

Obsah

Začínáme

Vzhled	1
Tlačítka a dotykové operace	1
Párování s EMUI telefonem	4
Spárování s iPhonem	4
Párování s telefonem se systémem Android	5
Párování s novým telefonem	6
Vlastní karty funkcí	6

Asistent

Nastavení režimů	8
Správa zpráv	9
Správa ciferníků	10
Nálepky ciferníků	11
Video na ciferníku	12
Galerie ciferníku hodinek	12
Hlasové hovory přes Bluetooth	13
Vzdálená závěrka	14
Ovládání přehrávání hudby	15
AI Voice	16
Assistant·TODAY	17

Správa zdraví

Detekce pádu a nouzové SOS	18
Emoční pohoda	19
Health Insights	20
Sledování spánku	21
Analýza arytmií pomocí pulzové vlny	22
Měření EKG	24
Měření tepové frekvence	25
Menstruační kalendář	26
Měření SpO2	27
Sledování dýchání ve spánku	28
Detekce ztuhlosti tepen	29

Cvičení

Nastavení cvičení	31
Zobrazení dat na obrazovce cvičení	31
Používání offline mapy	32
Zahájení cvičení	33
Trasa zpět	34

Cyklistika	34
Trailový běh	36
RouteDraw	37
Golfový režim	38
Aplikace Udržte si kondici	40
Režim potápění	41

Další

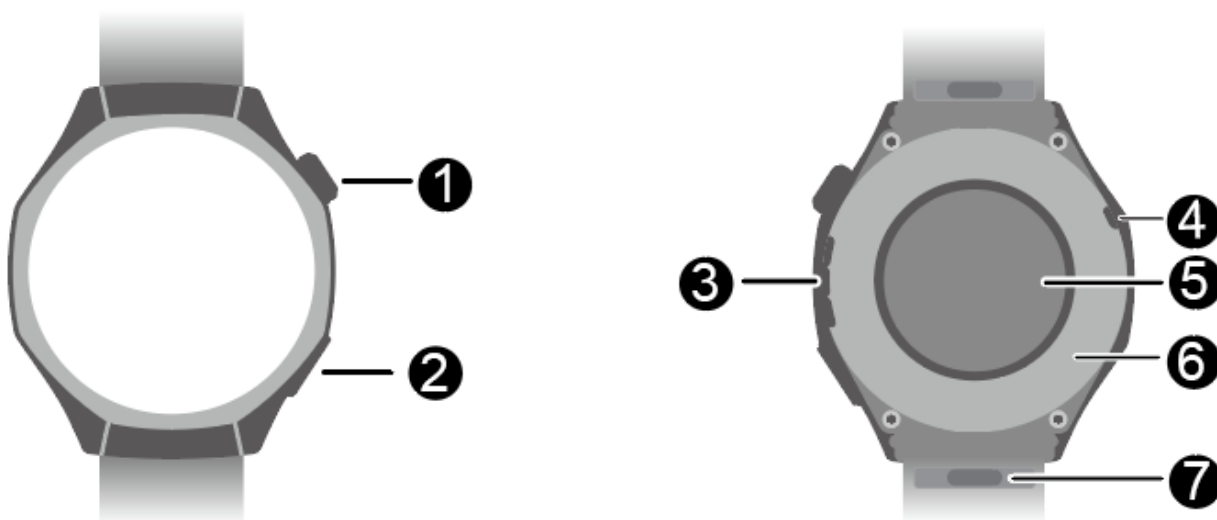
Správa aplikací	43
Multitasking	43
Nabíjení	44
Připojení Bluetooth sluchátek	45
Aktualizace	46

Začínáme

Vzhled

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

Produkt na následujících obrázcích je HUAWEI WATCH GT 6 Pro (46 mm).



O tomto zařízení:

Č.	Popis
1	Horní tlačítko
2	Dolní tlačítko
3	Reproduktor
4	Mikrofon
5	Snímač tepové frekvence
6	Nabíjecí oblast
7	Tlačítko rychlého uvolnění

Tlačítka a dotykové operace

Barevná dotyková obrazovka hodinek podporuje řadu dotykových úkonů, například přejetí prstem nahoru, dolů, vlevo a vpravo, klepnutí nebo klepnutí a podržení.

Horní tlačítko

i Operace se během hovorů a cvičení mohou lišit.

Operace	Funkce
Otočení	• V režimu seznamu a režimu šestihránné sítě: Posouvá nahoru a dolů v seznamu aplikací. • V režimu šestihránné sítě na první obrazovce seznamu aplikací otočte korunkou proti směru hodinových ručiček nebo potáhněte prstem dolů na obrazovce, abyste zobrazili nebo skryli názvy aplikací. • V aplikaci: Posouvá pohled obrazovky nahoru a dolů.  Chcete-li přepnout mezi režimy šestihránné sítě a seznamu: • V obou režimech potáhněte prstem na obrazovce nahoru, dokud se nedostanete až na poslední obrazovku seznamu aplikací, a proveďte přepnutí klepnutím na možnost Šestihránná síť nebo Seznam. • Přejděte do nabídky Nastavení > Ciferník a Domů > Domů a vyberte možnost Šestihránná síť nebo Seznam.
Stisknutí	• Když je obrazovka vypnutá: Zapne obrazovku. • Na domovské obrazovce: Přesune vás na obrazovku seznamu aplikací. • Na jakékoli jiné obrazovce: Vráť se na domovskou obrazovku. • Ztlumí příchozí hovory přes Bluetooth.
Dvojité stisknutí	Když je obrazovka zapnutá: Přesune vás na obrazovku posledních úkolů, kde si můžete prohlédnout všechny spuštěné aplikace. Například během cvičení stiskněte dvakrát horní tlačítko, aby se zobrazily spuštěné úkoly na pozadí, a poté se můžete klepnutím na kartu ciferníku vrátit na domovskou obrazovku hodinek.
Stisknutí a podržení	• Když jsou hodinky vypnuté: Zapne hodinky. • Když jsou hodinky zapnuté: Přenesení vás na obrazovku restartu/vypnutí. • Stisknutím a podržením tohoto tlačítka po dobu alespoň 12 sekund se hodinky vynuceně restartují.

Dolní tlačítko

Operace	Funkce
Stisknutí	Rychlý přístup k vybraným funkcím. Chcete-li nastavit, ke kterým funkcím získáte přístup: 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte do nabídky Nastavení > Dolní tlačítko > Stiskněte jednou. 2 Vyberte cílové aplikace pro vlastní nastavení. Po dokončení se vraťte na domovskou obrazovku a stisknutím dolního tlačítka získáte přístup k vybraným funkcím.
Stisknutí a podržení	Aktivuje AI Voice.  • Tato funkce je k dispozici pouze v případě, že je náramek spárován 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.

Zkratky

Operace	Funkce
Současné stisknutí horního a dolního tlačítka	Pořídí snímek obrazovky a nahraje jej do Galerie telefonu.

Ovládání obrazovky

Operace	Funkce
Klepnutí	Vybírá a potvrzuje.
Klepnutí a podržení	- Na domovské obrazovce: Zobrazí obrazovku úprav ciferníku. - Na kartě funkce: Zobrazí obrazovku správy karet.
Potažení nahoru	Na domovské obrazovce: Zobrazí oznámení.
Potažení dolů	Na domovské obrazovce: Otevře Ovládací panel. - Můžete zapnout funkci Najít telefon nebo nastavit možnost Soustředění. - Můžete zobrazit zbývající úroveň nabití baterie a stav připojení Bluetooth.
Potažení doleva	Na domovské obrazovce: Zpřístupní vlastní karty funkcí.

Operace	Funkce
Potažení doprava	Na domovské obrazovce: Vstoupí na obrazovku Assistant·TODAY. V aplikaci (kromě domovské obrazovky aplikace): Vráť se na předchozí obrazovku.

Párování s EMUI telefonem

- 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 je 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 možnost **Připojit**. Případně klepněte na možnost **Skenovat** a zahajte párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.
- 5 Jakmile se objeví zpráva **Bluetooth synchronizace zpráv** na obrazovce aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na možnost **Povolit**.
- 6 Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na  a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili párování.
 Chcete-li zajistit optimální používání push oznámení, zkontrolujte, zda jsou oznámení v telefonu správně nastavena.

Spárování s iPhonem

-  K dispozici pouze pro zařízení s iOS 13.0 a novějším.

- 1 Nainstalujte aplikaci **HUAWEI Zdraví** ()
Pokud již v telefonu aplikaci nainstalovanou máte, aktualizujte ji na nejnovější verzi.
Pokud jste si aplikaci ještě nenainstalovali, přejděte v telefonu do aplikace **App Store** a vyhledejte aplikaci **HUAWEI Zdraví**, abyste mohli aplikaci stáhnout a nainstalovat.
- 2 Přejděte do aplikace **HUAWEI Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si je 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 vaše nositelné zařízení, vyberte jazyk a umístěte zařízení do blízkosti telefonu. Na domovské stránce aplikace **HUAWEI Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a poté na možnost **Přidat zařízení**. Ve výsledcích vyhledávání najděte nositelné zařízení a

klepněte na možnost **Připojit**. Také můžete klepnout na možnost **Skenovat** a zahajete párování naskenováním QR kódu zobrazeného na nositelném zařízení.

