

# Spis treści

## Pierwsze kroki

Noszenie zegarka	1
Regulacja i wymiana paska zegarka	1
Parowanie zegarka z telefonem	5
Włączanie i wyłączanie oraz ponowne uruchamianie zegarka	7
Ładowanie zegarka	8
Przyciski i gesty	10
Dostosowanie przycisku w dół	12
Regulacja jasności ekranu	12
Ustawianie siły wibracji na zegarku	12
Ustawianie czasu i języka	12
Włączanie często używanych funkcji	13
Odblokowanie telefonu przy użyciu zegarka	13
Włączanie trybu Nie przeszkadzać	13
Łączenie słuchawek	14
Wyświetlanie nazwy Bluetooth i adresu MAC	14
Wyświetlanie informacji o wersji	14
Wyświetlanie numeru seryjnego urządzenia	15
Aktualizowanie zegarka i aplikacji Zdrowie Huawei	15
Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka	15

## Zarządzanie aplikacją

Otrzymywanie powiadomień i usuwanie wiadomości	16
Ustawianie ulubionych kontaktów (wykonywanie/odbieranie połączeń za pomocą zegarka)	17
Odbieranie lub odrzucanie połączeń przychodzących	18
Sprawdzanie rejestru połączeń	18
Odtwarzanie muzyki	18
Korzystanie z minutnika lub stopera	19
Ustawianie alarmu	20
Korzystanie z latarki	21
Korzystanie z aplikacji Barometr	21
Korzystanie z kompasu	22
Informacje o pogodzie	22
Znajdowanie telefonu przy użyciu zegarka	22

## Treningi profesjonalne

Rozpoczynanie ćwiczeń	23
Status ćwiczeń	24
Śledzenie codziennych aktywności	25

Wyświetlanie czasu trwania ćwiczeń o umiarkowanej lub wysokiej intensywności	26
Rejestrowanie tras ćwiczeń	26
Synchronizowanie i udostępnianie danych fitness i o stanie zdrowia	26

## Zdrowie i kondycja

Monitorowanie tętna	29
Monitorowanie snu	33
Pomiar poziomu stresu	34
Przypomnienie o aktywności	34
Włączanie funkcji HUAWEI TruSleep™	35

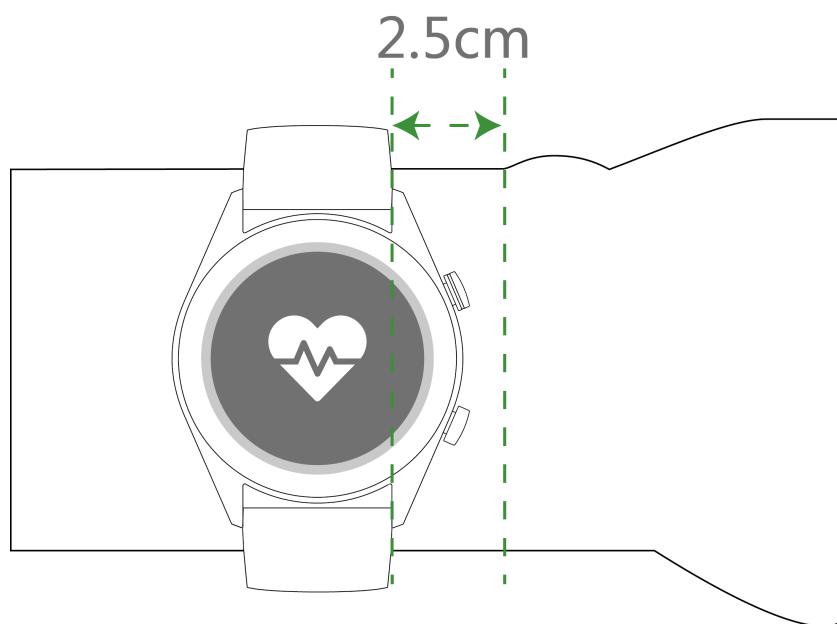
## Tarcze zegarka

Zmiana tarcz zegarka	36
Ustawianie tarczy zegarka z Galerii	36
Tarcze zegarka	38
Ustawianie tarczy zegarka w stanie czuwania	39
Ustawianie podwójnych stref czasowych	40

# Pierwsze kroki

## Noszenie zegarka

Umieść obszar monitorowania tętna zegarka na górze nadgarstka, jak pokazano na poniższej ilustracji. Aby zapewnić dokładność pomiaru tętna, załóż zegarek prawidłowo i nie noś go powyżej stawu nadgarstka. Nie noś zegarka zbyt luźno lub zbyt ciasno oraz upewnij się, że zegarek dobrze przylega do nadgarstka.



- i** • W zegarku wykorzystano nietoksyczne materiały, które poddano surowym testom pod kątem reakcji alergicznych skóry. Zapewni to spokój ducha podczas noszenia. Jeśli podczas noszenia zegarka odczujesz dyskomfort skóry, należy go zdjąć i skontaktować się z lekarzem.
- Noś zegarek prawidłowo, aby zyskać większy komfort.
- Zegarek można nosić na dowolnym nadgarstku.

## Regulacja i wymiana paska zegarka

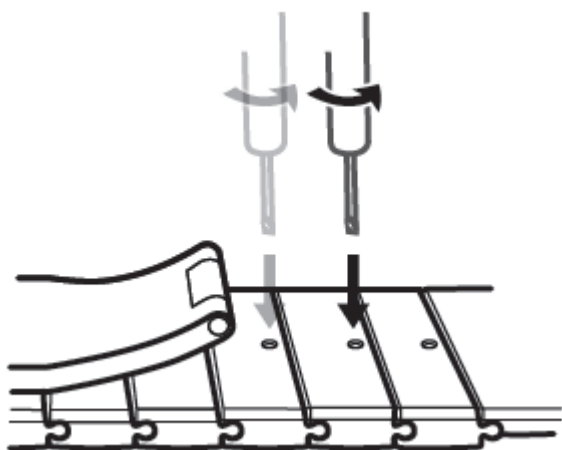
### Regulacja paska

W przypadku zegarków z niemetalowymi paskami i sprzączkami w kształcie litery T można wygodnie wyregulować pasek w zależności od obwodu nadgarstka.

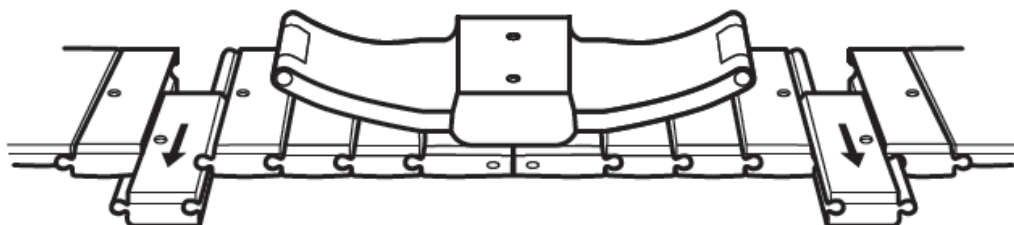
Jeśli pasek jest wykonany z metalu, wyreguluj go, wykonując następujące czynności:

Dopasowywanie pasków z metalowymi ogniwami

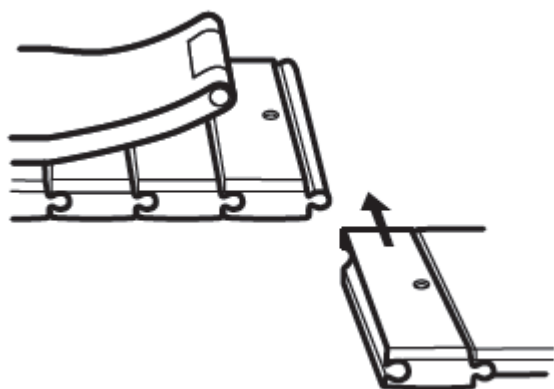
1. Za pomocą wkrętaka wykręć śruby z ogni, które chcesz wyjąć.



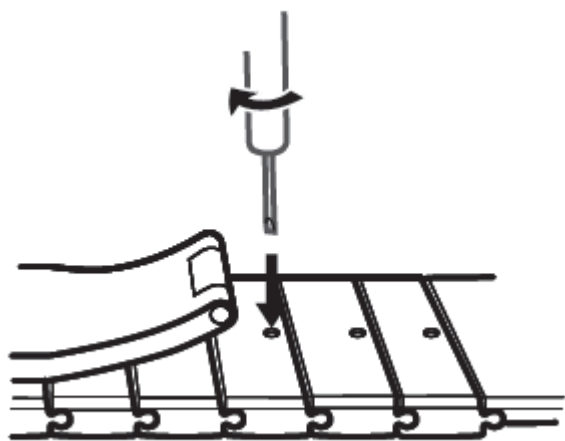
2. Usuń ogniwa po obu stronach zatrzasku, tak aby tarcza zegarka pozostała wyśrodkowana.



3. Zmontuj pasek ponownie.

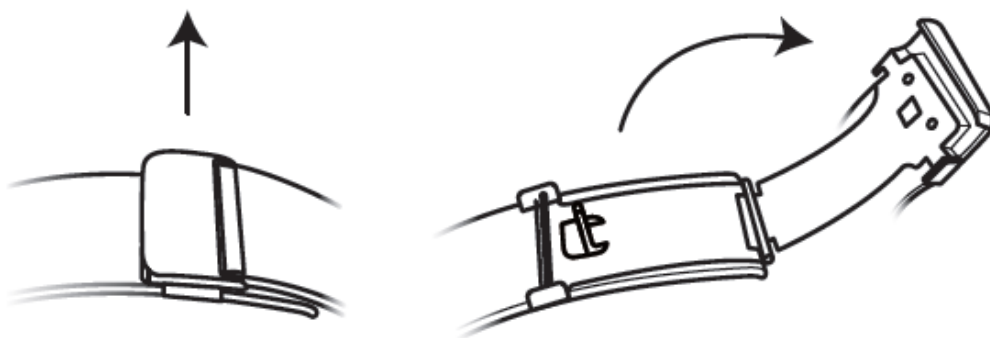


4. Wkręć śruby z powrotem.

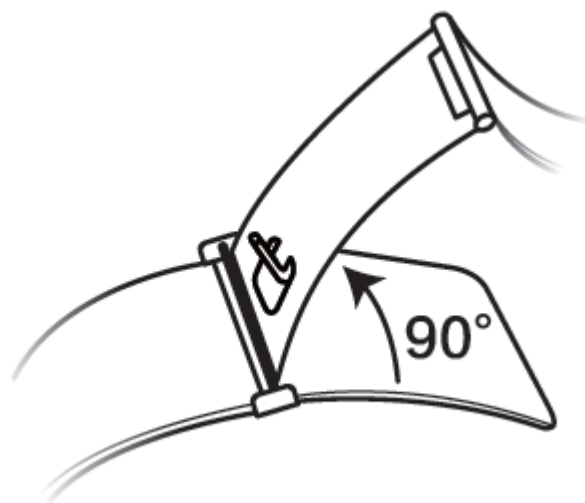


Regulacja pasków z metalową siatką

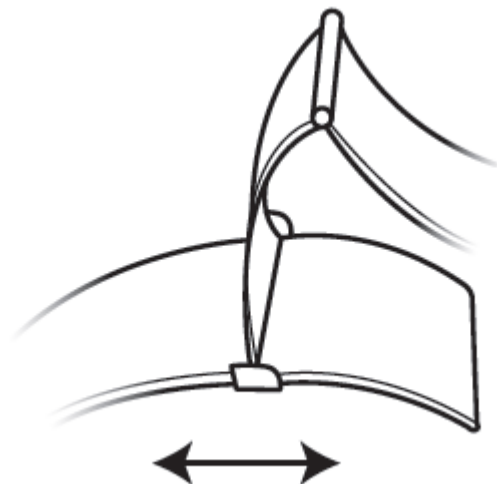
1. Zwolnij zatrzask.



