

Tartalom

Első lépések

Megjelenés	1
Párosítás EMUI-telefonnal	1
Párosítás Android-telefonnal	2
Párosítás iPhone-nal	2
Gombok és érintéses műveletek	3
Egyéni funkciókártyák	5

Asszisztens

Óraszámok váltása és eltávolítása	7
Az óraszámok testreszabása	7
A Galéria-óraszám	8
HUAWEI Assistant·TODAY	8
Alkalmazások kezelése	9
Üzenetek kezelése	10
Bluetooth-hanghívások	12
Távoli zár	13
A zene lejátszásának vezérlése	13
Ébresztés	14
Hangsegéd	15
A telefon keresése az órával	15
A karóra keresése a telefon segítségével	16
Ne zavarj mód	16

Egészségkezelés

Alvásfigyelés	17
Alvási légzéstudatosság	18
Tevékenységgyűűk	19
Maradjon Fitt alkalmazás	20
Artériás érfalmerevség észlelése	22
EKG-mérés	23
SpO2-mérés	24
Pulzusszámmérés	25
Bőrhőmérséklet-mérés	28
Ciklusnapár	28

Gyakorlat

Egy edzés indítása	30
Az edzésadatártyák testreszabása	31
Terepfutás	32
RouteDraw	33

Golf	34
Pontkártyaadatok	36
Technikai statisztika	38
Lendítési adat a golfban	39
Golfpálya-információk	40
Búvárkodás	43
Offline térkép használata	44
Telefon-óra összekapcsolása kerékpározáshoz	45
Futás intelligens kiegészítővel	45
Futási tervek testreszabása	46
Edzésállapot	47
Edzéselőzmények	47
Edzések automatikus érzékelése	48
Útvonal vissza	48
Edzési útvonal megosztása	49

Továbbiak

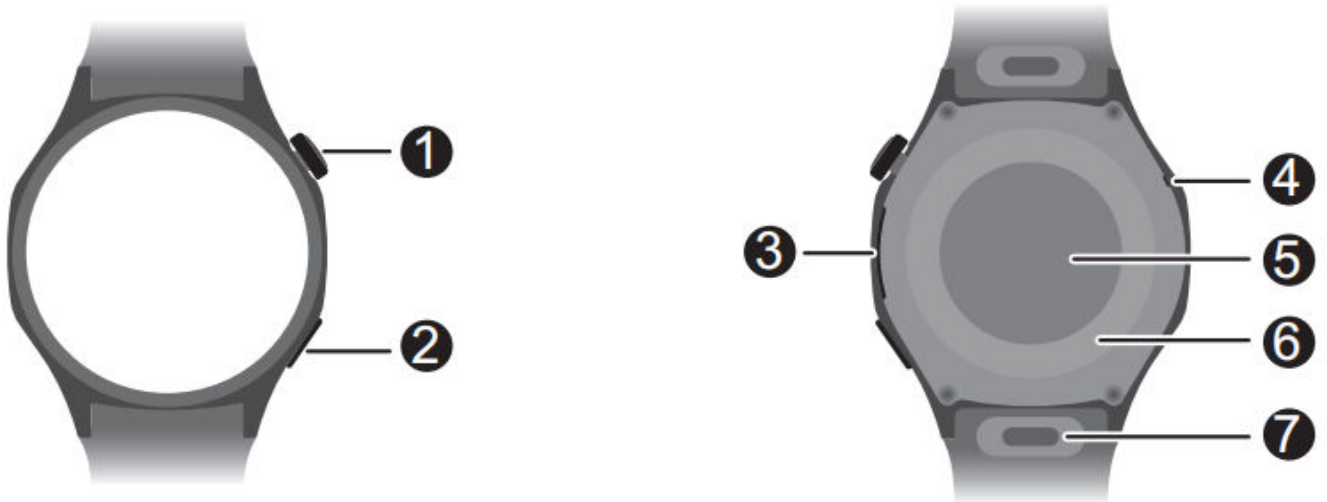
Multi-tasking	50
Töltés	50
Párosítás kerékpáros kiegészítőkkal	51
Kapcsolódás Bluetooth-fejhallgatóhoz	52
Folyamatos megjelenítés	52
OneHop óraszámok	53
Hang és rezgés	53
Kijelző és fényerő	54
Frissítések	54
Vízállósági és porállósági szint meghatározása, és a viselhető eszközök használati körülményeinek leírása	55

Első lépések

Megjelenés


i A következő ábrák csak tájékoztató jellegűek. A tényleges termék megjelenése az irányadó.



A következő ábrákon lévő termék a HUAWEI WATCH GT 5 Pro (46 mm).







①	Fel gomb
②	Le gomb
③	Hangszóró
④	Mikrofon
⑤	Pulzusszám-érzékelő
⑥	Töltő terület
⑦	Gyorskioldó gomb

Párosítás EMUI-telefonnal



- 1 Telepítse a **Huawei Egészség** alkalmazást ()
Ha a **Huawei Egészség** alkalmazás már telepítve van, nyissa meg, lépjen a **ÉN > Frissítések keresése** menüre és frissítse az alkalmazást a legújabb verzióra.
- 2 Lépjen a **Huawei Egészség > ÉN > Bejelentkezés HUAWEI-azonosítóval** lehetőségre. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon, és miután megkapta, jelentkezzen be.
i Javasoljuk, hogy a bejelentkezéshez felnőtt fiókot használjon, hogy biztosítsa a sikeres párosítást és kapcsolatot a viselhető eszköz és a telefonja között.
- 3 Kapcsolja be a viselhető eszközét, válasszon nyelvet, és kezdje meg a párosítást.




- 4 Helyezze a viselhető eszközt a telefon közelébe. Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, majd a **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Keresse meg a viselhető eszközt a keresési eredmények között, és érintse meg a **Csatlakoztatás** lehetőséget. Vagy érintse meg a **Beolvasás** lehetőséget, és kezdje meg a párosítást a viselhető eszközön megjelenő QR-kód beolvasásával.
- 5 Amikor megjelenik az **Üzenetek szinkronizálása Bluetooth-on keresztül** üzenet a **Huawei Egészség** képernyőn, 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.

Párosítás Android-telefonnal

- 1 Telepítse a **Huawei Egészség** alkalmazást ().
Ha a **Huawei Egészség** alkalmazás már telepítve van, nyissa meg, lépjen a **Én > Frissítések keresése** menüre és frissítse az alkalmazást a legújabb verzióra.
- 2 Lépjen a **Huawei Egészség > Én > Bejelentkezés HUAWEI-azonosítóval** lehetőségre. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon, és miután megkapta, jelentkezzen be.
 Javasoljuk, hogy a bejelentkezéshez felnőtt fiókot használjon, hogy biztosítsa a sikeres párosítást és kapcsolatot a viselhető eszköz és a telefonja között.
- 3 Kapcsolja be a viselhető eszközét, válasszon nyelvet, és kezdje meg a párosítást.
- 4 Helyezze a viselhető eszközt a telefon közelébe. Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, majd a **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Keresse meg a viselhető eszközt a keresési eredmények között, és érintse meg a **Csatlakoztatás** lehetőséget. Vagy érintse meg a **Beolvasás** lehetőséget, és kezdje meg a párosítást a viselhető eszközön megjelenő QR-kód beolvasásával.
- 5 Amikor a viselhető eszköz képernyőjén megjelenik egy párosítási kérés, érintse meg a  ikont, és a párosítás befejezéséhez kövesse a telefon képernyőjén megjelenő utasításokat.
- 6 Érintse meg a **Beállítások** lehetőséget, és töltsse ki az Óra/okoskarkötő csatlakoztatása biztonságának beállításait, hogy stabilabb kapcsolatot biztosítson a készülék és a **Huawei Egészség** között. Ez segít abban, hogy jobb élményt nyújtsanak a telefonról érkező új üzenetekről és bejövő hívásokról szóló push értesítések.

Párosítás iPhone-nal


- 1 Telepítse a **HUAWEI Egészség** alkalmazást ().
Ha már telepítette az alkalmazást, frissítse azt a legújabb verziójára.
Ha még nem telepítette az alkalmazást, lépjen a telefonja **alkalmazásboltjába**, majd töltsse le és telepítse a **HUAWEI Egészség** alkalmazást.
 Csak az iOS 13.0 és újabb verziókhoz érhető el.
- 2 Lépjen a **HUAWEI Egészség > Én > Bejelentkezés HUAWEI-azonosítóval** lehetőségre. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon, és miután megkapta, jelentkezzen be.

-  Javasoljuk, hogy a bejelentkezéshez felnőtt fiókot használjon, hogy biztosítsa a sikeres párosítást és kapcsolatot a viselhető eszköz és a telefonja között.
- 3** Kapcsolja be a viselhető eszközét, válasszon nyelvet, és kezdje meg a párosítást.
 - 4** Helyezze a viselhető eszközt a telefon közelébe. Nyissa meg a **HUAWEI Egészség** alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, majd a **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Keresse meg a viselhető eszközt a keresési eredmények között, és érintse meg a **Csatlakoztatás** lehetőséget. Vagy érintse meg a **Beolvasás** lehetőséget, ha a viselhető eszközön megjelenő QR-kód beolvasásával szeretné végezni a párosítást.
 - 5** Amikor a viselhető eszközön megjelenik a párosítási kérelem, érintse meg a  ikont. Amikor a **HUAWEI Egészség** alkalmazásban megjelenik egy felugró ablak, amely Bluetooth-párosítást kér, érintse meg a **Párosít** lehetőséget. Megjelenik egy másik felugró ablak, amely felteszi a kérdést, hogy szeretné-e engedélyezni a viselhető eszköz számára, hogy megjelenítse a telefon értesítéseit. Érintse meg az **Engedélyezés** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn látható utasításokat.
 - 6** Várjon néhány másodpercet, amíg a **HUAWEI Egészség** megjeleníti a sikeres párosítást jelző üzenetet. Ha a párosítás sikertelen, lépjen a **Beállítások > Bluetooth** lehetőségre a telefonon, csatlakozzon a megfelelő készülékhez, és próbálja meg újra a párosítást.
 - 7** A készülék és a **HUAWEI Egészség** alkalmazás közötti stabilabb kapcsolat biztosítása érdekében hagyja a **HUAWEI Egészség** alkalmazást a háttérben futni (és ne húzza felfelé az alkalmazást, hogy bezárja azt). Ez segít abban, hogy jobb élményt nyújtsanak a telefonról érkező új üzenetekről és bejövő hívásokról szóló push értesítések.

Gombok és érintéses műveletek




A készülék színes érintőképernyője számos érintési műveletet támogat, például a felfelé, lefelé, balra és jobbra húzást, az érintést, valamint az érintést és tartást.

Fel gomb

Működés	Funkció
Forgat	<ul style="list-style-type: none"> • Rács módban: Az alkalmazásikonok és az alkalmazásnevek nagyítása és kicsinyítése az alkalmazáslista képernyőjén. • Lista módban: Felfelé és lefelé görget az alkalmazáslista és a részleteket tartalmazó képernyőkön. • Egy alkalmazásban: Felfelé és lefelé görget a képernyőn. <p> A Rácsvagy Lista módba való belépéshez lépjen a Beállítások > Óraszámplap és főképernyő > Főképernyő lehetőségre.</p>

Működés	Funkció
Megnyom	<ul style="list-style-type: none"> • Amikor a képernyő ki van kapcsolva: Bekapcsolja a képernyőt. • Amikor a főképernyő megjelenik: Az alkalmazáslista képernyőjére lép. • Amikor bármely más képernyő jelenik meg: Visszatér a főképernyőre. • Némítja a bejövő Bluetooth-hívásokat.
Kétszeri megnyomás	Amikor a képernyő be van kapcsolva: A legutóbbi feladatok képernyőre lép, ahol megtekintheti az összes futó alkalmazást.
Nyomva tartás	<ul style="list-style-type: none"> • Bekapcsolja az órát. • Az újraindítás/kikapcsolás képernyőre lép. • Kezdeményezheti az óra kényszerített újraindítását, ha legalább 12 másodpercig nyomva tartja.

Le gomb

Működés	Funkció
Megnyom	<p>Alapértelmezés szerint megnyitja az Edzés alkalmazást.</p> <p>Az alábbi lépésekkel testre szabhatja a Le gomb működését is:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a Beállítások > Le gomb lehetőségre. 2 Válasszon ki egy alkalmazást az egyéni beállításhoz. Ha elkészült, térjen vissza a főképernyőre, és az alkalmazás megnyitásához nyomja meg a Le gombot.
Érintve tartás  Csak az EKG-t támogató készülékeken érhető el.	<p>Támogatja az EKG-méréseket, a Le gomb megérintésével és nyomva tartásával, amely egy elektródát tartalmaz.</p> <p> A mérés során maradjon mozdulatlanul, egyenletesen lélegezzen, és ne beszéljen. Tartsa az ujját kapcsolatban az elektródával (Le gomb), de ne nyomja túl erősen.</p>
Nyomva tartás	<p>Felébreszti a hangsegédet.</p> <p> Ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha az óra olyan HUAWEI telefonnal van párosítva, amelyen EMUI 10.1/ HarmonyOS 2 vagy frissebb verziót fut.</p>

Érintéses műveletek

Működés	Funkció
Megérintés	Választ és megerősít.

Működés	Funkció
Érintve tartás	A főképernyőn: Módosítja az óraszámplapot. Az óra funkciókártyáján: Hozzáfér a kártyakezelő képernyőhöz.
Lapozás felfelé	A főképernyőn: Megjeleníti az értesítéseket.
Lapozás lefelé	A főképernyőn: Megnyitja a gyorsindító menü és az állapotsort. <ul style="list-style-type: none"> • A gyorsindító menüből engedélyezheti vagy letilthatja a Ne zavarj és az Alvás lehetőséget. • Az állapotsoron megtekintheti az akkumulátortöltöttségi szintet és a Bluetooth-kapcsolat állapotát.
Lapozás balra	A főképernyőn: Hozzáférés az egyéni funkciókártyákhoz.
Lapozás jobbra	A főképernyőn: A HUAWEI Assistant·TODAY képernyőre lép. Bármely alkalmazás képernyőjén: Visszatér az előző képernyőre.

A képernyő kikapcsolása

- Engedje le vagy fordítsa kifelé a csuklóját, illetve a tenyerével takarja el a képernyőt.
- Működés nélkül az óra egy idő után automatikusan elalszik.

A képernyő bekapcsolása


- A képernyő felébresztéséhez nyomja meg egyszer a Fel gombot.
- Emelje fel a csuklóját a képernyő felébresztéséhez.

Ez a funkció alapértelmezetten engedélyezve van. A letiltásához nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülék adatai képernyőre, érintse meg a **Készülékbeállítások** lehetőséget, és kapcsolja ki a **Felemelés a felébresztéshez** lehetőséget.


Egyéni funkciókártyák

Miután a gyakran használt alkalmazásokat funkciókártyaként adta hozzá, az óra főképernyőjén balra húzva kis erőfeszítéssel megtekintheti és elérheti ezeket az alkalmazásokat. Egy funkciókártya egy vagy több alkalmazást is tartalmazhat, az Ön igényei alapján.

Kártya hozzáadása


- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Beállítások > Kártyák kezelése** lehetőségre.
- 2 Érintse meg a  lehetőséget, és válassza ki a kívánt kártyát.
- 3 A hozzáadott kártya megtekintéséhez lapozzon balra vagy jobbra a főképernyőn.

Kombinált kártya szerkesztése

- 1 Lapozzon balra az óra főképernyőjén a funkciókártyák eléréséhez. Érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik kártyát a kártyaszerkesztő képernyőre való belépéshez.
- 2 Lapozzon balra vagy jobbra a kívánt kombinált kártya kiválasztásához, alatta érintse meg az **Egyéni** lehetőséget, és módosítsa az összetevőket az igényeinek megfelelően.
 -  A kombinált kártyák összetevői csak cserélhetők, törölhetők nem.

Kártya áthelyezése/eltávolítása

Lapozzon balra az óra főképernyőjén a funkciókártyák eléréséhez. Érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik kártyát a kártyaszerkesztő képernyőre való belépéshez.

- Egy kártya áthelyezéséhez érintse meg és tartsa lenyomva, majd húzza az új pozícióba.
- Egy kártya eltávolításához érintse meg a  ikont, majd az **Eltávolítás** lehetőséget.

Asszisztens

Óraszámplapok váltása és eltávolítása

Másik óraszámplapra váltás

Néhány egyszerű lépéssel új óraszámplapra válthat az óráján vagy a telefonján.




Az órán:

Érintse meg és tartsa lenyomva az óraszámplap képernyőjének (készülék főképernyője) bármelyik pontját a óraszámplap-kiválasztó képernyő megjelenítéséhez, majd lapozzon balra vagy jobbra a kívánt óraszámplap kiválasztásához.

A telefonon:


Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülék adatai képernyőre, válassza a **Saját számlapok** vagy az **Óraszámplapok** lehetőséget és válassza ki a kívánt óraszámplapot.

Óraszámplap törlése

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatak képernyőre, és lépjen a **Saját számlapok > Helyi óraszámplapok kezelése** lehetőségre.
- 2 Törléshez érintse meg a  ikont a kiválasztott óraszámplap jobb felső sarkában.
 -  Ha nem látja a  ikont az óraszámplap jobb felső sarkában, az azt jelzi, hogy az adott óraszámplap nem törölhető. Például a **Galéria-óraszámplap** nem lehet eltávolítani.
 - Ha vásárolt egy óraszámplapot, és a **Saját számlapok > Helyi óraszámplapok kezelése** segítségével törölte, akkor csak akkor kell újra telepítenie, ha újra használni szeretné. Nem kell újra fizetnie.


Az óraszámplapok testreszabása

Az óraszámplap stílusát és funkció-összetevőit kívánságai szerint testre szabhatja.

- 1 Érintse meg és tartsa lenyomva a főképernyő bármelyik pontját az óraszámplap-kiválasztó képernyő meglátogatásához.
- 2 Érintse meg a **Testreszabás** lehetőséget az óraszámplap alatt, és húzza felfelé vagy balra a lapot az óraszámplap stílusai vagy funkció-összetevői közötti váltáshoz.
 -  A testreszabás csak az alattuk lévő **Testreszabás** gombbal ellátott óraszámplapok esetében érhető el. A testreszabási képességek az óraszámplapoktól függően változnak.

A Galéria-óraszámplap

Készítsen egyedi óraszámplapot kedvenc fotóival és képeivel, hogy viselhető eszközét időtálló időmérővé alakítsa. Válasszon képeket felejthetetlen utazási élményeiről, családi életéről vagy kedves háziállatairól, és töltsse fel őket, hogy beállíthassa őket Galéria-óraszámplapként.