- 4 Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí požadavek na spárování, klepněte na . Jakmile se v aplikaci **HUAWEI Zdraví** zobrazí vyskakovací okno s žádostí o spárování přes Bluetooth, klepněte na možnost **Párovat**. Zobrazí se další vyskakovací okno s dotazem, zda chcete nositelnému zařízení povolit zobrazování oznámení z telefonu. Klepněte na možnost **Povolit** a řiďte se pokyny na obrazovce.
- 5 Počkejte několik sekund, dokud aplikace **HUAWEI Zdraví** nezobrazí zprávu, že párování bylo úspěšné.
 -  • Nechejte aplikaci **HUAWEI Zdraví** spuštěnou na pozadí (a nezavírejte ji tažením prstu 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.
 - Chcete-li zajistit optimální používání push oznámení, zkontrolujte, zda jsou oznámení v telefonu správně nastavena.

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. Pokud jste si aplikaci ještě nenainstalovali, přejděte v telefonu do **obchodu s aplikacemi** a vyhledejte aplikaci **Huawei Zdraví**, abyste mohli aplikaci stáhnout a nainstalovat.
- 2 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si je 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 najdete nositelné zařízení a klepněte na možnost **Připojit**. Případně klepněte na možnost **Skenovat** a zahajete párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.
- 5 Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na  a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili párování.
- 6 Klepněte na možnost **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.
 -  Chcete-li zajistit optimální používání push oznámení, zkontrolujte, zda jsou oznámení v telefonu správně nastavena.

Párování s novým telefonem

Vaše nositelné zařízení se může současně připojit pouze k jednomu telefonu. Pokud tedy chcete spárovat s novým telefonem, budete se muset nejprve odpojit od aktuálního telefonu.

- 1 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do nabídky **Nastavení > Systém a aktualizace > Odpojit**.
 - Pokud je aktuálně připojeným telefonem iPhone, přejděte v telefonu do nabídky **Nastavení**, vyberte možnost **Bluetooth** a najděte vaše nositelné zařízení. Klepněte na ikonu **i** a nastavte zapomenutí zařízení.
- 2 Klepnutím na možnost **Odpojit** se odpojte od připojeného telefonu.
- 3 Jakmile se na nositelném zařízení zobrazí obrazovka párování, postupujte podle pokynů na obrazovce pro párování s novým telefonem.

Vlastní karty funkcí

Po přidání často používaných aplikací jako karet funkcí budete moci tyto aplikace zobrazovat a spouštět 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 hodinek 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, je nutné 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 odebrat, buď klepněte na  v dolní části karty, nebo potáhněte prst na kartě nahoru a poté klepněte na možnost **Odebrat**.

Nastavení režimů

Režim Nerušit/Režim spánku můžete rychle povolit nebo zakázat v Ovládacích panelech hodinek.

Zapnutí režimu Nerušit

Zapněte funkci:

Když je režim Nerušit zapnutý, hodinky nebudou při příchozích hovorech a oznámeních vyzvánět ani vibrovat (vyjma **Budík**).

1 Přejetím prstem dolů z horní části ciferníku zobrazíte **Ovládací panel**, klepněte na **Soustředění** a vyberte **Nerušit**.

2 Po nastavení se **Ovládací panel** zobrazí jako **Nerušit**.

Chcete-li režim Nerušit vypnout, přejděte na **Ovládací panel** a klepněte na . Dotykem a podržením můžete změnit režim nebo provést další nastavení.

Plánovaný začátek:

1 Na obrazovku nastavení **Nerušit** můžete přejít některým z následujících způsobů:

- Přejetím prstem dolů z horní části ciferníku zobrazíte **Ovládací panel**, klepněte na **Soustředění** a klepněte na  vedle **Nerušit**.
- Přejděte na seznam aplikací a klepněte na **Nastavení** > **Soustředění** > **Nerušit**.

2 Klepněte na **Přidat čas** a nastavte **Začátek**, **Konec** a **Opakovat**.

Chcete-li zakázat plánované probuzení, vypněte přepínač vedle odpovídajícího časového období. (Pokud je zařízení v režimu Nerušit, nejprve vypněte přepínač **Nerušit**.)

Zapnutí Režimu spánku

Zapněte funkci:

Pokud je zapnutý Režim spánku, hodinky nebudou vyzvánět ani vibrovat při příchozích hovorech a oznámeních (kromě **Budík**). Funkce Zvednutím probudit bude rovněž vypnuta a hodinky přejdou do jednoduchého režimu.

1 Přejetím prstem dolů z horní části ciferníku zobrazíte **Ovládací panel**, klepněte na **Soustředění** a vyberte **Spánek**.

2 Po nastavení se v Ovládacích panelech zobrazí **Spánek**.

Chcete-li zakázat režim spánku, přejděte na **Ovládací panel** a klepněte na . Dotykem a podržením můžete změnit režim nebo provést další nastavení.

Plánovaný začátek:

- 1 Na obrazovku nastavení **Spánek** můžete přejít některým z následujících způsobů:
 - Přejetím prstem dolů z horní části ciferníku zobrazíte **Ovládací panel**, klepněte na **Soustředění** a klepněte na **Spánek**.
 - Přejděte na seznam aplikací a klepněte na **Nastavení > Soustředění > Spánek**.

- 2 Klepněte na **Přidat čas** a nastavte **Čas usnutí**, **Probuzení** a **Opakovat**.

Chcete-li zakázat plánovaný začátek, vypněte přepínač vedle odpovídajícího časového období. (Pokud je zařízení v režimu spánku, nejprve vypněte přepínač **Režim spánku**.)

Správa zpráv

Pokud je nositelné zařízení propojeno s aplikací **Huawei Zdraví** a funkce Oznámení zapnutá, budou se nové zprávy přenášeny na stavový řádek telefonu synchronizovat s nositelným zařízením.

Zapnutí funkce Oznámení

- 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 přijímat oznámení.
-  Na obrazovce **Oznámení** je v části **APLIKACE** zobrazen seznam aplikací, ze kterých můžete dostávat oznámení.

Nastavení push oznámení

Chcete-li dostávat oznámení na nositelném zařízení na základě stavu používání telefonu, otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Oznámení** a zapněte **Chytrá oznámení** nebo **Ztlumit oznámení při používání telefonu** (tento přepínač je ve výchozím nastavení vypnutý).

- **Telefony HUAWEI:** Zapněte funkci **Chytrá oznámení**.
Když používáte telefon, budou oznámení na nositelném zařízení ztlumena. Nositelné zařízení přijme oznámení, ale nebude vibrovat ani zvonit.
Pokud nepoužíváte telefon a máte nasazené nositelné zařízení, obdržíte upozornění na zprávy prostřednictvím nositelného zařízení a telefon nebude zvonit ani vibrovat.
 - **Ostatní telefony se systémem Android:** Když je zapnutá možnost **Ztlumit oznámení při používání telefonu**, budou oznámení na nositelném zařízení ztlumena, když používáte telefon. Nositelné zařízení přijme oznámení, ale nebude vibrovat ani zvonit.
-  Funkce **Chytrá oznámení** nebo **Ztlumit oznámení při používání telefonu** nejsou k dispozici, když je nositelné zařízení spárováno s iPhonem.

Zobrazení a odstranění nepřečtených zpráv

- 1 Při nošení bude nositelné zařízení vibracemi upozorňovat na nové zprávy, které se zobrazují na stavovém řádku telefonu.
- 2 Nepřečtené zprávy budou uchovávány v nositelném zařízení. Pokud je chcete zobrazit, potáhněte na domovské obrazovce nahoru a přejděte do centra zpráv.
- 3 Chcete-li zprávu odstranit, postupujte takto:
 - Potáhněte doleva na zprávu, kterou chcete odstranit, a klepnutím na  ji odstraňte.
 - Klepnutím na  v dolní části seznamu zpráv vymažete všechny zprávy.

Odpovídání na zprávy SMS

- 1 Chcete-li na nositelném zařízení 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.
- 2 Chcete-li přizpůsobit rychlé odpovědi, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Rychlé odpovědi**.
- 3 Můžete klepnout na **Přidat odpověď** a přidat odpověď, klepnout na existující odpověď a upravit ji nebo klepnout na  vedle odpovědi a odstranit ji.
 -  Tato funkce není k dispozici, když je nositelné zařízení spárované s iPhonem.
 - Rychlé odpovědi SMS fungují pouze s kartou SIM, která přijala zprávu SMS.

Správa ciferníků

Přizpůsobování ciferníků

Styl a funkce ciferníku si můžete přizpůsobit podle svých představ.

- 1 Dotykem a podržením libovolného místa na ciferníku (domovská obrazovka zařízení) přejděte na obrazovku výběru ciferníku a přejetím prstem vlevo nebo vpravo vyberte požadovaný ciferník.
- 2 Klepněte na **Vlastní** pod ciferníkem hodinek a přejetím prstem doleva nebo doprava vyberte styl a funkce, které se vám líbí.
 - Na obrazovce **Styl** nebo **Barva** přejetím prstem nahoru nebo dolů vyberte svůj oblíbený styl nebo barvu.
 - Na obrazovce **Funkce** klepněte na komponentu, kterou chcete nahradit.
 -  Přizpůsobení je k dispozici pouze pro ciferníky hodinek s tlačítkem **Vlastní** pod nimi. Vlastní možnosti se liší v závislosti na ciferníku hodinek.

