Obsah

Začínáme

	Vzhled	1
	Párování s telefonem EMUI	1
	Párování s telefonem se systémem Android	2
	Párování s iPhonem	2
	Tlačítka a dotykové operace	3
	Vlastní karty funkcí	5
Asistent		
	Přepnutí a odebrání ciferníků	7
	Přizpůsobení ciferníků hodinek	7
	Galerie ciferníků	8
	HUAWEI Assistant-TODAY	8
	Správa aplikací	9
	Správa zpráv	10
	Hlasové hovory přes Bluetooth	11
	Vzdálená závěrka	12
	Ovládání přehrávání hudby	12
	Budíky	14
	Hlasový asistent	14
	Funkce Najít telefon	15
	Vyhledání nositelného zařízení pomocí telefonu	15
	Nerušit	16
	Zobrazení událostí v kalendáři	16
Správa zd	lraví	
	Emoční pohoda	18
	Sledování spánku	19
	Sledování dýchání ve spánku	20
	Kroužky aktivity	21
	Aplikace Udržte si kondici	22
	Analýza arytmie pomocí pulzové vlny	24
	Detekce ztuhlosti tepen	25
	Měření EKG	27
	Měření SpO2	28
	Měření tepové frekvence	29
	Měření teploty kůže	32
	Menstruační kalendář	32
Cvičení		

Zahájení cvičení

34

	Obsah
Přizpůsobení datových karet cvičení	35
Trailový běh	35
RouteDraw	36
Golf	37
Údaje skóre karty	39
Technické statistiky	41
Data o golfovém švihu	42
Informace o hřišti	43
Režim potápění	46
Používání offline mapy	47
Propojení telefonu s hodinkami pro jízdu na kole	48
Běhání s funkcí Chytrý společník	48
Přizpůsobení běžeckých plánů	49
Stav cvičení	49
Záznamy cvičení	50
Automatická detekce cvičení	51
Trasa zpět	51
Synchronizace trasy cvičení	52

Další

Multitasking	53
Nabíjení	53
Párování s cyklistickým příslušenstvím	54
Párování s HUAWEI S-TAG	55
Připojení ke sluchátkům Bluetooth	55
Vždy na displeji	56
Ciferníky OneHop	56
Zvuk a vibrace	56
Displej a jas	57
Aktualizace	58

Začínáme

Vzhled

i Následující obrázky slouží pouze pro ilustraci. Rozhodující je konkrétní výrobek.

Produkt na následujících obrázcích je HUAWEI WATCH GT 5 Pro (46 mm).



0	Horní tlačítko
0	Dolní tlačítko
8	Reproduktor
4	Mikrofon
6	Čidlo tepové frekvence
6	Nabíjecí oblast
0	Tlačítko pro rychlé uvolnění

Párování s telefonem EMUI

- Nainstalujte aplikaci Huawei Zdraví (
 Pokud jste již nainstalovali aplikaci Huawei Zdraví, otevřete ji, jděte do nabídky Já >
 Vyhledat aktualizace a aktualizujte ji na nejnovější verzi.
- 2 Přejděte do aplikace Huawei Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si jej a pak se přihlaste.
 - Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné spárování a připojení nositelného zařízení k telefonu.
- **3** Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování.

4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. V aplikaci Huawei Zdraví klepněte na

•• v pravém horním rohu a pak na možnost Přidat zařízení. Ve výsledcích vyhledávání najděte nositelné zařízení a klepněte na Připojit. Případně klepněte na Skenovat a iniciujte párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.

- 5 Když se objeví zpráva Bluetooth synchronizace zpráv na obrazovce Huawei Zdraví, klepněte na Povolit.
- $\bf 6$ Když se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na \checkmark a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili spárování.

Párování s telefonem se systémem Android

- 1 Nainstalujte aplikaci Huawei Zdraví (🦊). Pokud jste již nainstalovali aplikaci Huawei Zdraví, otevřete ji, jděte do nabídky Já > Vyhledat aktualizace a aktualizujte ji na nejnovější verzi.
- 2 Přejděte do aplikace Huawei Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si jej a pak se přihlaste.

- **3** Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování.
- 4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. V aplikaci Huawei Zdraví klepněte na

•• v pravém horním rohu a pak na možnost **Přidat zařízení**. Ve výsledcích vyhledávání najděte nositelné zařízení a klepněte na Připojit. Případně klepněte na Skenovat a iniciujte párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.

- ${f 5}$ Když se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na \checkmark a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili spárování.
- **6** Klepněte na **Nastavení** a dokončete nastavení ochrany připojení hodinek/náramku, abyste zajistili stabilnější připojení mezi zařízením a aplikací Huawei Zdraví. To pomůže zajistit lepší zážitek z push oznámení o nových zprávách a příchozích hovorech z telefonu.

Párování s iPhonem



1 Nainstalujte aplikaci HUAWEI Zdraví (⁶). Pokud již v telefonu aplikaci nainstalovanou máte, aktualizujte ji na nejnovější verzi. Pokud jste si aplikaci ještě nenainstalovali, přejděte vo telefonu do App Store a vyhledejte aplikaci HUAWEI Zdraví za účelem stažení a instalace aplikace.

K dispozici pouze pro zařízení s iOS 13.0 a novější.

- 2 Přejděte do aplikace HUAWEI Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si jej a pak se přihlaste.
 - 🗊 Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné spárování a připojení nositelného zařízení k telefonu.

[🚯] Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné spárování a připojení nositelného zařízení k telefonu.

- **3** Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování.
- 4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. V aplikaci HUAWEI Zdraví klepněte na

 v pravém horním rohu a poté na možnost Přidat zařízení. Ve výsledcích vyhledávání najděte nositelné zařízení a klepněte na Připojit. Můžete také klepnout na Skenovat a iniciovat párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.

- 5 Když se na nositelném zařízení zobrazí požadavek na spárování, klepněte na ✓. Když se v aplikaci HUAWEI Zdraví zobrazí vyskakovací okno s žádostí o spárování Bluetooth, klepněte na možnost Párovat. Zobrazí se další vyskakovací okno s dotazem, zda chcete nositelnému zařízení povolit zobrazování oznámení z telefonu. Klepněte na Povolit a řiďte se pokyny na obrazovce.
- **6** Počkejte několik sekund, dokud aplikace **HUAWEI Zdraví** nezobrazí zprávu, že párování bylo úspěšné. Pokud se párování nezdaří, přejděte do **Nastavení** > **Bluetooth** v telefonu, připojte se k příslušnému zařízení a zkuste párování provést znovu.
- 7 Nechejte aplikaci HUAWEI Zdraví spuštěnou na pozadí (a nezavírejte ji tažením nahoru), abyste zajistili stabilnější připojení mezi zařízením a aplikací HUAWEI Zdraví. To pomůže zajistit lepší zážitek z push oznámení o nových zprávách a příchozích hovorech z telefonu.

Tlačítka a dotykové operace

Barevná dotyková obrazovka zařízení podporuje řadu dotykových operací, jako je přejetí prstem nahoru, dolů, doleva a doprava, klepnutí nebo klepnutí a podržení.

Operace	Funkce
Otočení	 V režimu Mřížka: Přibližuje a oddaluje ikony a názvy aplikací na obrazovce seznamu aplikací.
	 V režimu Seznam: Posouvá nahoru a dolů na obrazovkách seznamu aplikací a podrobností.
	 V aplikaci: Posouvá na obrazovce nahoru a dolů.
	 Chcete-li vstoupit do režimu Mřížka nebo Seznam, přejděte na Nastavení > Ciferník a Domů > Domů.
Klepněte	 Je-li obrazovka vypnutá: Zapne obrazovku.
	 Když je zobrazena domovská obrazovka: Přesune vás na obrazovku seznamu aplikací.
	 Když je zobrazena jakákoli jiná obrazovka: Vrátí se na domovskou obrazovku.
	 Ztlumí příchozí hovory Bluetooth.
Dvojité klepnutí	Když je obrazovka zapnutá: Přesune vás na obrazovku posledních úkolů, kde si můžete prohlédnout všechny spuštěné aplikace.

Horní tlačítko

Operace	Funkce
Stisknout a podržet	• Zapne hodinky.
	 Přenese vás na obrazovku restartu/vypnutí.
	 Po stisknutí a podržení po dobu alespoň 12 sekund se hodinky
	vynuceně restartují.

Dolní tlačítko

Operace	Funkce
Klepněte	Ve výchozím nastavení otevře Cvičení.
	Dolní tlačítko můžete také upravit podle svých představ provedením
	následujících kroků:
	1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na Nastavení > Dolní tlačítko .
	2Vyberte aplikaci pro vlastní nastavení. Po dokončení se vraťte na domovskou obrazovku a stisknutím dolního tlačítka otevřete aplikaci.
Klepnutí a podržení	Podporuje měření EKG dotykem a podržením dolního tlačítka, které
🔥 dispozici pouze v	obsahuje elektrodu.
zařízeních, která	Během měření se nehýbejte, rovnoměrně dýchejte a nemluvte.
podporují EKG.	Udržujte prst ve správném kontaktu s elektrodou (dolní
	tlačítko), ale netlačte na něj příliš silně.
Stisknout a podržet	Probudí hlasového asistenta.
	Tato funkce je k dispozici, pouze pokud je náramek spárován s
	telefonem HUAWEI se systémem EMUI 10.1 nebo novějším.

Dotykové operace

Operace	Funkce
Klepnutí	Vybírá a potvrzuje.
Klepnutí a podržení	Na domovské obrazovce: Změní ciferník. Na kartě s funkcí hodinek: Umožňuje přístup na obrazovku správy karet.
Potažení nahoru	Na domovské obrazovce: Zobrazí oznámení.
Potažení dolů	Na domovské obrazovce: Otevře nabídku zástupců a stavový řádek.
	• V nabídce zástupců můžete povolit nebo zakázat funkce Nerušit a
	Spánek.
	 Na stavovém řádku můžete zobrazit zbývající úroveň nabití baterie a stav připojení Bluetooth.
Potažení doleva	Na domovské obrazovce: Zpřístupní karty vlastních funkcí.

Operace	Funkce
Potažení doprava	Na domovské obrazovce: Vstoupí na obrazovku HUAWEI
	Assistant-TODAY.
	Na obrazovce libovolné aplikace: Vrátí se na předchozí obrazovku.

Vypnutí obrazovky

- · Spusťte nebo otočte zápěstí směrem ven, případně zakryjte obrazovku dlaní.
- Hodinky se automaticky uspí po určité době bez provozu.

Zapnutí obrazovky

- · Jedním stisknutím horního tlačítka probudíte obrazovku.
- · Zvednutím zápěstí probudíte obrazovku.

Tato funkce je ve výchozím nastavení zapnutá. Chcete-li ji vypnout, otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Nastavení zařízení** a vypněte funkci **Zvednutím probudit**.

Vlastní karty funkcí

Po přidání často používaných aplikací jako karet funkcí budete moci tyto aplikace zobrazovat a přistupovat k nim bez větší námahy potáhnutím prstu doleva na domovské obrazovce hodinek. Karta funkcí může obsahovat jednu nebo více aplikací podle vašich potřeb.

Přidání karty

- **1** Potažením prstu doleva na domovské obrazovce hodinek získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.
- 2 Klepněte na 🕂 a vyberte požadovanou kartu.
- **3** Po dokončení můžete přejet prstem po domovské obrazovce zařízení vlevo nebo vpravo a zobrazit přidané karty.

Úprava kombinované karty

- **1** Potažením prstu doleva na domovské obrazovce hodinek získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.
- **2** Komponentu můžete vyměnit přejetím doleva nebo doprava přes kartu a klepnutím na možnost**Vlastní** v dolní části karty.
 - 🕖 🛯 Komponenty kombinovaných karet lze pouze vyměnit, nikoli odstranit.
 - Chcete-li přidat vlastní režim cvičení jako kartu funkcí, musíte tento režim nejprve přidat do seznamu režimů cvičení v aplikaci Cvičení.

Přesunutí/odebrání karty

Potažením prstu doleva na domovské obrazovce hodinek získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.

- Chcete-li kartu přesunout, klepněte na kartu, podržte ji a přetáhněte na požadované místo.

• Chcete-li kartu odstranit, klepněte na 🔟 v dolní části karty, a poté na možnost **Odebrat**.

Asistent

Přepnutí a odebrání ciferníků

Přepnutí na jiný ciferník

U hodinek nebo v telefonu můžete několika jednoduchými kroky přepnout na nový ciferník.

Na vašich hodinkách:

Dotykem a podržením libovolného místa na obrazovce ciferníku (domovská obrazovka zařízení) přejděte na obrazovku výběru ciferníku a přejetím prstem vlevo nebo vpravo vyberte požadovaný ciferník.

Ve svém telefonu:

Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, zvolte **Moje** ciferníky nebo Ciferníky a vyberte požadovaný ciferník.

Odstranění ciferníku

V aplikaci Huawei Zdraví

- Otevřete Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na Moje ciferníky > Správa místních ciferníků.
- **2** Klepněte na 🔀 v pravém horním rohu cílového ciferníku a odstraňte ho.
 - Pokud nevidíte v pravém horním rohu ciferníku, znamená to, že tento ciferník nelze odstranit. Například, Galerii ciferníků nelze odebrat.
 - Pokud jste si zakoupili ciferník hodinek a odstranili jej v nabídce Moje ciferníky > Správa místních ciferníků, stačí jej znovu nainstalovat, až jej budete chtít znovu používat. Není třeba znovu platit.

Na nositelném zařízení

- **1** Klepnutím a podržením libovolného místa na obrazovce ciferníku hodinek (domovská obrazovka zařízení) přejděte na obrazovku výběru ciferníku hodinek.
- 2 Přejeďte prstem nahoru ze spodní části obrazovky zařízení a klepnutím na možnost **Odebrat** odstraňte ciferník hodinek.
- Pokud chcete ciferník po smazání znovu použít, otevřete aplikaci Huawei Zdraví na telefonu, přejděte na obrazovku podrobností zařízení Moje ciferníky a vyberte a nastavte cílový ciferník.

Přizpůsobení ciferníků hodinek

Styl a funkce ciferníku si můžete přizpůsobit podle svých představ.

- **1** Klepnutím a podržením kdekoli na domovské obrazovce přejděte na obrazovku výběru ciferníku hodinek.
- **2** Klepněte na možnost **Vlastní** pod ciferníkem a potažením nahoru nebo doleva přepínejte mezi styly ciferníku nebo funkčními prvky.
 - Přizpůsobení je k dispozici pouze pro ciferníky hodinek s tlačítkem Vlastní pod nimi. Vlastní možnosti se liší v závislosti na ciferníku hodinek.

Galerie ciferníků

Vytvořte si jedinečný ciferník s oblíbenými fotografiemi a obrázky a proměňte své nositelné zařízení v nadčasové hodinky. Vyberte si obrázky ze svých nezapomenutelných zážitků z cest, rodinného života nebo roztomilých domácích mazlíčků a nahrajte je jako ciferníky hodinek do Galerie.

