Tartalom

Első lépések

Külső megjelenés 1
Gombok és érintéses műveletek 2
Intelligens gesztusok 4
Párosítás EMUI-telefonnal 5
Párosítás iPhone-nal 5
Párosítás Android-telefonnal 6
Internet-hozzáférés az óráján 7
Akkumulátormód átváltása 8

eSIM-előfizetés

Az eSIM szolgáltatás aktiválása 10
Hívások kezdeményezése az óráján 11
eSIM-szám módosítása vagy átvitele 13

Asszisztens

Az Assistant·TODAY képernyő 14
SMS-üzenetek küldése és fogadása 15
Bluetooth-fülhallgató vezérlése egy HUAWEI órával 16
Módok beállítása 17
Óraszámlapok váltása és eltávolítása 18
Egyéni kártyák beállítása 19
Telefonkereső funkció 20
Távoli zár 21
Üzenetek kezelése 21
Zene az órán 23
Párosítás új telefonnal 23
Időzítő 24

Egészségkezelés

Egészségügyi Áttekintés 26
Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés 26
Érzelmi jólét 28
Tevékenységgyűrűk 30
Maradjon Fitt alkalmazás 31
EKG-mérés a 33
SpO2-mérés a 34
Pulzusszámmérés 35
Alvásfigyelés 38
Alvási légzéstudatosság 39
Artériás érfalmerevség észlelése 40

Ciklusnaptár 41
Egészséglóherék 42

Testmozgás

Egy edzés indítása 44
Futási tervek testreszabása 45
Terepfutás 46
RouteDraw 47
Telefon-óra összekapcsolása kerékpározáshoz 48
Golf 48
Technikai adatok 51
Pontkártyaadatok 52
Golffal kapcsolatos lendítési adat 54
Golfpálya-információk 54
Merülés mód 58
Offline térkép használata 59
Edzésállapot 60
Edzéselőzmények 60
Edzések automatikus érzékelése 61

Továbbiak

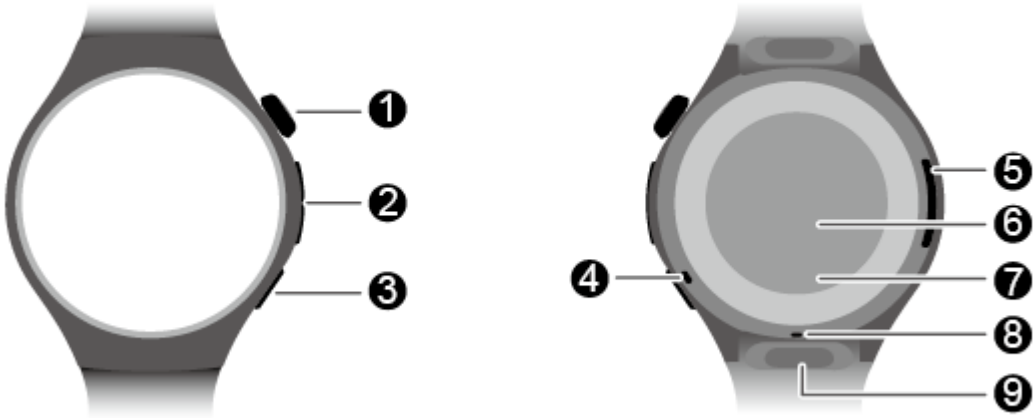
Alkalmazáskezelés 62
Töltés 63
OneHop-óraszámlapok 64
Galéria- és videós óraszámlapok 65
PIN-beállítások 66
Útvonal vissza 66
Edzési útvonal szinkronizálása 67
Hang és rezgés 67
Kisegítő lehetőségek 68
Frissítések 69
Készülékinformációk 69

Első lépések

Külső megjelenés

A készülék külső megjelenése:

A képek kizárólag tájékoztató jellegűek.



A készülék adatai:

Szám	Leírás
1	Fel gomb (korona)
2	HUAWEI X-TAP-érzékelő A HUAWEI X-TAP technológiája hatékony egészségfigyelési funkciókat és innovatív, intuitív interakciókat kínál az EKG-elemzés, az ujjbegyen történő SpO2-mérés és az Egészségügyi Áttekintés funkció támogatásával. Bizonyos óraszámlapok támogatják az X-TAP-érzékelőn alapuló interakciókat is.
3	Le gomb
4	Mikrofon
5	Hangszóró
6	Pulzusszám-érzékelő
7	Töltési felület
8	Légnyomásmérő nyílása
9	Gyorskioldó gomb

Gombok és érintéses műveletek

Az óra színes érintőképernyője számos érintési műveletet támogat, például a felfelé, lefelé, balra és jobbra húzást, az érintést, valamint az érintést és nyomva tartást.

HUAWEI X TAP-érzékelő

Működés	Funkció
Megnyom	• A főképernyőn: Elindítja az Egészségügyi Áttekintés funkciót, ha az érzékelőt három másodpercig nyomva tartja (az óra viselése közben). • A főképernyőn: A képernyő megérintése után az ujja nyomására reagálva beállítja az óraszámlap megjelenítését és animációit. (Csak bizonyos óraszámlapok esetében érvényes, ezek köző tartozik például a **Nyugodt táj**.)
Megérintés	Egészségügyi funkciót használ: EKG-elemzés/artériás érfalmerevség észlelése/ujjbegyen végzett SpO2-mérés.

Fel gomb

A működés hívás és edzés közben eltérhet.

Működés	Funkció
Forgat	• Lista módban és Hatszögű rács módban: Felfelé és lefelé görget az alkalmazáslistán. • Egy alkalmazásban: Felfelé és lefelé görget a képernyőn. A Hatszögű rács és a Lista módok közötti váltáshoz: • Bármelyik módban húzza felfelé a ujját a kijelzőn, amíg el nem éri az utolsó alkalmazáslista képernyőjét, majd a váltáshoz érintse meg a másik módot. • Lépjen a **Beállítások** > **Óraszámlap és főképernyő** > **Főképernyő** menüpontra, majd jelölje ki a **Hatszögű rács** vagy a **Lista** lehetőséget.
Megnyom	• Amikor a képernyő ki van kapcsolva: Bekapcsolja a képernyőt. • A főképernyőn: Az alkalmazáslista képernyőjére lép. • Bármely más képernyőn: Visszatér a főképernyőre. • Némítja a bejövő Bluetooth-hívásokat.

Működés	Funkció
Kétszeri megnyomás	Amikor a képernyő be van kapcsolva: A legutóbbi feladatok képernyőre lép, ahol megtekintheti az összes futó alkalmazást. Például edzés közben nyomja meg kétszer a Fel gombot a háttérben futó feladatok megtekintéséhez, majd az óraszámlapkártya megérintésével visszatérhet az óra főképernyőjére.
Nyomva tartás	• Ha az óra ki van kapcsolva: Bekapcsolja az órát. • Ha az óra be van kapcsolva: Az újraindítás/kikapcsolás képernyőre lép. • Kezdeményezheti az óra kényszerített újraindítását, ha a gombot legalább 12 másodpercig lenyomva tartja.

Le gomb

Működés	Funkció
Megnyom	Gyorsan elérheti a kiválasztott funkciókat. Az elérendő funkciók beállítása: 1 Nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Beállítások** > **Gomb** > **Nyomja meg egyszer** lehetőséget az alkalmazásban. 2 Válassza ki a kívánt alkalmazásokat az egyéni beállításhoz. Ha végzett, térjen vissza a főképernyőre, és nyomja meg a Le gombot a kiválasztott funkciók eléréséhez.

Parancsikonok

Működés	Funkció
Nyomja le egyszerre a Fel és a Le gombot	Képernyőképet készít és feltölti a telefon Galériájába.

Képernyő vezérlőelemek

Működés	Funkció
Megérintés	Választ és megerősít.
Érintve tartás	• A főképernyőn: Megnyitja az óraszámlap szerkesztésére szolgáló képernyőt. • Egy funkciókártyán: Megnyitja a kártyakezelő képernyőt.
Lapozás felfelé	A főképernyőn: Megjeleníti az értesítéseket.

Működés	Funkció
Lapozás lefelé	A főképernyőn: Megnyitja a gyorsindító menü és az állapotsort. • A gyorsindító menüből engedélyezheti a **Telefonkereső** funkciót és elvégezheti a **Fókusz** beállítását. • Az állapotsoron megtekintheti az akkumulátortöltöttségi szintet és a Bluetooth-kapcsolat állapotát.
Lapozás balra	A főképernyőn: Hozzáférés az egyéni funkciókártyákhoz.
Lapozás jobbra	A főképernyőn: Az Assistant·TODAY képernyőre lép. Egy alkalmazásban (kivéve az alkalmazás főképernyőjét): Visszatér az előző képernyőre.

Intelligens gesztusok

Az órát viselő kezével tett intelligens gesztusok segítségével navigálhat és vezérelheti az órát anélkül, hogy a képernyőre kellene koppintania. Az intelligens gesztusok például a bejövő hívások fogadására vagy elutasítására, valamint az ébresztő elhalasztására vagy leállítására használhatók.

- A képernyő tetején látható gesztusikon ( ) jelzi, hogy az aktuális művelet támogatja az intelligens gesztusokat.
- Az optimális gesztusfelismerés érdekében viselje az órát a csuklócsontja felett, és ügyeljen arra, hogy a hátsó borítás szorosan érintkezzen a bőrével.
- A gesztusfelismerést befolyásolhatja vagy meghiúsíthatja, ha fut, lovagol vagy más nagy intenzitású edzést végez, illetve olyan külső tényezők is, mint a viselet, a környezeti hőmérséklet vagy a környezeti páratartalom.

Intelligens gesztusok

Fontos, hogy kövesse a képernyőn megjelenő oktatóanyagot, és előzetesen gyakorolja az Intelligens gesztusokat, hogy elkerülje a hibás végrehajtást.

1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza a **Beállítások** > **Kézmozdulatok** lehetőségét, majd kövesse az utasításokat a képernyőn.
   - **Csippentő gesztus**: Egy művelet megerősítéséhez gyorsan érintse össze kétszer a hüvelyk- és mutatóujját.
   - **Elhúzás**: A navigáláshoz csúsztassa végig kétszer a hüvelykujját a mutatóujja mentén az ujjhegye felé.

2 Ha már megismerkedett a mozdulatokkal, engedélyezheti az **Intelligens kézmozdulatok észlelése** funkciót és használhatja a két gesztust az óra intuitív kezeléséhez.
Az **Intelligens kézmozdulatok észlelése** funkciót bármikor kikapcsolhatja.

Bejövő hívás fogadása/elutasítása

Végezzen csippentő gesztust a bejövő hívás fogadásához, majd ismételje meg a gesztust a hívás befejezéséhez. Bejövő hívás elutasításához elhúzással váltson az elutasító gombra, majd csippentő gesztussal erősítse meg az elutasítást.

Ébresztő elhalasztása/leállítása

Végezzen csippentő gesztust az ébresztő elhalasztásához (szundi aktiválásához). Az ébresztő leállításához elhúzással váltson a leállítás gombra, majd csippentő gesztussal erősítse meg a leállítást.

Hanglejátszás-vezérlés

A hanglejátszó kártyán a hang lejátszásához vagy szüneteltetéséhez végezzen csippentő gesztust. Elhúzással váltson az következő vagy előző gombra, majd csippentő gesztussal erősítse meg az utasítást.

Távoli zárvezérlés

Fénykép készítéséhez végezzen csippentő gesztust a Távoli zárvezérlés képernyőn.

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, frissítse azt a legújabb verziójára.
Ha még nem telepítette az alkalmazást, lépjen az **App Store-ba**, majd töltse le és telepítse a **HUAWEI Egészség** alkalmazást.

Csak az iOS 13.0 és újabb verziókhoz érhető el.

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, ha a viselhető eszközön megjelenő QR-kód beolvasásával szeretné végezni a párosítást.

5 Amikor a viselhető eszközön megjelenik a párosítási kérelem, érintse meg a ✓ ikont. Amikor a **HUAWEI Egészség** alkalmazásban megjelenik egy felugró ablak, amely Bluetooth-párosítást kér, érintse meg a **Párosít** lehetőséget. Megjelenik egy másik felugró ablak, amely felteszi a kérdést, hogy szeretné-e engedélyezni a viselhető eszköz számára, hogy megjelenítse a telefon értesítéseit. Érintse meg az **Engedélyezés** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn látható utasításokat.

6 Várjon néhány másodpercet, amíg a **HUAWEI Egészség** megjeleníti a sikeres párosítást jelző üzenetet. Ha a párosítás sikertelen, lépjen a **Beállítások** > **Bluetooth** lehetőségre a telefonon, csatlakozzon a megfelelő eszközhöz, és próbálja meg újra a párosítást.

7 A készülék és a **HUAWEI Egészség** alkalmazás közötti stabilabb kapcsolat biztosítása érdekében hagyja a **HUAWEI Egészség** alkalmazást a háttérben futni (és ne húzza felfelé az alkalmazást, hogy bezárja azt). Ez segít abban, hogy jobb élményt nyújtsanak a telefonról érkező új üzenetekről és bejövő hívásokról szóló push értesítések.

Párosítás Android-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 a viselhető eszköz képernyőjén megjelenik egy párosítási kérés, érintse meg a ✓ ikont, és a párosítás befejezéséhez kövesse a telefon képernyőjén megjelenő utasításokat.

6 Érintse meg a **Beállítások** lehetőséget, és töltse ki az Óra/okoskarkötő csatlakoztatása biztonságának beállításait, hogy stabilabb kapcsolatot biztosítson a készülék és a **Huawei Egészség** között. Ez segít abban, hogy jobb élményt nyújtsanak a telefonról érkező új üzenetekről és bejövő hívásokról szóló push értesítések.

Internet-hozzáférés az óráján

Az órája Wi-Fi-n, csatlakoztatott telefonon, vagy eSIM-mobilhálózaton keresztül (ha az eSIM-szolgáltatás engedélyezve van) képes hozzáférni az internethez. Az óra az aktuális használattól függően vált át a hálózatok között, hogy mindig a lehető legjobb hálózatot használja.

A hálózati prioritás a következők szerint alakul:

1 Ha Bluetooth-on keresztül csatlakozik a telefonhoz, az óra a telefon által használt hálózatot használja (mobiladat vagy Wi-Fi), hogy az akkumulátor kevesebb energiát fogyasszon.

- Az óra Bluetooth-on keresztül nem képes egy iPhone hálózatát használni.
- Ha az óra eSIM-hálózatát szeretné használni, amikor az Bluetooth-on keresztül csatlakozik a telefonhoz, válassza az órán a **Beállítások** > **Mobilhálózat** > **Hálózat automatikus kikapcsolása** lehetőséget, és kapcsolja ki az **Amikor telefonhoz csatlakozik** lehetőséget.

2 Ha a Bluetooth-kapcsolat nem működik vagy megszakad, az óra a csatlakoztatott Wi-Fi-hálózatot használja.

3 Ha a Bluetooth-kapcsolat az óra és a telefon között nem működik és nincs elérhető Wi-Fi-hálózat, akkor az óra a saját eSIM-mobilhálózatát használja (amennyiben rendelkezik ilyennel).

Internet-hozzáférés Bluetooth-on keresztül

Ha az óra a **Huawei Egészség** alkalmazáson keresztül csatlakozik a telefonhoz, és az alkalmazás a háttérben fut, az óra alapértelmezetten a telefon által használt hálózatot használja (mobiladat vagy Wi-Fi).

Internet-hozzáférés Wi-Fi-n keresztül

Ez a funkció csak akkor támogatott, ha az óra Standard módban működik.

Ha az óra Wi-Fi-n keresztül kapcsolódik az internethez, közvetlenül az órán használhatja azokat az alkalmazásokat, amelyekhez internet-hozzáférés szükséges, amikor a telefonja nincs kéznél.

1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az órán a Fel gombot, válassza a **Beállítások** > **Wi-Fi** lehetőséget, és kapcsolja be a Wi-Fi kapcsolót. Az óra ekkor automatikusan keresni kezdi a Wi-Fi-hálózatot, amelyhez csatakozhat.

2 Érintse meg a Wi-Fi-hálózatot, amelyhez csatlakozni szeretne, adja meg a jelszót, és érintse meg a **Csatlakozás** lehetőséget.

A csatlakoztatott Wi-Fi-hálózat mellőzése

1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az órán a Fel gombot, majd válassza a **Beállítások** > **Wi-Fi** lehetőséget.

2 Válassza ki a csatlakoztatott Wi-Fi-hálózatot, majd érintse meg az **Elfelejt** lehetőséget.

Internet-hozzáférés eSIM-en keresztül

A funkció használatához először engedélyeznie kell az eSIM-szolgáltatást.

Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, majd válassza a **Beállítások** > **Mobilhálózat** > **Mobiladat** lehetőséget, és kapcsolja be a **Mobiladat** lehetőséget.

Repülő mód

Repülés előtt engedélyezze a **Repülő mód** lehetőséget, hogy az óra kikapcsolja a Bluetooth-t, a Wi-Fi-t és a mobiladat-forgalmat.

