Tartalom

Első lépések

Megjelenés és a gombok működése 1
Az érintőképernyő használata az 2
Párosítás EMUI-telefonnal 3
Párosítás iPhone-nal 3
Ikonok 4
Egyéni funkciókártyák 5

Szabadtéri felfedezés

Merülési beállítások 6
Merülés képernyő 7
Búvárkodási eszközök 14
Merülési feltételek 16
Expedíció 16
Útvonal vissza 18
Edzési útvonal szinkronizálása 18
Légnyomásmérő 19
Időjárási információk megtekintése 19

Testmozgás

Edzés indítása 21
Futási tervek testreszabása 21
Futási index 22
Edzéselőzmények 23
Futás intelligens kiegészítővel 23
A laktátküszöb mérése 24
Edzések automatikus érzékelése 24

Egészségkezelés

EKG-mérés 25
Pulzusszámmérés 26
Alvásfigyelés 29
Stressz-szintvizsgálat 30
SpO2 mérése 31
Automatikus SpO2-mérés 31
Bőrhőmérséklet mérése 32
Egészséges élet 32
TriRing 34

Asszisztens

HUAWEI Assistant·TODAY 35
35

Üzenetek kezelése 36
Alkalmazások kezelése 36
A zene lejátszásának vezérlése 37
Távoli zár 39
Hangsegéd 39
Kapcsolódás Bluetooth-fejhallgatóhoz 40
Zseblámpa 40

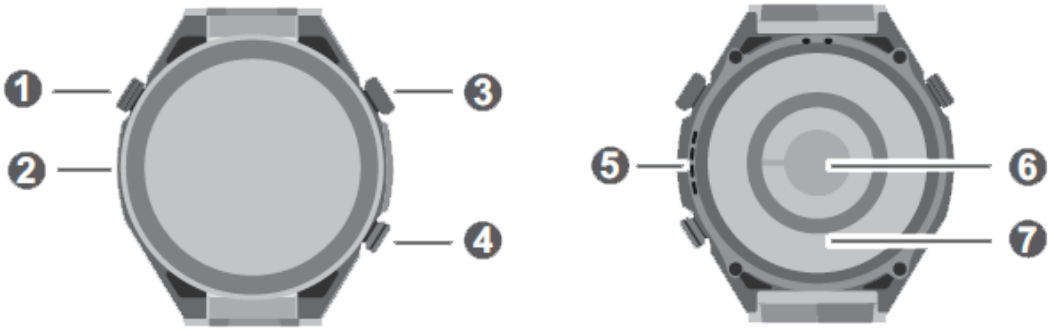
Továbbiak

Galéria óraszámlap 42
Folyamatos megjelenítés 42
OneHop-óraszámlap 43
Óraszámlapok kezelése 43
Hang és rezgés 44
Telefonkereső funkció 45
A karóra keresése a telefon segítségével 45
Ne zavarj mód 45
Alvó mód engedélyezése vagy kikapcsolása 46
Bluetooth-hanghívások 46
Párosítás új telefonnal 47
Töltés 47
Frissítések 48
Az óra bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása 49
A készülék visszaállítása a gyári beállításokra 49
Vízállósági és porállósági szint meghatározása, és a viselhető eszközök használati körülményeinek leírása 49

Első lépések

Megjelenés és a gombok működése

Megjelenés



❶	Segéd gomb
❷	Mikrofon
❸	Fel gomb A gomb nyomva tartásával kapcsolható be és ki, illetve indítható újra a készülék.
❹	Le gomb
❺	Hangszóró
❻	Pulzusérzékelő
❼	Töltésérzékelő

Fel gomb

A működés hívás és edzés közben eltér.

Működés	Funkció
Forgat	• Rács módban nagyíthat vagy kicsinyíthet egy alkalmazást az alkalmazáslista képernyőn. • Lista módban felfelé vagy lefelé lapozhat az alkalmazáslista képernyőn és a részletek képernyőn. • Felfelé vagy lefelé lapozhat a képernyőn, miután megnyitott egy alkalmazást. A Rács vagy a Lista módba való belépéshez lépjen a **Beállítások** > **Óraszámlap és főképernyő** > **Főképernyő** lehetőségre, és válassza ki a **Rács** vagy a **Lista** opciót.

Működés	Funkció
Megnyom	• Bekapcsolhatja a képernyőt. • A főképernyőről az alkalmazáslista képernyőjére léphet. • Visszatérhet a főképernyőre. • Elnémíthatja a bejövő Bluetooth-hívásokat.
Nyomva tartás	• Bekapcsolhatja az órát. • Az újraindít/kikapcsol képernyőre léphet. • Kezdeményezheti az óra kényszerített újraindítását, ha a gombot legalább 12 másodpercig nyomva tartja.

Le gomb

- A Le gomb megnyomásával alapértelmezés szerint megnyithatja az Edzés alkalmazást.
- Az alábbi lépésekkel testre szabhatja a Le gomb működését is:

  1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Beállítások** > **Le gomb** lehetőségre.

  2 Válasszon ki egy alkalmazást, és szabja testre a Le gomb funkcióját.

  Ha befejezte a testreszabást, térjen vissza a főképernyőre, és az alkalmazás megnyitásához nyomja meg a Le gombot.

Segéd gomb

Működés	Funkció
Megnyom	• A főképernyőről az **Expedíció** opcióra léphet. Az Expedíció módot az OTA-frissítések támogatni fogják. • Merülés üzemmódban gáztípusokat válthat vagy szerkeszthet, visszaállíthatja az átlagmélységet és a merülések végét.

Az érintőképernyő használata az

A készülék színes érintőképernyővel rendelkezik, amely támogatja a teljes képernyős érintéses műveleteket (beleértve a felfelé, lefelé, balra és jobbra lapozást, valamint az érintést és a nyomva tartást).

Működés	Funkció
Megérintés	Megerősítheti a választást.
Nyomva tartás	Módosíthatja az óraszámlapot (ha az óra főképernyője jelenik meg).
Lapozás felfelé	Megtekintheti az értesítéseket (ha az óra főképernyőjén felfelé lapoz).
Lapozás lefelé	Megtekintheti a gyorsmenüt (ha az óra főképernyőjén lefelé lapoz).

Működés	Funkció
Lapozás balra	Megtekintheti az óra funkciókártyáit (ha az óra főképernyőjén balra lapoz).
Jobbra lapozás	Visszatérhet az előző képernyőre (ha a főképernyőn kívül bármely alkalmazás képernyőjén jobbra lapoz).

Párosítás EMUI-telefonnal

1 Telepítse a **Huawei Egészség** alkalmazást ( ).
Ha a **Huawei Egészség** alkalmazás már telepítve van, nyissa meg, lépjen az **Én** > **Frissítések keresése** menüre és frissítse az alkalmazást a legújabb verzióra.

2 Lépjen a **Huawei Egészség** > **Én** > **Bejelentkezés HUAWEI-azonosítóval** lehetőségre. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon, és miután megkapta, jelentkezzen be.
Javasoljuk, hogy a bejelentkezéshez felnőtt fiókot használjon, hogy biztosítsa a sikeres párosítást és kapcsolatot a viselhető eszköz és a telefonja között.

3 Kapcsolja be a viselhető eszközét, válasszon nyelvet, és kezdje meg a párosítást.

4 Helyezze a viselhető eszközt a telefon közelébe. Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található ikont, majd a **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Keresse meg a viselhető eszközt a keresési eredmények között, és érintse meg a **Csatlakoztatás** lehetőséget. Vagy érintse meg a **Beolvasás** lehetőséget, és kezdje meg a párosítást a viselhető eszközön megjelenő QR-kód beolvasásával.

5 Amikor megjelenik az **Üzenetek szinkronizálása Bluetooth-on keresztül** üzenet a **Huawei Egészség** képernyőn, érintse meg az **Engedélyezés** lehetőséget.

6 Amikor a viselhető eszköz képernyőjén megjelenik egy párosítási kérés, érintse meg a ikont, és a párosítás befejezéséhez kövesse a telefon képernyőjén megjelenő utasításokat.

Párosítás iPhone-nal

1 Telepítse a **HUAWEI Egészség** alkalmazást ( ).
Ha már telepítette az alkalmazást, kérjük, frissítse azt a legújabb verziójára.
Ha még nem telepítette az alkalmazást, lépjen a telefonja alkalmazásboltjába, majd töltse le és telepítse az alkalmazást. Az alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez beolvashatja az alábbi QR-kódot is.

2 Nyissa meg a **HUAWEI Egészség** alkalmazást, és lépjen a **Én** > **Bejelentkezés HUAWEI-azonosítóval** menüre. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon egyet, majd jelentkezzen be.

3 Kapcsolja be a viselhető eszközét, válasszon nyelvet, és kezdje meg a párosítást.

4 Helyezze a viselhető készüléket a telefon közelébe. A telefonján nyissa meg a **HUAWEI Egészség** alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található ⋮ ikont, majd a **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Válassza ki azt a viselhető eszközt, amelyet párosítani szeretne, majd érintse meg a **TÁRSÍTÁS** lehetőséget.
Megérintheti a **Beolvasás** lehetőséget is, hogy a párosítás elindításához beolvassa a viselhető eszközön megjelenő QR-kódot.

5 Amikor a viselhető eszközön megjelenik a párosítási kérelem, érintse meg a √ ikont. Amikor megjelenik a **HUAWEI Egészség** alkalmazás Bluetooth-párosítást kérő felugró ablaka, érintse meg az **Párosít** lehetőséget. Megjelenik egy másik felugró ablak, amely felteszi a kérdést, hogy szeretné-e engedélyezni a viselhető eszköze számára, hogy megjelenítse a telefonja értesítéseit. Érintse meg az **Engedélyezés** lehetőséget.

Ikonok

Az ikonok az adott termékmodelltől függően eltérőek lehetnek.

1. szintű menü

Távoli zár	**Edzéselőzmények**	**Edzésállapot**	**Légzőgyakorlatok**	**SpO2**	**Tevékenységbejegyzések**
Alvás	**Stressz**	**Pulzusszám**	**Zene**	**Edzés**	**Értesítések**
Időjárás	**Ciklusnaptár**	**Beállítások**	**Stopperóra**	**Időzítő**	**Ébresztő**
Telefonkereső	**Egészséges élet**	**Zseblámpa**		**Iránytű**	
	--		--	--	--

Bluetooth-kapcsolat állapota

Leválasztva a telefon Bluetooth-funkciójáról és a Huawei Egészség alkalmazásról 	Csatlakoztatva a telefon Bluetooth-funkciójához és a Huawei Egészség alkalmazáshoz 	

Egyéni funkciókártyák

Lapozzon balra a készülék főképernyőjén és azonnal elérheti a funkciókártyákat, amelyek között böngészhet, és tetszése szerint testre szabhatja, rendezheti és tárolhatja őket.

Egyéni kártyák hozzáadása

1 Érintse meg a  lehetőséget, és válassza ki a kártyákat, amelyeket hozzá szeretne adni, például az **Alvás**, **Stressz**, és **Pulzusszám** lehetőségek közül, attól függően, hogy melyek hozzáférhetőek a készülékén.

2 Lapozzon balra vagy jobbra a készülék főképernyőjén a hozzáadott kártyák megtekintéséhez.

Kártyák áthelyezése/törlése

Szabadtéri felfedezés

Merülési beállítások

Általános beállítások

Igény szerint beállíthatja a **Merülés automatikus indítása** és a **Merülés automatikus befejezése** funkciókat.

1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és lépjen erre a menüpontra: **Edzés** > **Merülés**.

2 Érintse meg az ⚙ ikont a merülési mód mellett.

- Engedélyezze vagy kapcsolja ki a **Merülés automatikus indítása** lehetőséget. Ha engedélyezve van, beállíthatja az **Automatikus indítás mélysége** és az **Alapértelmezett mód** lehetőségeket.

  ℹ A **Merülés automatikus indítása** alapértelmezetten ki van kapcsolva.

- Engedélyezze vagy kapcsolja ki a **Merülés automatikus befejezése** lehetőséget. Ha engedélyezve van, beállíthatja a **Felszíni késés ideje** lehetőséget.

Automatikus indítás mélysége: Az alapértelmezett érték 1,2 m. Ha nem kezdett meg edzésmódot, az óra automatikusan búvárkodási módba vált, ha 1,2 méternél mélyebbre süllyed.
Alapértelmezett mód: A merülési mód alapértelmezetten a legutóbb használt mód lesz. Az alapértelmezett mód manuálisan is beállítható.
Felszíni késés ideje: Ha nem búvárkodik újra, és az utolsó merüléstől számítva 30 percen belül ismét kiváltja a búvárkodási mód működését, akkor a merülés automatikusan leáll.

ℹ Minden egyes merülés előtt ellenőrizze a merülési beállításokat és az eszköz akkumulátorszintjét, illetve manuálisan válassza ki és adja meg a merülési módot. Ellenőrizheti a merülési mód ikonját a merülési adatok főképernyőjén, és megbizonyosodhat arról, hogy az eszköz normálisan működik.

Merülési módok

Az órája támogatja a **Szabadidős búvárkodás**, a **Szabadmerülés**, a **Technikai búvárkodás** és a **Mérőműszer** lehetőségeket. Mindegyik merülési mód támogatja a merülési adatok és a felszíni idő beállításait és valós idejű figyelését, valamint merülési napló létrehozását és szinkronizációját a merülések után. Az óra támogatja továbbá a légzésvisszatartási edzést és a légzésvisszatartási teszteket is az edzés segítése érdekében.

- **Szabadidős búvárkodás**: Dekompressziómentes merülés nitrogén- és oxigénkeverékkel. Ez a merülési mód útmutatást tartalmaz a biztonsági megállóhoz.
- **Szabadmerülés**: Légzésvisszatartási merülés.
- **Technikai búvárkodás**: Technikai dekompressziós, több palackos búvárkodás, hélium, nitrogén és oxigén keverékekkel. Ez a merülési mód nem tartalmaz útmutatást a biztonsági megállókhoz.

- **Mérőműszer**: Ez a merülési mód úgy működik, mint egy víz alatti időzítő, illetve csak a mélységet és az időt jeleníti meg. Nem nyújt információkövetést vagy dekompressziós számításokat.

Minden egyes merülési módhoz beállíthatja az igényeinek megfelelő paramétereket.

1. Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és lépjen erre a menüpontra: **Edzés** > **Merülés**.
2. Érintse meg az ikont a merülési mód mellett a paraméterek beállításához.
   - **Szabadidős búvárkodás**: Megadhatja a **Gáz**, a **Víz típusa**, a **Konzervatív szint**, a **Max. PO2**, a **Biztonsági megálló időtartama**, az **Emlékeztetők**, a **Riasztások** és az **Értesítési mód** paramétereit.
   - **Szabadmerülés**: Megadhatja a **Víz típusa**, az **Emlékeztetők**, a **Riasztások** és az **Értesítési mód** paramétereit.
   - **Technikai búvárkodás**: Megadhatja a **Gáz**, a **Víz típusa**, a **GF**, a **PO2-korlát**, a **Az utolsó megállás mélysége**, az **Emlékeztetők**, a **Riasztások** és az **Értesítési mód** paramétereit.
   - **Mérőműszer**: Megadhatja a **Víz típusa** és az **Értesítési mód** paramétereit.

Merülés képernyő

A merülés megkezdése

1. Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és lépjen erre a menüpontra: **Edzés** > **Merülés**.
2. Válasszon ki egy merülési módot. Bizonyos merülési módoknál be kell állítania a paramétereket a merülési beállítások képernyőjén. Amikor végzett a beállításokkal, érintse meg az **OK** gombot.
3. Az órán nyomja meg a Le gombot, vagy érintse meg a kezdés ikonját a merülés elkezdéséhez. Merülés közben a következőket teheti:
   - Nyomja meg a Le gombot vagy forgassa el a koronát a képernyő görgetéséhez.
     Adatok részleteinek képernyője
     Technikai búvárkodás kiegészítő adatai
     - **Stopperóra**: Amikor a stopperóra képernyőjére görget, megnyomhatja a Fel gombot az időmérés indításához/szüneteltetéséhez/folytatásához, és a Fel gomb nyomva tartásával lenullázhatja a stoppert.
     - **Iránytű**: Amikor az iránytű képernyőjére görget, megnyomhatja a Fel gombot a navigációs utasítások zárolásához/feloldásához.
   - Technikai búvárkodás közben megnyomhatja az órán a Segéd gombot a Speciális beállítások megtekintéséhez.

- **Gáz váltása**: Nyomja meg a Fel gombot a **Gáz váltása** kiválasztásához, majd nyomja meg a Le gombot a gázlista megnyitásához. Miután kiválasztott egy gázt, nyomja meg a Le gombot a váltás megerősítéséhez.
- **Gáz szerkesztése**: Nyomja meg a Fel gombot a **Gáz szerkesztése** kiválasztásához, majd nyomja meg a Le gombot a gázlista megnyitásához. Miután kiválasztott egy gázt, szerkessze az **Oxigénkoncentráció** és a **Héliumkoncentráció** értékeit, majd nyomja meg a Le gombot a szerkesztés megerősítéséhez. Az óra automatikusan átvált a kijelölt gázra.

