

# Spis treści

## Wprowadzenie

Przyciski i gesty	1
Parowanie zegarka z telefonem	3
Włączanie i wyłączanie oraz ponowne uruchamianie zegarka	4
Ładowanie zegarka	5

## Monitorowanie ćwiczeń

Rozpoczynanie ćwiczeń	8
Status ćwiczeń	9
Śledzenie codziennych aktywności	10
Automatyczne wykrywanie ćwiczeń	11
Trasa powrotna	11

## Dbanie o zdrowie

Wprowadzenie do trzech pierścieni w rejestrze aktywności na zegarku	12
Monitorowanie snu	12
Pomiar poziomu saturacji krwi tlenem (SpO2)	13
Monitorowanie tętna	14
Pomiar poziomu stresu	17
Przypomnienie o aktywności	18
Prognozowanie miesiączki	18

## Wygodne życie

Otrzymywanie powiadomień i usuwanie wiadomości	20
Odbieranie lub odrzucanie połączeń przychodzących	21
Sprawdzanie rejestru połączeń	22
Odtwarzanie muzyki	22
Korzystanie z minutnika lub stopera	23
Ustawianie alarmu	24
Korzystanie z latarki	25
Korzystanie z aplikacji Barometr	25
Ostrzeżenia o trudnych warunkach pogodowych	26
Korzystanie z kompasu	26
Informacje o pogodzie	26
Znajdowanie telefonu przy użyciu zegarka	27
Zdalna migawka	27
Łączenie słuchawek	27
Włączanie trybu Nie przeszkadzać	28

## Informacje dodatkowe

Noszenie zegarka	29
------------------	----

Regulacja i wymiana paska zegarka	29
Ustawianie tarczy zegarka z Galerii	33
Animowane tarcze zegarka	33
Zawsze na ekranie	34
Tarcze zegarka	34
Ustawianie ulubionych kontaktów (wykonywanie/odbieranie połączeń za pomocą zegarka)	35
Ustawianie czasu i języka	35
Ustawianie dzwonka	35
Dostosowanie przycisku w dół	36
Wybieranie ulubionych aplikacji	36
Regulacja jasności ekranu	36
Aktualizowanie zegarka	37
Wyświetlanie nazwy Bluetooth, adresu MAC, modelu, numeru seryjnego i wersji	37
Przywracanie ustawień fabrycznych zegarka	38

# Wprowadzenie

## Przyciski i gesty

Zegarek jest wyposażony w kolorowy ekran dotykowy, który błyskawicznie reaguje 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.
Naciśnięcie 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.

Działanie	Funkcja	Uwagi
Naciśnięcie i przytrzymanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zablokowanie lub odblokowanie ekranu.</li> <li>Wybudzenie asystenta głosowego.</li> </ul>	<p>Funkcja zablokowania/odblokowania jest dostępna tylko w następujących modelach: seria HONOR MagicWatch, HONOR Watch w wersji VIVIENNE TAM, seria HONOR Watch Magic/Dream i seria HUAWEI WATCH GT.</p> <p>W przypadku zegarka HUAWEI WATCH GT 2, HUAWEI WATCH GT 2e lub HUAWEI WATCH GT 2 Pro naciśnięciem przycisku w górę można blokować i odblokowywać ekran, a naciśnięciem przycisku w dół można przetaczać ekrany podczas ćwiczeń. Podczas ćwiczeń pływackich ekran zegarka jest domyślnie zablokowany i nie można go odblokować.</p> <p>Asystent głosowy jest dostępny tylko w telefonach z systemem EMUI 10.1.</p>

## Gesty

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

## Wybudzanie ekranu

- Naciśnij przycisk w górę.
- Unieś nadgarstek lub obróć go do wewnątrz.
- Aby wyświetlić menu skrótów, przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym. Włącz opcję **Pokaż godzinę**, a ekran pozostanie włączony przez pięć minut.
-  Możesz włączyć funkcję **Unieś nadgarstek, by włączyć ekran** w aplikacji Zdrowie Huawei, przechodząc do ekranu szczegółów zegarka.

## Wyłączanie ekranu


- Opuść nadgarstek lub obróć go na zewnątrz.

- Ekran wyłączy się automatycznie po pięciu sekundach od włączenia, jeśli w tym czasie nie zostanie wykonana żadna operacja. Jeśli zostanie wykonana jakakolwiek operacja, ekran wyłączy się po 15 sekundach od włączenia.
- Aby ustawić czas, po którym następuje uśpienie zegarka i wyłączenie ekranu, na ekranie głównym naciśnij przycisk w górę i wybierz kolejno **Ustawienia > Wyświetlacz > Zaawansowane**. Domyślnie czas trwania ma ustawienie **Auto**.


## 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 (46 mm) / HONOR MagicWatch 2 (46 mm) / HUAWEI WATCH GT 2 Pro / HONOR Watch GS Pro:

- 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.

- i • 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 wyłączanie 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.
- i • 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** Umieść zegarek na podstawce do ładowania i sprawdź, czy styki zegarka i podstawki są względem siebie dobrze ustawione. Zaczekaj, aż na ekranie zegarka pojawi się ikona ładowania.
- 3** Po całkowitym naładowaniu zegarka na ekranie zostanie wyświetlona wartość 100% i ładowanie zostanie automatycznie zatrzymane. Jeśli poziom naładowania baterii będzie niższy niż 100%, a ładowarka nadal będzie podłączona do zegarka, ładowanie rozpocznie się automatycznie.

