

Obsah

Začíname

Vzhľad	1
Meranie obvodu zápästia a nosenie hodín	1
Párovanie s telefónom EMUI	2
Spárovanie s telefónom so systémom Android	3
Párovanie s telefónom iPhone	3
Tlačidlá a dotykové operácie	4
Karty vlastných funkcií	7

Riadenie krvného tlaku

Jednotlivé meranie krvného tlaku	8
Automatické monitorovanie krvného tlaku	10
Štúdia s nerušivým automatickým monitorovaním krvného tlaku	12
Meranie krvného tlaku pred a po cvičení	14
Výsledky merania krvného tlaku	15
Výsledky merania krvného tlaku sú zakaždým iné	17
Krvný tlak nameraný doma sa líši od krvného tlaku nameraného v nemocnici	18

Zdravie srdca

Meranie srdcového tepu	19
Meranie EKG	20
Analýza arytmií pulzovej vlny na hodinkách/náramku	21

Správa zdravia

Emocionálna pohoda	24
Zdravotný prehľad	25
Prehľad zdravia	26
Monitorovanie spánku	27
Informácie o dýchaní počas spánku	28
Aplikácia Zostaňte fit	29
Štúdia rizika cukrovky	30
Meranie SpO2	32
Monitorovanie vo vysokej nadmorskej výške	32
Kruhy aktivity	33
Režim invalidného vozíka	35
Menštruačný kalendár	37
Zistenie pádu a tiesňové SOS	38

Asistent

Hlasové hovory cez Bluetooth	40
------------------------------	----

Správa správ	41
AI Voice	42
Vzdialená spúšť	43
Správa ciferníkov	44
Ciferník galérie	45
Funkcia Assistant·TODAY	46
Správa aplikácií	47
Pripojenie Bluetooth slúchadiel	48
Poznámky	49
Záznam zvuku	50
Nabíjanie	51
Aktualizácie	52

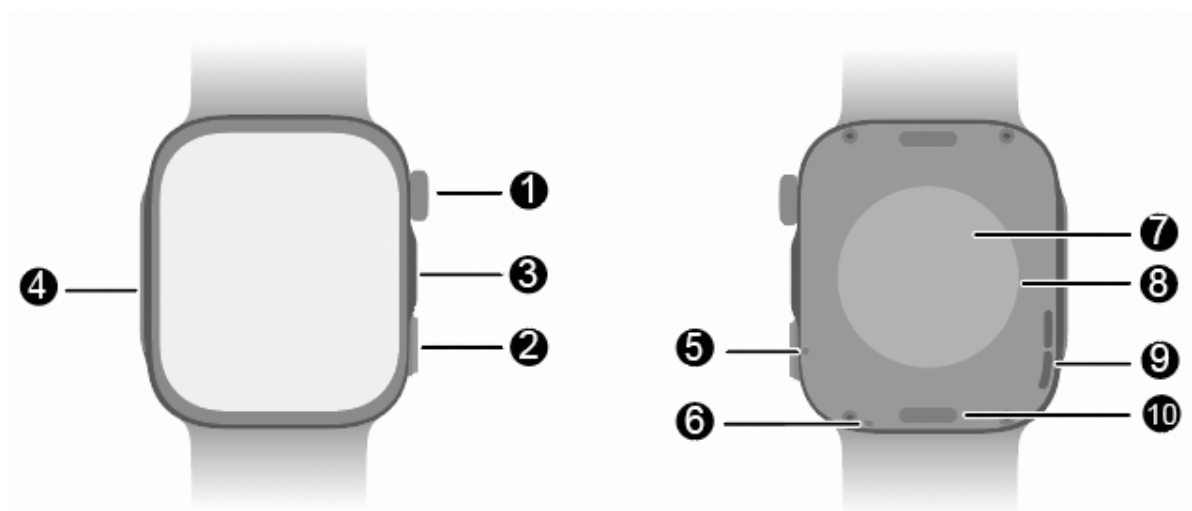
Cvičenie

Nastavenia cvičenia	53
Zobrazenie údajov na obrazovke cvičenia	54
Začatie cvičenia	54
Trasa pre návrat	56

Začíname

Vzhľad

 Nasledovný obrázok je len ilustračný. Prednosť má skutočný vzhľad produktu.



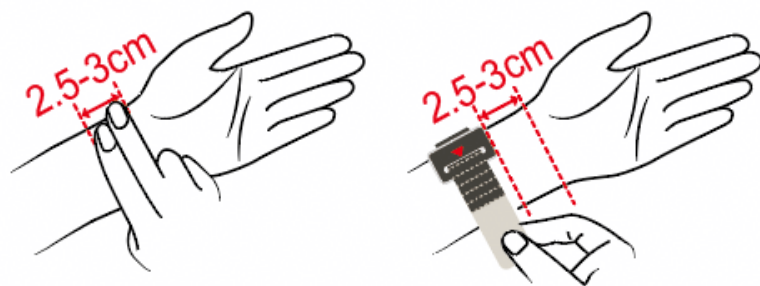
Informácie o zariadení

Č.	Opis
1	Horné tlačidlo (korunka/tlačidlo zapnutia)
2	Dolné tlačidlo (vrátane elektródy)
3	Otvor na barometer
4	Prívod a vypúšťanie vzduchu (vrátane filtra)
5	Mikrofón
6	Tlakový otvor
7	Oblasť snímania srdcového tepu
8	Oblasť nabíjania
9	Reproduktor
10	Uvoľňovacie tlačidlo

Meranie obvodu zápästia a nosenie hodínok

Meranie obvodu zápästia a výber vhodného remienka

- 1 Meter, ktorý je súčasťou balenia produktu, si obtočte okolo zápästia približne vo vzdialenosti šírky dvoch prstov od okraja dlane.
- 2 Koniec metra pretiahnite cez pracku tak, aby bol meter pevne, nie však príliš tesne, zaistený na zápästí. Zapište si dĺžku, na ktorú ukazuje šípka.

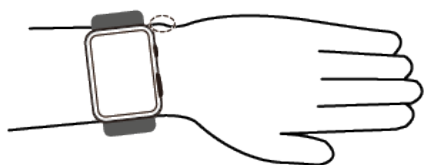


3 Podľa nameranej hodnoty vyberte vhodný remienok.

- Ak šípka ukazuje na hodnotu v rozsahu 12 až 20, použite remienok na zápästie veľkosti L. (Na vnútornej strane pracky hodínok nastavte šípku tak, aby zodpovedala hodnote na stupnici, na ktorú ukazuje šípka na metri.)
- Ak šípka ukazuje na hodnotu v rozsahu 5 až 11, použite remienok veľkosti M. (Vymeňte remienok za veľkosť M a uistite sa, že šípka na vnútornej strane pracky hodínok zodpovedá hodnote na stupnici, na ktorú ukazuje šípka na metri.)

Nosenie hodínok

Uistite sa, že sa okraj puzdra hodínok nachádza mierne mimo zápästných kostí, aby sa hodinky nachádzali priamo v strede na zadnej strane zápästia. Hodinky nenoste priamo na zápästných kostiach ani príliš ďaleko od nich.



- i** Na zadnú časť hodínok neupevňujte žiadnu ochrannú fóliu, pretože sa tam nachádzajú snímače. Akékoľvek blokovanie snímačov môže zapríčiniť nepresné merania, prípadne sa dokonca nepodariť odmerať zdravotné dáta, ako tep, EKG, úroveň kyslíku v krvi či spánok.

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.
i 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.
 - i Na dosiahnutie optimálneho zážitku z automatických upozornení skontrolujte, či sú nastavenia upozornení na telefóne správne.

Spárovanie s telefónom so systémom Android

- 1 Nainštalujte aplikáciu **Huawei Zdravie** ().
Ak ste už nainštalovali aplikáciu **Huawei Zdravie**, otvorte ju, prejdite na **Ja > Skontrolovať aktualizácie** a aktualizujte aplikáciu 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.
 - i 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 Nositeľné zariadenie umiestnite do blízkosti telefónu. Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** a ťuknite na ikonu • • v pravom hornom rohu a potom na položku **Pridať zariadenie**. Vo výsledkoch vyhľadávania nájdite svoje nositeľné zariadenie a ťuknite na **Pripojiť**. Prípadne môžete ťuknúť na možnosť **Skenovať** a spustiť párovanie naskenovaním kódu QR zobrazeného na nositeľnom zariadení.
- 5 Keď sa na nositeľnom zariadení zobrazí žiadosť o spárovanie, ťuknite na ✓ a dokončíte párovanie podľa pokynov na obrazovke telefónu.
- 6 Ťuknite na položku **Nastavenia** vo svojom telefóne a dokončíte nastavenia ochrany pripojenia, aby ste zaistili stabilné pripojenie medzi zariadením a aplikáciou **Huawei Zdravie**. Zaistí sa tým lepší zážitok z automatických upozornení na nové správy a prichádzajúce hovory z telefónu.
 - i Na dosiahnutie optimálneho zážitku z automatických upozornení skontrolujte, či sú nastavenia upozornení na telefóne správne.

Párovanie s telefónom iPhone

- i 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.

Tlačidlá a dotykové operácie

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

Horné tlačidlo

-  Činnosti sa líšia počas hovorov a cvičenia.

Činnosť	Funkcia
Otočenie	• V režime zoznamu a režime šesťuholníkovej mriežky: Posúvanie nahor a nadol v zozname aplikácií. - Na prvej obrazovke so zoznamom aplikácií v režime šesťuholníkovej mriežky otočením korunky proti smeru hodinových ručičiek alebo potiahnutím prstom nadol na obrazovke zobrazíte alebo skryjete názvy aplikácií. • V aplikácii: Posúvanie nahor a nadol na obrazovke.  Prepnutie medzi režimami šesťuholníkovej mriežky a zoznamu: • V oboch režimoch potiahnite prstom nahor na obrazovke, kým sa nedostanete na poslednú obrazovku so zoznamom aplikácií, a ťuknutím na položku Šesťuholníková mriežka alebo Zoznam prepnite režim. • Prejdite na položku Nastavenia > Ciferník a domov > Domov a vyberte položku Šesťuholníková mriežka alebo Zoznam.
Stlačenie	• Keď je obrazovka vypnutá: Zapnutie obrazovky. • Na domovskej obrazovke: Prechod na obrazovku zoznamu aplikácií. • Na ľubovoľnej obrazovke: Návrat na domovskú obrazovku. • Stlmenie prichádzajúcich hovorov cez Bluetooth.
Dvojité stlačenie	Keď je obrazovka zapnutá: Prechod na obrazovku nedávnych úloh na zobrazenie všetkých spustených aplikácií. Napríklad počas relácie cvičenia dvojitém stlačením horného tlačidla zobrazíte úlohy spustené na pozadí a ťuknutím na kartu ciferníka sa vrátite na domovskú obrazovku hodínok.
Stlačenie a podržanie	• Keď sú hodinky vypnuté: Zapnutie hodínok. • Keď sú hodinky zapnuté: Prechod na obrazovku reštartovania/vypnutia. • Vynútený reštart hodínok, keď stlačíte a podržíte tlačidlo aspoň 12 sekúnd.

Dolné tlačidlo

Činnosť	Funkcia
Stlačenie	Rýchly prístup k vybraným funkciám. Nastavenie prístupu k vybraným funkciám: 1 Stlačením horného tlačidla otvorte zoznam aplikácií a prejdite na položku Nastavenia > Dolné tlačidlo > Jedno stlačenie. 2 Vyberte cieľové aplikácie pre vlastné nastavenie. Po dokončení sa vráťte na domovskú obrazovku a stlačením dolného tlačidla prístupujete k vybraným funkciám.
Stlačenie a podržanie	Prebudenie funkcie AI Voice.  • Táto funkcia je k dispozícii len v prípade, že sú vaše hodinky spárované s telefónom HUAWEI s operačným systémom EMUI 12.0 alebo novším, alebo s telefónom s operačným systémom Android 9.0 alebo novším. • Táto funkcia je k dispozícii iba v niektorých krajinách/regiónoch. Na týchto trhoch sa nastavenia jazyka a regiónu musia zhodovať.

Odkazy

Činnosť	Funkcia
Súčasné stlačenie horného a dolného tlačidla	Zaznamená snímku obrazovky a nahrá ju do Galérie v telefóne.

Ovládacie prvky na obrazovke

Činnosť	Funkcia
Ťuknutie	Výber a potvrdenie.
Ťuknutie a podržanie	- Na domovskej obrazovke: Otvorenie obrazovky úpravy ciferníka. - Na karte funkcie: Otvorenie obrazovky správy kariet.
Potiahnutie nahor	Na domovskej obrazovke: Zobrazenie upozornení.
Potiahnutie nadol	Na domovskej obrazovke: Otvorenie ovládacieho panela. - Môžete zapnúť funkciu Nájsť telefón alebo nastaviť položku Sústredenie. - Môžete zobraziť zostávajúcu úroveň nabitia batérie a stav pripojenia Bluetooth.
Potiahnutie doľava	Na domovskej obrazovke: Prístup ku kartám vlastnej funkcie.

Činnosť	Funkcia
Potiahnutie doprava	Na domovskej obrazovke: Otvorenie obrazovky Assistant·TODAY. V aplikácii (okrem domovskej obrazovky aplikácie): Návrat na predchádzajúcu obrazovku.

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**.

Riadenie krvného tlaku

Jednotlivé meranie krvného tlaku

Pravidelné meranie krvného tlaku môže pomôcť lepšie sledovať a riadiť liečbu v súvislosti s krvným tlakom.

- Tento výrobok možno použiť ako referenciu pre merania krvného tlaku.
 - Počas merania krvného tlaku stlačte horné tlačidlo alebo ťuknite na tlačidlo zrušenia na obrazovke, aby ste ukončili meranie. Ak sa zariadenie automaticky nevypustí, uvoľnite remienok.
 - Ak sa počas merania cítite nepríjemne, napríklad v dôsledku príliš silného nafúknutia airbagu alebo z iných dôvodov, môžete meranie okamžite zrušiť, aby sa airbag vypustil, prípadne môžete meranie ukončiť rozopnutím remienka.
 - Zariadenie nenechávajte dlho nafúknuté počas nosenia, aby ste predišli poraneniu ruky.