- 1 Otevřete Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na položku Moje ciferníky > Galerie pro přístup na obrazovku nastavení ciferníků v Galerii.
- 2 Klepněte na + a vyberte buď **Vyfotografovat**, nebo **Vybrat obrázek** jako způsob pro nahrávání. Když budete hotovi, klepněte na ikonu ✓ v pravém horním rohu.
- **3** Upravte oblast, kde se má obrázek zobrazit, a klepnutím na \checkmark v pravém horním rohu dokončete nahrávání.
- **4** Na obrazovce **Galerie** můžete nastavit následující údaje:
 - Barva, Styl, Pozice času a funkce přístupné z každého rohu ciferníku.
 - Zvednutím zobrazit nový obrázek: Pokud je tato funkce zapnutá a do galerie ciferníků bylo nahráno více obrázků, změní se zobrazený ciferník na jiný při každém probuzení obrazovky zvednutím zápěstí. Pokud je tato funkce vypnutá, zvednutím zápěstí se zobrazí pouze poslední zobrazený obrázek. K jeho změně bude nutné klepnout na obrazovku.
- **5** Klepnutím na **Nastavit jako výchozí** se nositelné zařízení přepne na nově nastavený ciferník z galerie ciferníků.
- Funkce Galerie ciferníků podporuje následující formáty obrázků: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp a .pcx.
 - Obrazovka nastavení se liší podle verze funkce. Podívejte se na aktuální rozhraní v zařízení.

HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant-TODAY poskytuje rychlejší a snadnější přístup ke službám, jako jsou například informace o počasí,.

Otevření/ukončení aplikace HUAWEI Assistant·TODAY

Potažením na domovské obrazovce zařízení doprava přejdete do aplikace HUAWEI Assistant·TODAY. Aplikaci HUAWEI Assistant·TODAY pak ukončíte potažením po obrazovce doleva.

Rychlý přístup k aplikacím

Přístup k obrazovce podrobností aplikace získáte na obrazovce HUAWEI Assistant-TODAY klepnutím na libovolnou kartu.

Ovládání zvuku

K ovládání přehrávání hudby v telefonu i hodinkách můžete na obrazovce HUAWEI Assistant TODAY použít kartu Ovládání zvuku. Upozorňujeme, že ovládání hudby z telefonu prostřednictvím hodinek bude fungovat pouze tehdy, když jsou hodinky propojeny se službou **Huawei Zdraví** a když je v telefonu přehrávána hudba.

Správa aplikací

• Funkce není podporována, pokud jsou hodinky spárovány s iPhonem.

Instalace aplikací

- **1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnostl zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- **2** Vyberte požadovanou aplikaci ze seznamu **Aplikace** a klepněte na tlačítko **Instalovat**. Po úspěšné instalaci otevřete seznam aplikací na hodinkách, vyhledejte nově nainstalovanou aplikaci a získejte k ní přístup.

Aktualizace aplikací

- **1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- 2 Přejděte do nabídky **Správce** > **Aktualizace** > **AKTUALIZOVAT** za účelem aktualizace aplikací na nejnovější verze.

Odinstalování aplikací

Ve svém telefonu

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost AppGallery.
- 2 Přejděte do nabídky Správce > Správce instalace > ODINSTALOVAT za účelem odinstalace aplikací. Po dokončení odinstalace už v hodinkách odstraněné aplikace nenajdete.

- Odinstalovat lze pouze aplikace třetích stran. Aplikace předinstalované v nositelném zařízení nelze odinstalovat.
 - Pokud jste nastavili možnost Vypnout služby aplikace AppGallery v aplikaci Huawei
 Zdraví, budete muset klepnout na AppGallery a podle pokynů na obrazovce udělit
 požadovaná oprávnění a znovu zapnout AppGallery.

Na vašich hodinkách

Vstupte do seznamu aplikací, klepněte a podržte aplikaci, kterou chcete odinstalovat, a až se

zobrazí ikona odinstalace, klepněte na ikonu odinstalace a poté na 💛

Změna pořadí v seznamu aplikací

Vstupte do seznamu aplikací, klepněte a podržte některou aplikaci, přetáhněte ji na požadované místo a uvolněte, jakmile se další aplikace odsunou.

Správa zpráv

Pokud jsou hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví** a jsou povolena oznámení zpráv, budou nové zprávy odeslané na stavový řádek telefonu synchronizovány s hodinkami.

Zapnutí oznámení zpráv

- 1 Otevřete Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na Oznámení a zapněte Oznámení.
- **2** V seznamu aplikací níže zapněte přepínače u aplikací, od kterých chcete dostávat oznámení.
- i Na obrazovce Oznámení se v části APLIKACE ukazují aplikace, pro které jsou k dispozici nabízená oznámení.

Nastavení push oznámení

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost Oznámení. Na této obrazovce můžete zapnout Chytrá oznámení nebo Ztlumení oznámení při používání telefonu v závislosti na modelu telefonu.

- Telefony HUAWEI: Když je zapnuto Chytrá oznámení, telefon na základě používání telefonu inteligentně rozhodne, kterému zařízení zaslat upozornění. Když používáte telefon, oznámení se na hodinkách ztlumí. Oznámení budou stále přijímána, ale hodinky nebudou vibrovat ani zvonit. Pokud telefon nepoužíváte, ale máte hodinky na zápěstí, budete na zprávy upozorňováni prostřednictvím hodinek a telefon nebude vibrovat ani zvonit. Chytrá oznámení jsou ve výchozím stavu vypnutá.
- Telefony se systémem Android: Když je zapnutá možnost Ztlumit oznámení při používání telefonu, budou oznámení na hodinkách ztlumena, pokud používáte telefon. Hodinky nevibrují ani nezvoní. Ztlumení oznámení při používání telefonu je ve výchozím nastavení vypnuto.

Funkce Chytrá oznámení a Ztlumení oznámení při používání telefonu nejsou k dispozici, když jsou hodinky spárovány s iPhonem.

Zobrazení nepřečtených zpráv

Při nošení hodinky vibracemi upozorňují na nové zprávy, které se zobrazují na stavovém řádku telefonu.

Nepřečtené zprávy se budou uchovávat na hodinkách. Chcete-li je zobrazit, potáhněte prstem nahoru na domovské obrazovce hodinek a vstupte do centra zpráv.

Odpovídání na zprávy SMS

- Tato funkce není k dispozici, když jsou hodinky spárované s iPhonem.
 - Rychlé odpovědi SMS fungují pouze s kartou SIM, která přijala zprávu SMS.

Chcete-li na hodinkách odpovědět na novou zprávu SMS nebo zprávu ze služby WhatsApp, Messenger nebo Telegram, můžete použít rychlé odpovědi nebo emotikony. Podporované typy zpráv závisí na aktuálním používání.

Přizpůsobení rychlých odpovědí SMS

- Pokud není k dispozici karta Rychlé odpovědi, znamená to, že hodinky tuto funkci nepodporují.
 - Tato funkce není k dispozici, když jsou hodinky spárované s iPhonem.

Rychlé odpovědi můžete přizpůsobit následovně:

- 1 Po propojení hodinek s aplikací Huawei Zdraví, otevřete aplikaci, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na kartu **Rychlé odpovědi**.
- 2 Můžete klepnout na možnost Přidat odpověď pro přidání nové odpovědi, klepnout na

existující odpověď a upravit ji, nebo klepnout na 💛 vedle ní pro vytvoření odpovědi nebo odstranění.

Odstraňování zpráv

 V centru zpráv potáhněte doleva na zprávu, kterou chcete odstranit, a klepnutím na odstraňte.

• Klepnutím na 🐨 v dolní části seznamu zpráv vymažete všechny zprávy.

Hlasové hovory přes Bluetooth

- Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací Huawei Zdraví.
 - Nositelná zařízení nepodporují funkci vytáčení.

Přidání oblíbených kontaktů

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost Oblíbené kontakty.
- 2 Na obrazovce Oblíbené kontakty klepněte na možnost Přidat a budete automaticky přesměrováni na kontakty v telefonu. Tam vyberte ty, které chcete přidat do hodinek. Poté můžete Řadit nebo Odebrat kontakty na obrazovce Oblíbené kontakty.
- Pro Oblíbené kontakty můžete vybrat maximálně 10 kontaktů.

Uskutečňování a přijímání hovorů

Uskutečnění hovoru: Vstupte do seznamu aplikací v nositelném zařízení, klepněte na **Kontakty** nebo **Protokol hovorů** a vyberte kontakt, kterému chcete zavolat.

Pokud používáte dvě karty SIM, nemůžete při volání kontaktu z hodinek vybrat, kterou kartu SIM chcete pro hovor použít, protože to určují protokoly telefonu. Podrobnosti získáte od zákaznického servisu výrobce telefonu.

Při uskutečnění hovoru z hodinek se v hodinkách přehraje zvuk a na displeji telefonu se zobrazí zpráva, že probíhá hovor přes Bluetooth. Chcete-li přepnout zvukový výstup do telefonu, musíte telefon nastavit do režimu přijímače.

Přijetí hovoru: Pokud chcete přijmout příchozí hovor na svém nositelném zařízení, stačí se dotknout ikony Odpovědět, když vám připomene příchozí hovor z telefonu. Po přijetí hovoru se zvuk přehraje z reproduktoru nositelného zařízení.

Vzdálená závěrka

- Tato funkce vyžaduje spárování s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 8.1 nebo novějším na telefonu iPhone se systémem iOS 13.0 nebo novějším. Pokud používáte iPhone, otevřete nejprve fotoaparát.
 - Otáčení fotoaparátu, náhled fotoaparátu a prohlížení fotografií nejsou na hodinkách podporovány. Udělejte to prosím v telefonu.
- Ujistěte se, že jsou hodinky propojeny s aplikací Huawei Zdraví.
 Potáhněte prstem od horní části domovské obrazovky hodinek směrem dolů a

zkontrolujte, zda je v nabídce zkratek zobrazena informace 🔲 , že jsou hodinky připojeny k telefonu.

2 Na hodinkách otevřete seznam aplikací a vyberte možnost Vzdálená závěrka (¹⁰¹), čímž se automaticky spustí fotoaparát telefonu. Pro pořízení fotografie klepněte na obrazovce hodinek na ikonu
 Pro nastavení časovače klepněte na ⁽¹⁾.

Ovládání přehrávání hudby

- Synchronizace hudby s hodinkami není k dispozici, pokud jsou hodinky spárovány s iPhonem. Pokud hodinky nebyly obnoveny do továrního nastavení, doporučujeme nejprve připojit hodinky k telefonu se systémem Android pro přenos hudby a poté propojit hodinky s iPhonem pro ovládání přehrávání hudby (za předpokladu, že k přihlášení do aplikace Huawei Zdraví na všech použitých telefonech je použito stejné HUAWEI ID).
 - Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že jsou vaše hodinky propojeny s aplikací
 Huawei Zdraví.

Ovládání přehrávání hudby v telefonu

- Není třeba nastavovat přepínač Ovládejte hudbu v telefonu v aplikaci Huawei Zdraví, pokud používáte iPhone.
- 1 Otevřete v telefonu aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na položku Hudba a zapněte přepínač Ovládejte hudbu v telefonu.
- **2** Otevřete hudební aplikaci v telefonu a spusťte přehrávání.
- **3** Na hodinkách potáhněte prstem doprava na domovské obrazovce, čímž vstoupíte na obrazovku HUAWEI Assistant·TODAY, a dotkněte se Vizitky hudební aplikace. Zde můžete pozastavit přehrávání, přepínat mezi skladbami a upravovat hlasitost.

Synchronizace hudby s hodinkami

- **1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** a přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení.
- 2 Přejděte do nabídky Hudba > Spravovat hudbu > Přidat skladby a vyberte skladby, které se mají synchronizovat.
- **3** Když budete hotovi, klepněte na ikonu \checkmark v pravém horním rohu obrazovky.
- **4** Vstupte na obrazovku správy hudby, klepněte na položku **Nový seznam skladeb**, vytvořte název seznamu skladeb a přidejte skladby podle svých představ. Skladby nahrané do hodinek můžete také zařadit do kategorií, což usnadňuje jejich správu. Stávající seznam

skladeb můžete kdykoli aktualizovat klepnutím na položku **v** pravém horním rohu obrazovky se seznamem skladeb a poté na možnost **Přidat skladby**.

Chcete-li odstranit přidanou skladbu, vstupte do aplikace Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky Hudba > Spravovat hudbu,

vyhledejte cílovou skladbu v seznamu, klepněte na ikonu • vedle a poté klepněte na možnost **Smazat**.

 Synchronizace určitých skladeb vyžaduje Prémiové členství PLUS ve službě HUAWEI Hudba.

Ovládání přehrávání hudby z hodinek

1 Na hodinkách otevřete seznam aplikací a přejděte do nabídky Hudba (¹) > Přehrávání hudby, nebo otevřete jinou hudební aplikaci.

- **2** Klepnutím na tlačítko Přehrát spustíte přehrávání.
- **3** Na obrazovce přehrávání hudby můžete upravit hlasitost, nastavit režim přehrávání (například Přehrávání v pořadí a Náhodné přehrávat) a potáhnutím prstem po obrazovce nahoru zobrazit seznam skladeb nebo přepínat mezi skladbami.

Budíky

Budíky můžete nastavit pomocí nositelného zařízení nebo aplikace Huawei Zdraví v telefonu.

Nastavení budíku pomocí nositelného zařízení

- **1** Vstupte do seznamu aplikací, vyberte **Budík** a klepnutím na + přidejte budík.
- **2** Nastavte čas buzení a cyklus opakování a potom klepněte na **OK**. Pokud není nastaven cyklus opakování, budík se spustí pouze jednou.
- **3** Klepnutím na existující budík upravíte čas buzení a cyklus opakování, nebo budík odstraníte.

Nastavení budíku pomocí aplikace Huawei Zdraví

- **1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **Budík**.
- 2 Klepnutím na **Přidat** nastavte čas buzení, název budíku a cyklus opakování.
- **3** Pokud používáte systém Android nebo EMUI, klepněte na \checkmark v pravém horním rohu. Pokud používáte iOS, klepněte na **Uložit**.
- **4** Klepnutím na existující budík upravíte čas buzení, název a cyklus opakování. Budík můžete také odstranit.
- **5** Po dokončení všech konfigurací se budíky nastavené v aplikaci **Huawei Zdraví** automaticky synchronizují s nositelným zařízením. Potažením dolů na domovské obrazovce aplikace **Huawei Zdraví** můžete také data synchronizovat se svým zařízením ručně.

Nastavení hlasitosti budíku

Na nositelném zařízení přejděte na seznam aplikací, přejděte na Nastavení > Zvuk a vibrace > Hlasitost budíku a proveďte požadované nastavení.

Hlasový asistent

Hlasový asistent na hodinkách usnadňuje vyhledávání informací, jakmile se hodinky připojí k telefonu pomocí aplikace **Huawei Zdraví**.