- i • Do ładowania zegarka używaj specjalnego kabla do ładowania, podstawki do ładowania oraz prądu wyjściowego o napięciu znamionowym 5 V i natężeniu znamionowym 1 A lub wyższym. Do ładowania zegarka HUAWEI WATCH GT 2 Pro używaj standardowej ładowarki Huawei o mocy znamionowej 2 A. Ładowanie zegarka przy użyciu ładowarki innej firmy niż Huawei lub ładowarki przenośnej może skutkować dłuższym ładowaniem, brakiem możliwości pełnego naładowania urządzenia, przegrzewaniem lub innymi problemami tego typu. Dlatego zaleca się zakup oficjalnej ładowarki Huawei w oficjalnym punkcie sprzedaży Huawei.
- Używaj zasilacza Huawei lub innych zasilaczy, które spełniają lokalne i międzynarodowe normy bezpieczeństwa. Zasilacze, które nie spełniają norm bezpieczeństwa, mogą powodować problemy związane z bezpieczeństwem.
- Należy dbać o czystość powierzchni podstawki do ładowania. Sprawdź, czy zegarek jest prawidłowo umieszczony na podstawce do ładowania i czy wyświetla stan naładowania. Należy unikać umieszczania metalowych przedmiotów na metalowych stykach ładowarki na dłuższy czas lub wielokrotnego przykładania do styków i odsuwania od styków metalowych przedmiotów, ponieważ może to prowadzić do zwarcia oraz innych groźnych sytuacji. (Jeżeli na zegarek jest założony metalowy pasek, należy pilnować prawidłowego kontaktu metalowych styków zegarka ze stykami ładowarki podczas ładowania. Należy uważać, aby metalowe ogniwa paska nie dotykały metalowych styków ładowarki).
- Opcja ładowania zwrotnego przy użyciu telefonu jest dostępna tylko w przypadku zegarka HUAWEI WATCH GT 2 Pro. Obecnie zegarek można ładować za pomocą następujących modeli telefonów: HUAWEI Mate 20 Pro, HUAWEI Mate 30, HUAWEI Mate 30 Pro, HUAWEI P30 Pro, HONOR V30, HUAWEI P40 Pro oraz HUAWEI P40 Pro+.
- Nie należy ładować ani używać zegarka w miejscach niebezpiecznych. Należy też uważać, aby w pobliżu nie było materiałów i substancji łatwopalnych lub wybuchowych. W przypadku korzystania z podstawki do ładowania należy uważać, aby w porcie USB podstawki nie było resztek cieczy ani żadnych przedmiotów. Nie zbliżać podstawki do ładowania do łatwopalnych płynów bądź materiałów. Nie dotykać styków ładujących podczas ładowania urządzenia ani nie podejmować żadnego innego zbędnego ryzyka związanego z bezpieczeństwem.
- W podstawce do ładowania znajdują się magnesy, które z natury rzeczy przyciągają również inne przedmioty metalowe, dlatego przed użyciem ładowarki należy sprawdzić, czy nie ma takich przedmiotów w pobliżu. Podstawka do ładowania zawiera materiały magnetyczne. Ważne jest, aby nie dopuścić do jej przegrzania przez pozostawienie na słońcu lub w zbyt ciepłym miejscu.
- Zaleca się uniesienie podstawki do ładowania w celu jej podłączenia do zegarka. Pamiętaj, aby bok zegarka z przyciskami był ustawiony równo z portem ładowania podstawki. Po prawidłowym podłączeniu podstawki i zegarka sprawdź, czy jest wyświetlana ikona ładowania. Jeśli ikona ładowania nie będzie widoczna, może być



konieczna lekka zmiana pozycji podstawki, aby styki się zetknęły i pojawiła się ikona ładowania.

- Podczas przenoszenia i przechowywania podstawki do ładowania należy dbać, aby ładowarka była zawsze sucha, a zwłaszcza port USB w jej podstawie. Należy czyścić port USB, aby zapobiec przedostawaniu się do niego innych przedmiotów, które mogłyby spowodować uszkodzenie ładowarki i doprowadzić do innych zagrożeń bezpieczeństwa.
- 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 pokazuje 100%, zegarek jest w pełni naładowany. Po całkowitym naładowaniu odłącz zegarek od zasilacza.

- Zegarek należy ładować w suchym i przewiewnym miejscu.
  - Przed przystąpieniem do ładowania sprawdź, czy port ładowania oraz metalowe części są czyste i suche, aby uniknąć zwarcia oraz innych zagrożeń.
  - Przed przystąpieniem do ładowania sprawdź, czy port ładowania jest suchy. Zetrzyj wodę i plamy potu.
  - Podstawka do ładowania nie jest wodoodporna, dlatego powinna być zawsze sucha.
  - 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 czasu ładowania, ale pomoże utrzymać żywotność baterii.

### Sprawdzanie poziomu naładowania baterii

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

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

**Metoda 2.** Przeciągnij 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.

# Monitorowanie ćwiczeń

## 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  $VO_2\max$ .

 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 synchronizowane. Podczas ćwiczeń na dworze dane dotyczące tętna, tempa i odległości z zegarka będą synchronizowane z aplikacją. W przypadku ćwiczeń w pomieszczeniu dane dotyczące tętna z zegarka będą synchronizowane 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 urządzeniu 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  $VO_2\max$ .