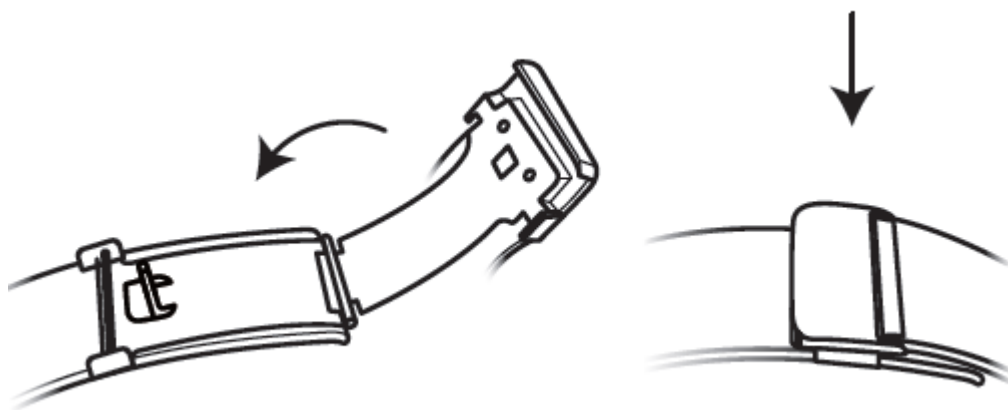
2. Dolną płytkę umieść pod kątem 90° względem paska.



3. Przesuń zatrzask, aby dopasować długość.

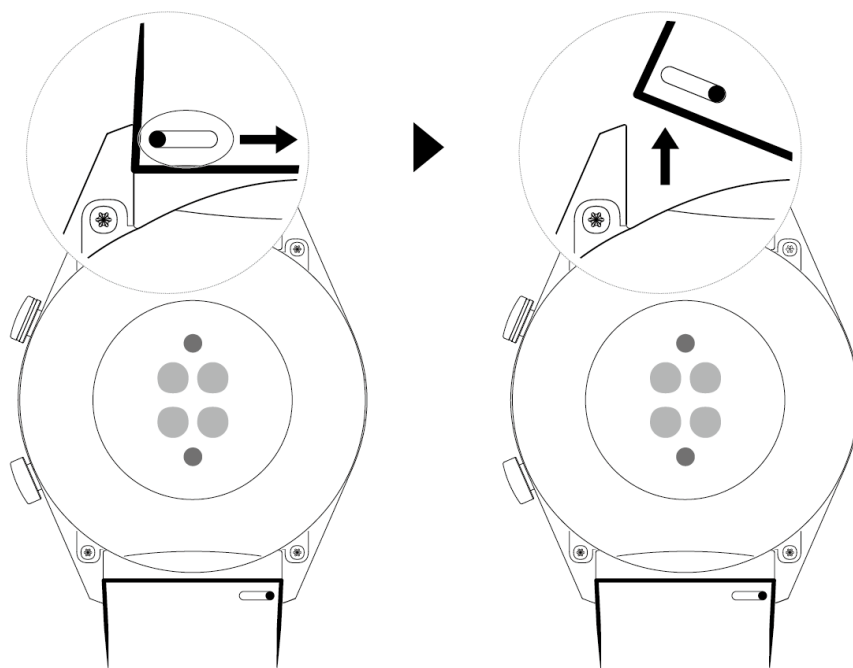


4. Dopasuj płytkę do rowków i zaciśnij ją z powrotem. Długość została wyregulowana. Zapnij zatrzask.

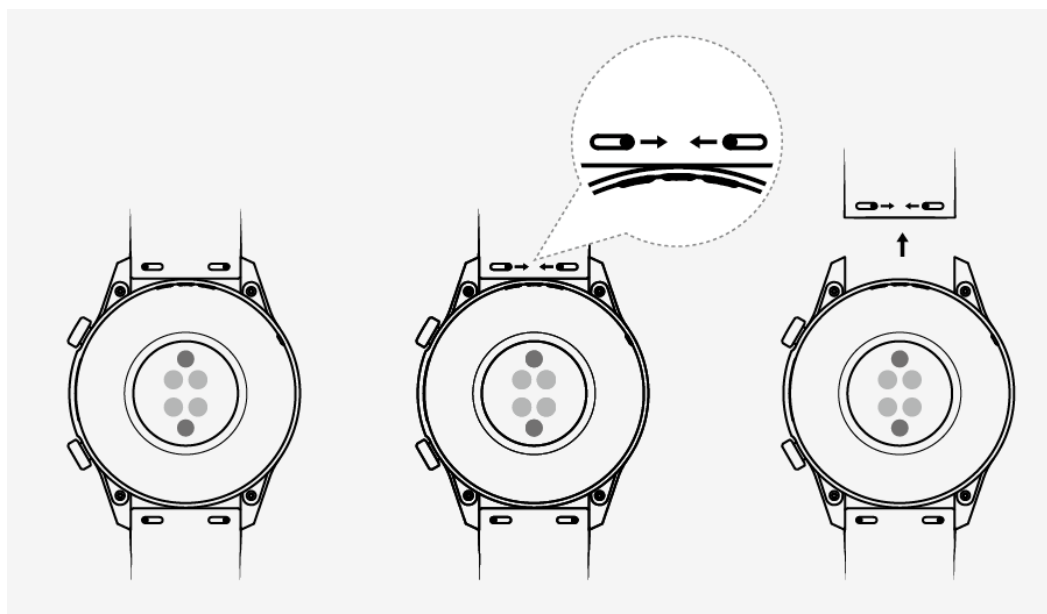


### Zdejmowanie i zakładanie paska

Aby zdjąć niemetalowy pasek, odblokuj zapięcie, zdejmij obecny pasek, a następnie zwolnij kotek sprężynujący, jak pokazano na poniższej ilustracji. Aby założyć nowy pasek, wykonaj opisane kroki w odwrotnej kolejności.



Aby zdjąć metalowy pasek, wykonaj kroki przedstawione na poniższej ilustracji. Aby założyć nowy pasek, wykonaj opisane kroki w odwrotnej kolejności.




## Parowanie zegarka z telefonem


Jeśli zegarek został dopiero wyjęty z opakowania, wciśnij i przytrzymaj przycisk w górę, aż zegarek zawibruje i zostanie wyświetlony ekran uruchamiania. Zegarek jest domyślnie gotowy do sparowania przez Bluetooth.

### • Użytkownicy systemu Android:



- 1 Pobierz i zainstaluj aplikację Zdrowie Huawei ze sklepu z aplikacjami. Jeśli aplikacja została już zainstalowana, upewnij się, że jest aktualna.

- 2 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei i wykonaj instrukcje ekranowe, aby przyznać jej wymagane uprawnienia. Wybierz kolejno **Urządzenia** > **Dodaj alarm** > **Zegarki inteligentne** i dotknij urządzenia, które chcesz sparować.
- 3 Dotknij opcji **SPARUJ**. Aplikacja automatycznie wyszuka dostępne urządzenia Bluetooth w pobliżu. Po znalezieniu zegarka dotknij jego nazwy, aby rozpocząć parowanie.
- 4 Kiedy na ekranie zegarka wyświetlone zostanie żądanie parowania, dotknij pozycji , aby sparować zegarek z telefonem. Potwierdź również parowanie na telefonie.

• **Użytkownicy systemu iOS:**

- 1 Pobierz i zainstaluj aplikację Zdrowie Huawei ze sklepu App Store. Jeśli aplikacja została już zainstalowana, upewnij się, że jest aktualna.
- 2 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Urządzenia** > **+** > **Zegarki inteligentne** i dotknij urządzenia, które chcesz sparować.
- 3 Dotknij opcji **SPARUJ**. Aplikacja automatycznie wyszuka dostępne urządzenia Bluetooth w pobliżu. Po znalezieniu zegarka dotknij jego nazwy, aby rozpocząć parowanie.
- 4 Kiedy na ekranie zegarka pojawi się żądanie parowania, dotknij pozycji , aby sparować zegarek z telefonem.


**Aby sparować zegarek HUAWEI WATCH GT 2 / HONOR MagicWatch 2 (46 mm):**

- 1 Zaloguj się do sklepu App Store na telefonie i wyszukaj aplikację Zdrowie Huawei. Pobierz i zainstaluj aplikację. Upewnij się, że została w pełni zaktualizowana.
- 2 W telefonie wybierz kolejno Ustawienia > Bluetooth. Zegarek powinien pojawić się automatycznie. Dotknij go, a następnie dotknij ikony , aby zakończyć parowanie.
- 3 Otwórz aplikację Zdrowie, przejdź do ekranu ustawień, dotknij ikony + w prawym górnym rogu i wybierz pozycję Zegarki inteligentne. Wybierz model urządzenia.
- 4 Dotknij opcji SPARUJ. Aplikacja automatycznie wyszuka dostępne urządzenia Bluetooth w pobliżu. Po znalezieniu zegarka dotknij jego nazwy, aby rozpocząć parowanie.
- 5 Kiedy na ekranie zegarka wyświetlone zostanie żądanie parowania, dotknij pozycji , aby sparować zegarek z telefonem. Potwierdź również parowanie na telefonie.



- Jeśli parowanie jest wykonywane po raz pierwszy, możesz użyć telefonu do zeskanowania kodu QR na ekranie zegarka w celu pobrania aplikacji Zdrowie Huawei.




- Jeśli zegarek nie reaguje po dotknięciu pozycji  w celu potwierdzenia żądania parowania, naciśnij przycisk w dół i przytrzymaj go, aby odblokować zegarek, a następnie zainicjuj ponownie procedurę parowania.
- Na ekranie zegarka zostanie wyświetlona ikona informująca o powodzeniu parowania. Następnie zegarek otrzyma z telefonu informacje, takie jak data i godzina.
- Jeśli parowanie się nie powiedzie, na ekranie zegarka zostanie wyświetlona ikona informująca o niepowodzeniu parowania. Następnie zegarek powróci do ekranu uruchamiania.
- Zegarek można połączyć tylko z jednym telefonem jednocześnie i odwrotnie. Jeśli chcesz sparować zegarek z innym telefonem, rozłącz zegarek z bieżącym telefonem przy użyciu aplikacji Zdrowie Huawei, a następnie sparuj zegarek z innym telefonem w tej aplikacji.

## Włączanie i wyłączenie oraz ponowne uruchamianie zegarka

### Włączanie zegarka

- Kiedy zegarek jest wyłączony, wciśnij i przytrzymaj przycisk w górę, aby go włączyć.
- Kiedy zegarek jest wyłączony, włączy się automatycznie po rozpoczęciu ładowania.
- Jeśli poziom naładowania baterii zegarka jest krytycznie niski, zegarek wyświetli przypomnienie o konieczności naładowania, a ekran zegarka wyłączy się po upływie 2 sekund. Do momentu naładowania zegarka jego włączenie nie będzie możliwe.

### Wyłączanie zegarka

- Kiedy zegarek jest włączony, wciśnij i przytrzymaj przycisk w górę, a następnie dotknij opcji **Wyłącz**.
- Kiedy zegarek jest włączony, na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągnij palcem w górę lub w dół, aby znaleźć pozycję **Ustawienia**, dotknij jej, wybierz kolejno **System > Wyłącz**, a następnie dotknij ikony , aby potwierdzić.
- Jeśli poziom naładowania baterii jest krytycznie niski, zegarek zawibruje, a następnie wyłączy się automatycznie.

### Ponowne uruchamianie zegarka

- Kiedy zegarek jest włączony, wciśnij i przytrzymaj przycisk w górę, a następnie dotknij opcji **Uruchom ponownie**.

- Kiedy zegarek jest włączony, na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Ustawienia**, dotknij jej, wybierz kolejno **System** > **Uruchom ponownie**, a następnie dotknij ikony ✓, aby potwierdzić wybór.

### Wymuszanie ponownego uruchomienia zegarka

- Naciśnij przycisk w górę i przytrzymaj go przez co najmniej 16 sekund, aby wymusić ponowne uruchomienie zegarka.