- 1** Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok képernyőjére, lépjen a **Saját számplapok > Galéria** menüpontra a Galéria-óraszámplapok beállításai képernyőjének megnyitásához.
- 2** Érintse meg a + jelet, és a kép feltöltésének módjaként válassza a **Kamera** vagy a **Kép kiválasztása** lehetőséget. Ha elkészült, érintse meg a jobb felső sarokban a ✓ ikont.
- 3** Állítsa be azt a területet, ahol a képet szeretné megjeleníteni, majd érintse meg a jobb felső sarokban a ✓ ikont a feltöltés befejezéséhez.
- 4** A **Galéria** képernyőn a következőket állíthatja be:
 - **Képszín, Stílus, Időpozíció, Időszín**, és az óra számplapjának minden sarkából elérhető funkciók.
 - **Emelje fel új kép megjelenítéséhez:** Ha ez engedélyezve van, és egynél több képet töltött fel Galéria-óraszámplapként, a megjelenített óraszámplap minden alkalommal, amikor felemeli a csuklóját, egy másik képre változik. Ha ez a kapcsoló ki van kapcsolva, a csukló felemelése csak az utoljára megjelenített képet jeleníti meg.
- 5** Érintse meg a **Beállítás alapértelmezettként** lehetőséget, és a viselhető eszköz átvált az újonnan beállított Galéria-óraszámplapra.
 -  • Egyszerre több képet is feltölthet, majd a készülék főképernyőjének megérintésével kicserélheti a képeket, és így több egyéni óraszámplapot is élvezhet.
 - A Galéria-óraszámplap funkció a következő képformátumokat támogatja: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp és .pcx.
 - A beállítások képernyője funkcióváltozatonként eltér. Lásd a készülék aktuális felületét.

HUAWEI Assistant·TODAY

A HUAWEI Assistant·TODAY képernyő gyorsabb és egyszerűbb hozzáférést biztosít az időjárési információkhoz és a .


Belépés a HUAWEI Assistant·TODAY alkalmazásba és kilépés onnan

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

Hangvezérlés

A HUAWEI Assistant·TODAY képernyőn a Hangvezérléskártyát használhatja a zenelejátszás vezérlésére a telefonon és az órán egyaránt. Vegye figyelembe, hogy a telefonon lejátszott zene vezérlése az órán keresztül csak akkor működik, ha az órája össze van kapcsolva a **Huawei Egészség** rendszerrel, és ha a telefonon zene van lejátszva.

Alkalmazások kezelése

 Ez a funkció nem érhető el, ha az óra iPhone-nal van párosítva.

Alkalmazások telepítése

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, és érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a kívánt alkalmazást az **Alkalmazások** listából, majd érintse meg a **TELEPÍTÉS** lehetőséget. A sikeres telepítés után nyissa meg az óra alkalmazáslistáját az újonnan telepített alkalmazás megkereséséhez és eléréséhez.

Alkalmazások frissítése

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, és érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.
- 2 Lépjen a **Kezelő > Frissítések > FRISSÍTÉS** lehetőségre az alkalmazások legújabb verzióra való frissítéséhez.

Alkalmazások eltávolítása

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, és érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.
- 2 Lépjen a **Kezelő > Telepítéskezelő > ELTÁVOLÍTÁS** lehetőségre az alkalmazások eltávolításához. Az eltávolítás befejezése után az eltávolított alkalmazásokat nem fogja megtalálni az órán.

- i** Ha be van állítva **Az AppGallery szolgáltatás kikapcsolása a Huawei Egészség** alkalmazásban, akkor meg kell érintenie az **AppGallery** lehetőséget, és követnie kell a képernyőn megjelenő utasításokat a szükséges engedélyek megadásához, hogy újra engedélyezze az **AppGallery** funkciót.
- Mielőtt egy harmadik féltől származó alkalmazást használna, adja hozzá a védett háttéralkalmazások listájához a Telefonkezelő/optimalizáló segítségével. Ezenkívül a telefonon lépjen a **Beállítások > Akkumulátor** lehetőségre, válassza ki az alkalmazást az **Az alkalmazás által felhasznált energia** lehetőségben, érintse meg az **Indítási beállítások** lehetőséget, és engedélyezze az **Automatikus indítás, Másodlagos indítás** és **Futtatás háttérben** lehetőséget.
 - 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.

Az óra alkalmazáslistájának átrendezése

Nyomja meg az óra Fel gombját az alkalmazáslista megnyitásához, érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik alkalmazást, húzza a kívánt pozícióba, és engedje el, amint a többi alkalmazás eltávolodott.

Üzenetek kezelése

Ha az órája össze van kapcsolva a **Huawei Egészség** alkalmazással, és az üzenetértesítések engedélyezve vannak, a telefon állapotjelző sávjába tolt új üzenetek szinkronizálódnak az órájára.

Üzenetértesítések engedélyezése

- 1** A telefonján nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülék adatai képernyőre, érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, és kapcsolja be az **Értesítések** lehetőséget.
- 2** Az alábbi alkalmazáslistában kapcsolja be azoknak az alkalmazásoknak a kapcsolóit, amelyekről értesítéseket szeretne kapni.

- i • Az **Értesítések** képernyőn az **ALKALMAZÁSOK** szakasz azokat az alkalmazásokat mutatja, amelyek számára a push értesítések elérhetők.
- Intelligens értesítések: Ha ez a funkció be van kapcsolva, a telefon intelligens módon kiválaszt egy eszközt az értesítések megjelenítéséhez. Amikor a telefont használja, az órája (okoskarkötője) továbbra is megkapja az értesítéseket, de nem fog rezegni vagy csörögni. Amikor az órát (okoskarkötőt) viseli, és nem használja a telefont, az üzenetekről az órán (okoskarkötőn) keresztül kap értesítést, a telefon pedig nem fog csörögni vagy rezegni.
- Értesítések elnémítása telefon használatakor: Ha ez a funkció be van kapcsolva, az órán (okoskarkötőn) megjelenő új üzenetértesítések elnémulnak, ha éppen a telefonját használja. Az óra (okoskarkötő) nem fog csörögni vagy rezegni.

Intelligens értesítések

A telefonján nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülék adatai képernyőre, érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, és kapcsolja be az **Intelligens értesítések** lehetőséget. Ekkor a telefon intelligensen kiválasztja az értesítések megjelenítéséhez szükséges eszközt. Ez a funkció alapértelmezés szerint le van tiltva.

Olvasatlan üzenetek megtekintése

Az óra viselés közben rezegve értesíti Önt a telefon állapotsorából eltolt új üzenetekről. Az olvasatlan üzenetek az óráján maradnak. Ha szeretné megtekinteni őket, lapozzon felfelé az óra főképernyőjén az üzenetek központjának megnyitásához.

Válasz küldése SMS-üzenetekre

- i • Ez a funkció nem érhető el, ha az óra iPhone-nal van párosítva.
- A gyors SMS-válaszok csak az SMS-üzenetet fogadó SIM-kártyával működnek.


Amikor új SMS-t, WhatsApp-, Messenger- vagy Telegram-üzenetet válaszol meg órán, használhat gyorsválaszokkal vagy hangulatjeleket. A támogatott üzenettípusok a tényleges használat függvényében változnak.

Gyors SMS-válaszok testreszabása



- i • Ha nincs **Gyorsválaszok** kártya, az azt jelzi, hogy az órája nem támogatja ezt a funkciót.
- Ez a funkció nem érhető el, ha az óra iPhone-nal van párosítva.

A következő módon szabhatja testre a gyorsválaszt:


- 1** Ha az óra csatlakoztatva van 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 meglévő válasz megérintésével szerkesztheti azt, vagy a válasz melletti  ikon megérintésével törölheti a választ.


Üzenetek törlése

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

Bluetooth-hanghívások


-  • A funkció használatához gondoskodjon arról, hogy viselhető eszköze össze legyen kötve a **Huawei Egészség** alkalmazással.
- A viselhető eszközök nem támogatják a tárcsázó funkciót.

Kedvenc kapcsolatok hozzáadása

- 1** Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, és érintse meg az **Kedvenc névjegyek** lehetőséget.
 - 2** A **Kedvenc névjegyek** képernyőn érintse meg a **Hozzáadás** lehetőséget, és automatikusan át lesz irányítva a telefonos névjegyeihez. Itt válassza ki azokat, amelyeket hozzá szeretne adni az órához. Ezután a **Kedvenc névjegyek** képernyőn végrehajthatja a **Sorrend** vagy az **Eltávol.** műveletet a kapcsolatokon.
-  Legfeljebb 10 névjegyet választhat ki a **Kedvenc névjegyek** funkcióhoz.






Hívások kezdeményezése és fogadása

Hívás kezdeményezése: Lépjen be a viselhető eszközén lévő alkalmazáslistába, érintse meg a **Névjegyzék** vagy a **Hívásnapló** lehetőséget, és válassza ki a hívni kívánt névjegyet.


-  • Ha két SIM-kártyát használ, akkor az óra egyik kapcsolatának hívásakor nem választhatja ki, hogy melyik SIM-kártyát használja a híváshoz, mivel ezt a telefon protokolljai határozzák meg. A részletekért forduljon a telefon gyártójának ügyfélszolgálatához.
- Amikor az óráról hívást kezdeményez, az óráról hang szólal meg, és a telefonon megjelenik az üzenet, hogy Bluetooth-hívás van folyamatban. A telefonra történő hangkimenet átkapcsolásához a telefont Vevő módba kell állítani.

Hívás fogadása: Egyszerűen érintse meg a Válasz ikonját, ha bejövő hívást szeretne fogadni a viselhető eszközön, amikor az emlékezteti Önt a telefon bejövő hívására. A hívás fogadása után a hang a viselhető eszköz hangszórójából szólal meg.


Távoli zár

-  • Ehhez a funkcióhoz EMUI 8.1 vagy későbbi verziót futtató HUAWEI telefon, vagy iOS 13.0 vagy későbbi verziót futtató iPhone szükséges. Ha iPhone-t használ, először nyissa meg a kamerát.
 - A kamera-előnézet és a fényképek megtekintése nem támogatott az órán. Kérjük, ezt a telefonon végezze el.
- 1** Győződjön meg róla, hogy az órája össze van kötve a **Huawei Egészség** alkalmazással.
Lapozzon lefelé az óra főképernyőjének tetejéről, és győződjön meg róla, hogy a  ikon megjelenik, ami azt jelzi, hogy az óra csatlakozik a telefonhoz.
 - 2** Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, és válassza ki a **Távoli zár** () lehetőséget, amely automatikusan elindítja a telefon kameráját. A fényképezéshez érintse meg a  ikont az óra képernyőjén. Érintse meg a  ikont az időzítő beállításához.

A zene lejátszásának vezérlése





-  • A zene szinkronizálása az órával nem érhető el, ha az órát iPhone készülékkel párosították. Ha az órát nem állították vissza a gyári beállításokra, akkor ajánlott, hogy a zeneátvitelhez először egy Android telefonhoz csatlakoztassa az órát, majd a zenelejátszás vezérléséhez kapcsolja össze az órát egy iPhone-nal (feltéve, hogy minden használt telefonon ugyanazzal a HUAWEI-azonosítóval jelentkezik be a Huawei Egészség alkalmazásba).
 - A funkció használatához gondoskodjon arról, hogy órája megfelelően össze legyen kötve a **Huawei Egészség** alkalmazással.

A telefonos zenelejátszás vezérlése


-  Nincs szükség a **Telefon zenelejátszásának vezérlése** kapcsoló beállítására a **Huawei Egészség** alkalmazásban, ha iPhone-t használ.
- 1** A telefonon nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, érintse meg a **Zene** lehetőséget, és kapcsolja be a **Telefon zenelejátszásának vezérlése** lehetőséget.
 - 2** Nyisson meg egy telefonos zenei alkalmazást, és indítsa el a lejátszást.
 - 3** Az óráján a főképernyőn jobbra lapozva lépjen a HUAWEI Assistant·TODAY képernyőre, és érintse meg a Zenés kártyát. Innen megállíthat zeneszámokat, vagy válthat közöttük, és beállíthatja a hangerőt.

Zene szinkronizálása az órára

- 1** Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre.

- 2 Lépjen a **Zene > Zenekezelés > Zeneszámok hozzáadása** lehetőségre, és válassza ki a szinkronizálandó zeneszámokat.
 - 3 Ha végzett, érintse meg a képernyő jobb felső sarkában a  ikont.
 - 4 Lépjen be a zenekezelő-képernyőre, érintse meg az **Új lejátszási lista** lehetőséget, hozzon létre nevet a lejátszási listának, és adjon hozzá zeneszámokat az igényei szerint. Az órára feltöltött zeneszámokat kategorizálhatja is a könnyebb kezelés érdekében. Egy meglévő lejátszási listát bármikor frissíthet, ha a lejátszási lista-képernyő jobb felső sarkában megérinti a  ikont, majd a **Zeneszámok hozzáadása** lehetőséget.
-  • Egy hozzáadott dal törléséhez lépjen be a **Huawei Egészség** alkalmazásba, navigáljon a készülékadatok- képernyőre, lépjen a **Zene > Zenekezelés** lehetőségre, keresse meg a listában a céldalt, érintse meg a mellette lévő  ikont, majd érintse meg a **Törlés** lehetőséget.
 - Bizonyos dalok szinkronizálásához a HUAWEI Zene Prémium PLUS tagság szükséges.

Az óra zenelejátszásának vezérlése

- 1 Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, és lépjen a **Zene** () > **Zene lejátszása** lehetőségre, vagy nyisson meg egy másik zenei alkalmazást.
- 2 A lejátszás elindításához érintse meg a Lejátszás gombot.
- 3 A zenelejátszás képernyőjén beállíthatja a hangerőt, beállíthatja a lejátszási módot (például Lejátszás sorrendben és Keverés), és a képernyőn felfelé húzva a lejátszási lista megtekintéséhez vagy a zeneszámok közötti váltáshoz.

Ébresztés

Az ébresztést beállíthatja a viselhető eszközön, vagy a **Huawei Egészség** alkalmazás segítségével a telefonon is.

Ébresztés beállítása a viselhető eszközön

- 1 Nyissa meg az alkalmazáslistát, érintse meg az **Ébresztő** lehetőséget, majd az ébresztő hozzáadásához érintse meg a **+** ikont.
- 2 Állítsa be az ébresztés időpontját és ismétlési ciklusát, majd érintse meg az **OK** lehetőséget. Ha nincs ismétlési ciklus beállítva, a riasztás csak egyszer fog megszólalni.
- 3 Érintsen meg egy meglévő ébresztést az ébresztési idő és az ismétlési ciklus módosításához, vagy az ébresztő törléséhez.

Ébresztő beállítása a Huawei Egészség használatával

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, és érintse meg az **Ébresztő** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a **Hozzáadás** lehetőséget és állítsa be az ébresztés időpontját, elnevezését és ismétlési ciklusát.

- 3 Ha Android vagy EMUI operációs rendszert használ, érintse meg a jobb felső sarokban található ✓ ikont. Ha iOS-t használ, érintse meg a **Mentés** lehetőséget.
- 4 Térjen vissza a **Huawei Egészség** alkalmazás főképernyőjére, és lapozzon lefelé a legutóbbi ébresztési beállítások viselhető eszközre történő szinkronizálásához.
- 5 Érintse meg a már beállított ébresztést, az ébresztés időpontjának, elnevezésének és ismétlési ciklusának a módosításához. A riasztást törölheti is.
- 6 Ha minden beállítás megtörtént, a **Huawei Egészségben** beállított riasztások automatikusan szinkronizálódnak a viselhető eszközzel.

Az ébresztés hangerejének beállítása

Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza a **Beállítások > Hang és rezgés > Ébresztés hangereje** lehetőséget az egyéni beállításokhoz.

Hangsegéd


Az órán található Hangsegéd megkönnyíti, hogy megtalálja a kérdéseire a választ, miután az óra csatlakoztatva lett a telefonhoz a **Huawei Egészség** alkalmazáson keresztül.




- A lehető legjobb felhasználói élmény érdekében győződjön meg róla, hogy órája a legújabb verzióra van frissítve.
- Győződjön meg arról, hogy a telefon rendszerbeállításai a **Nyelv** és a **Régió** beállításai megegyeznek a Huawei Egészség alkalmazásban beállítottakkal.
- Ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha az óra olyan HUAWEI telefontal van párosítva, amelyen EMUI 10.1 vagy frissebb verziót fut.
- Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el.

A hangsegéd használata


- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg az órán a Fel gombot. Lépjen a **Beállítások > Intelligens asszisztens > AI Voice** lehetőségre, és kapcsolja be az **Ébresztő gomb** funkciót.
- 2 A hangsegéd felébresztéséhez tartsa nyomva a Le gombot.
- 3 Adjon egy hangparancsot, például „What's the weather like today?” (Milyen ma az időjárás?). Miután a hangsegéd válaszol a kérdésére, és megtalálja a releváns információt, az óra megjeleníti az eredményt, és közvetíti azt Önnek.

A telefon keresése az órával

- 1 A gyorsindító menü megnyitásához lapozzon lefelé az óra főképernyőjén. Ellenőrizze, hogy megjelenik-e a  ikon, ami azt jelzi, hogy az órája megfelelően csatlakozik a telefonjához Bluetooth-kapcsolaton keresztül.

- 2 A gyorsindító menüben érintse meg a **Telefonkereső** () lehetőséget, majd a  ikont. A képernyőn lejátszódik a Telefonkereső animáció.
- 3 Keresse meg a telefont a telefonon lejátszott csengőhangot követve (akár Rezgés vagy néma módban is), amennyiben az óra és a telefon a Bluetooth-kapcsolat hatótávolságán belül van.
- 4 A keresés befejezéséhez érintse meg a viselhető eszköz képernyőjét.
 -  • Ha iPhone-t használ, és a telefon képernyője ki van kapcsolva, előfordulhat, hogy a telefon nem reagál a Telefonkereső funkcióra, mivel a csengőhang lejátszását az iOS vezérli.

A karóra keresése a telefon segítségével

-  • Egyes modelleket a funkció használata előtt a legújabb verzióra kell frissíteni.
- 1 Győződjön meg róla, hogy az órája össze van kötve a **Huawei Egészség** rendszerrel.
 - 2 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre, és válassza a **Készülék keresése** > **Csengés** lehetőséget.
 - 3 Érintse meg a **Csengés** lehetőséget, és az órája elkezd csörögni (még rezgés vagy néma módban is). Amikor megtalálja az óráját, érintse meg a **Csengés leállítása** lehetőséget, vagy várja meg, amíg a csörgés véget ér.

Ne zavarj mód

Amikor a Ne zavarj mód engedélyezve van, a készülék nem fog csörögni vagy rezegni bejövő hívások és értesítések esetén (kivéve, ha az ébresztő bekapcsol).

Ne zavarj mód engedélyezése/kikapcsolása

1. **módszer:** Lapozzon lefelé az óra főképernyőjének tetejéről, és érintse meg a **Ne zavarj** lehetőséget az engedélyezéshez vagy kikapcsoláshoz.
2. **módszer:** Lépjen a **Beállítások** > **Hang és rezgés** > **Ne zavarj** > **Egész nap** lehetőségre a beállítás befejezéséhez.