Urządzenie gromadzi dane obciążenia treningowego z trybów ćwiczeń, które śledzą tętno, takich jak bieganie, chodzenie i jazda na rowerze, oraz gromadzi wartość  $VO_2\max$ , gdy rozpoczynasz trening biegowy w terenie. Urządzenie nie może wyświetlić statusu ćwiczeń, jeśli nie zostały zebrane żadne wartości  $VO_2\max$ . Różnica wartości  $VO_2\max$  jest wyświetlana tylko wtedy, gdy używasz trybu Bieganie na dworze co najmniej raz w tygodniu (co najmniej 2,4 km w ciągu 20 minut podczas każdej sesji ćwiczeniowej) oraz gdy urządzenie zgromadzi co najmniej dwie wartości  $VO_2\max$  z interwałem większym niż tydzień.

Na ekranie głównym naciśnij 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.

- Zmiany stanu kondycji (różnica wskaźnika  $VO_2\max$ ) to ważna informacja o statusie ćwiczeń. Urządzenie wyświetla różnicę wartości  $VO_2\max$  i status ćwiczeń tylko wtedy, gdy używasz trybu Bieganie na dworze co najmniej raz w tygodniu, a urządzenie zgromadzi co najmniej dwie wartości  $VO_2\max$  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.

- 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.

## Automatyczne wykrywanie ćwiczeń

Na urządzeniu można ustawić automatyczne wykrywanie statusu ćwiczeń. Gdy na urządzeniu wybierzesz kolejno **Ustawienia > Ustawienia ćwiczeń**, a następnie wybierzesz opcję **Automatycznie wykrywaj ćwiczenia**, urządzenie będzie przypominać o uruchomieniu rejestracji ćwiczeń po wykryciu zwiększonej aktywności. Można zignorować takie przypomnienie lub rozpocząć rejestrowanie sesji ćwiczeń. Obecnie ta funkcja umożliwia wykrywanie ćwiczeń takich jak bieganie, orbitrek oraz ergometr.

## Trasa powrotna




Zegarek będzie rejestrował trasy i udostępniał usługi nawigacyjne. Po skorzystaniu z funkcji dotarcia do miejsca docelowego można użyć funkcji trasy powrotnej, aby uzyskać pomoc w powrocie do miejsca początkowego.

Na zegarku przejdź do listy aplikacji, przeciągnij palcem po ekranie i dotknij pozycji **Ćwiczenia**. Rozpocznij ćwiczenia indywidualne na świeżym powietrzu. Przeciągnij palcem po ekranie i wybierz opcję **Trasa powrotna** lub **Linia prosta**, aby powrócić do miejsca początkowego.

# Dbanie o zdrowie

## Wprowadzenie do trzech pierścieni w rejestrze aktywności na zegarku

W trzech pierścieniach w rejestrze aktywności na zegarku wyświetlane są trzy rodzaje danych: kroki, aktywność o umiarkowanej i dużej intensywności oraz godziny aktywności.

- 1)  Kroki: W tym pierścieniu wyświetlany jest stosunek rzeczywistej liczby kroków do liczby docelowej. Domyślna wartość docelowa to 10 000 kroków. Ustawienia wartości docelowej można zmieniać w aplikacji Zdrowie Huawei odpowiednio do swoich preferencji.
- 2)  Czas trwania aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności (jednostka: minuty): Domyślna wartość docelowa to 30 minut. Urządzenie oblicza całkowity czas trwania aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności na podstawie tempa i intensywności tętna. Aby zachować zdrowie, zalecamy wykonywanie pięciu 30-minutowych sesji ćwiczeń o umiarkowanej intensywności tygodniowo.
- 3)  Godziny z aktywnością: Ten pierścień pokazuje liczbę godzin, w których użytkownik poruszał się na własnych nogach. Jeżeli użytkownik chodził więcej niż minutę na godzinę, np. minutę między godziną 10:00 a 11:00, to ta godzina będzie liczona jako godzina z aktywnością. Zbyt długie siedzenie jest szkodliwe dla zdrowia. Zalecamy wstawanie raz na godzinę i co najmniej 12 godzin z aktywnością każdego dnia.

## 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, przeciągaj 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 saturacji krwi tlenem (SpO<sub>2</sub>)

