

Tartalom

Első lépések

Megjelenés és a gombok működése	1
Az érintőképernyő használata az	2
Párosítás EMUI/Android telefonnal	3
Párosítás iPhone-nal	4
Ikonok	4
Egyéni kártyák beállítása	5

Szabadtéri felfedezés

Merülési beállítások	7
Merülés képernyő	8
Búvárkodási eszközök	15
Merülési feltételek	17
Expedíció	17
Útvonal vissza	19
Edzési útvonal megosztása	19
Légnyomásmérő	20
Időjárási információk megtekintése	20

Edzés

Edzés indítása	22
Futási tervek	22
A futási index megtekintése	23
Edzéselőzmények megtekintése	24
Intelligens kísérő engedélyezése	24
A laktátküszöb mérése	24
Automatikus edzésérzékelés	25

Egészségkezelés

EKG	26
Pulzusszámmérés	27
Alvásfigyelés	30
Stresszvizsgálat	31
SpO2 mérése	31
Automatikus SpO2-mérés engedélyezése/kikapcsolása	32
Bőrhőmérséklet mérése	32
Egészséges élet	33
TriRing	34

Asszisztens

HUAWEI Assistant·TODAY	36
Bejövő hívások fogadása és elutasítása	36

Üzenetek kezelése	37
Alkalmazások	38
Zenelejátszás vezérlése	39
Távoli felvételkészítés	40
Bluetooth fülhallgatók csatlakoztatása	40
Zseblámpa a készüléken	41

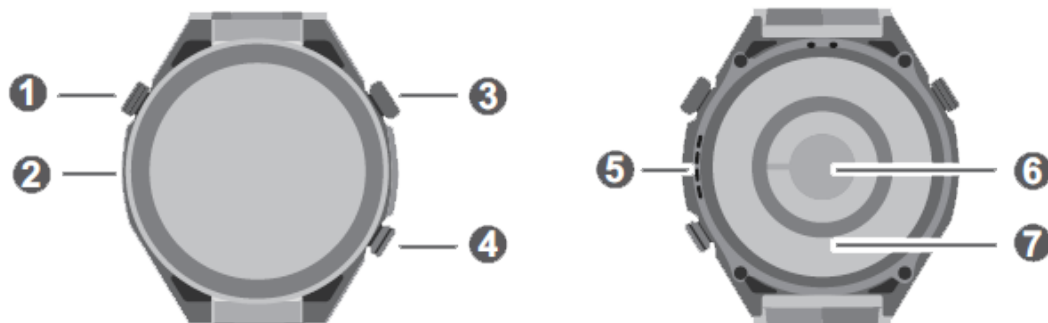
Továbbiak

A Galéria-óraszámplapok konfigurálása	42
A folyamatos megjelenítésű (AOD) óraszámplap beállítása	42
OneHop óraszámplapok	43
Óraszámplapok kezelése	43
Hangbeállítások	44
A telefon keresése az órával	44
Az óra megkeresése a telefon használatával	45
A Ne zavarj mód engedélyezése és kikapcsolása	45
Alvó mód engedélyezése vagy kikapcsolása	46
Kedvenc névjegyek beállítása	46
Párosítás új telefontal	46
Töltés	47
Frissítés	47
Az óra bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása	48
A készülék visszaállítása a gyári beállításokra	48
Vízállósági és porállósági szint meghatározása, és a viselhető eszközök használati körülményeinek leírása	49

Első lépések

Megjelenés és a gombok működése

Megjelenés



❶	Segéd gomb
❷	Mikrofon
❸	Fel gomb A gomb nyomva tartásával kapcsolható be és ki, illetve indítható újra a készülék.
❹	Le gomb
❺	Hangszóró
❻	Pulzusérzékelő
❼	Töltésérzékelő

Fel gomb

 A működés hívás és edzés közben eltér.

Működés	Funkció
Forgat	• Rács módban nagyíthat vagy kicsinyíthet egy alkalmazást az alkalmazáslista képernyőn. • Lista módban felfelé vagy lefelé lapozhat az alkalmazáslista képernyőn és a részletek képernyőn. • Felfelé vagy lefelé lapozhat a képernyőn, miután megnyitott egy alkalmazást.  A Rács vagy a Lista módba való belépéshez lépjen a Beállítások > Óraszámnap és főképernyő > Főképernyő lehetőségre, és válassza ki a Rács vagy a Lista opciót.

Működés	Funkció
Megnyom	• Bekapcsolhatja a képernyőt. • A főképernyőről az alkalmazáslista képernyőjére léphet. • Visszatérhet a főképernyőre. • Elnémíthatja a bejövő Bluetooth-hívásokat.
Nyomva tartás	• Bekapcsolhatja az órát. • Az újraindít/kikapcsol képernyőre léphet. • Kezdeményezheti az óra kényszerített újraindítását, ha a gombot legalább 12 másodpercig nyomva tartja.

Le gomb

- A Le gomb megnyomásával alapértelmezés szerint megnyithatja az Edzés alkalmazást.
- Az alábbi lépésekkel testre szabhatja a Le gomb működését is:

1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Beállítások > Le gomb** lehetőségre.

2 Válasszon ki egy alkalmazást, és szabja testre a Le gomb funkcióját.

Ha befejezte a testreszabást, térjen vissza a főképernyőre, és az alkalmazás megnyitásához nyomja meg a Le gombot.

Segéd gomb

Működés	Funkció
Megnyom	• A főképernyőről az Expedíció opcióra léphet. •  Az Expedíció módot az OTA-frissítések támogatni fogják. • Merülés üzemmódban gáztípusokat válthat vagy szerkeszthet, visszaállíthatja az átlagmélységet és a merülések végét.

Az érintőképernyő használata az

A készülék színes érintőképernyővel rendelkezik, amely támogatja a teljes képernyős érintéses műveleteket (beleértve a felfelé, lefelé, balra és jobbra lapozást, valamint az érintést és a nyomva tartást).

Működés	Funkció
Megérintés	Megerősítheti a választást.
Nyomva tartás	Módosíthatja az óraszám lapot (ha az óra főképernyője jelenik meg).
Lapozás felfelé	Megtekintheti az értesítéseket (ha az óra főképernyőjén felfelé lapoz).
Lapozás lefelé	Megtekintheti a gyorsmenüt (ha az óra főképernyőjén lefelé lapoz).

Működés	Funkció
Lapozás balra	Megtekintheti az óra funkciókártyáit (ha az óra főképernyőjén balra lapoz).
Jobbra lapozás	Visszatérhet az előző képernyőre (ha a főképernyőn kívül bármely alkalmazás képernyőjén jobbra lapoz).

Párosítás EMUI/Android telefontal

- 1 Telepítse a **Huawei Egészség** alkalmazást ().
Ha a **Huawei Egészség** alkalmazás már telepítve van, lépjen a **Én > Frissítések keresése** menüre és frissítse azt a legújabb verzióra.
Ha még nem telepítette az alkalmazást, lépjen a telefonja alkalmazásboltjába, majd töltsse le és telepítse az alkalmazást. Az alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez beolvashatja az alábbi QR-kódot is.



- 2 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, és lépjen a **Én > Bejelentkezés HUAWEI-azonosítóval** menüre. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon egyet, majd jelentkezzen be.
 - 3 Kapcsolja be a viselhető eszközét, válasszon nyelvet, és kezdje meg a párosítást.
 - 4 Helyezze a viselhető készüléket a telefon közelébe. Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, majd az **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Válassza ki azt a viselhető eszközt, amellyel párosítani szeretné a telefonját, majd érintse meg a **TÁRSÍTÁS** lehetőséget.
Vagy érintse meg a **Beolvasás** lehetőséget, ha a viselhető eszközén megjelenő QR-kód beolvasásával szeretné végezni a párosítást.
 - 5 Amikor megjelenik a **Huawei Egészség** alkalmazás Bluetooth-párosítást kérő felugró ablaka, érintse meg az **Engedélyezés** lehetőséget.
 - 6 Amikor a viselhető eszköz képernyőjén megjelenik egy párosítási kérés, érintse meg a  ikont, és a párosítás befejezéséhez kövesse a telefon képernyőjén megjelenő utasításokat.
-  A sikeres párosítás után, amennyiben nem Huawei telefont használ, nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen az eszköz részleteinek oldalára, érintse meg a **Hibakeresés** lehetőséget, majd adja meg a rendszerbeállításokat. Ez megakadályozza, hogy a **Huawei Egészség** alkalmazás töröljön a háttérből.

Párosítás iPhone-nal

- 1 Telepítse a **HUAWEI Egészség** alkalmazást ()
Ha már telepítette az alkalmazást, kérjük, frissítse azt a legújabb verziójára.
Ha még nem telepítette az alkalmazást, lépjen a telefonja alkalmazásboltjába, majd töltsse le és telepítse az alkalmazást. Az alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez beolvashatja az alábbi QR-kódot is.



- 2 Nyissa meg a **HUAWEI Egészség** alkalmazást, és lépjen a **Én > Bejelentkezés HUAWEI-azonosítóval** menüre. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon egyet, majd jelentkezzen be.
- 3 Kapcsolja be a viselhető eszközét, válasszon nyelvet, és kezdje meg a párosítást.
- 4 Helyezze a viselhető készüléket a telefon közelébe. A telefonján nyissa meg a **HUAWEI Egészség** alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, majd a **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Válassza ki azt a viselhető eszközt, amelyet párosítani szeretne, majd érintse meg a **TÁRSÍTÁS** lehetőséget.
Megérintheti a **Beolvasás** lehetőséget is, hogy a párosítás elindításához beolvassa a viselhető eszközön megjelenő QR-kódot.
- 5 Amikor a viselhető eszközön megjelenik a párosítási kérelem, érintse meg a  ikont. Amikor megjelenik a **HUAWEI Egészség** alkalmazás Bluetooth-párosítást kérő felugró ablaka, érintse meg az **Párosít** lehetőséget. Megjelenik egy másik felugró ablak, amely felteszi a kérdést, hogy szeretné-e engedélyezni a viselhető eszköze számára, hogy megjelenítse a telefonja értesítéseit. Érintse meg az **Engedélyezés** lehetőséget.

Ikonok

 Az ikonok az adott termékmodelltől függően eltérőek lehetnek.

1. szintű menü

Távoli zár	Edzéselőzmények	Edzésállapot	Légzőgyakorlatok	SpO2	Tevékenységek ejegyzések
					

Alvás 	Stressz 	Pulzusszám 	Zene 	Edzés 	Értesítések 
Időjárás 	Ciklusnaptár 	Beállítások 	Stopperóra 	Időzítő 	Ébresztő 
Telefonkereső 	Egészséges élet 	Zseblámpa 	Hívásnapló 	Iránytű 	Légnyomásmérő 
Tejsavkűszöb 	Merülés 	Névjegyzék 	Golf 	Expedíció 	--

Bluetooth-kapcsolat állapota

Leválasztva a telefon Bluetooth-funkciójáról és a Huawei Egészség alkalmazásról 	Csatlakoztatva a telefon Bluetooth-funkciójához és a Huawei Egészség alkalmazáshoz 	Csatlakoztatva a telefon Bluetooth-funkciójához, de leválasztva a Huawei Egészség alkalmazásról 
--	---	--

Egyéni kártyák beállítása

Egyéni kártyák hozzáadása

- 1 Lépjen a **Beállítások > Egyéni kártyák** vagy a **Beállítások > Kijelző > Kedvencek** menüpontba.
- 2 Érintse meg a következőt: . Válassza ki a kártyákat, amelyeket meg szeretne jeleníteni, például az **Alvás**, a **Stressz** vagy a **Pulzusszám** kártyát. Az Ön készülékén látható kártyák eltérhetnek.
- 3 Az egyéni kártyák megtekintéséhez azok hozzáadása után lapozzon balra vagy jobbra a főképernyőn.

Kártyák áthelyezése/törlése

 Először frissítse az órát a legújabb verzióra.

- Egy hozzáadott kártya áthelyezéséhez érintse meg a következőt a kártya jobb oldalán:



- Egy hozzáadott kártya törléséhez érintse meg a következőt a kártya bal oldalán: .

Szabadtéri felfedezés

Merülési beállítások

Általános beállítások

Igény szerint beállíthatja a **Merülés automatikus indítása** és a **Merülés automatikus befejezése** funkciókat.

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és lépjen erre a menüpontra: **Edzés > Merülés**.
- 2 Érintse meg az  ikont a merülési mód mellett.
 - Engedélyezze vagy kapcsolja ki a **Merülés automatikus indítása** lehetőséget. Ha engedélyezve van, beállíthatja az **Automatikus indítás mélysége** és az **Alapértelmezett mód** lehetőségeket.

 **A Merülés automatikus indítása** alapértelmezetten ki van kapcsolva.

- Engedélyezze vagy kapcsolja ki a **Merülés automatikus befejezése** lehetőséget. Ha engedélyezve van, beállíthatja a **Felszíni késés ideje** lehetőséget.

Automatikus indítás mélysége: Az alapértelmezett érték 1,2 m. Ha nem kezdett meg edzőmódot, az óra automatikusan búvárkodási módba vált, ha 1,2 méternél mélyebbre süllyed.

Alapértelmezett mód: A merülési mód alapértelmezetten a legutóbb használt mód lesz. Az alapértelmezett mód manuálisan is beállítható.

Felszíni késés ideje: Ha nem búvárkodik újra, és az utolsó merüléstől számítva 30 percen belül ismét kiváltja a búvárkodási mód működését, akkor a merülés automatikusan leáll.

-  Minden egyes merülés előtt ellenőrizze a merülési beállításokat és az eszköz akkumulátorszintjét, illetve manuálisan válassza ki és adja meg a merülési módot. Ellenőrizheti a merülési mód ikonját a merülési adatok főképernyőjén, és megbizonyosodhat arról, hogy az eszköz normálisan működik.

Merülési módok

Az órája támogatja a **Szabadidős búvárkodás**, a **Szabadmerülés**, a **Technikai búvárkodás** és a **Búvárkodás** lehetőségeket. Mindegyik merülési mód támogatja a merülési adatok és a felszíni idő beállításait és valós idejű figyelését, valamint merülési napló létrehozását és szinkronizációját a merülések után. Az óra támogatja továbbá a légzésvisszatartási edzést és a légzésvisszatartási teszteket is az edzés segítése érdekében.

