciferníka a potiahnutím doľava alebo doprava prehľadajte dostupné ciferníky. Ťuknutím vyberte ciferník, ktorý chcete použiť.

-  Niektoré ciferníky podporujú vlastné ovládanie. Ťuknutím a podržaním ľubovoľného miesta na ciferníku otvorte obrazovku výberu ciferníka a ťuknutím na **Vlastné** v spodnej časti ciferníka prispôbte funkcie a štýl zobrazeného ciferníka.

V aplikácii Huawei Zdravie

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a ťuknite na položku **Moje ciferníky**.
- 2 Vyberte požadovaný ciferník a ťuknite na tlačidlo **Použiť**.
Ak ciferník nie je nainštalovaný, najprv ho nainštalujte. Zariadenie sa automaticky prepne na nový ciferník po jeho nainštalovaní.

Odstránenie ciferníka

V aplikácii Huawei Zdravie

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a prejdite na **Moje ciferníky > Spravovať lokálne ciferníky**.
- 2 Ťuknutím na  v pravom hornom rohu cieľového ciferníka ho odstráňte.
 -  Ak nevidíte  v pravom hornom rohu ciferníka, znamená to, že ciferník nemožno odstrániť. Napríklad ciferník **Galéria** nemožno odstrániť.
 - Ak ste si zakúpili ciferník a odstránili ho cez položku **Moje ciferníky > Spravovať lokálne ciferníky**, stačí ho znova nainštalovať na jeho opätovné použitie. Nemusíte zaň znova platiť.

Kompas

Aplikácia Kompas zobrazuje smer nositeľného zariadenia, čo pomáha pri orientácii v neznámych prostrediach, napríklad keď ste v prírode alebo cestujete.

V zozname aplikácií v zariadení ťuknite na **Kompas** a podľa pokynov na obrazovke nakalibrujte zariadenie. Po dokončení kalibrácie sa na zariadení zobrazí číselník kompasu.

-  Počas kalibrácie sa vyhnite zdrojom rušenia magnetického poľa, ako sú telefóny, tablety a počítače, pretože môžu ovplyvniť presnosť kalibrácie.

Nastavenie kódu PIN

Ak chcete lepšie chrániť svoje súkromie, môžete pre svoje zariadenie nastaviť kód PIN. Zariadenie sa potom automaticky uzamkne, keď ho zložíte alebo keď sa vypne jeho obrazovka, a na odomknutie zariadenia a prístup k domovskej obrazovke hodín budete musieť zadať kód PIN. Kým budete mať zariadenie nasadené, obrazovka sa nezamkne.

Zapnutie kódu PIN

Potiahnutím prstom nadol po domovskej obrazovke zariadenia zobrazte ponuku skratiek, potom prejdite na **Nastavenia > Kód PIN > Nastaviť kód PIN** a podľa pokynov na obrazovke nastavte šesťmiestny kód PIN.

- Na použitie tejto funkcie nezabudnite zapnúť možnosť **Automaticky uzamknúť**. Tento kód PIN sa používa len na odomknutie zariadenia po jeho automatickom uzamknutí, keď si ho zložíte a keď sa vypne jeho obrazovka.
- Udržiavajte svoj kód PIN v bezpečí. Ak ho zabudnete, budeme musieť obnoviť svoje zariadenie na výrobné nastavenia.

Zmena kódu PIN

Potiahnutím prstom nadol po domovskej obrazovke zariadenia zobrazte ponuku skratiek, potom prejdite na **Nastavenia > Kód PIN > Zmeniť kód PIN** a podľa pokynov na obrazovke zmeňte kód PIN.

Vypnutie kódu PIN

Potiahnutím prstom nadol po domovskej obrazovke zariadenia zobrazte ponuku skratiek, potom prejdite na **Nastavenia > Kód PIN > Vypnúť PIN** a podľa pokynov na obrazovke vypnite kód PIN.

Pokyny k používateľskej príručke

- Informácie v tejto príručke, ako napríklad farba zariadenia, veľkosť a podrobnosti o displeji, slúžia iba na informačné účely.
- Zobrazené obrázky slúžia iba na ilustračné účely. Skutočné funkcie a rozhranie sa môžu líšiť v závislosti od modelu zariadenia, verzie softvéru alebo pripojeného telefónu.