- 1 Sprawdź, czy zegarek jest założony prawidłowo, i nie ruszaj ręką.
  - 2 Na ekranie głównym naciśnij przycisk w górę i przeciągnij palcem, aż zostanie wyświetlona pozycja **SpO<sub>2</sub>**. Dotknij pozycji **SpO<sub>2</sub>**. Zegarek rozpocznie pomiar bieżącego tętna. Jeśli nie masz zegarka na ręce lub jest on założony nieprawidłowo, zostanie wyświetlony komunikat o błędzie. Przeczytaj instrukcje ekranowe, które pomogą Ci prawidłowo założyć zegarek, a następnie dotknij opcji **Ponów próbę**, aby ponownie rozpocząć pomiar.
- Uwaga:
- Pomiar zostanie przerwany, jeśli przeciągniesz palcem w prawo na ekranie zegarka, rozpoczniesz ćwiczenia w aplikacji Zdrowie Huawei albo otrzymasz powiadomienie o połączeniu przychodzącym lub alarm.
  - Aby zapewnić dokładność pomiaru tętna, załóż zegarek prawidłowo i sprawdź, czy pasek jest zapięty. Korpus opaski musi bezpośrednio się stykać ze skórą.
  - Staraj się nie ruszać podczas pomiaru.
  - Każdy pomiar trwa około minuty, a wyświetlany poziom SpO<sub>2</sub> jest aktualizowany co trzy sekundy.
  - Podczas pomiaru zegarek mierzy również tętno.
- Aby mierzyć poziom saturacji krwi tlenem podczas wspinaczki górskiej, przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie wspinaczki, wybierz pozycję **SpO<sub>2</sub>** i dotknij opcji **Zmierz**.
  - Aby skorzystać z tej funkcji, zaktualizuj oprogramowanie zegarka HUAWEI WATCH GT 2 bądź HONOR MagicWatch 2 do wersji 1.0.6.32 lub nowszej, a zegarka HUAWEI WATCH GT 2e — do wersji 1.0.1.20 lub nowszej. Zaktualizuj aplikację Zdrowie Huawei do wersji 10.0.5.311 lub nowszej.
  - Ta funkcja nie jest dostępna dla użytkowników w Japonii, Korei Południowej i Tajwanie (Chiny).

## Monitorowanie tętna

Zegarek HUAWEI WATCH GT 2 / HUAWEI WATCH GT 2 Pro wyposażono w optyczny czujnik tętna, który może monitorować tętno i rejestrować je przez cały dzień. Aby użyć tej funkcji, włącz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca** 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”).  $Tętno = \text{maksymalne tętno} \times \text{wartość procentowa maksymalnego tętna}$ .
- 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 ( $\text{tętno maksymalne} - \text{tętno w stanie spoczynku}$ ).  $Tętno = \text{rezerwa tętna} \times \text{wartość procentowa rezerwy tętna} + \text{tętno spoczynkowe}$ .
- 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.

- 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 mierzył 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 dostosowywał 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 niezmiennione.

### 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.

- 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.

## 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.

- i • Pomiar poziomu stresu są dostępne tylko w zegarku HUAWEI WATCH GT 2 / HUAWEI WATCH GT 2 Pro / 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, urządzenie monitoruje poziom aktywności w ciągu dnia w wyznaczonych odstępach czasu (domyślnie ustawiona jest 1 godzina). Urządzenie będzie wibrować i włączać ekran, aby przypomnieć Ci o braku aktywności w danym okresie, aby umożliwić Ci zachowanie dobrej równowagi między aktywnością a wypoczynkiem w trakcie dnia.

Jeśli nie chcesz, aby coś rozpraszało Twoją uwagę, możesz wyłączyć opcję Przypomnienie o aktywności w aplikacji Zdrowie Huawei. W tym celu otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Monitorowanie stanu zdrowia**, a następnie wyłącz opcję **Przypomnienie o aktywności**.

- i • Urządzenie nie będzie wibrować w celu wysyłania powiadomień, gdy będzie włączona funkcja Nie przeszkadzać ani gdy będziesz spać.
- Urządzenie będzie wysyłać przypomnienia o aktywności tylko w godzinach od 8:00 do 12:00 i od 14:00 do 22:00.

## Prognozowanie miesiączki

Urządzenie potrafi prognozować cykl menstruacyjny na podstawie rejestrów danych dodawanych w aplikacji oraz prognozować miesiączki i dni płodne. Dane i przypomnienia kalendarza miesięczkowego można wyświetlać na zegarku, ale możliwość rejestrowania tych danych jest dostępna tylko w aplikacji Kalendarz miesięczkowy w aplikacji Zdrowie Huawei.

- 1** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Kalendarz miesięczkowy**, a następnie nadaj odpowiednie uprawnienia aplikacji niewymagającej instalacji.
  - i Jeśli Kalendarz miesięczkowy nie jest wyświetlany na ekranie głównym, dotknij pozycji **EDYTUJ** u dołu, aby dodać kartę do ekranu głównego.
- 2** Możesz zarejestrować miesiączkę oraz edytować w aplikacji średnią długość cyklu i miesiączki. Za pośrednictwem ikony Więcej (trzy kropki) można włączyć przypomnienia dotyczące cyklu.

### 3 Można ustawić przypomnienia o rozpoczęciu i zakończeniu miesiączki oraz dni płodnych.

- Dane dotyczące miesiączek można wyświetlać i modyfikować na karcie **Rekordy**.
- Urządzenie ubieralne będzie przypominać o rozpoczęciu miesiączki o godzinie 8 rano na dzień przed jej spodziewanym rozpoczęciem. Wszystkie inne przypomnienia dotyczą dnia wydarzenia i będą wyświetlane o godzinie 8 rano danego dnia.
- Jeśli masz na sobie urządzenie ubieralne, będzie ono sygnalizować przypomnienia tylko wibracją. Aby wyświetlić informacje, dotknij ekranu. Jeśli nie masz na sobie urządzenia ubieralnego, nie będzie ono wibrować ani włączać podświetlenia, aby zasygnalizować powiadomienie. Ponadto dotknięcie ekranu nie spowoduje wyświetlenia żadnych informacji. Możliwe będzie jedynie wyświetlenie przypomnienia.
- Testy cyklu miesięczkowego są dostępne tylko w przypadku zegarka HUAWEI WATCH GT 2 / HUAWEI WATCH GT 2e/HONOR MagicWatch 2 i wymagają telefonu z systemem Android.