Přepnutí na jiný ciferník

Na nositelném zařízení

Dotykem a podržením libovolného místa na ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku a přejetím prstem vlevo nebo vpravo procházejte dostupné ciferníky. Klepněte na ciferník, který chcete vybrat.

V aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Moje ciferníky**.
- 2 Vyberte požadovaný ciferník a klepněte na **Použít**.
Pokud ciferník nebyl dosud nainstalován, nejprve jej nainstalujte. Zařízení se po instalaci nového ciferníku automaticky přepne na nový ciferník.

Odstranění ciferníku

Na nositelném zařízení

- 1 Klepnutím a podržením kdekoli na ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku.
 - 2 Přejedte prstem nahoru ze spodní části obrazovky a klepnutím na možnost **Odebrat** odstraňte ciferník hodinek.
-  Pokud chcete ciferník po jeho odstranění znovu použít, můžete tak učinit jedním z následujících způsobů:
- Klepnutím a podržením na libovolném místě na ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku, přejedte prstem doleva na poslední obrazovku, klepněte na  a klepnutím na ciferník jej znovu použijte.
 - Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Moje ciferníky** a vyberte a nastavte ciferník.

V aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na **Moje ciferníky > Správa místních ciferníků**.
 - 2 Klepnutím na  v pravém horním rohu cílového ciferníku jej odstraňte.
-  Pokud nevidíte  v pravém horním rohu ciferníku, znamená to, že tento ciferník nelze odstranit. Například **Galerie** nelze odstranit.
- 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.

Nálepky ciferníků

Můžete vybrat nebo nahrát několik nálepek, vytvořit si jedinečný ciferník s vlastními styly a widgety a klepnutím na obrazovku je promíchat.

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na položku **Moje ciferníky > Zábavná samolepka**.



- 2 Na obrazovkách **Geometrické**, **Emoji** a **Mazlíček** vyberte požadované nálepky nebo nahrajte nálepky klepnutím na možnost **Vlastní** a $+$.
- 3 Přizpůsobte nastavení pomocí položek **Rozvržení**, **Barva pozadí** a **Písmo**. Údaje zobrazené na ciferníku můžete také změnit klepnutím na možnost **Funkce**.
- 4 Klepněte na **Nastavit jako výchozí** a nositelné zařízení se přepne na nově nastavenou nálepku ciferníku. Klepnutím na obrazovku je můžete promíchat.

Video na ciferníku

- i • Ujistěte se, že jste aktualizovali aplikaci Huawei Zdraví a hodinky na nejnovější verzi.
 - Přizpůsobené video ciferníky nejsou k dispozici, pokud jsou hodinky spárovány s iPhonem.
- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností zařízení **Moje ciferníky** > **Video** pro přístup k nastavení videa na ciferníku.
 - 2 Klepněte na $+$, vyberte způsob nahrávání, nahrajte nové video nebo vyberte stávající video, které chcete nahrát, a klepněte na $\checkmark$.
 - 3 Klepnutím na **Styl**, **Pozice času** a **Funkce** nastavte styl a umístění widgetů na video ciferníku.
 - 4 Klepněte na **Použít** a vaše hodinky se přepnou na nově nastavený ciferník.
 - i • Lze nahrát pouze jeden video ciferník. Můžete také vybrat předinstalovaný ciferník s videem. Předinstalované videociferníky nelze odstranit.
 - Video ciferníky jsou navrženy tak, aby cyklicky přepínaly různá videa. Když klepnete na ciferník nebo zapnete obrazovku, budou se na hodinkách přepínat různá videa.

Galerie ciferníku hodinek

Nastavení galerie ciferníků

- 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 , vyberte buď **Pořídít fotografii** nebo **Vybrat obrázek**, vyberte obrázek, přetažením upravte část obrázku, kterou chcete zobrazit, a klepnutím na  v pravém horním rohu dokončete nahrávání.
 - 3 Na obrazovce **Galerie** podle potřeby nastavte **Barva**, **Styl** a **Funkce**.
 - 4 V části **Jiná nastavení** povolte nebo zakažte **Zvednutím zobrazit nový obrázek** podle potřeby.
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. Když je tato funkce vypnutá, zvednutím zápěstí se zobrazí pouze poslední zobrazený obrázek, chcete-li jej změnit, musíte klepnout na obrazovku.
 - 5 Klepněte na **Použít** a vaše nositelné zařízení se přepne na ciferník Galerie.
-  Funkce Galerie ciferníků podporuje následující formáty obrázků: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp a .pcx. Obrázky ve formátu .gif se zobrazují jako statické obrázky, nikoli jako animace.

Nastavení galerie ciferníků OneHop

Pomocí aplikace OneHop můžete snadno proměnit obrázky Galerie z telefonu v ciferníky na vašich hodinkách. Pokud chcete, můžete přenést více než jeden obrázek a klepnutím na obrazovku ciferníku přepínat mezi obrázky a užívat si více přizpůsobených ciferníků.

-  • Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací **Huawei Zdraví**.
 - Tato funkce je dostupná pouze v případě, že je nositelné zařízení podporující NFC spárováno s telefonem HUAWEI, který podporuje NFC.

Před použitím této funkce se ujistěte, že je v nositelném zařízení použita **Galerie**.

- 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.
Pokud chcete změnit styl ciferníku, otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, jděte na **Moje ciferníky** > **Galerie** a dokončete nastavení.

Odstranění obrázku z ciferníku Galerie

Na obrazovce nastavení **Galerie** klepnutím na  přejděte na obrazovku s přehledem obrázků, klepněte na  na obrázku, který chcete odstranit, poté se vraťte na stránku nastavení **Galerie** a klepněte na **Uložit**.

Hlasové hovory přes Bluetooth

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

Synchronizovat kontakty

Do hodinek nelze přidávat kontakty. Pokud jsou hodinky připojeny k telefonu prostřednictvím Bluetooth, automaticky synchronizují kontakty z telefonu.

-  • Pokud se kontakty nesynchronizují automaticky, otevřete seznam aplikací v hodinkách a přejděte na **Kontakty > Synchronizovat kontakty > Synchronizovat**.
- Pokud nechcete synchronizovat kontakty, otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte **Nastavení zařízení > Správa aplikací > Kontakty** a deaktivujte **Synchronizovat data do hodinek**.
Tato možnost není v aplikaci HUAWEI Zdraví na iPhonech k dispozici. iOS 18 podporuje autorizaci kontaktů. Můžete přejít do **Nastavení > Aplikace > HUAWEI Zdraví > Kontakty** a synchronizovat kontakty podle potřeby.

Uskutečňování a přijímání hovorů

Uskutečnění hovoru: Vstupte do seznamu aplikací v nositelném zařízení, klepněte na **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 kanál do telefonu, musíte telefon nastavit do režimu přijímače.

Přijetí hovoru: Pokud chcete přijmout příchozí hovor na svém nositelném zařízení, stačí klepnout na ikonu Odpovědět, když vám připomene příchozí hovor z telefonu. Po přijetí hovoru se bude zvuk přehrávat z reproduktoru nositelného zařízení.

Vzdálená závěrka

Vzdálená závěrka umožňuje spustit fotoaparát telefonu a pořizovat fotografie ze zápěstí.

-  • Tato funkce je k dispozici, pouze pokud je zařízení spárováno s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 10.1 nebo novějším, nebo s telefonem iPhone se systémem iOS 13.0 nebo novějším. Pokud používáte iPhone, otevřete nejprve fotoaparát.

Vzdálená závěrka

- 1** Ujistěte se, že jsou hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**.
Potáhněte prstem od horní části domovské obrazovky hodinek směrem dolů a zkontrolujte, zda je informace  zobrazena na Ovládacím panelu, že jsou hodinky připojeny k telefonu.
- 2** Přejděte do seznamu aplikací hodinek a vyberte možnost **Vzdálená závěrka**, čímž se automaticky spustí fotoaparát telefonu. Klepnutím na ikonu závěrky na obrazovce hodinek pořídíte fotografii.

Nastavení časovače pro fotografování

- 1 Přejděte do seznamu aplikací hodinek a vyberte možnost **Vzdálená závěrka**, čímž se automaticky spustí fotoaparát telefonu. Klepnutím na  na obrazovce **Vzdálená závěrka** nastavte časovač pro fotografování a dalším klepnutím na  přepněte na jiný časovač.
- 2 Klepnutím na ikonu závěrky na obrazovce hodinek. Fotoaparát telefonu pořídí fotografii, jakmile odpočet skončí.

Ovládání přehrávání hudby

Hodinky můžete použít k ovládání přehrávání hudby v telefonu nebo k nezávislému přehrávání hudby.

-  • Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že jsou vaše hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**.

Ovládání přehrávání hudby v telefonu

- 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**.
 • Toto nastavení není nutné, pokud používáte iPhone.
- 2 Otevřete hudební aplikaci v telefonu a spusťte přehrávání.
- 3 Na hodinkách potáhněte prstem doprava na domovské obrazovce, čímž vstoupíte na obrazovku Assistant-TODAY, a klepněte na Vizitka hudební aplikace. Zde můžete pozastavit přehrávání, přepínat mezi skladbami a upravovat hlasitost.