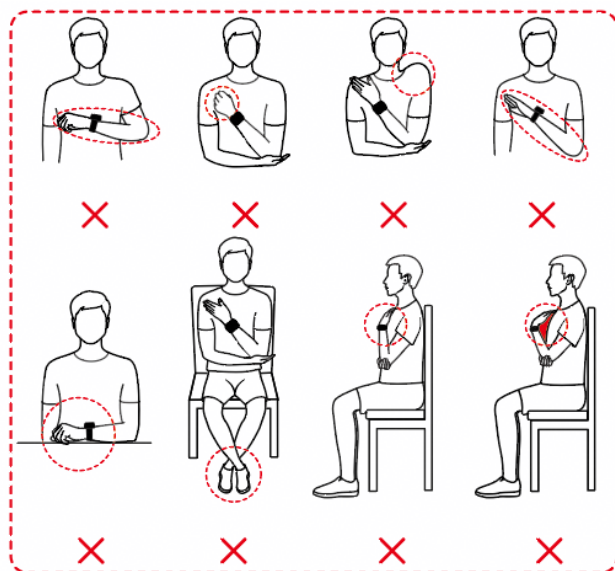
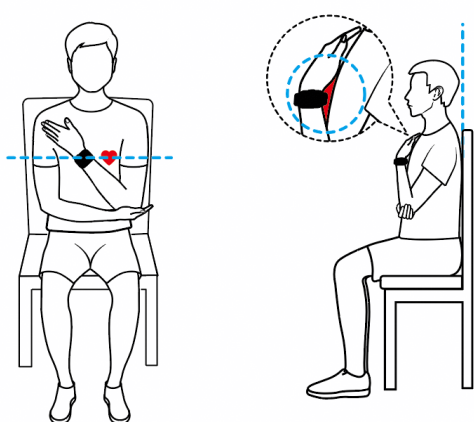
Bezpečnostné opatrenia

Aby boli výsledky merania čo najpresnejšie, dodržte tieto požiadavky:

- Dôsledne skontrolujte, či ste si vybrali remienok s airbagom 2 v 1, ktorý je pre vás vhodný, či sú hodinky pevne a správne nasadené na zápästí a či počas merania zachováвате správnu polohu.
- Odporúča sa merať krvný tlak každý deň približne v rovnakom čase, pretože krvný tlak prirodzene kolíše počas dňa aj noci.
- Aspoň 30 minút pred meraním nejedzte, nepite alkohol, nefajčte ani necvičte. 5 minút pred meraním odpočívajte a počas merania udržiavajte telo v pokoji. Nevykonávajte meranie krvného tlaku, keď prežívate emócie alebo stres.
- Počas merania krvného tlaku nehovorte a nehýbte prstami, rukami ani telom.
- Ak vykonávate viac než jedno meranie krvného tlaku za sebou, medzi každým meraním nechajte zápästie aspoň 1 až 2 minúty v pokoji, aby mali vaše tepny čas na návrat do bežného stavu.
- Ak je výsledok merania krvného tlaku mimo normálneho rozsahu, na 5 minút si odpočinite a znova vykonajte meranie krvného tlaku alebo sa poraďte so svojím lekárom.
- Ak sa vaše zariadenie namočí, okamžite ho utrite a vysušte pred meraním krvného tlaku. V opačnom prípade môže dôjsť k vniknutiu vody, čo môže viesť k poruchám, ako je zlyhanie merania alebo pomalé vyfukovanie airbagu.
- Vyhýbajte sa používaniu tohto zariadenia v pohybujúcich sa vozidlách, napríklad v autách, vlakoch alebo lietadlách.

Meranie krvného tlaku

- 1 Dôsledne skontrolujte, či máte hodinky pevne a správne nasadené na zápästí. Ak ide o vaše prvé meranie krvného tlaku s týmto zariadením, tipy môžete získať ťuknutím na položku **Spríevodca meraním** a naskenovaním QR kódu zobrazeného na obrazovke hodínok.
- 2 Stlačením horného tlačidla na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Krvný tlak**. Ak aplikáciu používate prvý raz, podľa pokynov na obrazovke dokončíte autorizáciu, zadajte obvod zápästia a nakonfigurujete ďalšie nastavenia. Po dokončení detekcie airbagu ťuknite na možnosť **Ďalej**.
- 3 Zaistite, aby ruka s hodinkami bola stabilná, lakeť pokrčený a dlaň smerovala k hrudníku. Zápästie a dlaň majú byť uvoľnené a zariadenie nesmie tlačiť na hrudník. Druhou rukou podoprite lakeť tak, aby hodinky boli na úrovni srdca. Nohy majte rovno na zemi a neprekrížené.



- 4 Na obrazovke merania ťuknite na **Merat'**. Po skončení merania si pozrite výsledok. Okrem toho môžete stlačiť spodné tlačidlo, čím sa otvorí obrazovka merania krvného tlaku, a opätovným stlačením spustíte meranie.

Kontrola ďalších nastavení

Potiahnutím prstom nahor po obrazovke s výsledkom merania sa dostanete do časti **Viac** a potom:

- Ťuknutím na položku **Nastavenia** nastavte obvod zápästia, preferovanú mernú jednotku a ďalšie údaje.

- Ťuknutím na položku **Meranie hostľa** vstúpte do režimu hostľa na merania krvného tlaku.

Výsledky merania

Na hodinkách:

Potiahnutím prstom nahor po obrazovke s výsledkom merania prejdete do časti **Viac** a ťuknutím na položku **Záznamy** zobrazíte historické údaje. Ďalšie podrobnosti nájdete v aplikácii **Huawei Zdravie**.

V aplikácii Huawei Zdravie:

- 1 Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** a ťuknutím na kartu **Krvný tlak** vstúpte na obrazovku s podrobnými údajmi.
- 2 Ťuknutím na ikonu  v pravom hornom rohu a potom na možnosť **Všetky údaje** zobrazíte všetky záznamy meraní.
- 3 Vyberte záznam, ťuknite na ikonu  v pravom hornom rohu a potom na možnosť **Podrobnosti**, aby ste zobrazili čas merania a zdroj dát.

Automatické monitorovanie krvného tlaku

Automatické monitorovanie krvného tlaku sleduje váš krvný tlak jeho meraním v predvolených intervaloch v priebehu dňa. Funkcia analyzuje údaje a vypočíta štatistiky na vygenerovanie diagramov, trendov a správ.

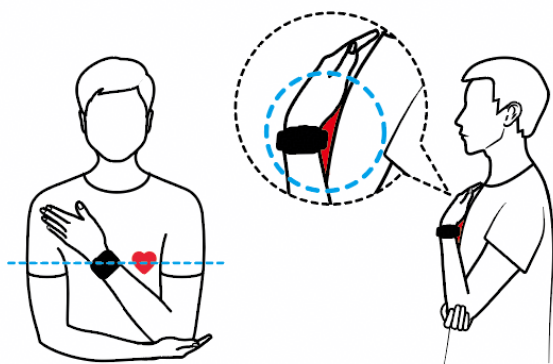
- Tento výrobok možno použiť ako referenciu na merania krvného tlaku.
 - Automatické monitorovanie krvného tlaku sa odporúča používateľom, ktorých najvyšší tlak je v priemere 120 mmHg alebo vyšší, prípadne ktorých najnižší tlak je v priemere 80 mmHg alebo vyšší, a aj používateľom, ktorým automatické monitorovanie krvného tlaku odporučil lekár. Frekvenciu meraní možno v prípade potreby zvýšiť.
 - Počas 24-hodinového časového obdobia sa merania krvného tlaku vykonávajú často, pričom je potrebné zostať v pokoji. Preto sa odporúča vybrať si na tento plán menej náročný deň, aby boli výsledky čo najpresnejšie.

Spustenie plánu automatického monitorovania krvného tlaku

- 1 Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na možnosť **Automatické monitorovanie krvného tlaku**. Ak aplikáciu používate prvý raz, podľa pokynov na obrazovke dokončíte autorizáciu, zadajte obvod zápästia a nakonfigurujte ďalšie nastavenia. Po dokončení detekcie airbagu ťuknite na možnosť **Ďalej**.
- 2 Ťuknite na možnosť **Začať plán**, prečítajte si podrobnosti o meraní a ťuknite na **Ďalej**.
- 3 Podľa potreby vyberte časový úsek, napríklad deň (07:00 – 23:00), noc (23:00 – 07:00) alebo celý deň.
- 4 Ak vám odporúčaný plán vyhovuje, prejdite na **Zapnúť > Pokračovať**. Ak chcete plán upraviť, potiahnite prstom po obrazovke nahor, ťuknite na **Upraviť** a možnosti **Noc**, **Nočná frekvencia** a **Denné meranie** nastavte podľa vlastných potrieb. Potom ťuknite na **Začať plán**.

- i • V súlade s odporúčaniami lekárov sa má automatické monitorovanie krvného tlaku vykonávať aspoň 24 hodín, pričom je potrebných minimálne 20 denných meraní (pri ktorých musíte zaujať správnu polohu) a sedem nočných meraní (ktoré hodinky vykonajú automaticky bez potreby upravovať polohu).
- Denné merania sa predvolene vykonávajú každých 30 minút. Keď hodinky vibráciou upozornia na meranie, ťuknite na **Merateľ** a zaujmite polohu zobrazenú na hodinkách.
- Nočné merania sa predvolene vykonávajú každých 30 minút. Hodinky sa automaticky nafúknu a vykonajú meranie bez odosielania pripomienok.
- **Denné meranie** je predvolene nastavená na **Manuálne meranie**. Keď sa táto hodnota zmení na **Automaticky spustiť**, hodinky automaticky spustia meranie po 8-sekundovom odpočítavaní od chvíle, keď sa pripomienka aktivuje.

5 Zaistite, aby ruka s hodinkami bola stabilná, lakeť pokrčený a dlaň smerovala k hrudníku. Zápästie a dlaň majú byť uvoľnené a zariadenie nesmie tlačiť na hrudník. Druhou rukou podoprite lakeť tak, aby hodinky boli na úrovni srdca.



- i • Pri denných meraniach je potrebné zaujať správnu polohu v stoji alebo v sede.
- Hodinky sa automaticky nafúknu a vykonajú merania, kým spíte, takže nemusíte zaujímať správnu polohu.

6 Na obrazovke merania ťuknite na **Merateľ**. Po skončení merania si pozrite výsledok.

7 Keď hodinky zavibrujú, aby vás upozornili na ďalšie meranie, ťuknite na **Merateľ** a udrzte správnu polohu.

- i • Meranie krvného tlaku sa nemá vykonávať počas šoférovania.
- Využívanie funkcie automatického monitorovania krvného tlaku ovplyvní funkciu Informácie o dýchaní počas spánku a monitorovanie srdcového tepu počas spánku.

Úprava plánu automatického monitorovania krvného tlaku

Po spustení musíte plán automatického monitorovania krvného tlaku najprv ukončiť a až potom možno vykonať zmeny.

Ak chcete upraviť nastavenia, ako **Noc**, **Nočná frekvencia** a **Denné meranie**, ťuknite na

ikonu  na domovskej obrazovke funkcie **Automatické monitorovanie krvného tlaku**.

Prípadne môžete potiahnuť prstom nahor po domovskej obrazovke funkcie **Automatické monitorovanie krvného tlaku**, dostať sa na obrazovku **Viac**, prejsť na časť **Nastavenia** > **Plán monitorovania** a vykonať úpravy.

Ukončenie plánu automatického monitorovania krvného tlaku

Automatické ukončenie: Platný plán sa automaticky ukončí po dokončení aktuálneho 24-hodinového cyklu meraní. Potom môžete vytvoriť nový plán.

Manuálne ukončenie: Zo zoznamu aplikácií v zariadení prejdite na **Automatické**

monitorovanie krvného tlaku > . Ak chcete plán reštartovať, prejdite na obrazovku **Automatické monitorovanie krvného tlaku** a ťuknite na možnosť **Reštartovať**.

Zobrazenie správy o automatickom monitorovaní krvného tlaku

Na hodinkách:

- 1 Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na možnosť **Automatické monitorovanie krvného tlaku**.
- 2 Potiahnutím prsta nahor po obrazovke zobrazíte graf trendu krvného tlaku a ťuknutím na **Záznamy** zobrazíte všetky merania. Opätovným potiahnutím nahor sa dostanete do časti **Hlavné ukazovatele**, kde môžete ťuknutím na možnosť **Viac** zobraziť podrobné údaje pre každú metriku.

V telefóne:

- 1 Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** a ťuknutím na kartu **Krvný tlak** vstúpite na obrazovku s podrobnými údajmi.
- 2 Potiahnutím prstom po obrazovke smerom nahor a ťuknutím na kartu **Automatické monitorovanie krvného tlaku** zobrazíte alebo odstránite všetky záznamy automatického monitorovania krvného tlaku.
- 3 Výberom záznamu zobrazíte jeho podrobnosti, napríklad váš priemerný krvný tlak a **Trend automatického monitorovania krvného tlaku** v priebehu konkrétneho plánu.
- 4 Ťuknutím na ikonu  v pravom hornom rohu vytlačíte správu alebo ju uložíte v telefóne.

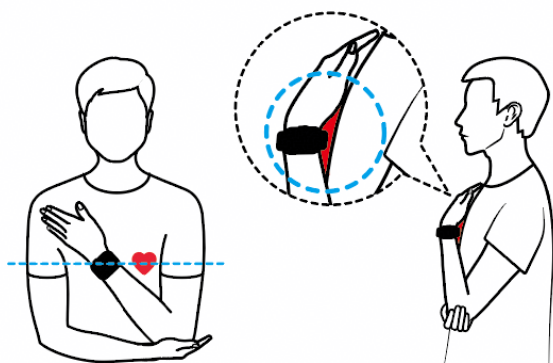
Štúdia s nerušivým automatickým monitorovaním krvného tlaku

Táto funkcia vám poskytne 24-hodinovú priemernú hodnotu vášho krvného tlaku. Vyžaduje menej meraní než bežné zariadenia na automatické monitorovanie krvného tlaku, sleduje však vaše fyziologické údaje v priebehu celého dňa.

- i** • Trvanie používania: Vyžaduje minimálne 7 hodín v priebehu dňa a 4 hodiny počas noci.
- Jednotlivé meranie krvného tlaku: Počas dňa musíte vykonať minimálne štyri manuálne merania a zároveň pri nich zachovať správnu polohu tela. V noci systém automaticky vykoná minimálne tri merania.
- Táto štúdia je určená len pre osoby staršie než 18 rokov.
- Táto funkcia je dostupná len na niektorých trhoch.