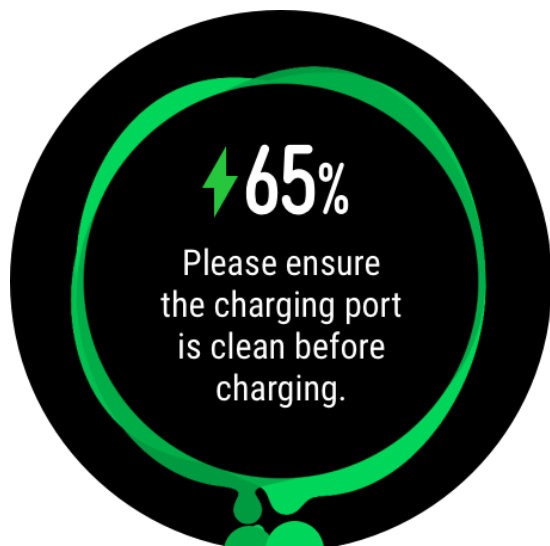
## Ładowanie zegarka

### Ładowanie

- 1 Podłącz port USB typu C do zasilacza, a następnie podłącz sam zasilacz do gniazda zasilania.
  - 2 Połóż zegarek na podstawce ładującej i upewnij się, że styki zegarka i podstawki są ze sobą wyrównane. Zaczekaj, aż na ekranie zegarka pojawi się ikona ładowania.
  - 3 Po całkowitym naładowaniu zegarka na ekranie zostanie wyświetlona wartość 100% i ładowanie zatrzyma się automatycznie. Jeśli poziom naładowania baterii jest niższy niż 100%, a ładowarka nadal jest podłączona do telefonu, ładowanie rozpocznie się automatycznie.
- Do ładowania zegarka używaj dedykowanego kabla do ładowania, podstawki ładującej oraz prądu wyjściowego o napięciu znamionowym 5 V i natężeniu znamionowym 1 A lub wyższym.
  - Zaleca się uniesienie podstawki ładującej w celu podłączenia jej do zegarka. Upewnij się, że bok zegarka z przyciskami jest wyrównany z portem ładowania podstawki. Po prawidłowym połączeniu podstawki i zegarka sprawdź, czy wyświetlana jest ikona ładowania. Jeśli ikona ładowania nie jest widoczna, konieczna może się okazać lekka zmiana pozycji podstawki, aby styki się zetknęły i pojawiła się ikona ładowania.
  - Gdy poziom naładowania baterii jest zbyt niski, zegarek automatycznie się wyłącza. Po pewnym czasie ładowania zegarek automatycznie się włączy.

### Czas ładowania

Zegarek zostanie w pełni naładowany w ciągu dwóch godzin. Gdy wskaźnik ładowania wyświetla 100%, zegarek jest w pełni naładowany. Po całkowitym naładowaniu odłącz zegarek od zasilacza.

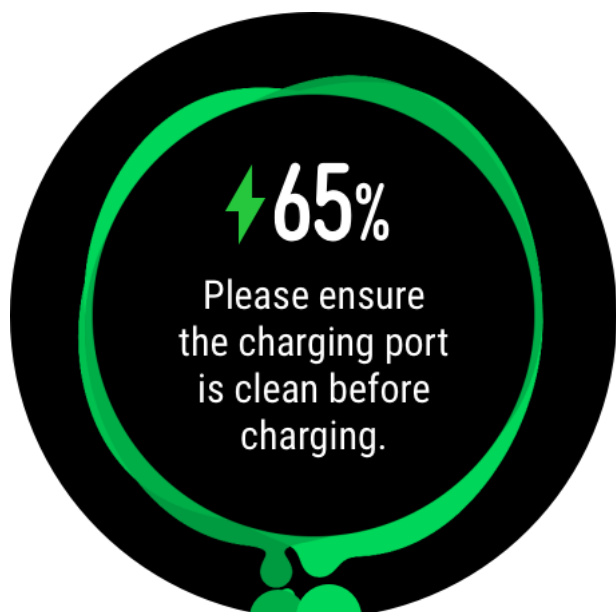


- Zegarek ładuj w suchym i przewiewnym miejscu.
- Przed przystąpieniem do ładowania upewnij się, że port ładowania i metalowe części są czyste i suche, aby uniknąć zwarcia i innych zagrożeń.
- Przed przystąpieniem do ładowania upewnij się, że port ładowania jest suchy. Zetrzyj wodę i plamy potu.
- Zaleca się, by temperatura otoczenia mieściła się w zakresie od 0 do 45°C.
- Aby chronić baterię, prąd ładowania będzie obniżany w niskich temperaturach otoczenia. Spowoduje to wydłużenie ładowania, ale pomoże utrzymać żywotność baterii.

### Sprawdzanie poziomu naładowania baterii

Poziom naładowania baterii można sprawdzić przy użyciu jednej z czterech wymienionych poniżej metod:

**Metoda 1:** Kiedy zegarek jest podłączony do ładowarki, poziom naładowania baterii możesz sprawdzić na ekranie ładowania, który jest wyświetlany automatycznie. Aby zamknąć ekran ładowania, wciśnij przycisk w górę.



**Metoda 2:** Przepięgnij palcem od góry w dół na ekranie głównym i sprawdź poziom naładowania baterii w menu rozwijanym.

**Metoda 3:** Sprawdź poziom naładowania baterii na ekranie szczegółów urządzenia w aplikacji Zdrowie Huawei.



## Przyciski i gesty

Zegarek jest wyposażony w kolorowy ekran dotykowy, który reaguje błyskawicznie na dotknięcia i umożliwia przeciąganie palcem w różnych kierunkach.

### Przycisk w górę

Działanie	Funkcja	Uwagi
Naciśnięcie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wybudzenie wyłączonego ekranu zegarka.</li> <li>Uzyskanie dostępu do ekranu listy aplikacji z ekranu głównego.</li> <li>Powrót do ekranu głównego.</li> </ul>	Istnieją pewne sytuacje wyjątkowe związane na przykład z połączeniami i ćwiczeniami.
Wciśnięcie i przytrzymanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Włączenie wyłączonego zegarka.</li> <li>Uzyskanie dostępu do ekranu ponownego uruchamiania/wyłączenia, gdy zegarek jest włączony.</li> </ul>	

## Przycisk w dół

Działanie	Funkcja	Uwagi
Naciśnięcie	Otwarcie aplikacji przeznaczonej do ćwiczeń. Otwarcie wybranej funkcji niestandardowej.	Istnieją pewne sytuacje wyjątkowe związane na przykład z połączeniami i ćwiczeniami.

## Funkcje przycisków podczas ćwiczeń


Działanie	Funkcja
Wciśnięcie przycisku w górę	Blokowanie/odblokowanie, wyciszenie lub zakończenie ćwiczeń.
Wciśnięcie przycisku w dół	Przetączenie ekranu.
Wciśnięcie i przytrzymanie przycisku w górę	Zakończenie ćwiczeń.
Przeciągnięcie w górę lub w dół na ekranie	Przetączenie ekranu.
Dotknięcie ekranu i przytrzymanie	Wyświetlenie innego typu danych.

## Gesty

Działanie	Funkcja
Dotknięcie	Wybór i potwierdzenie.
Dotknięcie i przytrzymanie ekranu głównego	Zmiana tarczy zegarka.
Przeciągnięcie w górę na ekranie głównym	Wyświetlenie powiadomień.
Przeciągnięcie w dół na ekranie głównym	Wyświetlenie menu skrótów.
Przeciągnięcie w lewo lub w prawo	Wyświetlanie tętna, danych dotyczących ćwiczeń, informacji o pogodzie.
Przeciągnięcie w prawo	Powrót do poprzedniego ekranu.

## Wybudzenie ekranu

- Wciśnij przycisk w górę.
- Podnieś lub obróć nadgarstek do wewnątrz.
- Aby wyświetlić menu skrótów, przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym. Włącz opcję **Ekran włączony**, a ekran pozostanie włączony przez 5 minut.

 Możesz włączyć funkcję **Unieś nadgarstek, by włączyć ekran** w aplikacji Zdrowie Huawei, przechodząc do ekranu szczegółów zegarka.

## Wyłączanie ekranu

- Opuść lub obróć nadgarstek na zewnątrz.

- Ekran wyłączy się automatycznie po 5 sekundach od włączenia, jeśli w tym czasie nie zostanie wykonana żadna operacja. Jeśli wykonana zostanie jakkolwiek operacja, ekran wyłączy się po 15 sekundach od włączenia.
- i** Aby dostosować czas do uśpienia zegarka i wyłączenia ekranu, na ekranie głównym naciśnij przycisk w górę i wybierz kolejno **Ustawienia > Wyświetlacz > Zaawansowane**. Domyślnie ustawiony jest czas trwania **Auto**.

## Dostosowanie przycisku w dół

- 1 Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę i wybierz kolejno **Ustawienia > Przycisk w dół**.
  - 2 Dotknij jednej z aplikacji na liście. Aplikacja ta będzie otwierana po naciśnięciu przycisku w dół.
- i** Domyślnie naciśnięcie przycisku w dół otwiera aplikację Ćwiczenia.

## Regulacja jasności ekranu

Na ekranie głównym naciśnij przycisk w górę i wybierz kolejno **Ustawienia > Wyświetlacz > Jasność**, aby dostosować jasność ekranu. Domyślnym ustawieniem jasności jest opcja **Auto**, która powoduje automatyczne dostosowywanie jasności ekranu w zależności od poziomu oświetlenia otoczenia. Poziom 5 to ustawienie najjaśniejsze, a poziom 1 — najciemniejsze.

## Ustawianie siły wibracji na zegarku

1. Na ekranie głównym naciśnij przycisk w górę, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Siła**.
2. Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie i wybierz **Mocne**, **Delikatne** lub **Brak**. Dotknij pozycji **OK**. Na zegarku zostanie automatycznie wyświetlony poprzedni ekran a sam zegarek zawibruje z ustawioną siłą.

## Ustawianie czasu i języka

Ustawianie czasu i języka na zegarku nie jest konieczne. Po zsynchronizowaniu zegarka z telefonem ustawienia czasu i języka na tym urządzeniu zostaną automatycznie zsynchronizowane z zegarkiem.

Jeżeli zmienisz ustawienia języka, czasu lub formatu czasu w telefonie, zmiany zostaną automatycznie zsynchronizowane z zegarkiem po połączeniu zegarka z telefonem.

- **i** Użytkownicy systemu iOS: Na telefonie wybierz kolejno **Ustawienia > Ogólne > Language & Region**, ustaw język i region, a następnie połącz zegarek z telefonem w celu zsynchronizowania ustawień.
- Użytkownicy systemu Android: Oto przykład dotyczący systemu EMUI 9.0: otwórz telefon, wybierz kolejno **Ustawienia > System > Language & input**, ustaw język, a następnie połącz zegarek z telefonem w celu zsynchronizowania ustawień.

## Włączanie często używanych funkcji

Gdy połączysz zegarek z telefonem poprzez aplikację Zdrowie Huawei, możesz włączać w niej funkcje zegarka. Często używane funkcje obejmują:

- HUAWEI TruSleep™
- przypomnienie o aktywności,
- ciągłe monitorowanie pracy serca,
- automatyczny pomiar poziomu stresu,
- powiadomienia,
- informacje o pogodzie,
- przypomnienie o rozłączeniu Bluetooth,
- włączanie ekranu poprzez uniesienie nadgarstka

## Odblokowanie telefonu przy użyciu zegarka

Obsługa tej funkcji jest zależna od specyfikacji telefonu.

Aby włączyć tę funkcję, wykonaj następujące czynności: (W poniższym przykładzie wykorzystano telefon z systemem EMUI 9.0).

- 1 Upewnij się, że telefon i zegarek zostały sparowane.
- 2 Na telefonie wybierz kolejno **Settings > Security & privacy > Lock screen password > Smart lock**. Ustaw hasło ekranu blokady i dodaj zegarek jako zaufane urządzenie.
- 3 Teraz, za pomocą prostego przeciągnięcia palcem po ekranie telefonu, możesz uzyskać dostęp do telefonu bez konieczności wprowadzania hasła.

- **i** Ta funkcja będzie działać tylko w przypadku, gdy telefon i zegarek są połączone.

## Włączanie trybu Nie przeszkadzać

Aby włączyć tryb Nie przeszkadzać, przeciągnij palcem w dół po ekranie głównym zegarka, dotknij opcji **Nie przeszkadzać**, a następnie dotknij ikony ✓, aby potwierdzić.

Kiedy zegarek przejdzie do trybu Nie przeszkadzać:

- 1 Zegarek nie będzie wibrować po nadejściu połączeń przychodzących, ale nadal będzie można odebrać lub odrzucić połączenie na zegarku.

**2** Wiadomości i powiadomienia nie będą wyświetlane na zegarku, a funkcja „Unieś nadgarstek, by włączyć ekran” będzie wyłączona.

- Jeśli zegarek nie obsługuje funkcji połączeń, nie będzie można odbierać ani odrzucać połączeń przychodzących na zegarku.

## Łączenie słuchawek

**1** Na ekranie głównym naciśnij przycisk w górę i wybierz kolejno **Ustawienia > Słuchawki**.

**2** Zegarek automatycznie wyszuka słuchawki Bluetooth do parowania. Wybierz nazwę swoich słuchawek i wykonaj instrukcje ekranowe, aby ukończyć parowanie.