Synchronizace hudby s hodinkami

-  Před synchronizací hudby s hodinkami se ujistěte, že skladby již byly do telefonu staženy z hudební aplikace a že jsou ve formátu podporovaném hodinkami.
- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na **Hudba > Spravovat hudbu > Přidat skladby**.
 - 2 Vyberte skladby, které chcete přidat, a klepněte na  v pravém horním rohu obrazovky.
 - 3 Vstupte na obrazovku správy hudby, klepněte na položku **Nový seznam skladeb**, vytvořte název seznamu skladeb a přidejte stopy 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**.
 - 4 Hudební soubory synchronizované s hodinkami lze přehrávat i bez připojení k internetu.
 - 5 Chcete-li odstranit přidanou stopu, otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na **Hudba > Spravovat hudbu**. V seznamu hudby klepněte na ikonu  vedle skladby a vyberte možnost **Smazat**.

Ovládání přehrávání hudby z hodinek

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách vstupte do seznamu aplikací, vyberte možnost **Hudba** () nebo otevřete jinou hudební aplikaci a klepněte na **Přehrávání hudby**.
- 2 Klepnutím na tlačítko Přehrát spustíte přehrávání.
- 3 Na obrazovce přehrávání hudby můžete upravit hlasitost a nastavit pořadí přehrávání (například Přehrát v pořadí a Náhodně).
- 4 Přejetím prstem nahoru po obrazovce zobrazíte seznam skladeb a přepínáte mezi skladbami.

AI Voice

AI Voice na hodinkách usnadňuje zjišťování počasí a nastavení budíku, jakmile se hodinky připojí k telefonu pomocí aplikace **Huawei Zdraví**.

-  Tato funkce je k dispozici, pouze pokud jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 10.1 nebo novějším.
- 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 v určitých zemích a regionech. Na těchto trzích musí být nastavení jazyka a regionu konzistentní.

Používání AI Voice

- 1 Vstupte do seznamu aplikací, přejděte na **Nastavení > Chytrá asistence > AI Voice** a zapněte funkci **Tlačítko probuzení**.
- 2 Funkci AI Voice můžete probudit jedním z následujících způsobů:
 - **Tlačítko probuzení:** Stisknutím a podržením dolního tlačítka přejděte na obrazovku hlasového vstupu.
 - **Používání funkce Assistant·TODAY:** Přejetím prstem doprava na obrazovce ciferníku přejděte na obrazovku Assistant·TODAY a klepnutím na ikonu AI Voice přejděte na obrazovku hlasového vstupu.
- 3 Na zobrazené obrazovce zadejte hlasový příkaz, jako je „Jaké je dnes počasí?“ nebo „Nastavit budík na zítra 8:00 ráno“.

Hlasové vysílání

Hlasové vysílání je ve výchozím nastavení povoleno. Po vypnutí již hodinky nebudou přehrávat hlasové zprávy.

Chcete-li tuto funkci zapnout, vstupte do seznamu aplikací, přejděte na **Nastavení > Chytrá asistence > AI Voice** a zapněte funkci **Vysílání**.

Hlasitost vysílání lze upravit pouze během vysílání stisknutím tlačítek hlasitosti na spárovaném telefonu.

Assistant·TODAY

Assistant·TODAY poskytuje rychlejší a snadnější přístup ke službám včetně zobrazení informací o počasí a ovládání přehrávání hudby.

Otevření/ukončení aplikace Assistant·TODAY

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

Rychlý přístup k aplikacím

- 1 Potažením na domovské obrazovce hodinek doprava přejdete do aplikace Assistant·TODAY.
- 2 Přístup k obrazovce podrobností aplikace získáte na obrazovce Assistant TODAY klepnutím na libovolnou kartu.

Ovládání zvuku/video

-  . Ovládání zvuku/video telefonu prostřednictvím aplikace Assistant·TODAY na hodinkách je k dispozici pouze pro spuštěné audio/video aplikace zobrazené v Ovladači médií na telefonu. Některé aplikace nejsou kompatibilní s Ovladačem médií na vašem telefonu. Pokud Ovladač médií na vašem telefonu zobrazuje zprávu, že ovládání přehrávání není podporováno, platí totéž pro ovládání na hodinkách.

Na obrazovce Assistant·TODAY můžete použít kartu Ovládání zvuku/video pro ovládání přehrávání zvuku/video v telefonu i hodinkách. Pamatujte, že ovládání zvuku/video v telefonu bude fungovat pouze tehdy, když jsou hodinky normálně propojeny s telefonem a telefon přehrává zvuk/video.

Detekce pádu a nouzové SOS

Jakmile je funkce detekce pádu zapnuta, hodinky zjistí váš postoj pomocí čidla zrychlení na hodinkách. Pokud hodinky zjistí, že jste upadli a můžete se dostat do indisponovaného stavu, zapnou pro vás funkci nouzového SOS.

Chcete-li detekci pádu vypnout, vstupte do seznamu aplikací na hodinkách, přejděte do nabídky **Nastavení > Nouzové SOS**, a vypněte možnost **Detekce pádu**.

-  • Vaše hodinky nemohou zjistit všechny pády. Někdy mohou mylně interpretovat aktivity s těžkým dopadem jako pády a spustit detekci pádu.
- Pokud jsou vaše hodinky připojeny k telefonu prostřednictvím Bluetooth a telefon má dvě karty SIM, nastavte s předstihem výchozí kartu k uskutečňování tísňových volání.
- Pokud jsou hodinky spárovány s iPhonem, nemohou odesílat zprávy s žádostí o pomoc.

Nastavení informací pro případ nouze a nouzových kontaktů

Informace pro případ nouze mohou pomoci záchranářům. Chcete-li nastavit informace pro případ nouze a nouzové kontakty, postupujte následovně:

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** a přejděte do nabídky **Já > Profil > Informace pro případ nouze**, abyste mohli přidat vaše osobní údaje a zdravotnické informace, například krevní skupinu.
- 2 Přejděte do nabídky **Nouzové kontakty > Přidat nouzové kontakty** a vyberte nouzový kontakt, který chcete přidat. Také můžete klepnutím na ikonu  vedle nouzového kontaktu odstranit daný kontakt. Lze přidat až tři nouzové kontakty.
 -  Ujistěte se, že máte nouzové kontakty nastavené ve správném pořadí. Pokud je spuštěno nouzové SOS, vaše hodinky nejprve zavolají vašemu prvnímu nouzovému kontaktu a odešlou zprávy s žádostí o pomoc všem nouzovým kontaktům.

Zobrazení informací pro případ nouze

Na vašich hodinkách

Vstupte do seznamu aplikací na hodinkách a přejděte do nabídky **Nastavení > Nouzové SOS**, kde můžete zobrazit informace pro případ nouze.

Na telefonu

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** a výběrem možnosti **Já > Profil > Informace pro případ nouze** zobrazíte informace pro případ nouze.

Detekce pádu a automatické SOS

- 1 Vstupte do seznamu aplikací na hodinkách, přejděte do nabídky **Nastavení > Nouzové SOS** a zapněte funkci **Detekce pádu**.

- 2 Pokud hodinky zjistí, že jste upadli a možná se dostali do indisponovaného stavu, zobrazí vyskakovací okno, které se ptá, zda chcete provést tísňové volání.
- 3 Pokud vyberete možnost  nebo neprovedete žádnou operaci na hodinkách během 60 sekund, hodinky spustí nouzové SOS.
 - Pokud byly nastaveny nouzové kontakty, hodinky automaticky zavolají prvnímu nouzovému kontaktu a odešlou zprávu s žádostí o pomoc obsahující vaši aktuální polohu všem nouzovým kontaktům.
 - Pokud nouzový kontakt nebyl nastaven, zobrazí se vám veřejná čísla tísňového volání, ze kterých si můžete vybrat.

Ruční spuštění nouzového SOS

Nouzové SOS spustíte pěti rychle po sobě jdoucími stisknutími horního tlačítka.

- Pokud byly nastaveny nouzové kontakty, hodinky automaticky zavolají prvnímu nouzovému kontaktu a odešlou zprávu s žádostí o pomoc obsahující vaši aktuální polohu všem nouzovým kontaktům.
- Pokud nouzový kontakt nebyl nastaven, zobrazí se vám veřejná čísla tísňového volání, ze kterých si můžete vybrat.
-  • Pokud je funkce **Detekce pádu** vypnuta, vaše hodinky při zjištění vážného pádu nespustí nouzové SOS. V tomto případě stiskněte pětkrát rychle za sebou horní tlačítko.

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. Například, není k dispozici v evropských zemích.

Zapnutí dalších záznamů o emocích/stresu

- 1 Přejděte do seznamu aplikací na zařízení a klepněte na možnost **Emoční pohoda**. Pokud aplikaci používáte poprvé, udělte oprávnění a prohlédněte si úvod do aplikace a provozní manuál. Poté budete přesměrováni na obrazovku aplikace **Emoční pohoda**.
- 2 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na možnost **Sledování zdraví** a zapněte možnost **Další záznamy o emocích/stresu**.
 -  • Při prvním použití aplikace je nutné mít nositelné zařízení chvíli zapnuté, než budou k dispozici údaje o emocích.
 - Údaje o emocích nejsou k dispozici během spánku.

Zobrazení/úprava údajů o emocích

Na nositelném zařízení:

Vstupte do seznamu aplikací na zařízení a klepnutím na možnost **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 obrazovku **Huawei Zdraví > Emoční pohoda**, kde uvidíte údaje o emocích/stresu a můžete si přečíst analýzu a tipy podle různých časových intervalů.