Pripojenie sa k štúdii

- 1** Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a prejdite na **Informácie o Výskume HUAWEI > Štúdia nerušivého automatického monitorovania krvného tlaku > Pripojiť sa k štúdii**.
- 2** Na obrazovke s osobnými údajmi zadajte svoje údaje a ťuknite na možnosť **OK**. (Ak sú vaše údaje už overené, tento krok sa automaticky vynechá. Skutočný vzhľad rozhrania môže byť odlišný.)
- 3** Ak funkciu používate po prvý raz, pozorne si prečítajte pokyny týkajúce sa merania, prejdite na časť **Vyskúšať > Ďalej** a podľa pokynov na obrazovke nastavte obvod zápästia a ďalšie nastavenia.
- 4** Ťuknutím na možnosť **OK** a dodržaním správnej polohy tela vykonajte meranie krvného tlaku.



- i** Na domovskej obrazovke funkcie **Štúdia s nerušivým automatickým monitorovaním krvného tlaku** potiahnite prstom nahor na poslednú obrazovku a upravte nastavenia **Noc**.

Ukončenie hodnotenia

Hodnotenie môžete ukončiť ťuknutím na možnosť  na domovskej obrazovke funkcie **Štúdia nerušivého automatického monitorovania krvného tlaku**. Hodnotenie môžete spustiť kedykoľvek, keď si to želáte, ťuknutím na možnosť **Reštartovať**.

Zobrazenie výsledkov hodnotenia

Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a prejdite do položky **Informácie o Výskume HUAWEI > Štúdia nerušivého automatického monitorovania krvného tlaku**, aby sa vám zobrazili vaše najnovšie hodnoty meraní krvného tlaku a postup hodnotenia.

Potiahnutím nahor zobrazíte podrobné metriky, ako napríklad **Trend krvného tlaku**, **Hlavné ukazovatele**, **Nočný pokles** a **Záznamy o krvnom tlaku**. Ťuknutím na možnosť  zistíte, čo znamená každá z metrík.

Podrobnejšie informácie nájdete aj v údajoch v telefóne v časti **Informácie o Výskume HUAWEI > Štúdia nerušivého automatického monitorovania krvného tlaku**.

Opustenie štúdie

Na domovskej obrazovke funkcie **Štúdia s nerušivým automatickým monitorovaním krvného tlaku** potiahnite prstom nahor na poslednú obrazovku a ťuknite na možnosť **Odísť zo štúdie**.

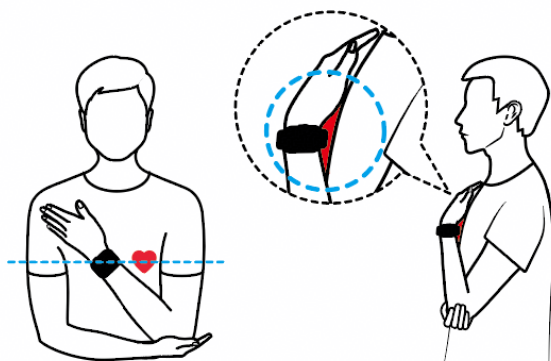
Meranie krvného tlaku pred a po cvičení

Meranie krvného tlaku pred a po cvičení vám pomôže regulovať intenzitu cvičenia a zároveň sledovať potenciálne riziko kardiovaskulárnych ochorení.

Táto funkcia sleduje, ako sa váš krvný tlak mení a zotavuje pred cvičením a po ňom. Za normálnych okolností váš krvný tlak v reakcii na cvičenie mierne stúpne a po skončení cvičenia sa postupne vráti do normálu. Ak máte počas cvičenia nadmerne vysoký krvný tlak alebo sa jeho hodnota veľmi pomaly vracia na normálnu úroveň, prípadne po cvičení klesá príliš výrazne, považuje sa to za abnormálnu odozvu na cvičenie.

Pred cvičením

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a ťuknite na aplikáciu **Krvný tlak pred a po cvičení**. Ak aplikáciu používate prvý raz, podľa pokynov na obrazovke dokončíte autorizáciu ťuknutím na položku **Ďalej**, zadajte obvod zápästia a podľa pokynov nakonfigurujte ďalšie nastavenia.
- 2 Ťuknutím na položku **Odmerať** a zachovaním správnej polohy vykonajte meranie tlaku krvi pred cvičením.



- 3 Na obrazovke s výsledkami ťuknite na tlačidlo **Začať**, potiahnutím nahor alebo nadol vyberte typ cvičenia a ťuknutím na možnosť  spustíte cvičenie.

 Táto funkcia v súčasnosti podporuje beh vonku, beh vnútri, chôdzu vonku, chôdzu vnútri, bicyklovanie vonku a bicyklovanie vnútri.

Po cvičení

- Po dokončení cvičenia ťuknite na položku **Zmerať teraz** pred ukončením odpočítavania a s rukou v správnej polohe vykonajte meranie krvného tlaku po cvičení.
 ⓘ Meranie spustíte do 120 sekúnd po skončení cvičenia. Ak nezačnete včas, časový limit na hodnotenie uplynie.
- Po dokončení merania si môžete prezrieť hodnoty krvného tlaku pred a po cvičení. Aplikácia tiež odporučí optimálnu intenzitu vášho nasledujúceho cvičenia. Ak chcete získať prístup k záznamom historických meraní, jednoducho potiahnite prstom nahor na položku **Krvný tlak pred a po cvičení** domovskej obrazovky alebo sa dotknite položky **Zobraziť viac**.

Výsledky merania krvného tlaku

Zobrazenie bežných výstupných hodnôt



Mimoriadne situácie a riešenia

Tabuľka2-1 Nepresné výsledky meraní

Situácia s výskytom chyby	Zobrazená ikona	Možné príčiny	Riešenia
Nedodržanie správnej polohy pri meraní krvného tlaku		Hodinky neboli na úrovni srdca v dôsledku nesprávnej polohy.	Vykonajte nové meranie v správnej polohe.
Nedodržanie pokojnej polohy bez pohybu		Meranie sa vykonávalo v pohybujúcom sa vozidle alebo vo výťahu.	Vyhňte sa meraniu krvného tlaku, keď nie ste v pokoji alebo sa pohybujete.
Meranie po cvičení		Pred meraním ste vykonávali stredne intenzívne alebo veľmi intenzívne cvičenia.	Pred ďalším meraním si urobte približne polhodinovú prestávku.

Situácia s výskytom chyby	Zobrazená ikona	Možné príčiny	Riešenia
Voľne nasadený remienok		Remienok nie je správne zapnutý.	Remienok zapnite pevne a vykonajte nové meranie.
Nepravidelný srdcový tep		- Výskyt fibrilácie predsiení alebo predčasných sťahov spôsobil nepresné výsledky. - Meranie sa vykonávalo v pohybujúcom sa vozidle alebo vtedy, keď ste sa pohybovali.	- Pred ďalším meraním si urobte polhodinovú prestávku alebo vykonajte viac meraní a vypočítajte priemer. - Vyhnite sa meraniu krvného tlaku, keď nie ste v pokoji alebo sa pohybujete.

Tabuľka2-2 Počas merania sa zobrazí chybové hlásenie

Situácia s výskytom chyby	Možné príčiny	Riešenia
Slabé signály	Hodinky tlačili na hrudník, pohli ste sa alebo ste sa počas merania prudko nadýchli.	Hodinky netlačte na hrudník. Zostaňte v pokoji a dýchajte prirodzene.
Nezachovanie pokoja	Počas merania ste pohli rukou, prstami alebo ste hovorili.	Zostaňte v pokoji a nehovorte ani nehýbte rukami či prstami.
Nepravidelný srdcový tep	Počas merania sa detegoval nepravidelný srdcový tep.	Pred vykonaním ďalšieho merania počkajte 1 až 2 minúty. Ak sa hlásenie bude opakovať, vyhľadajte lekársku pomoc.
Chyba nafukovania airbagu	Airbag bol nesprávne nasadený alebo je poškodený airbag, pumpička alebo vzduchová hadička.	Skontrolujte, či je airbag nasadený správne. Skontrolujte, či nie je poškodený airbag, pumpička alebo vzduchová hadička. Ak áno, poškodenú súčasť včas vymeňte.
Hodinky nie sú nasadené	Hodinky boli počas merania nesprávne nasadené.	Postupujte podľa pokynov, aby ste hodinky nasadili pevne a správne.
Nízka úroveň batérie	Batéria hodín bola príliš vybitá.	Nabite hodinky a skúste meranie vykonať znova, keď bude batéria dostatočne nabitá.

Situácia s výskytom chyby	Možné príčiny	Riešenia
Airbag nie je nainštalovaný	Airbag nebol nainštalovaný v remienku.	Vyberte si remienok s airbagom 2 v 1 podľa obvodu zápästia a správne nasadíte remienok s airbagom.
Nevhodný airbag	Nainštalovaný airbag nezodpovedá nastavenému obvodu zápästia. Buď je airbag nesprávne nainštalovaný, alebo je v aplikácii Krvný tlak nesprávne vybratý obvod zápästia.	Odmerajte si obvod zápästia podľa pokynov v časti Začíname, nainštalujte vhodný remienok s airbagom a v časti Krvný tlak > Nastavenia > Obvod zápästia vyberte hodnotu svojho obvodu zápästia.
Abnormálne vypúšťanie vzduchu	Airbag sa po dokončení merania vypúšťal pomaly.	Ihneď si zložte hodinky a očistite prívod a výstup vzduchu podľa pokynov v časti Riešenie pomalého vypúšťania vzduchu .
Príliš dlhé nafukovanie	Nafukovanie v priebehu merania trvalo príliš dlho.	Ihneď si zložte hodinky, počkajte, kým sa airbag úplne vypustí, a vykonajte nové meranie. Ak sa situácia bude opakovať opakovane, kontaktujte servisné stredisko so žiadosťou o opravu zariadenia.
Abnormálne vysoký tlak	Počas merania bol tlak príliš vysoký.	Počas merania netlačte na airbag ani na remienok.

Riešenie pomalého vypúšťania vzduchu

Odstráňte krátky remienok (časť s prackou), potom hodinkami dvakrát až trikrát zatraste tak, aby pripájací port smeroval nadol. Ak z pripájacieho portu vytečie tekutina, utrite ju čistou handričkou. Potom remienok opäť upevnite a pred ďalším meraním počkajte 2 až 4 hodiny, aby ste zistili, či sa problém vyriešil. Ak problém pretrváva aj po 24 hodinách, kontaktujte servisné stredisko.

Výsledky merania krvného tlaku sú zakaždým iné

- **Krvný tlak sa mení v závislosti od časového úseku merania.**

Krvný tlak počas dňa kolíše.

Na správne riadenie krvného tlaku sa odporúča merať si krvný tlak každý deň v rovnakom čase.

- **Krvný tlak kolíše v nasledujúcich situáciách:**

- Do 1 hodiny po jedle

- Po návšteve toalety
- Po požití alkoholu a kofeínu
- Ak počas merania nie ste v pokoji
- Po fajčení
- Pri pocite stresu
- Po kúpeli
- V príliš chladnom alebo horúcom prostredí alebo pri jeho prudkej zmene
- Po cvičení
- **Výsledky merania môžu byť ovplyvnené, ak dlhodobé meranie spôsobí stázu krvi.**
Počas merania je zápästie stlačené airbagom, čo môže spôsobiť spomalenie prietoku krvi do končekov prstov a spôsobiť stázu krvi. V takom prípade si zložte hodinky, zdvihnite ruku do výšky a opakovane asi 15-krát zovrite a otvorte päšť.

Krvný tlak nameraný doma sa líši od krvného tlaku nameraného v nemocnici

- **Ak je krvný tlak nameraný doma nižší ako krvný tlak nameraný v nemocnici, možné príčiny sú nasledovné:**
 - **V nemocnici sa cítite viac vystresovaní, v dôsledku čoho je krvný tlak vyšší, ako by mal byť.**
Doma máte väčší pokoj a vaše telo je uvoľnenejšie, čo niekedy vedie k tomu, že krvný tlak je nižší, ako by bol nameraný v nemocnici.
 - **Výsledky merania budú nižšie, ak je poloha merania nad srdcom.**
Výsledky merania môžu byť nižšie, ak je vaše zápästie počas merania nad srdcom.
- **Ak je krvný tlak nameraný doma vyšší ako krvný tlak nameraný v nemocnici, možné príčiny sú nasledovné:**
 - **Ak užívate antihypertenzívne lieky, váš krvný tlak sa po odznení účinkov lieku zvýši.**
Účinky antihypertenzívnych liekov budú po niekoľkých hodinách užívania liekov odznievať. Váš krvný tlak sa potom zvýši. O podrobnostiach sa poraďte s lekárom.
 - **Namerané hodnoty môžu byť vyššie aj vtedy, keď hodinky nenosíte nasadené tesne.**
Ak sú hodinky na zápästí príliš voľné, tlak sa nemôže dostať do ciev, čo vedie k tomu, že výsledky merania sú vyššie, ako sa očakáva.
 - **Nesprávne držanie tela pri meraní môže tiež viesť k vyšším výsledkom merania.**
Vyššie výsledky merania môžu byť aj výsledkom sedenia so skríženými nohami, na nízkej pohovke alebo pred nízkym stolom, prípadne iných polôh vyvíjajúcich tlak na brucho alebo umiestnenie hodínok pod srdce.

Zdravie srdca

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 aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a prejdite na **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a uistite sa, že je povolené **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
 - 2 Nastavte **Režim merania** na možnosť **Inteligentný** alebo **V reálnom čase**.
 - **Inteligentný**: Automaticky upravuje frekvenciu meraní v závislosti od stavu vašej aktivity.
 - **V reálnom čase**: Monitoruje váš srdcový tep v reálnom čase bez ohľadu na stav aktivity.
 - 3 Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie**, klepnite na kartu **Srdce**, klepnite na  v pravom hornom rohu, potom na položku **Všetky údaje** a zobrazte si údaje o srdcovom tepe. Môžete sa rozhodnúť odstrániť ľubovoľný záznam údajov.
-  • Monitorovanie v reálnom čase zvýši spotrebu energie zariadenia, zatiaľ čo inteligentné monitorovanie je energeticky úspornejšie.
 - Monitorovacia obrazovka zariadenia zobrazuje najvyšší a najnižší srdcový tep nameraný v aktuálny deň, ako napríklad údaje uvedené v takejto podobe: .