- Jeśli podczas odebrania połączenia na zegarku są do niego podłączone słuchawki Bluetooth, dźwięk będzie odtwarzany przez głośnik zegarka. Odtwarzanie dźwięku przez słuchawki podczas połączeń nie jest jeszcze możliwe.
- Jeśli chcesz korzystać ze słuchawek Bluetooth do połączeń, podłącz słuchawki do telefonu i odbieraj na nim połączenia.

## Wyświetlanie nazwy Bluetooth i adresu MAC

Aby wyświetlić nazwę Bluetooth i adres MAC zegarka, użyj jednej z poniższych metod:

**Metoda 1:** Na ekranie głównym zegarka naciśnij przycisk w górę i wybierz kolejno **Ustawienia > Informacje**. Nazwa Bluetooth zegarka znajduje się w obszarze **Nazwa Urządzenia**. Adres MAC zegarka to 12 znaków alfanumerycznych widocznych w pozycji **Adres MAC**.

**Metoda 2:** Nazwa Bluetooth i adres MAC zegarka są wygrawerowane laserowo na jego spodniej stronie. Jeśli używasz zegarka HUAWEI WATCH GT, nazwa Bluetooth jest zapisana w postaci „HUAWEI WATCH GT XXX”. Adres MAC zegarka to 12 znaków alfanumerycznych widocznych obok tekstu **MAC:**.

**Metoda 3:** Wykonaj następujące czynności w aplikacji Zdrowie Huawei:

Otwórz aplikację Zdrowie Huawei i dotknij pozycji **Urządzenia**. Spowoduje to wyświetlenie nazwy zegarka. Dotknij tej nazwy, aby uzyskać dostęp do ekranu szczegółów. Znajdź pozycję **Przywróć ustawienia fabryczne**. Adres MAC zegarka to 12 znaków alfanumerycznych widocznych obok tej pozycji.

## Wyświetlanie informacji o wersji

Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Ustawienia**, dotknij jej, a następnie dotknij opcji **Informacje**, która spowoduje wyświetlenie informacji o wersji zegarka.



## Wyświetlanie numeru seryjnego urządzenia

Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Ustawienia**, dotknij jej, a następnie dotknij opcji **Informacje**. Numer seryjny zegarka zostanie wyświetlony w sekcji **Numer seryjny**.

## Aktualizowanie zegarka i aplikacji Zdrowie Huawei

### Aktualizowanie zegarka

#### Metoda 1:

Połącz zegarek z telefonem za pomocą aplikacji Zdrowie Huawei, otwórz aplikację, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, wybierz pozycję **Aktualizacja oprogramowania układowego**, a następnie wykonaj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować zegarek, jeśli dostępne są nowe aktualizacje.


#### Metoda 2:

- Użytkownicy systemu Android: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, a następnie włącz opcję **Automatycznie pobieraj pakiety aktualizacji przez Wi-Fi**. Jeśli dostępne są nowe aktualizacje, zegarek wyświetli stosowne przypomnienia. Wykonaj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować zegarek.
- Użytkownicy systemu iOS: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij zdjęcia profilowego w lewym górnym rogu ekranu głównego, dotknij pozycji **Ustawienia**, a następnie włącz opcję **Automatycznie pobieraj pakiety aktualizacji przez Wi-Fi**. Jeśli dostępne są nowe aktualizacje, zegarek wyświetli stosowne przypomnienia. Wykonaj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować zegarek.

### Aktualizowanie aplikacji Zdrowie Huawei

Użytkownicy systemu Android: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Ja**, a następnie **Sprawdź dostępność aktualizacji**.

Użytkownicy systemu iOS: Zaktualizuj aplikację Zdrowie Huawei w sklepie App Store.

 Podczas aktualizacji połączenie zegarka z telefonem zostanie automatycznie przerwane.

## Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka

Metoda 1: Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Ustawienia**, dotknij jej, wybierz kolejno **System** > **Zresetuj**, a następnie dotknij ikony ✓ w celu potwierdzenia. Przywrócenie ustawień fabrycznych zegarka powoduje usunięcie wszystkich danych z zegarka, dlatego zachowaj ostrożność przed potwierdzeniem tej czynności.

Metoda 2: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, a następnie pozycji **Przywróć ustawienia fabryczne**.

# Zarządzanie aplikacją

## Otrzymywanie powiadomień i usuwanie wiadomości

### Otrzymywanie powiadomień

Upewnij się, że zegarek jest sparowany z telefonem przy użyciu aplikacji Zdrowie Huawei, a następnie wykonaj następujące czynności:

**Użytkownicy systemu Android:** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie dotknij swojego urządzenia. Dotknij pozycji **Wiadomości** i włącz opcję **Wiadomości**. Włącz przełącznik w odniesieniu do aplikacji, z których chcesz otrzymywać powiadomienia.

**Użytkownicy systemu iOS:** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie dotknij swojego urządzenia. Dotknij pozycji **Wiadomości** i włącz opcję **Wiadomości**. Włącz przełącznik w odniesieniu do aplikacji, z których chcesz otrzymywać powiadomienia.

Zegarek będzie wibrować w celu powiadomienia o wyświetleniu nowej wiadomości na pasku stanu telefonu.

Przeciągnij palcem w dół na ekranie zegarka, aby wyświetlić zawartość wiadomości. W pamięci zegarka można przechowywać maksymalnie 10 nieprzeczytanych wiadomości. Po przekroczeniu tej liczby wyświetlanych będzie tylko 10 ostatnich nieprzeczytanych wiadomości. Każdą wiadomość można wyświetlić na jednym ekranie.

- Zegarek może wyświetlać wiadomości z następujących aplikacji: SMS, E-mail, Kalendarz i różne platformy społecznościowe.
- Na zegarku nie jest możliwe odpowiadanie bezpośrednio na otrzymaną wiadomość SMS, WeChat lub e-mail.
- Po włączeniu trybu Nie przeszkadzać lub Uśpienie albo gdy zegarek wykryje, że nie jest założony, powiadomienia nadal będą odbierane, ale zegarek nie będzie ich sygnalizować.
- Jeśli otrzymasz nową wiadomość podczas czytania innej wiadomości, zegarek wyświetli nową wiadomość.
- Gdy zegarek działa w trybie Nie przeszkadzać lub Uśpienie i podczas ćwiczeń, powiadomienia nadal będą odbierane, ale zegarek nie będzie ich sygnalizować. Nowe wiadomości można wyświetlić, przeciągając palcem w prawo na ekranie głównym zegarka.
- Jeśli telefon i zegarek są połączone, kiedy telefon odbierze połączenie przychodzące lub wiadomość, do zegarka wysłany zostanie alert przez Bluetooth. Ze względu na niewielkie opóźnienie podczas przesyłania informacji przez Bluetooth, telefon i zegarek mogą nie otrzymać alertu dokładnie w tym samym momencie.
- Jeśli z telefonem połączone są również inne urządzenia Bluetooth, nie ma to wpływu na przypomnienia i powiadomienia o połączeniach przychodzących.
- Możliwe jest odbieranie wiadomości głosowych i obrazów z aplikacji mediów społecznościowych innych firm, ale nie można odsłuchiwać tych wiadomości ani wyświetlać obrazów.

### Usuwanie wiadomości

Aby usunąć wiadomość, przeciągnij po niej palcem w prawo. Aby usunąć wszystkie wiadomości, dotknij opcji **0**.

## Ustawianie ulubionych kontaktów (wykonywanie/ odbieranie połączeń za pomocą zegarka)

- 1** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei i dotknij opcji **Urządzenia**. Dotknij nazwy urządzenia, aby uzyskać dostęp do ekranu ustawień zegarka. Dotknij pozycji **Ulubione kontakty**.
- 2** Następnie wykonaj następujące czynności:
  - Dotknij pozycji **DODAJ**. Zostanie wyświetlona lista kontaktów telefonu. Następnie wybierz kontakty, które chcesz dodać.
  - Dotknij pozycji **Kolejność**, aby posortować dodane kontakty.
  - Dotknij pozycji **Usuń**, aby usunąć dodane kontakty.
- 3** Aby zadzwonić do ulubionych kontaktów, korzystając z zegarka, na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę i przeciągnij palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Kontakty**.

- i** 1 Do zegarka można dodać maksymalnie 10 ulubionych kontaktów.
- 2 Przed wykonaniem połączenia na zegarku należy upewnić się, że jest on połączony z telefonem.
- 3 Podczas rozmowy możesz regulować głośność połączenia.
- 4 Można zapisać maksymalnie 30 rekordów połączeń.

## Odbieranie lub odrzucanie połączeń przychodzących

Gdy zegarek będzie połączony z telefonem i ktoś zadzwoni, zegarek zacznie wibrować oraz wyświetli numer i nazwę kontaktu osoby dzwoniącej. Możesz zdecydować się na odebranie lub odrzucenie połączenia.

- i** • Informacje o połączeniu przychodzącym wyświetlane na zegarku są zgodne z informacjami wyświetlanymi na telefonie. Jeśli osoba dzwoniąca jest nieznaną, zostanie wyświetlony sam numer telefonu. Jeśli numer zapisano w kontaktach, zostanie wyświetlona nazwa kontaktu osoby dzwoniącej.
- Gdy włączony jest tryb **Nie przeszkadzać** lub gdy nie nosisz zegarka, nie będzie on wibrować ani włączać ekranu po nadejściu połączenia przychodzącego.
- Możesz zatrzymać wibrowanie zegarka, wciskając przycisk w górę.
- Aby odrzucić połączenie przychodzące, dotknij ikony odrzucenia na ekranie zegarka.
- Podczas połączenia można regulować głośność.

## Sprawdzanie rejestru połączeń


- 1 Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Rejestr połączeń** i dotknij jej, aby wyświetlić rejestr połączeń.
- 2 Dotknij wpisu, aby oddzwonić.
- 3 Przeciągnij palcem do samego dołu ekranu i dotknij opcji **Wyczyść**, aby wyczyścić wszystkie rejestry połączeń.

## Odtwarzanie muzyki

**i** Funkcja odtwarzania muzyki jest dostępna tylko w systemie Android.


- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, a następnie pozycji **Muzyka**.
- 2 Dotknij kolejno opcji **Zarządzaj utworami** > **Dodaj utwory**, wybierz pożądane utwory z listy, a następnie dotknij ikony ✓ w prawym górnym rogu ekranu.
- 3 Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Muzyka**, a następnie dotknij jej.


**4** Wybierz dodane utwory w aplikacji Zdrowie Huawei, a następnie dotknij ikony odtwarzania, aby odtwarzać muzykę.

-  • Muzykę można odtwarzać za pomocą aplikacji mediów społecznościowych innych firm. Do zegarka można dodawać lokalnie tylko pliki w formacie MP3 i AAC (LC-AAC).
- Możesz również utworzyć listę odtwarzania, wykonując następujące czynności: W aplikacji Zdrowie Huawei dotknij pozycji **Nowa lista odtwarzania**, a następnie dodaj do listy odtwarzania zsynchronizowaną z zegarkiem muzykę.
- Na ekranie odtwarzania muzyki zegarka możesz przetaczać utwory, regulować głośność i wybrać tryb odtwarzania, np. Kolejno, Kolejność losowa, Odtwarzaj bieżący utwór ponownie oraz Odtwarzaj listę ponownie. Przeciągnij palcem w górę, aby wyświetlić listę utworów, dotknij ikony Ustawienia w prawym dolnym rogu ekranu, aby usunąć muzykę, lub połącz zegarek ze słuchawkami Bluetooth i używaj ich do sterowania odtwarzaniem muzyki zarówno na zegarku, jak i na telefonie. Ta funkcja jest dostępna tylko na telefonach z systemem Android.
- Aby za pomocą zegarka sterować odtwarzaniem muzyki na telefonie, otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, dotknij opcji **Muzyka** i włącz opcję **Steruj muzyką w telefonie**.
- Możesz używać zegarka do sterowania odtwarzaniem muzyki w aplikacjach innych firm na telefonie.

## Korzystanie z minutnika lub stopera



### Stoper


Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Stoper**, a następnie dotknij jej. Dotknij ikony , aby rozpocząć pomiar czasu.

Dotknij ikony , aby zresetować stoper. Przeciągnij palcem w prawo na ekranie zegarka, aby zamknąć stoper.

### Minutnik

Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Minutnik**, a następnie dotknij jej. Domyślnie dostępnych jest 8 trybów odliczania: 1 minuta, 3 minuty, 5 minut, 10 minut, 15 minut, 30 minut, 1 godzina i 2 godziny. Wybierz tryb odliczania stosownie do sytuacji.