- Szabadmerülés lebegési ideje

  A szabadmerülést végző búvárok egy kötél segítségével merülnek le egy bizonyos mélységbe, és ott maradnak egy ideig, hogy a tüdejük alkalmazkodni tudjon a víz alatti nyomáshoz. A lebegés időtartamának emlékeztetői tudatják a szabadmerülést végző búvárokkal, hogy mikor van vége a lebegés időtartamának.

4 Amikor a merülés után visszatért a felszínre, tartsa nyomva a Fel gombot a merülési edzés befejezéséhez.

5 A merülés után finoman öblítse le az órát édesvízzel, vagy merítse tiszta vízbe több mint 15 percre, hogy letisztítsa róla az összes tengeri sót, üledéket és egyéb anyagokat. A gyorsindító menü megnyitásához lapozzon lefelé az óraszámlap képernyőjén, és érintse meg a **Szárítás** lehetőséget. Majd várja meg, amíg az óra megszárad.

Az egyes merülések után az óra megjeleníti a repüléstilalmi időt, amely alatt nem tanácsos, hogy repülőgépen utazzon.

Gombfunkciók merülés közben

Képernyő	Fel gomb	Le gomb	Segédgomb
Adatképernyő	• Forgatás: Görgetés a képernyőn. • Nyomva tartás: Jelölés hozzáadása.	• Megnyomás egyszer: Görgetés a képernyőn. • Nyomva tartás: Visszatérés a főképernyőre.	Megnyomás egyszer: Speciális beállítások megnyitása.
Iránytűképernyő	• Forgatás: Görgetés a képernyőn. • Megnyomás egyszer: Navigációs iránymutatás lezárása/feloldása.	• Megnyomás egyszer: Görgetés a képernyőn. • Nyomva tartás: Visszatérés a főképernyőre.	Megnyomás egyszer: Speciális beállítások megnyitása.

Képernyő	Fel gomb	Le gomb	Segédgomb
Stopperóra képernyője	• Forgatás: Görgetés a képernyőn. • Megnyomás egyszer: Időzítés elindítása/ szüneteltetése. • Nyomva tartás: A stopperóra alaphelyzetbe állítása.	• Megnyomás egyszer: Görgetés a képernyőn. • Nyomva tartás: Visszatérés a főképernyőre.	Megnyomás egyszer: Speciális beállítások megnyitása.
Felszíni pihenési képernyő	Hosszan tartó megérintés: Egy edzés befejezése.	• Megnyomás egyszer: Görgetés a képernyőn. • Nyomva tartás: Visszatérés a főképernyőre.	Megnyomás egyszer: A speciális beállítások megnyitása, ahol alaphelyzetbe tudja állítani az átlagmélységet, és válthat a gázok között.
Gázváltásra emlékeztető képernyő	Megnyomás egyszer/ elforgatás: Gáz váltása.	Megnyomás egyszer: Gázváltás megerősítése.	Megnyomás egyszer: Mégse.
Műveletmegerősítő képernyő	Megnyomás egyszer/ elforgatás: Egy lehetőség módosítása.	Megnyomás egyszer: A lehetőségek megerősítése.	Megnyomás egyszer: Kilépés a megerősítő képernyőről.
Riasztás/emlékeztető képernyője	Megnyomás egyszer: Riasztás/emlékeztető törlése.	Megnyomás egyszer: Riasztás/emlékeztető törlése.	Megnyomás egyszer: Riasztás/emlékeztető törlése.

Merülési példák

Szabadidős búvárkodás

1 Előkészületi képernyő
Beállíthatja a víz típusát, és megtekintheti az aktuális merülési mód ikonját, a mélységet és a felszínre érkezési időt.

2 Ereszkedés ideje
Az ereszkedés során olyan valósidejű merülési adatokat tekinthet meg, mint a merülési mód, az ereszkedés sebessége, a mélység, a hőmérséklet, a gáz, és a merülés időtartama. Emellett a gombokat használva görgethet a képernyőn, és megtekintheti a további merülési adatokat, az olyan kulcsfontosságú adatok pedig, mint a mélység, az NDL (dekompresszió nélkül a mélyben tölthető idő), és a merülési idő, megjelennek minden képernyőn.

3 Lent töltött idő
Az NDL (dekompresszió nélkül lent tölthető idő) kezdetben 99 perc, de az érték a mélység és az időtartam növekedésével arányosan csökken. Emellett a PO2 (vérben oldott oxigén) értéke is növekszik a mélységgel, a CNS (a központi idegrendszer oxigénkitettsége) pedig fokozatosan emelkedik.

4 Alacsony NDL (dekompresszió nélkül lent tölthető idő)
Amikor az NDL értéke kevesebb mint 5 perc, az NDL-kijelző sárgára vált. A dekompresszió elkerülése végett emelkedjen a felszínre.

5 Emelkedés
Az NDL értéke folyamatosan növekedik az Ön emelkedésével párhuzamosan. Figyelje körültekintően az emelkedési sebességet. Ha az emelkedési sebesség egy adott időn keresztül nagyobb mint 9 m/perc, az óra emlékeztetőt küld. Ha az emelkedési sebesség mértéke egy adott időn keresztül nagyobb mint 12 m/perc, az óra riasztást küld. Ha emlékeztetőt vagy riasztást kap, akkor erősen javallott csökkenteni az emelkedési sebességét, hogy csökkenteni lehessen a dekompressziós betegség kockázatát.

6 Biztonsági megálló
Amikor 6 méter mélységbe emelkedik, az órán előugrik a „Biztonsági megálló megkezdése” üzenet, ezután pedig egy biztonsági leállás visszaszámlálás kezdődik meg. (Ha 30 méternél mélyebbre ereszkedett, vagy a dekompresszió nélkül lent tölthető idő (NDL) kevesebb mint 5 perc, akkor a biztonsági megálló időtartama 5 perc lesz.) A biztonsági megálló időtartama végén az óra megjelenít egy „Biztonsági megálló teljesítve” üzenetet, és megkezdődik az idő számolása.

Technikai búvárkodás

Maximális mélység: 50 méter
Víz alatt töltött idő: 20 perc
Gáz: 21/00, 50/00, tiszta oxigén
GF: 30/70
Az oxigén résznyomáskorlátja: 1,4/1,6/0,18

1 Gázlista
Minden merülés előtt ellenőrizze a gázlistát. A dekompresszió-számítás gázbeállításai a műszaki búvárkodásra is érvényesek. Győződjön meg arról, hogy megfelelően beállított minden gáztípust, amit a gázlistán magával visz, és nem kapcsolt be olyan gázt, amivel nem rendelkezik.

2 Dekompresszió kiszámítása
A Dekompresszió kiszámítása eszközzel dekompressziós tervet készíthet, megbecsülheti a teljes merülési időt, a dekompressziós tervet, a gázkapcsolás idejét és a maximális mélység és a feneken töltött idő alapján a gázfogyasztást is.
A dekompressziós számítás eredményei becslések és csak tájékoztatási célt szolgálnak. Ne kizárólag csak ezek alapján hozza meg a döntéseit. Összetett merülési tevékenységek esetén javasoljuk, hogy több eszközt használjon egyszerre, a még alaposabb számítás és kiértékelés érdekében.

3 Előkészületi képernyő
Beállíthatja a víz típusát, és megtekintheti az aktuális merülési mód ikonját, a mélységet és a felszínre érkezési időt. Gondoskodjon arról, hogy az óra elegendő mértékben fel legyen töltve.

4 Ereszkedési képernyő
Ereszkedés közben olyan valósidejű adatokat tekinthet meg, mint a mélység, a merülési idő, a PO2 (vérben oldott oxigén) és a CNS (a központi idegrendszer oxigénkitettsége) értéke. A képernyőn követhető az NDL (dekompresszió nélkül lent tölthető idő) fokozatos csökkenése is.

5 Lent töltött idő
Amikor az NDL (dekompresszió nélkül lent tölthető idő) értéke 0 lesz, az NDL-információk átváltanak az első dekompressziós lépcsőre (többek között a mélység és a dekompressziós időtartam megjelenítésére), a TTS (felszínre érkezési idő) pedig fokozatosan nőni kezd.

6 A gáz váltása
A merülés során az óra felszólítja, hogy váltson egy másik gázra, amikor ez a másik gáz megfelelőbb az aktuális merülési szakaszhoz. Ha nem időben vált, az óra emlékeztetőt vagy riasztást küldhet, a dekompressziós információk pontosságát pedig ezután nem lehet garantálni.

7 Emelkedés a dekompressziós megállóhoz
Az emelkedés közben az óra emlékeztetőt küld a dekompressziós megállóról, amikor eléri az első dekompressziós megállót. A dekompresszió teljesítése után folytathatja az emelkedést a következő dekompressziós megállóhoz.

8 A dekompresszió befejezése
Az összes dekompressziós megálló teljesítése után az óra „Dekompressziós megálló teljesítve” emlékeztetőt küld, és megkezdi az időmérést.

Emlékeztetők/riasztások

Emlékeztet/ riasztás	Leírás	Indítási feltétel	Értesítési mód
Emlékeztető	**Túl gyors emelkedés**	Az emelkedési sebesség 3 másodpercen keresztül folyamatosan több mint 9 m/perc.	Sebesség (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	NDL-visszaszámlálás	Az NDL (dekompresszió nélkül lent tölthető idő) 3 másodpercen át kevesebb vagy egyenlő mint 5 perc.	NDL (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	**Biztonsági megálló megkezdése**	Ön emelkedik és biztonsági megállóra van szükség, miközben a mélység kevesebb vagy egyenlő mint 6 méter.	Az órán megjelenik a **Biztonsági megálló megkezdése**.
Emlékeztető	**Biztonsági megálló teljesítve**	A biztonsági megálló ideje 0-ra csökken.	Az órán megjelenik a **Biztonsági megálló teljesítve**.

Emlékeztető	A biztonsági megálló mélységtartománya túllépve	Ön a biztonsági megálló során kevesebb mint 3 méter vagy több mint 7 méter mélyen van.	Nyíl (sárga + animáció)
Emlékeztető	**Dekompresszió megkezdése**	Az NDL értéke -1.	Az órán megjelenik a **Dekompresszió megkezdése**.
Emlékeztető	**Dekompresszió megkezdése**	Ön emelkedik és dekompressziós megállóra van szükség, miközben a mélység kevesebb vagy egyenlő mint a dekompressziós megálló mélysége.	Az órán megjelenik a **Dekompresszió megkezdése**.
Emlékeztető	**Dekompressziós megálló teljesítve**	Az algoritmus meghatározza, hogy a dekompressziós megálló teljesítve lett.	Az órán megjelenik a **Dekompressziós megálló teljesítve**. XmYmin (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	Mélységkorlát túllépve	A merülési mélység elérte az előre beállított értéket.	Mélység (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	Időkorlát túllépve	A merülési időtartam meghaladta az előre beállított értéket.	Idő (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	CNS riasztás	A CNS értéke nagyobb vagy egyenlő mint 80%.	CNS (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	**Javasolt átváltani erre: XX**	Amikor elérte az előre beállított PO2-értéket, és elérhetők jobb gázválasztási lehetőségek, az óra felszólítást küld önnek a gáz váltására.	Az órán megjelenik a **Javasolt átváltani erre: XX**.
Emlékeztető	Jobb gáz	Az algoritmus megállapította, hogy jobb gázválasztási lehetőségek vannak.	Gáz (sárga + 5 másodpercig villog)

Emlékeztető	Felszíni pihenési idő	A felszíni pihenési időtartam elérte az előre beállított értéket.	Idő (sárga + 5 másodpercig villog)
Riasztás	**Résznyomás túl alacsony**	A PO2-szint az előre beállított minimális érték alá csökken.	Az órán megjelenik a **Résznyomás túl alacsony**. PO2 (vörös + villog) Gáz (vörös + villog)
Emlékeztető	**Lebegés befejezve**	A mélységtartományban töltött idő meghaladja az előre beállított határt.	Az órán megjelenik a **Lebegés befejezve**.
Riasztás	**Túl gyors emelkedés**	Az emelkedési sebesség 3 másodpercen keresztül folyamatosan több mint 12 m/perc.	Az órán megjelenik a **Túl gyors emelkedés**. Sebesség (vörös + villog)
Emlékeztető	A dekompressziós plafon túllépése	Technikai búvárkodás közben olyan mélységben tartózkodhat, amely 0,3 méterrel meghaladja a dekompressziós állomás mélységét, szabadidős búvárkodás esetén pedig 1 méterrel tartózkodhat a dekompressziós megálló felett.	Lefelé mutató jelzés animációja (sárga)
Riasztás	A mélység kisebb, mint a CEIL-érték	A mélység kisebb, mint a CEIL-érték.	Lefelé mutató jelzés animációja (vörös)
Riasztás	Kimaradt dekompressziós megálló	A mélység 1 percig folyamatosan kisebb, mint a CEIL-érték.	Az órán megjelenik a **Kimaradt dekompressziós megálló** üzenet. Lefelé mutató jelzés animációja (vörös)
Riasztás	**Résznyomás túl magas**	A PO2-szint nagyobb mint az előre beállított maximális érték.	Az órán megjelenik a **Résznyomás túl magas**. PO2 (vörös + villog) Gáz (vörös + villog)
Riasztás	**Vízállósági korlát túllépve**	A merülési mélység nagyobb mint 100 méter.	Az órán megjelenik a **Vízállósági korlát túllépve**. Mélység (vörös + villog)

Riasztás	**CNS túl magas**	A CNS értéke nagyobb vagy egyenlő mint 100%, az óra pedig riasztást küld minden 5% növekedés esetén.	Az órán megjelenik a **CNS túl magas**. CNS (vörös + villog)
Riasztás	Mélységkorlát túllépve	Mélység	Az órán megjelenik a **Mélységkorlát túllépve**. Mélység (vörös + villog)
Riasztás	Időkorlát túllépve	Idő	Az órán megjelenik a **Időkorlát túllépve**. Idő (vörös + villog)
Emlékeztető	**Alacsony akkumulátorszint**	Az akkumulátor szintje kisebb vagy egyenlő mint 5%.	Az órán megjelenik a **Alacsony akkumulátorszint**.

Búvárkodási eszközök

Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és lépjen erre a menüpontra: **Edzés** > **Merülés** > **Búvárkodási eszközök**.

NDL kiszámítása

Az „NDL kiszámítása” eszköz segít gyorsan kiszámítani azt a maximális időt, amelyet egy adott mélységben tölthet el a szabadidős búvárkodás során anélkül, hogy a felszínre térés közben dekompressziós megállót kellene tartania. A számítás után az eszköz egy 12–60 m-es mélységeknek megfelelő NDL-listát ad ki. Az eredmények gyorsan megtalálhatók a merülés tervezett mélysége alapján is.

Az NDL kiszámításakor a következő paraméterek relevánsak:

- GF (szabadidős búvárkodás esetén)
- Gázkoncentráció
- Mélység (szükséges, amikor egy adott mélységre vonatkozóan kérdezi le az NDL-t)
- Merülés megkezdése
- A test nitrogénterhelése (automatikusan tárolásra kerül az órán)

1 Érintse meg az **NDL kalkulátor** lehetőséget, lapozzon felfelé vagy lefelé a **Gáz** kiválasztásához, és érintse meg a **Tovább** gombot.

2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Merülés megkezdése** kiválasztásához, és érintse meg az **OK** gombot. Megtekintheti a különböző mélységekre vonatkozó **NDL** értékeket.
Érintse meg a **Pontosság ellenőrzése** gombot, válassza ki a **Merülési mélység** értékét, és tekintse meg a kiválasztott mélységre vonatkozó **NDL** értéket.

Dekompresszió kiszámítása

A „Dekompresszió kiszámítása” eszköz a technikai búvárkodás esetén megbecsüli a teljes igényelt gázt, valamint a dekompressziós megállók mélységeit és időtartamait. Ez megkönnyíti a merülések tervezését és a releváns paraméterek beállítását.

A dekompresszió-számításkor a következő paraméterek relevánsak:

- GF, résznyomás és a vízfenék mélysége (technikai búvárkodás esetén)
- Gázkoncentráció és gázfelhasználás (A dekompresszió kiszámításakor az eszköz automatikusan szétosztja a gázokat, és jelöli a nem megfelelő gázokat.)
- Mélység
- Merülés megkezdése
- A test nitrogén- és héliumterhelése (automatikusan tárolásra kerül az órán)

1. Érintse meg a **Dekompressziós kalkulátor** lehetőséget, erősítse meg az olyan beállításokat, mint a **Gáz** és a **GF**, majd érintse meg a **Tovább** gombot.
2. Sorrendben állítsa be a **Merülés megkezdése**, a **Merülési mélység**, a **Vízfenékre érés időtartama** és a **RMV** értékeit, majd erősítse meg a beállításokat. Ekkor tudja majd megtekinteni a dekompressziós számítás eredményeit.