Ne zavarj mód ütemezése


- Lépjen a **Beállítások** > **Hang és rezgés** > **Ne zavarj** lehetőségre, és érintse meg az **Időszak hozzáadás** lehetőséget, majd állítsa be a **Kezdés** és a **Befejezés** időpontját, majd érintse meg az **Ismétlés** lehetőséget. Több időszakot is hozzáadhat, és bármelyiket hatályba léptetheti.
- Bármely ütemezett Ne zavarj időszak kikapcsolásához lépjen a **Beállítások** > **Hang és rezgés** > **Ne zavarj** lehetőségre.

Egészségkezelés

Alvásfigyelés

Tartsa megfelelően bekapcsolva a viselhető készüléket alvás közben, és az automatikusan rögzíti az alvás időtartamát, és azonosítja, hogy mély alvásban, könnyű alvásban, REM-alvásban vagy ébren van.


Alvási beállítások


- 1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, válassza ki az **Alvás** () lehetőséget, lapozzon felfelé a **Továbbiak** képernyő megjelenítéséhez és érintse meg a **Alvó mód** lehetőséget.
- 2 Választhat, hogy beállítja az **Automatikus** vagy az **Időzített** lehetőséget.
 - **Automatikus** alapértelmezetten engedélyezett. Ha ez a funkció be van kapcsolva, a viselhető eszköz automatikusan belép/kilép az Alvó módból az Ön alvási állapota alapján. Alvó módban a készülék nem fog csörögni vagy rezegni a bejövő hívások és értesítések esetén (kivéve, ha az ébresztés megszólal), és a Felemelés a felébredéshez funkció le lesz tiltva.
 - Ha az **Időzített** funkció engedélyezve van, akkor a viselhető eszköz ütemezetten lép be/kilép az alvó módból.
Időzített időszak hozzáadásához érintse meg az **Időtartam hozzáadása** lehetőséget és állítsa be az **Alvásidő**, **Ébredés** és az **Ismétlés** lehetőségeket. Majd érintse meg az **OK** lehetőséget.
Egy időzített időszak törléséhez érintse meg a kiválasztottat, majd a **Törlés** lehetőséget.

Alvó mód engedélyezése/kikapcsolása

Az Alvó mód alapértelmezetten ki van kapcsolva. Ha engedélyezve van, a viselhető eszköz nem csörög vagy rezeg a bejövő hívások és értesítések esetén (kivéve, ha az ébresztő megszólal). A Felemelés a felébredéshez funkció szintén letiltásra kerül, így a készülék gyakorlatilag egyszerűsített üzemmódba kerül.

Lapozzon lefelé a készülék főképernyőjén, és az Alvó mód engedélyezéséhez vagy

kikapcsolásához érintse meg a  lehetőséget.



-  Ha az AOD engedélyezve van, akkor az alvó mód engedélyezése az AOD-óraszám lap kikapcsolását eredményezi néhány másodperccel a működésbe lépése után.


Engedélyezés/tiltás HUAWEI TruSleep™

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülék adatok-képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **HUAWEI TruSleep™** lehetőségre, és kapcsolja be a **HUAWEI TruSleep™** lehetőséget az igényei szerint. **HUAWEI TruSleep™** alapértelmezetten

engedélyezett. Ha manuálisan kikapcsolja, az alvási adatok nem érhetők el, és az alváselemzés nem lesz elérhető.

Alvásadatok megtekintése/törlése


- A viselhető eszközén nyissa meg az alkalmazáslistát és válassza ki az **Alvás**  lehetőséget, hogy megnézze az éjszakai alvással és a szundikálással kapcsolatos bejegyzéseket. Érintse meg a  lehetőséget eredményleírás további részleteiért.
- Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére a telefonján, és érintse meg az **Alvás** kártyát a részletes adatok megtekintéséhez.

Az **Alvás** képernyőn érintse meg a  lehetőséget a jobb felső sarokban, majd az **Összes adat** lehetőséget az adatelőzmények megtekintéséhez. Ezen a képernyőn megérintheti a jobb felső sarokban lévő törlés ikont, kiválaszthatja a bejegyzéseket, és törölheti őket.


Alvási légzéstudatosság

Az Alvási légzéstudatosság funkció segít észlelni a légzés megszakadásait alvás közben.


Az alkalmazás aktiválása

-  • Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el.
 - A funkció használata előtt csatlakoztassa viselhető eszközét a Huawei Egészség alkalmazáshoz.
- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen az **Egészség** képernyőre, érintse meg az **Alvás** kártyát, lapozzon felfelé a képernyő aljáig, majd érintse meg az **Alvási légzéstudatosság** lehetőséget.
 - 2 A funkció első használatakor kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, hogy kiválaszthassa, mely jogosultságokat kívánja megadni, majd érintse meg az **Engedélyezés**, majd az **Elfogadás** lehetőséget, és átkerül az **Alvási légzéstudatosság** képernyőre. Érintse meg az **Aktiválás** lehetőséget, és kapcsolja be az **Alvási légzéstudatosság** kapcsolót.
 - 3 Most már készen vannak a beállítások. Viselje a készüléket az ágyban, és az érzékeli és elemzi a légzésének megszakadásait alvás közben.


Adatok megtekintése

- 1 Válassza a **Huawei Egészség > Egészség > Alvás** lehetőséget, érintse meg a képernyő alján az **Alvási légzéstudatosság** lehetőséget, és a funkcióképernyőre kerül, ahol megtekintheti a legutóbbi észlelési eredményt és az összes adatrekord összefoglalóját.
- 2 Érintse meg a  ikont a jobb felső sarokban, majd az **Összes adat** lehetőséget, és válasszon ki egy adott dátumot az adott nap adatbejegyzéseinek megtekintéséhez.


Engedélyezés/tiltás Alvási légzéstudatosság

Lépjen a **Huawei Egészség** > **Egészség** > **Alvás** > **Alvási légzéstudatosság** lehetőségre, érintse meg a jobb felső sarokban a  ikont, majd az **Alvási légzéstudatosság** lehetőséget, és kapcsolja be vagy ki az **Alvási légzéstudatosság** kapcsolót.

A szolgáltatás kikapcsolása


Lépjen a **Huawei Egészség** > **Egészség** > **Alvás** > **Alvási légzéstudatosság** lehetőségre, érintse meg a jobb felső sarokban a >  lehetőséget, majd a **Névjegy** > **Szolgáltatás kikapcsolása** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a beállítások befejezéséhez.

Tevékenységgyűrűk


 A funkció használatához, először frissítse az órát a legújabb verzióra.


A tevékenységgyűrűk háromféle adattípussal (három gyűrű) követik a napi fizikai tevékenységét: Mozgás, Gyakorlat és Állás. Ha mindhárom gyűrűnél eléri a célját, az segít, hogy egészségesebb életet éljen.


Saját céljai beállítása a tevékenységgyűrűkhöz:

A telefonon: Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, és érintse meg a Tevékenységgyűrűk kártyát a **Tevékenységbemjegyzések** képernyő megnyitásához. Érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, majd érintse meg a **Célok szerkesztése** lehetőséget.

Az órán: Navigáljon a Tevékenységgyűrűk alkalmazáshoz, lapozzon balra az **Ezen a héten** adatainak megtekintéséhez, lapozzon felfelé a **Ma** részleteinek megtekintéséhez, a megtekintéséhez, majd lapozzon ismét felfelé a **Célok szerkesztése** vagy **Emlékeztetők** megkereséshez és megérintéséhez. Az **Emlékeztetők** funkcióban kikapcsolhatja az **Állás**, **Folyamat** és **Elérte a célt** lehetőségeket.

(1)  **Mozgás** méri az olyan tevékenységek során elégetett kalóriákat, mint a futás, a kerékpározás, vagy akár a házimunka vagy a kutyasétáltatás.

(2)  **Gyakorlat** méri a közepes és magas intenzitású edzések teljes időtartamát, amelyeken részt vett. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) azt javasolja, hogy a felnőttek hetente legalább 150 perc közepes intenzitású vagy 75 perc nagy intenzitású testmozgást végezzenek. A gyors gyaloglás, a kocogás és a mérsékelt intenzitású erőnléti edzés javíthatja a szív állóképességét és fokozhatja az általános fittséget.

(3)  **Állás** méri azon órák számát, amelyek során legalább egy percig felállt és mozgott. Ha például egy adott órában (például 10:00 és 11:00 között) egy percnél többet sétált, akkor



ez az óra beleszámít az **Állás** idejébe. A túl hosszú ideig tartó ülés káros. A WHO tanulmányai szerint a hosszú ideig tartó ülés a magas vércukorszint, a 2-es típusú cukorbetegség, az elhízás és a depresszió magasabb kockázatával függ össze.

Ez a gyűri arra hivatott emlékeztetni Önt, hogy a túl sokáig tartó ülőmunka káros az egészségére. Azt tanácsoljuk, hogy óránként legalább egyszer álljon fel, és minden napra a lehető legmagasabb pontszámot érje el az **Állás** idejében.

Maradjon Fitt alkalmazás

Az alkalmazás segít beállítani egy tudományosan megalapozott, személyre szabott edzéstervet az ideális testsúly eléréséhez vagy megtartásához, a testsúlyváltozás, a kalóriadeficit, az étrendi feljegyzések, az edzési adatok és egyéb adatok alapján.

A kezdeti cél beállítása

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Maradjon Fitt** lehetőséget. Érintse meg az **Elfogadás** lehetőséget felhasználóengedélyezési képernyőn, ha először használja az alkalmazást.
- 2 Ha még nem adta meg a súlyadatokat, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a **Súly**, **Cél típusa**, **Veszteségi arány** és **Célsúly** kitöltéséhez az Ön igényeinek megfelelően. Az óra létrehoz egy fogyási vagy súlytartási tervet az Ön számára. Érintse meg az **Indítás** ikont.
 -  Ha a **Huawei Egészség > Egészség > Testsúlymenedzsment** segítségével beállította az aktuális súlyát és a célsúlyát, akkor ezek az adatok automatikusan szinkronizálódnak az órával.
- 3 Lépjen a **Cél szinkronizálása** képernyőre, válassza ki, hogy szinkronizálja-e a célját a Tevékenységgyűrűvel, és át lesz irányítva az értesítésbeállítások képernyőre, ahol elvégezheti a vonatkozó beállításokat. Ha ezzel végzett, a rendszer visszairányítja a gesztusvezérlés-képernyőre, majd a **Maradjon Fitt** főképernyőre.
 -  Ha a **Fogyás** óraszámot használja, csak érintse meg az óraszámot, hogy azonnal elérje a Maradjon Fitt alkalmazást.


A cél visszaállítása

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Maradjon Fitt** lehetőséget. Az alkalmazás főképernyőjén lapozzon felfelé a **Cél** képernyő megnyitásához.
- 2 Érintse meg a **Cél visszaállítása** lehetőséget a **Súly**, a **Cél típusa**, a **Veszteségi arány** és a **Célsúly** módosításához, hogy új fogyási vagy súlytartási tervet generáljon magának.


Testsúly rögzítése

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Maradjon Fitt** lehetőséget. Az alkalmazás főképernyőjén lapozzon felfelé a **Cél** képernyő megnyitásához.
- 2 Érintse meg a **Súly rögzítése** lehetőséget, és jegyezze fel az aktuális súlyát.

Diéta rögzítése

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Maradjon Fitt** lehetőséget. Lapozzon balra az alkalmazás főképernyőjén a **Mai bevitel** eléréséhez.
- 2 Érintse meg a **Telefon használata** lehetőséget, és ha a telefon képernyője be van kapcsolva és fel van oldva, automatikusan át lesz irányítva a **Huawei EgészségÉtkezési naplóképernyőre**, ahol rögzítheti diétáját.
 -  Az átirányítás csak akkor történik meg, ha az óra HUAWEI telefont használ. Ha más márkájú telefont használ, kövesse az órán lévő utasításokat, és rögzítse a diétát a telefon **Huawei Egészség** alkalmazásában.
- 3 Ne feledje, hogy minden étkezést naplózzon a telefon **Kalóriabejegyzések** képernyőjén. Ezt követően a diéta adatait a telefon **Kalóriabejegyzések** képernyőjén vagy az óra **Mai bevitel** képernyőjén tekintheti meg.

Edzés

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Maradjon Fitt** lehetőséget. Az alkalmazás főképernyőjén kétszer lapozzon balra a **Mai elégetett kalóriák** megnyitásához, valamint az aktuális napra vonatkozó **Elégetett (kcal)**, **Pihenő** és **Aktív** kalóriaadatok megtekintéséhez.
- 2 Lapozzon felfelé a képernyőn, érintse meg az **Edzés** lehetőséget, és megnyílik az **Edzés** alkalmazás az órán. Válasszon ki egy lehetőséget az edzés megkezdéséhez. Érintse meg **Fitnessóra** lehetőséget, és ha a telefon képernyője be van kapcsolva és fel van oldva, akkor automatikusan át lesz irányítva a **Huawei Egészség** alkalmazás **Minden fitnesskurzus** képernyőjére. Érintsen meg egy fitnessórát az edzés megkezdéséhez.
 -  Az átirányítás csak akkor történik meg, ha az óra HUAWEI telefont használ.

További beállítások

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Maradjon Fitt** lehetőséget. Lapozzon felfelé az alkalmazás főképernyőjén, és érintsük meg a **További beállítások** lehetőséget.
- 2 Kapcsolja be vagy ki a **Célok szinkronizálása** kapcsolót szükség szerint. Ha ki van kapcsolva, a Maradjon Fitt alkalmazás által ajánlott napi aktivitási cél nem lesz szinkronizálva a Tevékenységgyűűrűkben lévő Mozgás céljával.

Emlékeztetők

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Maradjon Fitt** lehetőséget. Lapozzon felfelé az alkalmazás főképernyőjén, és érintsük meg a **Értesítések** lehetőséget.
- 2 Kapcsolja be vagy ki a kapcsolókat szükség szerint. Ha minden kapcsoló ki van kapcsolva, nem kap értesítést a Maradjon Fitt alkalmazásból.

Artériás érfalmerevség észlelése

- i** Jelenleg ez a funkció csak a HUAWEI WATCH GT 3 Pro készüléken támogatott. Ez a funkció jelenleg csak bizonyos országokban/régiókban támogatott. (További információért lásd: Országok/régiók, ahol a HUAWEI viselhető eszközei támogatják az artériás érfalmerevség észlelését). A tényleges helyzet eltérő lehet.



A készülék használatának megkezdése előtt

- 1 Az alkalmazás 18 éven aluli felhasználók esetén nem használható.
- 2 Ezt az alkalmazást nem használhatják pacemakerrel vagy más elektronikus implantátummal rendelkező személyek.
- 3 Ezt az alkalmazást nem használhatják súlyos szívritmuszavarban szenvedők.
- 4 Ezt az alkalmazást nem szabad erős elektromágneses mezőben használni.
- 5 Ez az alkalmazás nem orvosi eszköz. Az alkalmazás használatával szerzett adatok csak tájékoztató jellegűek, és nem használhatók orvosi kutatás, diagnózis vagy kezelés céljára.

Az Artériás érfalmerevség észlelő alkalmazás aktiválása a mobiltelefonon

- 1 Jelentkezzen be a Huawei **Egészség** alkalmazásba.
- 2 Párosítsa a viselhető eszközt a Huawei **Egészség** alkalmazással.
- 3 Nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, lépjen az **Egészség > Szív > Artériás érfalmerevség észlelése** lehetőségre, és az aktiválás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.



Mérések indítása a viselhető eszközön

- 1 Megfelelően hordja a viselhető eszközt. Az alkalmazáslista képernyő megnyitásához a viselhető eszközön nyomja meg a Fel gombot, és válassza az  **Artériás érfalmerevség észlelése** 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 indításához a szabad kezének egyik ujját tartsa a viselhető eszköz elektródáján (Le gomb).
 - i** A mérés közben nem mozogjon, és lélegezzen egyenletesen, folyamatosan. Ne beszéljen, és az ujjával ne engedje el az elektródát. Gondoskodjon arról, hogy az elektródával való érintkezés megfelelő legyen, úgy hogy ne 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 mérési eredmények leírásának megtekintéséhez érintse meg a  lehetőséget. A részletekért

nyissa meg a Huawei **Egészség** alkalmazást, és lépjen az **Egészség > Szív > Artériás érfalmerevség észlelése** lehetőségre.

EKG-mérés


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

-  Ez a funkció jelenleg csak a HUAWEI WATCH GT 5 Pro készüléken érhető el.
-  Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el. Tekintse meg azon országok/régiók listáját, ahol a HUAWEI viselhető eszközök EKG funkciója elérhető.

A készülék használatának megkezdése előtt

- Ezt a funkciót az orvostechikai eszközökre vonatkozó helyi törvényeknek és előírásoknak megfelelően kell használni.
- Ez a funkció nem 18 év alatti felhasználók számára készült.
- Ez a funkció nem pacemakerrel vagy más beültetett eszközzel rendelkező személyek számára készült.
- Az erős elektromágneses mezők súlyos EKG-jel torzuláshoz vezetnek. Kerülje a funkció használatát erős elektromágneses mezővel rendelkező környezetben.
- Az alkalmazás használatával szerzett összes adat csak tájékoztató jellegű, és nem használható orvosi kutatás, diagnózis vagy kezelés alapjául.


Használat előtt


-  Ennek a funkciónak a használatához először a **Huawei Egészség** alkalmazást frissítse a legújabb verzióra.

Ha először használja az **EKG** funkciót, lépjen a **Huawei Egészség > Egészség > Szív > EKG** lehetőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az EKG alkalmazás aktiválásához.

Az EKG mérése

- 1** Ellenőrizze kétszer is, hogy a készülék megfelelően van-e viselve. Lépjen be az alkalmazáslistába, és válassza az **EKG** lehetőséget. Ha először használja a funkciót, adja meg, hogy melyik csuklón viseli a készüléket. Ezt a beállítást ezután bármikor megváltoztathatja az EKG alkalmazás főképernyőjén, ha megérinti a Beállítások ikont alul.
- 2** A karját fektetve tegye az asztalra vagy az ölébe, és lazítsa el a karját és az ujjait.
- 3** Szabad kezének egyik ujját óvatosan helyezze az elektródára (Le gomb) és tartsa mozdulatlanul, majd automatikusan elindul a mérés.


-  • A mérés alatt tartsa mozdulatlanul, egyenletesen lélegezzen, és ne beszéljen. Az ujját tartsa megfelelő kapcsolatban az elektródával, de ne nyomja túl erősen.
- A száraz bőr megghiúsíthatja a mérést. Ha úgy érzi, hogy az ujjá száraz, a vezetőképesség javítása érdekében egy kis vízzel nedvesítse meg.
- Egyetlen mérés időtartama 30 másodperc.