Dotknij ikony , aby rozpocząć odliczanie. Dotknij ikony , aby wstrzymać odliczanie.

Dotknij ikony , aby zatrzymać odliczanie.

Możesz także dostosować minutnik do własnych potrzeb. Na ekranie minutnika dotknij opcji


**Ustaw**, ustaw czas i dotknij ikony , aby rozpocząć odliczanie.

Przeciśnij palcem w prawo na ekranie zegarka, aby zamknąć minutnik.

## Ustawianie alarmu

W aplikacji Zdrowie Huawei możesz ustawić inteligentny alarm lub alarm zdarzenia dla swojego zegarka. Inteligentny alarm obudzi Cię, gdy wykryje płytki sen w ciągu ustawionego okresu. Pomaga to w stopniowym wybudzaniu mózgu i daje poczucie większego wypoczęcia.

Metoda 1: Ustawianie alarmu przy użyciu zegarka

- 1** Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągnij palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Alarm**, dotknij jej, a następnie dotknij ikony **+** w celu dodania alarmu.
- 2** Ustaw czas alarmu i częstotliwość powtarzania, a następnie dotknij opcji **OK**.
- 3** Dotknij alarmu, aby go edytować lub usunąć.
  -  • Jeśli nie ustawisz cyklu powtarzania, alarm będzie domyślnie alarmem jednorazowym.
  - Urządzenie będzie wibrować, ale nie będzie dzwonić w celu powiadomienia o alarmie.

Metoda 2: Ustawianie inteligentnego alarmu lub alarmu zdarzenia w aplikacji Zdrowie Huawei



### Użytkownicy systemu Android:

- 1** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij nazwy swojego urządzenia, a następnie wybierz kolejno **Alarm** > **INTELIGENTNY ALARM** lub **Alarm** > **ALARMY ZDARZEŃ**.
- 2** Ustaw czas alarmu, znacznik i częstotliwość powtarzania.
- 3** Dotknij ikony **✓** w prawym górnym rogu ekranu, aby zapisać ustawienia.
- 4** Przeciśnij palcem w dół na ekranie głównym, aby upewnić się, że ustawienia alarmów są zsynchronizowane z zegarkiem.
- 5** Dotknij alarmu, aby go edytować lub usunąć.

### Użytkownicy systemu iOS:

- 1** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie dotknij nazwy urządzenia na liście urządzeń.
- 2** Wybierz kolejno **Alarm** > **ALARMY ZDARZEŃ** lub **Alarm** > **INTELIGENTNY ALARM**.
- 3** Ustaw czas alarmu, znacznik i częstotliwość powtarzania.
- 4** Dotknij opcji **Zapisz**.
- 5** Przeciśnij palcem w dół na ekranie głównym, aby upewnić się, że ustawienia alarmów są zsynchronizowane z zegarkiem.

## 6 Dotknij alarmu, aby go edytować lub usunąć.

- Alarmy zdarzeń, które ustawiono na zegarku, można zsynchronizować z aplikacją Zdrowie Huawei. Można ustawić maksymalnie pięć alarmów zdarzeń.
- Można ustawić tylko jeden inteligentny alarm w zegarku.
- Alarm zdarzenia zostanie aktywowany o wyznaczonym czasie. Jeśli ustawisz znacznik alarmu zdarzenia, zegarek wyświetli ten znacznik. W przeciwnym wypadku wyświetli tylko czas.
- Gdy zadzwoni alarm, dotknij ikony  na ekranie zegarka, wciśnij przycisk w górę lub przeciągnij palcem w prawo na ekranie zegarka, by włączyć drzemkę na 10 minut. Aby wyłączyć alarm, dotknij ikony  na ekranie zegarka lub wciśnij i przytrzymaj przycisk w górę.
- Po aktywacji, jeśli nie zostanie wykonana żadna inna operacja, alarm wyłączy się automatycznie po trzykrotnym włączeniu drzemki.
- Obecnie z zegarkiem można zsynchronizować tylko alarmy ustawione na telefonach Huawei lub Honor z systemem EMUI 8.1 lub nowszym albo Magic UI 2.0 lub nowszym.

## Korzystanie z latarki

Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Latarka**, a następnie dotknij jej, aby włączyć latarkę. Dotknij ekranu, aby wyłączyć latarkę. Dotknij ponownie ekranu, aby ją włączyć. Aby zamknąć aplikację latarki, przeciągnij palcem w lewo na ekranie zegarka.

## Korzystanie z aplikacji Barometr

Na zegarku możesz sprawdzać wysokość i ciśnienie atmosferyczne w bieżącej lokalizacji.

Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę i przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Barometr**, a następnie dotknij jej, aby sprawdzić wysokość i ciśnienie atmosferyczne w bieżącej lokalizacji, a także wyświetlić wykres przedstawiający zmiany ciśnienia atmosferycznego w danym dniu.

### Wysokość:

Zakres pomiaru wysokości: od -800 do 8800 metrów.

### Ciśnienie atmosferyczne:

Zakres pomiaru ciśnienia atmosferycznego: od 300 do 1100 hPa.

Przeciągnij palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić odpowiednio wysokość i ciśnienie atmosferyczne.

## Korzystanie z kompasu

Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Kompas**, dotknij jej, a następnie wykonaj instrukcje ekranowe, aby skalibrować kompas. Po pomyślnym skalibrowaniu zegarek będzie wyświetlać tarczę kompasu.

## Informacje o pogodzie

Za pomocą zegarka możesz sprawdzać pogodę w okolicy.

Metoda 1: Wyświetlanie danych o pogodzie na tarczy zegarka, która obsługuje te informacje

Upewnij się, że używasz tarczy zegarka, która wyświetla informacje o pogodzie, co umożliwi sprawdzanie najnowszych informacji o pogodzie na ekranie głównym.

Metoda 2: Wyświetlanie informacji o pogodzie na ekranie pogody

Przeciągaj palcem na ekranie w prawo, dopóki nie znajdziesz ekranu pogody. Umożliwi to sprawdzenie lokalizacji, najnowszych informacji o pogodzie, temperatury i jakości powietrza.

Metoda 3: Wyświetlanie informacji o pogodzie w aplikacji Pogoda

Na ekranie głównym naciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aby znaleźć pozycję **Pogoda** i dotknij jej. Umożliwi to sprawdzenie lokalizacji, najnowszych informacji o pogodzie, temperatury i jakości powietrza.

- i • Aby sprawdzać informacje o pogodzie na zegarku, otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, a następnie włącz opcję **Informacje o pogodzie**.
  - Informacje o pogodzie, które są wyświetlane na zegarku, mogą się nieznacznie różnić od informacji wyświetlanych na telefonie, ponieważ są one uzyskiwane od różnych usługodawców.
  - Upewnij się, że zarówno telefon, jak i aplikacja Zdrowie Huawei mają uprawnienie dostępu do Twojej lokalizacji. W przypadku wersji systemu starszej niż EMUI 9.0 jako tryb ustalania lokalizacji wybierz opcję **Use GPS, WLAN, and mobile networks** zamiast opcji **Use GPS only**.

## Znajdowanie telefonu przy użyciu zegarka

Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę i przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Znajdź telefon** lub przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym i dotknij opcji **Znajdź mój telefon**. Na ekranie zostanie wyświetlona animacja. Jeśli telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth, odtworzy dzwonek w celu powiadomienia Cię, nawet jeśli włączony jest na nim tryb cichy.

Aby przerwać odtwarzanie dzwonka, dotknij ekranu zegarka lub odblokuj ekran telefonu.

- i • Ta funkcja będzie działać tylko w przypadku, gdy telefon i zegarek są połączone.




# Treningi profesjonalne

## Rozpoczynanie ćwiczeń

Zegarek obsługuje wiele różnych trybów ćwiczeń. Wybierz tryb ćwiczeń i rozpocznij trening.

### Treningi biegowe


W zegarku zainstalowano fabrycznie szereg treningów biegowych — od podstawowych po zaawansowane — które zapewniają spersonalizowane wskazówki w czasie rzeczywistym. Zegarek umożliwia wybór różnych rodzajów treningów.

- 1 Na ekranie głównym naciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Ćwiczenie**, dotknij jej, wybierz pozycję **Treningi biegowe**, wybierz trening, którego chcesz użyć, a następnie zacznij biec zgodnie z instrukcjami na zegarku.
  - 2 Podczas ćwiczenia naciśnij przycisk w górę, aby wstrzymać lub zakończyć trening biegowy, zablokować ekran lub ustawić głośność instrukcji podczas treningu. Naciśnij przycisk w dół, aby przetaczać między ekranami i wyświetlać różne dane dotyczące treningu.
  - 3 Po zakończeniu ćwiczeń dotknij opcji **Rejestr ćwiczeń**, aby wyświetlić szczegółowy rejestr ćwiczeń, który obejmuje uzyskane efekty, ogólną wydajność, szybkość, liczbę kroków, łączną wysokość, tętno, strefę tętna, kadencję, tempo i wartość  $VO_2max$ .
-  Aby wyświetlić szczegółowe dane dotyczące ćwiczeń, możesz także otworzyć aplikację Zdrowie Huawei i dotknąć opcji **Wyniki ćwiczeń**.

### Rozpoczynanie ćwiczeń

#### Rozpoczynanie ćwiczeń przy użyciu zegarka:


- 1 Na ekranie głównym naciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Ćwiczenie**, a następnie dotknij jej.
- 2 Znajdź szukany rodzaj ćwiczeń, przeciągając palcem w górę lub w dół. Przed rozpoczęciem ćwiczenia możesz dotknąć ikony Ustawienia obok każdego trybu ćwiczenia, aby skonfigurować cel, przypomnienia i ustawienia wyświetlania.

 Obok trybu Triathlon nie jest widoczna ikona Ustawienia. W trybie Triathlon naciśnij przycisk w dół, aby przejść do następnego formularza.
- 3 Dotknij ikony **Rozpocznij**, aby rozpocząć ćwiczenie. Podczas ćwiczenia dotknij ekranu danych dotyczących ćwiczenia i przytrzymaj go, aż zegarek zawibruje, dotknij dowolnej informacji (takiej jak tętno, szybkość, odległość lub czas), a następnie wybierz dane, jakie mają być wyświetlane na ekranie w czasie rzeczywistym.
- 4 Podczas ćwiczenia naciśnij przycisk w górę, aby wstrzymać lub zakończyć trening biegowy, zablokować ekran lub ustawić głośność instrukcji podczas treningu. Naciśnij przycisk w dół, aby przetaczać między ekranami i wyświetlać różne dane dotyczące treningu. (Oto przykład dotyczący trybu Bieganie na dworze. Podczas ćwiczenia możesz wyświetlić szereg danych przedstawianych obok tętna, tempa, odległości, czasu, liczby kroków, kadencji, sumy spalonych kalorii i wejścia łącznie. Różne tryby ćwiczeń wyświetlają różne typy danych).

- 5** Po zakończeniu treningu dotknij przycisku w górę, a następnie dotknij ikony **Zakończ** lub przytrzymaj przycisk w górę, aby zakończyć sesję ćwiczeń. Dotknij opcji **Rejestr ćwiczeń**, aby wyświetlić szczegółowy rejestr ćwiczeń.

### Rozpoczynanie ćwiczeń za pomocą aplikacji Zdrowie Huawei:

Aby rozpocząć ćwiczenia za pomocą aplikacji Zdrowie Huawei, zbliż do siebie telefon i zegarek w celu zapewnienia ich prawidłowego połączenia.