Upozornenia na srdcový tep

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, prejdite na **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**, zapnite **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a nastavte **Upozornenie na vysoký srdcový tep** a **Upozornenie na nízky srdcový tep**, aby to vyhovovalo vašim potrebám.
- 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

-  • Údaje o srdcovom tepe z jednotlivých meraní sa nesynchronizujú s aplikáciou **Huawei Zdravie**.

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, prejdite na **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a vypnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
- 2 Otvorte zoznam aplikácií na nositeľnom zariadení, vyberte aplikáciu **Srdcový tep**, spustíte meranie a počkajte na zobrazenie výsledku.

Meranie EKG

Elektrokardiogram (EKG) je grafický záznam elektrickej aktivity srdca. EKG poskytuje prehľad o vašom srdcovom rytme a môže pomôcť identifikovať nepravidelný srdcový rytmus a odhaliť potenciálne zdravotné riziká. Podporované sú iba jednorazové merania.

-  Táto funkcia je dostupná len na niektorých trhoch. Bližšie informácie nájdete na oficiálnej webovej lokalite spoločnosti Huawei. Riadte sa podľa skutočnej situácie.

Skôr ako začnete

- Túto funkciu musíte používať v súlade so zákonmi a predpismi o zdravotníckych pomôckach vo vašej miestnej jurisdikcii.
- Táto funkcia nie je určená pre používateľov mladších ako 18 rokov.
- Táto funkcia nie je určená pre osoby s kardiostimulátorom alebo inými implantovanými pomôckami.
- Silné elektromagnetické polia spôsobia vážne skreslenie signálu EKG. Túto funkciu nepoužívajte v prostredí so silným elektromagnetickým poľom.
- Všetky údaje získané počas používania tejto aplikácie slúžia len na referenčné účely a nesmú sa používať ako podklad pre lekárske výskum, diagnostiku ani liečbu.

Pred použitím

-  Ak chcete používať túto funkciu, najprv aktualizujte aplikáciu **Huawei Zdravie** na najnovšiu verziu.

Ak používate aplikáciu **EKG** prvýkrát, prejdite do položky **Huawei Zdravie > Srdce > EKG** a podľa pokynov na obrazovke aktivujte aplikáciu EKG.

Meranie EKG

- 1 Zariadenie si správne nasadíte na zápästie a v zozname aplikácií vyberte položku **EKG**. Ak túto funkciu používate po prvýkrát, vyberte, na ktorej ruke zariadenie nosíte. Potiahnutím prstom nahor môžete prejsť na položku **Viac** a zmeniť režim nosenia.
- 2 Ruky položte naplocho na stôl alebo na kolená s uvoľnenými rukami a prstami.
- 3 Jemne priložte prst voľnej ruky na elektródu (dolné tlačidlo) a nehýbte sa, meranie sa spustí automaticky.

- Počas merania sa nehýbte, rovnomerne dýchajte a nehovorte. Zachovajte správny kontakt medzi prstom a elektródou, ale netlačte na ňu príliš silno.
- Suchá pokožka môže narušiť meranie. Ak zistíte, že je váš prst suchý, navlhčite ho trochou vody, aby ste zlepšili vodivosť.
- Jedno meranie trvá 30 sekúnd.

4 Nehýbte sa a počkajte na dokončenie merania, potom si pozrite výsledok na obrazovke hodínok. Ťuknutím na položku  si môžete zobrazíť popis výsledku. Na získanie ďalších podrobností otvorte v telefóne domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** a prejdite do položky **Srdce > EKG**. Ak chcete stiahnuť správu EKG (formát PDF), ťuknutím na záznam merania otvorte obrazovku s podrobnosťami, ťuknite na ikonu  v pravom hornom rohu a správu uložte výberom možnosti .

- Historické údaje nemožno zobrazíť na hodinkách.

Popis výsledku

- Výsledok merania konzultujte s lekárom. Výsledky neinterpretujte sami ani sa nepokúšajte o samoliečbu.
- Táto funkcia nedokáže odhaliť krvné zrazeniny, mŕtvicu, zlyhanie srdca ani iné typy arytmie či problémy so srdcom.
- Táto funkcia nedokáže odhaliť infarkt ani súvisiace komplikácie. Ak pocítite bolesť, napätie alebo tlak v hrudníku, alebo sa u vás vyskytnú akékoľvek iné príznaky, bezodkladne vyhľadajte lekársku pomoc.
- Neupravujte si predpis na základe údajov poskytnutých touto funkciou bez predchádzajúcej konzultácie s lekárom.

Analýza arytmie pulzovej vlny na hodinkách/náramku

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, včas vyhľadajte lekársku pomoc.
- Táto funkcia je dostupná len na niektorých trhoch. Bližšie informácie nájdete na oficiálnej webovej stránke spoločnosti 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 Po dokončení merania sa na nositeľnom zariadení zobrazí výsledok merania. Na získanie ďalších podrobností otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** a prejdite na **Srdce > Analýza arytmie pulzovej vlny**.
-  V zozname aplikácií v zariadení ťuknite na položku **Analýza arytmie pulzovej vlny** a potom na  v hornej časti na zobrazenie popisu funkcie.

Zapnutie automatických meraní a pripomienok

- 1 Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie**, prejdite na položku **Srdce > Analýza arytmie pulzovej vlny**, a ťuknite na  v pravom hornom rohu a potom na položku **Automatické meranie**.
 - 2 Zapnite prepínač funkcie **Automatická detekcia arytmie**. Po zapnutí bude nositeľné zariadenie automaticky vykonávať merania počas nosenia, keď odpočívate. Zapnite prepínač funkcie **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

Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie**, prejdite na položku **Srdce > Analýza arytmie pulzovej vlny**, ťuknite 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 neliečte sami.

Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** prejdite na **Srdce > Analýza arytmie pulzovej vlny**, kde si môžete zobrazíť svoje údaje v stĺpcovom grafe. Ťuknutím na  v

pravom hornom rohu a potom ťuknutím na položku **Pomocník** si môžete zobrazíť ďalšie informácie o výsledkoch merania.

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

Výsledky merania: Nezistili sa žiadne abnormality ani podozrenie na fibriláciu predsiení

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.

Zapnutie ďalších záznamov o emóciách/strese

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a ťuknite na **Emocionálna pohoda**. Ak používate túto funkciu po prvýkrát, ťuknite na tlačidlo **Súhlasím** na dokončenie autorizácie a zobrazte si predstavenie aplikácie a sprievodcu používaním, aby ste prešli na obrazovku **Emocionálna pohoda**.
- 2 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, ťuknite na **Monitorovanie zdravia** a zapnite **Ďalšie záznamy o emóciách/strese**.

Zobrazenie údajov o emóciách/strese

Na nositeľnom zariadení:

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

-  • Ak sa domnievate, že výsledok testu je nepresný, prejdite na obrazovku trendu emócií na hodinkách a ťuknite na **Upraviť záznam**, aby ste upravili svoje údaje o emóciách.
- Údaje o emóciách nie sú k dispozícii počas spánku.

V telefóne:

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

Ak si chcete zobraziť všetky historické údaje prejdite na položku **Huawei Zdravie >**

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

Pripomienky nálady

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

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

Zdravotný prehľad

Predstavenie

Aplikácia Zdravotný prehľad sleduje zmeny vo vašom zdraví. Poskytuje analýzu trendov v oblasti zdravia a upozornenia založené na rôznych osobných údajoch o zdraví, ako je kvalita spánku, trvanie cvičenia a stres.

-  Ak chcete používať túto funkciu, najprv aktualizujte nositeľné zariadenie a aplikáciu **Huawei Zdravie** v telefóne na najnovšiu verziu.
- Zdravotný prehľad nie je k dispozícii denne a nemusí sa vygenerovať, ak nositeľné zariadenie nenesíte dostatočne dlho alebo počas spánku.
- Predtým ako budete môcť zobrazíť údaje na vašom zariadení, ho musíte nosiť dva po sebe nasledujúce dni. Aby ste získali presnejšie výsledky, noste zariadenie často a dlhšiu dobu.
- Zmeny v zdraví môžu byť spôsobené rôznymi faktormi. Prehľad je založený na komplexnej analýze týchto faktorov a môže zistiť vzťahy medzi nimi. Krátkodobé zmeny týchto údajov by mohli byť anomáliou alebo príznakom niečoho vážnejšieho.
- Nejde o lekárske softvér a nie je možné ho použiť ako základ pre lekársku diagnostiku. Rady týkajúce sa zdravia sa poskytujú len na referenčné účely. K akémukoľvek zlepšeniu zdravia pristupujte na základe vášho skutočného zdravotného stavu.

Zapnutie upozornení aplikácie Zdravotný prehľad

Po zapnutí vám zariadenie pripomenie, aby ste si pozreli výsledky analýzy aplikácie Zdravotný prehľad, ak sú aktualizované a nezobrazujete ich načas.

- 1** Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, potiahnite prstom nahor po obrazovke a ťuknite na kartu pod položkou **Zdravotný prehľad**.
- 2** Na obrazovke **Zdravotný prehľad** ťuknite na ikonu  v pravom hornom rohu, vyberte **Nastavenia** a zapnite možnosť **Upozornenia aplikácie Zdravotný prehľad**.

Zobrazenie údajov aplikácie Zdravotný prehľad

Na nositeľnom zariadení:

- 1** Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a ťuknutím na položku **Zdravotný prehľad** zobrazte prehľad správ aplikácie Zdravotný prehľad. Ak používate aplikáciu po prvýkrát, podľa pokynov na obrazovke dokončíte overenie.
- 2** Ak chcete zobrazíť kvalitu spánku, fyzickú pripravenosť, trvanie cvičenia a ďalšie údaje, na domovskej obrazovke aplikácie Zdravotný prehľad jednoducho potiahnite prstom nahor.

V aplikácii Huawei Zdravie:

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, potiahnite prstom nahor po obrazovke a ťuknite na kartu pod položkou **Zdravotný prehľad**.
- 2 Na obrazovke **Zdravotný prehľad**:
 - Ťuknutím na položku **Vybrané prehľady** môžete zobrazíť analýzu aplikácie Zdravotný prehľad, interpretáciu zdravotných správ, skóre spánku a výsledky analýzy.
Na obrazovke **Vybrané prehľady** ťuknite na ikonu > vedľa **Pripravenosť**, čím sa zobrazí dnešné celkové skóre a skóre pre každý kľúčový faktor. To odráža fyzické schopnosti tela a stav regenerácie pre daný deň, čo vám poskytne informácie na to, aby ste si naplánovali aktivity bez toho, aby ste sa preťažili. Vyššie skóre znamená, že vaše telo je v lepšom stave. Na obrazovke **Pripravenosť** ťuknite na ikonu  v pravom hornom rohu a dozviete sa viac o vašej fyzickej pripravenosti.
 - Ťuknutím na položku **Trendy** môžete zobrazíť trend pre každú položku. Trendy môžu odrážať zmeny vášho zdravotného stavu. Pokračujte v nosení nositeľného zariadenia alebo si zaznamenávajúte údaje o zdraví a kondícii v aplikácii Huawei Zdravie, aby sa stanovili trendy.

Prehľad zdravia

Rýchlo si zmerajte viacero zdravotných metrík, medzi ktoré patrí tep, krvný tlak, SpO2, stres, teplota pokožky, EKG, tuhosť ciev, a ďalšie. Funkcia Prehľad zdravia tiež generuje a zobrazuje vaše zdravotné správy na hodinkách aj v telefóne (v aplikácii Huawei Zdravie), čím umožňuje efektívnejšiu starostlivosť o zdravie.

-  • Štúdiá rizika ischemickej choroby srdca a štúdiá rizika cukrovky sú dostupné len v niektorých krajinách/regiónoch.
- Táto aplikácia nie je určená pre používateľov mladších ako 18 rokov.
- Všetky údaje a výsledky slúžia len na referenčné účely a nesmú sa používať ako základ pre lekársku diagnostiku. Ak pociťujete akékoľvek ťažkosti, včas vyhľadajte lekársku pomoc.

Používanie aplikácie Prehľad zdravia

- 1 Prekontrolujte, či máte hodinky správne nasadené, a nehýbte sa.
- 2 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a ťuknite na aplikáciu **Prehľad zdravia** (). Ak aplikáciu používate prvýkrát, autorizujte požadované povolenia a vyjadrite súhlas so zmluvou o ochrane osobných údajov.
- 3 Na domovskej obrazovke aplikácie Prehľad zdravia ťuknite na možnosť **Merat'** a podľa pokynov na obrazovke dokončite meranie.
- 4 Po dokončení merania sa automaticky vygeneruje správa aplikácie Prehľad zdravia.

- Na dosiahnutie optimálnej presnosti merania uveďte, na ktorom zápästí máte zariadenie. Na domovskej obrazovke aplikácie **Prehľad zdravia** potiahnite prstom nahor, ťuknite na možnosť **Viac** a nastavte **Zápästie**.

Zobrazenie správy aplikácie Prehľad zdravia

Na hodinkách:

Otvorte zoznam aplikácií, ťuknite na položku **Prehľad zdravia**, potiahnite prstom nahor na možnosť **Viac** a vyberte položku **Minulé správy**, čím zobrazíte historické správy.

V telefóne:

Prejdite na **Huawei Zdravie > Prehľad zdravia**.

- Ak na domovskej obrazovke aplikácie **Huawei Zdravie** nie je karta **Prehľad zdravia**, ťuknite na možnosť **Upraviť** a pridajte kartu.

Odstránenie správy aplikácie Prehľad zdravia

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie** a ťuknite na položku **Prehľad zdravia**.
- 2 Ťuknite na **Správy aplikácie Prehľad zdravia**, potom na ikonu  v pravom hornom rohu a vyberte možnosť **Odstrániť**. Vyberte správu, ktorú chcete odstrániť, a potom ťuknite na možnosť **Odstrániť**.

- Správy aplikácie Prehľad zdravia nie je možné odstrániť na hodinkách.

Monitorovanie spánku

Dbajte na to, aby ste mali zariadenie správne nasadené. Dokáže sledovať kľúčové ukazovatele spánku, ako je čas zaspátia, čas prebudenia a štruktúra spánku, zároveň hodnotí kvalitu spánku a ponúka odporúčania na mieru, ako zlepšiť váš odpočinok.