- **Szabadidős búvárkodás:** Dekompressziómentes merülés nitrogén- és oxigénkeverékkel. Ez a merülési mód útmutatást tartalmaz a biztonsági megállóhoz.
- **Szabadmerülés:** Légzésvisszatartási merülés.
- **Technikai búvárkodás:** Technikai dekompressziós, több palackos búvárkodás, hélium, nitrogén és oxigén keverékekkel. Ez a merülési mód nem tartalmaz útmutatást a biztonsági megállókhoz.

- **Búvárkodás:** Ez a merülési mód úgy működik, mint egy víz alatti időzítő, illetve csak a mélységet és az időt jeleníti meg. Nem nyújt információkövetést vagy dekompressziós számításokat.

Minden egyes merülési módhoz beállíthatja az igényeinek megfelelő paramétereket.

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és lépjen erre a menüpontra: **Edzés > Merülés**.
- 2 Érintse meg az  ikont a merülési mód mellett a paraméterek beállításához.
 - **Szabadidős búvárkodás:** Megadhatja a **Gáz**, a **Víz típusa**, a **Nehézségi szint**, a **Max. részkompresszió**, a **Biztonsági megálló időtartama**, az **Emlékeztetők**, a **Riasztások** és az **Értesítési mód** paramétereit.
 - **Szabadmerülés:** Megadhatja a **Víz típusa**, az **Emlékeztetők**, a **Riasztások** és az **Értesítési mód** paramétereit.
 - **Technikai búvárkodás:** Megadhatja a **Gáz**, a **Víz típusa**, a **GF**, a **Oxigén résznyomáskorlátja**, a **Vízfenék mélysége**, az **Emlékeztetők**, a **Riasztások** és az **Értesítési mód** paramétereit.
 - **Búvárkodás:** Megadhatja a **Víz típusa** és az **Értesítési mód** paramétereit.

Merülés képernyő

A merülés megkezdése

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és lépjen erre a menüpontra: **Edzés > Merülés**.
- 2 Válasszon ki egy merülési módot. Bizonyos merülési módoknál be kell állítania a paramétereket a merülési beállítások képernyőjén. Amikor végzett a beállításokkal, érintse meg az **OK** gombot.
- 3 Az órán nyomja meg a Le gombot, vagy érintse meg a kezdés ikonját a merülés elkezdéséhez. Merülés közben a következőket teheti:
 - Nyomja meg a Le gombot vagy forgassa el a koronát a képernyő görgetéséhez.
Adatok részleteinek képernyője
Technikai búvárkodás kiegészítő adatai
 - **Stopperóra:** Amikor a stopperóra képernyőjére görget, megnyomhatja a Fel gombot az időmérés indításához/szüneteltetéséhez/folytatásához, és a Fel gomb nyomva tartásával lenullázhatja a stoppert.
 - **Iránytű:** Amikor az iránytű képernyőjére görget, megnyomhatja a Fel gombot a navigációs utasítások zárolásához/feloldásához.
 - Technikai búvárkodás közben megnyomhatja az órán a Segéd gombot a Speciális beállítások megtekintéséhez.

- **Gáz váltása:** Nyomja meg a Fel gombot a **Gáz váltása** kiválasztásához, majd nyomja meg a Le gombot a gázlista megnyitásához. Miután kiválasztott egy gázt, nyomja meg a Le gombot a váltás megerősítéséhez.
- **Gáz szerkesztése:** Nyomja meg a Fel gombot a **Gáz szerkesztése** kiválasztásához, majd nyomja meg a Le gombot a gázlista megnyitásához. Miután kiválasztott egy gázt, szerkessze az **Oxigénkoncentráció** és a **Héliumkoncentráció** értékeit, majd nyomja meg a Le gombot a szerkesztés megerősítéséhez. Az óra automatikusan átvált a kijelölt gázra.

• Szabadmerülés lebegési ideje

A szabadmerülést végző búvárok egy kötél segítségével merülnek le egy bizonyos mélységbe, és ott maradnak egy ideig, hogy a tüdejük alkalmazkodni tudjon a víz alatti nyomáshoz. A lebegés időtartamának emlékeztetői tudatják a szabadmerülést végző búvárokkal, hogy mikor van vége a lebegés időtartamának.

4 Amikor a merülés után visszatért a felszínre, tartsa nyomva a Fel gombot a merülési edzés befejezéséhez.

5 A merülés után finoman öblítse le az órát édesvízzel, vagy merítse tiszta vízbe több mint 15 percre, hogy letisztítsa róla az összes tengeri sót, üledéket és egyéb anyagokat. A gyorsindító menü megnyitásához lapozzon lefelé az óraszám lap képernyőjén, és érintse meg a **Szárítás** lehetőséget. Majd várja meg, amíg az óra megszárad.

 Az egyes merülések után az óra megjeleníti a repüléstilalmi időt, amely alatt nem tanácsos, hogy repülőgépen utazzon.

Gombfunkciók merülés közben

Képernyő	Fel gomb	Le gomb	Segédgomb
Adatképernyő	• Forgatás: Görgetés a képernyőn. • Nyomva tartás: Jelölés hozzáadása.	• Megnyomás egyszer: Görgetés a képernyőn. • Nyomva tartás: Visszatérés a főképernyőre.	Megnyomás egyszer: Speciális beállítások megnyitása.
Íránytűképernyő	• Forgatás: Görgetés a képernyőn. • Megnyomás egyszer: Navigációs iránymutatás lezárása/feloldása.	• Megnyomás egyszer: Görgetés a képernyőn. • Nyomva tartás: Visszatérés a főképernyőre.	Megnyomás egyszer: Speciális beállítások megnyitása.

Képernyő	Fel gomb	Le gomb	Segédgomb
Stopperóra képernyője	• Forgatás: Görgetés a képernyőn. • Megnyomás egyszer: Időzítés elindítása/szüneteltetése. • Nyomva tartás: A stopperóra alaphelyzetbe állítása.	• Megnyomás egyszer: Görgetés a képernyőn. • Nyomva tartás: Visszatérés a főképernyőre.	Megnyomás egyszer: Speciális beállítások megnyitása.
Felszíni pihenési képernyő	Hosszan tartó megérintés: Egy edzés befejezése.	• Megnyomás egyszer: Görgetés a képernyőn. • Nyomva tartás: Visszatérés a főképernyőre.	Megnyomás egyszer: A speciális beállítások megnyitása, ahol alaphelyzetbe tudja állítani az átlagmélységet, és válthat a gázok között.
Gázváltásra emlékeztető képernyő	Megnyomás egyszer/elforgatás: Gáz váltása.	Megnyomás egyszer: Gázváltás megerősítése.	Megnyomás egyszer: Mégse.
Műveletmegerősítő képernyő	Megnyomás egyszer/elforgatás: Egy lehetőség módosítása.	Megnyomás egyszer: A lehetőségek megerősítése.	Megnyomás egyszer: Kilépés a megerősítő képernyőről.
Riasztás/emlékeztető képernyője	Megnyomás egyszer: Riasztás/emlékeztető törlése.	Megnyomás egyszer: Riasztás/emlékeztető törlése.	Megnyomás egyszer: Riasztás/emlékeztető törlése.

Merülési példák

Szabadidős búvárkodás

1 Előkészületi képernyő

Beállíthatja a víz típusát, és megtekintheti az aktuális merülési mód ikonját, a mélységet és a felszínre érkezési időt.

2 Ereszkedés ideje

Az ereszkedés során olyan valósidejű merülési adatokat tekinthet meg, mint a merülési mód, az ereszkedés sebessége, a mélység, a hőmérséklet, a gáz, és a merülés időtartama. Emellett a gombokat használva görgethet a képernyőn, és megtekintheti a további merülési adatokat, az olyan kulcsfontosságú adatok pedig, mint a mélység, az NDL (dekompreszió nélkül a mélyben tölthető idő), és a merülési idő, megjelennek minden képernyőn.

3 Lent töltött idő

Az NDL (dekompresszió nélkül lent tölthető idő) kezdetben 99 perc, de az érték a mélység és az időtartam növekedésével arányosan csökken. Emellett a PO₂ (vérben oldott oxigén) értéke is növekszik a mélységgel, a CNS (a központi idegrendszer oxigénkitettsége) pedig fokozatosan emelkedik.

4 Alacsony NDL (dekompresszió nélkül lent tölthető idő)

Amikor az NDL értéke kevesebb mint 5 perc, az NDL-kijelző sárgára vált. A dekompresszió elkerülése végett emelkedjen a felszínre.

5 Emelkedés

Az NDL értéke folyamatosan növekedik az Ön emelkedésével párhuzamosan. Figyelje körültekintően az emelkedési sebességet. Ha az emelkedési sebesség egy adott időn keresztül nagyobb mint 9 m/perc, az óra emlékeztetőt küld. Ha az emelkedési sebesség mértéke egy adott időn keresztül nagyobb mint 12 m/perc, az óra riasztást küld. Ha emlékeztetőt vagy riasztást kap, akkor erősen javallott csökkenteni az emelkedési sebességét, hogy csökkenteni lehessen a dekompressziós betegség kockázatát.

6 Biztonsági megálló

Amikor 6 méter mélységbe emelkedik, az órán előugrik a „Biztonsági megálló megkezdése” üzenet, ezután pedig egy biztonsági leállás visszaszámlálás kezdődik meg. (Ha 30 méternél mélyebbre ereszkedett, vagy a dekompresszió nélkül lent tölthető idő (NDL) kevesebb mint 5 perc, akkor a biztonsági megálló időtartama 5 perc lesz.) A biztonsági megálló időtartama végén az óra megjelenít egy „Biztonsági megálló teljesítve” üzenetet, és megkezdődik az idő számolása.

Technikai búvárkodás

Maximális mélység: 50 méter

Víz alatt töltött idő: 20 perc

Gáz: 21/00, 50/00, tiszta oxigén

GF: 30/70

Az oxigén résznyomáskorlátja: 1,4/1,6/0,18

1 Gázlista

Minden merülés előtt ellenőrizze a gázlistát. A dekompresszió-számítás gázbeállításai a műszaki búvárkodásra is érvényesek. Győződjön meg arról, hogy megfelelően beállított minden gáztípust, amit a gázlistán magával visz, és nem kapcsolt be olyan gázt, amivel nem rendelkezik.

2 Dekompresszió kiszámítása

A Dekompresszió kiszámítása eszközzel dekompressziós tervet készíthet, megbecsülheti a teljes merülési időt, a dekompressziós tervet, a gázkapcsolás idejét és a maximális mélység és a fenéken töltött idő alapján a gázfogyasztást is.

A dekompressziós számítás eredményei becslések és csak tájékoztatási célt szolgálnak. Ne kizárólag csak ezek alapján hozza meg a döntéseit. Összetett merülési tevékenységek esetén javasoljuk, hogy több eszközt használjon egyszerre, a még alaposabb számítás és kiértékelés érdekében.

3 Előkészületi képernyő

Beállíthatja a víz típusát, és megtekintheti az aktuális merülési mód ikonját, a mélységet és a felszínre érkezési időt. Gondoskodjon arról, hogy az óra elegendő mértékben legyen töltve.

4 Ereszkedési képernyő

Ereszkedés közben olyan valósidejű adatokat tekinthet meg, mint a mélység, a merülési idő, a PO2 (vérben oldott oxigén) és a CNS (a központi idegrendszer oxigénkitettsége) értéke. A képernyőn követhető az NDL (dekompresszió nélkül lent tölthető idő) fokozatos csökkenése is.

5 Lent töltött idő

Amikor az NDL (dekompresszió nélkül lent tölthető idő) értéke 0 lesz, az NDL-információk átváltanak az első dekompressziós lépcsőre (többek között a mélység és a dekompressziós időtartam megjelenítésére), a TTS (felszínre érkezési idő) pedig fokozatosan nőni kezd.

6 A gáz váltása

A merülés során az óra felszólítja, hogy váltson egy másik gázra, amikor ez a másik gáz megfelelőbb az aktuális merülési szakaszhoz. Ha nem időben vált, az óra emlékeztetőt vagy riasztást küldhet, a dekompressziós információk pontosságát pedig ezután nem lehet garantálni.

7 Emelkedés a dekompressziós megállóhoz

Az emelkedés közben az óra emlékeztetőt küld a dekompressziós megállóról, amikor eléri az első dekompressziós megállót. A dekompresszió teljesítése után folytathatja az emelkedést a következő dekompressziós megállóhoz.

8 A dekompresszió befejezése

Az összes dekompressziós megálló teljesítése után az óra „Dekompressziós megálló teljesítve” emlékeztetőt küld, és megkezdí az időmérést.

Emlékeztetők/riasztások

Emlékeztet/riasztás	Leírás	Indítási feltétel	Értesítési mód
Emlékeztető	Túl gyors emelkedés	Az emelkedési sebesség 3 másodpercen keresztül folyamatosan több mint 9 m/perc.	Sebesség (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	NDL-visszaszámlálás	Az NDL (dekompresszió nélkül lent tölthető idő) 3 másodpercen át kevesebb vagy egyenlő mint 5 perc.	NDL (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	Biztonsági megálló megkezdése	Ön emelkedik és biztonsági megállóra van szükség, miközben a mélység kevesebb vagy egyenlő mint 6 méter.	Az órán megjelenik a Biztonsági megálló megkezdése .
Emlékeztető	Biztonsági megálló teljesítve	A biztonsági megálló ideje 0-ra csökken.	Az órán megjelenik a Biztonsági megálló teljesítve .