- 1** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Ćwicz**, wybierz tryb ćwiczenia, a następnie dotknij ikony **Rozpocznij**, aby rozpocząć ćwiczenie.
- 2** Po rozpoczęciu ćwiczenia zegarek zostanie zsynchronizowany i będzie wyświetlać tętno, liczbę kroków, szybkość i czas.
- 3** Podczas ćwiczenia w aplikacji Zdrowie Huawei będzie wyświetlany czas ćwiczenia i inne dane.
  -  Jeśli dystans lub czas ćwiczenia jest zbyt krótki, nie zostaną zarejestrowane żadne dane.
    - Aby uniknąć rozładowania baterii, pamiętaj o naciśnięciu ikony **Zakończ** w celu zakończenia ćwiczenia.
    - Połącz zegarek z telefonem przy użyciu aplikacji Zdrowie Huawei i rozpocznij trening w aplikacji. Jeśli rozpoczniesz trening w aplikacji, dane zegarka i aplikacji będą mogły być zsynchronizowane. Podczas ćwiczeń na dworze dane dotyczące tętna, tempa i odległości z zegarka będą zsynchronizowane z aplikacją. W przypadku ćwiczeń w pomieszczeniu dane dotyczące tętna z zegarka będą zsynchronizowane z aplikacją, a dane dotyczące tempa i odległości będą obliczane przez aplikację.
    - Po zakończeniu treningu otwórz aplikację Zdrowie Huawei i dotknij pozycji **Wyniki ćwiczeń**, aby wyświetlić szczegółowe dane ćwiczeń. Dotknij rekordu i przytrzymaj go, aby go usunąć z aplikacji. Rekord nadal będzie dostępny w zegarku. W pamięci zegarka można zapisać maksymalnie 10 rekordów ćwiczeń. W przypadku przekroczenia liczby 10 rekordów najstarsze rekordy zostaną zastąpione nowymi. Rekordów w pamięci zegarka nie można usuwać ręcznie. Aby wyczyścić rekordy ćwiczeń, przywróć ustawienia fabryczne zegarka. Spowoduje to również usunięcie innych danych znajdujących się w pamięci zegarka.

## Status ćwiczeń

Aplikacja Status ćwiczeń na zegarku może przedstawiać zmiany stanu kondycji i obciążenie treningowe z ostatnich siedmiu dni. Korzystając z tej aplikacji, możesz przeglądać i modyfikować bieżący plan ćwiczeń. Aplikacja może również przedstawiać czas regeneracji, wysoki poziom wydajności, stan szczytowy, przerwy w treningach i niski poziom wydajności. Na ekranie Obciążenie treningowe możesz wyświetlić obciążenie treningowe z ostatnich siedmiu dni. Obciążenie treningowe jest klasyfikowane jako Wysokie, Niskie lub Optymalne. Swój poziom możesz określić na podstawie stanu kondycji.

Aplikacja Status ćwiczeń śledzi głównie obciążenie treningowe i różnice wartości  $VO_2max$ .

Zegarek gromadzi dane obciążenia treningowego z trybów ćwiczeń, które śledzą tętno, takich jak bieganie, chodzenie, jazda na rowerze i wspinaczka, oraz gromadzi wartość  $VO_2max$ , gdy rozpoczniesz trening biegowy w terenie. Zegarek nie może wyświetlić statusu ćwiczeń, jeśli nie zostały zebrane żadne wartości  $VO_2max$ . Różnica wartości  $VO_2max$  będzie wyświetlana, tylko jeśli używasz trybu Bieganie na dworze co najmniej raz w tygodniu (co najmniej 2,4 km w ciągu 20 minut podczas każdej sesji ćwiczeniowej), oraz jeśli zegarek zgromadzi co najmniej dwie wartości  $VO_2max$  z interwałem większym niż tydzień.

Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Status ćwiczeń**, dotknij jej, a następnie przeciągnij palcem po ekranie w górę, aby wyświetlić status ćwiczeń.

- i Zmiany stanu kondycji (różnica wskaźnika  $VO_2max$ ) to ważna informacja o statusie ćwiczeń. Zegarek będzie wyświetlać różnicę wartości  $VO_2max$  i status ćwiczeń, tylko jeśli używasz trybu Bieganie na dworze co najmniej raz w tygodniu, a zegarek zgromadzi co najmniej dwie wartości  $VO_2max$  z interwałem większym niż tydzień.

## Śledzenie codziennych aktywności

Ponieważ zegarek jest wyposażony w czujnik ruchu, może śledzić i wyświetlać liczbę kroków, ilość spalonych kalorii, intensywność aktywności i czas stania.

Noś zegarek prawidłowo, aby automatycznie rejestrował on dane dotyczące liczby kalorii, odległości, liczby kroków, czasu trwania aktywności o umiarkowanej lub wysokiej intensywności oraz innych aktywności.

Aktywność można wyświetlić, wykonując następujące czynności:

### **Metoda 1: Wyświetlanie aktywności na zegarku**

Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Aktywność** i dotknij jej. Teraz możesz przeciągać palcem w górę i w dół, aby wyświetlać dane dotyczące liczby kalorii, odległości, liczby kroków, czasu trwania aktywności o umiarkowanej lub wysokiej intensywności oraz innych aktywności.

### **Metoda 2: Wyświetlanie aktywności za pomocą aplikacji Zdrowie Huawei**


Otwórz aplikację Zdrowie Huawei i wyświetl aktywność na ekranie głównym.


- i Aby wyświetlić aktywność w aplikacji Zdrowie Huawei, upewnij się, że zegarek jest połączony z telefonem.
- Dane dotyczące ćwiczeń zapisane w zegarku można zsynchronizować z aplikacją Zdrowie Huawei, ale danych zapisanych w aplikacji nie można zsynchronizować z zegarkiem.


## Wyświetlanie czasu trwania ćwiczeń o umiarkowanej lub wysokiej intensywności

### Wyświetlanie czasu trwania ćwiczeń o umiarkowanej lub wysokiej intensywności

Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie

pozycja **Aktywność**, a następnie dotknij jej. Obok ikony  zostanie wyświetlony czas trwania ćwiczeń o umiarkowanej lub wysokiej intensywności. (Na przykład wartość

 **25/30** wskazuje, że w ciągu dnia wykonano 25 minut ćwiczeń o umiarkowanej lub wysokiej intensywności. Zalecany czas trwania wynosi 30 minut dziennie).

-  Użytkownicy systemu Android mogą także sprawdzić czas trwania ćwiczeń o umiarkowanej lub wysokiej intensywności na ekranie głównym aplikacji Zdrowie Huawei. Dane wyświetlane w aplikacji Zdrowie Huawei są gromadzone zarówno z telefonu, jak i z zegarka. Z tego powodu nie należy martwić się wystąpieniem różnicy w danych między aplikacją a zegarkiem.

## Rejestrowanie tras ćwiczeń

Zegarek jest wyposażony we wbudowany moduł GPS. Nawet po rozłączeniu z telefonem urządzenie może w dalszym ciągu rejestrować trasę po rozpoczęciu biegania na dworze, marszu na dworze, jazdy na rowerze na dworze, wspinaczki i innych trybów treningu na dworze.

-  Poszczególne modele obsługują różne tryby treningu na dworze.

Jeśli nie jesteś w stanie wyświetlić tras treningu na zegarku, zsynchronizuj dane dotyczące ćwiczeń z aplikacją Zdrowie Huawei. Możesz wówczas wyświetlać trasy treningu i inne szczegółowe dane dotyczące ćwiczeń na karcie **Wyniki ćwiczeń** aplikacji Zdrowie Huawei.

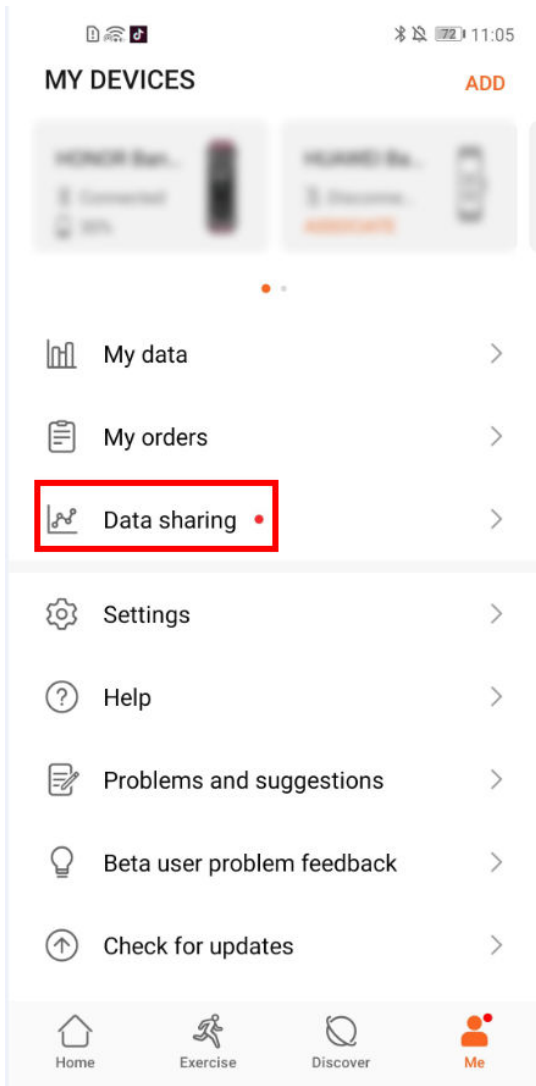
## Synchronizowanie i udostępnianie danych fitness i o stanie zdrowia

Dane fitness możesz udostępniać aplikacjom innych firm i porównywać je z danymi znajomych.

### Użytkownicy systemu Android:

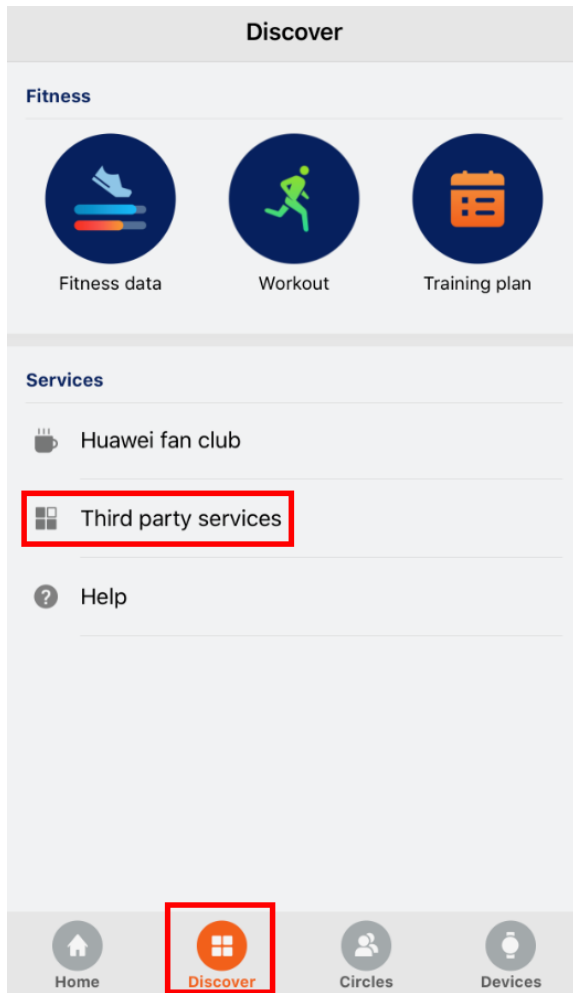
Aby udostępniać dane fitness aplikacji innej firmy, otwórz aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Ja** > **Udostępnianie danych** i wybierz platformę, której chcesz udostępnić dane.

Wykonaj instrukcje ekranowe dotyczące danej platformy.



Użytkownicy systemu iOS:

Aby udostępniać dane fitness aplikacji innej firmy, otwórz aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Odkryj** > **Usługi innych firm** i wybierz platformę, której chcesz udostępnić dane. Wykonaj instrukcje ekranowe dotyczące danej platformy.



# Zdrowie i kondycja

## Monitorowanie tętna

Zegarek HUAWEI WATCH GT 2 / HONOR MagicWatch 2 wyposażono w optyczny czujnik tętna, który może monitorować tętno i rejestrować je przez cały dzień. Aby użyć tej funkcji, włącz opcję **Continuous heart rate** w aplikacji Zdrowie Huawei.

- i** Po wykryciu uśnięcia użytkownika, następuje przełączenie zegarka do trybu pomiaru tętna przy użyciu niewidocznego światła, by nie zakłócać dobrego snu nocą.

### Pomiar tętna

- 1 Trzymaj ramię nieruchomo i noś zegarek prawidłowo.
  - 2 Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę i przeciągnij palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Tętno**. Dotknij opcji **Tętno**. Zegarek rozpocznie pomiar bieżącego tętna.
  - 3 Aby wstrzymać pomiar tętna, przeciągnij palcem w prawo na ekranie zegarka. Wyświetlenie pierwszej wartości pomiaru zajmuje zwykle od 6 do 10 sekund (od 1 do 2 sekund, jeśli w aplikacji Zdrowie Huawei włączono opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca**, a opcja **TRYB MONITOROWANIA** jest ustawiona na wartość **W czasie rzeczywistym**), a następnie dane są aktualizowane co 5 sekund. Wykonanie pełnego pomiaru zajmuje około 45 sekund.
- i** Aby zapewnić większą precyzję pomiaru tętna, noś zegarek prawidłowo i upewnij się, że pasek jest zapięty. Zegarek powinien być dobrze założony na nadgarstek. Upewnij się, że korpus zegarka styka się bezpośrednio i bez żadnych przeszkód ze skórą.