A **Repülő mód** az alábbi módszerekkel kapcsolható be és ki:

- A főképernyő tetejéről lapozzon lefelé a gyorsindító menü megnyitásához, majd érintse meg a **Repülő mód** lehetőséget a funkció bekapcsolásához vagy kikapcsolásához.
- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, majd válassza a **Beállítások** > **Mobilhálózat** lehetőséget, és kapcsolja be vagy ki a **Repülő mód** funkciót.

Akkumulátormód átváltása

Az órája két akkumulátormóddal rendelkezik: Ezek a Standard mód és az Akkumulátorkímélő mód. Standard módban az óra teljes körű élményt nyújt. Akkumulátorkímélő módban az üzemidő hosszabbá válik, de bizonyos funkciók, például a mobiladat-forgalom és a videós óraszámlapok nem érhetők el.

Akkumulátorkímélő mód engedélyezése

Standard módban húzza le az ujját az óraszámlap tetejéről a **Vezérlőpult** megnyitásához, majd érintse meg az **Akkumulátorkímélő** lehetőséget a Standard módból való kilépéshez és az Akkumulátorkímélő módba való belépéshez.

Standard mód engedélyezése

Akkumulátorkímélő módban húzza le az ujját az óraszámlap tetejéről a **Vezérlőpult** megnyitásához, majd érintse meg a **Standard mód** lehetőséget az Akkumulátorkímélő módból való kilépéshez és a Standard módba való belépéshez.

- Ha az akkumulátor töltöttségi szintje 15% alá csökken, a készülék automatikusan akkumulátorkímélő módba kapcsol. A készülék automatikusan átvált Standard módba, ha a töltöttség 15% vagy annál magasabb.

eSIM-előfizetés

Az eSIM szolgáltatás aktiválása

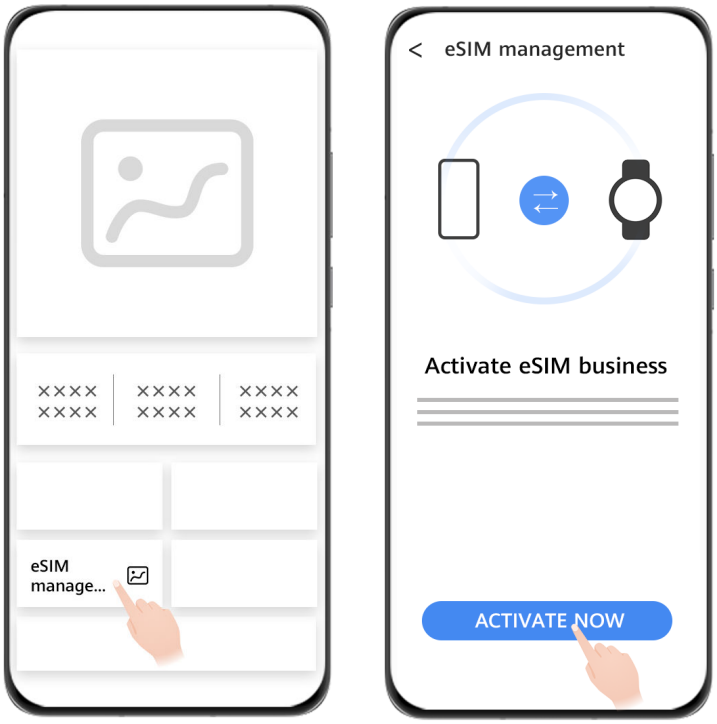
Követelmények

- Az eSIM Egy szám szolgáltatás aktiválásához a SIM-kártyának az elsődleges kártyának (alapértelmezett kártya) kell lennie.
- Az órának Bluetooth-on keresztül kell kapcsolódnia a telefonhoz, és a telefonjának képesnek kell lennie az internet elérésére.
- Az óra akkumulátor töltöttségi szintjének 20%-nál magasabbnak kell lennie.
- Ha iPhone készüléket használ, az órát először csatlakoztassa az internethez.

Aktiválás

1 Az órát a Huawei Egészség alkalmazás használatával csatlakoztassa a telefonra.

2 Lépjen a készülék részletképernyőjére, válassza az **eSIM-kezelés** > **Egy szám, két készülék** > **Aktiválás** vagy **eSIM-kezelés** > **Önálló szám** > **Aktiválás** lehetőséget, válassza ki a SIM-kártyát vagy szolgáltatót, és érintse meg a **Folytatás** lehetőséget.



3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a szolgáltatás aktiválásával, vagy a szolgáltató által megadott QR-kód beolvasásával. Adja meg a szolgáltató által küldött hitelesítő kódot.

4 Az eSIM szolgáltatás automatikusan aktiválva lesz, amikor az eSIM-fiókot az első alkalommal letölti és konfigurálja az óráján.

Az eSIM szolgáltatás aktiválás közben ne végezzen semmilyen műveletet az órán.

Hívások kezdeményezése az óráján

Az órája támogatja a Bluetooth-hívásokat, és önálló eSIM-hívásokat különböző helyzetekben.

Az eSIM Egy szám szolgáltatás által végzett hívástovábbítás támogatása régiónként változó. A részletekért lépjen kapcsolatba a helyi szolgáltatója ügyfélszolgálatával.

Hívás fogadása/befejezése az órán

- Az eSIM szolgáltatás órán való használatához viselje az órát, és tiltsa le a vonatkozó funkciót az igényei szerint. Ehhez lépjen a **Beállítások** > **Akkumulátor** menüpontra, lapozzon felfelé a képernyőn, és lépjen az **Energiatakarékosság** > **Hálózat automatikus kikapcsolása** menüpontra.
- Amikor az eSIM szolgáltatást használja az óráján, az olyan funkciók, mint a zaklatások letiltása és a tiltólista, nem támogatottak. Amikor az eSIM szolgáltatás nincs használatban az óráján, a telefonon lévő letiltási beállítások automatikusan szinkronizálva lesznek az órára.

Hívás fogadása: Amikor bejövő hívása érkezik, az óra értesíti Önt és megjeleníti a hívó fél adatait. A hívás fogadásához érintse meg a ikont.

Hívás befejezése: Érintse meg a gombot hívás befejezéséhez.

Visszatérés a hívásképernyőre.

Ha nem a hívásképernyőn áll, érintse meg a Telefon ikont az óra főképernyőjének felső részén a hívásképernyőre való visszatéréshez.

Hívás kezdeményezése az órán

A következő módokon kezdeményezhet hívást:

- Nyomja meg a Fel gombot az órán az alkalmazáslistába való belépéshez, válassza a **Telefon** elemet, és válasszon ki egy módot hívás kezdeményezéséhez.
  - Érintse meg a **Hívásnaplók** lehetőséget, majd egy hívásnaplót a visszahíváshoz.
  - Érintse meg a **Billentyűzet** lehetőséget, írja be a hívandó telefonszámot, és a hívás kezdeményezéséhez érintse meg a Tárcsázás ikont.
  - Érintse meg a **Névjegyzék** lehetőséget, majd a hívandó névjegyet.

- Amikor Önálló szám szolgáltatás engedélyezve van, és az órája Bluetooth-on keresztül csatlakozik a telefonjához, kezdeményezhet hívásokat az órája eSIM-kártyájával vagy a telefonja SIM-kártyájával, ha az órája csatlakozik az eSIM-mobilhálózathoz, vagy csak a telefonja SIM-kártyájával, ha az órája nem csatlakozik az eSIM-mobilhálózathoz. Amikor az órája nem csatlakozik a telefonjához, az óra eSIM-je lesz használatban.
  - **Az eSIM Önálló szám szolgáltatás felhasználói számára:**
    Amikor az órája Bluetooth-on keresztül csatlakozik a telefonjához, kezdeményezhet hívásokat az órája eSIM-kártyájával vagy a telefonja SIM-kártyájával, ha az Önálló szám szolgáltatás engedélyezve van, vagy csak a telefonja SIM-kártyájával, ha az a szolgáltatás nincs engedélyezve. Amikor az órája nem csatlakozik a telefonjához, az óra eSIM-je lesz használatban.
  - **Az eSIM Egy szám szolgáltatás felhasználói számára:**
    Az eSIM szolgáltatás aktiválása után, amikor az órája Bluetooth-on keresztül csatlakozik egy iPhone-hoz, akkor Bluetooth-on és eSIM-en keresztül is normál módon kezdeményezhet vagy fogadhat hívásokat. Ha az órája Bluetooth-on keresztül más márkájú telefonhoz csatlakozik, akkor csak Bluetooth-on keresztül indíthat vagy fogadhat hívásokat, és az eSIM-en keresztül történő hívás indításához vagy fogadásához le kell választania az órát a telefonról.

Beállítások konfigurálása hívás közben

- Állítsa be a hangerőt a Fel gomb elforgatásával. Némítsa el a hívást a Némít ikon ( ) megérintésével.
- A számjegyek beírása a Továbbiak ikon ( ) megérintésével, majd a billentyűzeten történő beírással történik.

Hívásnaplók megtekintése/törlése

- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, majd válassza a **Telefon** > **Hívásnaplók** lehetőséget a hívásnaplók megtekintéséhez (beleértve a bejövő, kimenő és elmulasztott hívásokat).
- Nyomja meg a Fel gombot az alkalmazáslistába való belépéshez, lépjen a **Telefon** > **Hívásnaplók** menüpontra, lapozzon balra egy naplón, majd a napló törléséhez érintse meg a Törlés ikont. Felhívjuk figyelmét, hogy egyszerre több hívásnapló törlése nem megengedett.
  Ha önálló eSIM-hívásokat használ, a telefonon lévő névjegyek nem tartalmazzák az órán kezdeményezett vagy fogadott hívások naplóit.

Hívások váltása a telefon és az óra között

Amikor az órája Bluetooth-kapcsolaton keresztül a telefonjához csatlakozik, hívás közben a telefonján válthat a két készülék között.

A telefon hívásképernyőjén érintse meg a jobb alsó sarokban található Bluetooth-gombot, és váltsa a hangot a telefonjára, az órájára vagy a fülhallgatójára.

Az eSIM-hívások nem átválthatók a telefon és az óra között.

eSIM-szám módosítása vagy átvitele

Az órához tartozó eSIM-szám megváltoztatásához vagy a szám új órára való átviteléhez először le kell iratkoznia az aktivált eSIM-szolgáltatásról, vissza kell állítania az eSIM-konfigurációkat, majd újra aktiválnia kell a szolgáltatást.

1. Iratkozzon le az aktivált eSIM-számról. Ehhez lépjen kapcsolatba a szolgáltatóval. Ellenkező esetben a díjak folyamatosan levonásra kerülnek, és a szám nem aktiválható újra.
2. Aktiválja újra az eSIM szolgáltatást egy új telefonszámhoz vagy egy új órához.

Asszisztens

Az Assistant·TODAY képernyő

Az Assistant·TODAY gyorsabb és egyszerűbb hozzáférést biztosít a szolgáltatásokhoz, beleértve az időjárási információk megjelenítését, a zenelejátszás vezérlését és a kártyák hozzáadását.

Belépés az Assistant·TODAY alkalmazásba és kilépés onnan

Az Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óra főképernyőjén. Ezután lapozzon balra a képernyőn az Assistant·TODAY alkalmazásból való kilépéshez.

Gyors elérés az alkalmazásokhoz

1 Az Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óra főképernyőjén.

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

Hangvezérlés

Az Assistant·TODAY képernyőn használhatja a Hangvezérléskártyát zenelejátszás vezérlésére a telefonon és az órán egyaránt. Ne feledje, hogy a telefonos zenevezérlés csak akkor működik, ha az óra normál módon kapcsolódik a telefonhoz, és a telefonon zene szól.

Az Assistant·TODAY kezelése

Kártya hozzáadása

1 Az Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óra főképernyőjén.

2 Lapozzon felfelé az utolsó kártyára, és érintse meg a **Szerkesztés** lehetőséget alul az Assistant·TODAY kezelési képernyőre való belépéshez.

3 A kártyalistában érintse meg a **Kártya hozzáadása** lehetőséget, hogy a megjelenő képernyőn igény szerint hozzáadjon egy kártyát.

Dinamikus kártya hozzáadása

1 Az Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óra főképernyőjén.

2 Lapozzon felfelé az utolsó kártyára, és érintse meg a **Szerkesztés** lehetőséget alul az Assistant·TODAY kezelési képernyőre való belépéshez.

3 A dinamikus kártyalistában érintse meg a **Kezelés** lehetőséget. A Dinamika képernyőn szükség szerint engedélyezze a jelenetmegjelenítés funkciót.

4 A Dinamika képernyőn engedélyezheti a **Dinamikus kártyák** funkciót is, ha dinamikusan szeretné meg kapni a kártyaadatokat.

Kártya kitűzése/törlése

1 Az Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óra főképernyőjén.

2 Nyomja meg és tartsa lenyomva a kártyát az Assistant·TODAY képernyőn, és szükség szerint tűzze ki, vegye le vagy törölje a kártyát.
Az Assistant·TODAY képernyőn felfelé lapozva is megkeresheti az utolsó kártyát, és az alul lévő **Szerkesztés** érintésével elérheti az Assistant·TODAY kezelési képernyőt. Ezután szükség szerint tűzze fel, vegye le vagy törölje a kártyát.

Az Assistant·TODAY képernyő engedélyezése/tiltása

1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Beállítások** > **Óraszámlap és főképernyő** > **Assistant•TODAY** lehetőségre.

2 Engedélyezze vagy kapcsolja ki a **Assistant•TODAY** lehetőséget. Az Assistant·TODAY képernyő alapértelmezés szerint engedélyezve van. Ha letiltja, az Assistant·TODAY képernyő nem jelenik meg, amikor jobbra lapoz a lapon az óra kezdőképernyőjén.

SMS-üzenetek küldése és fogadása

Küldhet és fogadhat SMS-üzeneteket közvetlenül az óráján, ha az eSIM Önálló szám szolgáltatás engedélyezve van.

- Az eSIM Egy szám szolgáltatás nem támogatja az SMS-üzenetek független küldését és fogadását.
- A funkció használatához, először frissítse az órát a legújabb verzióra.
- Az eSIM Önálló szám szolgáltatás nem támogatja az MMS-t, az SMS-továbbítást, az SMS csoportos üzeneteket vagy a tiltólistán szereplő számokról érkező SMS-ek fogadását.

SMS-üzenetek megtekintése

Amikor az órája önálló számához SMS-üzenet érkezik, érintse meg az **Üzenetek** lehetőséget az alkalmazáslistában az olvasatlan üzenetek tartalmának és az SMS-üzenetek számának megtekintéséhez.

Az üzenet részleteinek képernyőjén felfelé lapozzon a névjegy hívásához vagy a névjegy adatainak megtekintéséhez.

SMS-üzenetek küldése

SMS-üzenet írása.

Az alkalmazáslistában érintse meg az **Üzenetek** lehetőséget, majd a **+** gombot, válasszon ki egy címzettet, írja meg az üzenetet, és érintse meg a **Küldés** lehetőséget.

Válasz küldése egy SMS-üzenetre:

Érintse meg az SMS-üzenet munkamenetét az üzenetlistában, vagy lépjen az értesítések részletei képernyőre az alábbi módokon való válaszoláshoz:

- Érintse meg alul a  elemet, és valamelyik beviteli módszerrel írjon be szöveget vagy válasszon hangulatjeleket.
- Lapozzon felfelé a képernyőn, és válasszon ki egy gyorsválaszt.

SMS-üzenetek törlése

Egyetlen SMS-üzenet törlése.

Érintsen meg egy SMS-üzenet munkamenetet az üzenetlistában, érintsen meg és tartson lenyomva egy üzenetet, majd érintse meg a **Törlés** gombot.

Egy névjegy összes SMS-üzenetének törlése:

Keresse meg a törölni kívánt SMS-üzenetküldési munkamenetet, húzza balra a képernyőn, majd érintse meg a Törlés ikont.

Több névjegy SMS-üzeneteinek törlése/Minden SMS-üzenet törlése:

Válasszon ki több vagy az összes SMS-üzenet munkamenetet az üzenetlistában, majd érintse meg a **Törlés** gombot.

Bluetooth-fülhallgató vezérlése egy HUAWEI órával

Miután az óra csatlakozott a Bluetooth-fülhallgatójára, a Bluetooth-fülhallgató használható hívások fogadására vagy zenehallgatáshoz.

Az óra párosítása Bluetooth-fülhallgatóval

1. A Bluetooth-fülhallgatót állítsa párosítás módba.
2. Az óra alkalmazáslistájában érintse meg a **Beállítások** > **Bluetooth** lehetőséget. Az óra ezután automatikusan keresni fogja a közelben lévő Bluetooth-eszközöket.
3. A keresési eredményekben válassza ki a párosítandó Bluetooth-fülhallgatót, és a párosítás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Bluetooth-fülhallgató vezérlése az órával

1. Egy Bluetooth-fülhallgató csatlakoztatásával az óra kezdőképernyőjén jobbra lapozva elérheti az Assistant·TODAY képernyőt.
2. A fülhallgató-kártya megmutatja a fülhallgató akkumulátorának töltöttségi szintjét, és lehetővé teszi a hangerő beállítását, valamint a zajszűrési módok közötti váltást.
   A fülhallgató-kártyán megjelenő funkciók a fülhallgató funkcióitól függnek.

Bluetooth-fülhallgató használata hívások fogadásához az órán

Használat előtt viselje a csatlakoztatott Bluetooth-fülhallgatót.