Légzésvisszatartási edzés

A szabadmerülés egy kihívást jelentő edzés, amelyhez szükséges a légzésvisszatartási edzés. Normál esetben úgy gyakorolhat szárazföldön, hogy belélegez, és néhányszor visszatartja a lélegzetét. Különböző edzésidőt választhat a saját képességei és céljai alapján. Kérjük, kövesse a szakképzett oktató tanácsait, amikor az edzésprogramról dönt.

A funkció használata előtt ne feledje a következőket:

- Ne végezzen légzésvisszatartási edzést, ha magas vérnyomással, szív- vagy tüdőbetegséggel, illetve egyéb olyan betegséggel vagy fizikai nehézséggel küzd, amely miatt az ilyen típusú edzés nem megfelelő az Ön számára.
- Ügyeljen arra, hogy gondosan kövesse a szakképzett oktató edzési tanácsait.
- Légzésvisszatartási edzést puha párnán vagy ágyban végezzen, egy professzionális oktató irányításával.

Érintse meg a **Légzésvisszatartási edzés** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az edzés megkezdéséhez.

Légzésvisszatartási teszt

A funkció használata előtt ne feledje a következőket:

- Ne végezzen légzésvisszatartási tesztet, ha magas vérnyomással, szív- vagy tüdőbetegséggel, illetve egyéb olyan betegséggel vagy fizikai nehézséggel küzd, amely miatt az ilyen típusú edzés nem megfelelő az Ön számára.
- Légzésvisszatartási tesztet puha párnán vagy ágyban végezzen, egy professzionális oktató irányításával.

A tesztet elsősorban a maximális légzésvisszatartási időnek és a rekeszizom összehúzódásának tesztelésére és rögzítésére használják. Minden légzésvisszatartási teszt négy fázisból áll:

1 Relaxálás: Mielőtt visszatartaná a lélegzetét, fizikailag és mentálisan is el kell lazulnia, hogy megőrizze az oxigént. Ebben a fázisban végezzen rekeszizomlégzést.

2 Vegyen egy nagy levegőt: Vegyen egy nagy levegőt mélyen és lassan, hogy a tüdeje a lehető legtöbb levegőt magába szívja.

3 Kezdje el visszatartani a lélegzetét: Az elején kellemesen és békésen fogja érezni magát. Fokozatosan, ahogy a szén-dioxid felhalmozódik a szervezetében, be akar majd lélegezni. Ekkor a rekeszizma elkezd összehúzódni egészen addig, amíg már nem tudja visszatartani a lélegzetét.

4 Regenerálja a légzését: Relaxáljon és lélegezzen ki természetes módon, majd vegyen egy mély és gyors lélegzetet, és tartsa vissza a levegőt két másodpercig. Legalább háromszor ismételje meg ezt a folyamatot. Ne feledje regenerálni a légzését minden alkalommal, amikor visszatartja a levegőt.

Érintse meg a **Légzésvisszatartási teszt** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a teszt elkezdéséhez. A légzésvisszatartási teszt közben a Le gomb megnyomásával rögzítheti a következőt: **Rekeszizom összehúzódása**.

Merülési feltételek

Expedíció

Amikor szabadtéri expedíción van, megjelölheti a tartózkodási helyeit, és a megjelölt helyek használatával visszatalálhat ezekhez. Arra is használhatja az órát, hogy olyan fontos adatokhoz jusson, mint a magasság és az SpO2.

Az Expedíció módot az OTA-frissítések támogatni fogják.

Beállítások

1 Az óraszámlap képernyőjén nyomja meg a Segéd gombot, hogy elérje az **Expedíció** képernyőt.

2 Érintse meg az alján az ikont.

- **Akkumulátor**: Expedíciós üzemmódban a Felemelés a felébresztéshez funkciója alapértelmezetten engedélyezett. A kikapcsolásához kapcsolja le a kapcsolót. Megérintheti a **Helymeghatározás időközei** lehetőséget is az **Idő** vagy a **Lépések** beállításához.
- **Viharfigyelmeztetés**: Eldöntheti, hogy engedélyezi vagy kikapcsolja a **Figyelmeztetések** funkciót. Ha engedélyezve van, beállíthatja a **Nyomáses.** lehetőséget.

- A **Rögzítés éjszaka** alapértelmezetten engedélyezve van, a kikapcsolásához lekapcsolhatja a kapcsolót.
- A **Tompítás napnyugta után** alapértelmezetten engedélyezve van, a kikapcsolásához lekapcsolhatja a kapcsolót.

Szabadtéri expedíció elindítása

1 Az óraszámlap képernyőjén nyomja meg a Segéd gombot, hogy elérje az **Expedíció** képernyőt, majd érintse meg a **Kezdés** lehetőséget.

2 Az expedíció közben:

- **Útvonalpont távolsága**: Az útvonalpontok olyan, helymeghatározó technológiákon keresztül megjelölt helyek, mint egy útkereszteződés vagy egy orvosi rendelő. Az **Útvonalpont távolsága** az egyenes vonalban kapcsolódó útvonalpontok távolságainak összege.
- **Jelölés**: Az Expedíció főképernyőjén nyomja meg a Le gombot vagy érintse meg a **Jelölés** ikont a hely manuális megjelöléséhez. Érintse meg a **Jelölések** lehetőséget a megjelölt helyek megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
  A Jelölések csak a manuálisan megjelölt helyek számát számolják.
- **Tompa**: Az Expedíció főképernyőjén nyomja meg a Segéd gombot az órán, hogy engedélyezze vagy kikapcsolja a Tompa módot.
- **Eszközök**: Az Expedíció főképernyőjén lapozzon lefelé az óraképernyőn, hogy elérje az **Eszközök** lehetőségeket, mint például az **SpO2** és a **Zseblámpa** funkciót.
- **Zárképernyő**/**Képernyő feloldása**: Az Expedíció főképernyőjén nyomja meg a Fel gombot az órán a képernyő lezárásához vagy feloldásához.
  Érintse meg a **Főképernyő** gombot, hogy leállítsa az expedíció adatainak rögzítését. Az expedíció folytatásához nyissa meg újra az alkalmazást, és érintse meg a **Folytatás** gombot.

3 Az Expedíció főképernyőjén lapozzon kétszer lefelé az óraképernyőn, hogy elérje a visszafelé vezető út képernyőjét. Érintse meg a **Vissza ugyanazon az úton** lehetőséget a kiindulóponthoz közeli hely felé történő navigáláshoz.
Érintse meg a **Navigálás** gombot a megjelölt helyek megjelenítéséhez, a Fel gomb forgatásával válthat a megjelölt helyek között, és a Fel gomb megnyomásával kiválaszthat egy megjelölt helyet. Érintse meg a **Navigálás** lehetőséget a megjelölt hely közelébe történő navigáláshoz.

4 A szabadtéri expedíció befejezéséhez tartsa lenyomva a Fel gombot az órán.

Expedíciós bejegyzések megtekintése

Az óráján:

1 Nyomja meg a Segéd gombot az órán az **Expedíció** képernyőjének eléréséhez, és nyomja meg az **Expedíciós bejegyzések** gombot az expedíciós bejegyzések megjelenítéséhez.

2 Érintse meg azt az expedíciós bejegyzést, amelyet szeretne megtekinteni, és lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn az olyan részletes bejegyzések megtekintéséhez, mint a **Távolság**, a **Magasság** és az **Átl. pulzusszám**.

A telefonján:

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen az **Egészség** > **Gyakorlat adatai** menüpontra, és érintse meg az expedíciós bejegyzéseket a részletek megtekintéséhez.

Útvonal vissza

Ha egy szabadtéri edzést indít, és engedélyezi az Útvonal vissza funkciót, az óra rögzíti a megtett útvonalat, és segít a navigációban. Az edzés közben vagy a célállomás elérése után bármikor használhatja az Útvonal vissza funkciót, hogy visszatérjen arra a területre, ahonnan érkezett, vagy bárhová, ahol áthaladt.

Az óráján lépjen be az alkalmazáslistába, érintse meg az **Edzés** lehetőséget, és indítson el egy szabadtéri edzést. Az edzés során a képernyőn felfelé lapozva elérhető az útvonal képernyő, ahol választhatja az **Útvonal vissza** vagy a **Légvonal** lehetőséget, hogy visszatérjen arra a területre, ahonnan ide érkezett, vagy bárhová, ahol áthaladt.

Ha az **Útvonal vissza** és a **Légvonal** nem jelenik meg a képernyőn, érintse meg a képernyőt a megjelenítésükhöz.

- Az útvonal képernyő terepfutáskor nem érhető el.
- Az a funkció csak szabadtéri edzések közben áll rendelkezésre, és az edzés befejezése után nem lesz elérhető.

Edzési útvonal szinkronizálása

Edzési útvonalak kezelése a Huawei Egészség alkalmazásban

1 Útvonal exportálása

a Lépjen a **Huawei Egészség** > **Egészség** > **Gyakorlat adatai** menüpontba, válasszon ki egy olyan kültéri edzésbejegyzést, amely útvonaladatokat tartalmaz, érintse meg az útvonal ikonját a jobb oldalon, és válassza az **Útvonal exportálása** lehetőséget.

b Válasszon ki egy exportálási módot, majd érintse meg a **Mentés** lehetőséget.

2 Útvonal importálása
Lépjen az **Én** > **Saját útvonal** > **Útvonal importálása** menüpontba, válasszon ki egy letöltött útvonalfájlt, majd mentse el a **Saját útvonal** menüpontba.

3 Mentett útvonal megtekintése/törlése
Lépjen az **Én** > **Saját útvonal** menüpontba, majd válasszon ki egy útvonalat annak részleteinek megtekintéséhez vagy törléséhez.

Edzési útvonalak szinkronizálása a viselhető eszközön

1 Lépjen a **Huawei Egészség** > **Én** > **Saját útvonal** menüpontba és válassza ki a kívánt útvonalat. Az útvonal részletei képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban a(z) ⋮ elemet, majd a **Küldés a viselhető eszközre** lehetőség segítségével importálja az útvonalat az órájára.

2 A viselhető eszközén lépjen be az alkalmazáslistába, érintse meg az **Edzés** menüpontot, lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a támogatott edzésmód kiválasztásához, majd érintse meg a(z) ⋮ elemet a jobb oldalon. A beállítások képernyőn érintse meg az **Útvonalak** menüpontot, válassza ki a célútvonalat, és engedélyezze az edzésnavigációt. Ezután a képernyőn megjelenő utasításokat követve a célhelyre navigálhat.

Légnyomásmérő

Az órában található **Légnyomásmérő** automatikusan méri az aktuális hely magasságát és légköri nyomását, illetve hullámforma-diagram formájában megjeleníti az aktuális nap összes adatát.

A magasság és a légköri nyomás megtekintése

A funkció használata előtt az automatikus kalibrálás elvégzéséhez csatlakoztassa óráját a **Huawei Egészség** alkalmazáshoz.

1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, majd érintse meg a **Légnyomásmérő** lehetőséget.

2 A **Magasság** és a **Légnyomás** megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.

Időjárási információk megtekintése

Időjárás-jelentések engedélyezése

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, engedélyezze az **Időjárás-jelentés** lehetőséget, és válassza ki a hőmérséklet mértékegységét (°C vagy °F).

Időjárási információk megtekintése

A helyi időjárás-előrejelzést az óráján is megtekintheti.

1 Nyissa meg az Időjárás alkalmazást az alábbi módok bármelyikén:

- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és érintse meg az **Időjárás** () lehetőséget.
- Az Időjárás kártya kereséséhez lapozzon jobbra a képernyőn, hogy ellenőrizhesse a tartózkodási helyét és időjárási információkat kaphasson. Az Időjárás kártya megnyitásához érintse meg a kártyát.

- Állítson be olyan óraszámlapot, amely képes megjeleníteni az időjárást. Ha ezt beállította, közvetlenül a főképernyőről kaphatja a legfrissebb időjárási információkat. Az Időjárás alkalmazás megnyitásához érintse meg az időjárási információkat.

2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a heti időjárási információk és a következők megtekintéséhez: **Nap**, **Hold**, **Holdfázis** és **Árapály**.
Az árapállyal kapcsolatos lekérdezések csak bizonyos régiókban támogatottak.

- Győződjön meg róla, hogy a GPS engedélyezve van a telefonján, a **Huawei Egészség** alkalmazásnak engedélyt adott a helyadatok lekérdezésére, és hogy a telefonja olyan nyílt területen van, ahol rendelkezésre áll GPS-vétel.
- Az órán megjelenő időjárási információk kissé eltérhetnek a telefonon megjelentektől, mivel a rendszer az adatokat a **Huawei Egészség** alkalmazásból küldi le, és különböző időjáráselőrejelzés-szolgáltatóktól gyűjti.

Testmozgás

Edzés indítása

Edzés indítása az órán

1 Lépjen az alkalmazáslistába, és érintse meg az **Edzés** lehetőséget.

2 Válassza ki a kívánt edzést vagy a kívánt útvonalat. Egy másik megoldásként lapozzon felfelé a képernyőn, és az **Egyéni** lehetőség megérintésével adjon hozzá más edzésmódokat.

3 Az edzés megkezdéséhez érintse meg a Kezdés ikont. (Győződjön meg arról, hogy a GPS helymeghatározás működik, mielőtt elkezdi a kültéri edzést.)

4 Az edzés befejezéséhez nyomja meg a Fel gombot és érintse meg a leállítás ikont, vagy tartsa nyomva a Fel gombot.

- A hangos bemondást támogató órák esetén a Fel gomb megnyomásával állíthatja meg az edzést, és ezután állíthatja a hangerőt edzés közben.
- A képernyőn balra vagy jobbra lapozva válthat a zene, napfelkelte/napnyugta és más képernyők között.

Edzés indítása a Huawei Egészség alkalmazásban

A Huawei **Egészség** alkalmazás használatával történő edzés indításához a t és az órát helyezze egymáshoz közel, hogy azok csatlakozzanak egymáshoz.

1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, érintse meg az **Edzés** lehetőséget, válasszon egy edzésmódot, majd az edzés megkezdéséhez érintse meg a kezdés ikont.

2 Miután megkezdte az edzést, az óra szinkronizálja és megjeleníti az edzés során mért pulzusszámot, lépésszámot, sebességet és időt. A Huawei **Egészség** alkalmazás megjeleníti az edzés idejét.

Futási tervek testreszabása

Tudományos alapokon nyugvó edzésterveket készíthet magának az edzési céljainak és az időbeosztásának megfelelően, és motiválhatja magát a terv időben történő befejezésére, miközben élvezheti a későbbi edzések tartalmának és nehézségi szintjének intelligens beállításait az aktuális edzettségi állapota és visszajelzései alapján.

Futási terv létrehozása

1 Lépjen a **Huawei Egészség** > **Edzés** > **Terv** lehetőségre.

2 Az **Intelligens futóedzéstervek** szakasz alatt válassza ki az igényeinek leginkább megfelelő tervet, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a beállítások befejezéséhez.

3 A terv ezután automatikusan szinkronizálódik a viselhető eszközével, amikor az csatlakozik a Huawei Egészség alkalmazáshoz.

Futási terv megtekintése és elindítása

A viselhető eszközön:

Lépjen be az alkalmazáslistába, lépjen az **Edzés** > **Edzések és tervek** > **Edzéstervek** lehetőségre, érintse meg a **Terv megtekintése** lehetőséget, majd érintse meg az edzés ikonját az edzés megkezdéséhez.

A telefonon:

A **Huawei Egészség** alkalmazásban lépjen az **Edzés** vagy **Én** képernyőre, és válassza a **Terv** lehetőséget az edzésterv megtekintéséhez. Érintsen meg egy dátumot a megfelelő terv részleteinek megtekintéséhez és az edzés megkezdéséhez, amely szinkronizálásra kerül a viselhető eszközével.

Futási terv befejezése

Lépjen a **Huawei Egészség** > **Edzés** > **Terv** lehetőségre, és érintse meg a jobb felső sarokban a ⋮ lehetőséget, majd a **Terv befejezése** lehetőséget.

Egyéb beállítások

Lépjen a **Huawei Egészség** > **Edzés** > **Terv** lehetőségre, érintse meg a ⋮ lehetőséget a jobb felső sarokban. Ezt követően a következőket teheti:

- Érintse meg a **Terv megtekintése** lehetőséget a terv részletes információinak megtekintéséhez.
- Érintse meg a **Szinkronizálás viselhető eszközzel** lehetőséget terv szinkronizálásához.
- Érintse meg a **Tervbeállítások** lehetőséget az edzésnapok és az emlékeztető beállítások testreszabásához, valamint annak beállításához, hogy szinkronizáljon-e a Naptárral.

Futási index

A Futási index (RAI-érték) egy átfogó mutató, amely a futó állóképességét és futótechnikájának hatékonyságát tükrözi. Általában a magasabb futási indexszel (RAI-érték) rendelkező futó jobban teljesíthet a versenyeken.