Chcete-li zobrazit veškerá historická data, přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Emoční pohoda**, klepněte na možnost  v pravém horním rohu a klepněte na možnost **Všechna data**.

-  Pokud máte pocit, že výsledek testu není přesný, klepněte na ikonu úprav vedle údajů o emocích v horní části a upravte údaje o emocích.

Připomenutí nálady

- 1** Přejděte do seznamu aplikací na zařízení a klepněte na možnost **Emoční pohoda**.
- 2** Přejetím prstem nahoru přejděte na obrazovku **Nastavení**, klepněte na možnost **Nastavení připomenutí** a zapněte **Nálada**, aby vám nositelné zařízení zasílalo oznámení podle nejnovější nálady.
Pokud 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.

Health Insights

Úvod

Tato aplikace sleduje změny ve vašem zdravotním stavu. Poskytuje analýzu trendů zdravotního stavu a zobrazuje upozornění podle rozsahu osobních údajů o zdraví, například SpO2, tepová frekvence, spánek, doba cvičení, Kroužky aktivity a emoční pohoda.

-  Přehledy nejsou dostupné denně a nemusí se vygenerovat, pokud nositelné zařízení nenosíte dostatečně dlouho během spánku.
- Než si budete moci zobrazit data na vašem zařízení, je třeba je nosit dva dny po sobě. Noste zařízení často a dlouho, abyste dosáhli přesnějších výsledků.
- Změny ve vašem zdraví mohou být způsobeny různými faktory. Přehledy jsou založeny na rozsáhlé analýze těchto faktorů a mohou mezi nimi identifikovat souvislost. Krátkodobé změny v těchto datech mohou být anomálií nebo i symptomem něčeho vážnějšího.
- Toto není zdravotnický software a nelze jej použít jako základ pro zdravotnickou diagnózu. Rady ohledně zdraví mají pouze referenční charakter, ke zlepšení vašeho zdravotního stavu přistupujte podle skutečného zdravotního stavu.

Zapnutí oznámení aplikace Health Insights

Jakmile budou oznámení zapnuta, zařízení vám připomene, abyste si zobrazili výsledky analýzy aplikace Health Insights, pokud dojde k jejich aktualizaci a pokud si je včas nezobrazíte.

Chcete-li tuto funkci zapnout, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, potáhněte prstem dolů na obrazovce, klepněte na kartu pod částí **Aplikace Health Insights**, přejděte do nabídky  > **Nastavení** a poté zapněte **Oznámení aplikace Health Insights**.

Zobrazení dat aplikace Health Insights

Na nositelném zařízení:

Vstupte do seznamu aplikací na zařízení a klepnutím na možnost **Aplikace Health Insights** zobrazíte přehled zprávy aplikace Health Insights. Potáhnutím prstu nahoru na obrazovce zobrazíte výsledky pro každou položku. Pokud aplikaci používáte poprvé, řiďte se pokyny na obrazovce a dokončete autorizaci.

Ve svém telefonu:

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, potáhněte prstem nahoru na obrazovce a klepněte na kartu pod částí **Aplikace Health Insights**. Můžete zobrazit následující informace:

- Klepnutím na možnost **Doporučené přehledy** zobrazíte souhrnnou zprávu o analýze údajů o zdraví.
- Klepnutím na možnost **Trendy** zobrazíte trend pro každou položku. Trendy mohou popisovat změny ve vašem zdravotním stavu. Nadále noste nositelné zařízení nebo zaznamenávejte vaše údaje o zdraví a kondici do aplikace Huawei Zdraví, abyste mohli identifikovat trendy.

Sledování spánku

Když budete mít nositelné zařízení během spánku řádně nasazené, 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, klepněte na možnost **Spánek**, potažením prstem nahoru přejděte na obrazovku **Další** a klepněte na možnost **Režim spánku**.
- 2 Můžete si vybrat z možností **Režim spánku** nebo **Naplánovat**.
 - Funkce **Režim spánku** je ve výchozím nastavení vypnuta. Pokud je zapnuta, nositelné zařízení nebude vyzvánět ani vibrovat při příchozích hovorech a oznámeních (s výjimkou zvonění budíku). Funkce Zvednutím probudit bude také vypnutá, čímž se zařízení přepne do zjednodušeného režimu.

- Pokud je funkce **Naplánovat** zapnutá, vaše nositelné zařízení zahájí nebo ukončí režim spánku podle plánu.

Chcete-li přidat naplánované období, klepněte na možnost **Přidat čas** a nastavte možnosti **Čas usnutí**, **Probuzení** a **Opakovat**. Poté klepněte na **OK**.

Chcete-li odstranit naplánované období, klepněte na cíl a poté na možnost **Odstranit**. Naplánovaná období přednastavená na hodinkách můžete pouze upravit, nikoli však odstranit.

Zapnutí/vypnutí funkce HUAWEI TruSleep™

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > HUAWEI TruSleep™** a zapněte, či vypněte přepínač funkce **HUAWEI TruSleep™**.

Ve výchozím nastavení je funkce **HUAWEI TruSleep™** zapnuta. Pokud ji ručně vypnete, nebude možné získat údaje o spánku a analýza spánku nebude dostupná.

Zobrazení/odstranění údajů o spánku

Zobrazení údajů o spánku

- Vstupte do seznamu aplikací na hodinkách, vyberte možnost **Spánek** a zkontrolujte údaje o nočním spánku a zdímnutí a také informace o zdravém spánku. Podrobnější informace s popisem výsledků získáte po klepnutí na .
- Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepnutím na kartu **Spánek** přejděte do části s podrobnými údaji. Na obrazovce **Spánek** klepněte na  v pravém horním rohu a poté na možnost **Všechna data** k zobrazení záznamů historických údajů.

Odstranění údajů o spánku

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepněte na kartu **Spánek**.
- 2 Přejděte do nabídky  > **Všechna data** a klepněte na ikonu odstranění v pravém horním rohu k výběru a odstranění záznamů historických údajů dle potřeby.

Analýza arytmie pomocí pulzové vlny

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

-  • Veškeré údaje a výsledky jsou pouze orientační a neměly by sloužit jako podklad pro lékařskou diagnózu. V případě jakýchkoli potíží vyhledejte včas lékařskou pomoc.
- Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích. Podrobnosti naleznete na oficiálních webových stránkách společnosti Huawei.

Aktivace aplikace

- 1 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

- 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 na zařízení a přejděte do nabídky **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 ⓘ a podívat se na popis výsledků. Chcete-li získat další informace, přejděte na domovskou obrazovku aplikace **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**, klepněte na ⋮ v pravém horním rohu a poté na možnost **Automatické měření**.
 - 2 Zapněte přepínač funkce **Automatická detekce arytmie**. Po aktivaci bude vaše nositelné zařízení automaticky provádět měření během nošení ve chvíli, kdy jste v klidovém stavu. Zapněte přepínač funkce **Upozornění na arytmiu**. Po aktivaci budete prostřednictvím nositelného zařízení dostávat upozornění, pokud 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.
 - Upozornění se zašlou pouze v případě, že je podíl abnormálních výsledků z více měření vysoký, aby se předešlo zbytečným obavám. Nositelné zařízení bude vibrovat, zapne obrazovku a pokud jste vzhůru, zobrazí vyskakovací okno s upozorněním. Pokud zjistí, že spíte, zobrazí se pouze vyskakovací okno s upozorněním.

Vypnutí služby

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce > Analýza arytmie pulzové vlny**, klepněte na ⋮ v pravém horním rohu, poté na možnost **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 nelečte 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 možnost **Nápověda** a získat tak další informace o výsledcích měření.

 Výsledky měření se mohou lišit podle marketingové strategie v různých zemích/regionech.

Výsledky měření: Žádné abnormality nebo podezření na fibrilaci síní

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. Podporována jsou pouze samostatná měření.

-  Tato funkce je v současné době dostupná pouze u hodinek HUAWEI WATCH GT 6 Pro.
- Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích. Podrobnosti naleznete na oficiálních webových stránkách Huawei. Záleží na momentální situaci.

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 výrazně zkreslí signál EKG. 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 funkci **EKG** poprvé, přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Srdce** > **EKG** a podle pokynů na obrazovce aktivujte aplikaci EKG.

Měření EKG

- 1** Pečlivě zkontrolujte, zda je zařízení správně nasazeno. Vstupte do seznamu aplikací a vyberte možnost **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 (dolní tlačítko) 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 ⓘ a podívat se na popis výsledků. Další informace naleznete na obrazovce **Zdraví** v aplikaci **Huawei Zdraví**, v níž přejděte do nabídky **Srdce** > **EKG**. Chcete-li stáhnout zprávu EKG, klepněte na ikonu stahování v pravém horním rohu obrazovky s podrobnostmi o EKG.

Interpretace výsledků

- Výsledky měření konzultujte s lékařskými odborníky. Neinterpretujte výsledky na vlastní pěst ani se nelečte sami.
- Tato funkce nedokáže odhalit krevní sraženiny, mrtvici, srdeční selhání ani jiné typy arytmií 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 tepové frekvence

- 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 mohou být ovlivněna vnějšími faktory, například nízká okolní teplota, pohyby paže nebo tetování na paži.