Ha az óra aktiválta az eSIM szolgáltatást, és párosítva van a Bluetooth-fülhallgatóval, a hang a Bluetooth-fülhallgatóról szólal meg, amikor hívást fogad vagy hívást kezdeményez az órán.

Ha a telefon Bluetooth funkciója egyszerre két hangkészülékhez is csatlakoztatható, a telefont csatlakoztathatja az órára és a Bluetooth-fülhallgatóra is. Amikor bejövő hívása érkezik, a hívást fogadhatja vagy elutasíthatja a telefon használatával vagy az órán is. A hangkimeneti forrás a fogadó készüléktől függ:

- Ha a telefon használatával fogad vagy kezdeményez hívást, a hang a Bluetooth-fülhallgatón hallható.
- Ha az órán hívást fogad vagy kezdeményez, a hang az óráról érkezik.

Módok beállítása

A „Ne zavarj” és az alvó módot gyorsan engedélyezheti vagy kikapcsolhatja az óra Vezérlőpultján.

Ne zavarj

Engedélyezés:

Amikor a „Ne zavarj mód” be van kapcsolva, a készülék nem rezeg bejövő hívások és értesítések esetén (ez alól az **Ébresztő** kivétel).

1 Lapozzon fentről lefelé az óraszámlapon a **Vezérlőpult** megnyitásához, érintse meg a **Fókusz** menüpontot, majd válassza a **Ne zavarj** lehetőséget.

2 A beállítás után a **Vezérlőpult** felületén megjelenik a **Ne zavarj** jelzés.

A „Ne zavarj” kikapcsolásához lépjen a **Vezérlőpult** menüjébe, majd érintse meg a(z) elemet. A gombot lenyomva tartva módosíthatja az módot, vagy egyéb beállításokat végezhet.

Időzített indítás:

1 A **Ne zavarj** beállításának képernyőjét a következő módokon érheti el:

- Lapozzon fentről lefelé az óraszámlapon a **Vezérlőpult** megnyitásához, lépjen a **Fókusz** > **További beállítások** menüpontba, majd válassza ki a **Ne zavarj** lehetőséget.
- Lépjen be az alkalmazáslistába, és érintse meg a **Beállítások** > **Fókusz** > **Ne zavarj** lehetőséget.

2 Érintse meg az **Időtartam hozzáadása** lehetőséget, állítsa be a **Kezdés**, **Befejezés** és az **Ismétlés** lehetőségeket.

Az időzített indítás letiltásához kapcsolja ki a kívánt időszak melletti kapcsolót.

Alvó mód engedélyezése

Engedélyezés:

Ha az Alvó mód engedélyezve van, be van kapcsolva, a készülék nem rezeg bejövő hívások és értesítések esetén (ez alól az **Ébresztő** kivétel). A Felemelés a felébresztéshez funkció szintén letiltásra kerül, és az óra Egyszerű módba lép.

1 Lapozzon fentről lefelé az óraszámlapon a **Vezérlőpult** megnyitásához, érintse meg a **Fókusz** menüpontot, majd válassza az**Alvó mód** lehetőséget.

2 A beállítás után a Vezérlőpult felületén megjelenik az **Alvó mód** jelzés.

Az Alvó mód kikapcsolásához lépjen a **Vezérlőpult** felületére, majd érintse meg a(z)  lehetőséget. A gombot lenyomva tartva módosíthatja az módot, vagy egyéb beállításokat végezhet.

Időzített indítás:

1 Az **Alvó mód** beállításának képernyőjét a következő módokon érheti el:

- Lapozzon fentről lefelé az óraszámlapon a **Vezérlőpult** megnyitásához, lépjen a **Fókusz** > **További beállítások** menüpontba, majd válassza ki az **Alvó mód** lehetőséget.
- Lépjen be az alkalmazáslistába, és érintse meg a **Beállítások** > **Fókusz** > **Alvó mód** lehetőséget.

2 Érintse meg az **Időszak hozzáadása** lehetőséget, állítsa be az **Elalvás**, **Ébredés** és az **Ismétlés** lehetőségeket.

Az időzített indítás letiltásához kapcsolja ki a kívánt időszak melletti kapcsolót.

Óraszámlapok váltása és eltávolítása

Másik óraszámlapra váltás

Néhány egyszerű lépéssel új óraszámlapra válthat az óráján vagy a telefonján.

Az órán:

Érintse meg és tartsa lenyomva az óraszámlap képernyőjének (készülék főképernyője) bármelyik pontját a óraszámlap-kiválasztó képernyő megjelenítéséhez, majd lapozzon balra vagy jobbra a kívánt óraszámlap kiválasztásához.

A telefonon:

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülék adatai képernyőre, válassza a **Saját számlapok** vagy az **Óraszámlapok** lehetőséget és válassza ki a kívánt óraszámlapot.

Óraszámlap törlése

A Huawei Egészség alkalmazásnál

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre, és lépjen a **Saját számlapok** > **Helyi óraszámlapok kezelése** lehetőségre.

2 Törléshez érintse meg a  ikont a kiválasztott óraszámlap jobb felső sarkában.

- Ha nem látja a ikont az óraszámlap jobb felső sarkában, az azt jelzi, hogy az adott óraszámlap nem törölhető. Például a **Galéria-óraszámlapot** nem lehet eltávolítani.
- Ha vásárolt egy óraszámlapot, és a **Saját számlapok** > **Helyi óraszámlapok kezelése** segítségével törölte, csak akkor kell újra telepítenie, ha újra használni szeretné. Nem kell újra fizetnie.

A viselhető eszközön

1 Érintse meg és tartsa lenyomva az óraszámlap-képernyőt (a készülék főképernyőjét) az óraszámlap-kiválasztó képernyő megnyitásához.

2 Lapozzon felfelé a készülék képernyőjének aljától, majd érintse meg az **Eltávolítás** lehetőséget az óraszámlap törléséhez.

Ha a törlés után újra használni szeretné az óraszámlapot, nyissa meg a **Huawei Egészséget** a telefonján, navigáljon a készülék adatait tartalmazó képernyőre, érintse meg a **Saját számlapok** lehetőséget, majd válassza ki és állítsa be a kívánt óraszámlapot.

Egyéni kártyák beállítása

Miután a gyakran használt alkalmazásokat funkciókártyaként adta hozzá, az óra főképernyőjén balra húzva kis erőfeszítéssel megtekintheti és elérheti ezeket az alkalmazásokat. A kártyák testreszabhatók, hozzáadhatók vagy átrendezhetők az Ön igényei szerint.

Kártya hozzáadása

1 Lapozzon balra az óra főképernyőjén a funkciókártyák eléréséhez. Érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik kártyát a kártyaszerkesztő képernyőre való belépéshez.

2 Érintse meg a lehetőséget a kártya alatt, és válassza ki a kívánt kombinált kártyát vagy egyetlen alkalmazáskártyát a megjelenítéshez.

3 Nyomja meg a Fel gombot a beállítások mentéséhez. A hozzáadott kártyák megtekintéséhez lapozzon balra az óra főképernyőjén.

Kombinált kártya szerkesztése

1 Lapozzon balra az óra főképernyőjén a funkciókártyák eléréséhez. Érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik kártyát a kártyaszerkesztő képernyőre való belépéshez.

2 Érintse meg az **Egyéni** lehetőséget a kártya alatt a testreszabási képernyő megnyitásához. Igény szerint a következő műveleteket végezheti el:

- Érintse meg a célösszetevőt, és válassza ki a lecserélni kívánt összetevőt a funkcióképernyőn.
- Megérintheti és megérintve tarthatja a célösszetevőt, majd húzással módosíthatja a pozícióját.

- A kombinált kártyák összetevői csak cserélhetők, törölhetők nem.
- Egy egyéni edzésmód funkciókártyaként történő hozzáadásához először hozzá kell adnia ezt a módot az edzésmódok listájához az Edzés alkalmazásban.

3 Nyomja meg a Fel gombot a beállítások mentéséhez.

Egy kártya áthelyezése a sorrend beállításához

1 Lapozzon balra az óra főképernyőjén a funkciókártyák eléréséhez. Érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik kártyát a kártyaszerkesztő képernyőre való belépéshez.

2 Érintse meg és tartsa lenyomva az áthelyezni kívánt kártyát, majd húzza balra vagy jobbra a kívánt pozícióba.

3 Nyomja meg a Fel gombot a beállítások mentéséhez.

Kártya eltávolítása

1 Lapozzon balra az óra főképernyőjén a funkciókártyák eléréséhez. Érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik kártyát a kártyaszerkesztő képernyőre való belépéshez.

2 Nyomja meg és tartsa megnyomva az eltávolítani kívánt kártyát, majd húzza fel az **Eltávolítás** elemre.

3 Nyomja meg a Fel gombot a beállítások mentéséhez.

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.

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.

Üzenetek kezelése

Ha az órája össze van kapcsolva a **Huawei Egészség** alkalmazással, és az üzenetértesítések engedélyezve vannak, a telefon állapotjelző sávjában megjelenített üzenetek szinkronizálhatók az órájára.

Üzenetértesítések engedélyezése

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

2 Az alábbi alkalmazáslistában kapcsolja be azoknak az alkalmazásoknak a kapcsolóit, amelyekről értesítéseket szeretne kapni.

- Az **ALKALMAZÁSOK** pontba lépve megtekintheti azoknak az alkalmazásoknak a listáját, amelyektől értesítéseket fogadhat.
- **Intelligens értesítések**: Ha a funkció engedélyezve van, a telefon a telefonhasználat alapján intelligensen kiválasztja, hogy melyik készüléket értesítse. Amikor a telefonját használja, az értesítések elnémulnak az órán. Az értesítéseket továbbra is fogadja, de nem fog rezegni vagy csörögni. Ha nem használja a telefonját, de a csuklóján hordja az órát, akkor az órán keresztül kap értesítést az üzenetekről, és a telefonja nem fog rezegni vagy csörögni.
- **Értesítések elnémítása telefon használatakor:** Amikor engedélyezve van, az értesítések elnémulnak az órán, ha a telefonját használja. Az óra nem fog rezegni vagy csörögni.

Olvasatlan üzenetek megtekintése

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

Az olvasatlan üzenetek az órán maradnak. Ha szeretné megtekinteni őket, lapozzon felfelé az óra főképernyőjén az üzenetközpont megnyitásához.

- Ha nem aktiválta az eSIM önálló szolgáltatást, és az órája nincs összekapcsolva a telefonnal, akkor nem tud SMS-üzeneteket vagy üzeneteket fogadni vagy megválaszolni az óráján.
- Az üzenetek az üzenetközpontban történő megtekintés után az órán lesznek tárolva. Törlésükhöz lapozzon balra az üzenetközpontban, vagy érintse meg a törlés gombot a részletek képernyőn.

Válasz küldése SMS-üzenetekre

- Ez a funkció iPhone készülékeken nem támogatott.
- Válaszolhat közvetlenül az SMS-üzenetekre az óráján, ha az eSIM Önálló szám szolgáltatás engedélyezve van.
- A gyorsválasz funkció csak akkor támogatott, ha azzal a SIM-kártyával válaszol egy SMS-üzenetre, amely az üzenetet fogadta.

Amikor új SMS-üzenetre vagy egy alkalmazásból, például a WhatsAppból, a Messengerből vagy a Telegramból származó üzenetre szeretne válaszolni az óráján, a következő módokon válaszolhat:

- Az üzenet alatt található  hangulatjelgombot megérintve kiválaszthat egy hangulatjelet a gyors válaszhoz.
- Az üzenet alatt található  billentyűzetgombot megérintve testre szabhatja a válasz tartalmát.
- Az üzenet értesítési képernyőjén felfelé is lapozhat, és kiválaszthatja a gyors választ.

Az új SMS-üzenetre az órán történő válaszadáshoz használhatja a gyors válaszokat vagy a hangulatjeleket. A támogatott üzenettípusok a tényleges használatól függően változnak.

Gyorsválaszok testre szabása

Ez a funkció iPhone készülékeken nem támogatott.

A következő módon lehet testreszabni a gyorsválaszt:

1. Ha az óra csatlakozott a **Huawei Egészség** alkalmazáshoz, nyissa meg az alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, és érintse meg a **Gyorsválaszok** kártyát.
2. A **Válasz hozzáadása** lehetőség megérintésével hozzáadhat egy választ, egy meglévő választ megérintésével szerkesztheti azt, vagy a választ melletti  ikon megérintésével törölheti a választ.

Olvasatlan üzenetek törlése

Az óra főképernyőjén lapozzon felfelé az olvasatlan üzenetek központjába való belépéshez, majd az üzenetlista alján lévő  ikont megérintve törölheti az összes olvasatlan üzenetet.

Zene az órán

Zene szinkronizálása az órára

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteinek képernyőjére, érintse meg a **Zene** > **Zenekezelés** > **Hozzáadás** lehetőséget, és válassza ki a hozzáadni kívánt zenét.

2 Ha végzett, érintse meg a képernyő jobb felső sarkában a ✓ ikont.

- Ennek a funkciónak a használatához az órát és a Huawei Egészség alkalmazást frissítse a legújabb verzióra.
- A zene szinkronizálása az órával nem érhető el, ha iPhone készülékkel van párosítva.
- A Huawei Egészség alkalmazással szinkronizálhatja az órájára a telefonra letöltött, nem titkosított zenefájlokat. Ezek a zeneszámok ezután önállóan, internet-hozzáférés nélkül lejátszhatók az órán.

A telefonos zenelejátszás vezérlése

1 A telefonon nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, érintse meg a **Zene** lehetőséget, és kapcsolja be a **Telefon zenelejátszásának vezérlése** lehetőséget.

2 Nyisson meg egy telefonos zenei alkalmazást, például a HUAWEI Zenét, és indítsa el a lejátszást.

3 Az óráján a főképernyőn jobbra lapozva lépjen az Assistant·TODAY képernyőre, ahol megtalálja a Zenés kártyát. Itt szüneteltetheti a lejátszást, és átkapcsolhat az előző/következő zeneszámra.

4 Érintse meg a zenekártyát a lejátszási képernyőre való belépéshez, ahol beállíthatja a hangerőt, vagy a képernyő alján található készüléknevet megérintve válthat a hangkimeneti eszközök között.

Párosítás új telefonnal

Az óra egyszerre csak egy telefonhoz képes csatlakozni. Ha tehát egy új telefonnal szeretne párosítani, először le kell választania a jelenlegi telefonról.

1 Az óráján lépjen be az alkalmazáslistába, és válassza a **Beállítások** > **Rendszer** > **Leválasztás** lehetőséget.

2 Érintse meg az ✓ ikont.

Ha az aktuális telefon egy iPhone, válassza a **Beállítások** > **Bluetooth** menüpontot a telefonon az óra megkereséséhez. Érintse meg az **i** ikont, és állítsa be a készülék elfelejtését.

3 Amikor az órája megjeleníti a párosítási képernyőt, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az új telefonnal való párosításhoz.

- Amikor az órát új telefonnal párosítja, az óra visszaáll a gyári beállításokra. A gyári beállítások visszaállítása törli az óráról a fiókjához és a pénztárcájához kapcsolódó összes kártya-, rendszer- és alkalmazásadatot. Ezt a műveletet körültekintően hajtsa végre.
- Az eSIM-et támogató órák esetében:
  - Ha az órát új telefonnal szeretné párosítani, akkor ajánlott a **Beállítások** > **Rendszer** > **Visszaállítás** menüpontban visszaállítani az órát. Az óra visszaállításakor ne válassza az **eSIM-konfiguráció törlése** lehetőséget a felszólító üzenet alatt. Ezzel biztosítható, hogy a rendszer visszaállítása után továbbra is használhassa az eSIM szolgáltatást anélkül, hogy a szolgáltatást le kellene törölnie és újra aktiválnia kellene.
  - Az új telefonnal való párosítás során a **Leválasztás** megérintése után ne érintse meg közvetlenül a **Visszaállítás** lehetőséget az utasításnak megfelelően, ha aktiválta az eSIM-et. Ellenkező esetben az eSIM-információk a rendszer alaphelyzetbe állítása után törlődnek, és kapcsolatba kell lépnie a szolgáltatóval, hogy leiratkozzon az eSIM-szolgáltatásról, és újra aktiválja azt.

Időzítő

A viselhető eszköz támogatja az előre beállított időtartamú gyors időzítőket és az egyéni időzítőket, hogy segítsen a különböző tevékenységek és események időtartamának mérésében és ellenőrzésében.

Gyors időzítő beállítása

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

2 Lapozzon felfelé a képernyőn, és válasszon ki egy időtartamot. Indítsa el az időzítőt.

3 A készüléke értesíteni fogja, amikor az időzítő lejár. A  ikont megérintve megismételheti az utolsó gyors időzítést.

Egyéni időzítő beállítása

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

2 Lapozzon felfelé, hogy elérje a képernyő alját, és érintse meg az **Egyéni** lehetőséget.

3 Állítsa be az órát, a percet és a másodpercet, majd az időmérés elindításához érintse meg az **OK** ikont.

Az időzítő megállítása, visszaállítása és kilépés az időzítőből

Érintse meg a  lehetőséget a szüneteltetéshez, érintse meg a  lehetőséget a visszaállításhoz, vagy érintse meg a  lehetőséget a kilépéshez az időzítő lejárata után.