Emlékeztető	A biztonsági megálló mélységtartománya túllépve	Ön a biztonsági megálló során kevesebb mint 3 méter vagy több mint 7 méter mélyen van.	Nyíl (sárga + animáció)
Emlékeztető	Dekompresszió megkezdése	Az NDL értéke -1.	Az órán megjelenik a Dekompresszió megkezdése .
Emlékeztető	Dekompresszió megkezdése	Ön emelkedik és dekompressziós megállóra van szükség, miközben a mélység kevesebb vagy egyenlő mint a dekompressziós megálló mélysége.	Az órán megjelenik a Dekompresszió megkezdése .
Emlékeztető	Dekompressziós megálló teljesítve	Az algoritmus meghatározza, hogy a dekompressziós megálló teljesítve lett.	Az órán megjelenik a Dekompressziós megálló teljesítve . XmYmin (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	Mélységkorlát túllépve	A merülési mélység elérte az előre beállított értéket.	Mélység (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	Időkorlát túllépve	A merülési időtartam meghaladta az előre beállított értéket.	Idő (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	CNS riasztás	A CNS értéke nagyobb vagy egyenlő mint 80%.	CNS (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	Javasolt átváltani erre: XX	Amikor elérte az előre beállított PO2-értéket, és elérhetők jobb gázválasztási lehetőségek, az óra felszólítást küld önnek a gáz váltására.	Az órán megjelenik a Javasolt átváltani erre: XX .
Emlékeztető	Jobb gáz	Az algoritmus megállapította, hogy jobb gázválasztási lehetőségek vannak.	Gáz (sárga + 5 másodpercig villog)

Emlékeztető	Felszíni pihenési idő	A felszíni pihenési időtartam elérte az előre beállított értéket.	Idő (sárga + 5 másodpercig villog)
Riasztás	Résznyomás túl alacsony	A PO2-szint az előre beállított minimális érték alá csökken.	Az órán megjelenik a Résznyomás túl alacsony . PO2 (vörös + villog) Gáz (vörös + villog)
Emlékeztető	Lebegés befejezve	A mélységtartományban töltött idő meghaladja az előre beállított határt.	Az órán megjelenik a Lebegés befejezve .
Riasztás	Túl gyors emelkedés	Az emelkedési sebesség 3 másodpercen keresztül folyamatosan több mint 12 m/perc.	Az órán megjelenik a Túl gyors emelkedés . Sebesség (vörös + villog)
Emlékeztető	A dekompresziós plafon túllépése	Technikai bűvárkodás közben olyan mélységben tartózkodhat, amely 0,3 méterrel meghaladja a dekompresziós állomás mélységét, szabadidős bűvárkodás esetén pedig 1 méterrel tartózkodhat a dekompresziós megálló felett.	Lefelé mutató jelzés animációja (sárga)
Riasztás	A mélység kisebb, mint a CEIL-érték	A mélység kisebb, mint a CEIL-érték.	Lefelé mutató jelzés animációja (vörös)
Riasztás	Kimaradt dekompresziós megálló	A mélység 1 percig folyamatosan kisebb, mint a CEIL-érték.	Az órán megjelenik a Kimaradt dekompresziós megálló üzenet. Lefelé mutató jelzés animációja (vörös)
Riasztás	Résznyomás túl magas	A PO2-szint nagyobb mint az előre beállított maximális érték.	Az órán megjelenik a Résznyomás túl magas . PO2 (vörös + villog) Gáz (vörös + villog)
Riasztás	Vízállósági korlát túllépve	A merülési mélység nagyobb mint 100 méter.	Az órán megjelenik a Vízállósági korlát túllépve . Mélység (vörös + villog)

Riasztás	CNS túl magas	A CNS értéke nagyobb vagy egyenlő mint 100%, az óra pedig riasztást küld minden 5% növekedés esetén.	Az órán megjelenik a CNS túl magas . CNS (vörös + villog)
Riasztás	Mélységkorlát túllépve	Mélység	Az órán megjelenik a Mélységkorlát túllépve . Mélység (vörös + villog)
Riasztás	Időkorlát túllépve	Idő	Az órán megjelenik a Időkorlát túllépve . Idő (vörös + villog)
Emlékeztető	Alacsony akkumulátorszint	Az akkumulátor szintje kisebb vagy egyenlő mint 5%.	Az órán megjelenik a Alacsony akkumulátorszint .

Búvárkodási eszközök

Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és lépjen erre a menüpontra: **Edzés > Merülés > Búvárkodási eszközök**.

NDL kiszámítása

Az „NDL kiszámítása” eszköz segít gyorsan kiszámítani azt a maximális időt, amelyet egy adott mélységben tölthet el a szabadidős búvárkodás során anélkül, hogy a felszínre térés közben dekompresziós megállót kellene tartania. A számítás után az eszköz egy 12–60 m-es mélységeknek megfelelő NDL-listát ad ki. Az eredmények gyorsan megtalálhatók a merülés tervezett mélysége alapján is.

Az NDL kiszámításakor a következő paraméterek relevánsak:

- GF (szabadidős búvárkodás esetén)
- Gázkoncentráció
- Mélység (szükséges, amikor egy adott mélységre vonatkozóan kérdezi le az NDL-t)
- Merülés megkezdése
- A test nitrogénterhelése (automatikusan tárolásra kerül az órán)

1 Érintse meg az **NDL kiszámítása** lehetőséget, lapozzon felfelé vagy lefelé a **Gáz** kiválasztásához, és érintse meg a **Tovább** gombot.

2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Merülés megkezdése** kiválasztásához, és érintse meg az **OK** gombot. Megtekintheti a különböző mélységekre vonatkozó **NDL** értékeket.

Érintse meg a **Pontosság ellenőrzése** gombot, válassza ki a **Merülési mélység** értékét, és tekintse meg a kiválasztott mélységre vonatkozó **NDL** értéket.

Dekompresszió kiszámítása

A „Dekompresszió kiszámítása” eszköz a technikai búvárkodás esetén megbecsüli a teljes igényelt gázt, valamint a dekompressziós megállók mélységeit és időtartamait. Ez megkönnyíti a merülések tervezését és a releváns paraméterek beállítását.

A dekompresszió-számításkor a következő paraméterek relevánsak:

- GF, résznyomás és a vízfenék mélysége (technikai búvárkodás esetén)
- Gázkoncentráció és gázfelhasználás (A dekompresszió kiszámításakor az eszköz automatikusan szétosztja a gázokat, és jelöli a nem megfelelő gázokat.)
- Mélység
- Merülés megkezdése
- A test nitrogén- és héliumterhelése (automatikusan tárolásra kerül az órán)

1 Érintse meg a **Dekompresszió kiszámítása** lehetőséget, erősítse meg az olyan beállításokat, mint a **Gáz** és a **GF**, majd érintse meg a **Tovább** gombot.

2 Sorrendben állítsa be a **Merülés megkezdése**, a **Merülési mélység**, a **Vízfenékre érés időtartama** és a **Gázfelhasználás** értékeit, majd erősítse meg a beállításokat. Ekkor tudja majd megtekinteni a dekompressziós számítás eredményeit.

Légzésvisszatartási edzés

A szabadmerülés egy kihívást jelentő edzés, amelyhez szükséges a légzésvisszatartási edzés. Normál esetben úgy gyakorolhat szárazföldön, hogy belélegez, és néhányszor visszatartja a lélegzetét. Különböző edzésidőt választhat a saját képességei és céljai alapján. Kérjük, kövesse a szakképzett oktató tanácsait, amikor az edzésprogramról dönt.

A funkció használata előtt ne feledje a következőket:

- Ne végezzen légzésvisszatartási edzést, ha magas vérnyomással, szív- vagy tüdőbetegséggel, illetve egyéb olyan betegséggel vagy fizikai nehézséggel küzd, amely miatt az ilyen típusú edzés nem megfelelő az Ön számára.
- Ügyeljen arra, hogy gondosan kövesse a szakképzett oktató edzési tanácsait.
- Légzésvisszatartási edzést puha párnán vagy ágyban végezzen, egy professzionális oktató irányításával.

Érintse meg a **Légzésvisszatartási edzés** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az edzés megkezdéséhez.

Légzésvisszatartási teszt

 A funkció használata előtt ne feledje a következőket:

- Ne végezzen légzésvisszatartási tesztet, ha magas vérnyomással, szív- vagy tüdőbetegséggel, illetve egyéb olyan betegséggel vagy fizikai nehézséggel küzd, amely miatt az ilyen típusú edzés nem megfelelő az Ön számára.
- Légzésvisszatartási tesztet puha párnán vagy ágyban végezzen, egy professzionális oktató irányításával.

A tesztet elsősorban a maximális légzésvisszatartási időnek és a rekeszizom összehúzódásának tesztelésére és rögzítésére használják. Minden légzésvisszatartási teszt négy fázisból áll:

- 1** Relaxálás: Mielőtt visszatartaná a lélegzetét, fizikailag és mentálisan is el kell lazulnia, hogy megőrizze az oxigént. Ebben a fázisban végezzen rekeszizomlégzést.
- 2** Vegyen egy nagy levegőt: Vegyen egy nagy levegőt mélyen és lassan, hogy a tüdeje a lehető legtöbb levegőt magába szívja.
- 3** Kezdje el visszatartani a lélegzetét: Az elején kellemesen és békésen fogja érezni magát. Fokozatosan, ahogy a szén-dioxid felhalmozódik a szervezetében, be akar majd lélegezni. Ekkor a rekeszizma elkezd összehúzódni egészen addig, amíg már nem tudja visszatartani a lélegzetét.
- 4** Regenerálja a légzését: Relaxáljon és lélegezzon ki természetes módon, majd vegyen egy mély és gyors lélegzetet, és tartsa vissza a levegőt két másodpercig. Legalább háromszor ismételje meg ezt a folyamatot. Ne feledje regenerálni a légzését minden alkalommal, amikor visszatartja a levegőt.

Érintse meg a **Légzésvisszatartási teszt** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a teszt elkezdéséhez. A légzésvisszatartási teszt közben a Le gomb megnyomásával rögzítheti a következőt: **Rekeszizom összehúzódása**.

Merülési feltételek

Expedíció

Amikor szabadtéri expedíción van, megjelölheti a tartózkodási helyeit, és a megjelölt helyek használatával visszatálhat ezekhez. Arra is használhatja az órát, hogy olyan fontos adatokhoz jusson, mint a magasság és az SpO2.

 Az Expedíció módot az OTA-frissítések támogatni fogják.

Beállítások

- 1** Az óraszám lap képernyőjén nyomja meg a Segéd gombot, hogy elérje az **Expedíció** képernyőt.
- 2** Érintse meg az alján az  ikont.
 - **Akkumulátor:** Expedíciós üzemmódban a Felemelés a felébresztéshez funkciója alapértelmezetten engedélyezett. A kikapcsolásához kapcsolja le a kapcsolót. Megérintheti a **Helymeghatározás időközei** lehetőséget is az **Idő** vagy a **Lépések** beállításához.
 - **Viharfigyelmeztetés:** Eldöntheti, hogy engedélyezi vagy kikapcsolja a **Figyelmeztetések** funkciót. Ha engedélyezve van, beállíthatja a **Nyomases** lehetőséget.

- A **Rögzítés éjszaka** alapértelmezetten engedélyezve van, a kikapcsolásához lekapcsolhatja a kapcsolót.
- A **Tompítás napnyugta után** alapértelmezetten engedélyezve van, a kikapcsolásához lekapcsolhatja a kapcsolót.

Szabadtéri expedíció elindítása

- 1 Az óraszám lap képernyőjén nyomja meg a Segéd gombot, hogy elérje az **Expedíció** képernyőt, majd érintse meg a **Kezdés** lehetőséget.
- 2 Az expedíció közben:
 - **Útvonalpont távolsága:** Az útvonalpontok olyan, helymeghatározó technológiákon keresztül megjelölt helyek, mint egy útkereszteződés vagy egy orvosi rendelő. Az **Útvonalpont távolsága** az egyenes vonalban kapcsolódó útvonalpontok távolságainak összege.
 - **Jelölés:** Az Expedíció főképernyőjén nyomja meg a Le gombot vagy érintse meg a **Jelölés** ikont a hely manuális megjelöléséhez. Érintse meg a **Jelölések** lehetőséget a megjelölt helyek megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 A Jelölések csak a manuálisan megjelölt helyek számát számolják.
 - **Tompa:** Az Expedíció főképernyőjén nyomja meg a Segéd gombot az órán, hogy engedélyezze vagy kikapcsolja a Tompa módot.
 - **Eszközök:** Az Expedíció főképernyőjén lapozzon lefelé az óráképernyőn, hogy elérje az **Eszközök** lehetőségeket, mint például az **SpO2** és a **Zseblámpa** funkciót.
 - **Zárképernyő/Képernyő feloldása:** Az Expedíció főképernyőjén nyomja meg a Fel gombot az órán a képernyő lezárásához vagy feloldásához. Érintse meg a **Főképernyő** gombot, hogy leállítsa az expedíció adatainak rögzítését. Az expedíció folytatásához nyissa meg újra az alkalmazást, és érintse meg a **Folytatás** gombot.
- 3 Az Expedíció főképernyőjén lapozzon kétszer lefelé az óráképernyőn, hogy elérje a visszafelé vezető út képernyőjét. Érintse meg a **Vissza ugyanazon az úton** lehetőséget a kiindulóponthoz közeli hely felé történő navigáláshoz. Érintse meg a **Navigálás** gombot a megjelölt helyek megjelenítéséhez, a Fel gomb forgatásával válthat a megjelölt helyek között, és a Fel gomb megnyomásával kiválaszthat egy megjelölt helyet. Érintse meg a **Navigálás** lehetőséget a megjelölt hely közelébe történő navigáláshoz.
- 4 A szabadtéri expedíció befejezéséhez tartsa lenyomva a Fel gombot az órán.

Expedíciós bejegyzések megtekintése

Az óráján:

- 1 Nyomja meg a Segéd gombot az órán az **Expedíció** képernyőjének eléréséhez, és nyomja meg az **Expedíciós bejegyzések** gombot az expedíciós bejegyzések megjelenítéséhez.

- 2** Érintse meg azt az expedíciós bejegyzést, amelyet szeretne megtekinteni, és lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn az olyan részletes bejegyzések megtekintéséhez, mint a **Távolság**, a **Magasság** és az **Átl. pulzusszám**.

A telefonján:

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen az **Egészség > Gyakorlat adatai** menüpontra, és érintse meg az expedíciós bejegyzéseket a részletek megtekintéséhez.

Útvonal vissza

Ha egy szabadtéri edzést indít, és engedélyezi az Útvonal vissza funkciót, az óra rögzíti a megtett útvonalat, és segít a navigációban. A céljának elérése után használhatja ezt a funkciót arra, hogy visszatérjen oda, ahol elhaladt, illetve, ahonnan indult.

Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, lapozzon, amíg meg nem találja az **Edzés** opciót, és érintse meg. Kezdjen el egy szabadtéri edzést. Lapozzon felfelé a képernyőn, és az **Útvonal vissza** vagy a **Légvonal** opció kiválasztásával térjen vissza oda, ahol elhaladt, illetve, ahonnan indult.