Nepřetržité sledování tepové frekvence

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Nepřetržité sledování tepové frekvence** a ujistěte se, že je funkce **Nepřetržité sledování tepové frekvence** zapnuta.
- 2** Nastavte možnost **Režim sledování** na hodnotu **Chytrý** nebo **V reálném čase**.
 - **Chytrý:** Automaticky upravuje frekvenci měření podle stavu vaší aktivity.
 - **V reálném čase:** Monitoruje vaši tepovou frekvenci v reálném čase bez ohledu na stav vaší aktivity.

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

-  • Sledování v reálném čase zvýší spotřebu energie zařízení, zatímco chytré sledování je energeticky úspornější.
- Obrazovka sledování zařízení zobrazí nejvyšší a nejnižší tepovou frekvenci měřenou v aktuální den, například data zobrazená v .

Upozornění na tepovou frekvenci

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte funkci **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, a nastavte možnosti **Upozornění na vysokou srdeční frekvenci** a **Upozornění na nízkou srdeční frekvenci** podle vašich potřeb.
- 2** Zařízení zavibruje a zobrazí upozornění, pokud tepová frekvence zůstane nad nastavenou hodnotou nebo pod ní déle než 10 minut, pokud jste v klidu.

Individuální měření tepové frekvence

-  Údaje o tepové frekvenci z individuálních měření se nebudou synchronizovat s aplikací **Huawei Zdraví**.
- 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 možnost **Tepová frekvence**, spusťte měření a počkejte na zobrazení výsledku.

Menstruační kalendář

Aktivace aplikace

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

- 1** Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Menstruační kalendář**, stáhněte balíček funkcí, nastavte údaje o menstruaci a klepněte na možnost **Začínáme**.
Pokud karta **Menstruační kalendář** není na domovské obrazovce aplikace Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Upravit** a přidejte ji.
- 2** Pokud máte hodinky na ruce, objeví se na nich oznámení o aktivaci. Pokud jsou mimo zápisť, oznámení se uloží do centra zpráv.
Klepnutím na možnost **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 vraťte na předchozí obrazovku.

Zaznamenávání a zobrazování menstruace na hodinkách

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací, najděte a vyberte aplikaci **Menstruační kalendář**, abyste získali přístup k domovské obrazovce aplikace, kde uvidíte menstruační kalendář. Klepnutím na  vpravo u názvu aplikace přepnete mezi měsíčním zobrazením a zobrazením kruhového grafu. Potažením prstu na obrazovce s měsíčním zobrazením doleva nebo doprava zobrazíte údaje z předchozího cyklu a dalších tří cyklů.
- 2 Klepněte na možnost **Upravit** nebo na  a vyplňte údaje **Začátek** a **Konec** dle vaší menstruace. Potažením prstem na obrazovce nahoru zobrazíte další podrobnosti.

Zaznamenávání menstruace v aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **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 vaše **Fyzické symptomy**.
- 2 Na obrazovce **Menstruační kalendář** klepněte na  v pravém horním rohu a proveďte následující nastavení:
 - Klepnutím na možnost **Nastavení** zapněte nebo vypněte funkci **Předpovědi ovulace a plodných dnů** a další přepínače dle potřeby a nastavte hodnoty **Délka menstruace** a **Délka cyklu**.
 - Zapněte přepínač funkce **Predikce**. Po aktivaci budou hodinky (za předpokladu, že je budete nosit neustále, zejména v noci) kombinovat sledované zdravotní údaje, například tělesná teplota, tepová frekvence a dechová frekvence, a vytvářet lepší predikce menstruace.
 -  Tato funkce je k dispozici pouze u některých modelů zařízení. Pokud se možnost **Predikce** nenachází na vašem zařízení, znamená to, že funkce je nedostupná. Rozhoduje skutečné uživatelské rozhraní.
 - Klepnutím na možnost **Záznamy menstruace** zobrazíte **Prům. menstruace** a **Průměrný cyklus**.
 - Klepnutím na možnost **Všechna data** zobrazíte historická data.

Měření SpO2

-  Abyste zajistili přesnost měření SpO2, noste nositelné zařízení pevně nasazené a správným způsobem. Ujistěte se, že je modul pro sledování v přímém kontaktu s vaší pokožkou 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 **SpO2** a klepněte na tuto možnost.

- 3 Klepněte na možnost **Změřit**. (Rozhodující je skutečné rozhraní produktu.)
- 4 Po zahájení měření SpO2 nezapomeňte zůstat v klidu s obrazovkou přístroje směřující nahoru.

Automatické měření 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.

- 1 Chcete-li tuto funkci zapnout, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Automatické SpO2** a zapněte funkci **Automatické SpO2**.
- 2 Klepněte na možnost **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 k zobrazení údajů o SpO2 v daný den.

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.
- 1 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 zapněte tuto funkci podle zobrazených pokynů. Potom bude funkce **Sledování dýchání ve spánku** ve výchozím nastavení zapnutá.
- 3 Nyní je nastavení dokončeno. Když si zařízení vezmete do postele, zjistí a analyzuje přerušení dýchání během spánku.

Zobrazení dat

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.

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.

Detekce ztuhlosti tepen

Ztuhlost tepen se také označuje jako pružnost tepen. Zvýšení tuhosti 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 u hodinek HUAWEI WATCH GT 6 Pro.
- Tato funkce je v současné době dostupná 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 Detekci ztuhlosti tepen

- 1 Při prvním použití této funkce postupujte podle pokynů v aplikaci **Huawei Zdraví** k dokončení registrace a poté zadejte svůj účet a heslo pro přihlášení.
- 2 Pomocí aplikace **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** na telefonu a následujte pokyny na obrazovce k aktivaci funkce. Tento rychlý vstup do aplikace na kartě **Srdce** je k dispozici ve výchozím nastavení. Při prvním použití bude nutné povolit sdílení dat a souhlasit se smlouvou s uživatelem a smlouvou o ochraně osobních údajů.

Zahájení měření na hodinkách

U prvního měření: Po aktivaci aplikace v telefonu je třeba 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** 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.
- 2** 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 do aplikace **Huawei Zdraví > Zdraví > Srdce > Detekce ztuhlosti tepen** na vašem telefonu a zobrazte výsledek posledního měření na domovské obrazovce aplikace **Detekce ztuhlosti tepen**.
- 2** Klepnutím na možnost **Zobrazit více** zobrazíte více dat.
- 3** Můžete také klepnout na ikonu se čtyřmi tečkami v pravém horním rohu domovské obrazovky aplikace a poté na možnost **Všechna data** a zobrazit tak historická data.

Nastavení cvičení

Typ cvičení můžete nastavit podle potřeby, včetně **Cíl**, **Připomenutí**, **Automatické pozastavení**, **Zobrazení dat** a **Připnout nahoru**.

1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Cvičení**.

2 Klepnutím na  vedle typu cvičení se dostanete na obrazovku nastavení cvičení.

• Připomenutí

Klepněte na **Připomenutí** a **Interval** a nastavte intervalová připomenutí podle vzdálenosti nebo času/povolíte nebo zakážete **Tepová frekvence**.

-  Na některých trzích 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.
- Skutečné nastavení se může lišit v závislosti na modelu zařízení a typu cvičení. Pokud nastavení nelze najít, znamená to, že funkce není dostupná.

• Zabránění nechtěným klepnutím

Klepnutím na **Zabránění nechtěným klepnutím** zapněte nebo vypněte přepínače pro **Automaticky zamknout korunku** a **Automaticky zamknout obrazovku**.

• Automatické pozastavení

Přepnutím přepínače na **Automatické pozastavení** jej povolíte nebo zakážete. Nositelné zařízení automaticky pozastaví cvičení, pokud zjistí, že jste přestali, a bude pokračovat ve cvičení, když znovu začnete.

• Odebrání

Tato možnost odebere režim cvičení ze seznamu **Cvičení**.

• Připnout nahoru

Tato možnost připne režim cvičení na začátek seznamu **Cvičení**.

Režim můžete také připnout na začátek seznamu **Cvičení** podržením režimu cvičení a klepnutím na ikonu připnutí.

Zobrazení dat na obrazovce cvičení

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

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

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách vstupte do seznamu aplikací, klepněte na **Cvičení**, vyhledejte požadovaný režim cvičení (např. **Běhání venku**) a klepněte na vedle něho, 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 (například **4 buňky**) a vyberte odpovídající data (například **Tepová frekvence** a **Vzdálenost**).
- 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. Můžete se také dotknout a podržet data zobrazená na obrazovce a přizpůsobit si typ dat, která se mají zobrazit.

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

Používání offline mapy

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

Stažení offline mapy

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Mapy offline**.
- 2 Klepněte na **Regiony**, vyhledejte cílovou oblast a mapu a klepněte na **Stáhnout**. Během stahování neodcházejte z obrazovky. Po dokončení stahování si můžete mapu prohlédnout na kartě **Spravovat stahování**.
 Funkce Kontury je k dispozici pouze na zařízení HUAWEI WATCH GT 6 Pro a není k dispozici na mapách regionů Hongkong (Čína), Macao (Čína) a Tchaj-wan (Čína).

Odstranění offline mapy

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Mapy offline**.
- 2 Klepněte na **Spravovat stahování**, vyberte mapu, kterou chcete smazat, poté klepněte vpravo  a poté na **Odstranit data**.

Nastavení mapy

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

- **Zobrazení mapy:** Vyberte **Automaticky otočit** nebo **Sever nahore**.

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.

Zahájení cvičení

Vaše hodinky podporují více režimů cvičení, včetně cvičení, jako je běh a jízda na kole, fitness kurzy, trénink s vybavením a další aktivity, jako jsou volnočasové sporty. Můžete si vybrat režim cvičení podle svých potřeb.