4 Maradjon mozdulatlanul, és várjon a mérés befejezéséig, majd tekintse meg az eredményt az óra képernyőjén. Az eredmény leírásának megtekintéséhez érintse meg a  gombot. További részletekért nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást a telefonján, és lépjen az **Egészség > Szív > EKG** lehetőségre. Az EKG-jelentés letöltéséhez érintse meg az EKG részletei képernyő jobb felső sarkában lévő letöltés ikont.


Az eredmények értelmezése

- Kérjük, a mérési eredményekkel kapcsolatban konzultáljon egészségügyi szakemberrel. Ne értelmezze az eredményeket saját maga, és ne végezzen öngyógyítást.
- Ez a funkció nem képes vérrögök, stroke, szívelégtelenség vagy más típusú ritmuszavarok vagy szívproblémák kimutatására.
- Ez a funkció nem képes a szívroham vagy a kapcsolódó szövődmények kimutatására. Ha fájdalmat, szorítást vagy nyomást érez a mellkasában, vagy bármilyen más tünetet tapasztal, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ne módosítsa a receptjét a funkció által szolgáltatott adatok alapján anélkül, hogy előzetesen konzultálna az orvosokkal.

SpO2-mérés


-  • Ennek a funkciónak a használatához először frissítse a legújabb verzióra a viselhető eszközt és a **Huawei Egészség** alkalmazást.
- Az optimális mérési pontosság elérése érdekében egy ujjnyira a csuklócsontja fölött, szorosan rögzítse a készüléket, hogy a legjobb legyen az illeszkedés. Győződjön meg róla, hogy az érzékelő érintkezik a bőrével, és nincsenek az érzékelő és a bőre között idegen tárgyak.

Egyedi SpO2-mérés

- 1** Alaposan ellenőrizze, hogy viselhető eszköz megfelelően van-e viselve, és ne mozogjon.
- 2** Nyissa meg az alkalmazáslistát, és lapozzon felfelé vagy lefelé, amíg meg nem találja az **SpO2** () lehetőséget, majd érintse meg ezt a lehetőséget.
- 3** Érintse meg az **Mérés** ikont. (A tényleges termék kezelőfelülete az irányadó.)
- 4** Miután elindult az SpO2-mérés, figyeljen arra, hogy maradjon mozdulatlan, és a készülék képernyője felfelé nézzen.

Automatikus SpO₂-mérés

1 A funkció engedélyezéséhez nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, és kapcsolja be az **Automatikus SpO₂** lehetőséget.

 Ha engedélyezve van, és a készülék azt érzékeli, hogy Ön nem mozog, automatikusan megméri és rögzíti az Ön SpO₂-szintjét. Ez a mutató különösen fontos, amikor alszik vagy nagy magasságban tartózkodik.


2 Érintse meg a **Figyelmeztetés alacsony SpO₂-értékre** lehetőséget, és állítsa be az alsó határértéket, hogy kapjon riasztást, amikor ébren van.

Az SpO₂-adatok megtekintése

Válassza a **Huawei Egészség > Egészség > SpO₂** menüpontot, és válasszon ki egy dátumot az adott napra vonatkozó SpO₂-adatainak megtekintéséhez.


Pulzusszámmérés


A folyamatos pulzusszámfelügyelés alapértelmezés szerint engedélyezve van, ez pedig lehetővé teszi a pulzusszámgörbe megjelenítését. Ha ez a funkció ki van kapcsolva, akkor fel kell keresnie a **Huawei Egészség** alkalmazást és be kell kapcsolnia a **Folyamatos pulzusszámfelügyelés** kapcsolóját.

-  • A mérési adatok tájékoztató jellegűek, és nem használhatók orvosi célokra.
- Az optimális pulzusszámadatok pontossága érdekében a lehető legjobb illeszkedés érdekében rögzítse a készüléket szorosan a csuklósontja fölé. Edzés közben érdemes szorosabb illeszkedést alkalmazni.
- A pulzusszámméréseket olyan külső tényezők is befolyásolhatják, mint az alacsony környezeti hőmérséklet, a kar mozgása, illetve a karon lévő tetoválások.

Egyéni pulzusszámmérés

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok-képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfelügyelés** lehetőségre, és kapcsolja ki a **Folyamatos pulzusszámfelügyelés** lehetőséget.

2 Lépjen be a viselhető eszközén lévő alkalmazáslistába, válassza ki a **Pulzusszám**() lehetőséget, indítsa el a mérést, és várja meg az eredmény megjelenítését.

 Az egyes mérésekből származó pulzusadatok nem szinkronizálódnak a **Huawei Egészség** alkalmazással.

Folyamatos pulzusszámfelügyelés

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfelügyelés** lehetőségre, majd kapcsolja be a **Folyamatos pulzusszámfelügyelés** lehetőséget.

Állítsa be a **Figyelő mód** lehetőséget az **Intelligens** vagy **Valós idejű** értékre.

- **Intelligens:** Automatikusan beállítja a mérések gyakoriságát az Ön aktivitási állapotától függően.
- **Valós idejű:** Valós időben figyeli a pulzusszámot az aktivitási állapottól függetlenül.

A nyugalmi pulzusszám mérése

A nyugalmi pulzusszám, amelyet percenkénti ütésekben mérünk, az éber, de nyugodt, pihenő állapotban mért pulzusszámot jelenti. Ez egy fontos mutató a szív egészségi állapotát illetően. A legjobb időpont a nyugalmi pulzusszám mérésére, ha rögtön ébredés után méri, de még azelőtt, hogy felkelne az ágyból.

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőségre, majd kapcsolja be a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget. Ezután a viselhető eszköz automatikusan elindítja a nyugalmi pulzusszám mérését.

- A nyugalmi pulzusszám mérésének és megjelenítésének van néhány előfeltétele. A nem optimális mérési időzítés eltérésekhez vagy egyáltalán nem eredményhez vezethet.

Pulzusszám-figyelmeztetés


Magaspulzusszám-figyelmeztetés

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőségre, majd kapcsolja be a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, és állítsa be a **Figyelmeztetés magas pulzusszámra** lehetőséget az igényei szerint. A viselhető eszköz rezegni fog, és figyelmeztetést jelenít meg, ha a pulzusszám több mint 10 percig a beállított érték felett marad pihenés közben. A figyelmeztetés képernyőjén jobbra lapozva törölheti az értesítést.

Figyelmeztetés alacsony pulzusszámra

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőségre, majd kapcsolja be a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget, és állítsa be a **Figyelmeztetés alacsony pulzusszámra** lehetőséget az igényei szerint. A viselhető eszköz rezegni fog, és figyelmeztetést jelenít meg, ha a pulzusszám több mint 10 percig a beállított érték alatt marad. A figyelmeztetés képernyőjén jobbra lapozva törölheti az értesítést.



Pulzusszámadatok

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, érintse meg a **Szív** kártyát, érintse meg a  ikont a jobb felső sarokban, majd az **Összes adat** lehetőséget, és megtekintheti a pulzusszámadatokat. Bármelyik adatbejegyzést törölheti.

Pulzusszámmérés edzés közben


Edzés közben a viselhető eszköz valós időben jeleníti meg a pulzusszámot és a pulzuszonát, és értesíti Önt, ha a pulzusszáma túllépi az előre beállított felső határt. A jobb

edzéseredmények érdekében ajánlott a pulzusszám-tartományok útmutatóként használni az edzéshez.

- A pulzuszónák beállításához a **Huawei Egészség** alkalmazásban lépjen a **Én > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzussal kapcsolatos beállítások** lehetőségre. Futás esetén válassza a **Maximális pulzusszám százaléka, HRR-százalék** vagy az **LTHR-százalék** lehetőséget a számításmódként. Egyéb edzésekhez a **Maximális pulzusszám százaléka** vagy a **HRR-százalék** lehetőség ajánlott.
 -  Ha számítási módszerként a **Maximális pulzusszám százaléka** lehetőséget választja, a különböző edzésintenzitásokhoz (nevezetesen az Extrém, Anaerob, Aerob, Zsírégető és Bemelegítés) tartozó pulzusszám-tartományok kiszámítása az Ön maximális pulzusszáma alapján történik ($HR_{max} = 220 - \text{az Ön életkora}$).
 - Ha a **HRR-százalék** számítási módot választja, akkor a különböző edzésintenzitásokhoz (nevezetesen: Haladó anaerob, Alap anaerob, Tejsavkűszöb, Haladó aerob és Alap aerob) tartozó pulzusszám-tartományok kiszámítása a szívritmustartalék (vagy HRR, amelyet a maximális pulzusszám és a nyugalmi pulzusszám levonásával határozzunk meg) alapján történik.
- Az edzés megkezdése után a viselhető eszköz kijelzőjén látni fogja a valós idejű pulzusszámát. Az edzés befejezése után az edzés eredményeit megjelenítő képernyőn ellenőrizheti saját átlagos pulzusszámát, maximális pulzusszámát, valamint a pulzuszónákkal kapcsolatos adatokat.
 -  Edzés közben a valós idejű pulzusszám nem jelenik meg, ha a viselhető eszközt leveszi a csuklójáról, de az eszköz egy ideig még keresi a pulzusjelet. Ha újra felveszi a készüléket, a mérés folytatódik.
 - A **Huawei Egészség** főképernyőjének **Gyakorlat adatai** részében megtekintheti a pulzusszám-változásokat, a maximális pulzusszámot és az átlagos pulzusszámot mutató grafikonokat egy-egy edzésre vonatkozóan.

Figyelmeztetés magas pulzusszámra edzés közben

Az edzés megkezdése után a viselhető eszköz rezegni fog, és figyelmeztetést jelenít meg, ha a pulzusszám egy bizonyos ideig az előre beállított felső határérték felett van. A riasztási képernyőn jobbra lapozva törölheti az értesítést, vagy a riasztási képernyő automatikusan bezárul, amikor a pulzusszáma ismét a küszöbérték alá csökken.

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen az **Én > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzussal kapcsolatos beállítások** lehetőségre, és kapcsolja be a **Magas pulzusszám** lehetőséget.
 - 2 Érintse meg a **Pulzusszámkorlát** lehetőséget, állítsa be az igényeinek megfelelő felső határt, majd érintse meg a **OK** lehetőséget.
-  Az ilyen pulzusszámmal kapcsolatos figyelmeztetések csak az edzések ideje alatt érhetők el, a napi használat során azonban nem keletkeznek ilyenek.

Bőrhőmérséklet-mérés

Ez a funkció figyeli a csukló bőrhőmérsékletének és a testhőmérsékletének változását edzés után. Ha a Folyamatos bőrhőmérséklet-mérés funkció engedélyezve van, az Ön adatai görbe formájában jelennek meg.

- i • Ennek a funkciónak a használatához először frissítse az órát és a **Huawei Egészség** alkalmazást a legújabb verzióra.
- A termék nem orvosi készülék. Ez a funkció a csukló bőrhőmérsékletének változásának megfigyelésére szolgál 18 év feletti egészséges emberek számára edzés közben és után. Az eredmények kizárólag tájékoztatásul szolgálnak, és nem használhatók orvosi diagnózis vagy kezelés alapjául.
- A mérés során a készüléket legalább 10 percig szorosan tartsa a csuklóján, és maradjon nyugodt, pihentető állapotban, nyugodt környezetben, szobahőmérsékleten (kb. 25 °C). Ügyeljen arra, hogy a csukló bőrén ne legyen víz, alkohol vagy más folyadék. Kerülje a mérést közvetlen napfénynek, szélnek vagy extrém hőmérsékleteknek kitett környezetekben.
- Edzés, zuhanyzás vagy a kültér és beltér közötti váltás után várjon 30 percet a mérés megkezdése előtt.
- Kerülje a mérést ivás után.

Egyéni testhőmérséklet-mérés

Az óráján lépjen be az alkalmazáslistába, és válassza a **Bőrhőmérséklet > Mérés** lehetőséget.

Folyamatos mérés

- 1** Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, és kapcsolja be az **Folyamatos bőrhőmérséklet-mérés** lehetőséget.
- 2** Az óráján lépjen be az alkalmazáslistába, és érintse meg a **Bőrhőmérséklet** elemet a hőmérséklet-adatok görbéjének megtekintéséhez.

A hőmérséklet-mértékegységek megváltoztatása

Lépjen a **Huawei Egészség > Én > Beállítások > Mértékegység > Hőmérséklet mértékegysége** menüpontra, és válassza a Celsius (°C) vagy a Fahrenheit (°F) értéket.



Ciklusnaptár

Az alkalmazás aktiválása


Ha először használja ezt a funkciót, győződjön meg róla, hogy az óra és a telefon csatlakoztatva van, és fejezze be a funkció aktiválását.

- 1 Lépjen a **Huawei Egészség > Egészség > Ciklusnaptár** menüpontra, töltsse le a funkciócsomagot, állítsa be a menstruációs adatokat, és érintse meg a **Kezdés** lehetőséget.
- 2 Egy aktiválási értesítés fog megjelenni az órán, amikor viseli. Ha nincs a csuklóján, az értesítés az üzenetközpontban lesz tárolva.
Érintse meg az **Alkalmazás megnyitása** lehetőséget az adatvédelmi nyilatkozat képernyőre való belépéshez. Fogadja el az adatvédelmi nyilatkozatot, és a rendszer visszairányítja a **Ciklusnaptár** főképernyőre.
Érintse meg az **OK** gombot az előző képernyőre való visszalépéshez.

A ciklusának rögzítése és megtekintése az órán

- 1 Nyomja meg az óráján a Fel gombot az alkalmazáslista megnyitásához, keresse meg és válassza ki a **Ciklusnaptár** lehetőséget az alkalmazás főképernyőjének eléréséhez, ahol a ciklusnaptárát látja. Érintse meg az alkalmazás nevétől jobbra található  ikont a havi nézet és a gyűrűdiagram nézet közötti váltáshoz.
- 2 Érintse meg a **Szerkesztés** lehetőséget vagy a  ikont a menstruációjának **Elindítva** és **Befejeződött** értéke megadásához. Az **Összegzés** lehetőség megtekintéséhez lapozzon fel a képernyőn. Lapozzon ismét felfelé a fizikai tünetek rögzítéséhez. Lapozzon még egyszer felfelé a **Továbbiak** képernyő megnyitásához és a **Súgó** megtekintéséhez.
- 3 A **havi nézet** képernyőjén balra és jobbra lapozva az előző ciklus és a következő három ciklus adatait tekintheti meg.

Menstruáció rögzítése a Huawei Egészség alkalmazásban



- 1 Lépjen a **Huawei Egészség > Egészség > Ciklusnaptár** lehetőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a funkciócsomag letöltéséhez és az adatbeállítások elvégzéséhez. Ha a **Ciklusnaptár** kártya nincs az alkalmazás főképernyőjén, érintse meg a **Szerkesztés** lehetőséget, és adja hozzá a kártyát.
- 2 Lépjen a **Ciklusnaptár** képernyőre, kapcsolja be a **Menstruáció kezdete** vagy **Menstruáció vége** lehetőséget adott dátumoknál a menstruációs ciklus időtartamának rögzítéséhez. Emellett rögzítheti, milyen **Fizikai tünetek** jelentkeztek.
- 3 A **Ciklusnaptár** képernyőn érintse meg a  ikont a jobb felső sarokban, majd a **Beállítások** lehetőséget a menstruáció és a ciklus hosszának beállításához, és kapcsolja be vagy ki az **Emlékeztetők** kapcsolót.
Kapcsolja be az **Előrejelzések** kapcsolót. Ha bekapcsolta, az óra (feltéve, hogy folyamatosan viseli, különösen éjszaka) kombinálja a nyomon követett egészségügyi adatokat, például a testhőmérsékletet, a pulzusszámot és a légzésszámot, hogy jobb ciklus-előrejelzéseket készítsen.
Érintse meg a **Menstruációs bejegyzések** lehetőséget az **Átlagos menstruáció** és az **Átlagos ciklus** megtekintéshez.
Érintse meg az **Összes adat** lehetőséget a korábbi adatok megtekintéséhez.

Gyakorlat




Egy edzés indítása

Viselhető eszköze sokféle edzésmódot támogat, beleértve az olyan edzéseket, mint a futás, kerékpározás, fitnessórák, és egyéb tevékenységeket, mint a tánc, téli és szabadidős sportok.

Edzés indítása a viselhető eszközön

- 1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és érintse meg az **Edzés** () lehetőséget.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn, és válassza ki az edzésmódot. A képernyő végéig felfelé is lapozhat, majd az **Egyéni** lehetőség megérintésével további edzésmódokat is felvehet.
 -  Az edzés eltávolításához vagy az edzéslista átrendezéséhez tegye a következőket: Lépjen be az alkalmazáslistába, válassza az **Edzés** lehetőséget, lapozzon felfelé a képernyő végéig, majd érintse meg az **Egyéni** lehetőséget. Válassza ki az edzésmódot, és érintse meg a  lehetőséget az eltávolításához. Érintse meg a  ikont egy edzésmód mellett, amíg az a kívánt pozícióba nem kerül.
- 3 A kezdéshez érintse meg az edzésmód ikont.
- 4 Edzés közben az edzés befejezéséhez megnyomhatja és lenyomva tarthatja a Fel gombot. Alternatívaként nyomja meg a Fel gombot az edzés szüneteltetéséhez, érintse meg a  ikont a folytatáshoz, vagy érintse meg a  ikont az edzés befejezéséhez.
 - 
 - Ha edzés közben is bekapcsolva szeretné tartani a készülék képernyőjét, lépjen az **Edzés > Edzésbeállítások** lehetőségre, és állítsa a kapcsolót a **Mindig be** értékre.
 - Az edzésközvetítés hangerejének beállításához lépjen az **Edzés > Edzésbeállítások** lehetőségre, érintse meg a Hangerő ikonját, és húzza felfelé vagy lefelé a hangerő-szabályozót. Ha a hangerő nullára csökken, a Némítés ikon jelenik meg, és a hangos emlékeztetők elnémulnak.

Edzés indítása a Huawei Egészség alkalmazásban

- 1 Ellenőrizze kétszer is, hogy a viselhető eszköz össze van-e kötve a **Huawei Egészség** alkalmazással, és viselje az eszközt szorosan a csuklóján. Ezután a **Huawei Egészség** alkalmazásban, például, lépjen az **Edzés > Szabadtéri futás** lehetőségre, és érintse meg a futásikont a futás elindításához.
- 2 Edzés közben a szüneteltetéshez érintse meg az  a **Huawei Egészség** képernyőjén, a folytatáshoz érintse meg a  vagy az edzés befejezéséhez tartsa lenyomva a . A viselhető eszköz ennek megfelelően szünetelteti, folytatja vagy befejezi az edzést.

Fitneszadatok megtekintése a viselhető eszközön

Edzés közben bármikor lapozhat felfelé vagy lefelé az viselhető eszköz edzéseképernyőjén, ha meg szeretné tekinteni a valós idejű fitneszadatait.

adatokat.