Ha a képernyőn nem látható az **Útvonal vissza** vagy a **Légvonal** opció, a megjelenítéshez érintse meg a képernyőt.

-  • A navigációs képernyőn a + vagy a - opció megérintésével állíthatja be a térkép léptékét.
- Ez a funkció csak edzések közben áll rendelkezésre, és a rendszer kikapcsolja, amikor egy edzés befejeződik.

Edzési útvonal megosztása

Útvonal importálása a Huawei Egészség alkalmazásból

1 Útvonal exportálása.

- a** A Huawei Egészség alkalmazásban található **Gyakorlat adatai** képernyőn nyisson meg egy adott kültéri edzési bejegyzést, érintse meg a jobb oldali Útvonal ikont, majd válassza az **Útvonal exportálása** lehetőséget.
- b** Ezután érintse meg a **Mentés** lehetőséget az útvonalnak a telefonra történő mentéséhez.

2 Útvonal importálása.

Lépjen az **Én > Saját útvonal > Útvonal importálása** menüpontra, és válassza ki a mentendő útvonalat, majd vigye át a viselhető eszközre.

3 Mentett útvonalfájl megtekintése vagy törlése.

Lépjen az **Én > Saját útvonal** menüpontra, és jelöljön ki egy útvonalfájlt a megtekintéshez vagy törléshez.

Útvonal megosztása a viselhető eszköz felé

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az **Én > Saját útvonal** menüpontra, majd érintse meg a célútvonalat. Az útvonal részleteit megjelenítő képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található, négy pontból álló ikont, és válassza a **Küldés a viselhető eszközre** lehetőséget.
- 2 A viselhető eszközön lépjen az **Útvonalak** lehetőségre a funkciót támogató, adott típusú edzés kiválasztásához, és a navigáció elindításához jelölje ki a célútvonalat. Ezután az utasításokat követve a célhoz navigálhat.

Légnyomásmérő

Az órában található **Légnyomásmérő** automatikusan méri az aktuális hely magasságát és légköri nyomását, illetve hullámforma-diagram formájában megjeleníti az aktuális nap összes adatát.

A magasság és a légköri nyomás megtekintése

-  A funkció használata előtt az automatikus kalibrálás elvégzéséhez csatlakoztassa óráját a **Huawei Egészség** alkalmazáshoz.
- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, majd érintse meg a **Légnyomásmérő** lehetőséget.
 - 2 A **Magasság** és a **Légnyomás** megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.

Egyéb beállítások

- A magasság manuális kalibrálásához a magasságmérő képernyőn érintse meg a **Kalibrálás** lehetőséget.
- Érintse meg a **Beállítások** lehetőséget a légköri nyomás képernyőn a **Szélsőséges időjárásra figyelmeztetés** funkcióban a **Figyelmeztetések** engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához. Beállíthatja a következőt is: **Nyomáses..** A figyelmeztetés alapértelmezett gyakorisága 4 hPa/3 óra, ami azt jelenti, hogy a készülék figyelmeztetést küld majd, amikor a légköri nyomás három órán belül az előre beállított értéknél (4 hPa) nagyobb mértékben csökken.

Időjárási információk megtekintése

Időjárás-jelentések engedélyezése

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, engedélyezze az **Időjárás-jelentés** lehetőséget, és válassza ki a hőmérséklet mértékegységét (°C vagy °F).

Időjárási információk megtekintése

A helyi időjárás-előrejelzést az óráján is megtekintheti.

- 1 Nyissa meg az Időjárás alkalmazást az alábbi módok bármelyikén:

- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és érintse meg az

Időjárás () lehetőséget.

- Az Időjárás kártya kereséséhez lapozzon jobbra a képernyőn, hogy ellenőrizhesse a tartózkodási helyét és időjárási információkat kaphasson. Az Időjárás kártya megnyitásához érintse meg a kártyát.
- Állítson be olyan óraszámnapot, amely képes megjeleníteni az időjárást. Ha ezt beállította, közvetlenül a főképernyőről kaphatja a legfrissebb időjárási információkat. Az Időjárás alkalmazás megnyitásához érintse meg az időjárási információkat.

2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a heti időjárási információk és a következők megtekintéséhez: **Nap, Hold, Holdfázis és Árapály.**

Az árapályával kapcsolatos lekérdezések csak bizonyos régiókban támogatottak.

-  • Győződjön meg róla, hogy a GPS engedélyezve van a telefonján, a **Huawei Egészség** alkalmazásnak engedélyt adott a helyadatok lekérdezésére, és hogy a telefonja olyan nyílt területen van, ahol rendelkezésre áll GPS-vétel.
- Az órán megjelenő időjárási információk kissé eltérhetnek a telefonon megjelentektől, mivel a rendszer az adatokat a **Huawei Egészség** alkalmazásból küldi le, és különböző időjáráselőjelzés-szolgáltatóktól gyűjti.

Edzés

Edzés indítása

Edzés indítása az órán

- 1 Lépjen az alkalmazáslistába, és érintse meg az **Edzés** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a kívánt edzést vagy a kívánt útvonalat. Egy másik megoldásként lapozzon felfelé a képernyőn, és az **Egyéni** lehetőség megérintésével adjon hozzá más edzésmódokat.
- 3 Az edzés megkezdéséhez érintse meg a Kezdés ikont. (Győződjön meg arról, hogy a GPS helymeghatározás működik, mielőtt elkezdi a kültéri edzést.)
- 4 Az edzés befejezéséhez nyomja meg a Fel gombot és érintse meg a leállítás ikont, vagy tartsa nyomva a Fel gombot.
 -  • A hangos bemondást támogató órák esetén a Fel gomb megnyomásával állíthatja meg az edzést, és ezután állíthatja a hangerőt edzés közben.
 - A képernyőn balra vagy jobbra lapozva válthat a zene, napfelkelte/napnyugta és más képernyők között.

Edzés indítása a Huawei Egészség alkalmazásban

A Huawei **Egészség** alkalmazás használatával történő edzés indításához a t és az órát helyezze egymáshoz közel, hogy azok csatlakozzanak egymáshoz.

- 1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, érintse meg az **Edzés** lehetőséget, válasszon egy edzésmódot, majd az edzés megkezdéséhez érintse meg a kezdés ikont.
- 2 Miután megkezdte az edzést, az óra szinkronizálja és megjeleníti az edzés során mért pulzusszámot, lépésszámot, sebességet és időt. A Huawei **Egészség** alkalmazás megjeleníti az edzés idejét.

Futási tervek

A készülék személyre szabott tudományos edzéstervet kínál, amelyek alkalmazkodnak az idejéhez, hogy megfeleljenek az edzési követelményeknek. A készülék minden héten automatikusan módosíthatja az edzéstervet, figyelembe véve az edzés végrehajtásának módját, összefoglalót készít, amely segít a terv időben történő végrehajtásában, és intelligens módon beállítja a későbbi tanfolyamok nehézségét az edzésállapota és a visszajelzések alapján.

Futási terv létrehozása

- 1 Nyissa meg az Egészség alkalmazást, lépjen az **Edzés > Szabadtéri futás** vagy a **Beltéri futás > MI-futóterv** lehetőségre, érintse meg a jobbra lévő **Továbbiak** opciót, válasszon egy futási tervet, és a terv létrehozásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

- 2** Nyomja meg a Fel gombot az órán az alkalmazáslista megnyitásához, és lépjen az **Edzés > Tanfolyamok és tervek > Edzésterv** menüpontra a futási terv megtekintéséhez. Az edzés napján érintse meg az Edzés ikont az edzés megkezdéséhez.

A futási terv befejezése

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, lépjen az **Edzés > Terv** lehetőségre, érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, majd érintse meg a **Terv befejezése** opciót.

Egyéb beállítások

Nyissa meg az Egészség alkalmazást, lépjen az **Edzés > Terv** lehetőségre, és érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont:

A terv részleteinek megtekintéséhez érintse meg a **Terv megtekintése** lehetőséget.

Érintse meg a **Szinkronizálása hordozható készülékre** lehetőséget a terveknek a viselhető eszközre történő szinkronizálásához.

Érintse meg a **Tervbeállítások** lehetőséget az olyan információk szerkesztéséhez mint az edzés napja, az emlékeztető ideje, és hogy szinkronizálja-e a tervet a naptárral.

A futási index megtekintése

A futási index (RAI) egy átfogó mutató, amely a futó állóképességét és futótechnikájának hatékonyságát tükrözi. A futó legjobb időeredményein alapul. Általában egy magasabb futási indexszel rendelkező futó jobban teljesít a versenyeken.

A készülék használatának megkezdése előtt

- Ennek a funkciónak a használatához frissítse a készüléket és a Huawei Egészség alkalmazást a legújabb verzióra.
- A futási index funkció csak olyan szabadtéri futás és futóedzések esetén áll rendelkezésre, amelyek 12 percnél hosszabbak. A beltéri futás nem támogatott.

A futási index megtekintése

- A készüléken:

- 1** Lépjen a **Beállítások > Óraszámok és főképernyő > Főképernyő** menüpontra, és az alkalmazások rácsnézetben történő megjelenítéséhez válassza a **Rács** lehetőséget.

- 2** A futási index megtekintéséhez érintse meg a  ikont.

- Telefon:

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az **Edzés > Szabadtéri futás > Teljes lefutott távolság (km)** menüpontra, válasszon ki egy futási bejegyzést, és a **Grafikon** megérintésével tekintse meg az olyan fitnessadatokat, mint a futási index, tempózóna és az edzési terhelés szintje.

Edzéselőzmények megtekintése

Edzéselőzmények megtekintése a készüléken

- 1 A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg az **Edzéselőzmények** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy bejegyzést, és tekintse meg a részleteit. A készülék különböző adattípusokat jelenít meg a különféle edzésekhez.

Edzéselőzmények megtekintése a Huawei Egészség alkalmazásban

A részletes edzéselőzményeket is megtekintheti a Huawei Egészség alkalmazásban az **Egészség** képernyőn a **Gyakorlat adatai** lehetőség alatt.

Edzéselőzmények törlése

Tartson nyomva egy edzéselőzményt a Huawei Egészség alkalmazásban található **Gyakorlat adatai** lehetőség alatt, és törölje az edzéselőzményt. Ugyanakkor ez az adat továbbra is elérhető marad a készülék **Edzéselőzmények** opciójában.

Intelligens kísérő engedélyezése

Miután engedélyezte az Intelligens kísérő funkciót, szabadtéri edzés közben valós időben tekintheti meg, hogy mennyire teljesítette túl vagy alul a céltempóját.

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és érintse meg az **Edzés** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a **Szabadtéri futás** jobb oldalán található Beállítások ikont, majd engedélyezze az **Intelligens kísérő** funkciót.
- 3 A **Céltempó** megérintésével állíthat be egy futási céltempót.
- 4 Térjen vissza az alkalmazáslistára, érintse meg a **Szabadtéri futás** lehetőséget, várjon, amíg megtörténik a GPS-helymeghatározás, és a futás elindításához érintse meg a Futás ikont.

A laktátküszöb mérése

Mielőtt megmérné a laktátküszöböt, meg kell adnia a nemére, életkorára, magasságára és súlyára vonatkozó információkat az Egészség alkalmazásban, meg kell győződnie arról, hogy a GPS helymeghatározás rendben működik, és nyitott területre kell mennie.

- 1 Nyomja meg a Fel gombot az órán, hogy megnyissa az alkalmazáslistát, indítsa el a laktátküszöb mérését, erősítse meg az adatait, majd érintse meg az **OK** lehetőséget.
- 2 Győződjön meg arról, hogy a követelmények teljesülnek, érintse meg az **OK** lehetőséget, és a laktátküszöb mérésének indításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 3 A mérés befejezése után érintse meg az **Edzésbejegyz.** lehetőséget az eredmény megtekintéséhez.

Automatikus edzésérzékelés

Lépjen a **Beállítások > Edzésbeállítások** menüpontra, és engedélyezze az **Edzés auto. érz.** funkciót. A funkció engedélyezése után a készülék emlékezteti Önt, hogy kezdjen el egy edzést, amikor megnövekedett aktivitást érzékel. Az értesítést figyelmen kívül hagyhatja, vagy elindíthatja a megfelelő edzést.

-  • A támogatott edzéstípusok a képernyőn megjelenő utasításoktól függenek.
- A készülék automatikusan érzékeli az edzésmodot, és emlékezteti Önt arra, hogy kezdjen el egy edzést, ha az edzés közben használt testtartás és az edzés intenzitása alapján teljesíti a feltételeket, illetve ha ebben az állapotban marad egy bizonyos ideig.
- Ha az edzés tényleges intenzitása egy bizonyos ideig kisebb, mint az edzésmod által megkövetelt, a készüléken megjelenik egy üzenet arról, hogy az edzés befejeződött. Ezt az üzenetet figyelmen kívül hagyhatja, vagy befejezheti az edzést.

Egészségkezelés

EKG

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

 Jelenleg ez a funkció csak bizonyos országokban és régiókban támogatott.

A készülék használatának megkezdése előtt

- Ezt a funkciót 18 éven aluliak nem használhatják.
- Szívritmusszabályzóval vagy más implantátummal rendelkezők számára ennek a funkciónak a használata nem javasolt.
- Az erős elektromágneses környezet erősen befolyásolja az EKG hullámok minőségét. Ne indítson mérést, ha ilyen környezetben van.
- A funkció képes érzékelni a vérrögöket, agyvérzést, szívelégtelenséget és a szív egyéb szabálytalan működését.
- Ez a funkció nem képes érzékelni a szívrohamot és az azzal kapcsolatos komplikációkat. Kérjük, időben kérjen orvosi segítséget, ha fájdalmat, szorítást vagy nyomást érez a mellkasában, vagy hasonló tüneteket tapasztal.

Előkészületek a méréshez

 Ennek a funkciónak a használatához töltsse le a Huawei Egészség alkalmazás legújabb verzióját a HUAWEI AppGalleryből, és telepítse, vagy a Huawei Egészség alkalmazást frissítse a legújabb verzióra.