Nastavenia spánku

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení, ťuknite na **Spánok** a potiahnite prstom nahor na prístup k obrazovke **Viac**.
- 2 Ťuknite na položku **Režim spánku** a podľa potreby upravte nastavenia.
 - **Režim spánku** je predvolene vypnutý. Keď je zapnutý, nositeľné zariadenie nebude zvoniť ani vibrovať pri prichádzajúcich hovoroch alebo upozorneniach (okrem budíkov). Vypne sa aj funkcia Prebudiť zdvihnutím a zariadenie prejde do jednoduchého 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 HUAWEI TruSleep™

Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie** a ťuknite na kartu **Spánok**. Ťuknite na  v pravom hornom rohu a potom na **Pokročilé**, aby ste zapli alebo vypli funkciu **HUAWEI TruSleep™**.

HUAWEI TruSleep™ je predvolene zapnutá. Ak sa manuálne vypne, 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 zdriemnutí, ako aj informácie o zdraví spánku. Ťuknutím na  si zobrazíte vysvetlenie výsledkov merania. Môžete si pozrieť podrobné údaje o spánku, ako napríklad trvanie hlbokého spánku (N3), trvanie ľahkého spánku (N1/N2), trvanie spánku REM, trvanie zdriemnutia, priemerný tep a priemernú variabilitu srdcového tepu.
- 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 zobraziť 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 položku **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 položku **Huawei Zdravie > Zdravie > Spánok > Informácie o dýchaní počas spánku**, ťuknite na  v pravom hornom rohu, prejdite na položku **Informácie > Vypnúť službu** a podľa pokynov na obrazovke dokončíte nastavenia.

Aplikácia Zostaňte fit

Aplikácia vám pomáha nastaviť vedecky podložený, prispôsobený tréningový plán, aby ste dosiahli alebo si udržali ideálnu hmotnosť na základe zmien hmotnosti, kalorického deficitu, záznamov o strave, údajov o cvičení a ďalších.

Nastavenie počiatočného cieľa

- 1** Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a ťuknite **Zostaňte fit**. Ťuknite na tlačidlo **Súhlasím** na obrazovke autorizácie používateľa, ak používate aplikáciu prvýkrát.
- 2** Podľa pokynov na obrazovke nastavte aplikáciu. Následne budete môcť prejsť na domovskú obrazovku aplikácie **Zostaňte fit**.
 -  Ak ste nezadali údaje o hmotnosti, podľa pokynov na obrazovke vyplňte príslušné informácie, aby vyhovovali vašim potrebám. Hodinky vygenerujú plán zníženia hmotnosti alebo plán udržania hmotnosti.
 - Ak ste nastavili svoju aktuálnu hmotnosť a cieľovú hmotnosť prostredníctvom aplikácie **Huawei Zdravie**, tieto údaje sa automaticky synchronizujú do hodín.

Resetovanie cieľa

- 1** Otvorte zoznam aplikácií v hodinkách a ťuknite na **Zostaňte fit**. Potiahnite prstom doprava na domovskej obrazovke aplikácie a ťuknite na **Cieľ**.
- 2** Ťuknutím na **Resetovať cieľ** upravte položky **Hmotnosť**, **Typ cieľa**, **Rýchlosť chudnutia** a **Cieľová hmotnosť**, aby sa pre vás vygeneroval nový cieľ zníženia hmotnosti alebo udržania hmotnosti.

Záznam hmotnosti

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v hodinkách a ťuknite na **Zostaňte fit**.
- 2 Potiahnite prstom doprava na domovskej obrazovke aplikácie, ťuknite na **Zaznamenať hmotnosť** a zaznamenajte svoju aktuálnu hmotnosť.

Záznam stravy

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v hodinkách a ťuknite na **Zostaňte fit**. Potiahnite prstom doprava na domovskej obrazovke aplikácie a ťuknutím na **Dnešný príjem** skontrolujte svoj celkový denný príjem.
- 2 Ťuknutím na **Rýchlo pridať** zaznamenajte svoju stravu. Ťuknite na položku **Použiť telefón** a v prípade, že je obrazovka telefónu zapnutá a odomknutá, budete automaticky presmerovaní na obrazovku **Denník stravovania** aplikácie **Huawei Zdravie**, kde môžete zaznamenať svoju stravu.
 -  Presmerovaní budete len ak sú vaše hodinky spárované s telefónom HUAWEI. Ak používate telefón inej značky, podľa pokynov na hodinkách zaznamenajte svoju stravu v aplikácii **Huawei Zdravie** na telefóne.
- 3 Nezabudnite zaznamenať každé jedlo na obrazovke **Denník stravovania** vo vašom telefóne. Údaje o strave si následne môžete zobrazíť na obrazovke **Denník stravovania** v telefóne alebo na obrazovke **Dnešný príjem** v hodinkách.

Cvičenie

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v hodinkách a ťuknite na **Zostaňte fit**.
- 2 Potiahnite prstom doprava na obrazovke, ťuknite na **Dnešné spálené kalórie**, kde si môžete zobrazíť položky **Spálené (kcal)**, **Pokojuvé** a **Spálené počas aktivity** za dnešok.
- 3 Potiahnite prstom nahor po obrazovke, ťuknite na **Cvičenie** a budete presmerovaní do aplikácie **Cvičenie** na hodinkách. Výberom možnosti začnite reláciu cvičenia.

Ďalšie nastavenia

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v hodinkách a ťuknite na **Zostaňte fit**. Potiahnite prstom nahor, aby ste sa dostali na poslednú obrazovku a ťuknite na **Ďalšie nastavenia**.
- 2 Zapnite alebo vypnite funkciu **Synchronizovať ciele** podľa svojich potrieb. Keď je vypnutý, denný cieľ aktivity odporúčaný aplikáciou Zostaňte fit sa nebude synchronizovať do cieľa kruhu Pohybu v Kruhoch aktivity.

Pripomienky

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v hodinkách a ťuknite na **Zostaňte fit**. Potiahnite prstom nahor, aby ste sa dostali na poslednú obrazovku a ťuknite na **Pripomienky**.
- 2 Prepínač zapnite alebo vypnite podľa potreby. Keď sú všetky prepínače vypnuté, nebudete dostávať žiadne upozornenia z aplikácie Zostaňte fit.

Štúdia rizika cukrovky

Zabudovaný vysokovýkonný snímač hodín neustále zhromažďuje údaje o vašich vitálnych funkciách (napríklad údaje o spánku a tepe), keď sa počas dňa aj noci nachádzate v rôznych

situáciách. Hodinky noste 3 až 14 dní a zhromaždené údaje pomôžu vyhodnotiť riziko hyperglykémie.

-  • Táto funkcia je dostupná len na niektorých trhoch.
- Aplikácia **Výskum HUAWEI** nie je k dispozícii v telefónoch iPhone, ale môže sa používať samostatne na hodinkách.
- Táto štúdia je určená pre dospelé osoby vrátane zdravých ľudí a osoby s prediabetesom (2. typu) a cukrovkou 2. typu. Nie je určená pre osoby s cukrovkou 1. typu, tehotenskou cukrovkou ani inými špecifickejšími typmi cukrovky.
- Tento výrobok nie je zdravotníckou pomôckou. Údaje a výsledky merania slúžia len na referenčné účely a nesmú sa používať ako základ na diagnostiku alebo liečbu. Ak pociťujete akékoľvek ťažkosti, vyhľadajte lekársku pomoc.

Pripojenie sa k štúdii

- 1** Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a prejdite na **Informácie o Výskume HUAWEI > Štúdia rizika cukrovky > Pripojiť sa k štúdii**.
- 2** Hodinky noste celý deň. Dokončenie kola hodnotenia trvá 3 až 14 dní. Po dokončení sa na hodinkách zobrazí správa a výsledok môžete zobraziť ťuknutím na možnosť **Zobraziť podrobnosti**.
- 3** Ak chcete zobraziť záznamy hodnotenia, na domovskej obrazovke aplikácie **Štúdia rizika cukrovky** potiahnite prstom nahor.
- 4** Výsledky hodnotenia rizika môžete zobraziť v aplikácii **Informácie o Výskume HUAWEI** v telefóne, pokiaľ to nie je iPhone.
 -  • Hodinky noste cez deň aj v noci. Pri každom kole hodnotenia musia hodinky získať aspoň 15 hodín údajov o vitálnych funkciách v pokojovom stave počas dňa a 30 hodín údajov o vitálnych funkciách počas spánku v noci. Každý deň sa celkovo vyžadujú aspoň 2 hodiny platných údajov cez deň a 4 hodiny počas noci.
 - Počas hodnotenia sa vyhýbajte potravinám s vysokým obsahom cukru a s vysokým obsahom tuku, mierne cvičte a doprajte si dostatok odpočinku.

Ukončenie hodnotenia

Ak sa rozhodnete ukončiť hodnotenie, ťuknite na možnosť **Ukončiť cyklus** na domovskej obrazovke funkcie **Štúdia rizika cukrovky**. Ťuknutím na možnosť **Začať nový cyklus** môžete začať hodnotenie kedykoľvek chcete.

Výsledok hodnotenia

Opis výsledku hodnotenia:

- Nízke riziko: Nezistili sa žiadne zjavné príznaky rizika.
- Stredné riziko: Zistilo sa možné riziko hyperglykémie.
- Vysoké riziko: Existuje vysoké riziko hyperglykémie.

- Žiadny výsledok hodnotenia: Vaše údaje o vitálnych funkciách zo 14-dňového obdobia nie sú dostatočné na hodnotenie. Začnite ďalšie kolo hodnotenia.

Odchod zo štúdie

Na domovskej obrazovke aplikácie **Štúdia rizika cukrovky** potiahnite prstom nahor, prejdite na spodnú časť a ťuknite na možnosť **Odísť zo štúdie**.

Meranie SpO₂

- i** Na zaistenie presnosti merania SpO₂ noste nositeľné zariadenie dobre priliehajúce a správnym spôsobom. Uistite sa, že modul monitorovania je v priamom kontakte s pokožkou bez akýchkoľvek prekážok.

Individuálne meranie SpO₂

- 1 Prekontrolujte, či máte nositeľné zariadenie správne nasadené, a nehýbte sa.
- 2 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení, potiahnite prstom nahor alebo nadol, kým nenájdete funkciu **SpO₂** a ťuknite na túto možnosť.
- 3 Ťuknite na tlačidlo **Merať**. (Prednosť má skutočné rozhranie produktu.)
- 4 Po spustení merania SpO₂ dbajte na to, aby ste sa nehýbali a obrazovka zariadenia smerovala smerom nahor.

Automatické meranie SpO₂

Po zapnutí bude zariadenie automaticky merať a zaznamenávať SpO₂, keď zistí, že ste v pokoji. (napríklad keď spíte).

- 1 Ak chcete zapnúť túto funkciu otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Automatické SpO₂** a zapnite funkciu **Automatické SpO₂**.
- 2 Ťuknite na položku **Upozornenie na nízku úroveň SpO₂** a nastavte spodný limit, aby ste dostali upozornenie, keď nespíte.

Zobrazenie údajov o SpO₂

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

Monitorovanie vo vysokej nadmorskej výške

Monitorovanie vo vysokej nadmorskej výške poskytuje informácie o vašej fyzickej kondícii v reálnom čase vo vysokej nadmorskej výške, čo vám pomôže rozhodnúť sa, či si oddýchnete alebo budete pokračovať v cvičení. To pomáha predchádzať nehodám a výškovej chorobe.

- Monitorovanie vo vysokej nadmorskej výške je k dispozícii vo výškach nad 2 500 metrov nad morom.
- Táto aplikácia nie je zdravotnícka pomôcka. Údaje slúžia iba ako referenčné a nesmú sa používať na lekárske štúdie, diagnostiku alebo liečbu.
- Pred použitím tejto funkcie zapnite možnosť **Automatické SpO₂**.

Zapnutie monitorovania vo vysokej nadmorskej výške na telefóne

Po aktivácii monitorovania vo vysokej nadmorskej výške na telefóne sa na hodinkách spustí nepretržité meranie zdravotného stavu a pri vstupe do oblasti vo vysokej nadmorskej výške budete upozornení na akékoľvek zistené problémy s adaptáciou na nadmorskú výšku.

Ak chcete zapnúť túto funkciu, otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Adaptácia na vysokú nadmorskú výšku**. Tam môžete zapnúť funkciu **Automatické meranie**.

Vykonanie testu na výškové ochorenie na hodinkách

Ak po vstupe do oblasti vo vysokej nadmorskej výške zariadenie zistí problémy s adaptáciou na nadmorskú výšku, rýchle zmeny nadmorskej výšky v krátkom časovom období alebo vstup do oblastí vo veľmi vysokej nadmorskej výške (nad 4 500 metrov), vyzve vás na vykonanie testu na výškové ochorenie. Môžete sa rozhodnúť vykonať test alebo ignorovať správu.

- Upozornenia na možné problémy s adaptáciou na nadmorskú výšku a na rýchle zmeny nadmorskej výšky sa aktivujú, keď sa nachádzate v nadmorskej výške medzi 2 500 a 4 500 metrov nad morom.

Test na výškové ochorenie môžete spustiť aj manuálne:

- 1 Stlačením horného tlačidla otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na **Adaptácia na vysokú nadmorskú výšku**.
- 2 Ťuknite na **Vyhodnotiť** a podľa pokynov na obrazovke vykonajte samohodnotenie a meranie SpO₂.
- 3 Po dokončení si pozrite výsledok na domovskej obrazovke monitorovania vo vysokej nadmorskej výške.

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:

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

- Potiahnutím prstom nahor na domovskej obrazovke kruhov aktivity tiež môžete otvoriť poslednú obrazovku a ťuknutím na **Nastavenia kruhov aktivity** zapnúť **Pripomienky státia**, **Pokrok** a **Dosiahnutie cieľa**.

Prípadne môžete na domovskej obrazovke kruhov aktivity prejsť do ponuky  > **Nastavenia kruhov aktivity** a zapnúť **Pripomienky státia**, **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 pre **Pohyb**, **Cvičenie** a **Státie**.

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 **Týždenné štatistiky** a **Záznamy o aktivite**.
- Potiahnutím prstom nahor na domovskej obrazovke kruhov aktivity zobrazíte údaje položiek **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.