Zahájení cvičení na hodinkách

- 1 Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací 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 Klepnutím na ikonu cvičení zahájíte cvičení.
- 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. Během cvičení můžete přejetím prstem nahoru nebo dolů po obrazovce zobrazit údaje o kondici.

Zahájení cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Překontrolujte, zda jsou vaše hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**, a nasadte si zařízení pevně na zápěstí. Poté v aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte například na **Cvičení > Běhání venku** a klepnutím na ikonu běhu zahajete váš běh.
- 2 Během cvičení se data o fyzické zdatnosti budou zobrazovat v aplikaci **Huawei Zdraví** i a hodinky. Pokud je vzdálenost nebo doba trvání cvičení příliš krátká, záznam se neuloží.
- 3 Během cvičení můžete klepnout na  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 záznamů o cvičení a stavu cvičení

Po cvičení si můžete zobrazit záznamy o cvičení a stav cvičení takto:

Zobrazení záznamů cvičení

- 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 stavu cvičení

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Stav cvičení**.
- 2 Přejetím prstem nahoru po obrazovce zobrazíte data, jako například **Index běžeckého výkonu**, **Tréninková zátěž**, **Index tréninku**, **Zotavení**, **VO2max** a **Předpokládané časy**. Pro různé režimy cvičení se zobrazují různé typy údajů. Přednost má skutečné zobrazení.

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, 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.

Cyklistika

Během cyklistiky můžete vypočítat virtuální výkon na základě rychlosti a sklonu jízdy na kole a zaznamenat každý rovinatý sprint nebo stoupání pomocí funkcí virtuálního výkonu, propojení sklonu a statistik.

-  Ujistěte se, že jste aktualizovali aplikaci Huawei Zdraví a hodinky na nejnovější verzi.

Párování s cyklistickým příslušenstvím

První párování

- 1 Aktivujte příslušenství tak, aby bylo možné je najít. Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací, přejděte na **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 klepnutím na **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

- 1 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 získáte přístup k obrazovce správy zařízení a klepněte na možnost **Znovu připojit**.

Nastavení virtuálního výkonu

Virtuální výkon se odhaduje na základě rychlosti jízdy na kole v reálném čase, sklonu, vaší hmotnosti a dalších údajů. Po jízdě na kole si můžete ve svých záznamech o cvičení zobrazit průměrný virtuální výkon z této relace, což vám pomůže analyzovat váš cyklistický výkon.

Měření jsou založena na vaší hmotnosti a věku. Před použitím této funkce se proto ujistěte, že jsou vaše informace v aplikaci **Huawei Zdraví** správné v **Já > Profil**.

- 1 Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení**.
- 2 Přejetím prstem nahoru nebo dolů po obrazovce vyhledejte a klepnutím • vedle **Cyklistika venku** přejděte na obrazovku nastavení.
- 3 Přejděte na **Správa jízdy na kole > Spravovat kola** a vyplňte informace o vozidle (například model vozidla a hmotnost).

Zahájení cyklistické relace

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

- Před použitím této funkce zkontrolujte, zda je povoleno **Zobrazit na telefonu**, a to tak, že přejdete do seznamu aplikací na hodinkách a přejdete na **Nastavení > Cvičení > Zobrazit na telefonu**.
 - Aby se cyklistické údaje zobrazovaly v reálném čase na telefonu, musí být obě zařízení po celou dobu cvičení propojena přes Bluetooth.
 - Data 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**. Potažením prstem nahoru nebo dolů na obrazovce najděte a vyberte položku **Cyklistika venku** nebo **Cyklistika uvnitř**.
Pokud vyberete **Cyklistika venku**, přejetím prstem nahoru po obrazovce přípravy na venkovní cyklistiku se dostanete na obrazovku **Další**, vyberte **Trasy**, zvolte trasu a zahajte cvičení.
 - 2 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.

Zobrazení cyklistických dat

- Pásky 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.
- Pokud není připojen žádný měřič výkonu, přejděte po cyklistice do **Huawei Zdraví > Záznamy o cvičení** a zobrazte virtuální výkon, propojení sklonu a další.

Trailový běh

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

- ❗ Pokud chcete tyto funkce použít, zaktualizujte aplikaci Huawei Zdraví a hodinky na nejnovější verze. Navigace podle segmentů je funkce trailového běhu dostupná pouze u určitých modelů hodinek. Pokud tuto možnost nelze na vašich hodinkách nalézt, znamená to, že je funkce nedostupná. Přednost má skutečné zobrazení.

Nastavení cvičení

- 1 Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení**.
- 2 Potáhnutím nahoru nebo dolů na obrazovce vyhledejte a vyberte **Trailový běh**. Klepnutím na  přejděte na obrazovku nastavení.
 - Klepněte na **Cíl** a nastavte si cíle pro vzdálenost, čas a celkové spálené kalorie.
 - Klepněte na **Připomenutí** pro nastavení intervalů a připomenutí pro tepovou frekvenci a tréninkovou zátěž. Při dosažení přednastavené prahové hodnoty během cvičení se přehrají zvuková připomenutí.
 - Klepněte na **Zobrazení dat** a nastavte údaje, které se mají zobrazit na obrazovce cvičení.
 - ❗ Můžete nastavit data, která se mají zobrazit na obrazovce, jako je tepová frekvence, tempo, sklon a trend nadmořské výšky. Skutečné zobrazení se může lišit v závislosti na zařízení.
 - Doplňte další nastavení, jako je zabránění nechtěným klepnutím, metronom a segmentace, podle svých potřeb.

Import trasy pro trailový běh

Před zahájením trailového běhu nainportujte trasu staženou z oficiálního webu do aplikace **Huawei Zdraví** a synchronizujte ji s hodinkami. Pokud se tato trasa nachází v novém městě, je třeba stáhnout také offline mapu města.

Pokud importovaná trasa obsahuje kontrolní body a data o nadmořské výšce, během cvičení se zobrazí graf křivky nadmořské výšky a navigační data založená na segmentech.

- ❗ Funkce grafu nadmořské výšky je k dispozici pouze na hodinkách HUAWEI WATCH GT 6 Pro.

- 1 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.

Zahájení trailového běhu

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení > Trailový běh** pro vstup na obrazovku před cvičením.
- 2 Přejetím prstem nahoru otevřete **Další** a poté klepněte na **Trasy**.
- 3 Vyberte trasu. Klepněte na položku **Cvičit** a poté na **GO** pro zahájení běhu.
- 4 Potažením prstem nahoru a dolů na obrazovce si zobrazíte údaje o kondici.

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 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 svoji cílovou trasu. Klepněte na položku **Přejít do cvičení** a poté na **GO** pro zahájení vašeho 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 příslušné podrobnosti.
- 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.

Golfový režim

i Tato funkce je v současné době dostupná pouze v zařízení HUAWEI WATCH GT 6 Pro.

Režim Cvičné odpaliště nabízí podrobné údaje o švihu, včetně času náprahu/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.

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

Režim Cvičné odpaliště

- 1 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 cvičení.

Režim Hřiště

i Mapy golfových hřišť jsou k dispozici pouze pro určité regiony nebo hřiště. Pokud po přechodu na **Golf > Režim hřiště > Hledat v okolí** na hodinkách není nalezeno žádné hřiště v okolí nebo pokud se hřiště nezobrazuje v aplikaci **Huawei Zdraví > Cvičení > Golf > Mapa hřiště**, znamená to, že funkce není k dispozici.

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení > Golf**.
- 2 Přejděte na **Režim hřiště > Hledat v okolí**, počkejte, dokud polohování nebude správně fungovat, a vyberte cílové hřiště.
Pokud je hřiště již stažené, najdete jej v **Stažené**. Hřiště si také můžete stáhnout nebo smazat. Podrobnosti naleznete v části **Stažení nebo odstranění hřiště**.
- 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. Přejetím prstem nahoru nebo dolů zobrazíte panoramatický pohled na fervej a green a na datové obrazovce si prohlédnete směr greenu (v **Zobrazení dat**) a další informace.
Panoramatické zobrazení ferveje podporuje vektorové mapy. Můžete také provést následující:
 - Klepnutím na mapu ferveje přejdete na obrazovku měření vzdálenosti. Otáčením korunky hodinek mapu přiblížíte nebo oddálíte. Nebo přetažením pozadí mapy zobrazíte obrys mapy.

- Klepnutím na překážku na mapě ferveje přejdete na obrazovku měření vzdálenosti překážek. Poté můžete přepínat mezi obrysem překážky a vzdálenostmi k přední i zadní části překážky.
- Klepnutím na **Zpět** dole se vrátíte na domovskou obrazovku.

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. Cvičení můžete také kdykoli ukončit stisknutím a podržením horního tlačítka.

Další nastavení pro režim hřiště

 Nastavení režimu hřiště se liší podle modelu zařízení. Pokud na vašem zařízení nelze najít konkrétní nastavení funkce, znamená to, že nastavení není dostupné.