- Ujistěte se, že hodinky byly aktualizovány na nejnovější verzi, abyste dosáhli co nejlepšího uživatelského zážitku.
 - Zajistěte konzistenci následujících tří nastavení: jazyk a region v systému telefonu
 Nastavení a země/region vybraný při registraci vašeho HUAWEI ID (tj. HUAWEI ID, které se používá k přihlášení do aplikace Huawei Zdraví).
 - Tato funkce je k dispozici, pouze pokud jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 10.1 nebo novějším.
 - Tato funkce je k dispozici pouze v určitých zemích a regionech. Na těchto trzích musí být nastavení jazyka a regionu konzistentní.

Používání hlasového asistenta

- 1 Vstupte do seznamu aplikací, přejděte na Nastavení > Chytrá asistence > AI Voice a zapněte přepínač proTlačítko probuzení.
- **2** Stisknutím a podržením dolního tlačítka probuďte hlasového asistenta.
- **3** Zadejte hlasový příkaz, například "What's the weather like today?" (Jaké je dnes počasí?). Poté, co hlasový asistent odpoví na váš dotaz a najde relevantní informace, hodinky zobrazí výsledek a odvysílají ho pro vás.

Funkce Najít telefon

1 Potažením prstem dolů na domovské obrazovce zařízení otevřete nabídku zástupců.

Zkontrolujte, zda se zobrazuje 📙 , což znamená, že je nositelné zařízení správně připojeno k telefonu přes Bluetooth.

- 2 V nabídce zástupců klepněte na **Najít telefon** (⁽⁽⁾⁾) a pak na ⁽⁾. Na obrazovce se poté přehraje animace Najít telefon.
- **3** Pokud jsou nositelné zařízení a telefon v dosahu připojení Bluetooth, vyhledejte telefon podle vyzváněcího tónu přehrávaného v telefonu (i v režimu vibrací nebo tichého režimu).
- **4** Klepnutím na obrazovku nositelného zařízení ukončíte vyhledávání.
- Pokud používáte iPhone a obrazovka telefonu je vypnutá, telefon nemusí reagovat na funkci Najít telefon, protože přehrávání vyzvánění řídí systém iOS.
 - Vyzváněcí tón a hlasitost jsou přednastaveny a nelze je měnit.

Vyhledání nositelného zařízení pomocí telefonu

- Některé modely je třeba aktualizovat na nejnovější verzi, aby bylo možné tuto funkci používat.
- **1** Ujistěte se, že je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací **Huawei Zdraví**.

- 2 Otevřete Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na položku Najít zařízení > Vyzvánět.
- **3** Klepněte na **Vyzvánět** nebo **Zvuk** a vaše nositelné zařízení začne vyzvánět (i v režimu vibrací nebo tichém režimu). Až hodinky najdete, klepněte na **Zastavit vyzvánění**, nebo počkejte, až vyzvánění samo skončí.

Nerušit

Když je povolen režim Nerušit, zařízení při příchozích hovorech a oznámeních nezvoní ani nevibruje (s výjimkou spuštění budíku).

Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit

Metoda 1: Přejeďte z horní části domovské obrazovky hodinek dolů a klepnutím na **Nerušit** ji zapněte nebo vypněte.

Metoda 2: Přejděte na **Nastavení > Zvuk a vibrace > Nerušit > Celý den** a dokončete nastavení.

Plánování režimu Nerušit

- Přejděte na Nastavení > Zvuk a vibrace > Nerušit, klepněte na Přidat čas, a nastavte Začátek, Konec a Opakovat. Můžete přidat více časových období a uvést v platnost kterékoli z nich.
- Chcete-li vypnout naplánovanou dobu Nerušit, přejděte do nabídky Nastavení > Zvuk a vibrace > Nerušit a vypněte spínač na cílové období.

Zobrazení událostí v kalendáři

- Pokud používáte telefon Google, zkontrolujte, zda je telefon připojen k síti, a přejděte do nabídky Nastavení > O aplikaci > Účet Google > Synchronizace za účelem zapnutí položek Kalendář Google, Kalendář a Události v kalendáři.
 - Kalendář Google synchronizuje události pouze s nositelným zařízením.
 - Pokud používáte telefon Samsung, přejděte do nabídky Nastavení > Účty a zálohování > Správa účtu, klepněte na účet Google a na položku Synchronizace účtu a pak klepněte na Úkoly v kalendáři, Kalendář Google a Kalendář.

Vytvořte událost v telefonu jako obvykle a tato nová událost bude synchronizována s nositelným zařízením po jeho připojení k telefonu.

- Chcete-li zajistit co nejlepší uživatelské prostředí, nezapomeňte telefon aktualizovat na nejnovější verzi.
 - Synchronizace kalendáře je ve výchozím nastavení zapnuta. V aplikaci Huawei Zdraví ji můžete vypnout tak, že navštívíte obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejdete do nabídky Nastavení zařízení > Správa aplikací > Kalendář a vypnete možnost
 Synchronizovat Kalendář do hodinek. Po vypnutí se váš kalendář přestane synchronizovat mezi vašimi zařízeními.
 - Synchronizovat lze pouze události kalendáře v následujících sedmi dnech.

Vstupte do seznamu aplikací v nositelném zařízení a vyberte **Kalendář** pro zobrazení aktuálního data a nadcházejících událostí. Pokud jste si nastavili připomenutí událostí, nositelné zařízení vás v nastavený čas upozorní.

Správa zdraví

Emoční pohoda

- Údaje a výsledky jsou pouze orientační a neměly by sloužit jako podklad pro lékařskou diagnózu nebo léčbu. V případě jakýchkoli potíží vyhledejte lékařskou pomoc.
 - Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích. V některých evropských zemích například není k dispozici.

Úvod do problematiky emocí a stresu

Emoce jsou přirozenou reakcí a vnějším projevem subjektivního prožívání člověka a patří k typu psychologických jevů, které úzce souvisejí se sklony člověka, jako jsou přání a touhy, a odrážejí, zda byly či nebyly uspokojeny.

V psychologii se stresem rozumí pocit stísněnosti nebo napětí. Stres způsobují vnější podněty, například úkol nebo výzva. Přiměřená míra stresu může zvýšit produktivitu.

Sledování emocí a stresu po delší dobu může odrážet emoční zdraví. Malé nebo krátké výkyvy neznamenají skutečný problém. Emoční pohoda se odráží ve schopnosti obnovit ideální stav a přizpůsobit se okolí. Chytré nositelné zařízení vám pomůže zaznamenávat emoce a stres a zlepšit tak fyzickou i duševní pohodu.

Zaznamenávání emocí/stresu

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Emoční pohoda**. Pokud aplikaci používáte poprvé, klepněte na **Souhlasím** na obrazovce oprávnění uživatele a zobrazte si úvodní informace o aplikaci a návod k použití. Poté budete přesměrováni na domovskou obrazovku aplikace **Emoční pohoda**.
- 2 Otevřete Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na Sledování zdraví a zapněte Další záznamy o emocích/stresu. Když je tato funkce zapnutá, zařízení automaticky měří úroveň stresu, emoční stav a další související informace, když zjistí, že jste v klidu. Údaje o emocích nejsou k dispozici během spánku. Při prvním použití aplikace musíte mít nositelné zařízení chvíli zapnuté, než budou k dispozici údaje o emocích.

Zobrazení údajů o emocích/stresu

Na nositelném zařízení:

Vstupte do seznamu aplikací zařízení a klepnutím na položku **Emoční pohoda** přejděte na domovskou obrazovku aplikace, na které se zobrazí aktuální emoční stav prostřednictvím animace. Přejetím prstem nahoru zobrazíte další údaje.

Ve svém telefonu:

Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví** a klepnutím na kartu **Emoční pohoda** zobrazte údaje o emocích/stresu a přečtěte si analýzu a tipy podle různých časových intervalů.

Činnosti ke zmírnění stresu

Pokud se ve vás nahromadí negativní emoce nebo stres, můžete se dostat do opětovné rovnováhy pomocí činností ke zmírnění stresu.

- **1** Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Emoční pohoda**.
- 2 Přejetím prstem vlevo zobrazíte dostupné činnosti a vyberete si dechové cvičení nebo cvičení podle potřeb. Dechová a jiná cvičení jsou přímo k dispozici na nositelném zařízení. Další možnosti činností ke zmírnění stresu je nutné spustit v aplikaci Huawei Zdraví v telefonu.

Připomenutí nálady

- **1** Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Emoční pohoda**.
- 2 Přejetím prstem nahoru přejděte na obrazovku Další, klepněte na Nastavení připomenutí a zapněte Nálada, aby vám nositelné zařízení zasílalo oznámení podle aktuální nálady. Když zařízení zjistí, že jste v poslední době byli delší dobu ve stresu, funkce připomenutí nálady vám dá tipy, jak se dostat do opětovné rovnováhy a lepšího emočního stavu.

Ciferník Panda domácí

Po přepnutí na tento ciferník můžete zvednout zápěstí a zjistit náladu přímo z výrazu pandy, který se mění podle aktuálního emočního stavu.

- **1** Klepnutím a podržením kdekoli na aktuálním ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku.
- **2** Přejetím prstem vlevo nebo vpravo najděte ciferník **Panda domácí**, klepněte na něj a dokončete nastavení podle pokynů.
- Funkce výrazu domácího mazlíčka je dostupná pouze na některých trzích. V některých evropských zemích například není k dispozici.

Sledování spánku

Když budete mít nositelné zařízení během spánku řádně zapnuté, bude automaticky zaznamenávat délku spánku a identifikovat, zda jste v hlubokém spánku, lehkém spánku, REM fázi spánku nebo bdělém stavu.

Nastavení spánku

- 1 Vstupte do seznamu aplikací zařízení, vyberte **Spánek** (^(C)), přejeďte prstem nahoru a přejděte na obrazovku **Další** a klepněte na **Režim spánku**.
- **2** Můžete si vybrat, zda buď zapnout funkci **Automaticky**, nebo **Plánované**.
 - Automaticky ve výchozím nastavení je funkce zapnuta. Pokud je tato funkce zapnutá, nositelné zařízení automaticky přejde do Režimu spánku nebo ho ukončí na základě stavu spánku. V Režimu spánku nebude zařízení vyzvánět ani vibrovat při příchozích hovorech a oznámeních (s výjimkou spuštění budíku) a bude vypnutá funkce Zvednutím probudit.

- Při zapnutí funkce Plánované přejde nositelné zařízení do režimu spánku nebo ho ukončí podle plánu.
 - Chcete-li přidat naplánované období, klepněte na **Přidat čas** a nastavte **Čas usnutí**, **Probuzení** a **Opakovat**. Poté klepněte na **OK**.
 - Chcete-li odstranit naplánované období, klepněte na něj a poté na Odstranit.

Zapnutí/vypnutí Režimu spánku

Režim spánku je ve výchozím nastavení vypnutý. Pokud je povolen, nositelné zařízení nebude vyzvánět ani vibrovat při příchozích hovorech a oznámeních (s výjimkou spuštění budíku). Funkce Zvednutím probudit bude také vypnutá, čímž se zařízení přepne do zjednodušeného režimu.

Přejeďte prstem po domovské obrazovce zařízení dolů a klepněte na 🔮 pro zapnutí nebo vypnutí Režimu spánku.

Pokud je funkce AOD aktivní, zapnutí Režimu spánku způsobí, že se ciferník AOD po několika sekundách vypne.

Zapnutí/vypnutí HUAWEI TruSleep™

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **HUAWEI TruSleep**[™] a zapněte funkci **HUAWEI TruSleep**[™] a nastavte ji podle potřeb. **HUAWEI TruSleep**[™] ve výchozím nastavení je funkce zapnuta. Pokud ji ručně vypnete, nebude možné získat údaje o spánku a analýza spánku bude nedostupná.

Zobrazení/odstranění údajů o spánku

Na nositelném zařízení vstupte do seznamu aplikací zařízení, vyberte Spánek (¹) a zkontrolujte údaje o nočním spánku a zdřímnutí. Pro podrobnější informace s popisem

výsledků klepněte na ⁽ⁱ⁾.

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace Huawei Zdraví v telefonu, klepněte na kartu
 Spánek a zobrazte podrobné údaje.

Na obrazovce **Spánek** klepněte na **v** pravém horním rohu a poté na **Všechna data** a přejděte k záznamům historických údajů. Na této obrazovce můžete klepnout na ikonu Odstranit v pravém horním rohu, vybrat cílové záznamy a odstranit je.

Sledování dýchání ve spánku

Funkce sledování dýchání ve spánku pomáhá zjistit přerušení dýchání během spánku.

Aktivace aplikace

- 🤨 · Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích.
 - Před použitím této funkce připojte nositelné zařízení k aplikaci Huawei Zdraví.
- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví přejděte na obrazovku Zdraví, klepněte na kartu Spánek, přejeďte prstem nahoru, dokud nedosáhnete dolní části obrazovky, a klepněte na Sledování dýchání ve spánku.
- 2 Při prvním použití funkce postupujte podle pokynů na obrazovce, vyberte oprávnění, která chcete udělit, klepněte na Povolit a poté na Souhlasím a budete přesměrováni na obrazovku Sledování dýchání ve spánku. Klepněte na možnost Aktivovat a zapněte přepínač pro Sledování dýchání ve spánku.
- **3** Nyní je nastavení dokončeno. Když si zařízení vezmete do postele, zjistí a analyzuje přerušení dýchání během spánku.

Zobrazení dat

- 1 Přejděte do aplikace Huawei Zdraví > Zdraví > Spánek, klepněte na Sledování dýchání ve spánku v dolní části obrazovky a budete přesměrováni na obrazovku s funkcemi, kde uvidíte nejnovější výsledek detekce a shrnutí záznamů údajů.
- 2 Klepněte na **··** v pravém horním rohu a pak na Všechna data a vyberte konkrétní datum pro zobrazení datových záznamů za daný den.

Zapnutí/vypnutí Sledování dýchání ve spánku

Přejděte do aplikace Huawei Zdraví > Zdraví > Spánek > Sledování dýchání ve spánku,

klepněte na **v** pravém horním rohu, dále na **Sledování dýchání ve spánku** a zapněte nebo vypněte přepínač pro **Sledování dýchání ve spánku**.

Vypnutí služby

Přejděte do aplikace Huawei Zdraví > Zdraví > Spánek > Sledování dýchání ve spánku,

klepněte na v pravém horním rohu, přejděte na položku **O aplikaci > Vypnout službu** a podle pokynů na obrazovce dokončete nastavení.

Kroužky aktivity

Kroužky aktivity sledují vaši denní fyzickou aktivitu pomocí tří typů údajů (tři kroužky): Pohyb, Cvičení a Stání. Dosažení cílů pro všechny tři kroužky vám může pomoci vést zdravější život.

Stanovení vlastních cílů pro kroužky aktivity:

V telefonu

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace Huawei Zdraví a klepnutím na kartu Kroužky

aktivity vstupte na obrazovku **Záznamy aktivit**. V pravém horním rohu klepněte na volt v poté klepněte na položku **Upravit cíle**.

Na hodinkách

Pak můžete klepnout na Záznamy aktivit a provést následující operace:

- Potažením prstem doleva na obrazovce zobrazíte údaje o **Tento týden**.
- Potažením prstem po obrazovce nahoru zobrazíte údaje o Dnes, Pohyb, Cvičení, Stání a další.
- Potáhněte nahoru na poslední obrazovku, vyberte Upravit cíle nebo Připomenutí a nastavte je podle potřeby.