# Wygodne życie

## 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**.

## 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 nieznana, 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, przeciągnij 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, przeciągnij 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.

Przeciągnij 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 Przeciągnij 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 Przeciągnij 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.

## Ostrzeżenia o trudnych warunkach pogodowych

Zegarek obsługuje ostrzeżenia o trudnych warunkach pogodowych. W przypadku wykrycia gwałtownej zmiany ciśnienia powietrza w okolicy i jeżeli zmiana przekroczy ustawioną wartość, zegarek przypomni o konieczności szybkiego udania się w bardziej bezpieczne miejsce.

Naciśnij na zegarku przycisk w górę, aby przejść do listy aplikacji, przeciągnij palcem na ekranie i dotknij pozycji **Barometr**, a następnie dotknij pozycji **Ustawienia** na ekranie **Ciśnienie powietrza**, włącz opcję **Ostrzeżenia** i ustaw, przy jakim spadku ciśnienia ma być wyświetlane ostrzeżenie.

- i • Funkcja ta służy głównie do monitorowania ciśnienia powietrza w stałych miejscach na zewnątrz (np. na biwaku). Nie ma zastosowania do sytuacji w pomieszczeniach ani pewnych czynności na świeżym powietrzu (np. przejazdów).
  - Na alarmy pogodowe wpływają baseny, windy lub szczelne narzędzia oraz ciasne pomieszczenia.
  - Informacje o alarmach mają charakter wyłącznie informacyjny i nie można ich używać do planowania bezpieczeństwa życia i mienia.

## 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.

- 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.

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


## Zdalna migawka

Kiedy zegarek jest połączony z telefonem, otwórz na nim funkcję **Zdalna migawka**, aby uruchomić aparat telefonu i robić zdjęcia, dotykając ikony aparatu na ekranie zegarka.

- Ta funkcja jest dostępna wyłącznie w systemie EMUI 8.1 lub Magic UI 2.0. Funkcja zdalnej migawki aparatu pojawi się na zegarku dopiero po połączeniu zegarka z telefonem.
- Zegarek wymaga stabilnego połączenia z telefonem, a aplikacja Zdrowie Huawei musi być uruchomiona w tle podczas użytkowania.
- Nie będzie możliwości podglądu ani wyświetlania obrazów na zegarku. Będą one zapisywane w aplikacji Galeria na telefonie.
- Aplikacja Zdrowie Huawei wymaga aktualizacji do wersji 10.0.5.515 lub nowszej, zegarek HUAWEI WATCH GT 2e — do wersji 1.0.2.18, a zegarek HUAWEI WATCH GT 2 / HONOR MagicWatch 2 — do wersji 1.0.7.16.

## 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.

## 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.

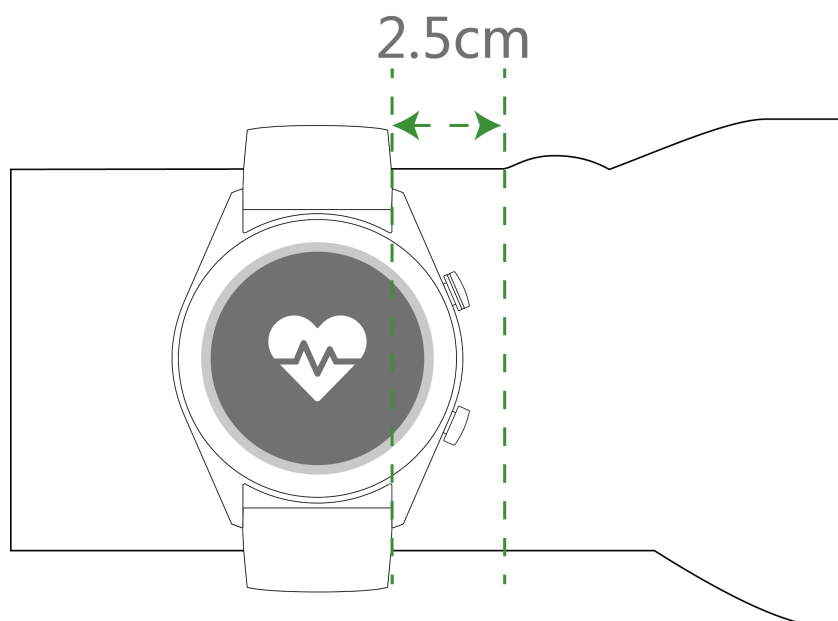
Kiedy zegarek przejdzie do trybu Nie przeszkadzać:

- 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.