Egészségkezelés

Egészségügyi Áttekintés

Gyorsan mérheti többféle egészségügyi mutatóját, beleértve a pulzusszámot, a , a SpO2-t, a stresszt, a bőrhőmérsékletét, az EKG-t, az érfalak merevségét, a tüdőfunkciót és még sok mást. Ez a Egészségügyi Áttekintés funkció az Ön egészségi állapotáról szóló jelentéseket is generál, és megjeleníti mind az óráján, mind a telefonján (a Huawei Egészség alkalmazásban), hogy lehetővé tegye a hatékonyabb egészségmenedzsmentet.

A Egészségügyi Áttekintés használata

1. Alaposan ellenőrizze, hogy az óra megfelelően van-e viselve, és ne mozogjon.
2. Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és érintse meg az **Egészségügyi Áttekintés** () lehetőséget. Engedélyezze a kért engedélyeket, és fogadja el az adatvédelmi megállapodást, ha először használja az alkalmazást.
3. Az óra főképernyőjén érintse meg és tartsa lenyomva az X-TAP-érzékelőt három másodpercig az Egészségügyi Áttekintés megnyitásához, vagy érintse meg a **Mérés** lehetőséget az Egészségügyi Áttekintés alkalmazás főképernyőjén, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a mérés elvégzéséhez.
4. Az órája rezgéssel értesíti Önt, amint elkészült az egészségügyi jelentés. Lapozzon felfelé az alkalmazás főképernyőjén a korábbi jelentések megtekintéséhez.

- Az optimális mérési pontosság érdekében adja meg, hogy melyik csuklón viseli a készüléket, ha az Egészségügyi Áttekintés alkalmazás főképernyőjén felfelé lapoz, megérinti a **Továbbiak**, és beállítja a **Csukló** értékét.
- Ha a **Egészségügyi Áttekintés** kártya nincs a **Huawei Egészség** alkalmazás főképernyőjén, érintse meg a **Szerkesztés** lehetőséget és adja hozzá a kártyát.

Az Egészségügyi Áttekintés jelentés megtekintése

- Az órán: Lépjen be az alkalmazás listájába, érintse meg az **Egészségügyi Áttekintés**, és a képernyőn felfelé lapozva jelenítse meg a korábbi jelentéseket.
- A telefonon: Lépjen a **Huawei Egészség** > **Egészségügyi Áttekintés** lehetőségre.

- Minden adat és eredmény csak referenciaként szolgál, és orvosi diagnózis felállításához nem használható. Ha bármilyen kellemetlenséget tapasztal, kérjük, időben forduljon orvoshoz.

Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés

A pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés a viselhető eszközén található nagy pontosságú PPG-érzékelőt használja a rendellenes szívritmusok kiszűrésére.

- Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el.
- A mérési adatok tájékoztató jellegűek, és nem használhatók orvosi célokra.

Az alkalmazás aktiválása

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

2 Menjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, majd lépjen a **Szív** > **Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőségre, és aktiválja a **Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** funkciót.

Mérések végzése a viselhető eszközön

1 Ellenőrizze, hogy a viselhető eszköze megfelelően van-e felhelyezve, majd tegye az alkarját vízszintesen egy asztalra vagy az ölébe, és lazítsa el a karját és az ujjait.

2 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza a **Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** > **Mérés** lehetőséget.

3 Maradjon mozdulatlanul, és várjon a mérés befejezéséig, majd tekintse meg az eredményt a viselhető eszköz képernyőjén. Az eredmény leírásának megtekintéséhez érintse meg a(z) ⓘ gombot. További részletekért lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére a telefonján, majd lépjen a **Szív** > **Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőségre.

Automatikus mérések és emlékeztetők engedélyezése

1 Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, majd menjen a **Szív** > **Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőséghez, és érintse meg a(z) ⋮ ikont a jobb felső sarokban, majd válassza az **Automatikus mérés** lehetőséget.

2 Kapcsolja be vagy ki az **Automatikus szívritmuszavar-érzékelés** kapcsolót. Az engedélyezést követően a viselhető eszköz automatikusan végez méréseket, amikor nyugalmi állapotban viseli.
A **Szívritmuszavar-riasztások** kapcsolót szükség szerint be- vagy kikapcsolhatja. Az engedélyezést követően riasztásokat kap a viselhető eszközén keresztül, ha az rendellenes szívritmust észlel.

- Ha a szívritmusa rendellenesnek bizonyul a mérések során, a viselhető eszközön megjelenik egy figyelmeztető üzenet. Ha olyan készüléket visel, amely támogatja az EKG-t, a rendszer emlékezteti Önt az EKG-mérésére.

Szolgáltatás kikapcsolása

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, menjen a **Szív** > **Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőséghez, érintse meg a(z) ⋮ ikont a jobb felső sarokban, majd a **Névjegy** > **Szolgáltatás kikapcsolása** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az eredmények értelmezése

Az eredmények eltérhetnek az EKG-elemzés eredményeitől. Kérjük, az eredményekkel kapcsolatban konzultáljon egészségügyi szakemberrel. Ne értelmezze az eredményeket saját maga, és ne végezzen öngyógyítást.

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, menjen a**Szív** > **Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőséghez az adatok oszlopdiagramokban való megjelenítéséhez. A jobb felső sarokban lévő ⋮, majd a **Súgó** lehetőséget is megérintheti a mérési eredményekkel kapcsolatos további információkért.

A mérési eredmények a különböző országok/régiók marketingstratégiájától függően változhatnak.

Mérési eredmények: Nincs rendellenesség, korai ütések kockázata, AFib kockázata, korai ütések gyanúja vagy AFib gyanúja

Érzelmi jólét

- A mérési adatok és eredmények kizárólag tájékoztatásul szolgálnak, és nem használhatók orvosi diagnózis vagy kezelés alapjául. Ha bármilyen kellemetlenséget tapasztal, kérjük, forduljon orvoshoz.
- Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el. Bizonyos európai országokban például nem érhető el.

Bevezetés az érzelmek és a stressz témakörébe

Az érzelmek az adott személy szubjektív tapasztalataira adott természetes válaszok és azok külső kifejeződései, és a pszichológiai jelenségek egy olyan típusához tartoznak, amelyek szorosan kapcsolódnak az adott személy olyan tendenciáihoz, mint a vágyak és a kívánságok, és azt tükrözik, hogy ezek kielégültek-e vagy sem.

A pszichológiában a stressz a kényszer vagy a feszültség érzése. A stresszt egy külső inger, például egy feladat vagy kihívás okozza. A megfelelő mennyiségű stressz növelheti a termelékenységet.

Az érzelmek és a stressz hosszabb időn keresztül történő nyomon követése tükrözheti érzelmi egészségét. A kis vagy rövid ideig tartó ingadozások nem jelentenek tényleges problémát. Az érzelmi jólétet tükrözi az ideális állapotba való visszatérés és a környezethez való alkalmazkodás képessége. Egy intelligens viselhető eszköz segíthet az érzelmek és a stressz rögzítésében, a jobb fizikai és mentális jólét érdekében.

Érzelmek/stressz rögzítése

1 Lépjen az eszközalkalmazások listájába, és érintse meg az **Érzelmi jólét** lehetőséget. Ha először használja az alkalmazást, érintse meg az **Elfogadás** lehetőséget a felhasználói engedélyezési képernyőn, és tekintse meg az alkalmazás bevezetőjét és használati útmutatóját. Ezután átirányítjuk az **Érzelmi jólét** alkalmazás főképernyőjére.

2 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, és kapcsolja be az **További érzelmi rekordok/stresszrekordok** lehetőséget.
Ha ez be van kapcsolva, a készülék automatikusan méri a stressz szintjét, az érzelmi állapotot és más kapcsolódó információkat, amikor azt érzékeli, hogy Ön nyugalmi állapotban van. Az érzelmi adatok nem állnak rendelkezésre, amíg Ön alszik. Ha először használja az alkalmazást, egy ideig bekapcsolva kell tartania a viselhető eszközt, mielőtt az érzelmi adatok elérhetővé válnak.

Az értelmek/stresszadatok megtekintése

A viselhető eszközön:

Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és az **Érzelmi jólét** lehetőség megérintésével lépjen be az alkalmazás főképernyőjére, ahol az aktuális érzelmi állapotát egy animáció mutatja. Lapozzon felfelé további adatok megtekintéséhez.

A telefonon:

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére és érintse meg az **Érzelmi jólét** kártyát az érzelmek/stressz adatok megtekintéséhez, valamint az elemzés és a tippek áttekintéséhez különböző időtartományok szerint.

Stresszoldó szolgáltatások

Ha a negativitás vagy a stressz felgyülemlett, akkor stresszoldó szolgáltatásokkal szabályozhatja magát.

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

2 Lapozzon balra a rendelkezésre álló szolgáltatások megtekintéséhez, és válassza ki az igényeinek megfelelő légzőgyakorlatot vagy edzést.
A légzőgyakorlatok és edzések közvetlenül elérhetőek a viselhető eszközön. Az egyéb stresszoldó szolgáltatási lehetőségeket a telefonon lévő **Huawei Egészség** alkalmazásban kell elindítani.

Hangulati emlékeztetők

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

2 Lapozzon felfelé, hogy belépjen a **Továbbiak** képernyőre, érintse meg az **Emlékeztető beállításai** lehetőséget, és kapcsolja be a **Hangulat** kapcsolót, hogy a viselhető eszköze értesítéseket küldjön az aktuális hangulata alapján.
Ha a készülék azt érzékeli, hogy az utóbbi időben hosszabb ideig stresszes volt, a hangulati emlékeztetők tippeket adnak, hogy hogyan alkalmazkodjon, és hogyan térjen vissza egy jobb érzelmi állapotba.

A kisállatok arckifejezését alkalmazó a funkció csak bizonyos piacokon érhető el. Bizonyos európai országokban például nem érhető el.

Tevékenységgyűrűk

A tevékenységgyűrűk háromféle adattípussal (három gyűrű) követik a napi fizikai tevékenységét: Mozgás, Gyakorlat és Állás. Ha mindhárom gyűrűnél eléri a célját, az segít, hogy egészségesebb életet éljen.

Saját céljai beállítása a tevékenységgyűrűkhöz:

A telefonon

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd érintse meg a Tevékenységgyűrűk kártyát a **Tevékenységbejegyzések** képernyő megnyitásához. Érintse meg a jobb felső sarokban található ⋮ ikont, majd érintse meg a **Célok szerkesztése** lehetőséget.

Az órán

Megérintheti a **Tevékenységbejegyzések** lehetőséget és elvégezheti a következő műveleteket:

- Lapozzon balra a képernyőn az **Ezen a héten** menüpont alá tartozó adatok megtekintéséhez.
- Lapozzon fel a képernyőn a **Ma**, a **Mozgás**, a **Gyakorlat**, az **Állás** és más menüpontok alá tartozó adatok megtekintéséhez.
- Lapozzon fel az utolsó képernyőn és válassza ki a **Célok szerkesztése** vagy az **Emlékeztetők** lehetőséget, majd állítsa be ezeket igény szerint.
  Az **Emlékeztetők** funkcióban kikapcsolhatja az **Állás**, **Folyamat** és **Elérte a célt** lehetőségeket.

(1) : A **Mozgás** funkció az aktív kalóriákat méri, amelyeket a nyugalomban elégetett kalóriákon felül éget el. Aktív kalóriát sokféle mozgással égethet el, kezdve a házimunkától egészen a sportolásig.

(2) : A **Gyakorlat** funkció méri az Ön által végzett mérsékelt és magas intenzitású edzések teljes időtartamát. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) azt javasolja, hogy a felnőttek hetente legalább 150 perc közepes intenzitású vagy 75 perc nagy intenzitású edzést végezzenek. A gyors gyaloglás, a kocogás és az erőnléti edzés az Ön fittségi szintjéhez igazodva fokozhatja a szív- és légzőszervi állóképességet, javíthatja az erőnlétet és fokozhatja az általános fittséget.

(3) : Az **Állás** funkció méri azon órák számát, amelyek során legalább egy percig felállt és mozgott. Ha például egy adott órában (például 10:00 és 11:00 között) egy percnél többet sétált, akkor ez az óra beleszámít az **Állás** idejébe. A túl hosszú ideig tartó ülés káros. A WHO tanulmányai szerint a hosszú ideig tartó ülés a magas vércukorszint, a 2-es típusú cukorbetegség, az elhízás és a depresszió magasabb kockázatával függ össze.

Ez a gyűrű arra hivatott emlékeztetni Önt, hogy a túl sokáig tartó ülőmunka káros az egészségére. Azt tanácsoljuk, hogy óránként legalább egyszer álljon fel, és minden napra a lehető legmagasabb pontszámot érje el az **Állás** idejében.

Intelligens javaslatok

A funkció megfelelő fitneszjavaslatokat és típusokat ajánl a **Tevékenységbejegyzések** alkalmazásban, és személyre szabott intelligens javaslatokat tesz.

Nyissa meg a **Tevékenységbejegyzések** alkalmazást, lapozz felfelé az utolsó képernyőn, lépjen a **Névjegy** > **Az alkalmazás leírása** menüponthoz az**Intelligens javaslatok** be- vagy kikapcsolásához.

A javaslatok az Ön használati szokásain és edzési preferenciáin alapulnak, és a funkció használatával folyamatosan fejlődnek. A **Módosítás** lehetőség megérintésével további javaslatokat tekinthet meg.

Maradjon Fitt alkalmazás

Az alkalmazás segít beállítani egy tudományosan megalapozott, személyre szabott edzéstervet az ideális testsúly eléréséhez vagy megtartásához, a testsúlyváltozás, a kalóriadeficit, az étrendi feljegyzések, az edzési adatok és egyéb adatok alapján.

A kezdeti cél beállítása

1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Maradjon Fitt** lehetőséget. Érintse meg az **Elfogadás** lehetőséget felhasználóengedélyezési képernyőn, ha először használja az alkalmazást.

2 Lépjen a **Cél szinkronizálása** képernyőre, válassza ki, hogy szinkronizálja-e a célját a Tevékenységgyűrűkkel, és át lesz irányítva az értesítésbeállítások képernyőre, ahol elvégezheti a vonatkozó beállításokat. Ha ezzel végzett, a rendszer visszairányítja a gesztusvezérlés-képernyőre, majd a **Maradjon Fitt** főképernyőre.

- Ha még nem adta meg a súlyadatokat, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a **Súly**, **Cél típusa**, **Veszteségi arány** és **Célsúly** kitöltéséhez az Ön igényeinek megfelelően. Az óra létrehoz egy fogyási vagy súlytartási tervet az Ön számára. Érintse meg az **Indítás** ikont.
- Ha a **Huawei Egészség** > **Egészség** > **Testsúlymenedzsment** segítségével beállította az aktuális súlyát és a célsúlyát, akkor ezek az adatok automatikusan szinkronizálódnak az órával.

A cél visszaállítása

1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Maradjon Fitt** lehetőséget. Az alkalmazás főképernyőjén lapozzon felfelé a **Cél** képernyő megnyitásához.

2 Érintse meg a **Cél visszaállítása** lehetőséget a **Súly**, a **Cél típusa**, a **Veszteségi arány** és a **Célsúly** módosításához, hogy új fogyási vagy súlytartási tervet generáljon magának.

Testsúly rögzítése

1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Maradjon Fitt** lehetőséget. Az alkalmazás főképernyőjén lapozzon felfelé a **Cél** képernyő megnyitásához.

2 Érintse meg a **Súly rögzítése** lehetőséget, és jegyezze fel az aktuális súlyát.

Diéta rögzítése

1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Maradjon Fitt** lehetőséget. Lapozzon balra az alkalmazás főképernyőjén a **Mai bevitel** eléréséhez.

2 Érintse meg a **Gyors hozzáadás** vagy a **Telefon használata** lehetőséget, és ha a telefon képernyője be van kapcsolva és fel van oldva, automatikusan át lesz irányítva a **Huawei EgészségÉtkezési napló** képernyőjére, ahol rögzítheti diétáját.

Az átirányítás csak akkor történik meg, ha az óra HUAWEI telefonnal van párosítva. Ha más márkájú telefont használ, kövesse az órán lévő utasításokat, és rögzítse a diétát a telefon **Huawei Egészség** alkalmazásában.

3 Ne feledje, hogy minden étkezést naplózzon a telefon **Kalóriabejegyzések** képernyőjén. Ezt követően a diéta adatait a telefon **Kalóriabejegyzések** képernyőjén vagy az óra **Mai bevitel** képernyőjén tekintheti meg.

Edzés

1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Maradjon Fitt** lehetőséget az alkalmazás főképernyőjének megnyitásához.

2 A képernyőn kétszer lapozzon balra a **Mai elégetett kalóriák** megnyitásához, valamint az aktuális napra vonatkozó **Elégetett (kcal)**, **Pihenő** és **Aktív** kalóriaadatok megtekintéséhez.