V Připomenutí můžete vypnout položky Stání, Postup a Cíl dosažen.

(1) **Pohyb** měří aktivní kalorie spalované navíc ke kaloriím, které spálíte v klidu. Aktivní kalorie můžete spalovat všemi druhy pohybu, od domácích prací až po sportovní soutěže.

(2) \checkmark : **Cvičení** měří celkovou dobu trvání středně intenzivních a vysoce intenzivních cvičení, která jste absolvovali. Světová zdravotnická organizace (SZO) doporučuje dospělým, aby se týdně věnovali alespoň 150 minutám cvičení střední intenzity nebo 75 minutám cvičení vysoké intenzity. Rychlá chůze, běh a silový trénink přizpůsobený vaší úrovni kondice mohou zvýšit kardiopulmonální vytrvalost, zlepšit sílu a posílit celkovou kondici.

(3) **X** : **Stání** měří počet hodin, během nichž jste vstali a pohybovali se alespoň jednu minutu. Například pokud jste v danou hodinu (například mezi 10:00 a 11:00) chodili déle než jednu minutu, bude tato hodina započítána do času **Stání**. Příliš dlouhé sezení je škodlivé. Studie SZO ukazují, že dlouhodobé sezení je spojeno s vyšším rizikem vysoké hladiny cukru v krvi, cukrovky 2. typu, obezity a deprese.

Tento kroužek vám má připomenout, že příliš dlouhé sezení škodí vašemu zdraví. Doporučujeme vám, abyste se alespoň jednou za hodinu postavili a dosáhli co nejvyššího počtu bodů za **Stání** každý den.

Aplikace Udržte si kondici

Aplikace vám pomůže nastavit vědecky podložený, personalizovaný tréninkový plán, abyste dosáhli nebo si udrželi ideální váhu, a to na základě změn hmotnosti, kalorického deficitu, záznamů o stravě, údajů o cvičení a dalších údajů.

Stanovení počátečního cíle

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci Udržte si kondici. Pokud aplikaci používáte poprvé, klepněte na Souhlasím na obrazovce oprávnění uživatele.
- 2 Vstupte na obrazovku **Synchronizovat cíl**, vyberte, zda chcete synchronizovat svůj cíl s Kroužky aktivity, a budete přesměrováni na obrazovku nastavení oznámení, kde můžete dokončit příslušná nastavení. Po dokončení budete přesměrováni na obrazovku navádění gesty a poté na domovskou obrazovku **Udržte si kondici**.

- Pokud nebyly zadány žádné údaje o hmotnosti, vyplňte je podle pokynů na obrazovce pro položky Hmotnost, Typ cíle, Míra hubnutí a Cílová hmotnost podle svých potřeb. Vaše hodinky pro vás vytvoří plán hubnutí nebo plán udržování hmotnosti. Klepněte na možnost Začít.
 - Pokud jste nastavili svou aktuální a cílovou hmotnost v aplikaci Huawei Zdraví > Zdraví > Správa hmotnosti, tato data se automaticky synchronizují s hodinkami.
 - Pokud používáte ciferník Ztráta hmotnosti, stačí se dotknout ciferníku a okamžitě přejdete do aplikace Udržte si kondici.

Resetování cíle

- Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci Udržte si kondici. Potažením prstem nahoru na domovské obrazovce aplikace přejděte na obrazovku Cíl.
- 2 Klepněte na položku Obnovit cíl pro nastavení položek Hmotnost, Typ cíle, Míra hubnutí a Cílová hmotnost, aby byl pro vás vygenerován nový plán hubnutí nebo udržování váhy.

Zaznamenávání hmotnosti

- Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci Udržte si kondici. Potažením prstem nahoru na domovské obrazovce aplikace přejděte na obrazovku Cíl.
- **2** Klepněte na položku **Zaznamenat hmotnost** a poznamenejte si svou aktuální hmotnost.

Zaznamenávání stravy

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci Udržte si kondici. Potažením prstem doleva na domovské obrazovce aplikace získáte přístup k položce Dnešní příjem.
- 2 Klepněte na Rychlé přidání nebo Použít telefon a pokud je obrazovka telefonu zapnutá a odemčená, budete automaticky přesměrováni na obrazovku aplikace Záznam o stravěHuawei Zdraví, kde můžete zaznamenávat svůj jídelníček.
 - Přesměrování se zobrazí pouze v případě, že jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI. Pokud používáte telefon jiné značky, postupujte podle pokynů na hodinkách a zaznamenávejte svůj jídelníček do aplikace Huawei Zdraví v telefonu.
- 3 Nezapomeňte si každé jídlo zaznamenat na obrazovce Záznamy kalorií v telefonu. Údaje o stravě si pak můžete zobrazit v telefonu na obrazovce Záznamy kalorií nebo v hodinkách na obrazovce Dnešní příjem.

Cvičení

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a výběrem Udržte si kondici přejděte na domovskou stránku aplikace.
- 2 Potažením dvakrát doleva na domovské obrazovce aplikace získáte přístup k Dnešní spálené kalorie, kde můžete zobrazit údaje Spáleno (kcal), V klidu, a Aktivní o kaloriích pro stávající den.

- 3 Potáhněte prstem nahoru po obrazovce, klepněte na Cvičení a budete přesměrováni do aplikace Cvičení na hodinkách. Výběrem možnosti zahájíte cvičení. Klepněte na Fitness kurz a pokud je obrazovka telefonu zapnutá a odemknutá, budete automaticky přesměrováni na obrazovku Všechny fitness kurzy v aplikaci Huawei Zdraví. Dotykem na fitness kurz zahájíte cvičení.
 - Přesměrování se zobrazí pouze v případě, že jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI.

Další nastavení

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci Udržte si kondici. Potáhněte nahoru na poslední obrazovku a klepněte na Další nastavení.
- **2** Zapněte nebo vypněte přepínač pro položku **Synchronizovat cíle** podle potřeby. Pokud je tato funkce vypnutá, denní cíl aktivity doporučený aplikací Udržte si kondici nebude synchronizován s cílem Pohyb v Kroužcích aktivity.

Připomenutí

- Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci Udržte si kondici. Potáhněte nahoru na poslední obrazovku a klepněte na Nastavení připomenutí.
- **2** Zapněte nebo vypněte přepínače podle potřeby. Pokud jsou všechny přepínače vypnuté, nebudete dostávat žádná oznámení z aplikace Udržte si kondici.

Analýza arytmie pomocí pulzové vlny

Analýza arytmie pomocí pulzové vlny využívá vysoce přesné PPG čidlo na vašem nositelném zařízení ke kontrole abnormálního srdečního rytmu.

- 🦸 Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích.
 - Výsledky a údaje z měření jsou pouze orientační a neměly by být využívány jako podklad pro lékařské použití.

Aktivace aplikace

- Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci Huawei Zdraví na nejnovější verzi.
- 2 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace Huawei Zdraví, přejděte do nabídky Srdce > Analýza arytmie pulzové vlny a aktivujte funkci Analýza arytmie pulzové vlny.

Měření na nositelném zařízení

- *i* Pokud vaše nositelné zařízení podporuje funkci EKG, použijte k měření aplikaci EKG.
- **1** Překontrolujte, zda máte nositelné zařízení správně nasazené, a položte předloktí naplocho na stůl nebo na klín s uvolněnými pažemi a prsty.
- **2** Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do **Analýza arytmie pulzové vlny** > **Změřit**.

3 Nehýbejte se a počkejte, dokud nebude měření dokončeno, a poté si prohlédněte výsledek

na obrazovce nositelného zařízení. Můžete klepnout na ⁽ⁱ⁾ a podívat se na popis výsledků. Pro více informací, přejděte na domovskou obrazovku, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** v telefonu a přejděte do nabídky **Srdce > Analýza arytmie pulzové vlny**.

Zapnutí automatických měření a připomínek

1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace Huawei Zdraví, přejděte do nabídky Srdce >

Analýza arytmie pulzové vlny a klepněte na ^{**} v pravém horním rohu a poté na Automatické měření.

2 Zapněte nebo vypněte přepínač pro funkci **Automatická detekce arytmie**. Po aktivaci bude vaše nositelné zařízení automaticky provádět měření během nošení v režimu odpočinku.

Přepínač pro funkci **Upozornění na arytmii** můžete podle potřeby zapnout nebo vypnout. Po aktivaci budete prostřednictvím nositelného zařízení dostávat upozornění, když bude zjištěn abnormální srdeční rytmus.

Pokud je během měření zjištěn abnormální srdeční rytmus, zobrazí se na vašem nositelném zařízení výzva. Pokud nosíte zařízení, které podporuje EKG, budete upozorněni na měření EKG.

Vypnutí služby

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace Huawei Zdraví, přejděte do nabídky Srdce >

Analýza arytmie pulzové vlny, klepněte na v pravém horním rohu **O aplikaci** > **Vypnout službu** a poté pokračujte podle pokynů na obrazovce.

Interpretace výsledků

Výsledky se mohou lišit od výsledků analýzy EKG. Výsledky konzultujte s lékařem. Neinterpretujte výsledky na vlastní pěst ani se neléčte sami.

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce** > **Analýza arytmie pulzové vlny** a zobrazte údaje ve sloupcových grafech. Můžete také

klepnout na •• v pravém horním rohu, poté na **Nápověda** a získat další informace o výsledcích měření.

Výsledky měření se mohou lišit v závislosti na marketingové strategii v různých zemích/ regionech.

Výsledky měření: Žádné abnormality, Riziko extrasystolie, Riziko fibrilace síní, Podezření na extrasystolie nebo Podezření na fibrilace síní

Detekce ztuhlosti tepen

Ztuhlost tepen se také označuje jako elasticita tepen. Zvýšení ztuhlosti je časným ukazatelem poškození tepen a může znamenat zvýšení rizika srdečního onemocnění.

Rychlost pulzové vlny (PWV) označuje rychlost, jakou se tlakové vlny šíří velkými tepnami při každém úderu srdce, které do nich vhání krev. Je to účinné měřítko ztuhlosti tepen. Obecně platí, že větší rychlost pulzové vlny znamená tužší tepny.

Tato funkce je v současné době dostupná pouze v zařízení HUAWEI WATCH GT 5 Pro.
 Tato funkce je v současné době dostupná pouze na hodinkách HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.
 Tato funkce je v současné době k dispozici pouze v některých zemích/regionech.

Než začnete

- **1** Tato aplikace není určena pro uživatele mladší 18 let.
- **2** Tato aplikace není určena pro osoby s kardiostimulátorem nebo jiným implantovaným elektronickým zařízením.
- **3** Tato aplikace není vhodná pro osoby s diagnózou závažné arytmie.
- **4** Tato aplikace by se neměla používat v prostředí se silnými elektromagnetickými poli.
- **5** Tato aplikace není určena k lékařskému použití. Veškeré údaje získané během používání této aplikace slouží pouze pro informaci a neměly by být používány jako základ pro lékařský výzkum, diagnózu nebo léčbu.

Autorizace a aktivace aplikace pro detekci ztuhlosti tepen

- **1** Při prvním použití této funkce postupujte podle pokynů v aplikaci **Huawei Zdraví** pro dokončení registrace a poté zadejte svůj účet a heslo pro přihlášení.
- **2** Pomocí **Huawei Zdraví** naskenujte QR kód na svém nositelném zařízení a podle pokynů na obrazovce dokončete párování.
- 3 Přejděte do aplikace Huawei Zdraví > Zdraví > Srdce > Detekce ztuhlosti tepen v telefonu a podle pokynů na obrazovce funkci aktivujte. Tento rychlý vstup do aplikace na kartě Srdce je k dispozici ve výchozím nastavení. Při prvním použití budete muset povolit sdílení dat a souhlasit s uživatelskou smlouvou a smlouvou o ochraně soukromí.

Zahájení měření na hodinkách

Pro první měření: Po aktivaci aplikace v telefonu musíte přejít do části Detekce ztuhlosti

tepen na hodinkách a zadat, na kterém zápěstí zařízení nosíte.

Pro zajištění optimální přesnosti se ujistěte, že je vybráno správné zápěstí a že jsou hodinky nasazeny správně.

Metoda měření:

- 1 Položte si ruku se zařízením naplocho na desku stolu nebo na klín a přejděte do části Detekce ztuhlosti tepen na hodinkách, klepněte na Starta podržte prst na elektrodě na boku hodinek pro zahájení měření.
- **2** Měření bude trvat přibližně 30 sekund, během kterých se nehýbejte, rovnoměrně dýchejte a nemluvte. Suchá pokožka může měření zhoršit. Pokud zjistíte, že máte suchý prst, navlhčete jej trochou vody.
- **3** Po dokončení měření se vraťte na domovskou obrazovku aplikace a zobrazte výsledek.

Zobrazení vašich dat

Pokud jsou hodinky a telefon propojeny přes Bluetooth, po provedení měření se data synchronizují do telefonu.

- 1 Přejděte na Huawei Zdraví > Zdraví > Srdce > Detekce ztuhlosti tepen v telefonu a zobrazte poslední výsledek měření na domovské obrazovce aplikace Detekce ztuhlosti tepen.
- **2** Chcete-li zobrazit další údaje, klepněte na **Zobrazit více**.
- **3** Můžete také klepnout na ikonu se čtyřmi tečkami v pravém horním rohu domovské obrazovky aplikace a poté na **Všechna data** a zobrazit tak historická data.

Měření EKG

Elektrokardiogram (EKG) je grafický záznam elektrické aktivity srdce. EKG poskytuje přehled o vašem srdečním rytmu a může pomoci identifikovat nepravidelný srdeční rytmus a odhalit potenciální zdravotní rizika.

() Tato funkce je v současné době dostupná pouze u hodinek HUAWEI WATCH GT 5 Pro.

i

Než začnete

- Tato funkce musí být používána v souladu se zákony a předpisy pro zdravotnické prostředky ve vaší místní jurisdikci.
- Tato funkce není určena pro uživatele mladší 18 let.
- Tato funkce není určena pro osoby s kardiostimulátorem nebo jiným implantovaným zařízením.
- Silná elektromagnetická pole vedou k závažnému zkreslení EKG signálu. Tuto funkci nepoužívejte v prostředí se silným elektromagnetickým polem.
- Veškeré údaje získané během používání této aplikace slouží pouze pro informaci a neměly by být používány jako základ pro lékařský výzkum, diagnózu nebo léčbu.

Před použitím

Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci Huawei Zdraví na nejnovější verzi.

Pokud používáte **EKG** poprvé, přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Srdce** > **EKG** a podle pokynů na obrazovce aktivujte aplikaci EKG.

Měření EKG

- 1 Překontrolujte, zda je zařízení správně nasazeno. Vstupte do seznamu aplikací a vyberte **EKG**. Pokud funkci používáte poprvé, zadejte, na kterém zápěstí zařízení nosíte. Toto nastavení pak můžete kdykoli změnit na domovské obrazovce aplikace EKG klepnutím na ikonu Nastavení v dolní části.
- 2 Položte ruce naplocho na stůl nebo do klína a uvolněte paže a prsty.