A készülék használatának megkezdése előtt

- Frissítse a viselhető eszközt és a **Huawei Egészség** alkalmazást a legújabb verzióra.
- A RAI funkció csak bizonyos forgatókönyvek esetén érhető el a 12 percnél hosszabb futásoknál.

RAI-érték ellenőrzése

- A viselhető eszközön:

  Lépjen az alkalmazáslistába, és érintse meg az **Edzésállapot** () lehetőséget a RAI-értékek megtekintéséhez.

- A telefonon:
  Lépjen a **Huawei Egészség** > **Én** > **Saját adat** > **Futási index** lehetőségre és tekintse meg aktuális RAI-értékét és értékelési eredményét.

Edzéselőzmények

Edzéselőzmények megtekintése a viselhető eszközön

1 Lépjen az eszközalkalmazások listájába, és érintse meg az **Edzéselőzmények** lehetőséget.

2 Válasszon ki egy előzményt, és tekintse meg a vonatkozó részleteket. A különböző edzésmódokhoz különböző típusú adatokat láthat.

Edzéselőzmények megtekintése a Huawei Egészség alkalmazásban

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, érintse meg a **Gyakorlat adatai** kártyát, válasszon ki egy bejegyzést, és tekintse meg a megfelelő részleteket.

Ha a **Gyakorlat adatai** kártya nincs a Huawei Egészség főképernyőjén, érintse meg a **Szerkesztés** lehetőséget és adja hozzá a kártyát.

Edzéselőzmények törlése

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, érintse meg a **Gyakorlat adatai** kártyát, tartsa lenyomva egy bejegyzést, és törölje azt. Ez az előzmény azonban továbbra is elérhető marad a viselhető eszköz **Edzéselőzmények** funkciójában.

- Ha egy edzésbejegyzést szinkronizált a **Huawei Egészség** alkalmazással, majd később törölte az alkalmazásban, ez a bejegyzés továbbra is elérhető lesz a viselhető eszközén az **Edzéselőzmények** között, és nem szinkronizálódik újra a **Huawei Egészség** alkalmazással.
- Az edzéselőzmények nem lesznek tartósan tárolva a viselhető eszközön. Új edzéselőzmények létrehozásakor a legrégebbiek törlődnek, de ugyanazok az előzmények nem törlődnek szinkronban a Huawei Egészség alkalmazásból, ha szinkronizálásra kerültek.

Futás intelligens kiegészítővel

Ez a funkció alapértelmezetten engedélyezve van. Szabadtéri futás közben valós időben tekintheti meg, hogy mennyire teljesítette túl vagy alul a céltempóját.

1 Nyissa meg az alkalmazáslistát, majd lapozzon felfelé vagy lefelé az **Edzés** ( ) kereséséhez és kiválasztásához.

2 Érintse meg a **Szabadtéri futás** jobb oldalán lévő ikont, és ellenőrizze, hogy az **Intelligens kísérő** engedélyezve van-e. Ha nincs, engedélyezze.

3 Érintse meg a **Céltempó** lehetőséget a célfutási tempó beállításához.

4 Térjen vissza az edzéslistához, érintse meg a **Szabadtéri futás** lehetőséget, várja meg, amíg a helymeghatározó rendszer működik, és érintse meg a futás ikont az edzés indításához.

A laktátküszöb mérése

Mielőtt megmérné a laktátküszöböt, meg kell adnia a nemére, életkorára, magasságára és súlyára vonatkozó információkat az Egészség alkalmazásban, meg kell győződnie arról, hogy a GPS helymeghatározás rendben működik, és nyitott területre kell mennie.

1 Nyomja meg a Fel gombot az órán, hogy megnyissa az alkalmazáslistát, indítsa el a laktátküszöb mérését, erősítse meg az adatait, majd érintse meg az **OK** lehetőséget.

2 Győződjön meg arról, hogy a követelmények teljesülnek, érintse meg az **OK** lehetőséget, és a laktátküszöb mérésének indításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

3 A mérés befejezése után érintse meg az **Edzésbejegyz.** lehetőséget az eredmény megtekintéséhez.

Edzések automatikus érzékelése

1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, lépjen a **Beállítások** > **Edzésbeállítások** lehetőségre, és kapcsolja be a **Edzések automatikus érzékelése** lehetőséget.

2 A funkció engedélyezése után a készülék emlékezteti Önt, hogy kezdjen el egy edzést, amikor megnövekedett aktivitást érzékel. Figyelmen kívül hagyhatja az értesítést, választhatja a kívánt edzés megkezdését, vagy megérintheti a **Mellőzés a mai napon** vagy az **Automatikus felismerés letiltása lehetőséget**.

- A készülék csak akkor képes automatikusan azonosítani az edzést, és csak akkor küld emlékeztetőt, ha az Ön testtartása és az aktivitás intenzitása megfelel a megfelelő követelményeknek, és ha egy bizonyos ideig hasonló aktív állapotot tart fenn.
- Ha az aktivitásintenzitása egy bizonyos ideig a megfelelő követelmények alatt marad, a készülék emlékezteti Önt az edzés befejezésére. Figyelmen kívül hagyhatja az értesítést, folytathatja az edzést, vagy a felhívásnak megfelelően befejezheti az edzést.

Egészségkezelés

EKG-mérés

Az elektrokardiogram (EKG) a szív elektromos tevékenységének grafikus rögzítése. Az EKG betekintést nyújt a szívritmusadataiba, és segít azonosítani a rendellenes szívritmust, illetve érzékelni a potenciális egészségügyi kockázatokat.

A készülék használatának megkezdése előtt

- Ezt a funkciót az orvostechnikai eszközökre vonatkozó helyi törvényeknek és előírásoknak megfelelően kell használni.
- Ez a funkció nem 18 év alatti felhasználók számára készült.
- Ez a funkció nem pacemakerrel vagy más beültetett eszközzel rendelkező személyek számára készült.
- Az erős elektromágneses mezők súlyos EKG-jel torzuláshoz vezetnek. Kerülje a funkció használatát erős elektromágneses mezővel rendelkező környezetben.
- Az alkalmazás használatával szerzett összes adat csak tájékoztató jellegű, és nem használható orvosi kutatás, diagnózis vagy kezelés alapjául.

Használat előtt

Ennek a funkciónak a használatához először a **Huawei Egészség** alkalmazást frissítse a legújabb verzióra.

Ha először használja az **EKG** funkciót, lépjen a **Huawei Egészség** > **Egészség** > **Szív** > **EKG** lehetőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az EKG alkalmazás aktiválásához.

Az EKG mérése

1. Ellenőrizze kétszer is, hogy a készülék megfelelően van-e viselve. Lépjen be az alkalmazáslistába, és válassza az **EKG** lehetőséget. Ha először használja a funkciót, adja meg, hogy melyik csuklón viseli a készüléket. Ezt a beállítást ezután bármikor megváltoztathatja az EKG alkalmazás főképernyőjén, ha megérinti a Beállítások ikont alul.
2. A karját fektetve tegye az asztalra vagy az ölébe, és lazítsa el a karját és az ujjait.
3. Szabad kezének egyik ujját óvatosan helyezze az elektródára (Le gomb) és tartsa mozdulatlanul, majd automatikusan elindul a mérés.

   - A mérés alatt tartsa mozdulatlanul, egyenletesen lélegezzen, és ne beszéljen. Az ujját tartsa megfelelő kapcsolatban az elektródával, de ne nyomja túl erősen.
   - A száraz bőr meghiúsíthatja a mérést. Ha úgy érzi, hogy az ujja száraz, a vezetőképesség javítása érdekében egy kis vízzel nedvesítse meg.
   - Egyetlen mérés időtartama 30 másodperc.

4 Maradjon mozdulatlanul, és várjon a mérés befejezéséig, majd tekintse meg az eredményt az óra képernyőjén. Az eredmény leírásának megtekintéséhez érintse meg a gombot. További részletekért lépjen a **EgészségHuawei Egészség** képernyőjére, majd lépjen a **Szív** > **EKG** lehetőségre. Az EKG-jelentés letöltéséhez érintse meg az EKG részletei képernyő jobb felső sarkában lévő letöltés ikont.

Az eredmények értelmezése

- Kérjük, a mérési eredményekkel kapcsolatban konzultáljon egészségügyi szakemberrel. Ne értelmezze az eredményeket saját maga, és ne végezzen öngyógyítást.
- Ez a funkció nem képes vérrögök, stroke, szívelégtelenség vagy más típusú ritmuszavarok vagy szívproblémák kimutatására.
- Ez a funkció nem képes a szívroham vagy a kapcsolódó szövődmények kimutatására. Ha fájdalmat, szorítást vagy nyomást érez a mellkasában, vagy bármilyen más tünetet tapasztal, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ne módosítsa a receptjét a funkció által szolgáltatott adatok alapján anélkül, hogy előzetesen konzultálna az orvosokkal.

Pulzusszámmérés

A folyamatos pulzusszámfigyelés alapértelmezés szerint engedélyezve van, ez pedig lehetővé teszi a pulzusszámgörbe megjelenítését.

- A mérési adatok tájékoztató jellegűek, és nem használhatók orvosi célokra.
- Az optimális pulzusszámadatok pontossága érdekében a lehető legjobb illeszkedés érdekében rögzítse a készüléket szorosan a csuklócsontja fölé. Edzés közben érdemes szorosabb illeszkedést alkalmazni.
- A pulzusszámméréseket olyan külső tényezők is befolyásolhatják, mint az alacsony környezeti hőmérséklet, a kar mozgása, illetve a karon lévő tetoválások.

Egyéni pulzusszámmérés

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok-képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőségre, és kapcsolja ki a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget.

2 Lépjen be a viselhető eszközén lévő alkalmazáslistába, válassza ki a **Pulzusszám** lehetőséget, indítsa el a mérést, és várja meg az eredmény megjelenítését.

Az egyes mérésekből származó pulzusszám-adatok nem szinkronizálódnak a **Huawei Egészség** alkalmazással.

Folyamatos pulzusszámfigyelés

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőségre, majd kapcsolja be a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget. A funkció engedélyezése után a készülék valós időben képes mérni a pulzusszámot.

Állítsa be a **Figyelő mód** lehetőséget az **Intelligens** vagy **Valós idejű** értékre.

- **Intelligens**: Automatikusan beállítja a mérések gyakoriságát az Ön aktivitási állapotától függően.
- **Valós idejű**: Valós időben figyeli a pulzusszámot az aktivitási állapottól függetlenül.

A nyugalmi pulzusszám mérése

A nyugalmi pulzusszám, amelyet percenkénti ütésekben mérünk, az éber, de nyugodt, pihenő állapotban mért pulzusszámot jelenti. Ez egy fontos mutató a szív egészségi állapotát illetően. A legjobb időpont a nyugalmi pulzusszám mérésére, ha rögtön ébredés után méri, de még azelőtt, hogy felkelne az ágyból.

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőségre, majd kapcsolja be a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget. Ezután a viselhető eszköz automatikusan elindítja a nyugalmi pulzusszám mérését.

- A nyugalmi pulzusszám mérésének és megjelenítésének van néhány előfeltétele. A nem optimális mérési időzítés eltérésekhez vagy egyáltalán nem eredményhez vezethet.
- A készülék megjeleníti az elmúlt hét nap nyugalmi pulzusszám-adatait.

Pulzusszám-figyelmeztetés

Magaspulzusszám-figyelmeztetés

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőségre, majd kapcsolja be a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, és állítsa be a **Figyelmeztetés magas pulzusszámra** lehetőséget az igényei szerint. A viselhető eszköz rezegni fog, és figyelmeztetést jelenít meg, ha a pulzusszám több mint 10 percig a beállított érték felett marad pihenés közben. A figyelmeztetés képernyőjén jobbra lapozva törölheti az értesítést.

Alacsonypulzusszám-figyelmeztetés

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőségre, majd kapcsolja be a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, és állítsa be a **Figyelmeztetés alacsony pulzusszámra** lehetőséget az igényei szerint. A viselhető eszköz rezegni fog, és figyelmeztetést jelenít meg, ha a pulzusszám több mint 10 percig a beállított érték alatt marad. A figyelmeztetés képernyőjén jobbra lapozva törölheti az értesítést.

Pulzusszámadatok

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, érintse meg a **Szív** kártyát, érintse meg a ⋮ ikont a jobb felső sarokban, majd az **Összes adat** lehetőséget, és megtekintheti a pulzusszámadatokat. Bármelyik adatbejegyzést törölheti.

Pulzusszámmérés edzés közben

Edzés közben a viselhető eszköz valós időben jeleníti meg a pulzusszámot és a pulzuszónát, és értesíti Önt, ha a pulzusszáma túllépi az előre beállított felső határt. A jobb edzéseredmények érdekében ajánlott a pulzusszám-tartományok útmutatóként használni az edzéshez.

A pulzusszámzóna számítási módszerének beállítása:

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen az **Én** > **Beállítások** > **Edzésbeállítások** > **Edzés alatti pulzussal kapcsolatos beállítások** menüpontra.

Futás: Állítsa a **Pulzusszám-tartományok** lehetőséget**Maximális pulzusszám százaléka**, **HRR-százalék** vagy **LTHR-százalék** értékre.

Egyéb edzésmódok: Állítsa be a **Pulzusszám-tartományok** lehetőséget az **Maximális pulzusszám százaléka** vagy **HRR-százalék** értékre.

- Ha számítási módszerként a **Maximális pulzusszám százaléka** lehetőséget választja, a különböző edzésintenzitásokhoz (nevezetesen az Extrém, Anaerob, Aerob, Zsírégető és Bemelegítés) tartozó pulzusszám-tartományok kiszámítása az Ön maximális pulzusszáma alapján történik (HRmax = 220 - az Ön életkora).
- Ha a **HRR-százalék** számítási módot választja, akkor a különböző edzésintenzitásokhoz (nevezetesen: Haladó anaerob, Alap anaerob, Tejsavküszöb, Haladó aerob és Alap aerob) tartozó pulzusszám-tartományok kiszámítása a szívritmustartalék (vagy HRR, amelyet a maximális pulzusszám és a nyugalmi pulzusszám levonásával határozunk meg) alapján történik.

Pulzusszámmérés edzés közben:

Az edzés megkezdése után a viselhető eszköz kijelzőjén látni fogja a valós idejű pulzusszámát. Az edzés befejezése után az edzés eredményeit megjelenítő képernyőn ellenőrizheti saját átlagos pulzusszámát, maximális pulzusszámát, valamint a pulzuszónákkal kapcsolatos adatokat.

- Edzés közben a valós idejű pulzusszám nem jelenik meg, ha a viselhető eszközt leveszi a csuklójáról, de az eszköz egy ideig még keresi a pulzusjelet. Ha újra felveszi a készüléket, a mérés folytatódik.
- A **Huawei Egészség** főképernyőjének **Gyakorlat adatai** részében megtekintheti a pulzusszám-változásokat, a maximális pulzusszámot és az átlagos pulzusszámot mutató grafikonokat egy-egy edzésre vonatkozóan.

Figyelmeztetés magas pulzusszámra edzés közben

Az edzés megkezdése után a viselhető eszköz rezegni fog, és figyelmeztetést jelenít meg, ha a pulzusszám egy bizonyos ideig az előre beállított felső határérték felett van. A riasztási képernyőn jobbra lapozva törölheti az értesítést, vagy a riasztási képernyő automatikusan bezárul, amikor a pulzusszáma ismét a küszöbérték alá csökken.

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen az **Én** > **Beállítások** > **Edzésbeállítások** > **Edzés alatti pulzussal kapcsolatos beállítások** lehetőségre, és kapcsolja be a **Magas pulzusszám** lehetőséget.

2 Érintse meg a **Pulzusszámkorlát** lehetőséget, állítsa be az igényeinek megfelelő felső határt, majd érintse meg a **OK** lehetőséget.

Az ilyen pulzusszámmal kapcsolatos figyelmeztetések csak az edzések ideje alatt érhetők el, a napi használat során azonban nem keletkeznek ilyenek.

Alvásfigyelés

Tartsa megfelelően bekapcsolva a viselhető készüléket alvás közben, és az automatikusan rögzíti az alvás időtartamát, és azonosítja, hogy mély alvásban, könnyű alvásban, REM-alvásban vagy ébren van.

Alvási beállítások

1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, válassza ki az **Alvás** ( ) lehetőséget, lapozzon felfelé a **Továbbiak** képernyő megjelenítéséhez és érintse meg a **Alvó mód** lehetőséget.

2 Választhat, hogy beállítja az **Automatikus** vagy az **Időzített** lehetőséget.

- **Automatikus** alapértelmezetten engedélyezett. Ha ez a funkció be van kapcsolva, a viselhető eszköz automatikusan belép/kilép az Alvó módból az Ön alvási állapota alapján. Alvó módban a készülék nem fog csörögni vagy rezegni a bejövő hívások és értesítések esetén (kivéve, ha az ébresztés megszólal), és a Felemelés a felébresztéshez funkció le lesz tiltva.
- Ha az **Időzített** funkció engedélyezve van, akkor a viselhető eszköz ütemezetten lép be/kilép az alvó módból.
  Időzített időszak hozzáadásához érintse meg az **Időszak hozzáadása** lehetőséget és állítsa be az **Elalvás**, **Ébredés** és az **Ismétlés** lehetőségeket. Majd érintse meg az **OK** lehetőséget.
  Egy időzített időszak törléséhez érintse meg a kiválasztottat, majd a **Törlés** lehetőséget.