3 Lapozzon felfelé a képernyőn, érintse meg az **Edzés** lehetőséget, és megnyílik az **Edzés** alkalmazás az órán. Válasszon ki egy lehetőséget az edzés megkezdéséhez.
Érintse meg **Fitneszóra** lehetőséget, és ha a telefon képernyője be van kapcsolva és fel van oldva, akkor automatikusan át lesz irányítva a **Huawei Egészség** alkalmazás **Minden fitneszkurzus** képernyőjére. Érintsen meg egy fitneszórát az edzés megkezdéséhez.

Az átirányítás csak akkor történik meg, ha az óra HUAWEI telefonnal van párosítva.

További beállítások

1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Maradjon Fitt** lehetőséget. Lapozzon felfelé az utolsó képernyőig, és érintse meg a **További beállítások** lehetőséget.

2 Kapcsolja be vagy ki a **Célok szinkronizálása** kapcsolót szükség szerint. Ha ki van kapcsolva, a Maradjon Fitt alkalmazás által ajánlott napi aktivitási cél nem lesz szinkronizálva a Tevékenységgyűrűkben lévő Mozgás céljával.

Emlékeztetők

1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Maradjon Fitt** lehetőséget. Lapozzon felfelé az utolsó képernyőig, és érintse meg a **Emlékeztető beállításai** lehetőséget.

2 Kapcsolja be vagy ki a kapcsolókat szükség szerint. Ha minden kapcsoló ki van kapcsolva, nem kap értesítést a Maradjon Fitt alkalmazásból.

EKG-mérés a

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

Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el.

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.

Előkészületek a méréshez

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

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

Az EKG mérése

1 Alaposan ellenőrizze, hogy az óra megfelelően van-e viselve, és ne mozogjon.

2 Viselje a készüléket megfelelően a csuklóján, lépjen be az alkalmazáslistába, és válassza az **EKG** lehetőséget. Ha először használja a funkciót, adja meg, hogy melyik csuklón viseli a készüléket a(z) **Left** vagy a(z) **Right** lehetőség kiválasztásával. Ezt a beállítást ezután bármikor megváltoztathatja az EKG alkalmazás főképernyőjén, ha megérinti a Beállítások ikont alul.

3 Óvatosan helyezze szabad kezének egyik ujját az X-TAP-érzékelőre és tartsa mozdulatlanul. Ekkor a mérés automatikusan elindul.

- A mérés alatt tartsa mozdulatlanul, egyenletesen lélegezzen, és ne beszéljen. Tartsa az ujját megfelelő módon érintkezve az X-TAP-érzékelővel, de ne nyomja meg túl erősen.
- A száraz bőr befolyásolhatja 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 **Huawei Egészség** alkalmazás főképernyőjére a telefonján, 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.

SpO2-mérés a

Az SpO2-mérés pontosságának biztosítása érdekében hordja szorosan és megfelelő módon a viselhető eszközt. Ügyeljen arra, hogy az érzékelőmodul közvetlenül, akadálytalanul érintkezzen a bőrével.

Ujjbeggyel végzett SpO2-mérés

1 Alaposan ellenőrizze, hogy az óra megfelelően van-e viselve, és ne mozogjon.

2 Lépjen be az óra alkalmazáslistájába és érintse meg az **SpO2** lehetőséget.

3 Óvatosan helyezze szabad kezének egyik ujját az X-TAP-érzékelőre. Ekkor a mérés automatikusan elindul. A visszaszámlálás végeztével továbbra is érintkezésben maradhat az érzékelővel a mérés folytatásához, vagy felemelheti az ujját a mérés befejezéséhez és az eredmények megtekintéséhez.

Automatikus SpO2-mérés

1 Nyissa meg a **Huawei Egészséget**, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, és kapcsolja be az **Automatikus SpO_2** lehetőséget.

Ha engedélyezve van, és a készülék azt érzékeli, hogy Ön nem mozog, automatikusan megméri és rögzíti az Ön SpO2-szintjét. Ez a mutató különösen fontos, amikor alszik vagy nagy magasságban tartózkodik.

2 Érintse meg a **Figyelmeztetés alacsony SpO_2-értékre** lehetőséget, és állítsa be az alsó határértéket, hogy kapjon riasztást, amikor ébren van.
Határérték: Kikapcsolva/75%/80%/85%/90%

Adatok megtekintése

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, érintse meg az **SpO_2** lehetőséget és válasszon ki egy dátumot az adott napra vonatkozó adatok megtekintéséhez.

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 az óra alkalmazáslistájába, válassza ki az **Alvás** lehetőséget, lapozzon felfelé a **Továbbiak** képernyő megnyitásához, majd érintse meg az **Alvó mód** lehetőséget.

2 Az **Alvó mód** és az **Időzített** lehetőségek közül választhat.

- 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.
- Ha a **Napirend** 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. Az órán előre beállított időzített időszakokat csak szerkesztheti, de nem törölheti őket.

HUAWEI TruSleep™ engedélyezése/letiltása

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részletei képernyőre, lépjen a **Egészségfelügyelet** > **HUAWEI TruSleep™** menüpontba, és kapcsolja be vagy ki a **HUAWEI TruSleep™** kapcsolót.

A **HUAWEI TruSleep™** alapértelmezetten engedélyezett. Ha manuálisan kikapcsolja, az alvási adatok nem érhetők el, és az alváselemzés nem lesz elérhető.

Alvásadatok megtekintése/törlése

Alvásadatok megtekintése

- Lépjen be az óra alkalmazáslistájába és válassza ki az **Alvás** lehetőséget az éjszakai alvás és a szunyókálás adatainak, valamint az alvással kapcsolatos egészségügyi információk megtekintéséhez. Érintse meg a ⓘ lehetőséget eredményleírás további részleteiért.
- Nyissa meg a **Huawei Egészség** főképernyőjét 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.

Alvásadatok törlése

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** főképernyőjét és érintse meg a **Alvás** kártyát.

2 Lépjen az ⋮ > **Összes adat** menüponthoz és érintse meg a jobb felső sarokban található Törlés ikont a hogy szükség szerint kiválaszthassa és törölhesse a múltbeli adatokat.

Alvási légzéstudatosság

Az Alvási légzéstudatosság funkció segít észlelni a légzés megszakadásait alvás közben.

Az alkalmazás aktiválása

- Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el.
- A funkció használata előtt csatlakoztassa viselhető eszközét a Huawei Egészség alkalmazáshoz.

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen az **Egészség** képernyőre, érintse meg az **Alvás** kártyát, lapozzon felfelé a képernyő aljáig, majd érintse meg az **Alvási légzéstudatosság** lehetőséget.

2 A funkció első használatakor kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, hogy kiválaszthassa, mely jogosultságokat kívánja megadni, majd érintse meg az **Engedélyezés**, majd az **Elfogadás** lehetőséget, és átkerül az **Alvási légzéstudatosság**képernyőre. Érintse meg az **Aktiválás** lehetőséget, és kapcsolja be az **Alvási légzéstudatosság** kapcsolót.

3 Most már készen vannak a beállítások. Viselje a készüléket az ágyban, és az érzékeli és elemzi a légzésének megszakadásait alvás közben.

Adatok megtekintése

1 Válassza a **Huawei Egészség** > **Egészség** > **Alvás** lehetőséget, érintse meg a képernyő alján az **Alvási légzéstudatosság** lehetőséget, és a funkcióképernyőre kerül, ahol megtekintheti a legutóbbi észlelési eredményt és az összes adatrekord összefoglalóját.

2 Érintse meg a ⋮ ikont a jobb felső sarokban, majd az **Összes adat** lehetőséget, és válasszon ki egy adott dátumot az adott nap adatbejegyzéseinek megtekintéséhez.

Engedélyezés/tiltás Alvási légzéstudatosság

Lépjen a **Huawei Egészség** > **Egészség** > **Alvás** > **Alvási légzéstudatosság** lehetőségre, érintse meg a jobb felső sarokban a ⋮ ikont, majd az **Alvási légzéstudatosság** lehetőséget, és kapcsolja be vagy ki az **Alvási légzéstudatosság** kapcsolót.

Szolgáltatás kikapcsolása

Lépjen a **Huawei Egészség** > **Egészség** > **Alvás** > **Alvási légzéstudatosság** lehetőségre, érintse meg a jobb felső sarokban a(z) ⋮ lehetőséget, majd a **Névjegy** > **Szolgáltatás kikapcsolása** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a beállítások befejezéséhez.

Artériás érfalmerevség észlelése

Az artériás merevséget artériás rugalmasságnak is nevezik. A merevség növekedése az artériák károsodásának korai jele, és szívbetegség kockázatának növekedését jelezheti.

A pulzushullám-sebesség (PWV) azt a sebességet jelöli, amellyel a nyomáshullámok a nagy artériákban lefelé haladnak minden egyes alkalommal, amikor a szív ver és vért juttat a nagy artériákba. Ez az artériás merevség hatékony mércéje. Általánosságban elmondható, hogy a gyorsabb PWV merevebb artériákat jelez.

Ez a funkció csak bizonyos országokban/régiókban érhető el.

A készülék használatának megkezdése előtt

1. Ez az alkalmazás nem 18 év alatti felhasználók számára készült.
2. Ez az alkalmazás nem olyan személyek számára készült, akiknek pacemakerük vagy más beültetett elektronikus eszközük van.
3. Ez az alkalmazás nem súlyos szívritmuszavarral diagnosztizált személyek számára készült.
4. Ezt az alkalmazást nem szabad erős elektromágneses mezővel rendelkező környezetben használni.
5. Ez az alkalmazás nem orvosi használatra készült. Az alkalmazás használatával szerzett összes adat csak tájékoztató jellegű, és nem használható orvosi kutatás, diagnózis vagy kezelés alapjául.

Artériás érfalmerevség észlelése alkalmazás engedélyezése és aktiválása

1. A funkció első használatához kövesse a **Huawei Egészség** képernyőn megjelenő utasításokat a regisztráció befejezéséhez, majd adja meg a fiókját és jelszavát a bejelentkezéshez.
2. A **Huawei Egészség** segítségével olvassa be a QR-kódot a viselhető eszközén, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás befejezéséhez.
3. Lépjen a **Huawei Egészség** > **Egészség** > **Szív** > **Artériás érfalmerevség észlelése** lehetőségre a telefonján, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a funkció aktiválásához. Ez a gyorsalkalmazás-bejegyzés alapértelmezetten **Szív** kártya alatt található. Az első használat során engedélyeznie kell az adatok megosztását, és el kell fogadnia a felhasználói és az adatvédelmi megállapodást.

Mérés indítása az órán

Az első méréshez: Az alkalmazás telefonon történő aktiválása után az órán az **Artériás érfalmerevség észlelése** menüpontra kell navigálnia, és meg kell adnia, hogy melyik csuklóján viseli a készüléket.

Az optimális pontosság biztosítása érdekében győződjön meg arról, hogy a megfelelő csuklót választotta ki, és hogy az óra jól illeszkedik.

Mérési módszer:

1 Tegye a készüléket viselő karját vízszintesen az asztallapra vagy az ölébe, navigáljon az óráján az **Artériás érfalmerevség észlelése** menüponthoz, érintse meg a(z) **Start** lehetőséget, majd a mérés elindításához nyomja egyik ujját az X-TAP-érzékelőhöz.

2 A mérés körülbelül 30 másodpercig tart, ezalatt kérjük, ne mozogjon, egyenletesen lélegezzen, és ne beszéljen. A száraz bőr befolyásolhatja a mérést. Ha úgy érzi, hogy az ujja száraz, egy kis vízzel nedvesítse meg.

3 A mérés végeztével térjen vissza az alkalmazás kezdőképernyőjére az eredmény megtekintéséhez.

Az adatok megtekintése

Ha az óra és a telefon Bluetooth segítségével csatlakozik egymáshoz, a mérés után az adatok szinkronizálódnak a telefonra.

1 Lépjen a **Huawei Egészség** > **Egészség** > **Szív** > **Artériás érfalmerevség észlelése** menüponthoz a telefonján, majd tekintse meg a mérés eredményét az **Artériás érfalmerevség észlelése** alkalmazás főképernyőjén.

2 További adatok megtekintéséhez érintse meg a **Továbbiak megjelenítése** lehetőséget.

3 Az alkalmazás kezdőképernyőjének jobb felső sarkában található négy pont ikonra, majd az **Összes adat lehetőségre** is rákattinthat a korábbi adatok megtekintéséhez.

Ciklusnaptár

Az alkalmazás aktiválása

Ha először használja ezt a funkciót, győződjön meg róla, hogy az óra és a telefon csatlakoztatva van, és fejezze be a funkció aktiválását.

1 Lépjen a **Huawei Egészség** alkalmazás főképernyőjére, érintse meg a **Ciklusnaptár** kártyát, töltse le a funkciócsomagot, állítsa be az időszaki adatokat, és érintse meg a **Kezdés** lehetősége.
Ha a **Ciklusnaptár** kártya nincs a Huawei Egészség főképernyőjén, érintse meg a **Szerkesztés** lehetőséget és adja hozzá a kártyát.

2 Egy aktiválási értesítés fog megjelenni az órán, amikor viseli. Ha nincs a csuklóján, az értesítés az üzenetközpontban lesz tárolva.
Érintse meg az **Alkalmazás megnyitása** lehetőséget az adatvédelmi nyilatkozat képernyőre való belépéshez. Fogadja el az adatvédelmi nyilatkozatot, és a rendszer visszairányítja a **Ciklusnaptár** főképernyőre.
Érintse meg az **OK** gombot az előző képernyőre való visszalépéshez.

A ciklusának rögzítése és megtekintése az órán

1 Nyomja meg az óráján a Fel gombot az alkalmazáslista megnyitásához, keresse meg és válassza ki a **Ciklusnaptár** lehetőséget az alkalmazás főképernyőjének eléréséhez, ahol a ciklusnaptárát látja. Érintse meg az alkalmazás nevétől jobbra található ikont a havi nézet és a gyűrűdiagram nézet közötti váltáshoz.

2 Érintse meg a **Szerkesztés** lehetőséget vagy a ikont a menstruációjának **Elindítva** és **Befejeződött** értéke megadásához. Az **Összegzés** lehetőség megtekintéséhez lapozzon fel

a képernyőn. Lapozzon ismét felfelé a fizikai tünetek rögzítéséhez. Lapozzon még egyszer felfelé a **Továbbiak** képernyő megnyitásához és a **Súgó** megtekintéséhez.

3 A **havi nézet** képernyőjén balra és jobbra lapozva az előző ciklus és a következő három ciklus adatait tekintheti meg.

Menstruáció rögzítése a Huawei Egészség alkalmazásban

1 Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, érintse meg a **Ciklusnaptár** kártyát, válasszon ki egy konkrét dátumot, és kapcsolja be a **Menstruáció kezdete** vagy a **Menstruáció vége** lehetőséget a ciklus időtartamának rögzítéséhez. Emellett rögzítheti, milyen **Fizikai tünetek** jelentkeztek.

2 A **Ciklusnaptár** képernyőn érintse meg a(z) ⋮ ikont a jobb felső sarokban, majd a **Beállítások** lehetőséget a menstruáció és a ciklus hosszának beállításához, és igény szerint kapcsolja be vagy ki a kapcsolókat.
Kapcsolja be az **Előrejelzések** kapcsolót. Ha bekapcsolta, az óra (feltéve, hogy folyamatosan viseli, különösen éjszaka) kombinálja a nyomon követett egészségügyi adatokat, például a testhőmérsékletet, a pulzusszámot és a légzésszámot, hogy jobb ciklus-előrejelzéseket készítsen.

Érintse meg a **Menstruációs bejegyzések** lehetőséget az **Átlagos menstruáció** és az **Átlagos ciklus** megtekintéshez.
Érintse meg az **Összes adat** lehetőséget a korábbi adatok megtekintéséhez.

Egészséglóherék

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

- Az emberek különbözősége miatt az Egészséglóherék csak az egészség javítását célzó általános ajánlásokat tud megjeleníteni, ez vonatkozik az ajánlott edzésekre, és azok hatása nem garantált. Ha bármikor kényelmetlenül érzi magát testmozgás vagy edzés alatt, azonnal hagyja abba a edzést, és pihenjen, vagy kérjen orvosi segítséget.
- Az Egészséglóherék funkcióban adott egészségügyi tanácsok csak tájékoztató jellegűek. Önt terheli bármilyen tevékenységben vagy sportban történő részvételből adódó minden kockázat, sérülés és felelősség.

Az Egészséglóherék engedélyezése

1 Lépjen a **Huawei Egészség** > **Egészség** > **Egészséglóherék** lehetőségre.
Ha az **Egészséglóherék** nincs az **Egészség** képernyőn, érintse meg a **Szerkesztés** lehetőséget, és adja hozzá a kártyát.

2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a Felhasználói nyilatkozat elfogadásához, és a Egészséglóherék képernyőre kerül átirányításra.

Kipipálandó feladatok kiválasztása és célok beállítása

A kipipálandó feladatok alap és opcionális feladatokra vannak osztva. Az Ön egészségi és fitnesz igényeinek jobban megfelelve választható bejelentkezési feladatokat adhat hozzá.

1 Lépjen a **Huawei Egészség** > **Egészség** > **Egészséglóherék** lehetőségre.

2 Érintse meg a **Feladatok szerkesztése** lehetőséget, vagy válassza az ⋮ > **Egészségmegőrzési terv** lehetőséget.