- **3** Opatrně položte prst volné ruky na elektrodu (tlačítko dolů) a podržte jej v klidu, poté se automaticky spustí měření.
 - Během měření se nehýbejte, rovnoměrně dýchejte a nemluvte. Udržujte prst ve správném kontaktu s elektrodou, ale netlačte na ni příliš silně.
 - Suchá pokožka může měření zhoršit. Pokud zjistíte, že máte suchý prst, navlhčete jej trochou vody, abyste zvýšili vodivost.
 - · Doba trvání jednoho měření je 30 sekund.
- 4 Nehýbejte se, počkejte na dokončení měření a poté si na displeji hodinek prohlédněte

výsledek. Můžete klepnout na ⁽ⁱ⁾ a podívat se na popis výsledků. Pro více informací přejděte na obrazovku **Zdraví** pod **Huawei Zdraví** a přejděte na **Srdce** > **EKG**. Chcete-li stáhnout zprávu EKG, dotkněte se ikony stahování v pravém horním rohu obrazovky s podrobnostmi o EKG.

Interpretace výsledků

- Výsledky měření konzultujte s lékařskými odborníky. Neprovádějte vlastní interpretaci výsledků ani se nelečte sami.
- Tato funkce nedokáže odhalit krevní sraženiny, mrtvici, srdeční selhání ani jiné typy arytmie nebo srdečních problémů.
- Tato funkce nedokáže odhalit srdeční infarkt ani související komplikace. Pokud pocítíte bolest, napětí nebo tlak na hrudi nebo se u vás objeví jiné příznaky, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Neupravujte svůj předpis na základě údajů poskytnutých touto funkcí bez předchozí konzultace s lékařskými odborníky.

Měření SpO2

Aby byla zajištěna přesnost měření SpO2, noste nositelné zařízení správným způsobem a těsně připnuté. Ujistěte se, že je modul pro monitorování v přímém kontaktu s vaší pokožkou a bez jakýchkoli překážek.

Individuální měření SpO2

- **1** Překontrolujte, zda máte nositelné zařízení správně nasazené, a zůstaňte v klidu.
- 2 Otevřete seznam aplikací a potáhněte prstem nahoru nebo dolů, dokud nenajdete položku spO_2 (\bigcirc), a klepněte na tuto možnost.
- **3** Klepněte na možnost **Změřit**. (Rozhodující je skutečné rozhraní produktu.)
- **4** Po zahájení měření SpO2 nezapomeňte zůstat v klidu, obrazovka přístroje musí směřovat nahoru.

Automatické měření SpO2

1 Chcete-li zapnout tuto funkci, otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na Sledování zdraví a zapněte Automatické SpO₂.

- Pokud je tato funkce zapnutá, zařízení automaticky změří a zaznamená SpO2, když zjistí, že jste v klidu. Tento indikátor je důležitý zejména ve spánku nebo v oblastech s vysokou nadmořskou výškou.
- 2 Klepněte na položku **Upozornění na nízké SpO₂** a nastavte dolní hranici, kdy chcete dostávat upozornění, když jste vzhůru.

Zobrazení údajů o SpO2

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **SpO₂** a vyberte datum pro zobrazení údajů SpO2 v daný den.

Měření tepové frekvence

Nepřetržité sledování tepové frekvence je ve výchozím nastavení zapnuto, což umožňuje zobrazování křivky srdečního tepu.

- Výsledky a údaje z měření jsou pouze orientační a neměly by být využívány jako podklad pro lékařské použití.
 - Abyste zajistili optimální přesnost údajů o tepové frekvenci, upevněte zařízení těsně nad zápěstní kostí, aby vám co nejlépe padlo. Při cvičení volte těsnější přilehnutí.
 - Měření tepové frekvence může být ovlivněno vnějšími faktory, jako je nízká okolní teplota, pohyby paže nebo tetování na paži.

Individuální měření srdečního tepu

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence a vypněte Nepřetržité sledování tepové frekvence.
- **2** Vstupte do seznamu aplikací na nositelném zařízení, vyberte **Tepová frekvence**, spusťte měření a počkejte na zobrazení výsledku.
 - Údaje o tepové frekvenci z individuálních měření se nebudou synchronizovat s aplikací
 Huawei Zdraví.

Nepřetržité sledování tepové frekvence

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**. Jakmile je tato funkce zapnutá, může zařízení měřit srdeční tep v reálném čase.

Nastavte Režim sledování na Chytrý nebo V reálném čase.

- · Chytrý: Automaticky upravuje frekvenci měření v závislosti na stavu vaší aktivity.
- V reálném čase: Monitoruje vaši tepovou frekvenci v reálném čase bez ohledu na stav vaší aktivity.

Měření klidové tepové frekvence

Klidová tepová frekvence, měřená v úderech za minutu, je tepová frekvence měřená v bdělém, ale klidovém stavu. Jedná se o důležitý ukazatel zdraví srdce. Nejvhodnější doba pro měření klidové tepové frekvence je hned ráno po probuzení (ale před vstáváním z postele).

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence a zapněte Nepřetržité sledování tepové frekvence. Vaše nositelné zařízení pak automaticky změří vaši klidovou tepovou frekvenci.

- Zobrazení a měření klidové tepové frekvence je podmíněno splněním některých podmínek. Neoptimální načasování měření může vést k odchylkám nebo k žádnému výsledku.
 - · Zařízení zobrazuje údaje o klidové tepové frekvenci za posledních sedm dní.

Upozornění na tepovou frekvenci

Upozornění na vysokou tepovou frekvenci

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, a nastavte **Upozornění na vysokou srdeční frekvenci** podle vašich potřeb. Nositelné zařízení zavibruje a zobrazí upozornění, pokud tepová frekvence zůstane nad nastavenou hodnotou déle než 10 minut, pokud jste v klidu. Poté můžete přejetím prstem po obrazovce s upozorněním vpravo oznámení zavřít.

Upozornění na nízkou tepovou frekvenci

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, a nastavte **Upozornění na nízkou srdeční frekvenci** podle vašich potřeb. Nositelné zařízení zavibruje a zobrazí upozornění, pokud tepová frekvence zůstane pod nastavenou hodnotou déle než 10 minut. Poté můžete přejetím prstem po obrazovce s upozorněním vpravo oznámení zavřít.

Údaje o tepové frekvenci

Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Srdce**, klepněte na ••• v pravém horním rohu a poté na **Všechna data** a zobrazte údaje o tepové frekvenci. Můžete se rozhodnout odstranit libovolný záznam údajů.

Měření tepové frekvence během cvičení

Během cvičení zobrazuje vaše nositelné zařízení v reálném čase vaši tepovou frekvenci a zónu tepové frekvence a upozorní vás, když vaše tepová frekvence překročí předem nastavenou horní hranici. Pro dosažení lepších tréninkových výsledků se doporučuje používat zóny tepové frekvence jako vodítko pro cvičení.

Nastavení metody výpočtu zóny tepové frekvence:

Otevřete Huawei Zdraví a přejděte na Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení.

Běh: Nastavte Zóny tepové frekvence na Procento maximální tepové frekvence, Procento rezervy TF nebo Procento TFLP.

Další režimy cvičení: Nastavte **Zóny tepové frekvence** na **Procento maximální tepové frekvence** nebo **Procento rezervy TF**.

- Pokud vyberete možnost Procento maximální tepové frekvence jako způsob výpočtu, vypočítají se zóny tepové frekvence pro různé intenzity cvičení (konkrétně extrémní, anaerobní, aerobní, spalování tuků a zahřívací) na základě maximální tepové frekvence (HRmax = 220 věk).
 - Pokud jako metodu výpočtu zvolíte Procento rezervy TF, vaše zóny tepové frekvence pro různé intenzity cvičení (konkrétně pokročilý anaerobní trénink, základní anaerobní trénink, laktátový práh, pokročilý aerobní trénink a základní aerobní trénink), se vypočítají na základě vaší rezervy tepové frekvence (neboli HRR, která se určí na základě vaší maximální tepové frekvence a odečtením klidové tepové frekvence).

Měření tepové frekvence během cvičení:

Po zahájení cvičení se na displeji nositelného zařízení zobrazí tepová frekvence v reálném čase. Na konci cvičení si můžete na obrazovce výsledků cvičení zobrazit průměrnou tepovou frekvenci, maximální tepovou frekvenci a údaje související se zónami tepové frekvence.

- Během cvičení se po sejmutí nositelného zařízení ze zápěstí nezobrazí srdeční tep v reálném čase, ale zařízení bude ještě nějakou dobu vyhledávat signál srdečního tepu. Měření bude pokračovat, jakmile si zařízení opět nasadíte.
 - Můžete si zobrazit grafy, které ukazují změny vaší tepové frekvence, maximální tepové frekvence a průměrné tepové frekvence pro každé cvičení z funkce Záznamy o cvičení na domovské obrazovce Huawei Zdraví.

Upozornění na vysokou tepovou frekvenci během cvičení

Po zahájení cvičení nositelné zařízení zavibruje a zobrazí upozornění, pokud tepová frekvence překročí po určitou dobu přednastavenou horní hranici. Přejetím prstu po obrazovce s upozorněním vpravo můžete oznámení zavřít nebo se obrazovka s upozorněním automaticky ukončí, jakmile tepová frekvence klesne zpět pod prahovou hodnotu.

- 1 Otevřete Huawei Zdraví, přejděte na Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení a zapněte Vysoká tepová frekvence.
- 2 Klepněte na Limit tepové frekvence, nastavte horní hranici podle svých potřeb a klepněte na OK.
- Taková upozornění na tepovou frekvenci jsou k dispozici pouze během cvičení a negenerují se během denního používání.

Měření teploty kůže

Tato funkce sleduje změny teploty kůže na zápěstí po cvičení. Pokud je povolena funkce Průběžné měření teploty kůže, zobrazí se vaše data v podobě křivky.

- Pokud chcete tuto funkci použít, nejprve aktualizujte hodinky a aplikaci Huawei Zdraví na nejnovější verzi.
 - Produkt není zdravotnickým zařízením. Tato funkce je určena ke sledování změn teploty kůže na zápěstí zdravých osob starších 18 let během cvičení a po něm. Výsledky jsou pouze orientační a neměly by být použity jako základ pro lékařskou diagnózu nebo léčbu.
 - Během měření mějte zařízení těsně přiléhající k zápěstí po dobu nejméně 10 minut a zůstaňte v klidném, odpočinkovém stavu v pokojovém prostředí při pokojové teplotě (asi 25 °C). Ujistěte se, že na pokožce zápěstí není voda, alkohol ani jiné tekutiny. Neměřte teplotu v prostředí s přímým slunečním světlem, větrem nebo teplotními extrémy.
 - Po cvičení, sprchování nebo přechodu z venkovního prostředí do vnitřního počkejte 30 minut, než začnete měřit.
 - Vyhněte se měření po požití alkoholu.

Individuální měření tělesné teploty

Na hodinkách vstupte do seznamu aplikací a přejděte na položku **Teplota kůže > Změřit**.

Průběžné měření

- 1 Otevřete Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na Sledování zdraví a zapněte Průběžné měření teploty kůže.
- **2** Na hodinkách vstupte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Teplota kůže** pro zobrazení křivky teplotních dat.

Změna jednotky teploty

Přejděte do **Huawei Zdraví** > **Já** > **Nastavení** > **Jednotky** > **Jednotka teploty** a vyberte stupeň Celsia (°C) nebo Fahrenheita (°F).

Menstruační kalendář

Aktivace aplikace

Pokud tuto funkci používáte poprvé, zkontrolujte, zda jsou hodinky a telefon připojeny, a dokončete aktivaci funkce.

 Přejděte na domovskou obrazovku Huawei Zdraví, klepněte na kartu Menstruační kalendář, stáhněte si balíček funkcí, nastavte údaje o menstruaci a klepněte na Začínáme. Pokud karta **Menstruační kalendář** není na domovské obrazovce Huawei Zdraví, klepněte na **Upravit** a přidejte ji.

2 Když máte hodinky na ruce, objeví se na nich oznámení o aktivaci. Pokud jsou mimo zápěstí, oznámení se uloží do centra zpráv. Klepnutím na položku Otevřít aplikaci vstoupíte na obrazovku s prohlášením o ochraně osobních údajů. Vyjádřete souhlas s prohlášením o ochraně osobních údajů a budete přesměrováni na domovskou obrazovku Menstruační kalendář. Klepnutím na OK se vrátíte na předchozí obrazovku.

Zaznamenávání a zobrazování menstruace na hodinkách

1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací, vyhledejte a vyberte Menstruační kalendář pro přístup na domovskou obrazovku aplikace, kde se zobrazí

menstruační kalendář. Klepnutím na 🗘 vpravo u názvu aplikace přepnete mezi měsíčním zobrazením a zobrazením kruhového grafu.

- 2 Klepněte na Upravit nebo pro zadání položek Začátek a Konec vaší periody. Potažením prstem po obrazovce si zprávu zobrazíte Shrnutí. Opětovným potáhnutím nahoru zaznamenáte své fyzické symptomy. Potáhněte prstem nahoru ještě jednou a přejděte na obrazovku Další, kde se zobrazí Nápověda.
- **3** Na obrazovce **měsíčního zobrazení** zobrazíte potáhnutím prstem doleva a doprava údaje předchozího cyklu a následujících tří cyklů.

Zaznamenávání menstruace v aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku Huawei Zdraví, klepněte na kartu Menstruační kalendář, vyberte si konkrétní datum a označte Začátek menstruace nebo Konec menstruace, abyste zaznamenali dobu trvání menstruace. Můžete také zaznamenat své Fyzické symptomy.
- 2 Na obrazovce **Menstruační kalendář** klepněte na •• v pravém horním rohu a pak na **Nastavení** pro nastavení délky menstruace a celého cyklu a podle potřeby zapněte nebo vypněte přepínače.

Zapněte přepínač **Predikce**. Po aktivaci budou hodinky (za předpokladu, že je budete nosit neustále, zejména v noci) kombinovat sledované zdravotní údaje, jako je tělesná teplota, srdeční tep a dechová frekvence, a vytvářet lepší predikce menstruace.

i

Klepněte na **Záznamy menstruace** a zobrazí se **Prům. menstruace** a **Průměrný cyklus**. Klepnutím na **Všechna data** se zobrazí historická data.

Cvičení

Zahájení cvičení

Vaše nositelné zařízení podporuje několik tréninkových režimů, včetně cvičení, jako je běh a jízda na kole, fitness kurzy, trénink s vybavením a další aktivity, jako jsou volnočasové sporty.

Zahájení cvičení na nositelném zařízení

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na Cvičení.
- 2 Potáhněte prstem po displeji nahoru nebo dolů a vyberte požadovaný režim cvičení. Můžete také potáhnout prstem nahoru, dokud nedosáhnete konce obrazovky, a klepnout na Přidat pro přidání dalších režimů cvičení.
- **3** Klepněte na ikonu režimu cvičení a začněte.
- 4 Během cvičení můžete stisknutím a podržením horního tlačítka cvičení ukončit. Případně

stiskněte horní tlačítko pro pozastavení, klepněte na 🕑 pro obnovení, nebo klepněte na

pro ukončení cvičení.