Alvó mód engedélyezése/kikapcsolása

Az Alvó mód alapértelmezetten ki van kapcsolva. Ha engedélyezve van, a viselhető eszköz nem csörög vagy rezeg a bejövő hívások és értesítések esetén (kivéve, ha az ébresztő megszólal). A Felemelés a felébresztéshez funkció szintén letiltásra kerül, így a készülék gyakorlatilag egyszerűsített üzemmódba kerül.

Lapozzon lefelé a készülék főképernyőjén, és az Alvó mód engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához érintse meg a lehetőséget.

Ha az AOD engedélyezve van, akkor az alvó mód engedélyezése az AOD-óraszámlap kikapcsolását eredményezi néhány másodperccel a működésbe lépése után.

Engedélyezés/tiltás HUAWEI TruSleep™

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **HUAWEI TruSleep™** lehetőségre, és kapcsolja be a **HUAWEI TruSleep™** lehetőséget az igényei szerint. **HUAWEI TruSleep™** alapértelmezetten engedélyezett. Ha manuálisan kikapcsolja, az alvási adatok nem érhetők el, és az alváselemzés nem lesz elérhető.

Alvásadatok megtekintése/törlése

- A viselhető eszközén nyissa meg az alkalmazáslistát és válassza ki az **Alvás** ( ) lehetőséget, hogy megnézze az éjszakai alvással és a szundikálással kapcsolatos bejegyzéseket. Érintse meg a lehetőséget eredményleírás további részleteiért.
- Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére a telefonján, és érintse meg az **Alvás** kártyát a részletes adatok megtekintéséhez.

  Az **Alvás** képernyőn érintse meg a lehetőséget a jobb felső sarokban, majd az **Összes adat** lehetőséget az adatelőzmények megtekintéséhez. Ezen a képernyőn megérintheti a jobb felső sarokban lévő törlés ikont, kiválaszthatja a bejegyzéseket, és törölheti őket.

Stressz-szintvizsgálat

Stressz-szintvizsgálat

A stresszvizsgálat közben a készüléket hordja megfelelően, és ne mozogjon.

- Egyszeri stresszvizsgálat:
  Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, érintse meg a **Stressz** kártyát, majd érintse meg a **Stresszvizsgálat** lehetőséget egy egyszeri stresszvizsgálat elindításához. Érintse meg a **Kalibrálás** lehetőséget, és a stressz-szint kalibrálásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Időszakos stresszvizsgálat:
  Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen az alkalmazásadatok-képernyőre, aztán lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Automatikus stresszvizsgálat** lehetőségre, és kapcsolja be az **Automatikus stresszvizsgálat** lehetőséget, és a stressz-szint kalibrálásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. Az időszakos stresszvizsgálatok ezt követően automatikusan elindulnak, ha megfelelően viseli a készüléket.

A stresszvizsgálat pontosságát befolyásolja, ha a felhasználó olyan anyagokat vett magához, mint a koffein, nikotin, alkohol vagy pszichoaktív szerek. A stresszvizsgálatot az is befolyásolja, ha a felhasználónak szívpanaszai vagy asztmája van, ha edz, vagy ha nem megfelelően viseli a készüléket.

Stresszadatok megtekintése

- A készüléken:

  Nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg a**Stressz** lehetőséget (), és megtekintheti a stressz-szintje napi változását, beleértve a stresszadatokat mutató sávdiagramot és konkrét stressz-szinteket.
- A **Huawei Egészség** alkalmazásban:
  A **Stressz** kártyán megtekintheti a legfrissebb stressz pontszámait és -szintjeit. Érintse meg a kártyát a napi, heti, havi és éves stresszgörbék és a hozzájuk kapcsolódó javaslatok megtekintéséhez.

A készülék nem orvostechnikai eszköz, ezért az adatok csak tájékoztató jellegűek.

SpO2 mérése

- Ennek a funkciónak a használatához frissítse a legújabb verzióra a viselhető eszközt és a **Huawei Egészség** alkalmazást.
- Az SpO2-mérés pontosságának biztosítása érdekében hordja szorosan és megfelelő módon a viselhető eszközt. Ügyeljen arra, hogy az érzékelőmodul közvetlenül, akadálytalanul érintkezzen a bőrével.

1 Viselje megfelelően a viselhető eszközt, és tartsa mozdulatlanul a karját.

2 Bizonyos termékek esetében meg kell érintenie a **Mérés** opciót. A tényleges termék kezelőfelülete az irányadó.

3 Az SpO2 mérése során ügyeljen arra, hogy mozdulatlan legyen, és a képernyő felfelé nézzen.

Automatikus SpO2-mérés

Automatikus SpO2-mérés engedélyezése/kikapcsolása

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, érintse meg a **Készülékek** lehetőséget, majd a csatlakoztatott készülék nevét, és lépjen be a részletek képernyőre. Érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, és kapcsolja be vagy ki az **Automatikus SpO_2** kapcsolót.

2 A **Figyelmeztetés alacsony SpO_2-értékre** lehetőség megérintésével állíthatja be az SpO2-szintjének alsó határértékét, és ennél a szintnél kap majd értesítést, amikor nem alszik.

Adatok megtekintése

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen az **Egészség** képernyőre, érintse meg az **SpO_2** lehetőséget, válasszon ki egy dátumot, és megtekintheti az SpO2-mérés arra a napra vonatkozó adatait.

Bőrhőmérséklet mérése

Bőrhőmérséklet mérése leginkább a csukló-bőrhőmérséklet változásának mérésére szolgál edzés után. Miután engedélyezte a folyamatos bőrhőmérséklet-mérést, a készülék folyamatosan méri a bőrének hőmérsékletét, és egy mérési görbét hoz létre.

- A termék nem egy orvosi készülék. A hőmérséklet mérése leginkább egészséges, 18 évnél idősebb személy csukló-bőrhőmérséklete változásának mérésére szolgál edzés közben és után. Az eredmények kizárólag tájékoztatásul szolgálnak, és nem használhatók orvosi diagnózis vagy kezelés alapjául.
- Mérés közben a készüléket hordja viszonylag szorosan legalább 10 percig, és maradjon nyugodt, szobahőmérsékletű (körülbelül 25 °C-os) környezetben. Ügyeljen arra, hogy a csuklóján ne legyen vízfolt vagy alkohol. Ne indítsa a mérést közvetlen napfényben, szélben vagy hideg-/hőforrás közelében.
- Edzés, zuhanyzás után, vagy miután kültér és beltér között váltott, várjon 30 percet, mielőtt megkezdi a mérést.

Egyszeri mérés

Az óra alkalmazáslistájában válassza a **Bőrhőmérséklet** > **Mérés** lehetőséget a hőmérséklete mérésének elindításához.

Folyamatos mérés

1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készülék nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet** lehetőségre, és engedélyezze a **Folyamatos bőrhőmérséklet-mérés** funkciót.

2 Az óra alkalmazáslistájában érintse meg a **Bőrhőmérséklet** lehetőséget a mérési görbe megtekintéséhez.

Egészséges élet

A Huawei Egészség alkalmazás az Egészséges élet funkcióval segít az egészséges életmódbeli szokások kialakításában, és egy új, egészséges életvitel fenntartásában.

- Az egyénenként eltérő fizikai állapotok miatt lehetséges, hogy az Egészséges élet funkció által kínált, főleg a fizikai tevékenységre vonatkozó egészségügyi tanácsok nem alkalmazhatók minden felhasználóra, és esetleg nem érik el a kívánt hatást. Ha rossz a közérzete a tevékenységek vagy edzések közben, álljon meg és pihenjen, illetve mielőbb forduljon orvoshoz.
- Az Egészséges élet funkcióban adott egészségügyi tanácsok csak tájékoztató jellegűek. A tevékenységekben vagy edzéseken való részvételből fakadó minden kockázatot, kárt és felelősséget Ön visel.

Az Egészséges élet funkció engedélyezése

1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen az **Egészség** > **Szerkesztés** lehetőségre, és adja hozzá az **Egészséges élet** kártyát.

2 Érintse meg az **Egészséges élet** kártyát, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a **Felhasználói nyilatkozat** elfogadásához.

Kipipálandó feladatok kiválasztása és célok beállítása

A kipipálandó feladatok alap és opcionális kipipálandó feladatokra vannak osztva. Igény szerint hozzáadhat opcionális kipipálandó feladatokat.

Az Egészséges élet képernyőn érintse meg a **Feladatok szerkesztése** lehetőséget vagy a jobb felső sarokban található ikont, válassza ki az **Egészségmegőrzési terv** elemet, és a feladatkártyán érintse meg a **Célbeállítások** lehetőséget a napi célok beállításához, vagy érintse meg a **Célok módosítása** elemet a célok módosításához.

A feladat teljesítési állapotának megtekintése

- Nyissa meg a készülék alkalmazáslistáját, és válassza az **Egészséges élet** lehetőséget egy adott feladat teljesítési állapotának megtekintéséhez.
- Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen az **Egészség** > **Egészséges élet** menüpontra a feladat teljesítési állapotának megtekintéséhez.

Emlékeztetők

1 Az **Egészséges élet** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található ikont, és válassza az **Egészségmegőrzési terv** lehetőséget.

2 Az **Egészségmegőrzési terv** képernyőn beállíthat általános emlékeztetőket, illetve emlékeztetőket a kipipálandó feladatokhoz.
Vagyis bekapcsolhatja a **Heti jelentésértesítések (óra)** kapcsolót vagy az **Emlékeztetők** kapcsolót egy adott feladathoz, például engedélyezheti az **Emlékeztetők** funkciót a **Légzés** feladathoz.

Heti jelentés és megosztás

Heti jelentés megtekintése: Az **Egészséges élet** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található ikont, és a jelentés részleteinek megtekintéséhez válassza a **Heti jelentés** lehetőséget.

Megosztás: A**z Egészséges élet** képernyő jobb felső sarkában található megérintésével megoszthatja, illetve elmentheti a készülékére.

- A **Napi mosoly** kipipálandó feladat ismertetése:

  1 Az **Egészséges élet** képernyőn válassza ki a **Napi mosoly** lehetőséget.

  2 Érintse meg a **Belépés** lehetőséget, és készítsen egy fényképet. Érintse meg a **Kész** lehetőséget a kipipálandó feladat elvégzéséhez (a rendszer nem tárolja a fényképet), vagy érintse meg a jobb felső sarokban található **Mentés és megosztás** elemet a fénykép megosztásához vagy a készülékre történő mentéséhez.

A szolgáltatás kikapcsolása

Az **Egészséges élet** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található ikont, és lépjen a **Névjegy** > **Szolgáltatás kikapcsolása** menüpontra. Ez visszaállítja az Egészséges élet adatait, és csak a három alapfeladat marad meg.

TriRing

A Tevékenységi bejegyzésekben szereplő TriRing három fajta adatot jelenít meg az órán: a lépéseket, a mérsékelt és nagy intenzitású tevékenységet, illetve az aktív órákat.

1. Lépések: Ez a gyűrű jelzi a lépéseknek az elérni kívánt lépésszámhoz viszonyított arányát az adott napon. 10 000 lépés az alapértelmezett cél. A célbeállításokat az igényeinek megfelelően módosíthatja az Egészség alkalmazás **Én** > **Beállítások** > **Célok** menüpontjára lépve.

2. A közepes és nagy intenzitású tevékenység időtartama (percben): 30 perc az alapértelmezett cél. A készülék a tempó és a pulzus alapján kiszámítja a mérsékelt és nagy intenzitású tevékenységek összesített időtartamát.

3. Aktív órák: Ez a gyűrű jelzi, hogy a nap folyamán hány órát töltött állva. Ha óránként több, mint 1 percet gyalogolt, például 10:00 és 11:00 óra között 1 percet, az órát a rendszer aktív órának számítja. A túl hosszú ideig történő ülés káros az egészségre. Javasoljuk, hogy óránként egyszer álljon fel, és naponta érjen el legalább 12 aktív órát 7:00 és 22:00 óra között.

Asszisztens

HUAWEI Assistant·TODAY

A HUAWEI Assistant·TODAY gyorsabb és egyszerűbb hozzáférést biztosít egyes szolgáltatásokhoz, például az időjárási információkhoz és a háttérben futó alkalmazásokhoz.

Belépés a HUAWEI Assistant·TODAY alkalmazásba és kilépés onnan

A HUAWEI Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra a készülék főképernyőjén. Ezután lapozzon balra a képernyőn a HUAWEI Assistant·TODAY alkalmazásból való kilépéshez.

Gyors elérés az alkalmazásokhoz

A HUAWEI Assistant·TODAY képernyőn érintse meg valamelyik kártyát, hogy elérje a kapcsolódó alkalmazás képernyőjét.

Hangvezérlés

A HUAWEI Assistant·TODAY képernyőn használhatja a Hangvezérléskártyát zenelejátszás vezérlésére a telefonon és az órán egyaránt. Vegye figyelembe, hogy a telefonon lejátszott zene vezérlése az órán keresztül csak akkor működik, ha az órája össze van kapcsolva a **Huawei Egészség** rendszerrel, és ha a telefon zenét játszik le.

Amikor bejövő hívása érkezik, az óra emlékezteti Önt, és megjeleníti a hívó fél számát vagy nevét. A hívást elutasíthatja.

- Nyomja meg a Fel az óra rezgésének leállításához.
- A hívás befejezéséhez a képernyőn érintse meg a Vége ikont, vagy tartsa nyomva az óra Fel .

Gyors üzenetválaszok

Példaként egy HUAWEI telefont használunk: Amikor az óra egy bejövő hívásra emlékezteti, az Üzenet ikon megérintésével gyorsan, egy SMS-üzenettel válaszolhat, és elutasíthatja a hívást.

- A bejövő hívás gyors üzenetválasszal történő elutasításával kapcsolatos tartalom nem vonatkozik a **Huawei Egészség** alkalmazás **Gyorsválaszok** funkciójára.
- Az SMS-üzenet tartalmának módosítási eljárása telefonmodellenként eltérő. Ez a tényleges használat során derül ki.
- Ez a funkció iPhone készülékeken nem támogatott. A funkció egyéb márkájú telefonokon történő használatával kapcsolatos részletekért forduljon a telefon gyártójához.

Üzenetek kezelése

Amikor a **Huawei Egészség** alkalmazás csatlakozik az órához, és az üzenetértesítések engedélyezve vannak, a telefonja állapotsávjára küldött üzenetek szinkronizálhatók az órára.

Üzenetértesítések engedélyezése

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, és kapcsolja be az **Értesítések** kapcsolót.

2 Lépjen az alkalmazáslistára, és kapcsolja be azoknak az alkalmazásoknak a kapcsolóit, amelyektől értesítéseket kíván fogadni.

Az **ALKALMAZÁSOK** pontba lépve megtekintheti azoknak az alkalmazásoknak a listáját, amelyektől értesítéseket fogadhat.

Olvasatlan üzenetek megtekintése

Az óra rezgéssel értesíti Önt a telefonja állapotsávjáról leküldött új üzenetekről.

Az olvasatlan üzenetek megtekinthetők az órán. Ha szeretné megtekinteni őket, lapozzon felfelé a főképernyőn az olvasatlan üzenetek központjának megnyitásához.

Az olvasatlan üzeneteket a rendszer nem őrzi meg az olvasatlan üzenetek központjában történő megtekintés után. Ha újra meg szeretné őket tekinteni, nyissa meg a megfelelő alkalmazást a telefonján.

Olvasatlan üzenetek törlése

- Ha az összes olvasatlan üzenetet törölni kívánja, érintse meg az üzenetlista alján található lehetőséget.

Alkalmazások kezelése

- A funkció nem támogatott, ha az óra iPhone-nal van párosítva.

Alkalmazások telepítése

1 Nyissa meg az **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőjére, és érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.

2 Válassza ki a kívánt alkalmazást az **Alkalmazások** listából, majd érintse meg **Telepítés** lehetőséget. A sikeres telepítés után nyissa meg az óra alkalmazáslistáját az újonnan telepített alkalmazás megkereséséhez és eléréséhez.

Alkalmazások frissítése

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőjére, és érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.

2 Lépjen a **Kezelő** > **Frissítések** > **FRISSÍTÉS** lehetőségre az alkalmazások legújabb verzióra való frissítéséhez.

Alkalmazások eltávolítása

A telefonon

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőjére, és érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.

2 Lépjen a **Kezelő** > **Telepítéskezelő** > **ELTÁVOLÍTÁS** lehetőségre az alkalmazások eltávolításához. Az eltávolítás befejezése után az eltávolított alkalmazásokat nem fogja megtalálni az órán.