Intelligentné odporúčania

Funkcia odporúča vhodné návrhy a typy fitnes v aplikácii **Záznamy o aktivite** a poskytuje personalizované intelligentné 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 zapnete alebo vypnete funkciu **Intelligentné 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 zapnete 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** zapnete **Invalidný vozík**.

Na obrazovke **Nastavenia kruhov aktivity** môžete zapnúť alebo vypnúť položky **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 pre **Pohyb**, **Cvičenie** a **Točenie**.

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.



Točenie 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.

Valenie



• Keď je zapnutá funkcia **Invalidný vozík**, môžete v zozname cvičení vybrať **Valenie**.

1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a prejdite na **Cvičenie > Valenie**.

2 Ťuknutím na tlačidlo  začnite cvičenie.

3 Počas cvičenia môžete potiahnuť prstom nahor alebo nadol na obrazovke cvičenia a zobrazíť si údaje o vašej kondícii.

Potiahnutím doprava môžete zmeniť nastavenia alebo ťuknutím na  pozastaviť

cvičenie, ťuknutím na  v ňom pokračovať a ťuknutím na  ho ukončiť.

Ťuknutím na **Záznamy o cvičení** v zozname aplikácií si môžete zobrazíť ďalšie záznamy o cvičení.

Menštruačný kalendár

Aktivácia aplikácie

Ak túto funkciu používate prvýkrát, uistite sa, že sú hodinky a telefón pripojené, a vykonajte nasledujúce činnosti:

- 1 Otvorte domovskú obrazovku aplikácie **Huawei Zdravie**, ťuknite na kartu **Menštr. kalendár** a stiahnite si balík funkcie.
 -  Ak na domovskej obrazovke aplikácie Huawei Zdravie nie je karta funkcie **Menštr. kalendár**, ťuknite na možnosť **Upraviť** a pridajte kartu.
- 2 Po dokončení sťahovania nastavte údaje menštruácie a ťuknutím na **Začíname** dokončíte aktiváciu.

Záznam a zobrazenie vašich menštruácií na hodinkách

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení, vyhľadajte a vyberte **Menštr. kalendár**, aby ste prešli na domovskú obrazovku aplikácie, kde uvidíte svoj menštruačný kalendár. Ťuknutím na  vedľa aplikácie **Menštruačný kalendár** prepnete medzi zobrazením mesiaca a zobrazením kruhového grafu. Na obrazovke zobrazenia mesiaca potiahnutím prstom doľava a doprava si zobrazíte údaje predchádzajúceho cyklu a ďalších troch cyklov.
- 2 Ťuknutím na **Upraviť** alebo ikonu  (v závislosti od vášho zariadenia) zaznamenajte údaje **Začala** a **Skončila**. Potiahnutím nahor zobrazíte ďalšie podrobnosti.

Záznam menštruácie 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. Tiež môžete zaznamenať **Fyzické príznaky**.
- 2 Na obrazovke **Menštruačný kalendár** ťuknite v pravom hornom rohu na , aby ste vykonali nasledujúce nastavenia:
 - Ťuknutím na **Nastavenia** zapnite alebo vypnite možnosť **Predpovede ovulácie a obdobia plodnosti** a ostatné prepínače podľa potreby a nastavte položky **Dĺžka menštruácie** a **Dĺžka cyklu**.
 - Zapnite prepínač funkcie **Používajte nositeľné zariadenie, aby sa zlepšila predpoveď**. Po zapnutí budú hodinky (za predpokladu, že ich budete nosiť stále, najmä v noci) kombinovať sledované údaje o zdraví, napríklad telesnú teplotu, srdcový tep a frekvenciu dýchania, a vytvárať tak lepšie predpovede cyklu.
 - Ťuknutím na **Menštruačné záznamy** si zobrazte položky **Priemerná dĺžka menštruácie** a **Priemerný cyklus**.
 - Ťuknutím na **Všetky údaje** si zobrazte historické údaje.

Zistenie pádu a tiesňové SOS

Po aktivácii funkcie Zistenie pádu hodinky zistia vašu polohu prostredníctvom senzorov zrýchlenia na hodinkách. Ak hodinky zistia, že ste spadli a mohli ste sa dostať do stavu bezmocnosti, aktivujú pre vás funkciu Tiesňové SOS.

Ak chcete funkciu Zistenie pádu zakázať, vojdite do zoznamu aplikácií hodínok, prejdite na položku **Nastavenia > Tiesňové SOS**, a vypnite funkciu **Zistenie pádu**.

-  • Hodinky nedokážu zistiť všetky pády. Niekedy môžu nesprávne interpretovať aktivity s vysokým dopadom ako pády a aktivovať funkciu Zistenie pádu.
- Ak sú hodinky pripojené k telefónu cez Bluetooth a telefón má dve karty SIM, najskôr nastavte predvolenú kartu pre uskutočňovanie tiesňových volaní.
- Ak sú hodinky spárované s telefónom iPhone, nedokážu posilať správy so žiadosťou o pomoc.

Nastavenie informácií pre tiesňové prípady a kontaktov pre tiesňové volania

Informácie pre tiesňové prípady môžu pomôcť prvým reagujúcim v tiesňovom prípade. Pri nastavovaní informácií pre tiesňové prípady a kontaktov pre tiesňové volania postupujte nasledovne:

- 1** Otvorte **Huawei Zdravie** a prejdite na položku **Ja > Profil > Informácie pre tiesňové prípady** pre doplnenie osobných informácií a informácií o zdravotnej starostlivosti, napríklad krvnej skupiny.
- 2** Prejdite na **Kontakty pre tiesňové volania > Pridať kontakty pre tiesňové volania** a vyberte si kontakt pre tiesňové volania, ktorý by ste chceli pridať. Môžete pridať maximálne tri kontakty pre tiesňové volania.
 -  Uistite sa, že ste svoje kontakty pre tiesňové volania zadali v správnom poradí. Pri aktivovaní funkcie Tiesňové SOS vaše hodinky najskôr zavolajú vášmu prvému kontaktu pre tiesňové volania a odošlú správy so žiadosťou o pomoc všetkým kontaktom pre tiesňové volania.

Zobrazenie informácií pre tiesňové prípady

V hodinkách

Otvorte zoznam aplikácií na hodinkách a prejdite na **Nastavenia > Tiesňové SOS** pre zobrazenie informácií pre tiesňové prípady.

V telefóne

Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, vyberte **Ja > Profil > Informácie pre tiesňové prípady** pre zobrazenie informácií pre tiesňové prípady.

Zistenie pádu a auto-SOS

- 1** Otvorte zoznam aplikácií, prejdite na **Nastavenia > Tiesňové SOS** a zapnite funkciu **Zistenie pádu**.

- 2** Ak hodinky zistia, že ste spadli a môžete upadnúť do stavu bezmocnosti, zobrazí sa vyskakovacie okno s otázkou, či máte záujem o tiesňové volania.
- 3** Ak si vyberiete možnosť  alebo nevykonáte na hodinkách do 60 sekúnd žiadne operácie, hodinky zaktivujú funkciu Tiesňové SOS.
- Ak ste nastavili kontakty pre tiesňové volania, hodinky automaticky zavolajú prvému kontaktu pre tiesňové volania a odošlú správu so žiadosťou o pomoc s uvedením vašej aktuálnej polohy všetkým kontaktom pre tiesňové volania.
 - Ak nie je nastavený žiadny kontakt pre tiesňové volania, zobrazia sa verejné čísla tiesňového volania, aby ste si mohli niektoré vybrať.

Manuálne aktivovanie funkcie Tiesňové SOS

Päťkrát v rýchlom slede za sebou stlačte horné tlačidlo, čím zaktivujete funkciu Tiesňové SOS.

- Ak ste nastavili kontakty pre tiesňové volania, hodinky automaticky zavolajú prvému kontaktu pre tiesňové volania a odošlú správu so žiadosťou o pomoc s uvedením vašej aktuálnej polohy všetkým kontaktom pre tiesňové volania.
 - Ak nie je nastavený žiadny kontakt pre tiesňové volania, zobrazia sa verejné čísla tiesňového volania, aby ste si mohli niektoré vybrať.
-  • Ak je funkcia **Zistenie pádu** zakázaná, hodinky nebudú pri zistení vážneho pádu aktivovať funkciu Tiesňové SOS. V takom prípade stlačte päťkrát v rýchlom slede za sebou horné tlačidlo.

Hlasové hovory cez Bluetooth

-  Na použitie tejto funkcie sa uistite, že je nositeľné zariadenie priradené do aplikácie **Huawei Zdravie**.
- Na použitie tejto funkcie najprv aktualizujte hodinky na najnovšiu verziu.

Synchronizácia kontaktov

Kontakty nemožno pridať na hodinkách. Keď sú hodinky pripojené k telefónu prostredníctvom Bluetooth, automaticky zosynchronizujú kontakty z telefónu.

-  Ak sa kontakty automaticky nesynchronizujú, otvorte na hodinkách zoznam aplikácií a prejdite na položku **Telefón > Kontakty > Synchronizovať kontakty > Synchronizovať**.
- Ak nechcete synchronizovať kontakty, otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, prejdite na položku **Nastavenia zariadenia > Správa aplikácií > Kontakty** a vypnite možnosť **Synchronizovať údaje do hodínok**.
- Ak chcete získať prístup k funkcii **Synchronizovať údaje do hodínok** na iPhone, skontrolujte, či je aplikácia **HUAWEI Zdravie** aktualizovaná na verziu 16.0.8.305 alebo novšiu. Ak sa v aplikácii táto možnosť nezobrazuje, môžete použiť autorizáciu kontaktov v iOS 18. Jednoducho prejdite na položku **Nastavenia > Aplikácia > HUAWEI Zdravie > Kontakty** a synchronizujte kontakty podľa potreby.
- Ak chcete odstrániť kontakt, najprv ho odoberte zo zoznamu kontaktov v telefóne. Po pripojení hodínok k telefónu sa aktualizovaný zoznam kontaktov automaticky synchronizuje do hodínok. Upozorňujeme, že kontakty nemožno odstrániť priamo na hodinkách.

Prijatie/odmietnutie prichádzajúceho hovoru na hodinkách

Ak chcete prijať prichádzajúci hovor priamo na svojom nositeľnom zariadení, stačí ťuknúť na



, keď vám telefón pripomenie prichádzajúci hovor. Prípadne môžete ťuknutím na



odmietnuť hovor alebo ťuknutím na  odmietnuť hovor odpoveďou prostredníctvom správy SMS.

Po prijatí hovoru sa zvuk bude prehrávať prostredníctvom reproduktora vášho nositeľného zariadenia.

-  Funkcia odmietnutia prichádzajúcich hovorov pomocou správy SMS nie je podporovaná, keď sú hodinky spárované s telefónom iPhone.
- Prispôbenie alebo úprava týchto odpovedí nie sú podporované.

Uskutočnenie hovoru na hodinkách

Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií, vyberte položku **Telefón** a vyberte niektorý z nasledujúcich spôsobov uskutočnenia hovoru.

- Ťuknite na **Denník hovorov** a potom na denník hovoru na zavolanie späť.
- Ťuknite na **Kontakty** a následne ťuknutím na kontakt uskutočnite hovor.
- Ťuknite na **Klávesnica**, zadajte číslo, na ktoré chcete volať, a ťuknutím na ikonu vytočenia uskutočnite hovor.
-  Ak používate duálne karty SIM, pri uskutočňovaní hovoru s kontaktom v hodinkách nemôžete vybrať, ktorá karta SIM sa má použiť na hovor, pretože to určujú protokoly telefónu. Podrobnosti získate na zákazníckej linke výrobcu telefónu.
- Keď uskutočníte hovor z hodínok, na hodinkách sa bude prehrávať zvuk a telefón zobrazí správu, že prebieha hovor cez Bluetooth. Ak chcete prepnúť zvukový kanál na telefón, musíte telefón nastaviť do režimu slúchadla.

Správa správ

Keď je nositeľné zariadenie priradené k aplikácii **Huawei Zdravie** a funkcia Upozornenia je zapnutá, nové správy odoslané do stavového riadku telefónu sa budú synchronizovať s nositeľným zariadením.

Zapnutie funkcie Upozornenia

- 1** Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, ťuknite na položku **Upozornenia** a zapnite možnosť **Synchronizovať upozornenia z telefónu do hodínok**.
- 2** V zozname aplikácií nižšie zapnite prepínače pre aplikácie, z ktorých chcete dostávať upozornenia.

Nastavenia automatických 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.

Podľa potreby si môžete vybrať možnosť **Upozorniť na oboch zariadeniach** alebo **Upozorniť na jednom zariadení**.

- **Upozorniť na oboch zariadeniach:** Dostávajúte súčasne pripomienky na hodinkách aj telefóne.
- **Upozorniť na jednom zariadení:** Dostávajúte upozornenia zakaždým na jednom zariadení. Keď budete mať nositeľné zariadenie na sebe, telefón nebude dostávať upozornenia, pokiaľ nebude zapnutá obrazovka telefónu.
-  Nastavenia automatických upozornení nie sú pri párovaní s iPhonom k dispozícii.

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 nositeľnom zariadení. Na ich zobrazenie potiahnite prstom nahor na domovskej obrazovke 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  na spodku zoznamu správ vymažete všetky správy.

Odpovedanie na správy SMS

- 1 Ak chcete na nositeľnom zariadení 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.

AI Voice

Funkcia AI Voice na hodinkách uľahčuje sledovanie počasia a nastavenie budíka, keď sú hodinky pripojené k telefónu prostredníctvom aplikácie **Huawei Zdravie**.

-  Ak chcete používať túto funkciu, najprv aktualizujte nositeľné zariadenie a aplikáciu **Huawei Zdravie** v telefóne na najnovšie verzie.
- Táto funkcia je k dispozícii len v prípade, že sú vaše hodinky spárované s telefónom HUAWEI s operačným systémom EMUI 12.0 alebo novším, alebo s telefónom s operačným systémom Android 9.0 alebo novším.
 - Zaistite, aby sa zhodovali nastavenia týchto troch nastavení: **jazyk** a **región** v položke **Nastavenia** systému telefónu a **krajina/región vybrané pri registrácii** vášho účtu HUAWEI ID (napr. účet HUAWEI ID, ktorý sa používa na prihlásenie do aplikácie **Huawei Zdravie**).
 - Táto funkcia je k dispozícii iba v niektorých krajinách/regiónoch. Na týchto trhoch sa nastavenia jazyka a regiónu musia zhodovať.