Zahájení cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

- Překontrolujte, zda je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací Huawei Zdraví, a nasaďte si zařízení pevně na zápěstí. Poté v aplikaci Huawei Zdraví přejděte například na Cvičení > Běhání venku a klepnutím na ikonu běhu zahajte běh.
- **2** Během cvičení můžete klepnout na **U** na obrazovce **Huawei Zdraví** pro pozastavení,

klepnout na pro pokračování nebo podržet pro ukončení cvičení. Vaše nositelné zařízení podle toho cvičení pozastaví, obnoví nebo ukončí.

Zobrazení fitness dat na nositelném zařízení

- Kdykoli během cvičení můžete po obrazovce nositelného zařízení přejet prstem nahoru nebo dolů a zobrazit si údaje o kondici v reálném čase.
- Při cvičeních zahájených v aplikaci Huawei Zdraví se údaje o kondici v reálném čase zobrazují jak v aplikaci, tak na obrazovce nositelného zařízení. Pokud je vzdálenost nebo doba trvání cvičení příliš krátká, záznam se neuloží.

Nastavení cvičení

Přejděte na **Cvičení**, klepněte na ikonu • vedle režimu cvičení a nastavte **Cíl**, **Připomenutí**, **Zobrazení dat**, **Zabránění nechtěným klepnutím**, **Odebrat**, **Připnout nahoru** a více podle potřeby.

- Možnosti nastavení se liší v závislosti na režimu cvičení. Podívejte se na rozhraní vlastního zařízení.
 - V některých zemích jsou v současné době k dispozici zvuková připomenutí v jiných jazycích než v čínštině a angličtině, například v němčině. Chcete-li tuto funkci používat, přihlaste se do aplikace Huawei Zdraví pomocí účtu registrovaného v Evropě, propojte své nositelné zařízení s aplikací Huawei Zdraví a podle pokynů stáhněte požadovaný jazykový balíček. Upozorňujeme, že pokud používáte iPhone, může přenos trvat dlouho.

Přizpůsobení datových karet cvičení

Můžete si přizpůsobit typ zdravotních a kondičních údajů, které se mají během cvičení zobrazovat, aby co nejlépe vyhovovaly vašim potřebám.

1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách vstupte do seznamu aplikací, klepněte na

Cvičení, vyhledejte požadovaný režim cvičení (např. **Běhání venku**) a klepněte na • vpravo, čímž se dostanete na obrazovku nastavení.

- **2** Klepněte na **Zobrazení dat**, vyberte požadované karty a zapněte možnost **Zobrazit karty**.
- **3** Klepněte na **Vlastní karty**, vyberte styl zobrazení (např. **2 buňky**), a vyberte odpovídající údaje (jako např. **Tepová frekvence** a **Tempo**).
- **4** Po dokončení nastavení budete moci na obrazovce cvičení potáhnout prstem nahoru nebo dolů a během cvičení procházet vybrané datové karty a zobrazovat odpovídající údaje.

Chcete-li obnovit výchozí nastavení, přejděte na obrazovku Zobrazení dat a klepněte na

Resetovat.

Tato vlastní nastavení jsou k dispozici pouze pro určité režimy cvičení.

Trailový běh

Profesionální režim trailového běhu na hodinkách podporuje navigaci podle segmentů a trasy v reálném čase na základě mapy pro obohacené zobrazení dat.

Navigace podle segmentů je funkce trailového běhu dostupná pouze na hodinkách HUAWEI WATCH GT 5 Pro. Chcete-li tuto funkci používat, nezapomeňte aktualizovat aplikaci Huawei Zdraví a nositelné zařízení na nejnovější verze.

Zahájení trailového běhu

Nejprve si stáhněte oficiální trasu z příslušných webových stránek, importujte trasu do **Huawei Zdraví** a synchronizujte ji s hodinkami. Pokud se tato trasa nachází v novém městě, je třeba stáhnout také příslušnou offline mapu.

- Přejděte do Huawei Zdraví > Já > Moje trasa > Importovat trasu, vyberte staženou trasu a uložte ji do složky Moje trasa.
- 2 Vyberte cílovou trasu. Klepněte na •• v pravém horním rohu a pak na položku Odeslat do nositelné elektroniky pro synchronizaci trasy s hodinkami.

- **3** Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení**.
- 4 Potáhnutím nahoru nebo dolů na obrazovce vyhledejte a vyberte Trailový běh. Klepněte na vpravo, abyste se dostali na obrazovku nastavení, a klepněte na Trasy.
- **5** Vyberte trasu. Klepněte na položku **Přejít do cvičení** a poté na **GO** pro zahájení běhu.
- **6** Potažením prstem nahoru a dolů na obrazovce si zobrazíte údaje o kondici.

Nastavení cvičení

- 1 Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací a klepněte na Cvičení (
- Potáhnutím nahoru nebo dolů na obrazovce vyhledejte a vyberte Trailový běh. Klepněte na vpravo, čímž se dostanete na obrazovku nastavení.
 - Klepněte na **Cíl** a nastavte si cíle pro vzdálenost, čas a celkem spálené kalorie.
 - Klepněte na Připomenutí pro nastavení intervalů a připomínek pro tepovou frekvenci a tréninkovou zátěž. Při dosažení přednastavené prahové hodnoty během cvičení se přehraje zvuková připomínka.
 - Klepněte na Zobrazení dat a nastavte údaje, které se mají zobrazit na obrazovce cvičení.
 - Doplňte další nastavení, jako je zabránění nechtěným klepnutím, metronom a segmentace, podle svých potřeb.

RouteDraw

RouteDraw vnáší do cvičení umělecký zážitek. Pohybujte se mezi kontrolními body, kreslete obrázky na mapu a zpestřete si běh.

Výběr trasy

- 1 Přejděte do aplikace Huawei Zdraví > Cvičení > Běhání venku. Klepněte na ikonu Trasa a poté na RouteDraw pro zobrazení dostupné trasy v aktuálním městě.
- 2 Ujistěte se, že jsou hodinky připojeny k telefonu prostřednictvím Bluetooth. Výběrem trasy přejděte na obrazovku s podrobnostmi o trase a klepnutím na možnost Přenést do nositelného zařízení synchronizujte trasu s hodinkami.

Zahájení běhu s nástrojem RouteDraw

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení** > **RouteDraw**.
- **2** Vyberte cílovou trasu. Klepněte na položku **Přejít do cvičení** a poté na **GO** pro zahájení běhu.
- **3** Postupujte podle navigace a proběhněte všemi kontrolními body. Během běhu si můžete kdykoli na svém zařízení zobrazit průběh kontrolních bodů a po skončení běhu si zkontrolovat údaje o své kondici.

Sdílení záznamů RouteDraw

- 1 Přejděte do aplikace Huawei Zdraví > Zdraví > Záznamy o cvičení, vyberte záznam a zobrazte podrobné údaje.
- **2** Klepnutím na ikonu sdílení v pravém horním rohu je můžete sdílet na sociálních sítích.

Odstranění trasy

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení** > **RouteDraw**.
- 2 Podržte trasu v nástroji RouteDraw a odstraňte ji klepnutím na Odstranit pod trasou. Na trase můžete také podržet prst, klepnout na položku Vybrat vše nad trasou a klepnutím na Odstranit odebrat všechny trasy.

Golf

i • Tato funkce je v současné době dostupná pouze v zařízení HUAWEI WATCH GT 5 Pro.

Režim Cvičné odpaliště nabízí podrobné údaje o švihu, včetně času nápřahu/švihu dolů, temp odpal a rychlosti švihu a poskytuje animované ukázky švihu a úchopu a tipy.

Režim hřiště přesně detekuje umístění greenu a překážek a poskytuje přesné měření vzdálenosti, což vám pomůže zlepšit vaši golfovou hru.

3 Sledování trajektorie míčku je k dispozici pouze pro švihy, nikoli paty.

Režim Cvičné odpaliště

- Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na Cvičení > Golf.
- **2** Vyberte **Cvičné odpaliště** a klepnutím na ikonu spuštění (nebo stisknutím dolního tlačítka) spusťte nácvik.
- **3** Potažením na obrazovce nahoru nebo dolů si zobrazíte ukázky švihu a úchopu a údaje o nácviku.

Režim Hřiště

- Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na Cvičení > Golf.
- 2 Přejděte na Režim hřiště > Hledat v okolí, počkejte, až bude zjišťování polohy správně fungovat, a vyberte cílový kurz. Pokud je hřiště již stažené, najdete jej v Stažené. Kurz si můžete také stáhnout nebo odstranit. Podrobnosti najdete v části Stažení nebo odstranění kurzu.
- **3** Podle zobrazených pokynů nastavte místo konání a odpaliště, počkejte, až bude polohování fungovat správně, a klepnutím na ikonu start (nebo stisknutím dolního tlačítka) zahajte golfový trénink.
- **4** Přejetím prstem doleva vstoupíte na obrazovku skóre karty a zaznamenáte své skóre pro každou jamku. Přejeďte prstem nahoru nebo dolů, abyste získali panoramatický pohled na

fervej a překážky, a prohlédněte si měření vzdálenosti, , údaje o sklonu greenu, rychlost a směr větru a také směr greenu.

5 Během golfového tréninku můžete klepnutím na Zobrazit skóre kartu zobrazit vaše skóre, Pozastavit pro dočasné uložení hry nebo Ukončit pro ukončení tréninku a uložení záznamu nácviku. Nácvik můžete také kdykoli ukončit stisknutím a podržením horního tlačítka.

Další nastavení pro režim hřiště

- Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na Cvičení > Golf.
- **2** Volbou **Režim hřiště** a klepnutím na na jeho pravé části se dostanete na obrazovku nastavení.

Aktivujte nebo deaktivujte **Zabránění nechtěným klepnutím** podle vašich potřeb. Můžete klepnout na **Jednotka** a vybrat preferovanou měrnou jednotku; klepnutím a podržením **Spravovat hřiště** hřiště jej odstraníte.



Další informace o režimu kurzu

- Jak lze přepnout na druhý green, když jsou na hřišti dva?
 Zaktualizujte si hodinky na nejnovější verzi a klepnutím na L/Rna obrazovce můžete přepínat mezi greeny.
- **2** Jak lze během hry přepínat mezi jamkami? Když vstoupíte na odpaliště, hodinky by se měly automaticky přepnout na odpovídající

jamku. Pokud ne, klepněte na 🖤 vedle obrazovky se zobrazením ferveje a vyberte cílovou jamku.

3 Jak lze upravit údaje na skóre kartě? Během nácviku přejeďte prstem po obrazovce doleva, abyste získali přístup ke skóre kartě a proveďte úpravy. Po skončení tréninku nelze data skóre karty upravovat.

Stažení nebo odstranění hřiště

- 1 Přejděte do aplikace Huawei Zdraví > Cvičení > Golf a klepněte na Mapa hřiště.
- **2** Na kartě **Objevovat** vyberte cílové hřiště a klepněte na **Stáhnout**.
- **3** Po dokončení stahování klepněte na hřiště a přejděte na obrazovku s podrobnostmi o

hřišti. V pravém horním rohu klepněte na •• a poté klepněte na položku **Synchronizovat** s hodinkami. Stažené hřiště můžete rovněž odstranit.

Stažené kurzy se automaticky synchronizují s hodinkami po jejich správném připojení k telefonu. Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci Huawei Zdraví na nejnovější verzi.

Údaje skóre karty

Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	1	Total
Par	5	4	4	3	4	4	3	4	5	36		72
Strokes	5	5	4	5	5	6	4	5	6	45	[94
Performance	0	1	0	2	1	2	1	1	1	9		22
Putts	2	2	1	2	2	3	2	2	2	18	:	36
Penalty	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	(6
Fairway keep ratio	۲	۲	۲	-	1	1	-	۲	1	4/7	Ģ	64%
GIR	0								0	1/9		5%

Jamka

Zobrazuje číslo jamky na golfovém hřišti.

Par

Označuje počet předem stanovených patů a úderů potřebných k dokončení jamky na hřišti. Obecně se pary dělí na par 3, par 4 a par 5 podle vzdálenosti od odpaliště k jamce. (Jednotka: údery)

Údery

Zobrazuje celkový počet úderů na jamce sečtením počtu švihů, patů a trestných úderů. (Jednotka: údery)

Výkon

Ukazuje rozdíl mezi parem a celkovým počtem úderů na jamce. Menší hodnota znamená lepší skóre. Pokud je celkový počet úderů nižší než par, je skóre záporné. (Jednotka: údery)

Paty

Zobrazuje počet patů na jamce na greenu. (Jednotka: údery)

Trestný úder

Zobrazuje počet trestných úderů za jamku. K nim dochází, pokud hráč zasáhne mimo hrací plochu (OB) nebo do vodní překážky. (Jednotka: údery)

Poměr zásahů ferveje (FKR)

Odpovídá procentu odpališť, která zasáhla fervej na hřišti s parem 4 nebo 5. Toto je také známé jako procento zásahů ferveje.

Green v regulaci (GIR)

Vztahuje se k míře parů na greenu v dokončeném kole. Míček musí být na greenu v rozmezí par minus dva údery.

Identifikátory

- 🔍 Albatros: tři nebo více úderů pod par na jamce. Také známý jako Double Eagle.
 - Eagle: dva údery pod par na jamce
 - Birdie: jeden úder pod par na jamce
 - Bogey: jeden úder nad par na jamce
 - Dabl Bogey+: dva údery nebo více nad par na jamce
- Zásad ferveje: přistání odpalu z odpaliště do ferveje na par 4 nebo 5
 - Curver left: přistání odpaliště mimo fervej na levé straně na par 4 nebo 5
 - Curved right: přistání odpalu mimo fervej na pravé straně na par 4 nebo 5

Technické statistiky



Poměr zásahů ferveje (FKR)

Odpovídá procentu odpališť, která zasáhla fervej na hřišti s parem 4 nebo 5 v dokončeném kole. Toto je také známé jako procento zásahů ferveje.

Green v regulaci (GIR)

Vztahuje se k poměru parů na greenu v dokončeném kole. Míček musí být na greenu v rozmezí par minus dva údery.

Průměr patů

Označuje průměrný počet patů na jamku v dokončeném kole. Odpovídá celkovému počtu patů dělenému počtem odehraných jamek. (Jednotka: údery)

Celkový počet parů

Označuje celkový počet patů na greenu v dokončeném kole. (Jednotka: údery)

Průměr paru

Odpovídá průměrnému počtu úderů na jamkách s parem 3, 4 nebo 5 v dokončeném kole. (Jednotka: údery)

Data o golfovém švihu



Tempo odpalu

Týká se poměru času vašeho nápřahu k času vašeho švihu. Ideální tempo odpalu profesionálního golfisty je 3,0. Každý má své tempo. Zlepšení tempa a načasování odpalu vyžaduje důslednou praxi a trpělivost.

Nápřah(y)

Označuje dobu od okamžiku, kdy začnete hru a napřáhnete holí dozadu od země, až do okamžiku, kdy hůl zvednete na vrchol švihu.