- Csak harmadik féltől származó alkalmazásokat lehet eltávolítani. A viselhető eszközre előre telepített alkalmazások nem távolíthatók el.
- Ha be van állítva **Az AppGallery szolgáltatás kikapcsolása** a **Huawei Egészség** alkalmazásban, akkor meg kell érintenie az **AppGallery** lehetőséget, és követnie kell a képernyőn megjelenő utasításokat a szükséges engedélyek megadásához, hogy újra engedélyezze az **AppGallery** funkciót.
- Mielőtt egy harmadik féltől származó alkalmazást használna, adja hozzá a védett háttéralkalmazások listájához a Telefonkezelő/optimalizáló segítségével. Ezenkívül a telefonon lépjen a **Beállítások** > **Akkumulátor** lehetőségre, válassza ki az alkalmazást az **Az alkalmazás által felhasznált energia** lehetőségben, érintse meg az **Indítási beállítások** lehetőséget, és engedélyezze az **Automatikus indítás**, **Másodlagos indítás** és **Futtatás háttérben** lehetőséget. Ha egy harmadik féltől származó alkalmazás nem működik, miután hozzáadta a háttérben lévő védett alkalmazások listájához, távolítsa el az alkalmazást, telepítse újra, és próbálkozzon ismét.

Az órán

Nyissa meg az alkalmazáslistát, érintse meg és tartsa lenyomva az alkalmazást, amelyet szeretne eltávolítani, amíg meg nem jelenik az eltávolítás ikon, ekkor érintse meg az eltávolítás ikont, majd az ikont.

Az alkalmazáslista átrendezése

Nyissa meg az alkalmazáslistát, érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik alkalmazást, húzza a kívánt pozícióba, és engedje el, amint a többi alkalmazás eltávolodott.

A zene lejátszásának vezérlése

- A zene szinkronizálása az órával nem érhető el, ha az órát iPhone készülékkel párosították. Ha az órát nem állították vissza a gyári beállításokra, akkor ajánlott, hogy a zeneátvitelhez először egy Android telefonhoz csatlakoztassa az órát, majd a zenelejátszás vezérléséhez kapcsolja össze az órát egy iPhone-nal (feltéve, hogy minden használt telefonon ugyanazzal a HUAWEI-azonosítóval jelentkezik be a Huawei Egészség alkalmazásba).
- A funkció használatához gondoskodjon arról, hogy órája megfelelően össze legyen kötve a **Huawei Egészség** alkalmazással.

A telefonos zenelejátszás vezérlése

- Nincs szükség a **Telefon zenelejátszásának vezérlése** kapcsoló beállítására a **Huawei Egészség** alkalmazásban, ha iPhone-t használ.

1. A telefonon nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok képernyőjére, érintse meg a **Zene** lehetőséget, és kapcsolja be a **Telefon zenelejátszásának vezérlése** lehetőséget.
2. Nyisson meg egy telefonos zenei alkalmazást, és indítsa el a lejátszást.
3. Az óráján a főképernyőn jobbra lapozva lépjen a HUAWEI Assistant·TODAY képernyőre, és érintse meg a Zenés kártyát. Innen megállíthat zeneszámokat, vagy válthat közöttük, és beállíthatja a hangerőt.

Zene szinkronizálása az órára

1. Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőjére.
2. Lépjen a **Zene** > **Zenekezelés** > **Zeneszámok hozzáadása** lehetőségre, és válassza ki a szinkronizálandó zeneszámokat.
3. Ha végzett, érintse meg a képernyő jobb felső sarkában a ✓ ikont.
4. Lépjen be a zenekezelő képernyőre, érintse meg az **Új lejátszási lista** lehetőséget, hozzon létre nevet a lejátszási listának, és adjon hozzá zeneszámokat az igényei szerint. Az órára feltöltött zeneszámokat kategorizálhatja is a könnyebb kezelés érdekében. Egy meglévő lejátszási listát bármikor frissíthet, ha a lejátszási lista képernyőjének jobb felső sarkában megérinti a ⋮ ikont, majd a **Zeneszámok hozzáadása** lehetőséget.

- Egy hozzáadott dal törléséhez lépjen be a **Huawei Egészség** alkalmazásba, navigáljon a készülékadatok képernyőjére, lépjen a **Zene** > **Zenekezelés** lehetőségre, keresse meg a listában a céldalt, érintse meg a mellette lévő ⋮ ikont, majd érintse meg a **Törlés** lehetőséget.
- Bizonyos dalok szinkronizálásához a HUAWEI Zene Prémium PLUS tagság szükséges.

Az óra zenelejátszásának vezérlése

1. Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, és lépjen a **Zene** ( ) > **Lejátszás** lehetőségre, vagy nyisson meg egy másik zenei alkalmazást.

2 A lejátszás elindításához érintse meg a Lejátszás gombot.

3 A zenelejátszás képernyőjén beállíthatja a hangerőt, beállíthatja a lejátszási módot (például Lejátszás sorrendben és Keverés), és a képernyőn felfelé húzva a lejátszási lista megtekintéséhez vagy a zeneszámok közötti váltáshoz.

Távoli zár

- Ehhez a funkcióhoz EMUI 8.1 vagy későbbi verziót futtató HUAWEI telefon, vagy iOS 13.0 vagy későbbi verziót futtató iPhone szükséges. Ha iPhone-t használ, először nyissa meg a kamerát.
- A kamera forgatása, a kamera-előnézet és a fényképek megtekintése nem támogatott az órán. Kérjük, ezt a telefonon végezze el.

1 Győződjön meg róla, hogy az órája össze van kötve a **Huawei Egészség** alkalmazással.

Lapozzon lefelé az óra főképernyőjének tetejéről, és győződjön meg róla, hogy a(z) ikon megjelenik a gyorsindító menüben, jelezve, hogy az óra csatlakozik a telefonhoz.

2 Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, és válassza ki a **Távoli zár** ( ) lehetőséget, amely automatikusan elindítja a telefon kameráját. A fényképezéshez érintse meg a(z) ikont az óra képernyőjén. Érintse meg a(z) ikont az időzítő beállításához.

Hangsegéd

Az órán található Hangsegéd megkönnyíti, hogy megtalálja a kérdéseire a választ, miután az óra csatlakoztatva lett a telefonhoz a **Huawei Egészség** alkalmazáson keresztül.

- A lehető legjobb felhasználói élmény érdekében győződjön meg róla, hogy órája a legújabb verzióra van frissítve.
- Gondoskodjon róla, hogy a következő három beállítás összhangban legyen: **nyelv** és **régió** a telefon rendszerszintű**Beállítások** menüjében, és a HUAWEI-azonosító (pl. a **Huawei Egészség** alkalmazásba való bejelentkezéskor használt HUAWEI-azonosító) regisztrálásakor kiválasztott **ország/régió**.
- Ez a funkció akkor áll csak rendelkezésre, ha az óra olyan HUAWEI telefonnal van párosítva, amelyen EMUI 10.1 vagy frissebb verziót fut.
- Ez a funkció csak bizonyos országokban/régiókban érhető el. Ezeken a piacokon a nyelv és régió beállításoknak konzisztensnek kell lenniük.

A hangsegéd használata

1 Nyissa meg az alkalmazáslistát, lépjen a **Beállítások** > **Intelligens asszisztens** > **AI Voice** lehetőségre, és kapcsolja be az **Ébresztő gomb** lehetőséget.

2 A hangsegéd felébresztéséhez tartsa nyomva a Le gombot.

3 Adjon egy hangparancsot, például „What's the weather like today?” (Milyen ma az időjárás?). Miután a hangsegéd válaszol a kérdésére, és megtalálja a releváns információt, az óra megjeleníti az eredményt, és közvetíti azt Önnek.

Kapcsolódás Bluetooth-fejhallgatóhoz

A Bluetooth-fejhallgatót zenehallgatásra és hanghallgatásra használhatja, miután csatlakoztatta az órájához.

Az óra rendszerbeállításain keresztül

1 Kapcsolja össze óráját a **Huawei Egészség** alkalmazással, és állítsa Bluetooth-fejhallgatóját párosítási módba.

2 Lépjen be az alkalmazáslistába, és lépjen a **Beállítások** > **Bluetooth** opcióra.

3 Válassza ki a cél Bluetooth-fejhallgatót, és kezdeményezze a kapcsolatot a felszólításnak megfelelően.

Az órán lévő Zene alkalmazáson keresztül

1 Kapcsolja össze óráját a **Huawei Egészség** alkalmazással, és állítsa Bluetooth-fejhallgatóját párosítási módba.

2 Lépjen be az óra alkalmazáslistájába, válassza a **Zene** lehetőséget, érintse meg a zenelejátszás képernyőjének jobb alsó sarkában a  lehetőség, és lépjen a **Hangcsatorna** > **Párosítás** lehetőségre.

3 Válassza ki a cél Bluetooth-fejhallgatót, és kezdeményezze a kapcsolatot a felszólításnak megfelelően.

Zseblámpa

A viselhető eszközén található zseblámpa három móddal rendelkezik. Ezek a Normál mód, a Villanás mód és a Színes mód, így bármerre jár, kiválaszthatja a megfelelő lehetőséget.

Zseblámpa bekapcsolása/kikapcsolása

A gyorsindító menübe való belépéshez lapozzon lefelé a készülék tetejéről, majd érintse meg a **Zseblámpa** ikont a zseblámpa bekapcsolásához.

Érintse meg újra a képernyőt a zseblámpa kikapcsolásához, majd még egyszer, hogy ismét bekapcsolja.

Ha ki akar lépni a **Zseblámpa** alkalmazásból, lapozhat jobbra a képernyőn vagy megnyomhatja a Fel gombot (az órákon), illetve az oldalsó gombot (az okoskarkötőkön).

Zseblámpa beállításai

Nyolc normál szín közül választhat, testreszabhat saját színeket és beállíthatja a villanások gyakoriságát. Ehhez tegye az alábbiakat:

1 A gyorsindító menübe való belépéshez lapozzon lefelé a készülék tetejéről, majd érintse meg a **Zseblámpa** ikont a zseblámpa bekapcsolásához.

2 Lapozzon felfelé a Zseblámpa képernyőn, hogy belépjen a beállítások képernyőre, ahol a **Szín** és a**Villogás** lehetőségnél beállíthatja a kívánt színt és a villanások gyakoriságát.

- A zseblámpa alapértelmezetten öt percig marad bekapcsolva.
- Az ikonok színe a viselhető modelltől függően eltérő lehet.

Továbbiak

Galéria óraszámlap

Készítsen egyedi óraszámlapot kedvenc fotóival és képeivel, hogy viselhető eszközét időtálló időmérővé alakítsa. Válasszon képeket felejthetetlen utazási élményeiről, családi életéről vagy kedves háziállatairól, és töltse fel őket, hogy beállíthassa őket Galéria-óraszámlapokként.

Galériából származó óraszámlap beállítása

1. Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülék részletei képernyőjére. Az **Óraszámlapok** fülön, lépjen a **Továbbiak** > **Saját** menüpontra, lapozzon felfelé **Az órán** lehetőséghez, és érintse meg a **Galéria** lehetőséget az egyéni beállítások képernyőjének eléréséhez.
2. Érintse meg a **+** jelet, és a feltöltés módjaként válassza a **Fotó készítése**, **Galéria** vagy a lehetőséget.
3. Érintse meg a jobb felső sarokban található √ jelet, majd érintse meg a **Mentés** lehetőséget. A viselhető eszköz ezután átvált az újonnan beállított Galéria-óraszámlapra. Testreszabhatja a **Stílus** beállítást is, lépjen az **Elrendezés** és a **Minialkalmazások** menüpontokba, majd érintse meg a **Mentés** lehetőséget.

   - Több képet is feltölthetsz, és a készülék főképernyőjére koppintva válthat a képek között, és élvezheti a többféle testreszabott óraszámlapot.
   - A Galéria óraszámlap funkció egyes készülékmodelleken nem érhető el.
   - Ha törölni szeretne egy képet a Galéria óraszámlapról, navigáljon a Galéria óraszámlap beállításai képernyőre, érintse meg a célkép jobb felső sarkában lévő kereszt ikont, majd érintse meg a **Mentés** lehetőséget.

Folyamatos megjelenítés

A Folyamatos megjelenítés (AOD) alacsony energiafogyasztású állapotban tartja bekapcsolva az óra képernyőjét, így mindig láthatja az időt és a dátumot anélkül, hogy egy ujját is megmozdítaná. Amikor az AOD engedélyezve van, kiválaszthatja, hogy az óraszámlap vagy az AOD jelenjen meg, amikor felemeli a csuklóját.

Az AOD engedélyezése csökkenti az üzemidőt.

1. Nyissa meg az alkalmazáslistát, lépjen a **Beállítások** > **Óraszámlap és főképernyő** lehetőségre, és engedélyezze a **Folyamatos megjelenítés** lehetőséget.
2. Engedélyezze a **Folyamatos megjelenítés** lehetőséget, amely automatikusan egy alapértelmezett óraszámlapstílussal jelenik meg.
3. Válassz a **Emelje fel a folyamatos megjelenítéshez** vagy a **Emelje fel az óraszámlap megjelenítéséhez** lehetőséget, az igényeinek megfelelően.

OneHop-óraszámlap

A OneHop segítségével könnyedén át tudja alakítani a telefon Galériájában található képeket óraszámlappá a viselhető eszköz számára. Ha a felhőben elmentett képeket szeretne használni, az átvitel előtt töltse le azokat. Ha szeretne, egyszerre több képet is átvihet, majd a készülék főképernyőjének megérintésével kicserélheti a képeket, és így több egyéni óraszámlapot is élvezhet.

- A funkció használata előtt, frissítse a **Huawei Egészség** alkalmazást a legújabb verzióra, és gondoskodjon róla, hogy a viselhető eszköz csatlakoztatva legyen a telefonhoz.
- Ez a funkció csak akkor elérhető, ha a készülék NFC-funkciót támogató HUAWEI telefonnal van párosítva. A viselhető eszköznek is támogatnia kell az NFC-funkciót.

1 Engedélyezze az NFC-funkciót a telefonján.

2 A telefonon nyissa meg a Galériát, válassza ki a képe(ke)t, amelyeket át szeretne vinni, majd érintse a telefon hátulján lévő NFC-területet az óraszámlaphoz.

3 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre. Az **Óraszámlapok** fülön lépjen a **Továbbiak** > **Saját** > **Az órán** > **Galéria** lehetőségre, ahol láthatja az átvitt képeket, és tetszése szerint testreszabhatja a stílust és elrendezést.

Óraszámlapok kezelése

Frissítse az óráját és a **Huawei Egészség** alkalmazást a legújabb verzióra, és válogasson az Óraszámlap-áruházban található dizájnok széles választékából, hogy minden egyes napot vadiúj külsővel tudjon indítani.

Óraszámlap módosítása az órán

1 Érintse meg és tartsa lenyomva a főképernyő bármelyik pontját, amíg a készülék rezegni nem kezd, az óraszámlap-kiválasztó képernyő meglátogatásához.

2 Lapozzon balra vagy jobbra a képernyőn a kívánt óraszámlap kiválasztásához. Másik lehetőség, hogy lapozzon a képernyő jobb széléig, érintse meg a **+** jelet, majd lapozzon fel vagy le a kívánt óraszámlap kiválasztásához.

Egyes óraszámlapok támogatják az egyéni beállításokat. Érintse meg az **Egyéni** lehetőséget az óraszámlap alján a kijelző tartalmának testreszabásához.

Az óraszámlap telepítése és módosítása a telefonon

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre, keresse meg az **Óraszámlapok** lapot és érintse meg a **Továbbiak** lehetőséget.

2 Válassza ki a kívánt óraszámlapot, vagy használja a jobb felső sarokban található kereső dobozt, hogy megtalálja a dizájnt, ami tetszik.

a Ha az óraszámlap nem lett telepítve, érintse meg a **Telepítés** lehetőséget. A készülék automatikusan átvált az új óraszámlapra, miután telepítve lett.

b Ha az óraszámlap már telepítve van, érintse meg a **Beállítás alapértelmezettként** lehetőséget a számlap használatához.

- Az óraszámlap részleteinek képernyőjén megjelenített méret az óraszámlap letöltéséhez és telepítéséhez szükséges adatméretet jelöli.

Óraszámlap törlése

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre, keresse meg az **Óraszámlapok** lapot és érintse meg a **Továbbiak** lehetőséget.

2 Érintse meg az **Saját** lehetőséget, lapozzon felfelé a kijelzőn, érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik telepített óraszámlapot vagy érintse meg a **Szerkesztés** lehetőséget, majd érintse meg az **x** jelet a számlap jobb felső sarkában a törléshez.

- Ha vásárolt egy óraszámlapot, és törölte, akkor csak újra kell telepítenie. Nem kell újra fizetnie.