# Informacje dodatkowe

## 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

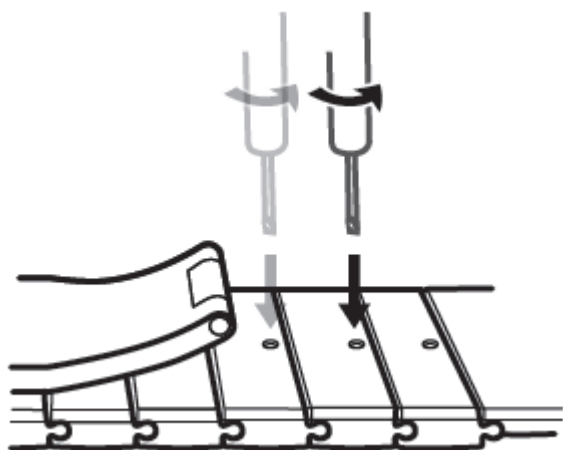
### Regulacja paska

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

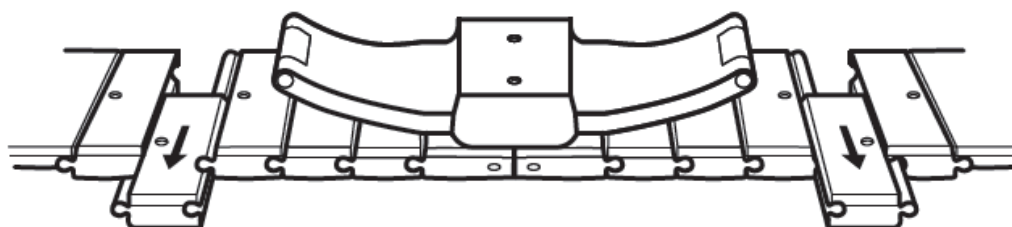
Jeśli pasek jest wykonany z metalu, wyreguluj go, wykonując następujące czynności:

Dopasowywanie pasków z metalowymi ogniwami

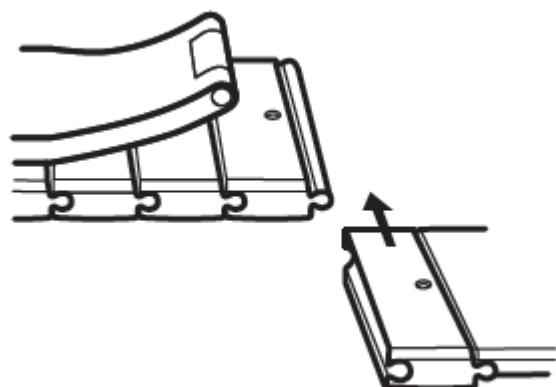
1. Za pomocą wkrętaka wykręć śruby z ogni, które chcesz wyjąć.



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

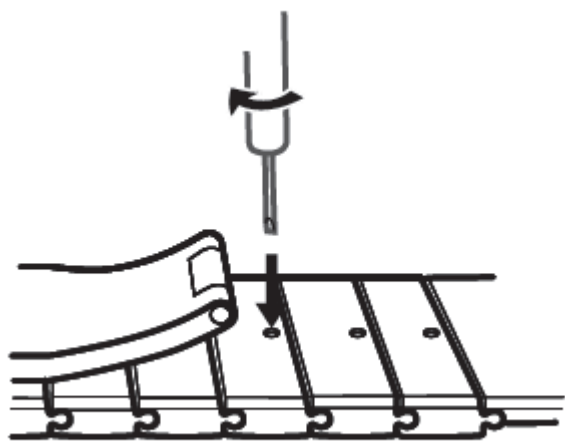


3. Zmontuj pasek ponownie.



4. Wkręć śruby z powrotem.



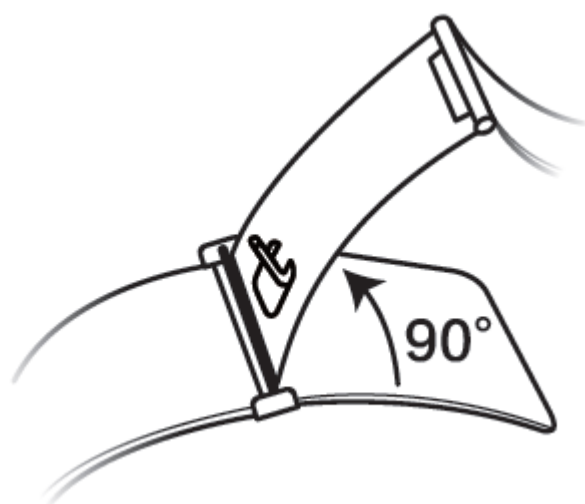


### Regulacja pasków z metalową siatką

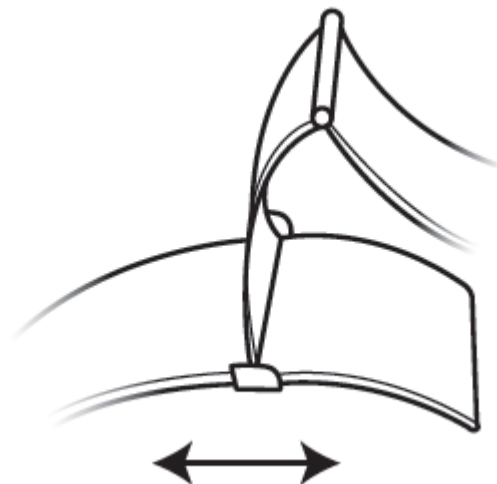
1. Zwolnij zatrzask.