- 1** Regisztráció és bejelentkezés: Ha a Huawei Egészség alkalmazásba az első alkalommal jelentkezik be, a regisztráláshoz kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, majd adja meg a fióknevét és jelszavát a bejelentkezéshez.
- 2** Csatlakozás a készülékre: Miután bejelentkezett a Huawei Egészség alkalmazásba, az utasításokat követve párosítsa a készüléket az alkalmazással.
- 3** Az alkalmazás aktiválása: Ha az első alkalommal használja az **EKG** funkciót, a Huawei Egészség alkalmazásban lépjen az **Egészség > Szív > EKG** menüpontra, és az EKG alkalmazás aktiválásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az EKG mérése

- 1** A készüléket viselje megfelelően a csuklóján, és az alkalmazáslistában válassza az **EKG** lehetőséget. Ha a funkciót az első alkalommal használja, válassza ki, hogy melyik kezén hordja a készüléket.
- 2** A karját fektetve tegye az asztalra vagy az ölébe, és lazítsa el a karját és az ujjait.
- 3** A mérés elindításához a szabad kezének egyik ujját tartsa az óra elektródáján (Le gomb).

- A mérés közben nem mozogjon, és lélegezzon egyenletesen és folyamatosan. Ne beszéljen, és az ujjával ne engedje el az elektródát. Gondoskodjon arról, hogy az elektródával való érintkezés megfelelő legyen, úgy hogy nem túlságosan, de elegendő erővel nyomja.
- A száraz bőr befolyásolhatja a mérés minőségét. Ha úgy érzi, hogy az ujjá száraz, a vezetőképesség javítása érdekében egy kis vízzel nedvesítse meg.

4 A mérés befejezése után a mérési eredmény megjelenik a készülék képernyőjén. A részletekért nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, és lépjen az **Egészség > Szív > EKG** menüpontra.

- Kérjük, a mérési eredményekkel kapcsolatban konzultáljon egészségügyi szakemberrel. Az eredményeket ne próbálja meg értelmezni, és ne tegyen orvosi intézkedéseket.
- Ha a **szinuszritmus** ikon jelenik meg, az azt jelentheti, hogy nem érzékelhető a szív szabálytalan működése vagy egyéb egészségügyi probléma. Ha esetleg bármilyen változást tapasztal az egészségi állapotában, azonnal forduljon egészségügyi szakemberhez.
- Ha a mérés eredménye --, az azért lehet, mert az ujjá mozgott vagy túl száraz volt, vagy a percenkénti szívverések száma nagyobb, mint 110 vagy kisebb, mint 50. Ebben az esetben javasoljuk, hogy ismétlje meg a mérést. Ha rossz a közérzete, kérjük, időben kérjen orvosi segítséget.

Pulzusszámmérés

A folyamatos pulzusszámfelügyelés alapértelmezés szerint engedélyezve van, ez pedig lehetővé teszi a pulzusszámgörbe megjelenítését. Ha ez a funkció ki van kapcsolva, csak egyetlen mérés eredménye jeleníthető meg.

- A pontosabb pulzusszámmérés biztosítása érdekében viselje megfelelően a készüléket, és ügyeljen arra, hogy feszes legyen a szíj. Figyeljen arra, hogy stabilan legyen a csuklóján a készülék. Ügyeljen arra, hogy az érzékelő modul közvetlenül, akadálytalanul érintkezzen a bőrrel.

Egyéni pulzusszámmérés

- 1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfelügyelés** menüpontra, majd kapcsolja ki a **Folyamatos pulzusszámfelügyelés** funkciót.
- 2 Nyissa meg az alkalmazáslistát, és a **Pulzusszám** lehetőség kiválasztásával mérje meg a pulzusszámát.

- A mérést olyan külső tényezők is befolyásolhatják, mint az alacsony vérátáramlás, tetoválások, sok szőr a karon, sötét bőrszín, a karjának leengedése vagy mozgatása, vagy az alacsony környezeti hőmérséklet.

Folyamatos pulzusszámfigyelés

Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, majd engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** funkciót. A funkció engedélyezése után a készülék valós időben képes mérni a pulzusszámot.

A **Figyelő mód** beállítható **Intelligens** vagy **Valós idejű** opcióra.

- Intelligens mód: A pulzusszám figyelése az edzési terhelés alapján.
- Valós idejű mód: A pulzusszámmérés másodpercenként egyszer történik, függetlenül az edzési terheléstől.
-  A Valós idejű mód használata növeli a készülék energiafogyasztását, míg az Intelligens mód a tevékenység intenzitása alapján állítja be a pulzusszámmérés időközét, ezáltal pedig csökkenti az energiafogyasztást.

A nyugalmi pulzusszám mérése

A nyugalmi pulzusszám a nyugodt, nem alvó állapotában mért percenkénti szívverésre utal. Ez fontos mutatója a szív egészségi állapotának. A nyugalmi pulzusszámot közvetlenül a reggeli ébredést követő időpontban a legjobb megmérni.

Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, majd engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** funkciót. Ezután a készülék automatikusan elindítja a nyugalmi pulzusszám mérését.

-  A nyugalmi pulzusszámadatok maguktól törlődnek a készülékről 00:00 órakor (24 órás óra esetén) vagy éjjel 12:00 órakor (12 órás óra esetén).
- Lehet, hogy a tényleges nyugalmi pulzusszám nem jelenik meg, vagy nem lesz pontos a mérés, mivel előfordulhat, hogy a pulzusát a rendszer nem mindig az optimális időpontban méri automatikusan.

Pulzusszám-figyelmeztetések

Figyelmeztetés magas pulzusszámra

Nyissa meg a készülék részleteit tartalmazó képernyőt, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, és állítsa be a **Figyelmeztetés magas pulzusszámra** opciót. Így figyelmeztetést kap, ha nem végez edzést, és pulzusa több mint 10 percig a beállított határérték felett marad.

Figyelmeztetés alacsony pulzusszámra

Nyissa meg a készülék részleteit tartalmazó képernyőt, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, és állítsa be a **Figyelmeztetés alacsony pulzusszámra**

opciót. Így figyelmeztetést kap, ha nem végez edzést, és pulzusa több mint 10 percig a beállított határérték alatt marad.

Pulzusszámmérés edzés közben

Edzés közben a készülék valós időben jeleníti meg a pulzusszámot és a pulzuszonát, és értesíti Önt, ha a pulzusszáma túllépi a felső határt. A jobb edzéseredmények érdekében azt tanácsoljuk, hogy a pulzuszóna alapján válassza meg az edzésmódot.

- A pulzuszónák számítási módjának kiválasztásához nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a **Saját > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzussal kapcsolatos beállítások** menüpontra, és állítsa a **Számítási módszer** opciót **Maximális pulzusszám százaléka**, **HRR-százalék** vagy **LTHR-százalék** értékre a futás, illetve **Maximális pulzusszám százaléka** vagy **HRR-százalék** értékre az egyéb edzési módok esetén.
- Ha a **Maximális pulzusszám százaléka** beállítást választja számítási módszerként, a különböző típusú edzési tevékenységekhez (Extrém, Anaerob, Aerob, Zsírégető és Bemelegítés) tartozó pulzuszóna számítása a maximális pulzusszám alapján történik (alapértelmezetten „220 mínusz az Ön életkora”).
- Ha a **HRR-százalék** lehetőséget választja számítási módszerként, a különböző típusú edzési tevékenységekhez (Haladó anaerob, Alapszintű anaerob, Tejsav, Haladó aerob és Alapszintű aerob) tartozó pulzusszám-intervallum számítása a szívritmustartalék alapján történik (maximális pulzusszám [HRmax] mínusz nyugalmi pulzusszám [HRrest]).
- Pulzusszámmérés edzés közben: Az edzés elkezdésekor a valós idejű pulzusszám megjeleníthető a készüléken. Az edzés befejezése után az edzés eredményeit megjelenítő képernyőn ellenőrizheti saját átlagos pulzusszámát, maximális pulzusszámát, valamint a pulzuszonát.
- A pulzusszám nem jelenik meg, ha edzés közben leveszi a csuklójáról a készüléket. A készülék azonban még egy ideig tovább keresi a pulzusszám-jelet. Ha újra felveszi a készüléket, a mérés folytatódik.
- A Huawei **Egészség** alkalmazás **Gyakorlat adatai** részében megtekintheti a pulzusszám-változásokat, a maximális pulzusszámot és az átlagos pulzusszámot mutató grafikonokat egy-egy edzésre vonatkozóan.

Az edzési pulzusszám felső határértéke

Miután megkezdte az edzést, a készülék rezgéssel figyelmeztet, ha a pulzusszám értéke több, mint 60 másodperce meghaladja a felső határt.

- 1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a **Saját > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzussal kapcsolatos beállítások** menüpontra, és érintse meg a **Pulzusszámkorlát** lehetőséget.

2 Válassza ki a beállítani kívánt pulzusszám felső határértéket, majd érintse meg az **OK** lehetőséget.

i Ha az egyéni edzéseknél kikapcsolja a hangos útmutatást, akkor csak rezgések és kártyás jelzések formájában kap figyelmeztetéseket.

Alvásfigyelés

Ügyeljen arra, hogy a készüléket megfelelően viselje. A készülék automatikusan rögzíti az alvás időtartamát, és azonosítja, hogy mély alvásban, könnyű alvásban vagy ébren van-e.

Alvási beállítások

- 1** Nyomja meg a Fel gombot, az alkalmazáslistáról válassza ki az **Alvás** lehetőséget, lapozzon felfelé a képernyőn a **Továbbiak** képernyő megnyitásához, és érintse meg az **Alvási beállítások** elemet.
- 2** Ezt követően engedélyezze az **Automatikus** opciót, illetve érintse meg az **Idő hozzáadása** lehetőséget az **Elalvás előtt**, az **Ébredéskor** és az **Ismétlés** beállításához, és érintse meg az **OK** lehetőséget.

Alvási adatok rögzítése a viselhető eszközön

- i** • Amikor a készülék azt érzékeli, hogy Ön alszik, automatikusan kikapcsolja a Folyamatos megjelenítés funkciót, az értesítéseket (beleértve a bejövő hívások értesítéseit), a Felemelés a felébresztéshez funkciót és más funkciókat, hogy ne zavarják Önt az alvásban.
- Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet > HUAWEI TruSleep™** menüpontra, és engedélyezze a **HUAWEI TruSleep™** funkciót. Ha engedélyezve van, a készülék pontosan felismeri, hogy Ön mikor alszik el, ébred fel, és azt, hogy mély alvásban, könnyű alvásban vagy REM-alvásban van-e. Az alkalmazás ezután alvásminőség-elemzést végez annak érdekében, hogy segítsen Önnek megismerni az alvási szokásait, illetve javaslatokat tesz, hogy segítsen Önnek az alvásminősége javításában.
- Ha nincs engedélyezve a **HUAWEI TruSleep™** funkció, akkor a készülék a hagyományos módon követi nyomon az alvást. Ha a készülékét alvás közben viseli, a készülék azonosítja az alvási szakaszokat, és rögzíti, hogy mikor aludt el, ébredt fel, az egyes alvásszakaszokba mikor lépett be, illetve mikor lépett ki azokból, és ezután szinkronizálja az adatokat a Huawei **Egészség** alkalmazással.

Alvásadatok megtekintése

- Nyissa meg a viselhető eszközön az **Alvás** alkalmazást a legutóbbi éjszakai alvásról és szunyókálásról rögzített adatok megtekintéséhez.
- A Huawei **Egészség** alkalmazás **Egészség** képernyőjén érintse meg az **Alvás** kártyát a napi, heti, havi és éves alvásadatok megtekintéséhez.

Stresszvizsgálat

A stressz szintjének vizsgálata

A stresszvizsgálat közben a készüléket hordja megfelelően, és ne mozogjon.

- Egyszeri stresszvizsgálat:

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a **Stressz** kártyát, és a **Stresszvizsgálat** megérintésével indítson el egy egyszeri stresszvizsgálatot. Érintse meg a **Stressz-szint kalibrálása** lehetőséget, és a stressz-szint kalibrálásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

- Időszakos stresszvizsgálat:

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközők** lehetőséget, majd a készülék nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet > Automatikus stresszvizsgálat** opcióra, kapcsolja be az **Automatikus stresszvizsgálat** kapcsolóját, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a stressz szintjének kalibrálásához. Az időszakos stresszvizsgálatok ezt követően automatikusan elindulnak, ha megfelelően viseli az órát.

- **i** A stresszvizsgálat pontosságát befolyásolja, ha a felhasználó olyan anyagokat vett magához, mint a koffein, nikotin, alkohol vagy pszichoaktív szerek. A vizsgálatot az is befolyásolja, ha a felhasználónak szívpanaszai vagy asztmája van, ha edz, vagy ha nem megfelelően hordja az órát.

A stresszadatok megtekintése

- A készüléken:

A készülék alkalmazáslistájának megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és a **Stressz** lehetőség megérintésével tekintse meg a stressz napi változásait, beleértve a stressz oszlopdiagramot és a stressz-szintet egy napon.

- A Huawei Egészség alkalmazásban:

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, majd érintse meg a **Stressz** kártyát a legfrissebb stresszpontszámok és stressz-szint, a napi, heti, havi és éves stresszgörbék, illetve az azokhoz tartozó tanácsok megtekintéséhez.

SpO2 mérése

- **i** Ennek a funkciónak a használatához frissítse a legújabb verzióra a viselhető eszközt és a **Huawei Egészség** alkalmazást.
- Az SpO2-mérés pontosságának biztosítása érdekében hordja szorosan és megfelelő módon a viselhető eszközt. Ügyeljen arra, hogy az érzékelőmodul közvetlenül, akadálytalanul érintkezzen a bőrével.

- 1 Viselje megfelelően a viselhető eszközt, és tartsa mozdulatlanul a karját.

- 2 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot a viselhető eszközén, lapozzon felfelé és lefelé a képernyőn, amíg meg nem látja az **SpO2** () ikont, majd érintse meg ezt a lehetőséget.
- 3 Bizonyos termékek esetében meg kell érintenie a **Mérés** opciót. A tényleges termék kezelőfelülete az irányadó.
- 4 Az SpO2 mérése során ügyeljen arra, hogy mozdulatlan legyen, és a képernyő felfelé nézzen.

Automatikus SpO2-mérés engedélyezése/kikapcsolása

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a **Eszközök** lehetőséget, majd a csatlakoztatott készülék nevét, és lépjen be a részletek képernyőre. Érintse meg az **Egészségfelügyelet** elemet, és engedélyezze/kapcsolja ki az **Automatikus SpO2-mérés** lehetőséget.
- 2 Az **Figyelmeztetés alacsony SpO2-értékre** lehetőség megérintésével állíthatja be az SpO2-szintjének alsó határértékét, és kaphat értesítést, amikor nem alszik.