Používanie funkcie AI Voice

1 Funkciu AI Voice môžete aktivovať jedným z nasledujúcich spôsobov:

- **Pomocou aplikácie Assistant·TODAY:** Potiahnutím prstom doprava na domovskej obrazovke hodín otvorte obrazovku Assistant·TODAY a ťuknutím na ikonu AI Voice otvorte obrazovku hlasového vstupu.
- **Prebudenie tlačidlom:** Stlačením a podržaním dolného tlačidla prejdite na obrazovku hlasového vstupu. Táto funkcia je predvolene zapnutá.
 ⓘ Ak táto funkcia nie je zapnutá, prejdite na položku **Nastavenia > Inteligentná pomoc > AI Voice** a zapnite prepínač pre **Tlačidlo prebudenie**.

2 Na zobrazenej obrazovke vyslovte hlasový príkaz, napríklad „Aké je dnes počasie?“ alebo „Nastav budík na zajtra na 8:00“.

Hlasové vysielanie

- ⓘ Táto funkcia je k dispozícii, ak sú vaše hodinky spárované s telefónom HUAWEI s operačným systémom EMUI 12.0 alebo novším.

Funkcia hlasového vysielania je predvolene zapnutá. Po vypnutí už hodinky nebudú prehrávať hlasové správy.

Zapnutie hlasového vysielania: Otvorte zoznam aplikácií, prejdite na položku **Nastavenia > Inteligentná pomoc > AI Voice** a zapnite prepínač funkcie **Vysielanie**.

Nastavenie hlasitosti vysielania: Hlasitosť vysielania možno upraviť len počas vysielania, a to stlačením tlačidiel hlasitosti na spárovanom telefóne.

Vzdialená spúšť

Vzdialená spúšť vám umožňuje spustiť fotoaparát telefónu a fotografovať pomocou zápästia.

- ⓘ
- Ak chcete používať túto funkciu, najprv aktualizujte nositeľné zariadenie a aplikáciu **Huawei Zdravie** v telefóne na najnovšiu verziu.
 - Ak používate nositeľné zariadenie s telefónom iPhone alebo telefónom so systémom Android, najskôr musíte na telefóne otvoriť aplikáciu Fotoaparát. Keď je vaše nositeľné zariadenie spárované s telefónom so systémom Android, počet Bluetooth pripojení na telefóne nesmie presiahnuť sedem. Ak počet pripojení presiahne sedem, pred použitím tejto funkcie odporúčame odstrániť niektoré pripojenia.

Vzdialená spúšť

1 Uistite, sú vaše hodinky priradené do aplikácie **Huawei Zdravie**.

Potiahnite nadol z hornej časti domovskej obrazovky hodín a uistite sa, že je na

ovládacom paneli zobrazená ikona , čo znamená, že hodinky sú pripojené k telefónu.

2 Prejdite do zoznamu aplikácií na hodinkách a vyberte funkciu **Vzdialená spúšť**, ktorá automaticky spustí fotoaparát telefónu. Ťuknutím na ikonu uzávierky na obrazovke hodín môžete nasnímať fotografiu.

Nastavenie časovača na snímanie fotografií

- 1 Prejdite do zoznamu aplikácií na hodinkách a vyberte funkciu **Vzdialená spúšť**, ktorá automaticky spustí fotoaparát telefónu. Ťuknutím na položku  na obrazovke Vzďialenej spúšte nastavíte časovač na snímanie fotografií. Opätovným ťuknutím na položku  prepnete na iný časovač.
- 2 Ťuknite na ikonu uzávierky na obrazovke hodinek. Fotoaparát telefónu nasníma fotografiu hneď po skončení odpočítavania.

Správa ciferníkov

Prispôsobenie ciferníkov

V hodinkách

Štýl a funkčné komponenty ciferníkov si môžete prispôbiť podľa svojich predstáv.

- 1 Ťuknutím a podržaním ľubovoľného miesta na domovskej obrazovke zariadenia otvorte obrazovku výberu ciferníka a potiahnutím doľava alebo doprava si vyberte želaný vlastný ciferník.
 - 2 Ťuknutím na položku **Vlastné** pod ciferníkom a potiahnutím doľava alebo doprava si môžete vybrať štýl funkcie, ktorý sa vám páči.
 - Na obrazovke **Štýl** alebo **Farba** môžete potiahnutím nahor alebo nadol vybrať svoj obľúbený štýl alebo farbu.
 - Na obrazovke **Funkcia** môžete ťuknúť na komponent a nahradiť ho.
-  • Prispôsobenie je k dispozícii len pre ciferníky s tlačidlom **Vlastné** pod nimi.

V telefóne

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a ťuknite na položku **Moje ciferníky**.
 - 2 Ťuknite na ciferník, ktorý chcete prispôbiť, a upravte jeho **Štýl**, **Písmo**, **Veľkosť písma**, **Farba času** a ďalšie.
 - 3 Po dokončení ťuknite na možnosť **Použiť** alebo **Uložiť**.
-  Možnosti prispôsobenia sa líšia v závislosti od ciferníka.

Prepnutie na iný ciferník

Na nositeľnom zariadení

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

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

Na nositeľnom zariadení

- 1 Ťuknite a podržte ľubovoľné miesto na ciferníku, čím prejdete na obrazovku výberu ciferníka.
 - 2 Po ciferníku, ktorý chcete odstrániť, potiahnite prstom nahor a ťuknite na možnosť .
-  Ak chcete ciferník po odstránení opäť použiť, môžete tak urobiť jedným z nasledujúcich spôsobov:
- Ťuknutím a podržaním ľubovoľného miesta na ciferníku otvorte obrazovku výberu ciferníkov, potiahnite doľava na poslednú obrazovku, ťuknite na  a potom na ciferník, ktorý chcete opäť použiť.
 - Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, ťuknite na položku **Moje ciferníky** a vyberte a nastavte ciferník.

V aplikácii Huawei Zdravie

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a ťuknite na položku **Moje ciferníky**.
 - 2 Ťuknite na možnosť **Spravovať lokálne ciferníky** a ťuknutím na  v pravom hornom rohu cieľového ciferníka ho odstráňte.
-  Ak nevidíte  v pravom hornom rohu ciferníka, znamená to, že tento 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.

Ciferník galérie

Nastavenie ciferníkov galérie

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a prejdением 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 zobrazovať, 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, .svg, .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 prispôbovaných 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 prejdením na položku **Moje ciferníky > Galéria** dokončíte 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**.

Funkcia Assistant·TODAY

Funkcia Assistant·TODAY poskytuje rýchlejší a jednoduchší prístup k službám vrátane zobrazenia informácií o počasí a ovládania prehrávania hudby.

Otvorenie/ukončenie funkcie Assistant·TODAY

Potiahnutím doprava na domovskej obrazovke hodín otvorte funkciu Assistant·TODAY. Potiahnutím doľava na obrazovke funkciu Assistant·TODAY ukončíte.

Rýchly prístup k aplikáciám

- 1 Potiahnutím doprava na domovskej obrazovke hodinek otvorte funkciu Assistant·TODAY.
- 2 Na obrazovke Assistant·TODAY ťuknutím na ľubovoľnú kartu prejdete na obrazovku s podrobnosťami príslušnej aplikácie.

Ovládanie zvuku/videa

-  • Ovládanie zvuku/videa telefónu prostredníctvom funkcie Assistant·TODAY na hodinkách je k dispozícii len pre práve spustené aplikácie pre zvuk/video zobrazené v Ovládaní médií na telefóne. Niektoré aplikácie nie sú kompatibilné s funkciou Ovládanie médií vášho telefónu. Ak funkcia Ovládanie médií v telefóne zobrazuje správu, že ovládacie prvky na prehrávanie nie sú podporované, platí to aj pre ovládacie prvky na hodinkách.

Na obrazovke Assistant·TODAY môžete použiť kartu Ovládanie zvuku/videa na ovládanie prehrávania zvuku/videí v telefóne aj v hodinkách. Upozorňujeme, že ovládanie zvuku/videa z telefónu bude fungovať len vtedy, keď sú hodinky normálne priradené k telefónu a telefón prehráva zvuk/video.

Správa aplikácií

-  • Ak chcete používať túto funkciu, najprv aktualizujte aplikáciu **Huawei Zdravie** v telefóne na najnovšiu verziu.
- Táto funkcia je k dispozícii pri spárovaní s telefónom iPhone iba v niektorých krajinách/regiónoch. Ak na obrazovke s podrobnosťami o zariadení nie je k dispozícii aplikácia **AppGallery** v aplikácii **Huawei Zdravie** na telefóne, znamená to, že táto funkcia nie je podporovaná.

Inštalácia aplikácií

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a ťuknite na položku **AppGallery**.
- 2 Vyberte požadovanú aplikáciu zo zoznamu **Aplikácie** a ťuknite na tlačidlo **Inštalovať**. Po úspešnej inštalácii otvorte zoznam aplikácií v hodinkách, kde nájdite a pristupujete k novonainštalovanej aplikácii.

Aktualizácia aplikácií

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a ťuknite na položku **AppGallery**.
- 2 Prejdite na položku **Správca > Aktualizácie > AKTUALIZOVAŤ**, čím aktualizujete aplikácie na ich najnovšie verzie.

Odinštalovanie aplikácií

V telefóne

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a ťuknite na položku **AppGallery**.
- 2 Prejdite na položku **Správca > Správca inštalácie > ODINŠTALOVAŤ**, čím odinštalujete aplikácie. Po dokončení odinštalácie už odobrané aplikácie nenájdete v hodinkách.
 -  • Odinštalovať možno iba externé aplikácie. Predinštalované aplikácie v nositeľnom zariadení nemožno odinštalovať.
 - Ak ste nastavili možnosť **Vypnúť službu aplikácie AppGallery** v aplikácii **Huawei Zdravie**, budete musieť ťuknúť na aplikáciu **AppGallery** a podľa pokynov na obrazovke udeliť vyžadované povolenia, aby ste znova zapli aplikáciu **AppGallery**.

V hodinkách

Otvorte zoznam aplikácií, ťuknite a podržte aplikáciu, ktorú chcete odinštalovať, kým sa nezobrazí ikona odinštalovania, ťuknite na ikonu odinštalovania a potom na .

Zmena usporiadania zoznamu aplikácií

Otvorte zoznam aplikácií, ťuknite a podržte ľubovoľnú aplikáciu, potiahnite ju do požadovaného umiestnenia a zdvihnite prst, keď sa ostatné aplikácie presunú.

Pripojenie Bluetooth slúchadiel

Po pripojení zariadenia k hodinkám môžete Bluetooth slúchadlá používať na počúvanie hudby a zvukových záznamov.

Prostredníctvom systémových nastavení hodín

- 1 Hodinky priradte k aplikácii **Huawei Zdravie** a Bluetooth slúchadlá nastavte do režimu párovania.
- 2 Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a prejdite na **Nastavenia > Bluetooth**.
- 3 Vyberte cieľové Bluetooth slúchadlá a po zobrazení výzvy nadviažte pripojenie.

Prostredníctvom aplikácie Hudba v hodinkách

- 1 Hodinky priradte k aplikácii **Huawei Zdravie** a Bluetooth slúchadlá nastavte do režimu párovania.
- 2 Na hodinkách prejdite do zoznamu aplikácií, ťuknite na položku **Hudba** a na obrazovke prehrávania prejdite do položky  > **Spárovať**.
- 3 Vyberte cieľové Bluetooth slúchadlá a po zobrazení výzvy nadviažte pripojenie.

Poznámky

Pridávanie hlasových poznámok v aplikácii Poznámky

- 1 Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na možnosť **Poznámky**. Keď používate túto aplikáciu po prvýkrát, podľa pokynov na obrazovke si prečítajte vyhlásenie o ochrane osobných údajov a udeľte potrebné povolenia.
- 2 Ťuknutím na ikonu  spustíte záznam, keď sa zobrazí obrazovka časovača.
- 3 Ťuknutím na ikonu  záznam ukončíte.
- 4 Po zaznamenávaní ťuknite na možnosť **Uložiť** alebo ak chcete pred uložením zadať nový názov, vyberte možnosť **Premenovať**.

Pridanie alebo úprava textovej poznámky

- 1 Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Poznámky**.
- 2 Ťuknutím na ikonu  zadáte alebo upravíte názov a obsah poznámky.
- 3 Ťuknite na možnosť **Uložiť**.

Zobrazenie poznámok

- 1 Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Poznámky**.
- 2 V zozname poznámok ťuknite na súbor, čím sa zobrazia jeho podrobnosti.
 - Hlasové poznámky: Ťuknite na ikonu , ak si chcete poznámku vypočuť, na ikonu , ak chcete upraviť zvuk, alebo na ikonu , ak ju chcete premenovať alebo odstrániť.
 - Textové poznámky: Zobrazte alebo upravte názov a obsah poznámky alebo ju odstráňte.

Odstránenie poznámok

Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Poznámky**. Poznámky môžete odstrániť nasledovnými spôsobmi:

- Po súbore s poznámkou, ktorú chcete odstrániť, potiahnite prstom doľava a ťuknite na možnosť .
- Ak chcete prejsť na obrazovku výberu, ťuknite a podržte súbor s poznámkou. Vyberte súbory, ktoré chcete odstrániť, alebo ťuknite na možnosť **Vybrať všetko** a potom na **Odstrániť**.

Záznam zvuku

Spustenie záznamu

- 1 Stlačením horného tlačidla otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na **Záznam zvuku**. Pri prvom použití tejto funkcie postupujte podľa pokynov na obrazovke a dokončíte operácie súvisiace s vyhlásením o funkciách a vyhlásením o ochrane osobných údajov.
- 2 Ťuknutím na  spustíte záznam. Keď používate funkciu po prvýkrát a podľa pokynov na obrazovke jej povoľte zaznamenať zvuk.
- 3 Počas záznamu venujte pozornosť času zaznamenávania. Ťuknutím na položku  zastavíte záznam a budete vyzvaní, aby ste uložili a premenovali súbor so záznamom.
 -  • Ak sa obrazovka hodín vypne alebo počas záznamu stlačíte horné tlačidlo, záznam bude pokračovať na pozadí.
 - Ak počas záznamu prijmete hovor na hodinkách, záznam sa zastaví a uloží na pozadí a v centre upozornení sa zobrazí upozornenie.
 - Funkcia záznamu sa nedá spustiť, keď je úroveň nabitia batérie hodín nízka. Ak sa počas záznamu vybije batéria na nízku úroveň, záznam sa zastaví a uloží a príde vám pripomienka, aby ste si nabili hodinky.
 - Najdlhší čas záznamu je 6 hodín a súbory sa automaticky ukladajú každé 2 hodiny. Počas záznamu sledujte čas zaznamenávania a upozornenia s odpočítavaním.