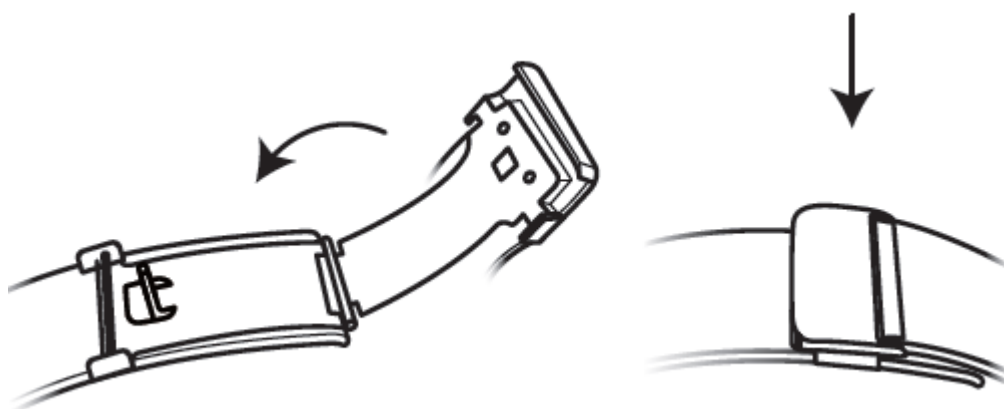
2. Dolną płytkę umieść pod kątem 90° względem paska.



3. Przesuń zatrzask, aby dopasować długość.

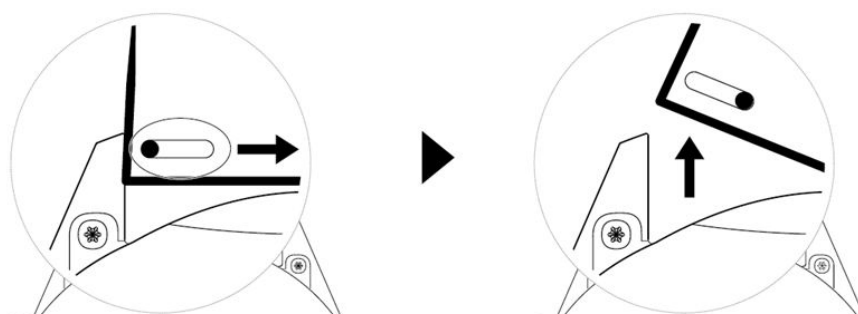


4. Dopasuj płytkę do rowków i zaciśnij ją z powrotem. Długość została wyregulowana. Zapnij zatrzask.

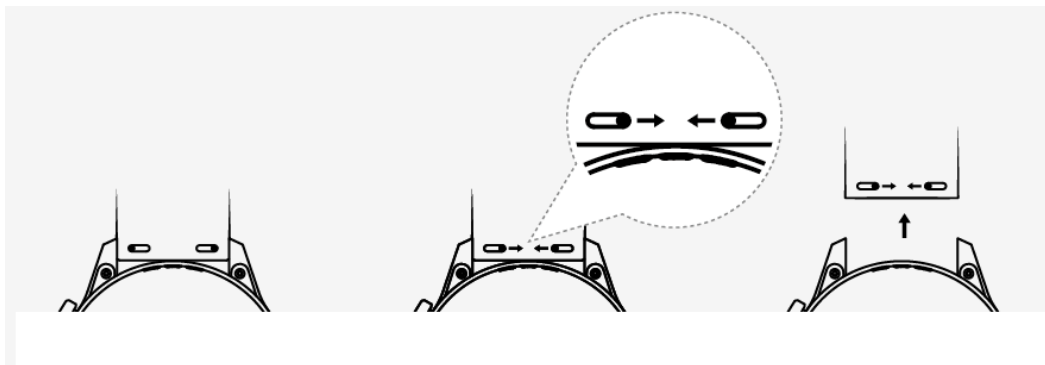


### Zdejmowanie i zakładanie paska

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.



## Ustawianie tarczy zegarka z Galerii


- i • 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.
- 1** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, wybierz kolejno **Tarcze > Więcej > Moje**, a następnie dotknij opcji **Galeria**.
  - 2** Dotknij ikony + i wybierz przekazywanie obrazu z Galerii telefonu lub zrób nowe zdjęcie. Następnie wybierz żądany obraz i dotknij opcji **Zapisz**.
  - 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.


## Animowane tarcze zegarka

Aby zainstalować animowane tarcze zegarka, otwórz aplikację Huawei Zdrowie, przejdź do opcji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, dotknij opcji **Więcej** obok tarcz zegarka, dotknij opcji **Zalecane**, wybierz animowane tarcze zegarka i zainstaluj je.

## Zawsze na ekranie

Gdy urządzenie przechodzi w tryb czuwania, wyświetlana jest funkcja Zawsze na ekranie. Funkcja Zawsze na ekranie jest domyślnie wyłączona. Aby włączyć tę funkcję, wykonaj następujące czynności:

Na ekranie głównym urządzenia wybierz kolejno **Ustawienia > Wyświetlacz > Zawsze na ekranie**, przeciągnij palcem na ekranie w lewo lub w prawo, a następnie dotknij ikony , aby zakończyć konfigurowanie funkcji.

-  Obecnie w funkcji Zawsze na ekranie można korzystać wyłącznie z tarcz zegarka, które zostały zainstalowane fabrycznie.


## Tarcze zegarka


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

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie nazwy urządzenia, potem dotknij opcji **Więcej** obok pozycji **Tarcze**, co spowoduje wyświetlenie różnych tarcz zegarka.
- 2 Wybierz żądaną tarczę zegarka, a następnie dotknij opcji **Zainstaluj**. Po zainstalowaniu zegarek automatycznie przełączy się na nową tarczę zegarka.
- 3 Wybierz zainstalowaną tarczę zegarka i dotknij opcji **Ustaw jako domyślną**. Zegarek przełączy się na tę tarczę.