Bőrhőmérséklet mérése

Bőrhőmérséklet mérése leginkább a csukló-bőrhőmérséklet változásának mérésére szolgál edzés után. Miután engedélyezte a folyamatos bőrhőmérséklet-mérést, a készülék folyamatosan méri a bőrnek hőmérsékletét, és egy mérési görbét hoz létre.

-  • A termék nem egy orvosi készülék. A hőmérséklet mérése leginkább egészséges, 18 évnél idősebb személy csukló-bőrhőmérséklete változásának mérésére szolgál edzés közben és után. Az eredmények kizárólag tájékoztatásul szolgálnak, és nem használhatók orvosi diagnózis vagy kezelés alapjául.
- Mérés közben a készüléket hordja viszonylag szorosan legalább 10 percig, és maradjon nyugodt, szobahőmérsékletű (körülbelül 25 °C-os) környezetben. Ügyeljen arra, hogy a csuklóján ne legyen vízfolt vagy alkohol. Ne indítsa a mérést közvetlen napfényben, szélben vagy hideg-/hőforrás közelében.
- Edzés, zuhanyzás után, vagy miután kültér és beltér között váltott, várjon 30 percet, mielőtt megkezdje a mérést.

Egyszeri mérés

Az óra alkalmazáslistájában válassza a **Bőrhőmérséklet** > **Mérés** lehetőséget a hőmérséklete mérésének elindításához.

Folyamatos mérés

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készülék nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet** lehetőségre, és engedélyezze a **Folyamatos bőrhőmérséklet-mérés** funkciót.
- 2 Az óra alkalmazáslistájában érintse meg a **Bőrhőmérséklet** lehetőséget a mérési görbe megtekintéséhez.

Egészséges élet

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

- Az egyénenként eltérő fizikai állapotok miatt lehetséges, hogy az Egészséges élet funkció által kínált, főleg a fizikai tevékenységre vonatkozó egészségügyi tanácsok nem alkalmazhatók minden felhasználóra, és esetleg nem érik el a kívánt hatást. Ha rossz a közérzete a tevékenységek vagy edzések közben, álljon meg és pihenjen, illetve mielőbb forduljon orvoshoz.
- Az Egészséges élet funkcióban adott egészségügyi tanácsok csak tájékoztató jellegűek. A tevékenységekben vagy edzéseken való részvételből fakadó minden kockázatot, kárt és felelősséget Ön visel.

Az Egészséges élet funkció engedélyezése

- 1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen az **Egészség > Szerkesztés** lehetőségre, és adja hozzá az **Egészséges élet** kártyát.
- 2 Érintse meg az **Egészséges élet** kártyát, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a **Felhasználói nyilatkozat** elfogadásához.

Kipipálandó feladatok kiválasztása és célok beállítása

A kipipálandó feladatok alap és opcionális kipipálandó feladatokra vannak osztva. Igény szerint hozzáadhat opcionális kipipálandó feladatokat.

Az Egészséges élet képernyőn érintse meg a **Feladatok szerkesztése** lehetőséget vagy a jobb felső sarokban található  ikont, válassza ki az **Egészségmegőrzési terv** elemet, és a feladatkártyán érintse meg a **Célbeállítások** lehetőséget a napi célok beállításához, vagy érintse meg a **Célok módosítása** elemet a célok módosításához.

A feladat teljesítési állapotának megtekintése

- Nyissa meg a készülék alkalmazáslistáját, és válassza az **Egészséges élet** lehetőséget egy adott feladat teljesítési állapotának megtekintéséhez.
- Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen az **Egészség > Egészséges élet** menüpontra a feladat teljesítési állapotának megtekintéséhez.

Emlékeztetők

- 1 Az **Egészséges élet** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, és válassza az **Egészségmegőrzési terv** lehetőséget.
- 2 Az **Egészségmegőrzési terv** képernyőn beállíthat általános emlékeztetőket, illetve emlékeztetőket a kipipálandó feladatokhoz.
Vagyis bekapcsolhatja a **Heti jelentésértesítések (óra)** kapcsolót vagy az **Emlékeztetők** kapcsolót egy adott feladathoz, például engedélyezheti az **Emlékeztetők** funkciót a **Légzés** feladathoz.

Heti jelentés és megosztás

Heti jelentés megtekintése: Az **Egészséges élet** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, és a jelentés részleteinek megtekintéséhez válassza a **Heti jelentés** lehetőséget.

Megosztás: Az **Egészséges élet** képernyő jobb felső sarkában található  megérintésével megoszthatja, illetve elmentheti a készülékére.

- A **Napi mosoly** kipipálandó feladat ismertetése:

- 1 Az **Egészséges élet** képernyőn válassza ki a **Napi mosoly** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a **Belépés** lehetőséget, és készítsen egy fényképet. Érintse meg a **Kész** lehetőséget a kipipálandó feladat elvégzéséhez (a rendszer nem tárolja a fényképet), vagy érintse meg a jobb felső sarokban található **Mentés és megosztás** elemet a fénykép megosztásához vagy a készülékre történő mentéséhez.

A szolgáltatás kikapcsolása

Az **Egészséges élet** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, és lépjen a **Névjegy > Szolgáltatás kikapcsolása** menüpontra. Ez visszaállítja az Egészséges élet adatait, és csak a három alapfeladat marad meg.

TriRing

A Tevékenységi bejegyzésekben szereplő TriRing három fajta adatot jelenít meg az órán: a lépéseket, a mérsékelt és nagy intenzitású tevékenységet, illetve az aktív órákat.

1.  Lépések: Ez a gyűrű jelzi a lépéseknek az elérni kívánt lépekszámhoz viszonyított arányát az adott napon. 10 000 lépés az alapértelmezett cél. A célbeállításokat az igényeinek megfelelően módosíthatja az Egészség alkalmazás **ÉN > Beállítások > Célok** menüpontjára lépve.
2.  A közepes és nagy intenzitású tevékenység időtartama (percben): 30 perc az alapértelmezett cél. A készülék a tempó és a pulzus alapján kiszámítja a mérsékelt és nagy intenzitású tevékenységek összesített időtartamát.



3. **Aktív órák:** Ez a gyűrű jelzi, hogy a nap folyamán hány órát töltött állva. Ha óránként több, mint 1 percet gyalogolt, például 10:00 és 11:00 óra között 1 percet, az órát a rendszer aktív órának számítja. A túl hosszú ideig történő ülés káros az egészségre. Javasoljuk, hogy óránként egyszer álljon fel, és naponta érjen el legalább 12 aktív órát 7:00 és 22:00 óra között.

Asszisztens

HUAWEI Assistant·TODAY

A HUAWEI Assistant·TODAY képernyőn egyszerűen megtekintheti az időjárás-előrejelzést, valamint megtekintheti a Naptár információit.

Belépés a HUAWEI Assistant·TODAY alkalmazásba és kilépés onnan

A HUAWEI Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra a készülék főképernyőjén. Lapozzon balra a képernyőn a HUAWEI Assistant·TODAY alkalmazásból való kilépéshez.

Hangvezérlőközpont

A HUAWEI Assistant·TODAY képernyő HUAWEI zenés kártyájának használatával vezérelhető a zene telefonon és órán történő lejátszása. Ahhoz, hogy a telefonon lévő zenelejátszást az órán keresztül vezérelhesse, az órát párosítani kell a Huawei **Egészség** alkalmazással.

-  A telefonon lejátszott zene esetén ez a funkció akkor támogatott, ha a zene megjelenik a HUAWEI Assistant·TODAY képernyőn. Különben ez a funkció nem támogatott.

Bejövő hívások fogadása és elutasítása

Amikor bejövő hívása érkezik, az óra emlékezteti Önt, és megjeleníti a hívó fél számát vagy nevét. A hívást fogadhatja elutasíthatja.

Bejövő hívások fogadása és elutasítása

- Nyomja meg a Fel az óra rezgésének leállításához.
- A hívás befejezéséhez a képernyőn érintse meg a Vége ikont, vagy tartsa nyomva az óra Fel .
- A hívás fogadásához érintse meg a képernyőn a Fogadás ikont.

Gyors üzenetválaszok

Példaként egy HUAWEI telefont használunk: Amikor az óra egy bejövő hívásra emlékezteti, az Üzenet ikon megérintésével gyorsan, egy SMS-üzenettel válaszolhat, és elutasíthatja a hívást.

-  • A bejövő hívás gyors üzenetválasszal történő elutasításával kapcsolatos tartalom nem vonatkozik a **Huawei Egészség** alkalmazás **Gyorsválaszok** funkciójára.
- Az SMS-üzenet tartalmának módosítási eljárása telefonmodellenként eltérő. Ez a tényleges használat során derül ki.
- Ez a funkció iPhone készülékeken nem támogatott. A funkció egyéb márkájú telefonokon történő használatával kapcsolatos részletekért forduljon a telefon gyártójához.

Üzenetek kezelése

Amikor a **Huawei Egészség** alkalmazás csatlakozik az órához, és az üzenetértesítések engedélyezve vannak, a telefonja állapotsávjára küldött üzenetek szinkronizálhatók az órára.

Üzenetértesítések engedélyezése

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, és kapcsolja be az **Értesítések** kapcsolót.
 - 2 Lépjen az alkalmazáslistára, és kapcsolja be azoknak az alkalmazásoknak a kapcsolóit, amelyekről értesítéseket kíván fogadni.
-  Az **ALKALMAZÁSOK** pontba lépve megtekintheti azoknak az alkalmazásoknak a listáját, amelyekről értesítéseket fogadhat.

Olvasatlan üzenetek megtekintése

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

Az olvasatlan üzenetek megtekinthetők az órán. Ha szeretné megtekinteni őket, lapozzon felfelé a főképernyőn az olvasatlan üzenetek központjának megnyitásához.

-  Az olvasatlan üzeneteket a rendszer nem őrzi meg az olvasatlan üzenetek központjában történő megtekintés után. Ha újra meg szeretné őket tekinteni, nyissa meg a megfelelő alkalmazást a telefonján.

Üzenetekre való válaszadás

-  • Ez a funkció iPhone készülékeken nem támogatott.
- Ez a funkció csak akkor támogatott, ha azzal a SIM-kártyával válaszol egy SMS-üzenetre, amely az üzenetet fogadta.

Amikor SMS-t, WhatsApp, Messenger vagy Telegram üzenetet fogad az órán, gyorsválaszokkal vagy hangulatjelekkel válaszolhat rá. A támogatott üzenettípusok a tényleges használat függvényében változnak.

Gyorsválaszok testreszabása

-  • Ha a **Gyorsválaszok** kártya nem látható, az azt jelzi, hogy az óra nem támogatja ezt a funkciót.
- Ez a funkció iPhone készülékeken nem támogatott.

A következő módon szabhatja testre a gyorsválaszt:

- 1 Ha az óra csatlakozott a **Huawei Egészség** alkalmazáshoz, nyissa meg az alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, és érintse meg a **Gyorsválaszok** kártyát.

- 2 A Válasz hozzáadása** lehetőség megérintésével hozzáadhat egy választ, egy hozzáadott válasz megérintésével szerkesztheti azt, vagy a válasz melletti  ikon megérintésével törölheti a választ.

Olvasatlan üzenetek törlése

- Az üzenetlista képernyőn lapozzon balra a törölni kívánt üzeneten, és az üzenet törléséhez érintse meg a következő ikont:  .
- Ha az összes olvasatlan üzenetet törölni kívánja, érintse meg az üzenetlista alján található  lehetőséget.

Alkalmazások

-  Ez a funkció iPhone telefonok és iPad készülékek esetén nem támogatott.

Alkalmazások telepítése

- 1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, majd érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a használni kívánt alkalmazást az **Alkalmazások** listáról és érintse meg a **Telepítés** lehetőséget. Az alkalmazás a telepítése után megjelenik a készülék alkalmazáslistájában.

Alkalmazások használata

A készülék alkalmazáslistájában lapozzon felfelé vagy lefelé, és a használatukhoz kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

-  • Egyes alkalmazások csak akkor használhatók, ha a készülék csatlakoztatva van a telefonhoz. Ha a készülék olyan üzenetet jelenít meg, amely arra kéri, hogy telepítse az alkalmazást a telefonra, az azt jelzi, hogy az alkalmazás csak a telefonnal használható.
- Amikor először telepít és használ egy alkalmazást a telefonján, fogadja el az alkalmazás képernyőjén megjelenő megállapodásokat és feltételeket, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az engedélyezés, illetve a bejelentkezés befejezéséhez. Különben nem fogja tudni használni az alkalmazást. Ha probléma adódik az engedély megadásakor, nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a **Saját > Beállítások > A készülék képességei** menüpontra, majd válassza ki azt az alkalmazást, amelynek ismét engedélyt szeretne adni.

Alkalmazások frissítése

- 1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, majd érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a **Kezelő** lehetőséget a frissítendő alkalmazások és a telepített alkalmazások listájának megtekintéséhez.

- 3** A jobb élmény érdekében lépjen a **Frissítések > Frissítés** menüpontra, hogy az alkalmazásokat a legújabb verzióra frissítse.

Alkalmazások eltávolítása

- Alkalmazás eltávolítása a telefonon található Huawei **Egészség** alkalmazásban.
- 1** Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, majd érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.
 - 2** Érintse meg a **Kezelő** lehetőséget a frissítendő alkalmazások és a telepített alkalmazások listájának megtekintéséhez.
 - 3** Lépjen a **Telepítéskezelő > Eltávolítás** menüpontra az alkalmazások eltávolításához. Egy alkalmazás eltávolítását követően a rendszer a készülékről is törli az alkalmazást.
- Alkalmazás eltávolítása a készülékről: Az eltávolításhoz tartsa megérintve a harmadik féltől származó alkalmazás ikonját.
- i** Ha beállítja az **AppGallery szolgáltatás kikapcsolása** opciót a Huawei **Egészség** alkalmazásban, akkor újra meg kell érintenie az **AppGallery** lehetőséget, és követnie kell a képernyőn megjelenő utasításokat a jogosultság megadásához.
- Harmadik féltől származó alkalmazás használata előtt adja hozzá azt a Telefonkezelőben a háttérben futó alkalmazások védelmi listájához. Ezt követően a telefonon lépjen a **Beállítások > Akkumulátor** menüpontra, válassza ki az alkalmazást az **Alkalmazás szerinti akkumulátorhasználat** lehetőséget, érintse meg az **Indításkezelés** elemet, és engedélyezze az **Automatikus indítás**, a **Másodlagos indítás** és a **Futtatás háttérben** opciókat.
 - Ha egy harmadik féltől származó alkalmazás nem működik, miután hozzáadta a háttérben lévő védett alkalmazások listájához, távolítsa el az alkalmazást, telepítse újra, és próbálkozzon ismét.