A **Huawei Egészség** alkalmazásban elindított edzésekre vonatkozó valós idejű fitneszadatok az alkalmazásban és a viselhető eszköz képernyőjén is megjelennek. Ha az edzés távolsága vagy időtartama túl rövid, a rekord nem kerül mentésre.

Edzésbeállítások

A viselhető eszközén érintse meg az edzésmód jobb oldalán található Beállítások ikont a **Cél, Emlékeztetők, Megjelenített adatok** és **Véletlen feloldás elleni védelem** beállításához. A módhoz az **Eltávolítás** lehetőséget is választhatja. (Az elérhető opciók készülékmodelltől és edzésmódtól függően változhatnak. Ha egy beállítás nem található, az a funkció elérhetetlenségét jelzi.)

• Emlékeztetők

Érintse meg az **Emlékeztetők** lehetőséget, és állítsa be az **Intervallum** lehetőséget **Távolság** vagy **Idő** szerint. A **Pulzusszám** kapcsolóját is be- vagy kikapcsolhatja.


 A kínai és angol nyelvtől eltérő nyelveken, például németül is elérhetőek jelenleg bizonyos országokban a hangos emlékeztetők. A funkció használatához győződjön meg róla, hogy bejelentkezett a Huawei Egészség alkalmazásba egy Európában regisztrált fiókkal, összekapcsolja viselhető készülékét a Huawei Egészség alkalmazással, és a kérésnek megfelelően töltse le a szükséges nyelvi csomagot. Kérjük, vegye figyelembe, hogy az átvitel sokáig tarthat, ha iPhone-t használ.

• Véletlen feloldás elleni védelem

Érintse meg a **Véletlen feloldás elleni védelem** lehetőséget, és kapcsolja be vagy ki a **Korona automatikus zárolása** és a **Képernyő automatikus zárolása** kapcsolót.

Az edzésadatkártyák testreszabása

Testreszabhatja, hogy milyen típusú egészség- és fitneszadatokat jelenítsen meg az edzések során, hogy azok a legjobban megfeleljenek az igényeinek.

- 1 Nyomja meg az óráján a Fel gombot az alkalmazáslistába való belépéshez, érintse meg az **Edzés** lehetőséget, keresse meg a kívánt edzésmódot (például **Szabadtéri futás**), és érintse meg a  lehetőséget a jobb oldalán, a beállítások képernyőjének eléréséhez.
- 2 Érintse meg a **Megjelenített adatok** lehetőséget, válassza ki a szükséges kártyákat, és kapcsolja be a **Kártyák megjelenítése** lehetőséget.
- 3 Érintse meg az **Egyéni kártyák** lehetőséget, válasszon ki egy megjelenítési stílust (például **2 cellát**), és válassza ki a megfelelő adatokat (például **Pulzusszám** és **Tempó**).


- 4** Ha a beállítások elkészültek, az edzés képernyőjén felfelé vagy lefelé lapozhat a kiválasztott adatkártyák böngészéséhez és a megfelelő adatok megtekintéséhez edzés közben.

Az alapértelmezett beállítások visszaállításához navigáljon a **Megjelenített adatok** képernyőre, és érintse meg a **Visszaállítás** lehetőséget.

-  Az ilyen egyéni beállítások csak bizonyos edzőmódok esetében érhetők el.



Terepfutás

Az órája professzionális szintű Terepfutás módja támogatja a szegmensalapú navigációt és a valós idejű térképalapú útvonalakat, a részletes adatmegjelenítés érdekében.



-  • A szegmensalapú navigáció egy Terepfutás-funkció, amely csak a HUAWEI WATCH GT 5 Pro készüléken érhető el. A funkció használatához győződjön meg róla, hogy frissítette a Huawei Egészség alkalmazást és a viselhető eszközt a legújabb verzióra.
- A szegmensalapú navigáció jelenleg nem érhető el, ha a viselhető eszköz iPhone-hoz van csatlakoztatva.

Terepfutás edzés indítása

Mindenek előtt töltsse le a hivatalos útvonalat a vonatkozó weboldalról, importálja az útvonalat a **Huawei Egészség** alkalmazásba, és szinkronizálja azt az órájával. Ha ez az útvonal egy új városban van, le kell töltenie a vonatkozó offline térképet is.

- 1** Lépjen a **Huawei Egészség > Én > Saját útvonal > Útvonal importálása** menüpontba, válasszon ki egy letöltött útvonalat, és mentse a **Saját útvonal** lehetőségben.
- 2** Válassza ki a célútvonalat. Érintse meg a  lehetőséget a jobb felső sarokban, majd a **Küldés a viselhető eszközre** elemet az útvonal órájával való szinkronizálásához.
- 3** Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg az órán a Fel gombot. Lépjen a **Edzés** opcióra, és engedélyezze az funkciót.
- 4** Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Terepfutás** megkereséséhez és kiválasztásához. Érintse meg a  lehetőséget a jobb oldalán a beállítások képernyőjének eléréséhez, majd érintse meg a **Útvonalak** lehetőséget.
- 5** Válassza ki az útvonalat. A futás elindításához érintse meg az **Ugrás az edzéshez**, majd az **INDÍTÁS** elemet.
- 6** A fitness adatok megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.

Edzésbeállítások

- 1** Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd érintse meg a **Edzés** () lehetőséget.
- 2** Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Terepfutás** megkereséséhez és kiválasztásához. Érintse meg a  lehetőséget a jobb oldalán a beállítások képernyőjének megjelenítéséhez.

- Érintse meg a **Cél** elemet, és állítsa be a távolság, az idő és az elégetett kalóriák célértékeit.
- Érintse meg az **Emlékeztetők** elemet, hogy intervallumokat és emlékeztetőket állítson be a pulzusszámra és az edzésstresszre vonatkozóan. A hangemlékeztetők akkor szólalnak meg, ha az edzés során egy előre beállított küszöbértéket elér.
- Érintse meg az **Megjelenített adatok** elemet, és állítsa be az edzés képernyőjén megjelenítendő adatokat.
- Adja meg az egyéb beállításokat, mint például a véletlen feloldás elleni védelem, metronóm és szegmentálás, az igényeinek megfelelően.


RouteDraw

A RouteDraw művészi alkotást visz be az edzéseibe. Ellenőrzőpontról ellenőrzőpontra mozogva képeket rajzolhat a térképre, és egy kis szórakozást adhat a futásaihoz.

Útvonal kiválasztása

- 1 Lépjen a **Huawei Egészség > Edzés > Szabadtéri futás** lehetőségre. Érintse meg az Útvonal ikont, majd a **RouteDraw** lehetőséget az aktuális városában rendelkezésre álló útvonalak megtekintéséhez.
- 2 Győződjön meg arról, hogy az órája Bluetooth-on keresztül csatlakozik a telefonjához. Válasszon ki egy útvonalat az útvonal részleteit tartalmazó képernyő meglátogatásához, majd érintse meg a **Átvitel viselhető eszközre** elemet az útvonal órájára történő szinkronizálásához.


Futás indítása a RouteDraw segítségével

- 1 Nyomja meg az óráján a Fel gombot az alkalmazáslistába való belépéshez, és válassza az **Edzés** () lehetőséget.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **RouteDraw** megkereséséhez és kiválasztásához.
- 3 Válassza ki a megcélzott útvonalat. Érintse meg a **Ugrás az edzéshez**, majd az **INDULÁS** gombot a futás megkezdéséhez.
- 4 Kövesse a navigációt az összes ellenőrzőponton való áthaladáshoz. Az ellenőrzőpontok teljesítésének előrehaladását a futás során bármikor megtekintheti a készülékén, majd a futás végeztével megnézheti fitnessadatait.

A RouteDraw-bejegyzések megosztása

- 1 Lépjen a **Huawei Egészség > Egészség > Gyakorlat adatai** lehetőségre, válasszon ki egy előzményt, és tekintse meg a részletes adatokat.
- 2 Érintse meg a jobb felső sarokban lévő megosztásikont a közösségi médiában történő megosztáshoz.

Útvonal törlése


- 1 Nyomja meg az óráján a Fel gombot az alkalmazáslistába való belépéshez, és válassza az **Edzés** () lehetőséget.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **RouteDraw** megkereséséhez és kiválasztásához.
- 3 Tartson lenyomva egy RouteDraw-útvonalat, és törölje azt az alatta lévő **Törlés** megérintésével. Az összes útvonal törléséhez lenyomva is tarthatja egy útvonalat, megérintheti a fölötte lévő **Összes kijelölése** elemet, majd a **Törlés** elemet az összes útvonal törléséhez.

Golf

 Ez a funkció jelenleg csak a HUAWEI WATCH GT 5 Pro készüléken érhető el.

A Ütésgyakorló terület mód részletes lendítési adatokat kínál, beleértve a hátrarendítési/előrendítési időt, a lendítési tempót és a lendítési sebességet, valamint animált lendítési és fogásdemókat és tippeket ad.


A Golfpálya mód pontosan érzékeli a green és az akadályok helyét, és pontos távolságmérést biztosít, hogy segítsen a golfjátéka javításában.

 A labda röppályájának követése csak a lendítésekhez áll rendelkezésre, a puttoláshoz nem.

Ütésgyakorló terület mód

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen az **Edzés > Golf** lehetőségre.
- 2 Válassza az **Gyakorlás** lehetőséget, és a golfedzés elindításához érintse meg az indítás ikont (vagy nyomja meg a Le gombot).
- 3 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn lendítés- és fogásdemók megtekintéséhez és az edzés adatainak megjelenítéséhez.

Golfpálya letöltése vagy törlése


- 1 Lépjen a **Huawei Egészség > Edzés > Golf** lehetőségre, és érintse meg a **Pályatérkép** lehetőséget.
- 2 A **Felfedezés** lapon válassza ki a célpályát, majd érintse meg a **Letöltés** elemet.
- 3 Ha a letöltés befejeződött, érintse meg a golfpályát a golfpálya részleteinek képernyőjére való belépéshez. Érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, majd érintse meg a **Szinkronizálás órára** lehetőséget. A letöltött golfpálya törlését is választhatja.

Golfpálya mód

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen az **Edzés > Golf** lehetőségre.

- 2 Válassza a **Golfpálya mód > Keresés közeli helyeken** menüpontot, és válassza ki az aktuális pályát, amelyen éppen tartózkodik. Ha a golfpálya már le lett töltve, akkor a **Letöltve** között találja meg.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a helyszín és az ütőterület beállításához, várja meg, amíg a pozicionálás megfelelően működik, majd érintse meg a kezdés ikont (vagy nyomja meg a Le gombot) a golfedzés megkezdéséhez.
- 4 Lapozzon balra a pontkártyaképernyőre való belépéshez, és rögzítse az egyes lyukak eredményeit. Lapozzon felfelé vagy lefelé az ütőfolyosó és az akadályok panorámaképeinek megjelenítéséhez, és ellenőrizze a távolságméréseket, a green lejtési adatait, a szél sebességét és irányát, valamint a green irányát.
- 5 A golfedzés közben érintse meg a **Pontkártya megtekintése** elemet a pontszámok megtekintéséhez, a **Mentés** elemet a játék ideiglenes mentéséhez, vagy a **Befejezés** elemet a játék befejezéséhez és az edzés rekordjának mentéséhez. Bármikor befejezheti az edzést a Fel gomb megnyomásával és lenyomva tartásával.

További beállítások a Golfpálya módhoz

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen az **Edzés > Golf** lehetőségre.
- 2 Válassza ki a **Golfpálya mód** lehetőséget, és érintse meg a  jobb oldalát a beállítások képernyőjének eléréséhez.
Engedélyezze vagy tiltsa le a **Véletlen feloldás elleni védelem** funkciót az igényeinek megfelelően. Érintse meg az **Mértékegység** elemet is, hogy kiválassza a kívánt mértékegységet, vagy érintse meg a **Golfpályák kezelése** elemet, és tartsa lenyomva egy pályát annak törléséhez.



További információk

- 1 Hogyan válthatok át a másik greenre, ha kettő van a golfpályán?
Frissítse óráját a legújabb verzióra, és a képernyőn az **L/R** megérintésével válthat a greenek között. (Érintse meg az **A/B**-t, ha az óráján nem a legújabb verzió fut.)
- 2 Hogyan válthatok a lyukak között a mérkőzés alatt?
Az órának automatikusan át kell váltania a megfelelő lyukra, amikor belép annak ütőterületére. Ha nem, érintse meg a lyukszámlapot az ütőfolyosó-nézet képernyőjének tetején, és válassza ki a célllyukat.
- 3 Hogyan módosíthatom az adatokat egy pontkártyán?
Edzés közben lapozzon balra a képernyőn a pontkártya megnyitásához és a módosítás elvégzéséhez. A pontkártya adatai nem szerkeszthetők az edzés befejezése után.

Pontkártyaadatok

Scorecard												
Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	1	Total
Par	5	4	4	3	4	4	3	4	5	36	4	72
Strokes	5	5	4	5	5	6	4	5	6	45	!	94
Performance	0	1	0	2	1	2	1	1	1	9	-	22
Putts	2	2	1	2	2	3	2	2	2	18	2	36
Penalty	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	0	6
Fairway keep ratio	🟢	🟢	🟢	-	🔴	🔴	-	🟢	🔴	4/7	🟢	64%
GIR	✅	○	○	○	○	○	○	○	○	1/9	○	5%

🟡 Albatross 🟢 Eagle 🟡 Birdie 🟡 Bogey 🟡 Double bogey+ 🟢 Fairway keep ratio 🔴 Left 🔴 Right

Lyuk

Megjeleníti a lyuk számát a golfpályán.

Par

Megmutatja az előre meghatározott puttolások és ütések számát, amelyek szükségesek egy lyuk teljesítéséhez a pályán. Általában a parokat par 3, par 4 és par 5 kategóriákra osztják, az elütőhely és a lyuk közötti távolság alapján. (Mértékegység: ütések)

Ütések

Megjeleníti az egy lyukhoz szükséges összes ütés számát, a lendítések, ütések és puttolások számának összegzésével. (Mértékegység: ütések)

Teljesítmény

Megmutatja a par és a lyukon elvégzett összes ütőszám közötti különbséget. A kisebb érték jobb eredményt jelez. Ha az összes ütés kevesebb, mint a par, a pontszám negatív lesz. (Mértékegység: ütések)

Puttolások

Megjeleníti egy lyuknál a greenen végrehajtott puttolások számát. (Mértékegység: ütések)

Büntetés

Megjeleníti a lyukhoz tartozó büntetőütések számát. Ezek akkor fordulnak elő, ha a játékos a területen kívülre (OB) vagy vízakadályba üt. (Mértékegység: ütések)

Ütőfolyosó fenntartásának aránya (FKR)

Azoknak az elütőhelyről induló ütéseknek a százalékos arányára utal, amelyek egy par 4-es vagy par 5-ös ütésnél az ütőfolyosót találják el. Ezt ütőfolyosó-találati százaléknak is nevezik.

Szabályos green (GIR)

A par a greenen arányra utal. A labdának a greenre kell érnie a par mínusz két ütésen belül.

Azonosítók

Albatrosz: három vagy több ütés par alatt egy lyuknál. Double Eagle néven is ismert.



Eagle: két ütés par alatt egy lyuknál



Birdie: egy ütés par alatt egy lyuknál



Bogey: egy ütés par felett egy lyuknál



Dupla Bogey+: két vagy több ütés par felett egy lyuknál



Ütőfolyosó-találat: az elütőhelyről indított ütés az ütőfolyosóra érkezik egy par 4-es vagy par 5-ös ütésnél

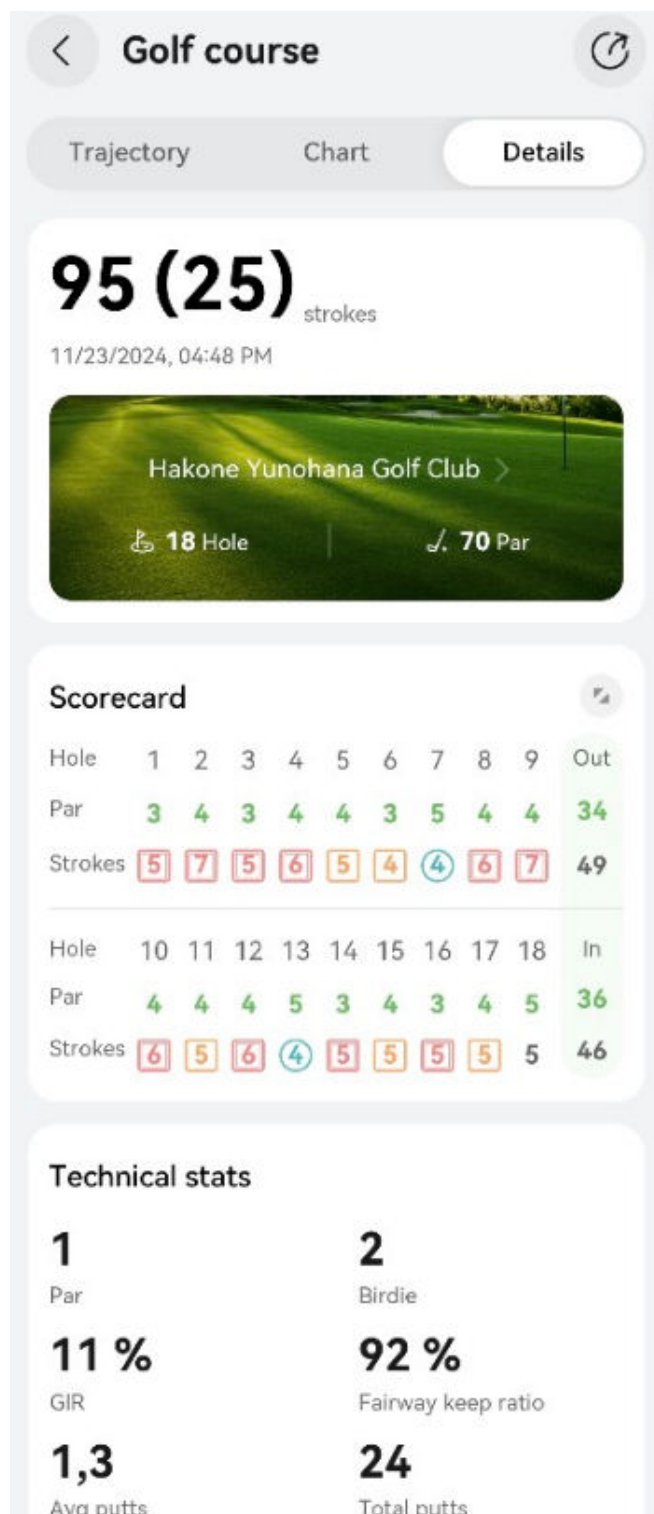


Balra ívelt ütés: az elütőhelyről indított ütés az ütőfolyosó bal oldalán kívülre érkezik egy par 4 vagy par 5 pályán



Jobbra ívelt ütés: az elütőhelyről indított ütés az ütőfolyosó jobb oldalán kívülre érkezik egy par 4 vagy par 5 pályán

Technikai statisztika



Ütőfolyosó fenntartásának aránya (FKR)

Azoknak az elütőhelyről induló ütéseknél a százalékos arányára utal, amelyek egy par 4-es vagy par 5-ös ütésnél az ütőfolyosót találják el egy befejezett körben. Ezt ütőfolyosó-találati százaléknak is nevezik.