3 Érintse meg a **Célbeállítások** feladatkártyát a napi cél testreszabásához. Érintse meg a **Célok módosítása** további személyre szabási lehetőségekhez.

Napi mosoly feladat:

1 Az **Egészséglóherék** képernyőn érintse meg a **Napi mosoly** opciót.

2 Érintse meg a **Bejelentkezés** lehetőséget egy fotó készítéséhez. 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 telefonra történő mentéséhez.

A feladat teljesítési állapotának megtekintése

- Nyissa meg az alkalmazáslistát és válassza ki az **Egészséglóherék** lehetőséget a feladat végrehajtási állapotának megtekintéséhez.
- Telefonján nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, és navigáljon az **Egészséglóherék** képernyőre, a feladat befejezési állapotának megtekintéséhez.

Emlékeztetők

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon az **Egészséglóherék** képernyőre, és érintse meg a ⋮ lehetőséget jobb felső sarokban:

- Érintse meg az **Egészségmegőrzési terv** lehetőséget, és kapcsolja be az **Emlékeztetők** kapcsolót az egyes bejelentkezési feladatokhoz (például **Lépések** és **Légzés**).
- Érintse meg az **Emlékeztetők** lehetőséget, és kapcsolja be az **Egészséglóherék eredményei** és a **Heti jelentés értesítései (óra)** lehetőséget.

Heti jelentés és megosztás

Heti jelentés megtekintése: Az **Egészséglóherék** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található ⋮ ikont, majd érintse meg a **Heti jelentés** lehetőséget.

Teljesítmények megosztása: Az **Egészséglóherék** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban a ⎇ ikont a heti jelentés megosztásához vagy a telefonjára mentéséhez.

Szolgáltatás kikapcsolása

Az Egészséglóherék korábbi adatai nem törölhetők.

Az **Egészséglóherék** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban lévő ⋮ ikont, és válassza a **Névjegy** > **Szolgáltatás kikapcsolása** lehetőséget. Ez visszaállítja az **Egészséglóherék**adatait, és csak a három alapfeladat marad meg.

Testmozgás

Egy edzés indítása

A viselhető eszköz többféle edzésmódot támogat, többek között futást és kerékpározást, fitneszedzéseket, eszközös edzéseket és egyéb tevékenységeket, például szabadidősportokat.

Edzés indítása a viselhető eszközön

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

2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn, és válassza ki az edzésmódot. A képernyő végéig felfelé is lapozhat, majd az **Hozzáadás** lehetőség megérintésével további edzésmódokat is felvehet.

3 A kezdéshez érintse meg az edzésmód ikont.

4 Edzés közben az edzés befejezéséhez megnyomhatja és lenyomva tarthatja a Fel gombot. Alternatívaként nyomja meg a Fel gombot az edzés szüneteltetéséhez, érintse meg a(z)  ikont a folytatáshoz, vagy érintse meg a(z)  ikont az edzés befejezéséhez.

Edzés indítása a Huawei Egészség alkalmazásban

1 Ellenőrizze kétszer is, hogy a viselhető eszköz össze van-e kötve a **Huawei Egészség** alkalmazással, és viselje az eszközt szorosan a csuklóján. Ezután a **Huawei Egészség** alkalmazásban, például, lépjen az **Edzés** > **Szabadtéri futás** lehetőségre, és érintse meg a futásikont a futás elindításához.

2 Edzés közben a szüneteltetéshez érintse meg az  a **Huawei Egészség** képernyőjén, a folytatáshoz érintse meg a  vagy az edzés befejezéséhez tartsa lenyomva a . A viselhető eszköz ennek megfelelően szünetelteti, folytatja vagy befejezi az edzést.

Fitneszadatok megtekintése a viselhető eszközön

- Edzés közben bármikor lapozhat felfelé vagy lefelé az viselhető eszköz edzésképernyőjén, ha meg szeretné tekinteni a valós idejű fitneszadatait.
- A **Huawei Egészség** alkalmazásban elindított edzésekre vonatkozó valós idejű fitneszadatok az alkalmazásban és a viselhető eszköz képernyőjén is megjelennek. Ha az edzés távolsága vagy időtartama túl rövid, a rekord nem kerül mentésre.

Edzésbeállítások

Lépjen az **Edzés** menüponthoz, érintse meg az edzésmód mellett található ⋮ ikont, majd szükség szerint állítsa be többek között az alábbi lehetőségeket: **Cél**, **Emlékeztetők**, **Megjelenített adatok**, **Véletlen feloldás elleni védelem**, **EltávolításKitűzés felülre**.

- A beállítási lehetőségek az edzésmódtól függően változnak. Kérjük tekintse át a saját készülékének képernyőjén.
- A kínai és angol nyelvtől eltérő nyelveken, például németül is elérhetők a hangos emlékeztetők bizonyos országokban. A funkció használatához győződjön meg róla, hogy egy Európában regisztrált fiókkal jelentkezett be a Huawei Egészség alkalmazásba, kapcsolja össze a viselhető eszközét a Huawei Egészség alkalmazással, majd a kérésnek megfelelően töltse le a szükséges nyelvi csomagot. Kérjük, vegye figyelembe, hogy az átvitel sokáig tarthat, ha iPhone-t használ.

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.

Terepfutás

Az órája professzionális szintű Terepfutás módja támogatja a szegmensalapú navigációt és a valós idejű térképalapú útvonalakat, a részletes adatmegjelenítés érdekében.

Terepfutásedzés indítása

Mindenek előtt töltse le a hivatalos útvonalat a vonatkozó weboldalról, importálja az útvonalat a **Huawei Egészség** alkalmazásba, és szinkronizálja azt az órájával. Ha ez az útvonal egy új városban van, le kell töltenie a vonatkozó offline térképet is.

1. Lépjen a **Huawei Egészség** > **Én** > **Saját útvonal** > **Útvonal importálása** menüpontba, válasszon ki egy letöltött útvonalat, és mentse a **Saját útvonal** lehetőségben.
2. Válassza ki a célútvonalat. Érintse meg a ⋮ lehetőséget a jobb felső sarokban, majd a **Küldés a viselhető eszközre** elemet az útvonal órájával való szinkronizálásához.
3. Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg az órán a Fel gombot. Lépjen a **Edzés** opcióra, és engedélyezze az funkciót.
4. Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Terepfutás** megkereséséhez és kiválasztásához. Érintse meg a ⋮ lehetőséget a jobb oldalán a beállítások képernyőjének eléréséhez, majd érintse meg a **Útvonalak** lehetőséget.
5. Válassza ki az útvonalat. A futás elindításához érintse meg az **Ugrás az edzéshez**, majd az **INDÍTÁS** elemet.
6. A fitneszadatok megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.

Edzésbeállítások

1. Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd érintse meg az **Edzés** () lehetőséget.
2. Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Terepfutás** megkereséséhez és kiválasztásához. Érintse meg a ⋮ lehetőséget a jobb oldalán a beállítások képernyőjének megjelenítéséhez.
   - Érintse meg a **Cél** elemet, és állítsa be a távolság, az idő és a teljes kalóriaégetés célértékeit.

- Érintse meg az **Emlékeztetők** elemet, hogy intervallumokat és emlékeztetőket állítson be a pulzusszámra és az edzésstresszre vonatkozóan. A hangemlékeztetők akkor szólalnak meg, ha az edzés során egy előre beállított küszöbértéket elér.
- Érintse meg az **Megjelenített adatok** elemet, és állítsa be az edzés képernyőjén megjelenítendő adatokat.
- Adja meg az egyéb beállításokat, mint például a véletlen feloldás elleni védelem, metronóm és szegmentálás, az igényeinek megfelelően.

RouteDraw

A RouteDraw művészi alkotást visz be az edzéseibe. Ellenőrzőpontról ellenőrzőpontra mozogva képeket rajzolhat a térképre, és egy kis szórakozást adhat a futásaihoz.

Útvonal kiválasztása

1. Lépjen a **Huawei Egészség** > **Edzés** > **Szabadtéri futás** lehetőségre. Érintse meg az Útvonal ikont, majd a **RouteDraw** lehetőséget az aktuális városában rendelkezésre álló útvonalak megtekintéséhez.
2. Győződjön meg arról, hogy az órája Bluetooth-on keresztül csatlakozik a telefonjához. Válasszon ki egy útvonalat az útvonal részleteit tartalmazó képernyő meglátogatásához, majd érintse meg a **Átvitel viselhető eszközre** elemet az útvonal órájára történő szinkronizálásához.

Futás indítása a RouteDraw segítségével

1. Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen az **Edzés** > **RouteDraw** lehetőségre.
2. Válassza ki a megcélzott útvonalat. Érintse meg a **Ugrás az edzéshez**, majd az **INDULÁS** gombot a futás megkezdéséhez.
3. Kövesse a navigációt az összes ellenőrzőponton való áthaladáshoz. Az ellenőrzőpontok teljesítésének a folyamatát a futás során bármikor megtekintheti a készülékén, majd a futás végeztével megnézheti fitneszadatait.

A RouteDraw-bejegyzések megosztása

1. Lépjen a **Huawei Egészség** > **Egészség** > **Gyakorlat adatai** lehetőségre, válasszon ki egy előzményt, és tekintse meg a részletes adatokat.
2. Érintse meg a jobb felső sarokban lévő megosztásikont a közösségi médiában történő megosztáshoz.

Útvonal törlése

1. Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen az **Edzés** > **RouteDraw** lehetőségre.
2. Tartson lenyomva egy RouteDraw-útvonalat, és törölje azt az alatta lévő **Törlés** megérintésével. Az összes útvonal törléséhez lenyomva is tarthatja egy útvonalat, megérintheti a fölötte lévő **Összes kijelölése** elemet, majd a **Törlés** elemet az összes útvonal törléséhez.

Telefon-óra összekapcsolása kerékpározáshoz

A kerékpáredzés elindítása az óráján automatikusan összekapcsolódik a telefonjával, így mindkét készüléken részletesebb valós idejű adatok jelennek meg.

- Ez a funkció csak akkor érhető el, ha az órája HUAWEI telefonnal van párosítva.
- Mindenek előtt lépjen be az óra alkalmazáslistájába, válassza a **Beállítások** > **Edzésbeállítások** menüpontot, engedélyezze a **Megjelenítés a telefonon** beállítást.
- A valós idejű kerékpározási adatok telefonon történő megjelenítéséhez a két készüléknek az edzés teljes időtartama alatt Bluetooth-on keresztül kapcsolatban kell maradnia.
- A lépésszámadatok csak akkor jelennek meg a telefonon, ha az órát egy harmadik féltől származó lépésszám-érzékelővel párosították.

1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd érintse meg az **Edzés** ( ) lehetőséget.

2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Szabadtéri kerékpározás** vagy **Szoba-kerékpározás** megkereséséhez és kiválasztásához. Érintse meg az ikont az edzés elindításához, és a kerékpározási adatok valós időben megjelennek a telefonján. A telefonon megjelenített adattípust az Ön igényei szerint testre szabhatja.

Golf

A Ütésgyakorló terület mód részletes lendítési adatokat kínál, beleértve a hátralendítési/előrelendítési időt, a lendítési tempót és a lendítési sebességet, valamint animált lendítési és fogásdemókat és tippeket ad.

A Golfpálya mód pontosan érzékeli a green és az akadályok helyét, és pontos távolságmérést biztosít, hogy segítsen a golfjátéka javításában.

A labda röppályájának követése csak a lendítésekhez áll rendelkezésre, a puttoláshoz nem.

Ütésgyakorló terület mód

1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot az órán, majd lépjen az **Edzés** > **Golf** lehetőségre.

2 Válassza az **Ütésgyakorló terület** lehetőséget, és a golfedzés elindításához érintse meg az indítás ikont (vagy nyomja meg a Le gombot).

3 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn lendítás- és fogásdemók megtekintéséhez és az edzés adatainak megjelenítéséhez.

Golfpálya mód

1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot az órán, majd lépjen az **Edzés** > **Golf** lehetőségre.

2 Lépjen a **Golfpálya mód** > **Közeli helyek** lehetőségre, majd várjon, amíg a helymeghatározás működése megfelelő nem lesz, és válassza ki a kívánt golfpályát. Ha a golfpálya már le lett töltve, akkor a **Letöltve** lehetőség alatt találja meg. Letölthet vagy törölhet is golfpályákat. Részletekért tekintse meg a **Golfpályák letöltése vagy törlése** szakaszt.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a helyszín és az ütőterület beállításához, várja meg, amíg a pozicionálás megfelelően működik, majd érintse meg a kezdés ikont (vagy nyomja meg a Le gombot) a golfedzés megkezdéséhez.

4 Lapozzon balra a pontkártyaképernyőre való belépéshez, és rögzítse az egyes lyukak eredményeit. Lapozzon felfelé vagy lefelé az ütőfolyosó és az akadályok panorámaképének megjelenítéséhez, és ellenőrizze a távolságméréseket, a green lejtési adatait, a szél sebességét és irányát, valamint a green irányát.

5 A golfedzés közben érintse meg a **Pontkártya megtekintése** elemet a pontszámok megtekintéséhez, a **Szüneteltet** elemet a játék ideiglenes mentéséhez, vagy a **Befejezés** elemet a játék befejezéséhez és az edzés rekordjának mentéséhez. Bármikor befejezheti az edzést a Fel gomb megnyomásával és lenyomva tartásával.

További beállítások a Golfpálya módhoz

1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot az órán, majd lépjen az **Edzés** > **Golf** lehetőségre.

2 Válassza ki a **Golfpálya mód** lehetőséget, és érintse meg a ⋮ jobb oldalát a beállítások képernyőjének eléréséhez.
Engedélyezze vagy tiltsa le a **Véletlen feloldás elleni védelem** funkciót az igényeinek megfelelően. Érintse meg az **Mértékegység** elemet is, hogy kiválassza a kívánt mértékegységet, vagy érintse meg a **Golfpályák kezelése** elemet, és tartsa lenyomva egy pályát annak törléséhez.



További információk a Golfpálya módról

1 Hogyan válthatok át a másik greenre, ha kettő van a golfpályán?
Frissítse óráját a legújabb verzióra, és a képernyőn az **L**/**R** megérintésével válthat a greenek között.

2 Hogyan válthatok a lyukak között a mérkőzés alatt?
Az órának automatikusan át kell váltania a megfelelő lyukra, amikor belép annak ütőterületére. Ha ez nem így van, érintse meg a(z) ⇄ ikont az ütőfolyósó-nézet képernyője mellett és válassza ki a megcélzott lyukat.

3 Hogyan módosíthatom az adatokat egy pontkártyán?
Edzés közben lapozzon balra a képernyőn a pontkártya megnyitásához és a módosítás elvégzéséhez. A pontkártya adatai nem szerkeszthetők az edzés befejezése után.

Golfpálya letöltése vagy törlése

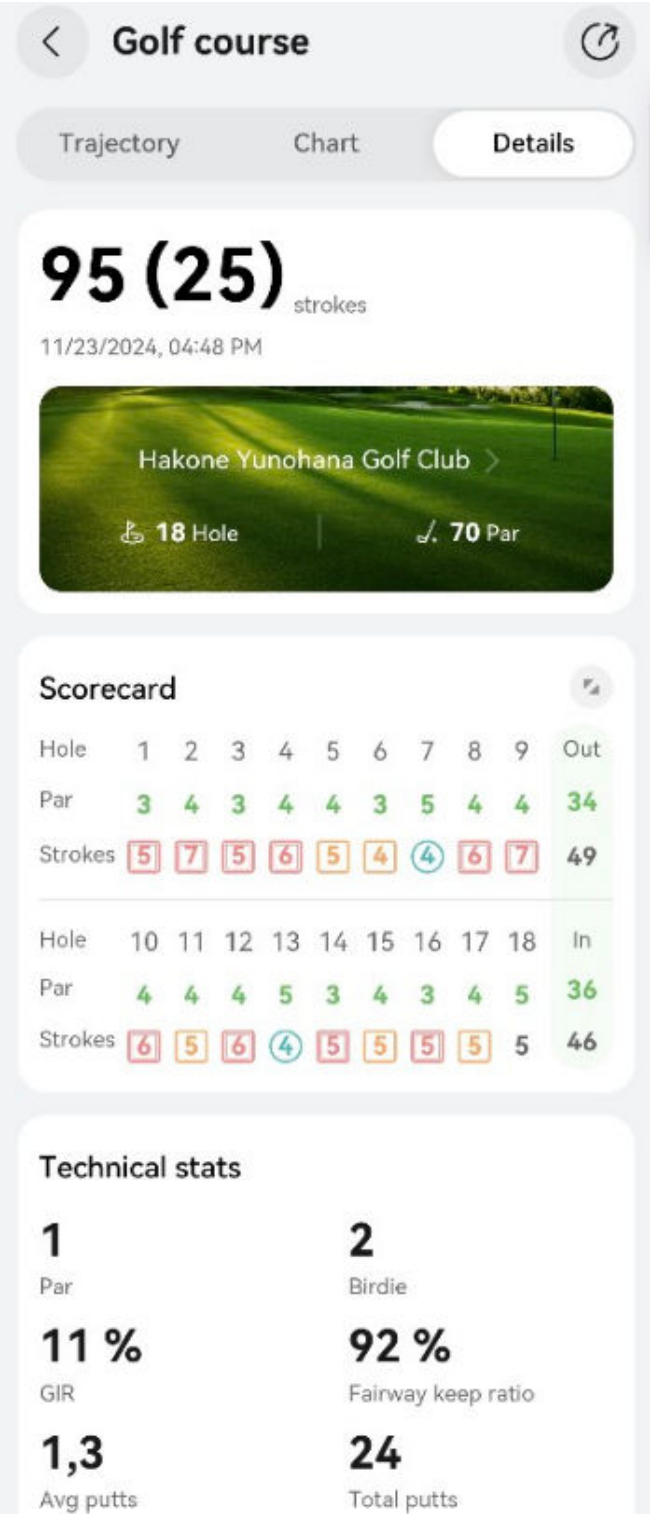
1 Lépjen a **Huawei Egészség** > **Edzés** > **Golf** lehetőségre, és érintse meg a **Golfpálya térképe** lehetőséget.