- 1** Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení > Golf**.
- 2** Vyberte **Režim hřiště** a klepněte na  pro přístup na obrazovku nastavení, kde můžete:
 - Klepnutím na **Spravovat hřiště** odstranit mapu hřiště nebo zkontrolovat aktualizace. Podržením mapy ji můžete smazat, nebo klepnutím na mapu přejít na obrazovku mapy a odstranit ji. Klepnutím na **Kontrolovat** můžete také vyhledat novou verzi mapy.
 - Aktivujte nebo deaktivujte **Zabránění nechtěným klepnutím** podle vašich potřeb.
 - Klepnutím na **Jednotka** změníte jednotku.
 - Nastavte funkci **Referenční čára T**.
 - Zapnout nebo vypnout přepínače (například přepínač pro směr greenu) na obrazovce **Zobrazení dat** během golfového tréninku.

Více o režimu Hřiště

- 1** Jak lze přepnout na druhý green, když jsou na hřišti dva?
Zaktualizujte si hodinky na nejnovější verzi a klepnutím na **L/R** na 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 kartu s číslem jamky v horní části domovské obrazovky a vyberte cílovou jamku.
- 3** Jak lze upravit údaje na skóre kartě?
Během cvičení přejedte prstem po obrazovce doleva, abyste získali přístup ke skóre kartě a provedte úpravy. Po skončení tréninku nelze data skóre karty upravovat.

Stažení nebo odstranění hřiště

 Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci Huawei Zdraví na nejnovější verzi. Stažená hřiště se automaticky synchronizují s vašimi hodinkami, pokud jsou správně připojeny k telefonu.

- 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.

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 klepněte na **Udržte si kondici**. Pokud aplikaci používáte poprvé, klepněte na **Souhlasím** na obrazovce oprávnění uživatele.
- 2 Podle zobrazených pokynů nastavte aplikaci. Poté budete moci vstoupit na domovskou obrazovku aplikace **Udržte si kondici**.
 -  Pokud nebyly zadány žádné údaje o hmotnosti, podle zobrazených pokynů vyplňte relevantní informace podle svých potřeb. Vaše hodinky pro vás vytvoří plán ztráty hmotnosti nebo plán udržování hmotnosti.
 - Pokud jste nastavili svou aktuální a cílovou hmotnost v aplikaci **Huawei Zdraví**, tato data se automaticky synchronizují s hodinkami.

Resetování cíle

- 1 Otevřete seznam aplikací v hodinkách a klepněte na **Udržte si kondici**. Přejedte prstem doprava po domovské obrazovce aplikace a klepněte na **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 ztráty hmotnosti nebo udržování váhy.

Zaznamenávání hmotnosti

- 1 Otevřete seznam aplikací v hodinkách a klepněte na **Udržte si kondici**.
- 2 Přejedte prstem doprava na domovské obrazovce aplikace, klepněte na **Zaznamenat hmotnost** a poznamenejte si svou aktuální hmotnost.

Zaznamenávání stravy

- 1 Otevřete seznam aplikací v hodinkách a klepněte na **Udržte si kondici**. Přejedte prstem doprava na domovské obrazovce aplikace a klepnutím na **Dnešní příjem** zkontrolujte dnešní celkový příjem.
- 2 Klepněte na možnost **Rychle přidat** nebo **Použít telefon** a pokud je obrazovka telefonu zapnutá a odemknutá, budete automaticky přesměrováni na obrazovku **Záznam o stravě** aplikace **Huawei 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 Otevřete seznam aplikací v hodinkách a klepněte na **Udržte si kondici**.
- 2 Přejedte prstem doprava na obrazovce a klepněte na **Dnešní spálené kalorie**, kde si můžete prohlédnout dnešní **Spáleno (kcal)**, **V klidu** a **Aktivní**.
- 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 kondiční tréninky** v aplikaci **Huawei Zdraví**. Klepnutím na fitness kurz zahájíte cvičení.

-  Přesměrování se zobrazí pouze v případě, že jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI.

Další nastavení

- 1 Otevřete seznam aplikací v hodinkách a klepněte na **Udržte si kondici**. Přejedte prstem 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

- 1 Otevřete seznam aplikací v hodinkách a klepněte na **Udržte si kondici**. Přejedte prstem nahoru na poslední obrazovku a klepněte na **Připomenutí**.
- 2 Zapněte nebo vypněte přepínače podle potřeby. Pokud jsou všechny přepínače vypnuté, nebudete dostávat žádná oznámení z aplikace Udržte si kondici.

Režim potápění

-  Tato funkce je v současné době dostupná pouze v zařízení HUAWEI WATCH GT 6 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 údaje SpO2.

Chcete-li zapnout tuto funkci, 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 a údaje SpO2 v reálném čase.

Chcete-li zapnout tuto funkci, stiskněte horní tlačítko, vstupte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení > Potápění > Test apnoe** a podle pokynů na obrazovce spusťte test. Jakmile ucítíte první kontrakci, stiskněte dolní tlačítko pro její zaznamenání.

Volné potápění

- 1** 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 oznámení a zabránění nechtěným klepnutím.
- 3** Klepnutím na ikonu spuštění nebo stisknutím dolního tlačítka spustíte cvičení.
- 4** Cvičení ukončíte stisknutím a podržením horního tlačítka.

Záznamy potápění

Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví**, klepněte na **Záznamy o cvičení** a vyberte cílový záznam ponoru, který chcete zobrazit **Ponory**, **Tabulky** a **Podrobnosti**.

Na kartě **Tabulky** si můžete prohlédnout hloubku ponoru v odpovídajícím čase. Klepnutím na



v pravém horním rohu grafu zobrazíte hloubku ponoru v režimu orientace na šířku.

Správa aplikací

Instalace aplikací

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- 2 Vyberte požadovanou aplikaci v seznamu **Aplikace** a klepněte na možnost **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 s podrobnostmi o zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- 2 Přejděte do nabídky **Správce > Aktualizace > AKTUALIZOVAT** k aktualizaci aplikací na nejnovější verze.

Odinstalování aplikací

Na telefonu

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- 2 Přejděte do nabídky **Správce > Správce instalace > ODINSTALOVAT** k odinstalaci 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**, bude potřeba klepnout na možnost **AppGallery**, podle pokynů na obrazovce udělit požadovaná oprávnění a znovu tak 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 možnost .

Změna uspořádání seznamu aplikací

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

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 Přejedte 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.
 - Klepněte na  pro vymazání všech spuštěných aplikací.
 -  • Pokud jste uprostřed tréninku, aplikaci Cvičení nelze vymazat podržením tlačítka a přejetím nahoru.
 - Klepnutí na  nevymaže 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 napájecí adaptér HUAWEI zakoupené v oficiálním prodejním místě Huawei nebo nabíjecí kolébku a napájecí adaptér, které splňují příslušné bezpečnostní předpisy a normy. Jiné napájecí adaptéry a powerbanky, které nesplňují příslušné bezpečnostní normy, mohou způsobovat problémy, jako je pomalé nabíjení nebo přehřívání. Při používání těchto zařízení buďte opatrní. Pokud je nabíjecí kolébka připojena k USB portu na jiných zařízeních (například počítač, dokovací stanice nebo nabíječka s více porty), hodinky se možná nebudou nabíjet nebo se budou nabíjet pomalu. 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. Pokud se na ikoně nabíjení zobrazí 100 %, znamená to, že je zařízení plně nabit a automaticky se přestane nabíjet. Nijak však na to neupozorní. Vyjměte zařízení 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.
- Hodinky používají lithium-iontovou baterii. Před prvním použitím není potřeba baterii několikrát nabít a vybit, aby se aktivovala.
- Pokud je zařízení delší dobu v nečinnosti, nezapomeňte baterii jednou za měsíc nabít, abyste prodloužili její životnost.

Kontrola úrovně nabití baterie

Metoda 1: Potáhnutím prstu po domovské obrazovce zařízení dolů zobrazíte Ovládací panel, kde najdete úroveň nabití baterie.

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

Metoda 3: Po propojení zařízení s aplikací **Huawei Zdraví** otevřete aplikaci a přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, kde se zobrazuje úroveň nabití baterie.

-  • Úroveň baterie je možné zobrazit pouze na určitých cifernících hodinek.
- Pokud je úroveň nabití baterie příliš nízká, zařízení vás upozorní vibracemi a navrhne okamžité nabíjení.

Nabíjení hodinek

- 1 Připojte nabíjecí kolébku 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.

Připojení Bluetooth sluchátek

Po připojení zařízení ke sluchátkům můžete Bluetooth sluchátka používat k poslechu hudby a audia.

V nastaveních systému hodinek

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

Přes aplikaci Hudba v hodinkách

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

Aktualizace

Na nositelném zařízení

-  Na straně nositelného zařízení nelze provádět aktualizace, pokud je spárováno s iPhone.
- Oznámení aktualizací systému nositelného zařízení nelze deaktivovat. Vrácení verze po provedení aktualizace není podporováno.

1 Vstupte do seznamu aplikací na zařízení a přejděte do nabídky **Nastavení > Systém a aktualizace > Aktualizovat**.

2 Klepněte na ikonu aktualizace a podle pokynů na obrazovce stáhněte balíček a aktualizujte zařízení.

Na telefonu

1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** a přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na ikonu  v pravém horním rohu.

2 Zapněte funkce **Automaticky stáhnout prostřednictvím Wi-Fi** a **Automaticky instalovat aktualizace a restartovat zařízení, když není používáno** a poté budou nové verze automaticky přeneseny do nositelného zařízení.

3 Telefon zkontroluje dostupné aktualizace. Poté podle pokynů na obrazovce aktualizujte vaše nositelné zařízení.