Szabályos green (GIR)

A par a greenen arányra utal a befejezett körben. A labdának a greenre kell érnie a par mínusz két ütésen belül.

Átlagos puttolások

A lyukankénti átlagos puttolásszámra utal a befejezett körben. Megegyezik az összes puttolásszám és a játszott lyukak számának hányadosával. (Mértékegység: ütések)

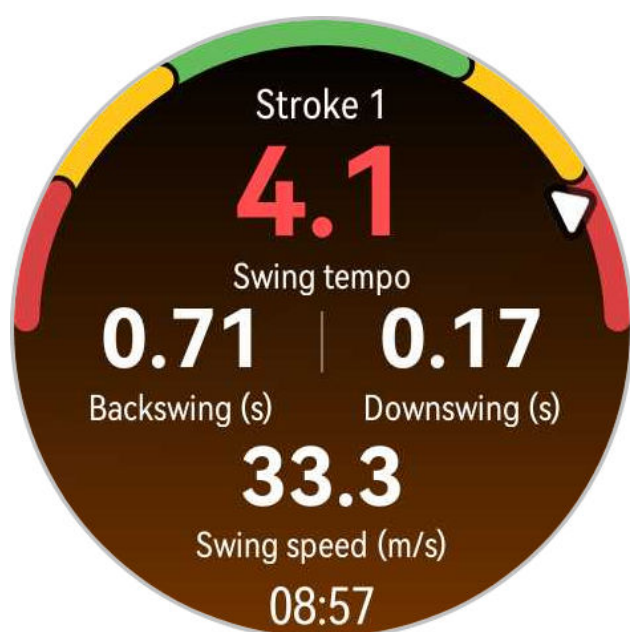
Összes puttolás

A greenen tett puttolások teljes számát jelenti a befejezett körben. (Mértékegység: ütések)

Átlagos par

A par 3, par 4 vagy par 5 lyukak átlagos ütésszámára utal a befejezett körben. (Mértékegység: ütések)

Lendítési adat a golfban



Lendítési tempó

A hátralendítés idejének és az előrelendítés idejének arányát jelenti. A professzionális golfozók ideális lendítési tempója 3:1. Mindenkinek megvan a saját tempója. A lendítési tempó és az időzítés javításához folyamatos gyakorlás és türelem szükséges.

Hátralendítés(ek)

Azt az időt jelenti, amelyik eltelik attól a pillanattól, hogy elindítja az ütést, és az ütőt hátrafelé lendíti a talajról, addig a pillanatig, amikor az ütő a lendítés csúcsára ér.

Előrelendítés(ek)

A lendítés tetejétől a labdával való végső ütközésig eltelt idő.

Lendítési sebesség (m/s)

Az ütőfej sebességére utal, amikor a labdát eltalálja.

Golfpálya-információk

- A Golfpálya mód beállításai készüléktípusonként eltérőek. Ha egy adott funkció beállítása nem található a készüléken, az a beállítás elérhetetlenségét jelzi.
- A képernyő megjelenése készüléktípusonként változik. Tekintse meg a saját készülékének kezelőfelületét.

Golfpálya-bevezető



① Lyukszám és par

Megjeleníti a lyuk számát és az adott lyuk par értékét.

② Pályanézet

A golfpálya greenjének teljes nézetét nyújtja.

⑤④③ Távolságok a green elülső, középső és hátsó részétől

Megjeleníti a távolságokat az aktuális helytől a green elülső, középső és hátsó részéig. (Mértékegység: yard)

⑥ A green közepétől mért távolság referenciavonalak

Megjeleníti a green közepétől számított 50, 100, 150 és 200 yardos távolságjelölőket.

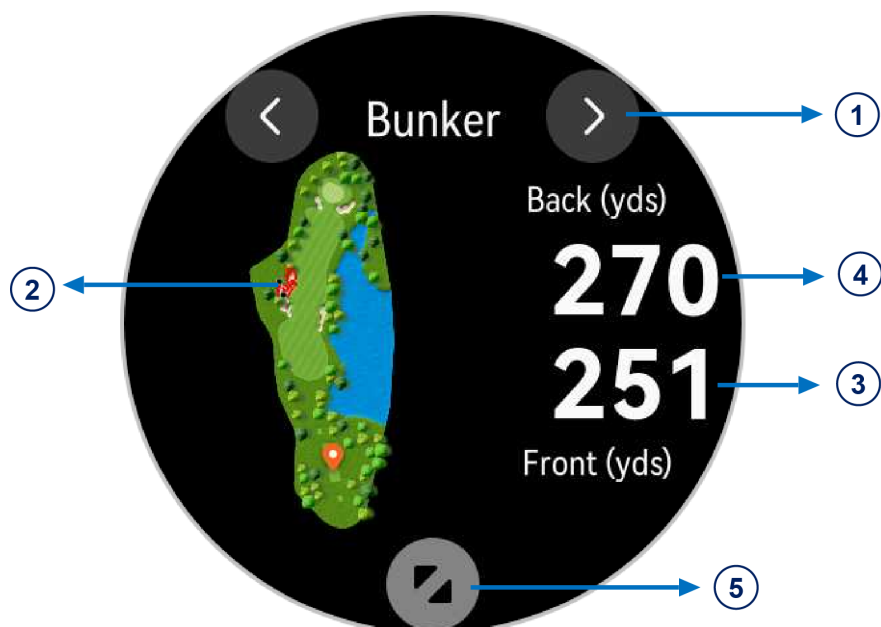
⑦ Helyinformációk

Valós időben jelzi az Ön aktuális tartózkodási helyét.

⑧ Referenciavonalak az ütési távolsághoz

Megjeleníti az aktuális pozíciójától számított 150 és 200 yardos ütési távolságot jelző jelölőket.

Bunker



① Akadály

Megjeleníti a greenen található akadályok típusait, beleértve a bunkereket és a vízi akadályokat.

② Akadálynézet

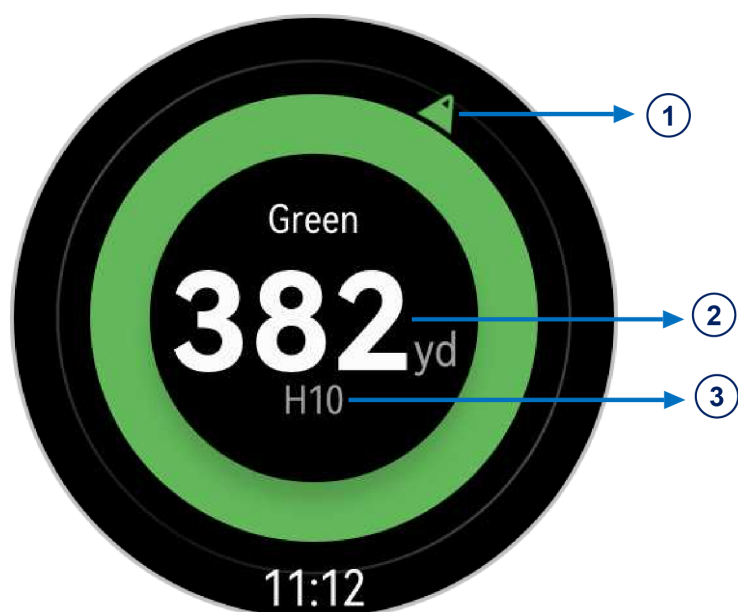
Teljes nézetet nyújt egy adott akadályról a greenen.

③④ Távolságok egy adott akadályhoz

Megjeleníti a távolságokat az aktuális pozíciótól egy adott akadály elülső és hátsó részéig. (Mértékegység: yard)

⑤ Az akadálynézet nagyítása

A green iránya



① A green iránya

A green irányába mutató iránytűnyilat jeleníti meg. Ez hasznos a green helyének meghatározásához, ha különböző okokból nem látja a greent.

② Távolság a green közepétől

Megjeleníti a távolságokat az aktuális helytől a green közepéig.

③ Lyukszám

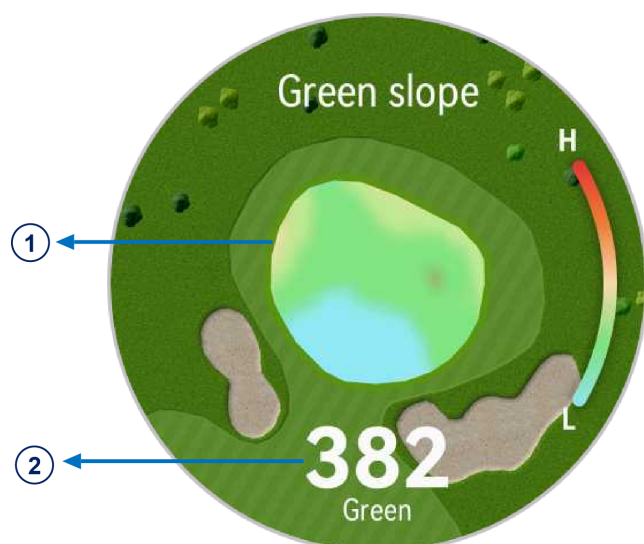
Megjeleníti az éppen játszott lyuk számát.

Szélinformáció



Megjeleníti a helyi szélirányt és sebességet, hogy segítsen figyelembe venni ezt az ütéseknel. A funkció használatához a viselhető készüléket össze kell kapcsolnia a telefonján lévő Huawei Egészség alkalmazással.

A green lejtési adatai



① Greennézet

Teljes képet nyújt a megcélzott greenről, és megjeleníti a green lejtését mutató hőtérképet. A piros árnyalat magasabb terepszintet jelez.

② Távolság a green közepétől

Megjeleníti a távolságokat az aktuális helytől a green közepéig.

Távolságmérés



- ① Távolság egy megadott ponttól a green közepéig.
- ② Távolság egy megadott ponttól az Ön jelenlegi helyéig (vagy az aktuális elütőterületig, ha a helyinformáció nem áll rendelkezésre).
- ③ Nagyítás a megadott pont nézetére.
- ④ A kör jelzi a megadott pontot a távolságméréshez, amely a térképen történő kiválasztással testre szabható. A pontosabb helymeghatározáshoz a nézet nagyítása és a térkép húzása is lehetséges.

Búvárkodás

A búvárkodás kockázatos, ezért ügyeljen rá, hogy megszerezze a búvárkodáshoz szükséges képesítést, és búvároktató vagy búvártapasztalattal rendelkező partner kísérelje, amikor ezt a tevékenységet végzi.

- i Jelenleg ez a funkció csak a HUAWEI WATCH GT 5 Pro készüléken támogatott.
- ⊘ A búvárkodás veszélyes lehet, és azt csak minősített búvár végezheti egy másik tapasztalt búvár vagy búvároktató jelenlétében.

Légzésvisszatartási edzés

A légzésvisszatartási edzés engedélyezése után az óra arra kéri Önt, hogy az egyedi edzési táblázatnak megfelelően lélegezzen és tartsa bent a lélegzetét, illetve rögzítse a pulzusszámát az edzés során.

Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, lépjen az **Edzés > Merülés > Légzésvisszatartási edzés** menüpontra, és az edzés megkezdéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Légzésvisszatartási teszt

A légzésvisszatartási teszt előtt beállíthatja a légzését, és az óra kéri, hogy indítsa el a légzésvisszatartási tesztet. A teszt során a készülék a légzésvisszatartásra és a valós idejű pulzusszámra vonatkozó adatokat állítja össze.

Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, lépjen az **Edzés > Merülés > Légzésvisszatartási teszt** menüpontra, és a teszt megkezdéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. A légzésvisszatartási teszt közben a Le gomb megnyomásával rögzítheti a rekeszizom-összehúzódadást.

Szabadmerülés

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és lépjen az **Edzés > Merülés > Szabadmerülés** menüpontra.
- 2 A jobb oldalon található ikon megérintésével állíthatja be az emlékeztetőt, az emlékeztetés módját, a figyelmeztetést, a víz típusát és az automatikus érzékelés állapotát.
- 3 Az edzés elindításához érintse meg az indítás ikont (vagy nyomja meg a Le gombot).
- 4 Az edzés befejezéséhez tartsa nyomva a Fel gombot.


Offline térkép használata

Miután letöltött egy offline térképet a Huawei Egészség alkalmazásból, elindíthatja a navigációt az **Útvonalak** megérintésével, vagy miután kiválasztott egy kültéri edzést az óráján. Az offline térképet a kültéri edzések vagy kirándulások során navigálásra vagy a kiindulási ponthoz való visszatérésre használhatja. Az útvonalakat az órára és az óráról is importálhatja vagy exportálhatja, az útvonalakat a térképen megjelenítve.

Offline térkép letöltése

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, és érintse meg az **Offline térképek** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a **Régiók** elemet, keresse meg a célterületet és a térképet, majd érintse meg a **Letöltés** elemet.
Ügyeljen arra, hogy a letöltés közben ne hagyja el a képernyőt. A letöltés befejezése után a térképet a **Letöltések kezelése** lapon keresztül tekintheti meg.

Offline térkép törlése

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, és érintse meg az **Offline térképek** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a **Letöltések kezelése** elemet, válassza ki a törölni kívánt térképet, majd érintse meg a jobb oldali  lehetőséget, majd a **Adatok törlése** lehetőséget.

Offline térkép beállításai

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen az **Beállítások > Offline térképek** lehetőségre.
- 2 Töltse ki az alábbi offline térkép-megjelenítési beállításokat az igényeinek megfelelően.
 - Kapcsolja be vagy ki az **Kontúrútvonalak** kapcsolót. Ez a funkció csak a HUAWEI WATCH GT 5 Pro készüléken érhető el, és nem áll rendelkezésre Hongkong (Kína), Makaó (Kína) vagy Tajvan (Kína) régióinak térképein.

- **Megjelenítési mód:** Válassza az **Automatikus**, **Világos** vagy **Sötét** lehetőséget.
- **Térképnézet:** Válassza az **Auto. forgatás** vagy **Észak fent** lehetőséget.

További információk

Az offline térképpel az óra a térkép tetejére rajzolja a valós idejű útvonalat, az importált útvonalakat, a kijelölt pontokat és az irányt, az intuitívabb navigáció érdekében. Az offline térképen megtekintheti az importált útvonalak előnézetét.

Útvonalak: Nyomja meg az órán a Fel gombot az alkalmazáslistába való belépéshez, majd érintse meg az **Edzés** lehetőséget. Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn, hogy megkeressen és kiválasszon egy edzést, például a **Terepfutás** elemet, majd érintse meg a lehetőséget a jobb oldalon a beállítások képernyőjének megjelenítéséhez, és válassza a **Útvonalak** lehetőséget.

- A korábbi útvonal-importáló funkcióval összehasonlítva: Most az útvonalak a térképen jelennek meg.
- Az offline térkép használatának részleteiről tekintse meg a Terepfutás módot a HUAWEI óráján.

Telefon-óra összekapcsolása kerékpározáshoz

A kerékpáredzés elindítása az óráján automatikusan összekapcsolódik a telefonjával, így mindkét készüléken részletesebb valós idejű adatok jelennek meg.

- Ez a funkció csak akkor érhető el, ha az órája HUAWEI telefonnal van párosítva.
 - Mindenek előtt lépjen be az óra alkalmazáslistájába, válassza a **Beállítások > Edzés beállítások** menüpontot, engedélyezze a **Megjelenítés a telefonon** beállítást.
 - A valós idejű kerékpározási adatok telefonon történő megjelenítéséhez a két készüléknek az edzés teljes időtartama alatt Bluetooth-on keresztül kapcsolatban kell maradnia.

1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd érintse meg a


Edzés () lehetőséget.

2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Szabadtéri kerékpározás** vagy **Szoba-kerékpározás** megkereséséhez és kiválasztásához. Érintse meg az ikont az edzés elindításához, és a kerékpározási adatok valós időben megjelennek a telefonján. A telefonon megjelenített adattípust az Ön igényei szerint testre szabhatja.

Futás intelligens kiegészítővel

Ez a funkció alapértelmezetten engedélyezve van. Szabadtéri futás közben valós időben tekintheti meg, hogy mennyire teljesítette túl vagy alul a céltempóját.



- 1 Nyissa meg az alkalmazáslistát, majd lapozzon felfelé vagy lefelé az **Edzés** () kereséséhez és kiválasztásához.
- 2 Érintse meg a **Szabadtéri futás** jobb oldalán lévő ikont, és ellenőrizze, hogy az **Intelligens kísérő** engedélyezve van-e. Ha nincs, engedélyezze.
- 3 Érintse meg a **Céltempó** lehetőséget a célfutási tempó beállításához.
- 4 Térjen vissza az edzéslistához, érintse meg a **Szabadtéri futás** lehetőséget, várja meg, amíg a helymeghatározó rendszer működik, és érintse meg a futás ikont az edzés indításához.

Futási tervek testreszabása

Tudományos alapokon nyugvó edzésterveket szabhat magának az edzési céljainak és az időbeosztásának megfelelően, és motivációt kaphat a terv időben történő befejezésére, miközben élvezheti a későbbi edzések tartalmának és nehézségi szintjének intelligens beállításait az aktuális edzettségi állapota és visszajelzései alapján.

Futási terv létrehozása

- 1 Lépjen a **Huawei Egészség** > **Edzés** > **Terv** lehetőségre.
- 2 Az **Intelligens futóedzéstervek** szakasz alatt válassza ki az igényeinek leginkább megfelelő tervet, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a beállítások befejezéséhez.
- 3 A terv ezután automatikusan szinkronizálódik a viselhető eszközével, amikor az csatlakozik a Huawei Egészség alkalmazáshoz.

Futási terv megtekintése és elindítása


A viselhető eszközön:

Lépjen be az alkalmazáslistába, lépjen az **Edzés** > **Edzések és tervek** > **Edzéstervek** lehetőségre, érintse meg a **Terv megtekintése** lehetőséget, majd érintse meg az edzés ikonját az edzés megkezdéséhez.


A telefonon:

A **Huawei Egészség** alkalmazásban lépjen az **Edzés** vagy **Én** képernyőre, és válassza a **Terv** lehetőséget az edzésterv megtekintéséhez. Érintsen meg egy dátumot a megfelelő terv részleteinek megtekintéséhez és az edzés megkezdéséhez, amely szinkronizálásra kerül a viselhető eszközével.

A futási terv befejezése


Lépjen a **Huawei Egészség** > **Edzés** > **Terv** lehetőségre, és érintse meg a jobb felső sarokban a  lehetőséget, majd a **Terv befejezése** lehetőséget.