Zenelejátszás vezérlése

Zene hozzáadása az órához

- i** • Ennek a funkciónak a használatához az órát csatlakoztassa a Huawei Egészség alkalmazásra.
- Ez a funkció nem támogatott, ha az óra iPhone-nal van párosítva.
- 1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, majd lépjen az eszközadatok képernyőjére.
 - 2** Lépjen a **Zene > Zenekezelés > Zeneszámok hozzáadása** menüpontra, és jelölje ki a hozzáadandó zeneszámot.
 - 3** Kattintson a képernyő jobb felső sarkában található ✓ ikonra. Zene hozzáadásakor az **Új lejátszási lista** lehetőség megérintésével lejátszási listát is létrehozhat. A lejátszási lista létrehozása után az egyszerű kezelés érdekében hozzáadhatja az órára feltöltött kedvenc zenéjét a lejátszási listához.

Zenelejátszás vezérlése a készüléken

- 1 A készüléken lépjen az alkalmazáslistára, válassza a **Zene** lehetőséget, vagy lépjen a **Zene > Zene lejátszása** menüpontra.
- 2 Érintse meg a lejátszás gombot a zeneszám lejátszásához.
- 3 A zenelejátszás képernyőn, a képernyőn felfelé lapozva tekintheti meg a lejátszási listát, válthat a zeneszámok között, módosíthatja a hangerőt és állíthatja be a lejátszási sorrendet (például zeneszámok lejátszása egymás után vagy véletlenszerűen).

Zenelejátszás vezérlése a telefonon

- Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, érintse meg a **Zene** lehetőséget, és kapcsolja be a **Telefon zenelejátszásának vezérlése** funkciót.
- A telefonon nyissa meg a Zene alkalmazást, és játssza le a zenét.
- Az alábbi módszerek használatával nyithatja meg a telefonon a zenelejátszás képernyőt, és állíthatja meg a zenét, válthat a zeneszámok között a telefonon, állíthatja be a zene hangerejét a telefonon stb.

A HUAWEI Assistant-TODAY funkciót támogató órák esetén: Lapozzon jobbra az óra főképernyőjén. A HUAWEI Assistant-TODAY képernyőn érintse meg telefon ikonnal rendelkező zene kártyát.

A HUAWEI Assistant-TODAY funkciót nem támogató órák esetén: Az órán nyissa meg a **Zene** alkalmazást, és érintse meg a  vagy a  ikont és válassza a **Telefon** lehetőséget.

Távoli felvételt készítés

Miután a készülék a csatlakoztatva lett a Huawei **Egészség** alkalmazáshoz, a készülék alkalmazáslistájában a **Távoli felvételt készítés** megérintésével engedélyezheti a kamerát a telefonkészülékén, majd a készülék képernyőjén a  ikon megérintésével készíthet fényképet. A  megérintésével válthat 2 másodperces és 5 másodperces időzítő között.

-  • Ha a viselhető eszközt párosította a telefon/tablet készülékével, és a Távoli felvételt készítés megjelenik a készülék alkalmazáslistájában, az azt jelenti, hogy ez a funkció támogatott. Különben ez a funkció nem támogatott.
- A funkció használatához győződjön meg arról, hogy a Huawei **Egészség** alkalmazás fut a háttérben.

Bluetooth fülhallgatók csatlakoztatása

Miután a készülék csatlakozott a Bluetooth-fülhallgatójára, a Bluetooth-fülhallgató használható zenehallgatáshoz.

- 1. módszer:
 - 1 A Bluetooth-fülhallgatót állítsa párosítás módba.

- 2 Nyissa meg a készülék alkalmazáslistáját, lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn, és lépjen a **Beállítások** > **Bluetooth** menüpontra.
 - 3 Ha a készülék még nincs párosítva egyetlen Bluetooth-eszközhöz sem, a rendszer automatikusan megkeresi a párosításra kész Bluetooth-eszközöket. Megérintheti a képernyő alján található **Típus kiválasztása** lehetőséget is a Bluetooth-célfülhallgatók kiválasztásához.
Ha a készülék párosítva van néhány Bluetooth-eszközhöz, megjelennek a párosított készülékek. Érintse meg a **Párosítás** lehetőséget, és a Bluetooth-célfülhallgatókkal való párosításhoz kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 2. módszer:
 - 1 A Bluetooth-fülhallgatót állítsa párosítás módba.
 - 2 Nyissa meg a készülék alkalmazáslistáját, lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Zene** lehetőség megkereséséhez és kijelöléséhez, érintse meg a zenelejátszási ablak jobb alsó sarkában található  ikont, és lépjen a **Hangcsatorna** > **Készülék hozzáadása** menüpontra.
 - 3 Érintse meg a **Párosítás** lehetőséget, és az óra automatikusan megkeresi a párosításra kész készülékeket. Válassza ki a célfülhallgatót a Bluetooth-listáról, és a párosítás végrehajtásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Zseblámpa a készüléken

Annak érdekében, hogy bárhová is megy, legyen megfelelő opció, három zseblámpa mód áll rendelkezésre a készüléken: Normál mód, Villanás mód és Színes mód.

Normál mód

Nyomja meg a készülék oldalsó gombját az alkalmazáslista megnyitásához, vagy lapozzon lefelé a főképernyőn a gyorsindító menü eléréséhez, és érintse meg a  ikont a zseblámpa bekapcsolásához. A képernyő világítani kezd. Érintse meg a képernyőt a zseblámpa kikapcsolásához. Érintse meg ismét a képernyőt a zseblámpa bekapcsolásához. A zseblámpa kikapcsolásához lapozzon jobbra vagy nyomja meg az oldalsó gombot.

Villanás mód és Színes mód

A készülék zseblámpája nyolc szabványos színt, egyéni színeket és a villanási gyakoriság beállítását támogatja. A következőket teheti:

Lépjen a készüléken a zseblámpa képernyőre, a beállítási lehetőségek megjelenítéséhez lapozzon felfelé a képernyőn, és állítsa be a kívánt fényszínt és villanási gyakoriságot.

-  • A zseblámpa alapértelmezetten öt percig marad bekapcsolva.
- Az ikon színe a készülékmodelltől függően eltérő lehet.

Továbbiak

A Galéria-óraszámplapok konfigurálása

-  A funkció használata előtt frissítse a Huawei Egészség alkalmazást és a készülékét a legújabb verzióra.

Galéria-óraszámplapok kiválasztása

1. Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, és a Galéria beállítások-képernyőjének megnyitásához lépjen az **Óraszámplapok > Továbbiak > Saját > Órán > Galéria** menüpontra.
2. Érintse meg a + jelet, és a kép feltöltésének módjaként válassza a **Kamera** vagy a **Galéria** lehetőséget.
3. Érintse meg a jobb felső sarokban található ✓ ikont, majd érintse meg a **Mentés** lehetőséget. Az óra óraszámplapként jeleníti meg a kiválasztott képet.

Egyéb beállítások

A Galéria beállítások-képernyőjén:

- A **Stílus, Pozíció** megérintésével állítsa be a dátum és az idő, illetve a funkciók stílusát és helyét a Galéria-óraszámplapokon.
- Fénykép törléséhez érintse meg a kijelölt kép jobb felső sarkában található Kereszt ikont.

A folyamatos megjelenítésű (AOD) óraszámplap beállítása

Engedélyezheti a Folyamatos megjelenítés (AOD) funkciót, és kiválaszthatja, hogy a csuklója felemelésekor megjelenjen-e a fő óraszámplap vagy a folyamatos megjelenítésű (AOD) óraszámplap.

-  • A Folyamatos megjelenítés (AOD) engedélyezése csökkenti az üzemidőt.
 - A Folyamatos megjelenítés (AOD) engedélyezését követően a Felemelés a felébresztéshez funkciót kikapcsolja a rendszer.
- 1 Nyissa meg az alkalmazáslistát, lépjen a **Beállítások > Óraszámplap és főképernyő** vagy a **Beállítások > Óraszámplap** lehetőségre, és engedélyezze a **Folyamatos megjelenítés** opciót.
 - 2 A Folyamatos megjelenítés (AOD) engedélyezése után az óraszámplap stílusa alapértelmezés szerint beállításra kerül.
 - 3 Szükség szerint válassza ki az **Emelje fel a folyamatos megjelenítéshez** vagy az **Emelje fel az óraszámplap megjelenítéséhez** lehetőséget.

OneHop óraszámplapok

A OneHop segítségével képeket tölthet fel Galéria-óraszámplapként a készülékre. A felhőre mentett képeket az átvitel előtt le kell tölteni. Ha több képet tölt fel, az óraszámplapra koppintva válthat közöttük.

-  • A funkció használata előtt frissítse a Huawei Egészség alkalmazást a legújabb verzióra, és győződjön meg arról, hogy a viselhető eszköz és a telefonok/tabletek csatlakozik egymáshoz.
- Ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha a készülék NFC-funkciót támogató HUAWEI telefontal van párosítva.

A OneHop engedélyezése

-  Ha a készülékén nem jelenik meg a funkció, akkor nem kell kézzel aktiválnia. Ha a OneHop funkció egyszer már engedélyezve lett a készüléken, nem fogja tudni kikapcsolni. A funkció akkor is engedélyezve marad, ha a készüléket visszaállítják a gyári beállításokra.

- 1** A készülék alkalmazáslistájában a OneHop képernyő megnyitásához lépjen a **Beállítások > OneHop** menüpontra.
- 2** Érintse meg az **Engedélyezés** lehetőséget. Miután engedélyezte a funkciót, az **Engedélyezve** felirat jelenik meg a képernyőn.

A OneHop használata

- 1** Engedélyezze az NFC-funkciót a telefonján.
- 2** A telefonon nyissa meg a Galériát, válassza ki a képeket, amelyeket át szeretne vinni, és érintse a telefon hátulján lévő NFC-területet az óraszámplaphoz. A sikeres átvitel után a képek sorrendben megjelennek az óraszámplapon.
- 3** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, és érintse meg az **Óraszámplapok > Továbbiak > Saját > Galéria** lehetőséget. Az átvitt képek a Galéria alkalmazásban láthatók. A Galéria-óraszámplapok stílusa és elrendezése szabadon személyre szabható, hogy megfeleljen az Ön igényeinek.

Óraszámplapok kezelése

Az óraszámplap-áruház óraszámplapok széles választékát kínálja. Ennek a funkciónak a használatához az órát és a Huawei **Egészség** alkalmazást frissítse a legújabb verzióra.

Óraszámplap módosítása az órán

- 1** Tartsa megérintve az óraszámplapot a kezdőképernyőn.
- 2** Balra vagy jobbra lapozva válassza ki az Önnek tetsző óraszámplapot.

-  Egyes óraszámplapok támogatják az egyéni vezérlést. Az óraszámplap alján található  ikon megérintésével teheti egyedivé a megjelenített tartalmat.

Az óraszámplap telepítése és módosítása a telefonon

- 1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, majd a készülék részleteit tartalmazó képernyőt, és lépjen az **Óraszámplapok > Továbbiak** menüpontra.
- 2 Válasszon ki egy óraszámplapot.
 - a Ha az óraszámplap nincs telepítve, érintse meg a **Telepítés** lehetőséget. A telepítés után az óra automatikusan ezt az új óraszámplapot használja.
 - b Ha az óraszámplap telepítve van, a **Beállítás alapértelmezettként** lehetőség megérintésével használhatja a kijelölt óraszámplapot.
 -  . Az óraszámplap részleteit tartalmazó képernyő mutatja az adatforgalmat, amivel az óraszámplap letöltése és telepítése jár.

Óraszámplap törlése

- 1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, majd a készülék részleteit tartalmazó képernyőt, és lépjen az **Óraszámplapok > Továbbiak** menüpontra.
- 2 Válasszon ki egy telepített óraszámplapot, és a törléséhez érintse meg a  ikont.
 -  . A Galéria- vagy videoszámplapok nem törölhetők.
 - Az Óraszámplap-áruházból törölt óraszámplapot nem kell újra megvásárolnia. Csak újra kell telepítenie.

Hangbeállítások

A csengőhang hangerejének beállítása

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Beállítások > Hang és rezgés > Csörgési hangerő** lehetőséget.
- 2 A csengőhang hangerejének beállításához lapozzon felfelé vagy lefelé.

Némítás és némítás megszüntetése

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Beállítások > Hang és rezgés** lehetőséget.
- 2 Engedélyezze vagy kapcsolja ki a **Némítás** opciót.

A telefon keresése az órával

- 1 A gyorsindító menübe való belépéshez lapozzon lefelé az óraszámplap képernyőjén, és győződjön meg róla, hogy az óra és a telefon közötti Bluetooth-kapcsolat megfelelő. A telefon Bluetooth-ikonja a következőképp jelenik meg:  vagy  .
- 2 Ha az óra és a telefon Bluetooth-kapcsolati távolságon belül van, a telefon csengőhangot játszik le (akkor is, ha Rezgő vagy Néma módban van), így segítve megtalálni a helyét.
- 3 A keresés befejezéséhez érintse meg a készülék képernyőjét.

- Ha az órán engedélyezve van az Auto-switch funkció, a Telefonkereső funkció használatához az órának csatlakoztatva kell lennie a **Huawei Egészség** alkalmazáshoz.
- Ha iPhone-t használ, és a képernyő ki van kapcsolva, előfordulhat, hogy a telefon nem reagál, amikor a Telefonkereső funkciót használja.

Az óra megkeresése a telefon használatával

Ha az óra csatlakozik a Huawei **Egészség** alkalmazáshoz, akkor a telefonon megkeresheti az órát.

Óra megkeresése a Huawei Egészség alkalmazással

i A funkció használata előtt frissítse az órát a legújabb verzióra.