2 A **Felfedezés** lapon válassza ki a célpályát, majd érintse meg a **Letöltés** elemet.

3 Ha a letöltés befejeződött, érintse meg a golfpályát a golfpálya részleteinek képernyőjére való belépéshez. Érintse meg a jobb felső sarokban található ⋮ ikont, majd érintse meg a **Szinkronizálás órával** lehetőséget. A letöltött golfpálya törlését is választhatja.

A letöltött golfpályák automatikusan szinkronizálódnak az órával, ha az megfelelően csatlakozik a telefonhoz. Ennek a funkciónak a használatához először a Huawei Egészség alkalmazást frissítse a legújabb verzióra.

Technikai adatok



Ütőfolyosó fenntartásának aránya (FKR)

Azoknak az elütőhelyről induló ütéseknek a százalékos arányát jelöli, amelyek egy par 4-es vagy par 5-ös ütésnél az ütőfolyosót találják el egy befejezett körben. Ezt ütőfolyosó-találati százaléknak is nevezik.

Szabályos green (GIR)

A par a greenen arányra utal a befejezett körben. A labdának a greenre kell érnie a par mínusz két ütésen belül.

Átlagos puttolások

A lyukankénti átlagos puttolásszámra utal a befejezett körben. Megegyezik az összes puttolásszám és a játszott lyukak számának hányadosával. (Mértékegység: ütés)

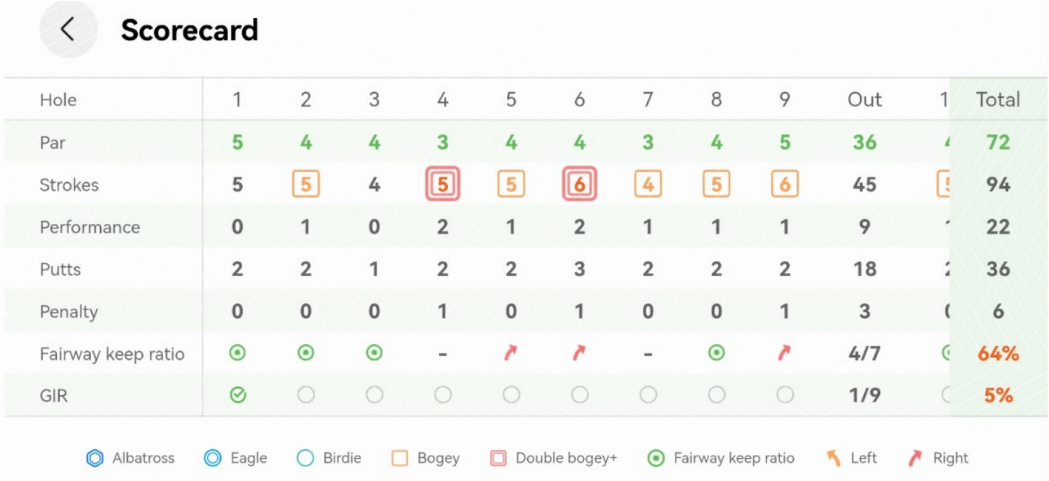
Összes puttolás

A greenen tett puttolások teljes számát jelenti a befejezett körben. (Mértékegység: ütés)

Átlagos par

A par 3, par 4 vagy par 5 lyukak átlagos ütésszámára utal a befejezett körben. (Mértékegység: ütés)

Pontkártyaadatok



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

Lyuk

Megjeleníti a lyuk számát a golfpályán.

Par

Megmutatja az előre meghatározott puttolások és ütések számát, amelyek szükségesek egy lyuk teljesítéséhez a pályán. Általában a parokat par 3-as, par 4-es és par 5-ös kategóriákra osztják, az elütőhely és a lyuk közötti távolság alapján. (Mértékegység: ütés)

Ütések

Megjeleníti az egy lyukhoz szükséges összes ütés számát, a lendítések, ütések és puttolások számának összegzésével. (Mértékegység: ütés)

Teljesítmény

Megmutatja a par és a lyukon elvégzett összes ütésszám közötti különbséget. A kisebb érték jobb eredményt jelez. Ha az összes ütés kevesebb, mint a par, a pontszám negatív lesz. (Mértékegység: ütés)

Puttolások

Megjeleníti egy lyuknál a greenen végrehajtott puttolások számát. (Mértékegység: ütés)

Büntetőütés

Megjeleníti a lyukhoz tartozó büntetőütések számát. Ezek akkor fordulnak elő, ha a játékos a területen kívülre (OB) vagy vízakadályba üt. (Mértékegység: ütés)

Ütőfolyosó fenntartásának aránya (FKR)

Azoknak az elütőhelyről induló ütéseknek a százalékos arányára utal, amelyek egy par 4-es vagy par 5-ös ütésnél az ütőfolyosót találják el. Ezt ütőfolyosó-találati százaléknak is nevezik.

Szabályos green (GIR)

A par a greenen arányra utal. A labdának a greenre kell érnie a par mínusz két ütésen belül.

Azonosítók

 Albatross: három vagy több ütés par alatt egy lyuknál. Double Eagle néven is ismert.

 Eagle: két ütés par alatt egy lyuknál

 Birdie: egy ütés par alatt egy lyuknál

 Bogey: egy ütés par felett egy lyuknál

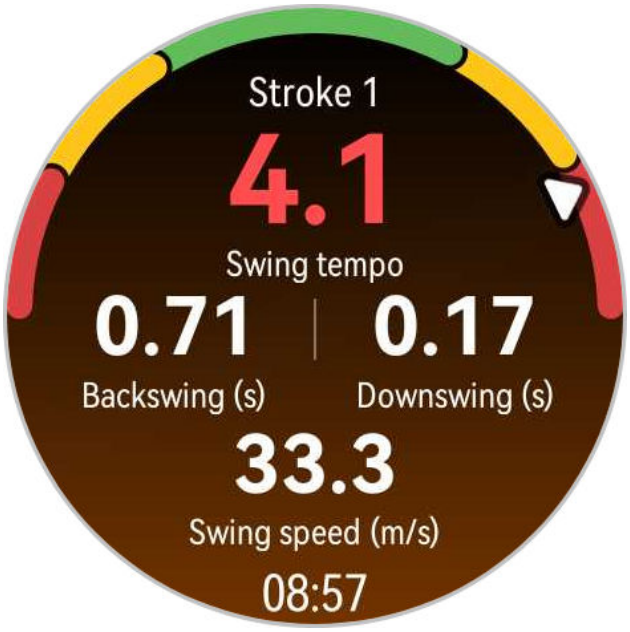
 Dupla Bogey+: két vagy több ütés par felett egy lyuknál

 Ütőfolyosó-találat: az elütőhelyről indított ütés az ütőfolyosóra érkezik egy par 4-es vagy par 5-ös ütésnél

 Balra ívelt ütés: az elütőhelyről indított ütés az ütőfolyosó bal oldalán kívülre érkezik egy par 4-es vagy par 5-ös pályán

 Jobbra ívelt ütés: az elütőhelyről indított ütés az ütőfolyosó jobb oldalán kívülre érkezik egy par 4 vagy par 5 pályán

Golffal kapcsolatos lendítési adat



Lendítési tempó

A hátralendítés idejének és az előrelendítés idejének arányát jelenti. A professzionális golfozók ideális lendítési tempója 3,0. Mindenkinek megvan a saját tempója. A lendítési tempó és az időzítés javításához folyamatos gyakorlás és türelem szükséges.

Hátralendítés(ek)

Az ütő talajról való hátrafelé lendítése és a lendítés csúcsának elérése között eltelt időt jelöli.

Előrelendítés(ek)

A lendítés csúcsa és a labdával való ütközés között eltelt időt jelöli.

Lendítési sebesség (m/s)

Az ütő fejének a labda eltalálásakor mérhető sebességét jelöli.

Golfpálya-információk

- A Golfpálya mód beállításai készüléktípusonként eltérőek. Ha egy adott funkció beállítása nem található a készüléken, az a beállítás elérhetetlenségét jelzi.
- A képernyő megjelenése készüléktípusonként változik. Tekintse meg a saját készülékének kezelőfelületét.

Golfpálya-bevezető



① Lyukszám és par

Megjeleníti a lyuk számát és az adott lyuk par értékét.

② Pályanézet

A golfpálya greenjének teljes nézetét nyújtja.

⑤④③ Távolságok a green elülső, középső és hátsó részétől

Megjeleníti a távolságokat az aktuális helytől a green elülső, középső és hátsó részéig. (Mértékegység: yard)

⑥ A green közepétől mért távolság referenciavonalak

Megjeleníti a green közepétől számított 50, 100, 150 és 200 yardos távolságjelölőket.

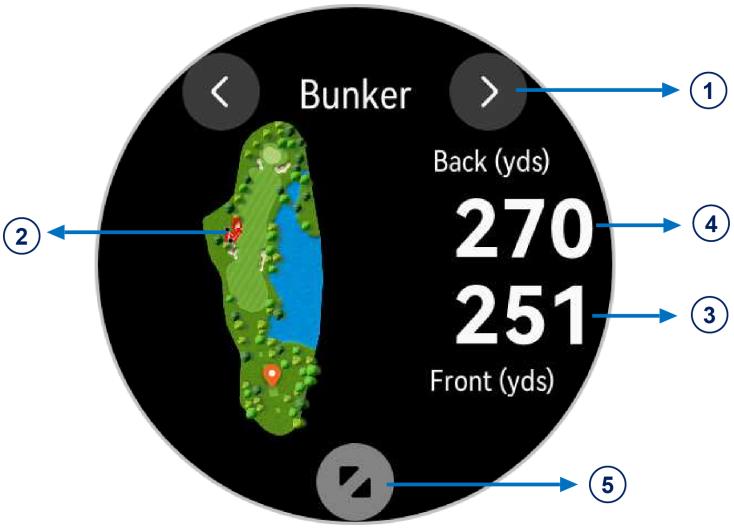
⑦ Helyinformációk

Valós időben jelzi az Ön aktuális tartózkodási helyét.

⑧ Referenciavonalak az ütési távolsághoz

Megjeleníti az aktuális pozíciójától számított 150 és 200 yardos ütési távolságot jelző jelölőket.

Bunker



① Akadály

Megjeleníti a greenen található akadályok típusait, beleértve a bunkereket és a vízi akadályokat.

② Akadálynézet

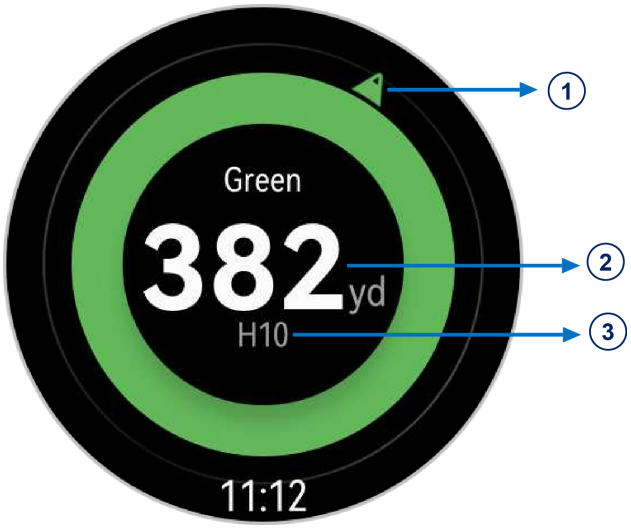
Teljes nézetet nyújt egy adott akadályról a greenen.

③④ Távolságok egy adott akadályhoz

Megjeleníti a távolságokat az aktuális pozíciótól egy adott akadály elülső és hátsó részéig. (Mértékegység: yard)

⑤ Az akadálynézet nagyítása

A green iránya



① A green iránya

A green irányába mutató iránytűnyilat jeleníti meg. Ez hasznos a green helyének meghatározásához, ha különböző okokból nem látja azt.

② Távolság a green közepétől

Megjeleníti a távolságokat az aktuális helytől a green közepéig.

③ Lyukszám

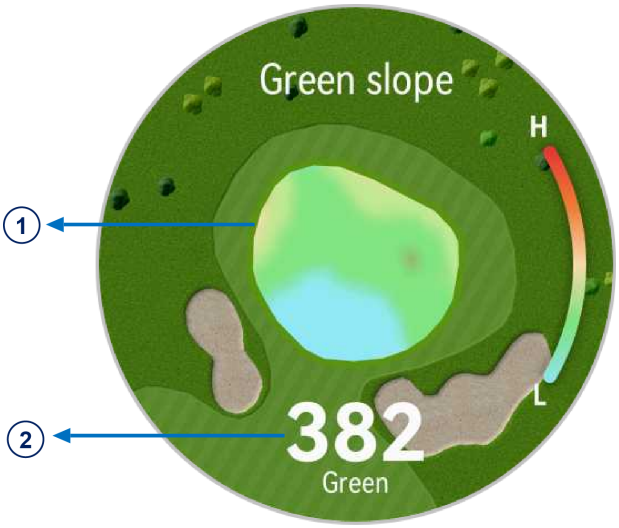
Megjeleníti az éppen játszott lyuk számát.

Széllel kapcsolatos információk



Megjeleníti a helyi szélirányt és sebességet, hogy segítsen figyelembe venni ezeket az ütéseknél. A funkció használatához a viselhető eszközt össze kell kapcsolnia a telefonján lévő Huawei Egészség alkalmazással.

A green lejtési adatai



① Greennézet

Teljes képet nyújt a megcélzott greenről, és megjeleníti a green lejtését mutató hőtérképet. A piros árnyalat magasabb terepszintet jelez.

② Távolság a green közepétől

Megjeleníti a távolságokat az aktuális helytől a green közepéig.

Távolságmérés



① Távolság egy megadott ponttól a green közepéig.

② Távolság egy megadott ponttól az Ön jelenlegi helyéig (vagy az aktuális elütőterületig, ha a helyinformáció nem áll rendelkezésre).

③ Nagyítás a megadott pont nézetére.

④ A kör jelzi a megadott pontot a távolságméréshez, amely a térképen történő kiválasztással testre szabható. A pontosabb helymeghatározáshoz a nézet nagyítása és a térkép húzása is lehetséges.

Merülés mód

A merülés veszélyes lehet, és csak képzett búvárok végezhetik, egy másik tapasztalt búvár vagy búvároktató jelenlétében.

Légzésvisszatartási edzés

A légzésvisszatartási edzés engedélyezése után az óra emlékeztetni fogja Önt, hogy egy egyedi edzési táblázatnak megfelelően lélegezzen és tartsa bent a lélegzetét, illetve rögzíteni fogja a pulzusszámát és az SpO2-adatait minden edzés során.

A funkció engedélyezéséhez lépjen az **Edzés** > **Merülés** > **Légzésvisszatartási edzés** lehetőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az edzés megkezdéséhez.

Légzésvisszatartási teszt

A légzésvisszatartási teszt előtt szabályozza a légzését, és az óra emlékeztetni fogja, hogy kezdje el a légzésvisszatartási tesztet. A vizsgálat során az olyan adatok, mint a légzésvisszatartás időtartama, a valós idejű pulzusszám és a SpO2-adatok elérhetővé válnak.

A funkció engedélyezéséhez nyomja meg a Fel gombot, lépjen az alkalmazáslistába, válassza az **Edzés** > **Merülés** > **Légzésvisszatartási teszt** lehetőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az teszt megkezdéséhez. A légzésvisszatartási teszt közben a Le gomb megnyomásával rögzítheti a rekeszizom-összehúzódásokat.

Szabadmerülés

1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot az órán, majd lépjen az **Edzés** > **Merülés** > **Szabadmerülés** lehetőségre.

2 Koppintson a jobb oldalon található beállítások ikonra az emlékeztetők, riasztások, víztípusok, értesítési módszerek és a feloldás elleni védelem beállításához.

3 Érintse meg a kezdés ikont vagy nyomja meg a Le gombot az edzés elindításához.

4 Az edzés befejezéséhez tartsa nyomva a Fel gombot.

Offline térkép használata

Ennek a funkciónak a használatához először frissítse az órát és a Huawei Egészség alkalmazást a legújabb verzióra.