Óraszámlap megosztása

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre. Az **Óraszámlapok** lapon, lépjen a **Továbbiak** > **Saját** > **Órán**lehetőségre, érintsen meg egy óraszámlapot, majd érintse meg a kijelző jobb felső sarkában található Megosztás gombot, hogy megossza egy baráttal.

Hang és rezgés

Rezgésbeállítások

1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza a **Beállítások** > **Hang és rezgés** > **Rezgés** lehetőséget.

2 Válassza ki a kívánt rezgéserősséget: **Erős**, **Gyenge**, vagy **Nincs**.

Csengőhang hangerejének a beállítása

1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza a **Beállítások** > **Hang és rezgés** > **Csörgési hangerő** lehetőséget.

2 A hangerő beállításához lapozzon felfelé vagy lefelé.

Némítás beállítása

1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza a **Beállítások** > **Hang és rezgés** lehetőséget.

2 Engedélyezze vagy tiltsa le a **Némítás** funkciót az igényeinek megfelelően.

Korona haptika

1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Beállítások** > **Hang és rezgés** lehetőségre.

2 Engedélyezze a **Koronahaptika** lehetőséget, és a korona minden egyes elfordításakor érezni fogja a haptikus visszajelzést. Igényei szerint ki is kapcsolhatja ezt a funkciót.

Telefonkereső funkció

1 A gyorsindító menü megnyitásához lapozzon lefelé a készülék főképernyőjén. Ellenőrizze, hogy megjelenik-e a(z)  ikon, amely azt jelzi, hogy a viselhető eszköz megfelelően csatlakozik a telefonhoz Bluetooth-kapcsolaton keresztül.

2 A gyorsindító menüben érintse meg a **Telefonkereső** () lehetőséget, majd a(z)  ikont. A képernyőn lejátszódik a Telefonkereső animáció.

3 Keresse meg a telefont a telefonon lejátszott csengőhangot követve (akár Rezgés vagy néma módban is), amennyiben a viselhető eszköz és a telefon a Bluetooth-kapcsolat hatótávolságán belül van.

4 A keresés befejezéséhez érintse meg a viselhető eszköz képernyőjét.

- Ha iPhone-t használ, és a telefon képernyője ki van kapcsolva, előfordulhat, hogy a telefon nem reagál a Telefonkereső funkcióra, mivel a csengőhang lejátszását az iOS vezérli.
- A csengőhang és a hangerő előre be van állítva, és nem módosítható.

A karóra keresése a telefon segítségével

- Egyes modelleket a funkció használata előtt a legújabb verzióra kell frissíteni.

1 Győződjön meg róla, hogy az órája össze van kötve a **Huawei Egészség** rendszerrel.

2 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre, és válassza a **Készülék keresése** > **Csengés** lehetőséget.

3 Érintse meg a **Csengés** lehetőséget, és az órája elkezd csörögni (még rezgés vagy néma módban is). Amikor megtalálja az óráját, érintse meg a **Csengés leállítása** lehetőséget, vagy várja meg, amíg a csörgés véget ér.

Ne zavarj mód

Amikor a Ne zavarj mód engedélyezve van, a készülék nem fog csörögni vagy rezegni bejövő hívások és értesítések esetén (kivéve, ha az ébresztő bekapcsol).

Ne zavarj mód engedélyezése/kikapcsolása

1. módszer: Lapozzon lefelé az óra főképernyőjének tetejéről, és érintse meg a **Ne zavarj** lehetőséget az engedélyezéshez vagy kikapcsoláshoz.

2. módszer: Lépjen a **Beállítások** > **Hang és rezgés** > **Ne zavarj** > **Egész nap** lehetőségre a beállítás befejezéséhez.

Ne zavarj mód ütemezése

- Lépjen a **Beállítások** > **Hang és rezgés** > **Ne zavarj** lehetőségre, és érintse meg az **Időszak hozzáadása** lehetőséget, majd állítsa be a **Kezdés** és a **Befejezés** időpontját, majd érintse meg az **Ismétlés** lehetőséget. Több időszakot is hozzáadhat, és bármelyiket hatályba léptetheti.
- Bármely ütemezett Ne zavarj időszak kikapcsolásához lépjen a **Beállítások** > **Hang és rezgés** > **Ne zavarj** lehetőségre.

Alvó mód engedélyezése vagy kikapcsolása

Az Alvó módnak az órán történő engedélyezése után a bejövő hívások és értesítések elnémulnak, a képernyő nem kapcsol be, amikor felemeli a csuklóját, és az óra számlapja egyszerűsített módba lép.

Lapozzon lefelé az óraszámlap-képernyőn, és a mód engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához érintse meg az **Alvó mód** lehetőséget.

HUAWEI WATCH 3 sorozat: Lapozzon lefelé a gyorsindítómenüről, érintse meg az alvó mód ikonját , és az Alvó mód engedélyezéséhez érintse meg a  ikont.

Az alvó mód engedélyezhető manuálisan, illetve engedélyezhető automatikusan, ha a készülék azt észleli, hogy Ön alszik.

Bluetooth-hanghívások

- A funkció használatához gondoskodjon arról, hogy viselhető eszköze össze legyen kötve a **Huawei Egészség** alkalmazással.
- A viselhető eszközök nem támogatják a tárcsázó funkciót.

Kedvenc kapcsolatok hozzáadása

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, és érintse meg az **Kedvenc névjegyek** lehetőséget.

2 A **Kedvenc névjegyek** képernyőn érintse meg a **Hozzáadás** lehetőséget, és automatikusan át lesz irányítva a telefonos névjegyeihez. Itt válassza ki azokat, amelyeket hozzá szeretne adni az órához. Ezután a **Kedvenc névjegyek** képernyőn végrehajthatja a **Sorrend** vagy az **Eltávol.** műveletet a kapcsolatokon.

Legfeljebb 10 névjegyet választhat ki a **Kedvenc névjegyek** funkcióhoz.

Hívások kezdeményezése és fogadása

Hívás kezdeményezése: Lépjen be a viselhető eszközén lévő alkalmazáslistába, érintse meg a **Névjegyzék** vagy a **Hívásnapló** lehetőséget, és válassza ki a hívni kívánt névjegyet.

- Ha két SIM-kártyát használ, akkor az óra egyik kapcsolatának hívásakor nem választhatja ki, hogy melyik SIM-kártyát használja a híváshoz, mivel ezt a telefon protokolljai határozzák meg. A részletekért forduljon a telefon gyártójának ügyfélszolgálatához.
  Amikor az óráról hívást kezdeményez, az óráról hang szólal meg, és a telefonon megjelenik az üzenet, hogy Bluetooth-hívás van folyamatban. A telefonra történő hangkimenet átkapcsolásához a telefont Vevő módba kell állítani.

Hívás fogadása: Egyszerűen érintse meg a Válasz ikonját, ha bejövő hívást szeretne fogadni a viselhető eszközön, amikor az emlékezteti Önt a telefon bejövő hívására. A hívás fogadása után a hang a viselhető eszköz hangszórójából szólal meg.

Párosítás új telefonnal

Emlékeztetheti a rendszer arra, hogy a készüléket vissza kell állítani a gyári beállításokra, mielőtt új telefonnal párosítaná, hogy biztosítsa az adatok védelmét. Az eszköz gyári beállításainak visszaállításával töröl minden adatot. Kérjük, körültekintően járjon el.

Lépjen a **Beállítások** > **Rendszer és frissítések** > **Leválasztás** a viselhető eszközén, érintse meg a ✓ ikont, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás befejezéséhez.

Töltés

Óvintézkedések a töltéshez

- Javasoljuk, hogy a készülék töltéséhez hivatalos Huawei értékesítési ponton vásárolt HUAWEI-töltőegységet és adaptert, vagy a vonatkozó biztonsági előírásoknak és szabványoknak megfelelő töltőegységet és adaptert használjon. Töltők és külső akkumulátorok, amelyek nem felelnek meg a biztonsági szabványoknak, olyan problémákat okozhatnak mint a lassú töltés vagy túlmelegedés. Kérjük, legyen óvatos az ilyen eszközök használatakor. A töltőegység mágnesessége hajlamos a fémtárgyakat vonzani. Kérjük, használat előtt ellenőrizze és tisztítsa meg a töltőegységet. Kerülje, hogy a töltőegységet hosszabb ideig magas hőmérsékletnek tegye ki, mivel ez károsíthatja a töltőegységet.
- Tartsa szárazon és tisztán a fém töltőérintkezőket és az összes töltőportot, hogy elkerülje a rövidzárlatot vagy más veszélyeket. Gondoskodjon arról, hogy a készülék megfelelően legyen elhelyezve a töltőegységen úgy, hogy a töltési állapot megjelenjen a képernyőn. Amikor a töltés ikon 100%-ot mutat, ez azt jelzi, hogy a készülék teljesen feltöltődött, és a töltés automatikusan leállt. Vegye le a töltőegységről és húzza ki a hálózati adaptert. Ellenkező esetben az akkumulátor töltöttségi szintje egy idő után csökkenhet, mielőtt újra feltöltődne.
- Ha a készülék hosszú ideig nem üzemel, ne felejtse el havonta egyszer feltölteni az akkumulátort, hogy meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát.

Az óra töltése

1 Csatlakoztassa a töltőegységet és a töltőkábelt, majd csatlakoztassa a hálózati adaptert egy áramforráshoz.

2 A készüléket helyezze a töltőegység tetejére, és a készülék fémérintkezőit illessze a töltőegység fém érintkezőihez, amíg a készülék képernyőjén meg nem jelenik a töltés ikon.

Az akkumulátorszint ellenőrzése

1. módszer: A készülék főképernyőjén lefelé lapozáskor megjelenő gyorsindító menüben megtalálja az akkumulátorszintet.

2. módszer: Csatlakoztassa a készüléket tápforrásra, és ellenőrizze az akkumulátorszintet a töltési képernyőn.

3. módszer: Az akkumulátorszintet a készülék főképernyőjén is megtekintheti, ha az aktuális óraszámlap ilyen adatokat jelenít meg.

4. módszer: Amikor a készülék megfelelően van csatlakoztatva a **Huawei Egészség** alkalmazáshoz, nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, és tekintse meg az akkumulátorszintet.

Alacsony akkumulátorszint miatti figyelmeztetés

Ha az akkumulátor töltöttségi szintje 10% alá csökken, a készülék rezgéssel értesíti Önt az alacsony töltöttségi szintről, és felszólítja, hogy mielőbb töltse fel a készüléket.

Frissítések

A viselhető oldalon

- A frissítések nem végezhetők el a viselhető oldalon, ha a készülék iPhone-nal van párosítva.
- A viselhető eszköz rendszerfrissítéseire vonatkozó értesítéseket nem lehet kikapcsolni. A frissítést követően a verzióvisszaállítás nem támogatott.

1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza a **Beállítások** > **Rendszer és frissítések** > **Szoftverfrissítés** lehetőséget.

2 Érintse meg a frissítés ikonját, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a csomag letöltéséhez és a készülék frissítéséhez.

A telefon oldalán

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőjére, és érintse meg a **Firmware-frissítés** lehetőséget. A megjelenő képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található beállítások ikont, és engedélyezze az **Automatikus letöltés WLAN-on** és a **Frissítések automatikus telepítése és a készülék újraindítása, amikor a készüléket nem használják** lehetőséget. Ezt követően az új verziók automatikusan felkerülnek a viselhető eszközre.

2 A telefon ellenőrzi, van-e rendelkezésre álló frissítés. Ezután a viselhető eszköz frissítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az óra bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása

Bekapcsolás

- Tartsa nyomva a Fel gombot.
- Töltse fel a készüléket.

Kikapcsolás

- Tartsa nyomva a Fel gombot, majd érintse meg a **Kikapcsolás** lehetőséget.
- Nyomja meg a Fel gombot, és lépjen a **Beállítások > Rendszer > Kikapcsolás** vagy a **Beállítások > Rendszer és frissítések > Kikapcsolás** lehetőségre

Újraindítás

- Tartsa nyomva a Fel gombot, majd érintse meg az **Újraindít** lehetőséget.
- Nyomja meg a Fel gombot, és lépjen a **Beállítások > Rendszer > Újraindítás** vagy a **Beállítások > Rendszer és frissítések > Újraindítás** lehetőségre.

A készülék visszaállítása a gyári beállításokra

1. módszer: Az órán lépjen a **Beállítások** > **Rendszer** > **Visszaállít** menüpontra.

2. módszer: Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget és a készülékének nevét, majd érintse meg a **Gyári beállítások visszaállítása** lehetőséget.

- Az óra gyári beállításainak visszaállításához lapozzon óra képernyőjén, és az első párosításkor válassza a **Visszaállít** lehetőséget, vagy az óra főképernyőjén lapozva lépjen a **Beállítások** > **Rendszer** > **Visszaállít** menüpontra.
- A személyes adatokat a rendszer törli a készülékről, miután a készüléket visszaállítja a gyári beállításokra. Ezt a műveletet körültekintően hajtsa végre.

Vízállósági és porállósági szint meghatározása, és a viselhető eszközök használati körülményeinek leírása

A víz- és porállóság azt jelenti, hogy a viselhető eszköz megakadályozza a víz és a por bejutását a készülék belsejébe, ezáltal megvédi a belső alkatrészeket és az alaplapot a károsodástól.

A HUAWEI viselhető eszközök vízállóságáról további információkat a **HUAWEI viselhető eszközök vízállósági szintjei és napi alkalmazásai** oldalon talál.

A víz- és porállósági szintek meghatározása és a felhasználási helyzetek a következők.

- A következő vizsgálati körülmények esetén a rendes hőmérsékleti tartomány 15 °C és 35 °C között, a relatív páratartalom tartománya 25% és 75% között, a légnyomás tartománya pedig 86 kPa és 106 kPa között van (az állandó légnyomás 101,325 kPa).
- A vízállóság nem maradandó, a napi használat során a teljesítmény romolhat. Javasoljuk, hogy a készüléket rendszeresen vigye el ellenőrzésre és karbantartásra egy hivatalos Huawei szolgáltatásközpontba.
- A víz- és porállóság csak az óra vázára vonatkozik. Nem vízállóak és nem porállóak az egyéb alkatrészek, például a szíj, a töltőtok és a foglalat. (A HUAWEI WATCH Ultimate sorozatú és a HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN sorozatú készülékhez tartozó szíjak vízállóak.)
- Megjegyzés: Az IPXX minősítés a behatolás elleni védelmet jelenti, és egy szabványosított mérőszám, amely a termék folyadékokkal és szilárd részecskékkel szembeni védelmét méri. **Az IP-besorolás két számot hordoz. Az első szám a fontos összetevők por és szilárd részecskékkel szembeni védelmét jelöli, és értéke 0-tól 6-ig terjed**, ahol a 6-os jelenti a legmagasabb védelmi szintet. **A második szám a vízállóságra utal, és értéke 0-tól 8-ig terjed**, ahol a 8-as a legmagasabb védelmi szint. Bizonyos IPX8 besorolású viselhető eszközök viselhetők úszás közben. Ez a tényleges használat során derül ki.
- Kérjük, hogy a terméket a Huawei hivatalos weboldalán vagy a termék dobozában található termékdokumentációban található használati útmutatónak megfelelően használja. A nem rendeltetésszerű használatból eredő károkra nem érvényesek az ingyenes garanciális szolgáltatások.
- Kerülje a következő körülményeket, hogy megőrizze a viselhető eszköz vízállóságát. A folyadékba történő merítés által okozott kárra a garancia nem terjed ki.

  1 A készülék gombjainak megnyomása vagy a készülék működtetése víz alatt. (Ha HUAWEI WATCH Ultimate sorozatú vagy HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN sorozatú készüléket használ, akkor víz alatt megnyomhatja a gombokat és elforgathatja a koronát.)

  2 A készülék tisztítása ultrahangos tisztítószerrel vagy enyhén savas vagy lúgos tisztítószerekkel.

  3 A készülék leejtése magas helyről, vagy a készülék nekiütése valaminek.

  4 A készülék szétszerelése vagy javítása nem Huawei által engedélyezett üzletben.

  5 Ha háztartási vegyszerek, például zuhanyzás vagy fürdés közben szappan vagy szappanos víz éri a készüléket.

  6 Ha illatszer, oldószer, mosószer, sav, savas anyag, rovarirtó szer, emulzió, fényvédő, hidratáló vagy hajfesték éri a készüléket.

  7 A készülék töltése, amikor az nedves.

Víz-/porállósági szint	Az ellenállósági szint meghatározása	Felhasználási forgatókönyv leírása

Merülés (maximum 100 méteres mélységig)	Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. Az ennek a szabványnak megfelelő termékek a normál nyomás (1 ATM) és túlzott nyomás (legfeljebb 11 ATM) váltakozásának 200 alkalommal állnak ellen, úgy, hogy minden alkalommal egy percig állnak túlzott nyomás alatt.	Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. A termék viselhető búvárkodás (akár 100 méteres mélységben) és sekély vízi tevékenységek, például medencében vagy a tengerparton való úszás során. (Biztonsági okokból, kérjük, ne merüljön egyedül!) Merülés előtt és után 30 percig áztassa a készüléket friss vízben. Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást. Ne helyezzen semmit a mikrofon, a hangszóró vagy a barométer nyílásaiba. Ne melegítse a készüléket, és ne használjon sűrített levegőt a vízfoltok eltávolításához. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. 100 méteres mélységet meghaladó merülési tevékenységek. 2. Forró vizes zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), valamint egyéb magas hőmérsékletű, illetőleg magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa az eszközt 30 percig friss vízben.