Zobrazenie/premenovanie/odstránenie súborov so záznamom

Zobrazenie súboru so záznamom

- 1 Stlačením horného tlačidla otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na **Záznam zvuku**.
- 2 Ťuknutím na súbor, ktorý chcete zobraziť, otvorte obrazovku s podrobnosťami a potom ťuknite na tlačidlo prehrávania, ak si ho chcete vypočuť.

Premenovanie súboru so záznamom

- 1 Stlačením horného tlačidla otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na **Záznam zvuku**.
- 2 Vyberte súbor, ktorý chcete upraviť, potiahnite prstom doľava a ťuknite na možnosť . Zadať nový názov a uložte ho.

Odstránenie súboru so záznamom

- 1 Stlačením horného tlačidla otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na **Záznam zvuku**.
- 2 Vyberte súbor, ktorý chcete odstrániť, potiahnite prstom doľava a ťuknite na ikonu odstránenia. Ak chcete odstrániť viacero súborov, na otvorenie obrazovky výberu ťuknite na súbor a podržte ho. Vyberte súbory, ktoré chcete odstrániť, a ťuknite na možnosť **Odstrániť**.

Nabíjanie

Bezpečnostné opatrenia pri nabíjaní

- Pri nabíjaní zariadenia sa odporúča používať nabíjaciu kolísku a napájací adaptér HUAWEI zakúpené na oficiálnom predajnom mieste Huawei alebo používať nabíjaciu kolísku a napájací adaptér, ktoré sú v súlade s príslušnými bezpečnostnými predpismi a normami. Iné napájacie adaptéry a powerbanky, ktoré nespĺňajú príslušné bezpečnostné normy, môžu spôsobiť problémy, ako je pomalé nabíjanie alebo prehriatie. Pri používaní týchto zariadení buďte opatrní. Ak je nabíjacia kolíska pripojená k portu USB iných zariadení (napríklad k počítaču, dokovacej stanici alebo nabíjačke s viacerými portmi), hodinky nemusí byť možné nabíjať alebo sa môžu nabíjať pomaly. Nabíjacia kolíska je magnetická a má tendenciu priťahovať kovové predmety. Pred použitím nabíjaciu kolísku skontrolujte a vyčistite. Nevystavujte nabíjaciu kolísku dlhší čas vysokým teplotám, pretože by sa tým mohla poškodiť.
- Kovové nabíjacie kontakty a všetky nabíjacie porty udržiavajte suché a čisté, aby ste predišli skratu alebo iným nebezpečenstvám. Uistite sa, že je zariadenie správne umiestnené na nabíjacej kolíske, pričom stav nabíjania sa zobrazuje na obrazovke. Keď ikona nabíjania zobrazuje 100 %, znamená to, že vaše zariadenie je úplne nabité a automaticky sa prestalo nabíjať. Neodošle však upozornenie. Vyberte zariadenie z nabíjacej kolísky a odpojte napájací adaptér. V opačnom prípade sa môže neskôr úroveň nabitia batérie znížiť pred jej opätovným nabitím do plnej kapacity.
- Hodinky používajú lítiovo-iónovú batériu. Pri prvom použití hodínok nie je potrebné batériu viackrát nabiť a vybiť, aby sa aktivovala.
- Ak sa zariadenie dlhší čas nepoužíva, nezabudnite batériu raz za mesiac nabiť, aby ste predĺžili jej životnosť.

Kontrola úrovne nabitia batérie

- 1. spôsob:** Potiahnutím prstom nadol na domovskej obrazovke zariadenia si zobrazte ovládací panel, kde nájdete úroveň nabitia batérie.
- 2. spôsob:** Pripojte zariadenie k zdroju napájania a skontrolujte úroveň nabitia batérie na obrazovke nabíjania.
- 3. spôsob:** Po priradení zariadenia k aplikácii **Huawei Zdravie** otvorte aplikáciu a prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení, kde nájdete zobrazenú úroveň nabitia batérie.



- Úroveň nabitia batérie si možno zobrazíť len na niektorých ciferníkoch.

- Ak je úroveň nabitia batérie príliš nízka, zariadenia zavibruje, aby vás na to upozornilo a odporučí okamžité nabitie.

Nabíjanie hodínok

- 1** Pripojte nabíjaciu kolísku a potom pripojte napájací adaptér k zdroju napájania.

- 2 Zariadenie položte na hornú časť nabíjacej kolísky a zarovnajzte kovové kontakty zariadenia s kontaktmi nabíjacej kolísky, kým sa na obrazovke zariadenia nezobrazí ikona nabíjania.

Aktualizácie

Na nositeľnom zariadení

-  Aktualizácie nie sú podporované na nositeľnom zariadení, ak je spárované s telefónom iPhone.
 - Upozornenia na aktualizácie systému nositeľného zariadenia nemožno vypnúť. Vrátenie staršej verzie po aktualizácii nie je podporované.
- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení a prejdite do položky **Nastavenia > Systém a aktualizácie > Aktualizácie softvéru**.
 - 2 Zariadenie vyhľadá všetky dostupné aktualizácie. Zariadenie potom aktualizujte podľa pokynov na obrazovke.

V telefóne

Manuálna aktualizácia:

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a ťuknite na položku **Aktualizácia firmvéru**.
- 2 Telefón vyhľadá všetky dostupné aktualizácie. Nositeľné zariadenie potom aktualizujte podľa pokynov na obrazovke.

Automatická aktualizácia:

- 1 Otvorte aplikáciu **Huawei Zdravie**, prejdite na obrazovku s podrobnosťami o zariadení a ťuknite na položku **Aktualizácia firmvéru**.
- 2 Ťuknite na ikonu  v pravom hornom rohu a zapnite možnosti **Automatické sťahovanie cez Wi-Fi** a **Automaticky inštalovať aktualizácie a reštartovať zariadenie, keď sa nepoužíva**.
- 3 Po zapnutí sa nové verzie automaticky odošlú do vášho zariadenia.

Nastavenia cvičenia

Nastavenia cvičenia si môžete prispôbiť podľa svojich preferencií, napríklad položky **Cieľ**, **Pripomienky**, **Automaticky pozastaviť**, **Zobrazenie dát** a **Pripnúť navrch**.

-  Skutočné nastavenia sa môžu líšiť v závislosti od modelu zariadenia a vybraného režimu 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 režimu cvičenia prejdite na obrazovku nastavení cvičenia.

- **Cieľ**

Ťuknutím na **Cieľ** si prispôsobte cieľ cvičenia na základe položiek **Vzdialenosť**, **Čas** alebo **Kalórie celkom**.

- **Automaticky pozastaviť po dosiahnutí cieľa**

Podľa svojich preferencií zapnite alebo vypnite možnosť **Automaticky pozastaviť po dosiahnutí cieľa**. Keď je táto funkcia zapnutá, vaše cvičenie sa automaticky pozastaví, keď dosiahnete predvolený cieľ. Keď je táto funkcia vypnutá, hodinky vás upozornia, keď dosiahnete cieľ, ale cvičenie pokračuje bez pozastavenia.

- **Pripomienky**

Prejdite do ponuky **Pripomienky** > **Interval**, ak si chcete nastaviť pripomienky podľa parametrov ako sú **Vzdialenosť** alebo **Čas**, prípadne vyberte možnosť **Žiadny**, ak ich chcete vypnúť.

Prejdite do ponuky **Pripomienky** > **Srdcový tep**, zapnite položku **Srdcový tep** a potom vyberte alebo prispôbte **Zóny srdcového tepu**.

-  Pripomienka sa spustí, ak váš tep bude mimo vášho predvoleného rozsahu (príliš vysoký alebo príliš nízky) počas dlhšieho časového obdobia.

- Zvukové pripomienky v iných jazykoch ako je čínština a angličtina, napríklad v nemčine, sú k dispozícii na určitých trhoch. Ak chcete použiť túto funkciu, nezabudnite sa prihlásiť do aplikácie Huawei Zdravie s účtom zaregistrovaným v Európe, priradiť svoje nositeľné zariadenie k aplikácii Huawei Zdravie a podľa výzvy stiahnuť požadovaný jazykový balík. Upozorňujeme, že ak používate iPhone, prenos môže trvať dlho.

- **Prevenca nechcených dotykov**

Ťuknite na **Prevenca nechcených dotykov** a spravujte funkcie ako napr. **Automaticky uzamknúť obrazovku**.

- **Automaticky pozastaviť**

Ťuknutím na **Automaticky pozastaviť** zapnete alebo vypnete možnosť **Automaticky pozastaviť**. Nositeľné zariadenie automaticky pozastaví cvičenie, ak zistí, že ste zastali, a obnoví ho, keď znova začnete.

- **Odobrať**

Táto možnosť odoberie režim cvičenia zo zoznamu aplikácie **Cvičenie**.

- **Pripnúť návrh**

Táto možnosť pripne režim cvičenia návrh zoznamu aplikácie **Cvičenie**. Režim môžete pripnúť návrh zo zoznamu aplikácie **Cvičenie** aj podržaním režimu cvičenia a

ťuknutím na ikonu .

Zobrazenie údajov na obrazovke cvičenia

Môžete si prispôbiť, ktorý typ údajov o zdraví a kondícii sa má počas cvičenia zobrazovať, aby čo najlepšie vyhovoval vašim potrebám.

 Takéto prispôsobenie nastavenia sú dostupné len pre niektoré režimy cvičení.

- 1 Otvorte zoznam aplikácií v zariadení, ťuknite na aplikáciu **Cvičenie**, vyhľadajte požadovaný režim cvičenia (napr. **Beh vonku**) a ťuknutím na  vedľa neho otvorte obrazovku nastavení.
- 2 Ťuknite na položku **Zobrazenie dát**, vyberte karty, ktoré chcete zobrazovať a zapnite položku **Zobrazovať karty**.
- 3 Ťuknite na položku **Vlastné karty**, vyberte štýl zobrazenia (napr. 4 bunky) a vyberte príslušné údaje (napr. srdcový tep a vzdialenosť).
- 4 Po dokončení nastavení budete môcť na obrazovke cvičenia posúvať prstom nahor alebo nadol a prehliadať vybrané karty údajov a zobrazovať príslušné údaje počas cvičenia. Ťuknutím a podržaním údajov zobrazených na obrazovke si môžete prispôbiť, ktorý typ údajov sa má zobrazovať.

Ak chcete obnoviť predvolené nastavenia, prejdite na obrazovku **Zobrazenie dát** a ťuknite na tlačidlo **Resetovať**.

Začatie cvičenia

Vaše hodinky podporujú viacero režimov cvičenia vrátane cvičení, ako je beh a bicyklovanie, kondičné kurzy, tréning s náradím a iné aktivity, ako sú voľnočasové športy. Na základe svojich potrieb si môžete zvoliť režim cvičenia.

Začiatok cvičenia na hodinkách

- 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 horného tlačidla ukončiť cvičenie. Tiež môžete cvičenie pozastaviť stlačením horného tlačidla, ťuknutím na  pokračovať v cvičení alebo ťuknutím na  ukončiť cvičenie. Počas cvičenia môžete potiahnutím prstom nahor alebo nadol po obrazovke zobrazíť údaje o kondícii a potiahnutím prstom doprava rýchlo otvoriť obrazovku nastavení odkazov. Na nej môžete ťuknutím na  nastaviť hlasitosť pripomienok cvičenia alebo ťuknutím na  otvoriť obrazovku nastavení cvičenia.

Začiatok cvičenia v aplikácii Huawei Zdravie

- 1 Prekontrolujte, či sú vaše hodinky priradené do aplikácie **Huawei Zdravie**, a noste zariadenie pevne na zápästí. Potom v aplikácii **Huawei Zdravie**, napríklad prejdite na **Cvičenie > Beh vonku** a ťuknutím na ikonu behu začnete beh.
- 2 Počas cvičenia sa budú zobrazovať údaje o kondícii v aplikácii **Huawei Zdravie** aj na hodinkách. 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 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 na zariadení

- 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. Prednosť má skutočné zobrazenie.)

Zobrazenie záznamov o cvičení v aplikácii Huawei Zdravie

Na zobrazenie podrobností o cvičení ťuknite na domovskej obrazovke aplikácie **Huawei Zdravie** na **Záznamy o cvičení**. (Pre rôzne režimy cvičení uvidíte rôzne typy údajov. Prednosť má skutočné zobrazenie.)

Keď začnete cvičenie pomocou aplikácie **Huawei Zdravie** a synchronizujete ho s hodinkami, 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 rôzne údaje o cvičení, ako sú napríklad **Index bežeckých schopností**, **Tréningová záťaž**, **Index tréningu**, **Zotavovanie**, **VO2max** a **Predpokladané časy**. Údaje sa líšia v závislosti od režimu cvičenia. Prednosť má skutočné zobrazenie.

Trasa pre návrat

Keď začnete cvičenie vonku a zapnete funkciu Trasa pre návrat, hodinky zaznamenajú absolvovanú trasu a poskytnú vám navigačné služby. Kedykoľvek počas cvičenia alebo po dosiahnutí cieľa sa môžete pomocou funkcie Trasa pre návrat vrátiť do oblasti, z ktorej ste prišli, alebo kamkoľvek, kadiaľ ste prechádzali.

Na hodinkách otvorte zoznam aplikácií, ťuknite na aplikáciu **Cvičenie** a začnite reláciu vonku. Kedykoľvek počas cvičenia potiahnite prstom po obrazovke nahor na otvorenie obrazovky trasy a vyberte funkciu **Trasa pre návrat** alebo **Vzdušná čiara** ako sprievodcu pre návrat do oblasti, z ktorej ste prišli, alebo na miesto, ktorým ste prešli.

Ak sa na obrazovke nezobrazuje funkcia **Trasa pre návrat** a **Vzdušná čiara**, ťuknutím na obrazovku ich zobrazte.

-  • Obrazovka trasy nie je k dispozícii počas behu na dráhe.
- Táto funkcia je k dispozícii iba počas cvičení vonku a po ukončení cvičenia bude nedostupná.