Miután letöltött egy offline térképet a **Huawei Egészség** alkalmazásból, elindíthatja a navigációt az **Útvonalak** megérintésével, vagy miután kiválasztott egy kültéri edzést az óráján. Az offline térképet a kültéri edzések vagy során navigálásra vagy a kiindulási ponthoz való visszatérésre használhatja. Az útvonalakat az órára és az óráról is importálhatja vagy exportálhatja, az útvonalakat a térképen megjelenítve. Miután elkezdett egy szabadtéri edzést, győződjön meg arról, hogy a GPS-helymeghatározás megfelelően működik, mielőtt használná az offline térképet.

Offline térkép letöltése

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

2 Érintse meg a **Régiók** elemet, keresse meg a célterületet és a térképet, majd érintse meg a **Letöltés** elemet.
Ügyeljen arra, hogy a letöltés közben ne hagyja el a képernyőt. A letöltés befejezése után a térképet a **Letöltések kezelése** lapon keresztül tekintheti meg.

Offline térkép törlése

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

2 Érintse meg a **Letöltések kezelése** elemet, válassza ki a törölni kívánt térképet, majd érintse meg a jobb oldali ⋮ lehetőséget, majd a **Adatok törlése** lehetőséget.

Térképbeállítások

1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot az órán, majd lépjen az **Beállítások** > **Edzéstérképek** lehetőségre.

2 Töltse ki az alábbi térkép-megjelenítési beállításokat az igényeinek megfelelően.

- **Megjelenítési mód**: Válassza az **Automatikus**, **Világos** vagy a**Sötét** lehetőséget.
- **Térképnézet**: Válassza az **Auto. forgatás** vagy az**Észak fent** lehetőséget.

További információk

Az offline térképpel az óra a térkép tetejére rajzolja a valós idejű útvonalat, az importált útvonalakat, a kijelölt pontokat és az irányt, az intuitívabb navigáció érdekében. Az offline térképen megtekintheti az importált útvonalak előnézetét.

Útvonalak: Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg az órán a Fel gombot. Lépjen a **Edzés** opcióra, és engedélyezze az funkciót. Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn, hogy megkeressen és kiválasszon egy edzést, például a **Terepfutás** elemet, majd érintse meg a ⋮ lehetőséget a jobb oldalon a beállítások képernyőjének megjelenítéséhez, és válassza a **Útvonalak** lehetőséget.

Edzésállapot

Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, érintse meg az **Edzésállapot** lehetőséget, és lapozzon felfelé a képernyőn a kapcsolódó információk, például a **Futási index**, **Edzési terhelés**, **Edzési index**, **Regenerálódó**, **Becsült idők**, és a**VO2max** megtekintéséhez.

- 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.
- Az **Edzési terhelés** az elmúlt hét nap teljes edzésmennyiségén és az Ön edzettségi állapotán alapul. Ezek az adatok egy olyan edzés megkezdése után állnak rendelkezésre, amely során a pulzusszáma végig nyomon van követve, kivéve az úszás módokat.
- Az **Edzési index** az edzésteljesítmény előrejelzésére utal, amely a fittség és a fáradtság hosszú távú alakulásán alapul a rendszeresen ismétlődő edzés során. Ezt az indexet a fittségi és fáradtsági állapot határozza meg.
- A **Regenerálódó** azt jelenti, hogy mennyi időbe telik, amíg a teste visszatér 100%-os állapotba. Egy egyéni edzés esetében ez a mutató közvetlenül kapcsolódik a regenerálódási időhöz, amelyet az edzés intenzitása és az edzés időtartama határoz meg.
- A **VO2Max** arra a maximális oxigénmennyiségre utal, amelyet a teste intenzív edzés során egységnyi idő alatt képes felvenni és felhasználni. Ez a szervezet aerob képességének fontos mutatója.
- A **Becsült idők** a korábbi edzésadatain alapulnak, és segítségükkel megbecsülhető, hogy milyen legjobb idők várhatók Öntől különböző távokon. A Becsült időket az edzésfeltételek és a versenystratégia befolyásolhatják.

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.

Edzések automatikus érzékelése

1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, lépjen a **Beállítások** > **Edzés** 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 jelenleg támogatott edzésmódok: **beltéri gyaloglás**, **szabadtéri gyaloglás**, **beltéri futás**, **szabadtéri futás**, **elliptikus tréner tevékenység** és **evezőgépes tevékenység**.
- 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.

Továbbiak

Alkalmazáskezelés

Alkalmazások telepítése/eltávolítása

1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg az órán a Fel gombot. Lépjen az **AppGallery** opcióra, és engedélyezze az funkciót.

2 Keresse meg a kiválasztott alkalmazást, lépjen be az alkalmazás adatainak képernyőjére, majd érintse meg a **Letöltés** lehetőséget.

3 A telepítés befejezése után érintse meg a telepített alkalmazást a megnyitásához. Egy alkalmazás eltávolításához érintse meg és tartsa lenyomva azt az alkalmazáslista képernyőjén.

A háttérben futó alkalmazások kezelése

1 A háttérben futó alkalmazások megtekintéséhez nyomja meg kétszer a fel gombot, és lapozzon balra vagy jobbra a képernyőn.

2 Ezután szükség szerint elvégezheti a következők bármelyikét:

- Érintsen meg egy alkalmazást a főképernyő megnyitásához.
- Húzzon felfelé egy alkalmazást a bezárásához.
- Az összes háttérben futó alkalmazás bezárásához érintse meg a törlés ikont.

Telepített alkalmazások kezelése

1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg az órán a Fel gombot. Lépjen az **AppGallery** opcióra, és engedélyezze az funkciót.

2 A teleptett alkalmazások frissítéséhez vagy megtekintéséhez lapozzon felfelé a képernyőn.

Alkalmazásbeállítások

1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot az órán, majd lépjen a **Beállítások** > **Alkalmazások** > **Alkalmazáskezelés** lehetőségre.

2 Érintsen meg egy alkalmazást az engedélyek, a tárolási információk és egyéb részletek megtekintéséhez.

Az alkalmazáslista átrendezése

Nyomja meg a Fel gombot az alkalmazáslista megnyitásához, érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik alkalmazást, majd húzza felfelé vagy lefelé. Egy másik lehetőség, ha megérint és lenyomva tart egy alkalmazást, miközben forgatja az óra koronáját. Így az alkalmazás új pozícióba kerül.

Töltés

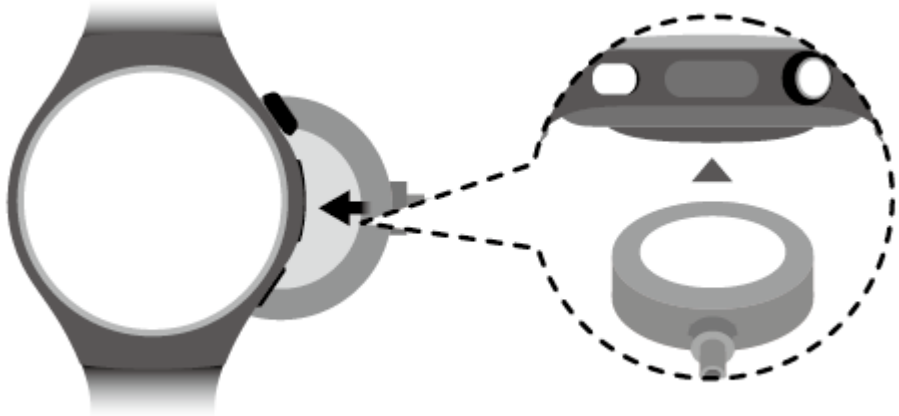
Óvintézkedések a töltéshez

- 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 20% alá csökken, a készülék rezgéssel értesíti Önt az alacsony töltöttségi szintről, és felszólítja, hogy mielőbb töltse fel a készüléket.

OneHop-óraszámlapok

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 főképernyőjére koppintva kicserélheti a képeket, és így több egyéni óraszámlapot is beállíthat.

- 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 érhető el, ha az NFC-kompatibilis órát olyan HUAWEI telefonnal párosítja, amely támogatja az NFC-t.

1. Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, lépjen a **Beállítások** > **Többkészülékes együttműködés** > **NFC** menüpontra, majd engedélyezze az **NFC** lehetőséget.
2. Tartsa nyomva az óra főképernyőjét, majd érintse meg a **Galéria** elemet.
3. A telefonon engedélyezze az NFC-t, nyissa meg a **Galériát**, válasszon ki egy képet, és érintse meg a telefon hátoldalán lévő NFC-területet az óraszámlapon.
4. Amint befejeződött az átvitel, a kép lesz az óraszámlap.
   Az óraszámlap stílusának módosításához nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok képernyőjére, lépjen a **Saját számlapok** > **Galéria** menüpontra és végezze el a beállítást.

Galéria- és videós óraszámlapok

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-óraszámlapként.

Galéria-óraszámlap beállítása

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok képernyőjére, lépjen a **Saját számlapok** > **Galéria** a Galéria óraszámlapok beállításai képernyőjének megnyitásához.

2 Érintse meg a **+** jelet, és a kép feltöltésének módjaként válassza a **Fotó készítése** vagy a **Kép kiválasztása** lehetőséget. Ha elkészült, érintse meg a jobb felső sarokban a(z) ✓ ikont.

3 Állítsa be azt a területet, ahol a képet szeretné megjeleníteni, majd érintse meg a jobb felső sarokban a(z) ✓ ikont a feltöltés befejezéséhez.

4 A **Galéria** képernyőn a következőket állíthatja be:

- **Szín**, **Stílus**, **Betűtípus**, **Időpozíció**, **Időszín** és az óra számlapjának minden sarkából elérhető funkciók.
- **Emelje fel új kép megjelenítéséhez**: Ha ez engedélyezve van, és egynél több képet töltött fel Galéria-óraszámlapként, a megjelenített óraszámlap minden alkalommal, amikor felemeli a csuklóját, egy másik képre változik. Ha ez a kapcsoló ki van kapcsolva, a csukló felemelése csak az utoljára megjelenített képet jeleníti meg, ennek megváltoztatásához meg kell érintenie a képernyőt.

5 Érintse meg a **Mentés** elemet. Ezt követően a viselhető eszköz átvált az újonnan beállított Galéria-óraszámlapra.

- A Galéria-óraszámlap funkció a következő képformátumokat támogatja: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp és .pcx.
- A beállítások képernyője funkcióváltozatonként eltér. Lásd a készülék aktuális felületét.

Videós óraszámlapok beállítása

- Ez a funkció nem érhető el, ha az óra iPhone-nal van párosítva.
- Ez a funkció nem érhető el, ha az óra energiatakarékos módban van.

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok képernyőjére, lépjen a **Saját számlapok** > **Videó** menüpontra a videós óraszámlapok beállítási képernyőjének megnyitásához.

2 Érintse meg a **+** elemet, válassza ki a feltöltési módot, rögzítsen új videót vagy válasszon ki egy meglévő videót a feltöltéshez, majd érintse meg a(z) ✓ elemet. Választhat egy előre telepített videós óraszámlapot is.

3 Érintse meg a **Mentés** elemet. Ezt követően a készüléke átvált az újonnan beállított videós óraszámlapra. Több videót is feltölthet, és a készülék kezdőképernyőjére koppintva válthat a videók között.
Személyre szabhatja a **Stílus**, **Elrendezés**, és a **Minialkalmazások** lehetőséget. Ezt követően érintse meg a **Mentés** lehetőséget.

PIN-beállítások

Az adatai további védelme érdekében PIN-kódot állíthat be a készülékéhez. Ezután a készülék automatikusan lezárja magát, amikor leveszik, és a képernyő kikapcsol. A készülék feloldásához és a főképernyőhöz való hozzáféréshez meg kell adnia a PIN-kódot. Ha folyamatosan viseli a készüléket, a képernyő nem lesz zárolva.

Az PIN engedélyezése

A készülék főképernyőjén lefelé lapozáskor megjelenő gyorsindító menüben válassza, hogy **Beállítások** > **PIN-kód** > **PIN beállítása**, majd a képernyőn megjelenő utasításokat követve állítson be egy hatjegyű PIN-kódot.

- Mindenképpen kapcsolja be az **Automatikus zárolás** elemet, hogy használni tudja ezt a funkciót. Ez a PIN-kód csak a készülék feloldására szolgál, miután az levételkor és képernyő-kikapcsoláskor automatikusan lezárja magát.
- Tartsa biztonságban a PIN-kódját. Ha elfelejti, a készüléket vissza kell állítani a gyári beállításokra.

PIN módosítása

A készülék főképernyőjén lefelé lapozáskor megjelenő gyorsindító menüben válassza, hogy **Beállítások** > **PIN-kód** > **PIN-kód módosítása**, majd a képernyőn megjelenő utasításokat követve módosítsa a PIN-kódot.

A PIN letiltása

A készülék főképernyőjén lefelé lapozáskor megjelenő gyorsindító menüben válassza, hogy **Beállítások** > **PIN-kód** > **PIN-kód letiltása**, majd a képernyőn megjelenő utasításokat követve tiltsa le a PIN-kódot.

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,

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.

Hang és rezgés

A rezgés erősségének beállítása

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

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

Bejövő hívás csengetőhangjának beállításai

1 A készülék alkalmazáslistájába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Beállítások** > **Hang és rezgés** > **Csengőhang** lehetőségre.

2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn és válasszon ki egy csengőhangot.

Lenémítási beállítások

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

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

Korona haptika

1 A készülék alkalmazáslistájába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Beállítások** > **Hang és rezgés** lehetőségre.

2 Engedélyezze a **Koronahaptika** lehetőséget, és a korona tekerésekor érezni fogja a haptikus visszajelzést. A funkciót igény szerint ki is kapcsolhatja.

Egyéb hangerő-beállítások

1 A készülék alkalmazáslistájába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Beállítások** > **Hang és rezgés** lehetőségre.

2 Beállíthatja a csengőhangok (bejövő hívások, üzenetek és értesítések), az ébresztőórák, a zene- és médialejátszás, az aktuális hívások, az AI Voice és az edzésközvetítések hangerejét.

Kisegítő lehetőségek

Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el.

Képernyőolvasó engedélyezése

A Képernyőolvasó lehetővé teszi, hogy a készülék automatikusan felolvassa az Ön által használt tartalmat, amikor Ön számára kényelmetlen a készülék képernyőjének megtekintése.

1 Lépjen be az alkalmazáslistába, és lépjen a **Beállítások** > **Kisegítő lehetőségek** > **Képernyőolvasó** menübe. A Képernyőolvasó jobb megértéséhez és használatához olvassa el az alábbi súgó információkat, mielőtt engedélyezné a funkciót.

2 Engedélyezze a **Képernyőolvasó** lehetőséget, olvassa el a figyelmeztetést, válassza a **Megértettem a kockázatokat és szeretném folytatni** lehetőséget, majd koppintson az **Engedélyezés** gombra.

A Képernyőolvasó csak bizonyos nyelveken érhető el.

A Képernyőolvasó további beállításai

Lépjen be az óra alkalmazáslistájába, és lépjen a **Beállítások** > **Kisegítő lehetőségek** > **Képernyőolvasó** > **További beállítások** menübe a következők beállításához:

Szövegfelolvasó: A szöveg meghallgatásához letöltheti a kívánt nyelv hangcsomagját.

A szövegfelolvasás nyelvének meg kell egyeznie az órával.

Hangbeállítások: Beállíthatja a hangerőt, a beszédsebességet és a hangmagasságot.

Színek invertálási lehetősége

Lépjen be az óra alkalmazáslistájába, válassza a **Beállítások** > **Kisegítő lehetőségek** menüpontot, engedélyezze a **Színek invertálása** lehetőséget.

Hang és rezgés

Lépjen be az óra alkalmazáslistájába, válassza a **Beállítások** > **Kisegítő lehetőségek** > **Hang és rezgés** lehetőséget a hangerő és a rezgés erejének a módosításához különböző funkciók esetén. Engedélyezheti a **Koronahaptika** lehetőséget is, és a korona minden egyes elfordításakor érezni fogja a haptikus visszajelzést.

Frissítések

Az órán:

A frissítés előtt győződjön meg arról, hogy az órája csatlakozik az internethez.

1. Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg az órán a Fel gombot. Lépjen az **Beállítások** opcióra, és engedélyezze az funkciót.
2. Érintse meg **a készülék nevét (például HUAWEI WATCH XXX)** a **Névjegy** képernyő megnyitásához.
3. Érintse meg a **Frissítések keresése** lehetőséget, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a frissítés elvégzéséhez.

A telefonon:

A **Firmware-frissítés** nem érhető el az iPhone-okon, ami azt jelzi, hogy az iPhone-ok frissítései nem támogatottak.

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, és érintse meg a **Firmware-frissítés** lehetőséget. A telefon ellenőrzi, van-e rendelkezésre álló frissítés. Ezután az óra frissítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Készülékinformációk

Az órán:

1. Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg az órán a Fel gombot. Lépjen az **Beállítások** opcióra, és engedélyezze az funkciót.
2. Érintse meg **a készülék nevét (például HUAWEI WATCH XXX)** a **Névjegy** képernyő megnyitásához;
   itt találja a **Modellnév**, **Modellszám**, **Szoftververzió**, **Sorozatszám**, **Bluetooth-cím** és a(z) **IMEI** lehetőségeket az órával kapcsolatban.

A telefonon:

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, és érintse meg a **Készülékinformációk** lehetőséget az óraára vonatkozó **Név**, **Modell**, **Sorozatszám** és **MAC-cím** megtekintéséhez.