### Usuwanie tarczy zegarka:

Aby usunąć tarczę zegarka, otwórz aplikację Zdrowie Huawei i dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie nazwy urządzenia. Dotknij opcji **Więcej** obok pozycji **Tarcze**, dotknij opcji **Moje**,

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 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 przeciągaj palcem, aż wyświetlona zostanie pozycja **Kontakty**.
  -  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.


## 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.


-  • Użytkownicy systemu iOS: Na telefonie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ogólne** > **Język i wprowadzanie**, 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** > **Język i wprowadzanie**, ustaw język, a następnie połącz zegarek z telefonem w celu zsynchronizowania ustawień.

## Ustawianie dzwonka




-  • Ta funkcja jest dostępna wyłącznie w przypadku urządzeń HUAWEI WATCH GT 2 (46 mm) w wersji 1.0.2.28 lub nowszej oraz HUAWEI WATCH GT 2 Pro.
- Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj aplikację Zdrowie Huawei do wersji 10.0.0.651 lub nowszej.

- 1 Na ekranie głównym zegarka naciśnij przycisk w górę, przeciągnij palcem po ekranie i wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięki > Głośność**, a następnie ustaw głośność dzwonka, przesuwając palcem po ekranie.
  - 2 Jeśli jest włączony tryb cichy, zegarek będzie sygnalizować połączenia przychodzące i wiadomości wyłącznie za pomocą wibracji. W przeciwnym razie zegarek będzie sygnalizować połączenia przychodzące i wiadomości za pomocą dzwonka i wibracji.
-  Dzwonek zegarka sygnalizujący połączenia przychodzące, alarmy i powiadomienia jest ustawiony domyślnie i nie można go zmienić.

## 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.
-  Domyślnie naciśnięcie przycisku w dół otwiera aplikację Ćwiczenia.

## Wybieranie ulubionych aplikacji

- 1 Na zegarku wybierz kolejno **Ustawienia > Wyświetlacz > Ulubione** i wybierz aplikacje, których używasz najczęściej, takie jak np. Karta miejska, Alipay, Sen, Stres, Tętno, Muzyka, Pogoda i Rejestr aktywności.
  - 2 Po zakończeniu dotknij przycisku **OK**. W wyniku tego ulubione aplikacje będzie można wyświetlić przez przeciągnięcie palcem w prawo lub w lewo na ekranie głównym.
-  Ta funkcja jest dostępna wyłącznie w przypadku urządzeń HUAWEI WATCH GT 2e oraz HUAWEI WATCH GT 2 Pro. Jeżeli używasz innego zegarka z serii GT 2, poczekaj na najnowsze aktualizacje.
- Aby przesunąć aplikację na wyższą pozycję na liście, na ekranie Ulubione dotknij ikony .
  - Aby usunąć aplikację z listy, na ekranie Ulubione dotknij ikony .
  - Można wybrać maksymalnie sześć aplikacji.

## Regulacja jasności ekranu

Na uruchomionym ekranie głównym zegarka, naciśnij przycisk boczny górny i następnie przejdź do **Ustawień > Wyświetlacz > Jasność ekranu**, aby ją wyregulować. Jasność jest ustawiona domyślnie na Auto, która automatycznie dostosowuje jasność ekranu w zależności od otoczenia. Poziom 5 jest najjaśniejszym ustawieniem, a poziom 1 jest najciemniejszym.


## 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 są dostępne nowe aktualizacje.

### Metoda 2.

- Użytkownicy systemu Android: Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij opcji **Urządzenia**, dotknij nazwy urządzenia, a następnie włącz funkcję **Automatycznie aktualizuj urządzenie przez Wi-Fi**. Jeśli są dostępne 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 opcji **Ustawienia** i włącz opcję **Automatycznie aktualizuj urządzenie przez Wi-Fi**. Jeśli są dostępne nowe aktualizacje, zegarek wyświetli stosowne przypomnienia. Wykonaj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować zegarek.

 Podczas aktualizacji połączenie zegarka z telefonem zostanie automatycznie przerwane.

## Wyświetlanie nazwy Bluetooth, adresu MAC, modelu, numeru seryjnego i wersji

### Wyświetlanie nazwy Bluetooth:

- Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia > Informacje**. Nazwa widoczna w obszarze **Nazwa urządzenia** jest nazwą Bluetooth urządzenia.
- Ewentualnie możesz otworzyć aplikację Zdrowie Huawei i przejść do ekranu ustawień urządzenia. Nazwa połączonych urządzenia jest jego nazwą Bluetooth.

### Wyświetlanie adresu MAC:

Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia > Informacje**, aby wyświetlić adres MAC.

### Wyświetlanie numeru seryjnego:

Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia > Informacje**. Numer seryjny urządzenia jest wyświetlany obok pozycji **SN**.

### Model:

- Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia > Informacje**. Nazwa modelu jest wyświetlana w obszarze **Model**.
- Znaki wygrawerowane laserowo po słowie „MODEL” z tyłu urządzenia to nazwa danego modelu.

### Wyświetlanie wersji:

- Na urządzeniu wybierz kolejno **Ustawienia** > **Informacje**, aby wyświetlić wersję urządzenia.
- Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, przejdź do ekranu ustawień urządzenia i dotknij opcji **Aktualizacja oprogramowania układowego**, aby sprawdzić wersję urządzenia.

## 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**.