### Pomiar tętna w trakcie indywidualnego ćwiczenia

Podczas ćwiczeń zegarek może wyświetlać tętno w czasie rzeczywistym oraz strefę tętna, a także powiadamiać o przekroczeniu górnego limitu tętna. Aby uzyskać jak najlepsze efekty podczas ćwiczeń, zalecamy trenowanie na podstawie strefy tętna.

- Ustawianie metody obliczania strefy tętna

Interwał tętna można obliczyć na podstawie wartości procentowej maksymalnego tętna lub wartości procentowej rezerwy tętna. Aby ustawić metodę obliczania interwału tętna, otwórz

aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Ja > Ustawienia > Strefy tętna i ostrzeżenie** i ustaw opcję **Sposób obliczenia** na wartość **Wartość procentowa maksymalnego tętna** lub **Procent HRR**.

- Jeśli jako metodę obliczania wybierzesz opcję **Wartość procentowa maksymalnego tętna**, strefa tętna dla różnych rodzajów ćwiczeń (Ekstremalne, Anaerobowe, Aerobowe, Spalanie tłuszczu i Rozgrzewka) będzie obliczana na podstawie tętna maksymalnego (domyślnie „220 – Twój wiek”).  $\text{Tętno} = \text{maksymalne tętno} \times \text{wartość procentowa maksymalnego tętna}$ .
- Jeśli jako metodę obliczania wybierzesz wartość procentową rezerwy tętna, interwał tętna dla różnych rodzajów ćwiczeń (Zaawansowany anaerobowy, Podstawowy anaerobowy, Kwas mlekowy, Zaawansowany aerobowy i Podstawowy aerobowy) będzie obliczany na podstawie rezerwy tętna ( $\text{tętno maksymalne} - \text{tętno w stanie spoczynku}$ ).  $\text{Tętno} = \text{rezerwa tętna} \times \text{wartość procentowa rezerwy tętna} + \text{tętno spoczynkowe}$ .
- Ustawienia w aplikacji Zdrowie Huawei nie wpływają na metody obliczania strefy tętna podczas biegania. W przypadku większości treningów biegowych domyślnie wybrana jest metoda **Procent HRR**.

Gdy tętno osiągać będzie kolejne strefy podczas ćwiczeń na zegarku wyświetlane będą odpowiadające im kolory. Poniższa ilustracja przedstawia sposób wyświetlania tętna podczas biegania na dworze.



- Pomiar tętna podczas ćwiczeń
  - 1 Aby w trakcie ćwiczeń sprawdzić tętno w czasie rzeczywistym i strefę tętna, przeciągnij palcem po ekranie zegarka.
  - 2 Po zakończeniu ćwiczenia możesz sprawdzić tętno średnie, maksymalne tętno i strefę tętna na ekranie wyników ćwiczeń.
  - 3 W przypadku każdej sesji ćwiczeniowej na ekranie **Wyniki ćwiczeń** w aplikacji Zdrowie Huawei można wyświetlić wykresy przedstawiające zmiany tętna, maksymalnego tętna i średniego tętna.



- Tętno nie będzie wyświetlane, jeśli podczas ćwiczenia zdejmiesz zegarek z nadgarstka. Zegarek będzie jednak kontynuować wyszukiwanie tętna przez pewien czas. Pomiar zostanie wznowiony po ponownym założeniu zegarka.
- Zegarek może mierzyć tętno po połączeniu go z telefonem i rozpoczęciu ćwiczeń przy użyciu aplikacji Zdrowie Huawei.

### Ciągłe monitorowanie pracy serca

Aby włączyć tę funkcję, połącz zegarek z telefonem za pomocą aplikacji Zdrowie Huawei, a następnie włącz w aplikacji Zdrowie Huawei opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca**. Po włączeniu tej funkcji zegarek będzie mierzyć tętno w czasie rzeczywistym.

W przypadku opcji **TRYB MONITOROWANIA** ustaw wartość **Inteligentny** lub **W czasie rzeczywistym**.

- Tryb inteligentny
  - 1 Pomiar tętna będzie wykonywany co 10 minut w przypadku czynności o niskiej intensywności (na przykład gdy się nie poruszasz).
  - 2 Pomiar tętna będzie wykonywany co 10 minut w przypadku czynności o umiarkowanej intensywności (na przykład gdy chodzisz).
  - 3 Pomiar tętna będzie wykonywany co sekundę w przypadku czynności o wysokiej intensywności (na przykład gdy biegasz), a wyświetlenie pierwszej wartości tętna może zająć od 6 do 10 sekund, przy czym czas ten może się różnić w zależności od osoby.
- Tryb czasu rzeczywistego: Pomiar tętna będzie wykonywany co sekundę niezależnie od intensywności aktywności.

Po włączeniu tej funkcji zegarek będzie stale mierzyć tętno w czasie rzeczywistym. Wykresy tętna można wyświetlać w aplikacji Zdrowie Huawei.

- Użycie trybu czasu rzeczywistego spowoduje zwiększenie zużycia energii w zegarku, natomiast tryb inteligentny będzie dostosowywać interwał pomiaru tętna w zależności od intensywności aktywności, obniżając w ten sposób zużycie energii.

### Pomiar tętna spoczynkowego

Tętno spoczynkowe odnosi się do tętna mierzonego w cichym i sprzyjającym relaksowi otoczeniu, kiedy nie śpisz. Jest to ogólny wskaźnik zdrowia sercowo-naczyniowego.

Najlepiej mierzyć tętno spoczynkowe rano, od razu po przebudzeniu. W przypadku pomiaru wykonywanego o niewłaściwej porze rzeczywiste tętno spoczynkowe może nie być wyświetlane lub mierzone dokładnie.

Aby mierzyć tętno automatycznie, w aplikacji Zdrowie Huawei włącz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca**.

Jeśli jako odczyt tętna spoczynkowego wyświetlana jest wartość „--”, oznacza to, że zegarek nie mógł zmierzyć tętna spoczynkowego. W takiej sytuacji upewnij się, że tętno spoczynkowe mierzysz w cichym i sprzyjającym relaksowi otoczeniu, kiedy nie śpisz. Zaleca się

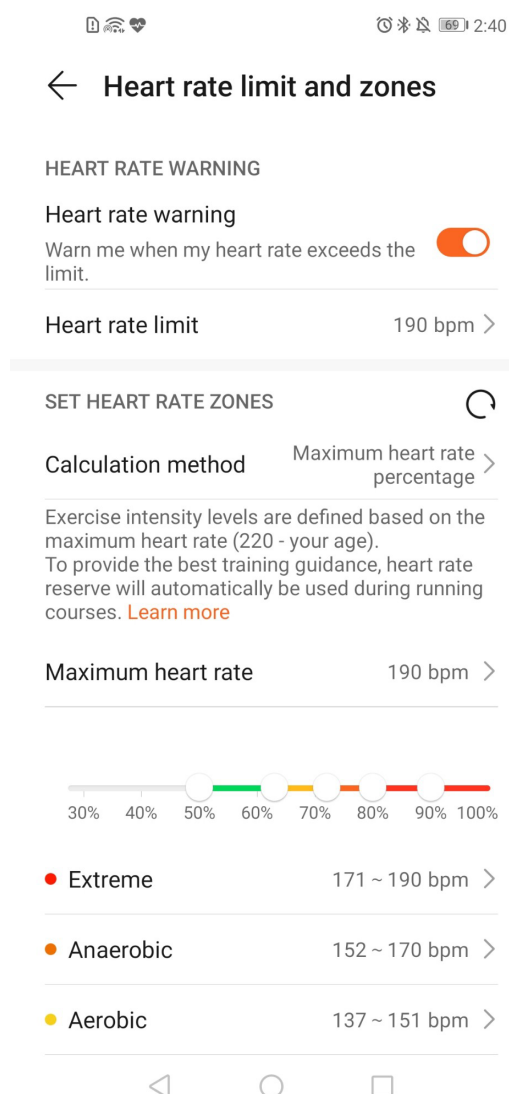
wykonywanie pomiaru tętna spoczynkowego rano, od razu po przebudzeniu, co pozwoli uzyskać najdokładniejszy wynik.

- Jeżeli po sprawdzeniu tętna spoczynkowego opcja **Ciągłe monitorowanie pracy serca** zostanie wyłączona, tętno spoczynkowe w aplikacji Zdrowie Huawei pozostanie niezmienione.

### Ostrzeżenie w przypadku limitu tętna

Po rozpoczęciu ćwiczeń z użyciem zegarka urządzenie będzie wibrować, aby zasygnalizować, że wartość tętna przekraczała górny limit przez ponad 10 sekund. Aby wyświetlić i skonfigurować na zegarku limit tętna, wykonaj następujące kroki:

Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Ja > Ustawienia > Strefy tętna i ostrzeżenie** i wybierz żądany limit tętna. Poniższa ilustracja przedstawia sposób ustawiania limitu tętna:



- Domyślny limit tętna jest równy różnicy 200 – wiek i jest uzyskiwany na podstawie wprowadzonych przez Ciebie danych osobowych.
- Jeśli wyłączysz wskazówki głosowe odnoszące się do indywidualnych ćwiczeń, alerty będą przedstawiane wyłącznie w postaci wibracji i monitów kart.
- Alerty tętna są dostępne tylko podczas aktywnych ćwiczeń i nie są generowane podczas codziennego monitorowania.

Aby włączyć **Ostrzeżenia o wysokim tętnie** w przypadku tętna spoczynkowego, otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia** a następnie swojego urządzenia, wybierz kolejno **Ciągłe monitorowanie pracy serca > Ostrzeżenie o wysokim tętnie** i ustaw górny limit tętna. Następnie dotknij opcji **OK**. Jeśli nie wykonujesz żadnych ćwiczeń, otrzymasz ostrzeżenie, gdy Twoje tętno spoczynkowe będzie pozostawać powyżej ustalonego limitu przez ponad 10 minut.

## Monitorowanie snu

Gdy zegarek jest założony podczas spania, gromadzi dane dotyczące snu i identyfikuje fazę snu. Może on automatycznie wykryć zaśnięcie i przebudzenie bez względu na to, czy sen jest lekki czy głęboki. Dane dotyczące snu można synchronizować i wyświetlać w aplikacji Zdrowie Huawei.

Zegarek mierzy dane snu od godziny 20:00 do godziny 20:00 następnego dnia (łącznie 24 godziny). Na przykład jeśli śpisz przez 11 godzin od 19:00 do 6:00, zegarek zliczy czas snu przed godziną 20:00 w pierwszym dniu, a pozostały czas snu w drugim dniu.

Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągnij palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Sen**, dotknij jej, a następnie przeciągnij palcem po ekranie w górę, aby wyświetlić czas trwania snu nocnego i czas trwania drzemki. Czas trwania snu w ciągu dnia jest wyświetlany w sekcji **Drzemki**.

Historyczne dane dotyczące snu można wyświetlić w aplikacji Zdrowie Huawei. Otwórz aplikację Zdrowie Huawei i dotknij pozycji **Sen**, aby wyświetlić dzienne, tygodniowe, miesięczne i roczne statystyki snu.

- W sekcji **Drzemki** zliczane są drzemki, jakie miały miejsce w ciągu dnia. Jeśli drzemka w ciągu dnia trwała krócej niż 30 minut lub użytkownik poruszał się nadmiernie podczas tej drzemki, zegarek może błędnie uznać, że użytkownik nie spał.

W aplikacji Zdrowie Huawei możesz włączyć funkcję **HUAWEI TruSleep™**.

Po włączeniu funkcji **HUAWEI TruSleep™** zegarek będzie zbierał dane dotyczące snu; wykrywać, kiedy zasypiasz i budzisz się; określać, czy jesteś w fazie snu lekkiego, głębokiego lub REM; a także identyfikować pory, kiedy się budzisz oraz jakość oddychania, aby przedstawiać analizę jakości snu i sugestie, które pomogą Ci zrozumieć i poprawić jakość snu.