Egyéb beállítások

Lépjen a **Huawei Egészség** > **Edzés** > **Terv** lehetőségre, érintse meg a  lehetőséget a jobb felső sarokban, majd a következőket teheti:

- Érintse meg a **Terv megtekintése** lehetőséget a terv részletes információinak megtekintéséhez.
- Érintse meg a **Szinkronizálás viselhető eszközzel** lehetőséget terv szinkronizálásához.
- Érintse meg a **Tervbeállítások** lehetőséget az edzésnapok és az emlékeztető beállítások testreszabásához, valamint annak beállításához, hogy szinkronizáljon-e a Naptárral.

Edzésállapot

Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, érintse meg az **Edzésállapot** () lehetőséget, és lapozzon felfelé a képernyőn a kapcsolódó információk, például a **Futási index**, **Edzési terhelés**, **Edzési index**, **Regenerálódó**, **Becsült idők** és **VO2max** megtekintéséhez.

- A **Futási index (RAI-érték)** egy átfogó mutató, amely a futó állóképességét és futótechnikájának hatékonyságát tükrözi. Általában a magasabb futási indexszel (RAI-érték) rendelkező futó jobban teljesíthet a versenyeken.
- A **Regenerálódó** azt jelenti, hogy mennyi időbe telik, amíg a teste visszatér 100%-os állapotba. Egy egyéni edzés esetében ez a mutató közvetlenül kapcsolódik a regenerálódási időhöz, amelyet az edzés intenzitása és az edzés időtartama határoz meg.
- Az **Edzési terhelés** az elmúlt hét nap teljes edzőmennyiségén és az Ön edzettségi állapotán alapul. Ezek az adatok egy olyan edzés megkezdése után állnak rendelkezésre, amely során a pulzusszáma végig nyomon van követve, kivéve az úszás módokat.
- A **VO2Max** arra a maximális oxigénmennyiségre utal, amelyet a teste intenzív edzés során egységnyi idő alatt képes felvenni és felhasználni. Ez a szervezet aerob képességének fontos mutatója.
- Az **Edzési index** az edzésteljesítmény előrejelzésére utal, amely a fittség és a fáradtság hosszú távú alakulásán alapul a rendszeresen ismétlődő edzés során. Ezt az indexet a fittségi és fáradtsági állapot határozza meg.
- A **Becsült idők** a korábbi edzésadatain alapulnak, és segítségével megbecsülhető, hogy milyen legjobb idők várhatók Öntől különböző távokon. A Becsült időket az edzésfeltételek és a versenystratégia befolyásolhatják.

Edzéselőzmények

Edzéselőzmények megtekintése a viselhető eszközön

- 1 Lépjen az eszközalkalmazások listájába, és érintse meg az **Edzéselőzmények** lehetőséget.

2 Válasszon ki egy előzményt, és tekintse meg a vonatkozó részleteket. A különböző edzésmódokhoz különböző típusú adatokat láthat.


Edzéselőzmények megtekintése a Huawei Egészség alkalmazásban

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, érintse meg a **Gyakorlat adatai** kártyát, válasszon ki egy bejegyzést, és tekintse meg a megfelelő részleteket.

Ha a **Gyakorlat adatai** kártya nincs a Huawei Egészség főképernyőjén, érintse meg a **Szerkesztés** lehetőséget és adja hozzá a kártyát.

Edzéselőzmények törlése


Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, érintse meg a **Gyakorlat adatai** kártyát, tartsa lenyomva egy bejegyzést, és törölje azt. Ez az előzmény azonban továbbra is elérhető marad a viselhető eszköz **Edzéselőzmények** funkciójában.

-  • Ha egy edzésbejegyzést szinkronizált a **Huawei Egészség** alkalmazással, majd később törölte az alkalmazásban, ez a bejegyzés továbbra is elérhető lesz a viselhető eszközén az **Edzéselőzmények** között, és nem szinkronizálódik újra a **Huawei Egészség** alkalmazással.
- Az edzéselőzmények nem lesznek tartósan tárolva a viselhető eszközön. Új edzéselőzmények létrehozásakor a legrégebbiek törlődnek, de ugyanazok az előzmények nem törlődnek szinkronban a **Huawei Egészség** alkalmazásból, ha szinkronizálásra kerültek.

Edzések automatikus érzékelése

1 Lépjen be az alkalmazáslistába, lépjen a **Beállítások > Edzésbeállítások** lehetőségre, és kapcsolja be az **Edzések automatikus érzékelése** lehetőséget.

2 Ha a funkció engedélyezve van, a viselhető eszköz emlékezteti Önt, hogy kezdjen el egy edzést, amikor megnövekedett aktivitást érzékel. Figyelmen kívül hagyhatja az értesítést, vagy megérintheti az edzés ikonját az edzés megkezdéséhez.

-  • A készülék csak akkor képes automatikusan azonosítani az edzést, és csak akkor küld emlékeztetőt, ha az Ön testtartása és az aktivitás intenzitása megfelel a megfelelő követelményeknek, és ha egy bizonyos ideig hasonló aktív állapotot tart fenn.
- Ha az aktivitásintenzitása egy bizonyos ideig a megfelelő követelmények alatt marad, a készülék emlékezteti Önt az edzés befejezésére. Figyelmen kívül hagyhatja az értesítést, vagy befejezheti az edzést az utasításnak megfelelően.


Útvonal vissza

Ha egy szabadtéri edzést indít, és engedélyezi az Útvonal vissza funkciót, az óra rögzíti a megtett útvonalat, és segít a navigációban. Az edzés közben vagy a célállomás elérése után

bármikor használhatja az Útvonal vissza funkciót, hogy visszatérjen arra a területre, ahonnan érkezett, vagy bárhová, ahol áthaladt.

Az óráján lépjen be az alkalmazáslistába, érintse meg az **Edzés** lehetőséget, és indítson el egy szabadtéri edzést. A gyakorlat során bármikor lapozzon felfelé a képernyőn, és válassza az **Útvonal vissza** vagy **Légvonal** lehetőséget, hogy visszatérjen arra a területre, ahonnan jött, vagy bárhová, ahol áthaladt. Ha az **Útvonal vissza** lehetőséget választja, akkor a Felfelé alulról elforgatva nagyíthatja vagy kicsinyítheti az útvonalat.

Ha az **Útvonal vissza** és a **Légvonal** nem jelenik meg a képernyőn, érintse meg a képernyőt a megjelenítésükhöz.

-  Az a funkció csak szabadtéri edzések közben áll rendelkezésre, és az edzés befejezése után nem lesz elérhető.

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.

Továbbiak

Multi-tasking

A multi-tasking segítségével könnyedén válthat a nemrég használt alkalmazások között, illetve gyorsan bezárhatja a háttérben futó alkalmazásokat.

- 1 Amikor az óra fel van oldva és a képernyő be van kapcsolva, nyomja meg kétszer a Fel gombot a multi-tasking képernyő megnyitásához. Ezen a képernyőn megtekintheti az összes futó alkalmazást.
 - 2 Lapozzon balra vagy jobbra a képernyőn, és a következő műveletek közül bármelyiket végrehajthatja:
 - Érintsen meg egy alkalmazáskártyát, ha szeretne ellátogatni az alkalmazásadatok-képernyőre.
 - Tartson lenyomva egy alkalmazáskártyát, és lapozzon felfelé az alkalmazás bezárásához.
 - Érintse meg a  ikont az összes futó alkalmazás bezárásához.
-  • Edzés közben nem lehet bezárni az Edzés alkalmazást lenyomva tartással és felfelé lapozással.
- A  ikon megérintésével nem lehet bezárni a Zene és/vagy Edzés alkalmazást, ha éppen zenét játszik le és /vagy edzés közben van.

Töltés

Az óra töltése

- 1 Csatlakoztassa a töltőegységet és a töltőkábelt, majd csatlakoztassa a hálózati adaptert egy áramforráshoz.
- 2 A készüléket helyezze a töltőegység tetejére, és a készülék fémérintkezőit illessze a töltőegység fém érintkezőihez, amíg a készülék képernyőjén meg nem jelenik a töltés ikon.
- 3 Amikor a töltés ikon 100%-ot mutat, ez azt jelzi, hogy a készülék teljesen feltöltődött, és a töltés automatikusan leáll.

- i • Tartsa szárazon és tisztán a fém töltőérintkezőket és az összes töltőportot, hogy elkerülje a rövidzárlatot vagy más veszélyeket.
- A töltőegység mágnesessége hajlamos a fémtárgyakat vonzani. Kérjük, használat előtt ellenőrizze és tisztítsa meg a töltőegységet. Kerülje, hogy a töltőegységet hosszabb ideig magas hőmérsékletnek tegye ki, mivel ez károsíthatja a töltőegységet.
- Ha a készülék hosszú ideig nem üzemel, ne felejtse el két-három havonta egyszer feltölteni az akkumulátort, hogy meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát.

Az akkumulátorszint ellenőrzése

- 1. módszer:** Az akkumulátorszint ellenőrzéséhez a készülék főképernyőjének tetejéről lapozzon lefelé.
- 2. módszer:** Csatlakoztassa a készüléket tápforrásra, és ellenőrizze az akkumulátorszintet a töltési képernyőn.
- 3. módszer:** Nézze meg az akkumulátor szintjét a készülék főképernyőjén, ha az aktuális óraszámplap ilyen adatokat jelenít meg.
- 4. módszer:** Miután a készülékét összekapcsolta a **Huawei Egészség** alkalmazással, nyissa meg az alkalmazást, és navigáljon a készülék adatai képernyőre, ahol megjelenik az akkumulátor szintje.

Párosítás kerékpáros kiegészítőkkel

Párosítás első alkalommal

- 1** Aktiválja a kiegészítőt, hogy az megtalálható legyen. Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg az órán a Fel gombot, majd lépjen a **Beállítások > További kapcsolatok > Egészségügyi és fitneszeszközök** lehetőségre, és érintse meg a + gombot.
- 2** Amikor megjelennek a közelben lévő elérhető eszközök, keresse meg a céleszközt a listában, és kövesse az utasításokat a párosítás befejezéséhez. Másik megoldásként érintse meg a **KED** lehetőséget, válassza ki a teljesítménymérő, a lépésszámláló, a sebességmérő vagy a pulzusmérő pántot, és keresse meg a célkészüléket, majd kövesse az utasításokat a párosítás befejezéséhez.

Párosított kiegészítőkről való leválasztás/újracsatlakoztatás

- 1** Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Beállítások > További kapcsolatok > Egészségügyi és fitneszeszközök** lehetőségre.
- 2** Érintse meg a csatlakoztatott tartozék nevét az eszközközeli képernyő eléréséhez, majd érintse meg a **Leválasztás** elemet. Érintse meg egy párosított, de jelenleg nem csatlakoztatott tartozék nevét az eszközközeli képernyő eléréséhez, majd érintse meg az **Újracsatlakozás** elemet.

Fitneszadatok megtekintése

- Pulzusmérő szíjak: Csatlakoztasson egy szíjat az órájához, kezdje el az edzést, és tekintse meg a pulzusmérő szíj által gyűjtött adatokat az óráján. Ezek az adatok csak edzés közben

érhetőek el, és nem támogatott a medencében vagy nyílt vízben való úszás. Amikor nem edz, az óra összegyűjtött adatai megjelennek.

- Sebességmérők, lépésszámlálók és teljesítménymérők: Lépjen be az alkalmazáslistába, válassza az **Edzés** lehetőséget, érintse meg a **Szabadtéri kerékpározás** vagy a **Szoba-kerékpározás** elemet, és a kerékpározási adatok megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.


Kapcsolódás Bluetooth-fejhallgatóhoz

A Bluetooth-fejhallgatót zenehallgatásra és hanghallgatásra használhatja, miután csatlakoztatta az órájához.

Az óra rendszerbeállításain keresztül

- 1 Kapcsolja össze óráját a **Huawei Egészség** alkalmazással, és állítsa Bluetooth-fejhallgatóját párosítási módba.
- 2 Lépjen be az alkalmazáslistába, és lépjen a **Beállítások** > **Bluetooth** opcióra.
- 3 Válassza ki a cél Bluetooth-fejhallgatót, és kezdeményezze a kapcsolatot a felszólításnak megfelelően.

Az órán lévő Zene alkalmazáson keresztül

- 1 Kapcsolja össze óráját a **Huawei Egészség** alkalmazással, és állítsa Bluetooth-fejhallgatóját párosítási módba.
- 2 Lépjen be az óra alkalmazáslistájába, válassza a **Zene** lehetőséget, érintse meg a zenelejátszás képernyőjének jobb alsó sarkában a  lehetőség, és lépjen a **Hangcsatorna** > **Párosítás** lehetőségre.
- 3 Válassza ki a cél Bluetooth-fejhallgatót, és kezdeményezze a kapcsolatot a felszólításnak megfelelően.

Folyamatos megjelenítés

A Folyamatos megjelenítés (AOD) alacsony energiafogyasztású állapotban tartja bekapcsolva az óra képernyőjét, így mindig láthatja az időt és a dátumot anélkül, hogy egy ujját is megmozdítaná. Amikor az AOD engedélyezve van, kiválaszthatja, hogy az óraszámplap vagy az AOD jelenjen meg, amikor felemeli a csuklóját.

 Az AOD engedélyezése csökkenti az üzemidőt.

- 1 Nyissa meg az alkalmazáslistát, lépjen a **Beállítások** > **Óraszámplap és főképernyő** lehetőségre, és engedélyezze a **Folyamatos megjelenítés** lehetőséget.
- 2 Engedélyezze a **Folyamatos megjelenítés** lehetőséget, amely automatikusan egy alapértelmezett óraszámplapstílussal jelenik meg.
- 3 Válassz a **Emelje fel a folyamatos megjelenítéshez** vagy a **Emelje fel az óraszámplap megjelenítéséhez** lehetőséget, az igényeinek megfelelően.

OneHop óraszámok

A OneHop segítségével könnyedén át tudja alakítani a telefon Galériájában található képeket óraszámokká a viselhető eszköz számára. Ha a felhőben elmentett képeket szeretne használni, az átvitel előtt töltsse le azokat. Ha szeretne, egyszerre több képet is átvihet, majd az óraszám megérintésével kicserélheti a képeket, és így több egyéni óraszámot is élvezhet.

- A funkció használata előtt frissítse a **Huawei Egészség** alkalmazást a legújabb verzióra, és gondoskodjon róla, hogy a viselhető eszköz csatlakoztatva legyen a telefonhoz.
- Ez a funkció csak akkor érhető el, ha az NFC-kompatibilis viselhető készüléket olyan HUAWEI telefontal párosítja, amely támogatja az NFC-t.

- 1 Engedélyezze az NFC-funkciót a telefonján.
- 2 Nyissa meg a Galériát, válasszon ki egy képet az átvitelhez, és érintse meg a telefon hátoldalán lévő NFC-területet a viselhető képernyővel szemben. A kiválasztott kép ekkor megjelenik az óra számlapján, jelezve, hogy az átvitel sikeres volt.
- 3 Az óraszám beállításait igényei szerint testre szabhatja:
Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok képernyőjére, lépjen a **Saját számlapok > Galéria** a Galéria óraszámok beállításai képernyőjének megnyitásához.

Hang és rezgés

A csengőhang hangerejének beállítása

- 1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza a **Beállítások > Hang és rezgés > Csörgési hangerő** lehetőségre.
- 2 A csengőhang hangerejének beállításához lapozzon felfelé vagy lefelé.

Némítás és némítás megszüntetése

- 1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza a **Beállítások > Hang és rezgés** lehetőségre.
- 2 Engedélyezze vagy kapcsolja ki a **Némítás** lehetőséget.

A rezgés mód beállítása

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Beállítások > Hang és rezgés > Rezgés** lehetőségre.
- 2 Válassza ki a kívánt rezgéserősséget.

Korona haptika

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Beállítások > Hang és rezgés** lehetőségre.

- 2** Engedélyezze a **Koronahaptika** lehetőséget, és a korona tekerésekor érezni fogja a haptikus visszajelzést. Ha szeretné, ki is kapcsolhatja ezt a funkciót

Kijelző és fényerő

Az óráján lépjen be az alkalmazáslistába, és lépjen a **Beállítások > Megjelenítés és fényerő** lehetőségre a képernyő fényerejének beállításához, valamint a képernyő bekapcsolási és alvási idejének beállításához.

A képernyő fényerejének beállítása

- A **Megjelenítés és fényerő** képernyőn érintse meg a **Fényerő** lehetőséget a képernyő fényerejének kívánt szintre történő kézi beállításához.
- A **Megjelenítés és fényerő** képernyőn engedélyezze vagy kapcsolja ki az automatikus fényerő-beállításokat a **Automatikus** be- vagy kikapcsolásával.

Képernyőidő beállítása

- 1** A **Megjelenítés és fényerő** képernyőn érintse meg és válassza a **Képernyő be** lehetőséget, és válassza ki azt az időt, amíg a képernyő folyamatosan bekapcsolva akarja tartani.
- 2** Lapozzon lefelé az óraszámnap-képernyőn, és a **Képernyő be** mód engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához érintse meg a **Képernyő be** lehetőséget.

Az alvási idő beállítása

A **Megjelenítés és fényerő** képernyőn érintse meg az **Alvó mód** lehetőséget az alvási idő beállításához.

- i** Amikor az **Alvó módAutomatikus** értékre van állítva: Miután felemelte a csuklóját a képernyő bekapcsolásához, a képernyő automatikusan kikapcsol, ha öt másodpercig üresen marad, amikor az óraszámnap van megjelenítve, vagy 15 másodpercig, amikor bármely más képernyő van megjelenítve.

Frissítések

A viselhető oldalon

- i** A frissítések nem végezhetők el a viselhető oldalon, ha az iPhone készülékkel van párosítva.
- 1** Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza a **Beállítások > Rendszer és frissítések > Szoftver frissítések** lehetőségre.
 - 2** Érintse meg a frissítés ikonját, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a csomag letöltéséhez és a készülék frissítéséhez.

A telefon oldalán

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, és érintse meg a **Firmware-frissítés** lehetőséget. A telefon ellenőrzi, van-e rendelkezésre álló frissítés. Ezután a viselhető eszköz frissítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

- Érintse meg a **Firmware-frissítés** lehetőséget, majd a jobb felső sarokban lévő beállítások ikont, azután kapcsolja be a **Frissítőcsomagok automatikus letöltése WLAN használatával** és a **Frissítések automatikus telepítése és a készülék újraindítása, amikor a készüléket nem használják** lehetőséget, és az új verziók automatikusan felkerülnek a viselhető eszközére.

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

A víz- és porállóság azt jelenti, hogy a viselhető eszköz megakadályozza a víz és a por bejutását a készülék belsejébe, ezáltal megvédi a belső alkatrészeket és az alaplapot a károsodástól.

A HUAWEI viselhető eszközök vízállóságáról további információkat a **HUAWEI viselhető eszközök vízállósági szintjei és napi alkalmazásai** oldalon talál.