Švih(y)

Označuje dobu od vrcholu švihu do konečného odpalu míčku.

Rychlost švihu (m/s)

Rychlost švihu je rychlost hlavy hole při úderu do míčku.

Informace o hřišti

- Nastavení režimu hřiště se liší podle modelu zařízení. Pokud na vašem zařízení nelze najít konkrétní nastavení funkce, znamená to, že nastavení není dostupné.
 - Zobrazení na obrazovce se liší podle modelu zařízení. Podívejte se na rozhraní vašeho vlastního zařízení.

Úvod do golfového hřiště



① Číslo jamky a par

Zobrazí číslo jamky a par pro tuto jamku.

② Zobrazení hřiště

Zobrazí kompletní přehled greenu na golfovém hřišti.

543 Vzdálenosti k přední, střední a zadní části greenu

Zobrazí vzdálenosti od vaší aktuální polohy k přední, střední a zadní části greenu. (Jednotka: yardy)

6 Referenční čáry pro vzdálenost ke středu greenu

Zobrazuje značky pro 50, 100, 150 a 200 yardů od středu greenu.

⑦ Informace o poloze

Označuje vaši aktuální polohu v reálném čase.

⑧ Referenční čáry pro vzdálenost odpalu

Zobrazuje značky na vzdálenost 150 a 200 yardů od vaší aktuální pozice.

Bunkr



Překážka

Zobrazuje typy překážek na greenu, včetně bunkrů a vodních překážek.

② Zobrazení překážky

Kompletní zobrazení konkrétní překážky na greenu.

3 Vzdálenosti ke konkrétní překážce

Zobrazuje vzdálenosti od vaší aktuální pozice k přední i zadní části konkrétní překážky. (Jednotka: yardy)

(5) Detail zobrazení překážky

Směr greenu



1) Směr greenu

Zobrazuje šipku kompasu ukazující ve směru greenu. To je užitečné při lokalizaci greenu, když jej z různých důvodů nevidíte.

② Vzdálenost do středu greenu

Zobrazuje vzdálenost od vaší aktuální polohy ke středu greenu.

③ Číslo jamky

Zobrazuje číslo jamky, kterou právě hrajete.

Informace o větru



Zobrazuje místní směr a rychlost větru, což můžete využít při vašich odpalech. Chcete-li tuto funkci používat, budete muset své nositelné zařízení připojit k aplikaci Huawei Zdraví v telefonu.

Údaje o sklonu greenu



Zobrazení greenu

Celkové zobrazení cílového greenu a tepelné mapy svahů greenu. Červený odstín označuje vyšší terén.

2 Vzdálenost do středu greenu

Zobrazuje vzdálenost od vaší aktuální polohy ke středu greenu.

Měření vzdálenosti



① Vzdálenost od určeného bodu do středu greenu.

② Vzdálenost od určeného bodu k vaší aktuální poloze (nebo k aktuálnímu odpališti, když informace o poloze nejsou k dispozici).

3 Detail specifikovaného bodu zobrazení.

④ Kruh označuje určený bod pro měření vzdálenosti, který lze upravit výběrem na mapě. Zobrazení můžete přiblížit a potáhnout mapu pro přesnější určení.

Režim potápění

- *i* Tato funkce je v současné době dostupná pouze v zařízení HUAWEI WATCH GT 5 Pro.
- Potápění může být nebezpečné a měli by ho provádět pouze certifikovaní potápěči v přítomnosti jiného zkušeného potápěče nebo instruktora.

Trénink apnoe

Po zapnutí tréninku apnoe vám hodinky budou připomínat, abyste dýchali a zadržovali dech podle přizpůsobené tréninkové tabulky, a během každého tréninku budou zaznamenávat vaši tepovou frekvenci a data SpO2.

Chcete-li tuto funkci zapnout, vstupte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení** > **Potápění** > **Trénink apnoe** a podle pokynů na obrazovce spusťte cvičení.

Test apnoe

Před provedením testu apnoe upravte své dýchání a hodinky vás vyzvou k zahájení testu apnoe. Během testu budou k dispozici údaje jako doba zadržení dechu, tepová frekvence v reálném čase a data SpO2.

Chcete-li tuto funkci zapnout, stiskněte horní tlačítko, vstupte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení > Potápění > Test apnoe** a podle pokynů na obrazovce spusťte test. Během testu apnoe stiskněte dolní tlačítko pro zaznamenání stahu bránice.

Volné potápění

- Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na Cvičení > Potápění > Volný ponor.
- **2** Klepnutím na ikonu nastavení vpravo můžete nastavit připomenutí, budíky, typ vody, způsoby upozornění a prevenci chybného dotyku.
- **3** Klepnutím na ikonu spuštění nebo stisknutím dolního tlačítka spustíte cvičení.
- **4** Cvičení ukončíte stisknutím a podržením horního tlačítka.

Používání offline mapy

Pokud chcete tuto funkci použít, nejprve aktualizujte hodinky a aplikaci Huawei Zdraví na nejnovější verzi.

Po stažení offline mapy z aplikace **Huawei Zdraví** můžete zahájit navigaci klepnutím na **Trasy** nebo po výběru venkovního tréninku na hodinkách. Offline mapu lze použít k navigaci nebo k návratu do výchozího bodu během venkovních cvičení nebo expedic. Můžete také importovat nebo exportovat trasy do hodinek a z hodinek, přičemž trasy se zobrazí na mapě. Po zahájení venkovního tréninku se před použitím offline mapy ujistěte, že polohování GPS funguje správně.

Stažení offline mapy

- **1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **Mapy offline**.
- 2 Klepněte na Regiony, najděte cílovou oblast a mapu a klepněte na možnost Stáhnout. Během stahování neodcházejte z obrazovky. Po dokončení stahování si můžete mapu prohlédnout na kartě Spravovat stahování.
 - Tato funkce je k dispozici pouze na zařízení HUAWEI WATCH GT 5 Pro a není k dispozici na mapách regionů v Hongkongu (Číně), Macau (Číně) a Tchaj-wanu (Číně).

Odstranění offline mapy

- **1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **Mapy offline**.
- 2 Klepněte na Spravovat stahování, vyberte mapu, kterou chcete odstranit, a klepněte na
 vpravo a pak na možnost Odstranit data.

Nastavení mapy

- Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na Nastavení > Mapy offline.
- **2** Doplňte následující nastavení zobrazení mapy podle svých potřeb.
 - Režim displeje: Vyberte Automaticky, Světlý, nebo Tmavý.
 - Zobrazení mapy: Vyberte Automaticky otočit nebo Sever nahoře.

Další informace

S offline mapou hodinky vykreslují vaši trasu v reálném čase, importované trasy, označené body a směr na horní část mapy, což umožňuje intuitivnější navigaci. Importované trasy si můžete prohlédnout na offline mapě.

Trasy: Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení**. Potažením prstem nahoru nebo dolů na obrazovce najděte a vyberte cvičení, např.

Trailový běh, pak klepněte na vpravo, abyste se dostali na obrazovku nastavení, a vyberte Trasy.

Propojení telefonu s hodinkami pro jízdu na kole

Spuštění jízdy na kole na hodinkách provede automatické propojení s telefonem, aby se na obou zařízeních zobrazovaly obohacené údaje v reálném čase.

- Tato funkce je k dispozici pouze po spárování hodinek s telefonem HUAWEI.
 - Ještě předtím vstupte do seznamu aplikací v hodinkách, přejděte na Nastavení > Nastavení cvičení a zapněte Zobrazit na telefonu.
 - Aby se cyklistické údaje zobrazovaly v reálném čase na telefonu, musí být obě zařízení po celou dobu cvičení propojena přes Bluetooth.
 - Údaje o kadenci se v telefonu zobrazí pouze tehdy, když jsou hodinky spárovány se snímačem kadence třetí strany.
- 1 Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací a klepněte na Cvičení (
- 2 Potažením prstem nahoru nebo dolů na obrazovce najděte a vyberte položku Cyklistika venku nebo Cyklistika uvnitř. Klepnutím na ikonu zahájíte cvičení a na displeji telefonu se v reálném čase zobrazí údaje o jízdě na kole. Zobrazený typ dat v telefonu můžete přizpůsobit svým potřebám.

Běhání s funkcí Chytrý společník

Tato funkce je ve výchozím nastavení zapnutá. Během venkovního běhu můžete v reálném čase sledovat, o kolik jste překročili nebo zaostali za cílovým tempem.

- 1 Otevřete seznam aplikací a potáhnutím nahoru nebo dolů najděte a vyberte **Cvičení**
- 2 Dotkněte se ikony vpravo od položky **Běhání venku** a zkontrolujte, zda je zapnutý **Chytrý společník**. Pokud ne, zapněte jej.
- **3** Klepněte na **Cílové tempo** pro nastavení cílového tempa běhu.
- **4** Vraťte se do seznamu cvičení, klepněte na **Běhání venku**, počkejte, dokud polohovací systém nezačne fungovat, a dotkněte se ikony běhu pro zahájení cvičení.

Přizpůsobení běžeckých plánů

Můžete si nechat sestavit vědecky podložené tréninkové plány na míru, aby vyhovovaly vašim tréninkovým cílům a časovému rozvrhu, a získat motivaci k včasnému dokončení plánu, přičemž můžete využívat inteligentní úpravy obsahu a úrovně obtížnosti následných kurzů na základě vašeho aktuálního stavu tréninku a zpětné vazby.

Tvorba běžeckého plánu

- **1** Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Plán**.
- 2 V části Chytré běžecké plány vyberte plán, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám, a podle pokynů na obrazovce dokončete nastavení.
- **3** Plán se pak automaticky synchronizuje s vaším nositelným zařízením po jeho připojení k aplikaci Huawei Zdraví.

Zobrazení a spuštění běžeckého plánu

Na nositelném zařízení:

Vstupte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení** > **Kurzy a plány** > **Tréninkové plány**, klepněte na položku **Zobrazit plán**, poté se dotkněte ikony tréninku a spusťte trénink.

Ve svém telefonu:

V aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte na obrazovku **Cvičení** nebo **Já** a vyberte **Plán** pro zobrazení tréninkového plánu. Klepnutím na datum zobrazíte podrobnosti příslušného plánu a zahájíte trénink, který bude synchronizován s vaším nositelným zařízením.

Ukončení běžeckého plánu

Přejděte do nabídky Huawei Zdraví > Cvičení > Plán a klepněte na 😯 v pravém horním rohu a pak na položku Ukončit plán.

Další nastavení

Přejděte do nabídky **Huawei Zdraví > Cvičení > Plán**, klepněte na ****** v pravém horním rohu a pak můžete dělat následující:

- Klepněte na možnost **Zobrazit plán** pro zobrazení podrobných informací o plánu.
- Klepněte na možnost Synchronizovat do nositelného zařízení pro synchronizaci plánu.
- Klepněte na možnost Nastavení plánu pro přizpůsobení dnů tréninku a nastavení připomenutí a nastavení synchronizace s Kalendářem.

Stav cvičení

Vstupte do seznamu aplikací zařízení, klepněte na **Stav cvičení** a potažením prstem nahoru na obrazovce zobrazte související informace, jako např **Index běžeckého výkonu**, **Tréninková** zátěž, Index tréninku, Zotavení, Předpokládané časy, a VO2max.

- Index běžeckého výkonu (RAI) je komplexní index, který odráží vytrvalost, techniku a výkonnost běžce. Obecně platí, že běžec s vyšším RAI může v soutěžích dosahovat lepších výsledků.
- Tréninková zátěž vychází z celkového počtu cvičení za posledních sedm dní a z vaší kondice. Tyto údaje jsou k dispozici po zahájení cvičení, při kterém je po celou dobu sledována tepová frekvence, s výjimkou režimů plavání.
- Index tréninku je předpovědí cvičebního výkonu na základě dlouhodobých změn kondice a únavy při pravidelném systematickém tréninku. Tento index je určen jak kondicí, tak stavem únavy.
- Zotavení je doba, za kterou se vaše tělo vrátí na 100 %. U individuálního cvičení tento ukazatel přímo souvisí s dobou regenerace, která je dána intenzitou cvičení a délkou cvičení.
- VO2Max se vztahuje k maximálnímu množství kyslíku, které vaše tělo dokáže absorbovat a využít za jednotku času během intenzivního cvičení. Jedná se o důležitý ukazatel aerobní tělesné zdatnosti.
- Předpokládané časy jsou založeny na údajích z historie tréninků a lze je použít k projekci vašich nejlepších časů na různé vzdálenosti. Předpokládané časy mohou být ovlivněny také tréninkovými podmínkami a strategií závodu.

Záznamy cvičení

Zobrazení záznamů cvičení na nositelném zařízení

- **1** Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Záznamy cvičení**.
- **2** Vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti. Pro různé režimy cvičení se zobrazují různé typy údajů.

Zobrazení záznamů cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Záznamy o cvičení**, vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti.

Pokud karta **Záznamy o cvičení** není na domovské obrazovce Huawei Zdraví, klepněte na **Upravit** a přidejte ji.

Odstranění záznamu cvičení

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Záznamy o cvičení**, podržte prst na záznamu a odstraňte jej. Tento záznam však bude stále k dispozici pod položkou **Záznamy cvičení** v nositelném zařízení.

- 🕖 🛛 Pokud byl záznam cvičení synchronizován s aplikací Huawei Zdraví a později v ní odstraněn, tento záznam bude stále k dispozici pod položkou Záznamy cvičení na nositelném zařízení a nebude znovu synchronizován s aplikací Huawei Zdraví.
 - Záznamy cvičení nebudou v nositelném zařízení trvale uloženy. Při vytváření nových záznamů cvičení budou nejstarší záznamy vymazány, ale stejné záznamy nebudou synchronně odstraněny z aplikace Huawei Zdraví, pokud byly synchronizovány.

Automatická detekce cvičení

- 1 Vstupte do seznamu aplikací zařízení, přejděte na Nastavení > Nastavení cvičení a zapněte funkci Automatická detekce cvičení.
- **2** Po zapnutí této funkce vám zařízení připomene, abyste spustili cvičení, pokud detekuje zvýšenou aktivitu. Oznámení můžete ignorovat, zvolit zahájení příslušného tréninku nebo klepnout na Ignorovat dnešek nebo Zakázat automatickou detekci.
- υ Zařízení dokáže automaticky rozpoznat cvičení a odeslat připomenutí pouze tehdy, když vaše držení těla a intenzita aktivity splňují příslušné požadavky a když si po určitou dobu udržujete podobné aktivní stavy.
 - Pokud intenzita vaší aktivity zůstane po určitou dobu pod odpovídajícími požadavky, zařízení vám připomene, abyste cvičení ukončili. Oznámení můžete ignorovat, pokračovat ve cvičení nebo cvičení ukončit podle výzvy.

Trasa zpět

Když zahájíte cvičení venku a zapnete funkci Trasa zpět, hodinky zaznamenají trasu, kterou jste ušli, a pomohou vám s navigací. Kdykoli během cvičení nebo po dosažení cíle se můžete pomocí funkce Trasa zpět vrátit do oblasti, ze které jste vyšli z nebo kamkoli, kudy jste projížděli..