- 1 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, nyissa meg a készülék részleteit tartalmazó képernyőt, és lépjen a **Készülék keresése** > **Csengés** menüpontra.
- 2 Érintse meg a **Csengés** lehetőséget, és a telefon csengeni kezd. Megérintheti a **Leállítás** lehetőséget, vagy megvárhatja amíg befejeződik a csengés.

Az óra megkeresése a Készülék keresése alkalmazás használatával

i Ez a funkció csak EMUI 11.0/HarmonyOS 2 vagy ennél újabb verziót futtató Huawei telefonok esetében támogatott.

- 1 Töltse le és telepítse a **HUAWEI Mobile Cloud**, a **Készülék keresése** és a Huawei **Egészség** alkalmazások legújabb verzióit az AppGallery áruházból. Ha az alkalmazások már telepítve vannak, frissítse őket a legújabb verziókra.
- 2 Ugyanazzal a fiókkal jelentkezzen be az előző három alkalmazásba.
- 3 Nyissa meg a **Készülék keresése** alkalmazást, a készülékek listájának megtekintéséhez érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, és érintse meg a célkészüléket.
- 4 A készülék megkereséséhez, keresse meg a készüléket a Huawei **Egészség** alkalmazásban a készülék részleteit tartalmazó képernyőn, és érintse meg a **Csengőhang hallgatása** lehetőséget.

A Ne zavarj mód engedélyezése és kikapcsolása

Azonnali engedélyezés vagy kikapcsolás

1. **módszer:** Lapozzon lefelé az óraszám lap tetejéről és érintse meg a **Ne zavarj** opciót, hogy engedélyezze vagy kikapcsolja azt.
2. **módszer:** Lépjen a **Beállítások** > **Hang és rezgés** > **Ne zavarj** > **Egész nap** lehetőségre, hogy engedélyezze vagy kikapcsolja azt.

Időzített engedélyezés vagy kikapcsolás

i Ennek a funkciónak a használatához frissítse a legújabb verzióra a viselhető eszközt és a Huawei **Egészség** alkalmazást.

- Lépjen a **Beállítások > Hang és rezgés > Ne zavarj > Időzített** menüpontra, érintse meg az **Idő hozzáadása** lehetőséget, és állítsa be a **Kezdés**, a **Vége** és az **Ismétlés** értékeit. Több időtartamot is hozzáadhat, és mindegyik számára engedélyezheti, hogy az időzített időpontban Ne zavarj üzemmódba lépjen.
- Az időzített Ne zavarj opció kikapcsolásához lépjen a **Beállítások > Hang és rezgés > Ne zavarj > Időzített** lehetőségre.

Alvó mód engedélyezése vagy kikapcsolása

Az Alvó módnak az órán történő engedélyezése után a bejövő hívások és értesítések elnémulnak, a képernyő nem kapcsol be, amikor felemeli a csuklóját, és az óra számlapja egyszerűsített módba lép.

Lapozzon lefelé az óraszámplap-képernyőn, és a mód engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához érintse meg az **Alvó mód** lehetőséget.

-  HUAWEI WATCH 3 sorozat: Lapozzon lefelé a gyorsindítómenüről, érintse meg az alvó mód ikonját , és az Alvó mód engedélyezéséhez érintse meg a  ikont. Az alvó mód engedélyezhető manuálisan, illetve engedélyezhető automatikusan, ha a készülék azt észleli, hogy Ön alszik.

Kedvenc névjegyek beállítása

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és válassza a **Kedvenc névjegyek** lehetőséget.
- 2 A **Kedvenc névjegyek** képernyőn:
 - Érintse meg a **HOZZÁADÁS** lehetőséget a telefon/tablet névjegylistájának megjelenítéséhez, majd válassza ki a hozzáadni kívánt névjegyeket.
 - Egy hozzáadott névjegy törléséhez érintse meg az **Eltávolítás** lehetőséget.
- 3 Az óra alkalmazáslistáján lévő **Kedvenc névjegyek** felsorolásban érintsen meg egy kedvenc névjegyet, hogy felhívja a névjegyhez tartozó számot az óráján.

Párosítás új telefonnal

-  Emlékeztetheti a rendszer arra, hogy a készüléket vissza kell állítani a gyári beállításokra, mielőtt új telefonnal párosítaná, hogy biztosítsa az adatok védelmét. Az eszköz gyári beállításainak visszaállításával töröl minden adatot. Kérjük, körültekintően járjon el.

Lépjen a **Beállítások > Rendszer és frissítések > Leválasztás** a viselhető eszközén, érintse meg a  ikont, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás befejezéséhez.

Töltés

Töltés

- 1 Csatlakoztassa a töltőegységet a tápadapterhez, majd csatlakoztassa az adaptert a hálózatra.
 - 2 Az órát helyezze a töltőegység tetejére, és az óra fém érintkezőit illessze a töltőegység fém érintkezőihez, amíg az óra képernyőjén meg nem jelenik a töltés ikon.
 - 3 Vegye le az órát, és válassza le a hálózati adaptert, miután az óra teljesen feltöltődött, és a töltés ikonja 100%-ot mutat.
-  • Javasoljuk, hogy Huawei töltőt, vagy az érvényes regionális vagy nemzeti törvényeknek és előírásoknak, illetve a regionális vagy nemzetközi biztonsági szabványoknak megfelelő nem Huawei töltőt használjon az óra töltéséhez. Más töltők és külső akkumulátorok, amelyek nem felelnek meg a biztonsági szabványoknak, olyan problémákat okozhatnak mint a lassú töltés vagy túlmelegedés. Használatuk esetén körültekintően járjon el. Javasoljuk, hogy hivatalos Huawei áruházból vásároljon eredeti Huawei tápadaptert.
 - A rövidzárlat és egyéb kockázatok elkerülése érdekében tartsa tisztán és szárazon a töltőportot.

Az akkumulátorszint ellenőrzése

1. **módszer:** Az akkumulátorszint ellenőrzéséhez a főképernyő tetejéről lapozzon lefelé.
2. **módszer:** Az órát csatlakoztassa tápforrásra, és ellenőrizze az akkumulátorszintet a töltési képernyőn.
3. **módszer:** Az akkumulátorszint ellenőrizhető olyan óraszámoldón, amely megjeleníti az akkumulátorszintet.
4. **módszer:** Csatlakoztassa óráját a Huawei Egészség alkalmazáshoz, nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készülék nevét, és készülék adatainak képernyőjén ellenőrizze az akkumulátor töltöttségi szintjét.

Frissítés

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, és érintse meg a **Firmware-frissítés** lehetőséget. A telefon ezután megkeresi az elérhető frissítéseket. A frissítés elvégzéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

- Ha engedélyezve van az **Eszköz automatikus frissítése Wi-Fi-n keresztül** vagy a **Frissítőcsomag automatikus letöltése Wi-Fi-n keresztül** funkció, a készülék megkapja a frissítőcsomagot, és értesítést küld a frissítésről. A készülék frissítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- A frissítés előtt gondoskodjon arról, hogy a készülék elegendő mértékben fel legyen töltve.
- Frissítés közben a készüléken a Bluetooth-kapcsolat automatikusan megszakad, és a frissítés befejezése után újra létrejön.
- A frissítés közben ne töltse a készüléket.

Az óra bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása

Bekapcsolás

- Tartsa nyomva a Fel gombot.
- Töltse fel a készüléket.

Kikapcsolás

- Tartsa nyomva a Fel gombot, majd érintse meg a **Kikapcsolás** lehetőséget.
- Nyomja meg a Fel gombot, és lépjen a **Beállítások > Rendszer > Kikapcsolás** vagy a **Beállítások > Rendszer és frissítések > Kikapcsolás** lehetőségre

Újraindítás

- Tartsa nyomva a Fel gombot, majd érintse meg az **Újraindít** lehetőséget.
- Nyomja meg a Fel gombot, és lépjen a **Beállítások > Rendszer > Újraindítás** vagy a **Beállítások > Rendszer és frissítések > Újraindítás** lehetőségre.

A készülék visszaállítása a gyári beállításokra

1. módszer: Az órán lépjen a **Beállítások > Rendszer > Visszaállít** menüpontra.

2. módszer: Nyissa meg az Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget és a készülékének nevét, majd érintse meg a **Gyári beállítások visszaállítása** lehetőséget.

- Az óra gyári beállításainak visszaállításához lapozzon óra képernyőjén, és az első párosításkor válassza a **Visszaállít** lehetőséget, vagy az óra főképernyőjén lapozva lépjen a **Beállítások > Rendszer > Visszaállít** menüpontra.
- A személyes adatokat a rendszer törli a készülékről, miután a készüléket visszaállítja a gyári beállításokra. Ezt a műveletet körültekintően hajtsa végre.

Vízállósági és porállósági szint meghatározása, és a viselhető eszközök használati körülményeinek leírása

Ha egy viselhető eszköz vízálló és porálló, az azt jelenti, hogy képes megakadályozni a víz vagy a por bekerülését, illetve a belső alkatrészek és az alaplap károsodását.

- i** A következő vizsgálati körülmények esetén a rendes hőmérsékleti tartomány 15 °C és 35 °C között, a relatív páratartalom tartománya 25% és 75% között, a légnyomás tartománya pedig 86 kPa és 106 kPa között van (az állandó légnyomás 101,325 kPa).

Vízállósági szint	Az ellenállósági szint meghatározása	Ellenállósági eset
Merülés (maximum 100 méteres mélységig)	Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. Az ennek a szabványnak megfelelő termékek a normál nyomás (1 ATM) és túlzott nyomás (legfeljebb 11 ATM) váltakozásának 200 alkalommal állnak ellen, úgy, hogy minden alkalommal egy percig állnak túlzott nyomás alatt.	A viselhető eszközök megfelelnek a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak, és maximum 100 méteres mélységig támogatják a merülést. (Biztonsági okokból, kérjük, ne merüljön egyedül!) A viselhető eszköz nem használható az alábbi helyzetekben: 1. 100 méteres mélységet meghaladó merülési tevékenységek. 2. Forró vizes zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), valamint egyéb magas hőmérsékletű vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Műugrás, nagynyomású mosás vagy egyéb olyan tevékenység közben, amely magas nyomású vagy gyorsan áramló vízzel jár. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károokra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között használják.)

10 ATM	Ez egy, a Nemzetközi Szabványügyi Szervezet (ISO) által meghatározott vízállósági szabvány (ISO 22810). Azt jelzi, hogy a viselhető eszköz szobahőmérsékleten 10 percig képes ellenállni 100 méter szimulált statikus víznyomásnak.	A viselhető eszköz megfelel az ISO 22810:2010 szabvány szerinti 10 ATM névleges ellenállási szintnek, ami azt jelenti, hogy 10 percig képes ellenállni maximum 100 méter statikus víznyomásnak. A vízállóság nem tart örökké, a hatékonysága romolhat a napi viselés és igénybevétel mellett. A viselhető eszköz olyan vízi tevékenységekhez használható, mint amiket úszómedencékben és strandokon szokás folytatni, valamint merülésre is alkalmas (a támogatott mélység és a merülés típusai az adott termékmodelltől függően eltérőek lehetnek). Viselhető és használható edzés alatt, esős napokon és kézmosás közben. Ha a hangszóróval ellátott óra vízbe merül, vagy az órát vízben hordja, azonnal távolítsa el a vízfoltokat a hangszóróról, vagy használja az óra víztelenítő funkcióját, hogy megakadályozza a vízfoltok hangszóróra gyakorolt hatását. A viselhető eszköz nem használható az alábbi helyzetekben: 1. Műugrás, nagynyomású mosás vagy egyéb olyan tevékenység közben, amely magas nyomású vagy gyorsan áramló vízzel jár. 2. Forró vizes zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), valamint egyéb magas hőmérsékletű vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. A bőr- és fémszíjak nem arra készültek, hogy ellenálljanak a víznek
--------	--	--

		és az izzadságnak. Ajánlott másfajta szíjat viselni, ha úszni, merülni vagy edzeni szeretne. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károokra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között használják.)
--	--	--

IP68	Az ennek a szabványnak megfelelő viselhető eszközök ellenállnak a pornak, illetve normál hőmérséklet és nyomás mellett 1 méteresnél mélyebb vízbe is meríthetők (a mélység és az időtartam a termékmodellől függően eltérő lehet). Ez magasabb szabvány, mint az IPX7.	Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében ezek a viselhető eszközök megfelelnek az IP68 ellenállósági szint előírásainak. A viselhető eszközök meg tudják akadályozni a nappalikban, irodákban, laboratóriumokban, könnyűipari műhelyekben és raktárakban lévő por bejutását. Nagyon poros környezetekhez nem alkalmasak. Ellenállnak a rájuk fröccsenő víznek. Azt javasoljuk azonban, hogy ne merítse vízbe a viselhető eszközöket. A viselhető eszközeit hordhatja edzés közben, mivel ellenállnak az izzadságnak, illetve viselheti kézmosás közben is. Hordhatja esőben is. A viselhető eszköz nem használható az alábbi helyzetekben: 1. Úszás, könnyűbúvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Nagysebességű vízáramlással járó tevékenységek során, mint például műugrás, vízisíelés, szörfözés és motoros vízi sportok (például motorcsónakozás), illetve autómosás vagy vadvízi evezés. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károokra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között használják.)
------	---	---

A vízállóság nem tart örökké, és idővel bizonyos mértékben csökkenhet. A következő körülmények befolyásolhatják a viselhető eszköz vízállóságát, ezért kerülni kell őket. A folyadékba történő merítés által okozott kárra a garancia nem terjed ki.

Ha magas helyről leejtik, vagy más tárgyak okozta erőbehatás éri a készüléket.

Ha a viselhető eszközt nem hivatalos Huawei Áruházban szerelik szét vagy javítják.

Lúgos anyagok, például zuhanyzás vagy fürdés közben szappan vagy szappanos víz éri a készüléket.

Illatszer, oldószer, mosószer, savas anyag, rovarirtó szer, emulzió, fényvédő, hidratáló vagy hajfesték éri a készüléket.

A készülék töltése, amikor az nedves.

-  Kérjük, a készüléket a Huawei hivatalos weboldalán található kézikönyveknek vagy a termékhez mellékelt Gyors útmutatónak megfelelően használja. A nem rendeltetésszerű használatból származó károsodásra nem érvényesek az ingyenes garanciális szolgáltatások.