		4. Műugrás, nagynyomású mosás vagy egyéb olyan tevékenység közben, amely magas nyomású vagy gyorsan áramló vízzel jár. 5. A kompozit vegán bőr, bőr, a kompozit szövött, a titán- és a kerámiaszíjakat nem vízi tevékenységekhez (például úszáshoz) vagy az izzadság ellenállására tervezték, ezért ilyen esetekben más szíjak használata ajánlott. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)

Merülés (maximum 30 méteres mélységig)	Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. Az ennek a szabványnak megfelelő termékek a normál nyomás (1 ATM) és túlzott nyomás (legfeljebb 3,3 ATM) váltakozásának 200 alkalommal állnak ellen, úgy, hogy a túlzott nyomás minden alkalommal egy percig tart.	Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. A termék viselhető szabadmerülés (akár 30 méteres mélységben) és sekély vízi tevékenységek, például medencében vagy a tengerparton való úszás során. (Biztonsági okokból, kérjük, ne merüljön egyedül!) Merülés előtt és után 30 percig áztassa a készüléket friss vízben. Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást. Ne helyezzen semmit a mikrofon, a hangszóró vagy a barométer nyílásaiba. Ne melegítse a készüléket, és ne használjon sűrített levegőt a vízfoltok eltávolításához. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Búvárkodás és ipari búvárkodás. 2. 30 méteres mélységet meghaladó merülési tevékenységek. 3. Forró vizes zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), valamint egyéb magas hőmérsékletű, illetőleg magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 4. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen

		termékkel, öblítse le és áztassa az eszközt 30 percig friss vízben. 5. Vízbeugrás, nagynyomású mosás vagy egyéb olyan tevékenység közben, amely magas nyomású vagy gyorsan áramló vízzel jár. 6. A kompozit vegán bőr, a kompozit szövött, a bőr-, a fém- és a kerámiaszíjakat nem vízi tevékenységekhez (például úszáshoz) vagy az izzadság ellenállására tervezték, ezért ilyen esetekben más szíjak használata ajánlott. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)

Merülés (maximum 40 méteres mélységig)	Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. Az ennek a szabványnak megfelelő termékek a normál nyomás (1 ATM) és túlzott nyomás (legfeljebb 4,4 ATM) váltakozásának 200 alkalommal állnak ellen, úgy, hogy minden alkalommal egy percig állnak túlzott nyomás alatt.	Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. A termék viselhető szabadmerülés (akár 40 méteres mélységben) és sekély vízi tevékenységek, például medencében vagy a tengerparton való úszás során. (Biztonsági okokból, kérjük, ne merüljön egyedül!) Merülés előtt és után 30 percig áztassa a készüléket friss vízben. Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást. Ne helyezzen semmit a mikrofon, a hangszóró vagy a barométer nyílásaiba. Ne melegítse a készüléket, és ne használjon sűrített levegőt a vízfoltok eltávolításához. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Búvárkodás és ipari búvárkodás. 2. 40 méteres mélységet meghaladó merülési tevékenységek. 3. Forró vizes zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), valamint egyéb magas hőmérsékletű, illetőleg magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 4. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen

		termékkel, öblítse le és áztassa az eszközt 30 percig friss vízben. 5. Vízbeugrás, nagynyomású mosás vagy egyéb olyan tevékenység közben, amely magas nyomású vagy gyorsan áramló vízzel jár. 6. A kompozit vegán bőr, a kompozit szövött, a bőr-, a fém- és a kerámiaszíjakat nem vízi tevékenységekhez (például úszáshoz) vagy az izzadság ellenállására tervezték, ezért ilyen esetekben más szíjak használata ajánlott. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)

10 ATM	Ez egy, a Nemzetközi Szabványügyi Szervezet (ISO) által meghatározott vízállósági szabvány (ISO 22810). Azt jelzi, hogy a viselhető eszköz szobahőmérsékleten 10 percig képes ellenállni 100 méter szimulált statikus víznyomásnak, de nem jelenti azt, hogy a készülék 100 méter mély vízben vízálló.	Ez a viselhető eszköz megfelel az ISO 22810:2010 szabvány szerinti 10 ATM névleges ellenállási szintnek, ami azt jelenti, hogy 10 percig képes ellenállni maximum 100 méter statikus víznyomásnak, de nem jelenti azt, hogy a készülék 100 méter mély vízben vízálló. A termék használható sekély vízben, mint például úszómedencékben vagy vízparton, és viselhető edzés alatt, esős időben, valamint elviseli a fröccsenő vizet. Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást. Ne helyezzen semmit a mikrofon, a hangszóró vagy a barométer nyílásaiba. Ne melegítse a készüléket, és ne használjon sűrített levegőt a vízfoltok eltávolításához. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Merülés, búvárkodás vagy más, nagy víznyomással járó tevékenységek során. 2. Forró vizes zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), valamint egyéb magas hőmérsékletű, illetőleg magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más

		mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa az eszközt 30 percig friss vízben. 4. Vízbeugrás, nagynyomású mosás vagy egyéb olyan tevékenység közben, amely magas nyomású vagy gyorsan áramló vízzel jár. 5. A kompozit vegán bőr, a kompozit szövött, a bőr-, a fém- és a kerámiaszíjakat nem vízi tevékenységekhez (például úszáshoz) vagy az izzadság ellenállására tervezték, ezért ilyen esetekben más szíjak használata ajánlott. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)

5 ATM	Ez egy, az ISO által meghatározott vízállósági szabvány (ISO 22810). Azt jelzi, hogy a viselhető eszköz szobahőmérsékleten 10 percig képes ellenállni 50 méter szimulált statikus víznyomásnak, de nem jelenti azt, hogy a készülék 50 méter mély vízben vízálló.	Ezek a viselhető eszközök megfelelnek az ISO 22810:2010 szabvány szerinti 5 ATM névleges ellenállási szintnek, ami azt jelenti, hogy 10 percig képes ellenállni maximum 50 méter statikus víznyomásnak, de nem jelenti ténylegesen azt, hogy az óra 50 méter mély vízben vízálló. A termék használható sekély vízben, mint például úszómedencékben vagy vízparton, és viselhető edzés alatt, esős időben, valamint elviseli a fröccsenő vizet. Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást. Ne helyezzen semmit a mikrofon, a hangszóró vagy a barométer nyílásaiba. Ne melegítse a készüléket, és ne használjon sűrített levegőt a vízfoltok eltávolításához. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Merülés, búvárkodás vagy más, nagy víznyomással járó tevékenységek során. 2. Forró vizes zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), valamint egyéb magas hőmérsékletű, illetőleg magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más

		mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa az eszközt 30 percig friss vízben. 4. Vízbeugrás, nagynyomású mosás vagy egyéb olyan tevékenység közben, amely magas nyomású vagy gyorsan áramló vízzel jár. 5. A kompozit vegán bőr, a kompozit szövött, a bőr-, a fém- és a kerámiaszíjakat nem vízi tevékenységekhez (például úszáshoz) vagy az izzadság ellenállására tervezték, ezért ilyen esetekben más szíjak használata ajánlott. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)

IP69	Megfelel a GB/T 4208-2017 szabvány szerinti IP69 minősítésnek. Az IPX9 vizsgálati feltételek a következők: vízhőmérséklet: 80±5 °C; vízáramlás: 15±1 l/min; víznyomás: 10 000±500 kPa; permetezési szög: 0°, 30°, 60° és 90°, 30 másodperc minden egyes szögnél. Ez nem jelent védelmet a forró vizes zuhanyzás során.	Megfelel a GB/T 4208-2017 szabványban meghatározott IP69 minősítésnek. Az IP6X minősítésű készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni. Az IPX9 magába foglalja a nagynyomású folyadékfröccsenések. Ez azt jelenti, hogy az IPX8 és IPX9 minősítésű termékek viselhetők a gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek során, például vízisízés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakozás), autómosás és vadvízi evezés közben. Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást. Ne helyezzen semmit a mikrofon, a hangszóró vagy a barométer nyílásaiba. Ne melegítse a készüléket, és ne használjon sűrített levegőt a vízfoltok eltávolításához. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű, illetőleg magas

		páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék ilyen termékkel érintkezik, öblítse le és tisztítsa meg a készüléket friss vízzel, és időben távolítsa el a vízfoltokat. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)

IPX8 (vízállóság a mindennapok során)	Az ennek a szabványnak megfelelő termékek fröccsenésállóak és vízállóak, és viselhetőek és használhatóak edzés közben, mivel ellenállnak az izzadságnak, az esőnek, és a felfröccsenő víznek. Nem ajánlott azonban az ilyen készüléket vízbe meríteni. Ez a viselhető eszköz a GB/T 4208-2017 szabvány szerint IPX8-as besorolású, és ellenőrzött laboratóriumi körülmények között tesztelték.	Az IPX8 minősítéssel rendelkező termékek megfelelnek a vízállósági követelményeknek a mindennapi használat során, például kézmosáskor és esős napokon. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű, illetőleg magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízisízés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.

IPX8 (20 méter)	Ez a GB/T 4208-2017 szabványban meghatározott vízállósági besorolás. Azt jelzi, hogy a viselhető eszköz képes ellenállni 20 méter szimulált statikus víznyomásnak, de nem jelenti azt, hogy a készülék 20 méter mély vízben vízálló.	A termék sekély vízben, például úszómedencékben és a vízparton használható, és megfelel a vízállósági követelményeknek a mindennapi használat során, például kézmosáskor és esős napokon. Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást. Ne helyezzen semmit a mikrofon, a hangszóró vagy a barométer nyílásaiba. Ne melegítse a készüléket, és ne használjon sűrített levegőt a vízfoltok eltávolításához. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Könnyű búvárkodás, merülés, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű, illetőleg magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízisízés, szörfözés, motoros vízi

		sportok (például motorcsónakozás), autómosás és vadvízi evezés.
IPX8 (1,5 méter)	Ez a GB/T 4208-2017 szabványban meghatározott vízállósági besorolás. Azt jelzi, hogy a viselhető eszköz 30 percig képes ellenállni 1,5 méter szimulált statikus víznyomásnak, de nem jelenti azt, hogy a készülék 1,5 méter mély vízben vízálló.	A készülék rövid időre ellenáll az akár 1,5 méter mély vízbe merülésnek. Nem ajánlott azonban a készüléket vízbe meríteni. A készülék megfelel a vízállósági követelményeknek a mindennapi használat során, például kézmosáskor és esős napokon. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű, illetőleg magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízisízés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)

IP6X	Megfelel az IEC 60529:2013 szabványnak (6. szint). Az ennek a szabványnak megfelelő termékek megakadályozhatják a por bejutását.	A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni.

IP68 (20 méter)	Megfelel az ISO 22810:2010 szabvány szerinti 2 ATM névleges ellenállási szintnek, ami azt jelenti, hogy 10 percig képes ellenállni maximum 20 méter statikus víznyomásnak, de nem jelenti ténylegesen azt, hogy 20 méter mély vízben vízálló. Megfelel az IEC 60529:2013 szabványnak (6. szint). Az ennek a szabványnak megfelelő termékek megakadályozhatják a por bejutását.	Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP68 ellenállósági szint előírásainak. A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni. A termék sekély vízben, például úszómedencékben és a strandon használható, és megfelel a vízállósági követelményeknek a mindennapi használat során, például vízfröccsenéskor és esős napokon. Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást. Ne helyezzen semmit a mikrofon, a hangszóró vagy a barométer nyílásaiba. Ne melegítse a készüléket, és ne használjon sűrített levegőt a vízfoltok eltávolításához. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen

		termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 3. Gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízisízés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakozás), autómosás és vadvízi evezés. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)

IP68 (1,5 méter)	Ez a GB/T 4208-2017 szabványban meghatározott vízállósági besorolás. Azt jelzi, hogy a viselhető eszköz 30 percig képes ellenállni 1,5 méter szimulált statikus víznyomásnak, de nem jelenti azt, hogy a készülék 1,5 méter mély vízben vízálló. Megfelel az IEC 60529:2013 szabványnak (6. szint). Az ennek a szabványnak megfelelő termékek megakadályozhatják a por bejutását.	Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP68 ellenállósági szint előírásainak. A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni. A készülék rövid időre ellenáll az akár 1,5 méter mély vízbe merülésnek. Nem ajánlott azonban a készüléket vízbe meríteni. Megfelel a vízállósági követelményeknek a mindennapi használat során, például vízfröccsenéskor és esős napokon. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű, illetőleg magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízisízés, szörfözés, motoros vízi sportok (például

		motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)

IP67	Ez a GB/T 4208-2017 szabványban meghatározott vízállósági besorolás. Azt jelzi, hogy a viselhető eszköz 30 percig képes ellenállni 1 méter szimulált statikus víznyomásnak, de nem jelenti azt, hogy a készülék 1 méter mély vízben vízálló. Megfelel az IEC 60529:2013 szabványnak (6. szint). Az ennek a szabványnak megfelelő termékek megakadályozhatják a por bejutását.	Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP67 ellenállósági szint előírásainak. A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni. A készülék rövid időre ellenáll az akár 1 méter mély vízbe merülésnek. Nem ajánlott azonban a készüléket vízbe meríteni. A készüléket viselheti edzés közben is, mivel ellenáll az izzadásnak, ha vízfröccsenésnek van kitéve, és az esőnek. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű, illetőleg magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízisízés, szörfözés, motoros vízi sportok (például

		motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. 5. Egyéb nem megfelelő felhasználói módokban és olyan körülmények között, ahol a készülék 1 méternél mélyebb vízbe kerül, vagy 30 percnél hosszabb ideig vízbe merül. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)

IP57	A készülék nem képes teljesen megakadályozni a por bejutását, de a bejutó por mennyisége nem befolyásolhatja a készülék normál működését, és nem okozhat biztonsági problémákat. Normál hőmérsékleten és légköri nyomáson akár 1 méter mély vízbe is bemeríthető 30 percig.	Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP57 ellenállósági szint előírásainak. A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni. A készülék rövid időre ellenáll az akár 1 méter mély vízbe merülésnek. Nem ajánlott azonban a készüléket vízbe meríteni. A készüléket viselheti edzés közben is, mivel ellenáll az izzadásnak, ha vízfröccsenésnek van kitéve, és az esőnek. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű, illetőleg magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízisízés, szörfözés, motoros vízi sportok (például

		motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. 5. Egyéb nem megfelelő felhasználói módokban és olyan körülmények között, ahol a készülék 1 méternél mélyebb vízbe kerül, vagy 30 percnél hosszabb ideig vízbe merül. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)

IP55	A készülék nem képes teljesen megakadályozni a por bejutását, de a bejutó por mennyisége nem befolyásolhatja a készülék normál működését, és nem okozhat biztonsági problémákat. 3 percig ellenáll a készülékházra bármilyen irányból irányított 12,5 l/perc vízsugárnak.	Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP55 ellenállósági szint előírásainak. A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni. A viselhető eszköz fröccsenés- és vízálló. A készüléket viselheti edzés közben is, mivel ellenáll az izzadásnak, ha vízfröccsenésnek van kitéve, és az esőnek. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Vízbe ejtve, úszás és műugrás közben, vízbe ugrásnál vagy bármilyen más esetben vagy tevékenység során, ahol a készülék vízbe merül. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű, illetőleg magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízisízés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.

		5. Egyéb olyan helyzetben és használat esetén, ahol a viselhető eszköz nagy sebességű vagy erős vízáramlásnak van kitéve, vagy több mint 3 percig közvetlenül erős vízáramlás éri, például sűrű esőben vagy felhőszakadáskor. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)

IP54	A készülék nem képes teljesen megakadályozni a por bejutását, de a bejutó por mennyisége nem befolyásolhatja a készülék normál működését, és nem okozhat biztonsági problémákat. 10 percig ellenáll a készülékházra bármely irányból érkező, legfeljebb 10 l/perc vízsugárnak.	Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP54 ellenállósági szint előírásainak. A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni. A viselhető eszköz fröccsenés- és vízálló. A készüléket viselheti edzés közben, mivel ellenáll az izzadásnak, és az esőnek is. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Vízbe ejtve, víz alatti fényképezés közben vagy bármilyen más esetben vagy tevékenység során, ahol a készülék vízbe merül. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű, illetőleg magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízisízés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.

		5. Egyéb olyan nem megfelelő használat vagy helyzetek, ahol a készülék nagy sebességű vízáramlásnak lehet kitéve, vagy ahol több mint 10 percig éri vízáramlás. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)