Na hodinkách vstupte do seznamu aplikací, klepněte na Cvičení a spusťte venkovní cvičení. Kdykoli během cvičení potáhněte prstem po obrazovce nahoru, abyste se dostali na obrazovku trasy, a vyberte možnost Trasa zpět nebo Přímka jako průvodce při návratu do oblasti, odkud jste přišli, nebo kamkoli, kudy jste projížděli.

Pokud se na obrazovce neobjeví Trasa zpět a Přímka, klepnutím na obrazovku je zobrazte.

- - Obrazovka trasy není k dispozici pro sledování stopy.
 - Tato funkce je k dispozici pouze během venkovního cvičení a po jeho skončení se stane nedostupnou.

Synchronizace trasy cvičení

Správa tras cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

- **1** Export trasy
 - Přejděte do Huawei Zdraví > Zdraví > Záznamy o cvičení, vyberte záznam cvičení venku, který obsahuje údaje o trase, dotkněte se ikony trasy vpravo a vyberte možnost Exportovat trasu.
 - **b** Vyberte metodu exportu a klepněte na možnost **Uložit**.
- 2 Import trasy Jděte do nabídky Já > Moje trasa > Importovat trasu, vyberte stažený soubor trasy a uložte jej do složky Moje trasa.
- 3 Zobrazení/odstranění uložené trasy Jděte do nabídky Já > Moje trasa a výběrem trasy zobrazte její podrobnosti nebo ji odstraňte.

Synchronizace tras cvičení s nositelným zařízením

- Přejděte na Huawei Zdraví > Já > Moje trasa a vyberte cílovou trasu. Na obrazovce s podrobnostmi o zařízení klepněte na v pravém horním rohu a potom na Odeslat do nositelné elektroniky pro import trasy do hodinek.
- 2 Na nositelném zařízení vstupte do seznamu aplikací, klepněte na Cvičení, potáhnutím prstem nahoru nebo dolů na obrazovce vyberte podporovaný režim cvičení a klepněte na vpravo. Na obrazovce nastavení klepněte na Trasy, vyberte cílovou trasu a povolte navigaci při cvičení. Poté můžete podle pokynů na obrazovce přejít na cílové místo.

Další

Multitasking

Multitasking umožňuje snadno přepínat mezi naposledy používanými aplikacemi a rychle vymazat všechny aplikace na pozadí.

- 1 Když jsou hodinky odemčené a mají zapnutou obrazovku, dvakrát stiskněte horní tlačítko a přejděte na obrazovku multitaskingu. Zde si můžete zobrazit všechny spuštěné aplikace.
- **2** Přejeďte na této obrazovce doleva nebo doprava a proveďte některou z následujících operací:
 - · Klepnutím na kartu aplikace přejdete na obrazovku s podrobnostmi o aplikaci.
 - Podržením karty aplikace a přejetím prstem nahoru aplikaci vymažete.
- Pokud jste uprostřed tréninku, aplikaci Cvičení nelze vymazat podržením tlačítka a přejetím nahoru.
 - Klepnutí na vymaže funkci Hudba a/nebo Cvičení, pokud je přehrávána hudba a/nebo probíhá cvičení.

Nabíjení

Opatření pro nabíjení

- Při nabíjení zařízení se doporučuje používat nabíjecí kolébku a adaptér HUAWEI zakoupené v oficiálním prodejním místě Huawei nebo nabíjecí kolébku a adaptér, které splňují příslušné bezpečnostní předpisy a normy. Nabíječky a powerbanky, které nesplňují příslušné bezpečnostní normy, mohou způsobovat problémy, jako je pomalé nabíjení nebo přehřívání. Při používání těchto zařízení buďte opatrní. Nabíjecí kolébka je magnetická a má tendenci přitahovat kovové předměty. Před použitím zkontrolujte a vyčistěte nabíjecí kolébku. Nevystavujte nabíjecí kolébku dlouhodobě vysokým teplotám, protože by mohlo dojít k jejímu poškození.
- Udržujte kovové nabíjecí kontakty a všechny nabíjecí porty suché a čisté, aby nedošlo ke zkratu nebo jinému nebezpečí. Ujistěte se, že je zařízení správně umístěno na nabíjecí kolébce a že se na obrazovce zobrazuje stav nabíjení. Když se na ikoně nabíjení zobrazí 100 %, zařízení se plně nabije a automaticky se přestane nabíjet. Vyjměte jej z nabíjecí kolébky a odpojte napájecí adaptér. V opačném případě se může stát, že se úroveň nabití baterie po chvíli sníží, než se dobije na plnou kapacitu.
- Pokud je zařízení delší dobu v nečinnosti, nezapomeňte baterii jednou za měsíc nabít, abyste prodloužili její životnost.

Nabíjení hodinek

- **1** Připojte nabíjecí kolébku a nabíjecí kabel a poté připojte napájecí adaptér ke zdroji napájení.
- **2** Položte zařízení na horní část nabíjecí kolébky a vyrovnejte kovové kontakty zařízení s kontakty nabíjecí kolébky, dokud se na obrazovce zařízení nezobrazí ikona nabíjení.

Kontrola úrovně nabití baterie

Metoda 1: Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení dolů zobrazíte kontextovou nabídku, kde najdete úroveň nabití baterie.

Metoda 2: Připojte zařízení ke zdroji napájení a zkontrolujte úroveň nabití baterie na obrazovce nabíjení.

Metoda 3: Podívejte se na úroveň nabití baterie na domovské obrazovce zařízení, pokud aktuální ciferník hodinek tyto údaje zobrazuje.

Způsob 4: Když je zařízení správně připojeno k aplikaci **Huawei Zdraví**, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a zobrazte úroveň nabití baterie.

Výstraha nízké úrovně nabití baterie

Když úroveň nabití baterie klesne pod 10 %, zařízení vám vibracemi oznámí nízký stav jejího nabití a vyzve vás, abyste zařízení co nejdříve nabili.

Párování s cyklistickým příslušenstvím

První párování

- Aktivujte příslušenství tak, aby bylo možné je najít. Stisknutím horního tlačítka na hodinkách vstupte do seznamu aplikací, přejděte na položku Nastavení > Další připojení > Zařízení pro zdraví a kondici a klepněte na +.
- 2 Po zobrazení dostupných zařízení v okolí vyhledejte v seznamu cílové zařízení a podle pokynů dokončete párování. Případně se dotkněte tlačítka Přidat ručně, vyberte měřič výkonu, krokoměr, rychloměr nebo pás tepové frekvence a najděte cílové zařízení, poté podle pokynů dokončete párování.

Odpojení/opětovné připojení spárovaného příslušenství

- Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na Nastavení > Další připojení > Zařízení pro zdraví a kondici.
- 2 Klepnutím na název připojeného příslušenství přejděte na obrazovku správy zařízení a klepněte na možnost Odpojit. Klepnutím na název spárovaného, ale aktuálně odpojeného příslušenství získejte přístup k obrazovce správy zařízení a klepněte na možnost Znovu připojit.

Zobrazení údajů o kondici

 Pásy pro měření tepové frekvence: Připojte pás k hodinkám, spusťte cvičení a na hodinkách si prohlédněte údaje shromážděné pásem pro měření tepové frekvence. Tyto údaje jsou k dispozici pouze při cvičení a nejsou podporovány při plavání v bazénu nebo ve volné vodě. Když necvičíte, zobrazí se na displeji hodinek shromážděná data.

 Rychloměry, krokoměry a měřiče výkonu: Vstupte do seznamu aplikací, vyberte Cvičení, klepněte na položku Cyklistika venku nebo Cyklistika uvnitř a potáhněte prstem nahoru nebo dolů pro zobrazení údajů cyklistiky.

Párování s HUAWEI S-TAG

- Pokud potřebujete spárovat hodinky se dvěma nebo více zařízeními, proveďte to postupně podle následujících kroků.
 - Před spárováním aktualizujte hodinky na nejnovější verzi.
- **1** Stisknutím a podržením tlačítka na dvě sekundy zařízení zapněte.
- 2 Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací, přejděte do Nastavení > Další připojení > Zařízení pro zdraví a kondici, klepněte na + a hodinky automaticky vyhledají dostupná zařízení. Případně přejděte na Přidat ručně > HUAWEI S-TAG a počkejte na vyhledání dostupných zařízení.
- **3** Ze seznamu zjištěných zařízení Bluetooth vyberte to, které chcete spárovat.
- **4** Potvrďte párování na hodinkách podle výzvy. Po úspěšném spárování můžete přejít na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a zobrazit stav připojení, místo instalace a zbývající energii baterie.

Chcete-li vstoupit na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, stiskněte na hodinkách horní tlačítko, vstupte do seznamu aplikací a přejděte do **Nastavení > Další připojení > Zařízení pro zdraví a kondici** a dotkněte se připojeného zařízení.

Připojení ke sluchátkům Bluetooth

Po připojení k hodinkám můžete sluchátka Bluetooth používat k poslechu hudby a audia.

V nastavení hodinek

- **1** Propojte hodinky s aplikací **Huawei Zdraví** a nastavte sluchátka Bluetooth do režimu párování.
- **2** Vstupte do seznamu aplikací na hodinkách a přejděte do **Nastavení > Bluetooth**.
- **3** Vyberte cílová sluchátka Bluetooth a podle výzvy zahajte připojení.

Přes aplikaci Hudba v hodinkách

- **1** Propojte hodinky s aplikací **Huawei Zdraví** a nastavte sluchátka Bluetooth do režimu párování.
- Vstupte do seznamu aplikací na hodinkách, najděte a vyberte položku Hudba, klepněte na
 v pravém dolním rohu obrazovky přehrávání hudby a přejděte na Audiokanál > Párovat.
- **3** Vyberte cílová sluchátka Bluetooth a podle výzvy zahajte připojení.

Vždy na displeji

Funkce Vždy na displeji (AOD) udržuje obrazovku zařízení zapnutou v úsporném stavu, takže můžete vždy zobrazit čas a datum, aniž byste museli hnout prstem. Když je funkce AOD zapnutá, můžete si vybrat, zda se má při zvednutí zápěstí zobrazit ciferník hodinek nebo funkce AOD.

- *i* Zapnutí funkce AOD (Vždy na displeji) sníží výdrž baterie.
- Otevřete seznam aplikací, přejděte na Nastavení > Ciferník a Domů a zapněte Vždy na displeji.
- **2** Povolte možnost **Vždy na displeji**, která automaticky nastaví výchozí styl ciferníku.
- **3** Podle svých preferencí vyberte **Zvednutím zobrazit položky "vždy na displeji**" nebo **Zobrazit ciferník zvednutím ruky**.

Ciferníky OneHop

Pomocí aplikace OneHop můžete snadno proměnit obrázky z Galerie svého telefonu na ciferníky nositelného zařízení. Pokud plánujete použít obrázky uložené v cloudu, stáhněte je před přenosem. Pokud chcete, můžete přenést i více obrázků a klepnutím na domovskou obrazovku hodinek přepínat mezi obrázky několika přizpůsobených ciferníků.

- Chcete-li použít tuto funkci, ujistěte se, že je aplikace Huawei Zdraví aktualizována na nejnovější verzi a že je vaše nositelné zařízení pomocí aplikace Huawei Zdraví připojeno k telefonu.
 - Tato funkce je dostupná pouze v případě, že je nositelné zařízení podporující NFC spárováno s telefonem HUAWEI, který podporuje NFC.
- **1** Zapněte v telefonu funkci NFC.
- 2 Otevřete Galerii, vyberte obrázek k přenosu a klepněte na oblast NFC na zadní straně telefonu proti obrazovce nositelného zařízení. Vybraný obrázek se poté zobrazí jako ciferník, což znamená úspěšný přenos.

Chcete-li upravit styl ciferníku, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte na položku **Moje ciferníky** > **Galerie** a dokončete nastavení.

Zvuk a vibrace

Nastavení vibrací

- **1** Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do **Nastavení > Zvuk a vibrace > Vibrace**.
- **2** Vyberte požadovanou intenzitu vibrací: **Silné**, **Slabé** nebo **Žádné**.

Nastavení hlasitosti vyzvánění

- 1 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do Nastavení > Zvuk a vibrace > Hlasitost vyzvánění.
- **2** Hlasitost upravíte tažením. Případně lze hlasitost upravit otáčením korunky hodinek.

Nastavení ztlumení

- **1** Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do **Nastavení > Zvuk a vibrace**.
- **2** Aktivujte nebo deaktivujte **Ztlumit** podle potřeb.

Haptická odezva korunky

- Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na Nastavení > Zvuk a vibrace.
- **2** Povolte **Haptická odezva korunky** a při každém otočení korunky hodinek ucítíte haptickou zpětnou vazbu. Je-li třeba, můžete tuto funkci také deaktivovat.

Displej a jas

Na hodinkách vstupte do seznamu aplikací a přejděte na položku **Nastavení** > **Displej a jas** pro nastavení jasu obrazovky a nastavení doby zapnutí a spánku.

Nastavení jasu obrazovky

- Nebo na obrazovce Displej a jas klepněte na Jas pro ruční nastavení jasu obrazovky na požadovanou úroveň.
- Na obrazovce Displej a jas zapněte nebo vypněte automatické nastavení jasu zapnutím nebo vypnutím tlačítka Automaticky.

Nastavení doby zapnutí obrazovky

- **1** Na obrazovce **Displej a jas** klepněte na položku **Zapnutá obrazovka** a vyberte dobu, po kterou má obrazovka zůstat trvale zapnutá.
- 2 Potáhněte prstem dolů po obrazovce ciferníku a dotkněte se možnosti **Zapnutá** obrazovka pro zapnutí nebo vypnutí možnosti **Zapnutá obrazovka**.

Nastavení doby spánku

Na obrazovce **Displej a jas** klepnětr na **Spánek** pro nastavení doby spánku.

Pokud je Spánek nastaven na Automaticky: Po zvednutí zápěstí pro zapnutí obrazovky se obrazovka automaticky vypne, pokud je ponechána v nečinnosti po dobu pěti sekund, když je zobrazen ciferník hodinek, nebo po dobu 15 sekund, když je zobrazena jakákoli jiná obrazovka.

Aktualizace

Na straně nositelného zařízení

- Na straně nositelného zařízení nelze provádět aktualizace, pokud je spárováno s iPhonem.
 - Oznámení aktualizací systému nositelného zařízení nelze deaktivovat. Vrácení verze po provedení aktualizace není podporováno.
- 1 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do Nastavení > Systém a aktualizace > Aktualizace softwaru.
- **2** Dotkněte se ikony aktualizace a podle pokynů na obrazovce stáhněte balíček a aktualizujte zařízení.

Na straně telefonu

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost Aktualizace firmwaru. Klepnutím na ikonu nastavení v pravém horním rohu obrazovky aktivujte možnostiAutomaticky stáhnout prostřednictvím WLAN a Automaticky instalovat aktualizace a restartovat zařízení, když není používáno. Poté budou nové verze automaticky odeslány do vašeho nositelného zařízení.
- **2** Telefon zkontroluje dostupné aktualizace. Poté podle pokynů na obrazovce aktualizujte své nositelné zařízení.