A víz- és porállósági szintek meghatározása és a felhasználási helyzetek a következők.

- 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).
- A vízállóság nem tart örökké, a hatékonysága romolhat a napi viselés és igénybevétel mellett. Javasoljuk, hogy a készüléket rendszeresen vigye el ellenőrzésre és karbantartásra a Huawei hivatalos szervizközpontjába.
- A víz- és porállóság csak az óra vázára vonatkozik. Nem vízállóak és nem porállóak az egyéb alkatrészek, például a szíj, a töltőtök és a foglalat. (A HUAWEI WATCH Ultimate sorozatú és a HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN sorozatú készülékhez tartozó szíjak vízállóak.)
- Jegyzet: Az IPXX minősítés a behatolás elleni védelmet jelenti, és egy szabványosított mérőszám, amely a termék folyadékokkal és szilárd részecskékkel szembeni védelmét méri. **Az IP-besorolás két számot hordoz. Az első szám a fontos összetevők por és szilárd részecskékkel szembeni védelmét jelöli, és értéke 0-tól 6-ig terjed**, ahol a 6-os jelenti a legmagasabb védelmi szintet. **A második szám a vízállóságra utal, és értéke 0-tól 8-ig terjed**, ahol a 8-as a legmagasabb védelmi szint. Bizonyos IPX8 besorolású viselhető eszközök viselhetők úszás közben. Ez a tényleges használat során derül ki.
- Kérjük, hogy a terméket a Huawei hivatalos weboldalán vagy a termék dobozában található termékdokumentációban található használati útmutatónak megfelelően használja. A nem rendeltetésszerű használatból eredő károokra nem érvényesek az ingyenes garanciális szolgáltatások.
- Kerülje a következő körülményeket, hogy megőrizze a viselhető eszköz vízállósági teljesítményét. A folyadékba történő merítés által okozott kárra a garancia nem terjed ki.
 - 1** A készülék gombjainak megnyomása vagy a készülék működtetése víz alatt. (Ha HUAWEI WATCH Ultimate sorozatú vagy HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN sorozatú készüléket használ, akkor víz alatt megnyomhatja a gombokat és elforgathatja a koronát.)
 - 2** A készülék tisztítása ultrahangos tisztítószerrel vagy enyhén savas vagy lúgos tisztítószerekkel.
 - 3** A készülék leejtése magas helyről, vagy a készülék nekiütése valaminek.
 - 4** A készülék szétszerelése vagy javítása nem Huawei által engedélyezett üzletben.
 - 5** Ha háztartási vegyszerek, például zuhanyzás vagy fürdés közben szappan vagy szappanos víz éri a készüléket.
 - 6** Ha illatszer, oldószer, mosószer, sav, savas anyag, rovarirtó szer, emulzió, fényvédő, hidratáló vagy hajfesték éri a készüléket.
 - 7** A készülék töltése, amikor az nedves.

Víz- és porállósági szint	Az ellenállósági szint meghatározása	Felhasználási forgatókönyv leírása
----------------------------------	---	---

<p>Merülés (maximum 100 méteres mélységig)</p>	<p>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.</p>	<p>Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. A termék viselhető búvárkodás (akár 100 méteres mélységben) és sekély vízi tevékenységek, például medencében vagy a tengerparton való úszás során. (Biztonsági okokból, kérjük, ne merüljön egyedül!)</p> <p>Merülés előtt és után 30 percig áztassa a készüléket friss vízben. Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást.</p> <p>A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 100 méteres mélységet meghaladó merülési tevékenységek. 2. Forró vizes zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), valamint egyéb magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa a készüléket 30 percig friss vízben. 4. Műugrás, nagynyomású mosás vagy egyéb olyan tevékenység közben, amely magas nyomású vagy gyorsan áramló vízzel jár.
--	--	---

		<p>5. A kompozit vegán bőr, a kompozit szövött, a titán- és a kerámiaszíjakat nem vízi tevékenységekhez (például úszáshoz) vagy az izzadság ellenállására tervezték, ezért ilyen esetekben más szíjak használata ajánlott.</p> <p>(A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károokra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)</p>
--	--	--

<p>Merülés (maximum 30 méteres mélységig)</p>	<p>Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. Az ennek a szabványnak megfelelő termékek a normál nyomás (1 ATM) és túlzott nyomás (legfeljebb 3,3 ATM) váltakozásának 200 alkalommal állnak ellen, úgy, hogy a túlzott nyomás minden alkalommal egy percre tart.</p>	<p>Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. A termék viselhető szabadmerülés (akár 30 méteres mélységben) és sekély vízi tevékenységek, például medencében vagy a tengerparton való úszás során. (Biztonsági okokból, kérjük, ne merüljön egyedül!)</p> <p>Merülés előtt és után 30 percig áztassa a készüléket friss vízben. Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást.</p> <p>A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Búvárkodás és ipari búvárkodás. 2. 30 méteres mélységet meghaladó merülési tevékenységek. 3. Forró vizes zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), valamint egyéb magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 4. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa a készüléket 30 percig friss vízben. 5. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés,
---	---	---

		<p>szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.</p> <p>6. A kompozit vegán bőr, a kompozit szövött, a bőr-, a fém- és a kerámiaszíjakat nem vízi tevékenységekhez (például úszáshoz) vagy az izzadság ellenállására tervezték, ezért ilyen esetekben más szíjak használata ajánlott. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károokra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)</p>
--	--	---

<p>Merülés (maximum 40 méteres mélységig)</p>	<p>Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. Az ennek a szabványnak megfelelő termékek a normál nyomás (1 ATM) és túlzott nyomás (legfeljebb 4,4 ATM) váltakozásának 200 alkalommal állnak ellen, úgy, hogy minden alkalommal egy percig állnak túlzott nyomás alatt.</p>	<p>Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. A termék viselhető szabadmerülés (akár 40 méteres mélységben) és sekély vízi tevékenységek, például medencében vagy a tengerparton való úszás során. (Biztonsági okokból, kérjük, ne merüljön egyedül!)</p> <p>Merülés előtt és után 30 percig áztassa a készüléket friss vízben. Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást.</p> <p>A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Búvárkodás és ipari búvárkodás. 2. 40 méteres mélységet meghaladó merülési tevékenységek. 3. Forró vizes zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), valamint egyéb magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 4. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa a készüléket 30 percig friss vízben. 5. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés,
---	---	---

		<p>szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.</p> <p>6. A kompozit vegán bőr, a kompozit szövött, a bőr-, a fém- és a kerámiaszíjakat nem vízi tevékenységekhez (például úszáshoz) vagy az izzadság ellenállására tervezték, ezért ilyen esetekben más szíjak használata ajánlott. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károokra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)</p>
--	--	---

10. ATM	<p>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, de nem jelenti azt, hogy a készülék 100 méter mély vízben vízálló.</p>	<p>Ez 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, de nem jelenti azt, hogy a készülék 100 méter mély vízben vízálló.</p> <p>A termék használható sekély vízben, mint például úszómedencékben vagy vízparton, és viselhető edzés alatt, esős időben, valamint elviseli a fröccsenő vizet.</p> <p>Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást.</p> <p>A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merülés, búvárkodás vagy más, nagy víznyomással járó tevékenységek során. 2. Forró vizes zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), valamint egyéb magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa a készüléket 30 percig friss vízben.
---------	---	--

		<p>4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.</p> <p>5. A kompozit vegán bőr, a kompozit szövött, a bőr-, a fém- és a kerámiaszíjakat nem vízi tevékenységekhez (például úszáshoz) vagy az izzadság ellenállására tervezték, ezért ilyen esetekben más szíjak használata ajánlott. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)</p>
--	--	--

5. ATM	<p>Ez egy, az ISO által meghatározott vízállósági szabvány (ISO 22810). Azt jelzi, hogy a viselhető eszköz szobahőmérsékleten 10 percig képes ellenállni 50 méter szimulált statikus víznyomásnak, de nem jelenti azt, hogy a készülék 50 méter mély vízben vízálló.</p>	<p>Ezek a viselhető eszközök megfelelnek az ISO 22810:2010 szabvány szerinti 5 ATM névleges ellenállási szintnek, ami azt jelenti, hogy 10 percig képes ellenállni maximum 50 méter statikus víznyomásnak, de nem jelenti ténylegesen azt, hogy az óra 50 méter mély vízben vízálló.</p> <p>A termék használható sekély vízben, mint például úszómedencékben vagy vízparton, és viselhető edzés alatt, esős időben, valamint elviseli a fröccsenő vizet.</p> <p>Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást.</p> <p>A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merülés, búvárkodás vagy más, nagy víznyomással járó tevékenységek során. 2. Forró vizes zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), valamint egyéb magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa a készüléket 30 percig friss vízben.
--------	--	--

		<p>4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.</p> <p>5. A kompozit vegán bőr, a kompozit szövött, a bőr-, a fém- és a kerámiaszíjakat nem vízi tevékenységekhez (például úszáshoz) vagy az izzadság ellenállására tervezték, ezért ilyen esetekben más szíjak használata ajánlott. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)</p>
--	--	--

IP69K	<p>Megfelel az ISO 20653:2023 szabvány szerinti IP69K besorolásnak. Az IPX9K vizsgálati feltételek a következők: víz hőmérséklet: 80 ± 5 °C; vízáramlás: 15 ± 1 l/min; víznyomás: $10,000 \pm 500$ kPa; permetezési szög: 0°, 30°, 60° és 90°, 30 másodperc minden egyes szögnél. Ez nem jelent védelmet a forró vizes zuhanyzás során.</p>	<p>Megfelel az ISO 20653:2023 szabvány szerinti IP69K besorolásnak.</p> <p>A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni.</p> <p>Az IPX9K magába foglalja a nagynyomású folyadékfröccsenések. Ez azt jelenti, hogy az IP68 minősítésű termékek viselhetők sekély vízi tevékenységek, például medencében vagy a tengerparton való úszás során; az IP68 és IP69K minősítést is kapott termékek viselhetők gyorsan folyó vízzel járó tevékenységek, például vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés során is.</p> <p>Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást.</p> <p>A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben.
-------	--	--

		<p>3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)</p>
--	--	--

<p>IPX8 (vízállóság a mindennapok során)</p>	<p>Az ennek a szabványnak megfelelő termékek fröccsenésállóak és vízállóak, és viselhetőek és használhatóak edzés közben, mivel ellenállnak az izzadságnak, az esőnek, és a felfröccsenő víznek. Nem ajánlott azonban az ilyen készüléket vízbe meríteni. Ez a viselhető eszköz a GB/T 4208-2017 szabvány szerint IPX8-as besorolású, és ellenőrzött laboratóriumi körülmények között tesztelték.</p>	<p>Az IPX8 minősítéssel rendelkező termékek megfelelnek a vízállósági követelményeknek a mindennapi használat során, például kézmosáskor és esős napokon.</p> <p>A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.
--	---	--

<p>IPX8 (20 méter)</p>	<p>Ez a GB/T 4208-2017 szabványban meghatározott vízállósági besorolás. Azt jelzi, hogy a viselhető eszköz képes ellenállni 20 méter szimulált statikus víznyomásnak, de nem jelenti azt, hogy a készülék 20 méter mély vízben vízálló.</p>	<p>A termék sekély vízben, például úszómedencékben és a vízparton használható, és megfelel a vízállósági követelményeknek a mindennapi használat során, például kézmosáskor és esős napokon.</p> <p>Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást.</p> <p>A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Könnyű bújárási, merülés, bújárási vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakozás), autómosás és vadvízi evezés.
------------------------	---	--

IPX8 (1,5 méter)	<p>Ez a GB/T 4208-2017 szabványban meghatározott vízállósági besorolás. Azt jelzi, hogy a viselhető eszköz 30 percig képes ellenállni 1,5 méter szimulált statikus víznyomásnak, de nem jelenti azt, hogy a készülék 1,5 méter mély vízben vízálló.</p>	<p>A készülék rövid időre ellenáll az akár 1,5 méter mély vízbe merülésnek. Nem ajánlott azonban a készüléket vízbe meríteni. A készülék megfelel a vízállósági követelményeknek a mindennapi használat során, például kézmosáskor és esős napokon. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. <p>(A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)</p>
------------------	---	--

IP6X	Megfelel az IEC 60529:2013 szabványnak (6. szint). Az ennek a szabványnak megfelelő termékek megakadályozhatják a por bejutását.	A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni.
------	--	---

IP68 (20 méter)	<p>Megfelel az ISO 22810:2010 szabvány szerinti 2 ATM névleges ellenállási szintnek, ami azt jelenti, hogy 10 percig képes ellenállni maximum 20 méter statikus víznyomásnak, de nem jelenti ténylegesen azt, hogy 20 méter mély vízben vízálló.</p> <p>Megfelel az IEC 60529:2013 szabványnak (6. szint). Az ennek a szabványnak megfelelő termékek megakadályozhatják a por bejutását.</p>	<p>Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP68 ellenállósági szint előírásainak.</p> <p>A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni.</p> <p>A termék sekély vízben, például úszómedencékben és a strandon használható, és megfelel a vízállósági követelményeknek a mindennapi használat során, például vízfröccsenéskor és esős napokon.</p> <p>Miután a készüléket vízi tevékenységekben viselte, azonnal tisztítsa meg és szárítsa meg, távolítsa el a vízfoltokat a termék felületeiről és az összes lyukról, és használja a készülék vízelvezető funkcióját, hogy elkerülje a készülék teljesítményére gyakorolt negatív hatást.</p> <p>A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 3. Gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás,
-----------------	--	--

		<p>vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakozás), autómosás és vadvízi evezés. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károokra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)</p>
--	--	--

<p>IP68 (1,5 méter)</p>	<p>Ez a GB/T 4208-2017 szabványban meghatározott vízállósági besorolás. Azt jelzi, hogy a viselhető eszköz 30 percig képes ellenállni 1,5 méter szimulált statikus víznyomásnak, de nem jelenti azt, hogy a készülék 1,5 méter mély vízben vízálló.</p> <p>Megfelel az IEC 60529:2013 szabványnak (6. szint). Az ennek a szabványnak megfelelő termékek megakadályozhatják a por bejutását.</p>	<p>Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP68 ellenállósági szint előírásainak.</p> <p>A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni.</p> <p>A készülék rövid időre ellenáll az akár 1,5 méter mély vízbe merülésnek. Nem ajánlott azonban a készüléket vízbe meríteni. Megfelel a vízállósági követelményeknek a mindennapi használat során, például vízfröccsenéskor és esős napokon. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok
-------------------------	---	--

		(például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)
--	--	--

IP67	<p>Ez a GB/T 4208-2017 szabványban meghatározott vízállósági besorolás. Azt jelzi, hogy a viselhető eszköz 30 percig képes ellenállni 1 méter szimulált statikus víznyomásnak, de nem jelenti azt, hogy a készülék 1 méter mély vízben vízálló. Megfelel az IEC 60529:2013 szabványnak (6. szint). Az ennek a szabványnak megfelelő termékek megakadályozhatják a por bejutását.</p>	<p>Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP67 ellenállósági szint előírásainak.</p> <p>A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni.</p> <p>A készülék rövid időre ellenáll az akár 1 méter mély vízbe merülésnek. Nem ajánlott azonban a készüléket vízbe meríteni. A készüléket viselheti edzés közben is, mivel ellenáll az izzadásnak, ha vízfröccsenésnek van kitéve, és az esőnek.</p> <p>A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok
------	--	---

		<p>(például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.</p> <p>5. Egyéb nem megfelelő felhasználói módokban és olyan körülmények között, ahol a készülék 1 méternél mélyebb vízbe kerül, vagy 30 percnél hosszabb ideig vízbe merül.</p> <p>(A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)</p>
--	--	---

IP57	<p>A készülék nem képes teljesen megakadályozni a por bejutását, de a bejutó por mennyisége nem befolyásolhatja a készülék normál működését, és nem okozhat biztonsági problémákat. Normál hőmérsékleten és légköri nyomáson akár 1 méter mély vízbe is bemeríthető 30 percig.</p>	<p>Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP57 ellenállósági szint előírásainak.</p> <p>A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni.</p> <p>A készülék rövid időre ellenáll az akár 1 méter mély vízbe merülésnek. Nem ajánlott azonban a készüléket vízbe meríteni. A készüléket viselheti edzés közben is, mivel ellenáll az izzadásnak, ha vízfröccsenésnek van kitéve, és az esőnek.</p> <p>A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi sélés, szörfözés, motoros vízi sportok
------	--	--

		<p>(például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.</p> <p>5. Egyéb nem megfelelő felhasználói módokban és olyan körülmények között, ahol a készülék 1 méternél mélyebb vízbe kerül, vagy 30 percnél hosszabb ideig vízbe merül.</p> <p>(A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)</p>
--	--	---

IP55	<p>A készülék nem képes teljesen megakadályozni a por bejutását, de a bejutó por mennyisége nem befolyásolhatja a készülék normál működését, és nem okozhat biztonsági problémákat. 3 percig ellenáll a készülékházra bármilyen irányból irányított 12,5 l/perc vízszugárnak.</p>	<p>Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP55 ellenállósági szint előírásainak.</p> <p>A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni.</p> <p>A viselhető eszköz fröccsenés- és vízálló. A készüléket viselheti edzés közben is, mivel ellenáll az izzadásnak, ha vízfröccsenésnek van kitéve, és az esőnek.</p> <p>A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vízbe ejtve, úszás és műugrás közben, vízbe ugrásnál vagy bármilyen más esetben vagy tevékenység során, ahol a készülék vízbe merül. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és
------	---	--

		<p>motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.</p> <p>5. Egyéb olyan helyzetben és használat esetén, ahol a viselhető eszköz nagy sebességű vagy erős vízáramlásnak van kitéve, vagy több mint 3 percig közvetlenül erős vízáramlás éri, például sűrű esőben vagy felhőszakadáskor.</p> <p>(A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károokra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)</p>
--	--	--

IP54	<p>A készülék nem képes teljesen megakadályozni a por bejutását, de a bejutó por mennyisége nem befolyásolhatja a készülék normál működését, és nem okozhat biztonsági problémákat. 10 percig ellenáll a készülékházra bármely irányból érkező, legfeljebb 10 l/perc vízsugárnak.</p>	<p>Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP54 ellenállósági szint előírásainak.</p> <p>A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni.</p> <p>A viselhető eszköz fröccsenés- és vízálló. A készüléket viselheti edzés közben, mivel ellenáll az izzadásnak, és az esőnek is.</p> <p>A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vízbe ejtve, víz alatti fényképezés közben vagy bármilyen más esetben vagy tevékenység során, ahol a készülék vízbe merül. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.
------	---	---

		<p>5. Egyéb olyan nem megfelelő használat vagy helyzetek, ahol a készülék nagy sebességű vízáramlásnak lehet kitéve, vagy ahol több mint 10 percig éri vízáramlás. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károokra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)</p>
--	--	---