Kiedy zegarek wykryje Twój sen, wyłącza automatycznie funkcję zawsze włączonego ekranu, przypomnienia o wiadomościach, powiadomienia o połączeniach przychodzących, funkcję „Unieś nadgarstek, by włączyć ekran” oraz inne funkcje, aby nie zakłócać snu.


## Pomiar poziomu stresu

Korzystając z zegarka, można jednorazowo lub regularnie sprawdzać poziom stresu.

- Aby zmierzyć poziom stresu jednorazowo: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei i dotknij pozycji **Stres**, a następnie opcji **Pomiar stresu**. Kiedy ta funkcja jest używana po raz pierwszy, należy skalibrować wartość stresu. Wykonaj instrukcje ekranowe w aplikacji Zdrowie Huawei, aby odpowiedzieć na kwestionariusz, co pozwoli uzyskać lepszy wynik pomiaru stresu.
- Aby mierzyć poziom stresu regularnie: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, włącz opcję **Automatyczny pomiar poziomu stresu** i wykonaj instrukcje ekranowe, aby skalibrować wartość stresu. Pamiętaj, aby nosić prawidłowo zegarek, który będzie regularnie mierzyć poziom stresu.

Wyświetlanie danych dotyczących stresu:


- Wyświetlanie danych dotyczących stresu na zegarku: Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągnij palcem w górę lub w dół, aby znaleźć pozycję **Stres**, a następnie dotknij jej, aby wyświetlić wykres przedstawiający zmianę poziomu stresu, łącznie z wykresem słupkowym stresu, poziomem stresu i interwałem stresu.
- Wyświetlanie danych dotyczących stresu w aplikacji Zdrowie Huawei: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei i dotknij pozycji **Stres**, aby wyświetlić ostatni poziom stresu, dzienną, tygodniową, miesięczną i roczną krzywą stresu oraz powiązane porady. Aby obniżyć poziom stresu i się rozluźnić, możesz także zapoznać się z zawartością sekcji **ASYSTENT ŁAGODZENIA STRESU**.

-  Pomiary poziomu stresu są dostępne tylko w zegarku HUAWEI WATCH GT 2 / HONOR MagicWatch 2 i wymagają telefonu z systemem Android.
  - Podczas pomiaru stresu noś zegarek prawidłowo i się nie ruszaj.
  - Zegarek nie będzie mógł wykryć prawidłowo poziomu stresu podczas ćwiczenia, a także gdy zbyt często poruszasz nadgarstkiem. W takim przypadku zegarek nie wykona pomiaru stresu.
  - Na dokładność danych mogą mieć wpływ kofeina, nikotyna, alkohol i niektóre leki psychotropowe. Ponadto na dane wpływają również choroby serca, astma, ćwiczenia fizyczne lub nieprawidłowa pozycja noszenia.
  - Zegarek nie jest urządzeniem medycznym i dane mają wyłącznie charakter poglądowy.

## Przypomnienie o aktywności

Gdy włączona jest opcja **Przypomnienie o aktywności**, opaska monitoruje poziom aktywności w ciągu dnia w wyznaczonych odcinkach czasu (domyślnie ustawiona jest 1 godzina). Opaska będzie wibrować i włączać ekran, aby przypomnieć Ci o zachowaniu dobrej równowagi między aktywnością a wypoczynkiem w trakcie dnia.

Jeśli przypomnienia drażnią Cię, wyłącz opcję **Przypomnienie o aktywności** w aplikacji Zdrowie Huawei.

-  Opaska nie będzie wibrować w celu przypomnienia o ruchu, jeśli w aplikacji Zdrowie Huawei włączono w jej przypadku opcję **Nie przeszkadzać**.
- Opaska nie będzie wibrować, gdy wykryje, że śpisz.
- Przypomnienia są wysyłane tylko od 8:00 do 12:00 i od 14:00 do 20:00.


## Włączanie funkcji HUAWEI TruSleep™

Użytkownicy systemu Android:

Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie nazwy urządzenia i włącz opcję **HUAWEI TruSleep™**.

Użytkownicy systemu iOS:

Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie nazwy urządzenia i włącz opcję **HUAWEI TruSleep™**.

-  Włączenie funkcji **HUAWEI TruSleep™** może skrócić czas pracy baterii.
- Funkcja **HUAWEI TruSleep™** jest domyślnie wyłączona.
- Wyłączenie telefonu w trakcie snu nie wpłynie na monitorowanie HUAWEI TruSleep™.
- Włączenie funkcji **Nie przeszkadzać** w aplikacji Zdrowie Huawei nie wpłynie na monitorowanie HUAWEI TruSleep™.

# Tarcze zegarka


## Zmiana tarcz zegarka

Metoda 1: Dotknij ekranu głównego i przytrzymaj go, a następnie przeciągnij palcem w lewo lub w prawo, aby wybrać tarczę zegarka.

Metoda 2: Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Ustawienia**, dotknij jej, wybierz kolejno **Wyświetlacz > Tarcza**, a następnie przeciągnij palcem w lewo lub w prawo, aby wybrać tarczę zegarka.

Metoda 3: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie nazwy urządzenia, potem dotknij opcji **Więcej** obok pozycji **Tarcze**, dotknij opcji **Moje**, wybierz żadaną tarczę zegarka, a następnie dotknij opcji **USTAW JAKO DOMYŚLNĄ**.

## Ustawianie tarczy zegarka z Galerii

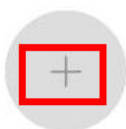
-  Dostępne tylko w telefonach z systemem Android. Jeśli używasz telefonu z systemem iOS, anuluj parowanie z tym telefonem i sparuj urządzenie z telefonem z systemem Android, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby przestać zdjęcia. Po zapisaniu zdjęć możesz anulować parowanie i ponownie sparować urządzenie z telefonem z systemem iOS.
  - Ta funkcja wymaga zaktualizowania aplikacji Zdrowie do wersji 10.0.0.633 lub nowszej i zaktualizowania oprogramowania zegarka do wersji 1.0.1.16 lub nowszej.
- Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, wybierz kolejno **Tarcze > Więcej > Moje**, a następnie dotknij opcji **Galeria**.
  - Dotknij ikony + i wybierz przekazywanie obrazu z Galerii telefonu lub zrób nowe zdjęcie. Następnie wybierz żądany obraz i dotknij opcji **Zapisz**. Na zegarku zostanie wyświetlony wybrany obraz, tak jak pokazano na poniższej ilustracji:

← Gallery



Set as default

Background Style Layout



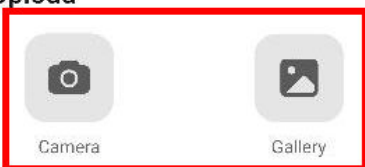
← Gallery



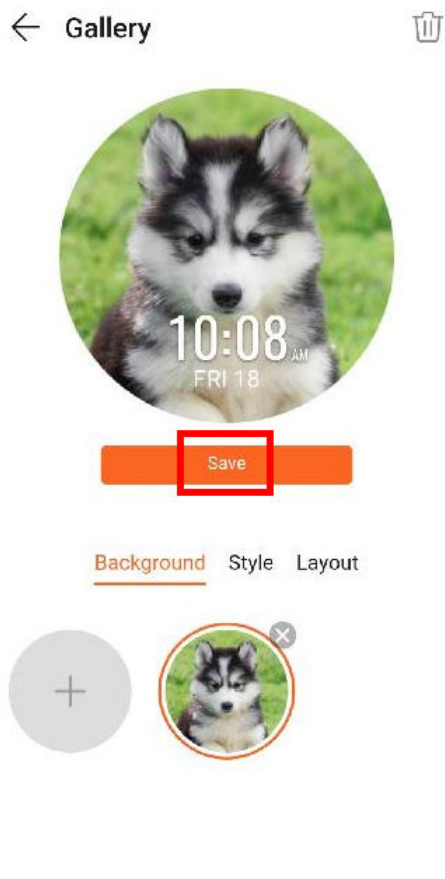
Set as default

Background Style Layout

Upload



CANCEL



- 3 Na ekranie **Galeria** w aplikacji Zdrowie Huawei dotknij opcji **Styl**, aby dostosować czcionkę i kolor wyświetlanej godziny i daty.
- 4 Dotknij opcji **Układ**, aby dostosować położenie wyświetlanej godziny i daty.
  - i • Jako tarcze zegarka mogą być wykorzystywane tylko nieruchome obrazy. Nie ma ograniczeń formatu pliku.
  - Jednocześnie można przestać maksymalnie 5 obrazów. W przypadku przestania wielu obrazów przy każdym wybudzeniu ekranu zostanie wyświetlony losowo wybrany obraz. Możesz przetaczać obrazy, dotykając włączonego ekranu.

## Tarcze zegarka

Pobierz i zainstaluj jeszcze więcej atrakcyjnych tarcz zegarka, wykonując następujące czynności:

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Devices**, a następnie nazwy urządzenia, potem dotknij opcji **More** obok pozycji **Watch faces**, co spowoduje wyświetlenie różnych tarcz zegarka.
- 2 Wybierz żądaną tarczę zegarka, a następnie dotknij opcji **INSTALL**. Po zainstalowaniu zegarek automatycznie przetęczy się na nową tarczę zegarka.
- 3 Wybierz zainstalowaną tarczę zegarka i dotknij opcji **SET AS DEFAULT**. Zegarek przetęczy się na tę tarczę.

**Usuwanie tarczy zegarka:**



Aby usunąć tarczę zegarka, otwórz aplikację Zdrowie Huawei i dotknij pozycji **Devices**, a następnie nazwy urządzenia. Dotknij opcji **More** obok pozycji **Watch faces**, dotknij opcji **Mine**, wybierz zainstalowaną tarczę zegarka, którą chcesz usunąć, a następnie dotknij ikony



w prawym górnym rogu ekranu. Tarcza zainstalowana na zegarku także zostanie usunięta. Nie można usunąć niektórych tarcz zegarka zainstalowanych fabrycznie

- Ekran Tarcze zegarka nie jest dostępny na telefonach z systemem iOS. Aby pobrać nowe tarcze zegarka, zaleca się tymczasowe sparowanie zegarka z telefonem z systemem Android. Kiedy pobrane tarcze zegarka zostaną zsynchronizowane z zegarkiem, sparuj ponownie zegarek z telefonem z systemem iOS.
- Aby pobierać lub usuwać tarcze zegarka, zaktualizuj zegarek i aplikację Zdrowie Huawei do najnowszych wersji.
- Pobieranie lub usuwanie tarcz zegarka może być niedostępne w określonych krajach i regionach. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z lokalną infolinią firmy Huawei.

## Ustawianie tarczy zegarka w stanie czuwania

Gdy zegarek przejdzie w tryb czuwania, wyświetlona zostanie tarcza zegarka w stanie czuwania. Tarcza zegarka w stanie czuwania jest domyślnie wyłączona. Aby włączyć tę funkcję, wykonaj następujące czynności:

**1** Na ekranie głównym wciśnij przycisk w górę, przeciągnij palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Ustawienia**, dotknij jej, a następnie wybierz kolejno **Wyświetlacz > Zaawansowany > Tarcza w st. Czuwania**.

**2** Dotknij pozycji **Styl**, wybierz typ, a następnie dotknij przycisku **OK**.

**3** Dotknij pozycji **Kolor**, wybierz kolor, a następnie dotknij przycisku **OK**.

- Po przejściu zegarka w tryb czuwania dotknij tarczy zegarka w stanie czuwania, aby przejść na ekran główny.
  - Aby wyłączyć funkcję tarczy w stanie czuwania, dotknij pozycji **Styl** i wybierz opcję **Brak**.
  - Włączenie funkcji tarczy zegarka w stanie czuwania obniży czas pracy baterii o połowę i wyłączy funkcję włączania ekranu poprzez uniesienie nadgarstka.
  - W celu włączenia funkcji tarczy zegarka w stanie czuwania zaleca się aktualizację urządzenia HUAWEI WATCH GT Classic/Active/Sport do wersji 1.0.8.34 lub nowszej, urządzenia HUAWEI WATCH GT Elegant do wersji 1.0.60.28 lub nowszej, zaś urządzenia HONOR Dream/Magic/VIVIENNE TAM do wersji 1.0.9.4 lub nowszej.

## Ustawianie podwójnych stref czasowych

Dotknij ekranu głównego i przytrzymaj go, aby zmienić tarczę. Niektóre tarcze mają na dole ikonę ustawień. Dotknij jej, aby włączyć wyświetlanie podwójnych stref czasowych.