

Tartalom

Első lépések

Viselési és ápolási tippek	1
Párosítás EMUI telefonnal	2
Párosítás Android-telefonnal	3
Párosítás iPhone-nal	3
Kapcsolódás Bluetooth-fejhallgatóhoz	4
Gombok és érintéses műveletek	4
Egyéni funkciókártyák	6

Vérnyomás (BP) kezelése

Egyéni vérnyomásmérések	8
Ambuláns vérnyomásmérés (ABPM)	13
A legjobb időpont a vérnyomásméréshez és elővigyázatosság	15
A vérnyomásmérés eredményei minden alkalommal eltérőek	16
Az otthon mért vérnyomás különbözik a kórházban mérttől	16

Szívegészség

Pulzusszám mérése	18
EKG-mérés	20
Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés	22

Egészségkezelés

Egészségügyi Áttekintés	24
Alvásfigyelés	24
Alvási légzéstudatosság	25
Maradjon Fitt alkalmazás	26
Tevékenységyűrűk	28
Egészséglóherék	29
SpO2-mérés	30
Ciklusnaptár	31

Asszisztens

HUAWEI Assistant·TODAY	33
Bluetooth-hanghívások	33
Üzenetek kezelése	34
Hangsegéd	35
Alkalmazások kezelése	36
Az óraszámplap beállítása	37
Az óraszámplapok testreszabása	38
A Galéria óraszámplapjai	38
További óraszámplapok	39
A zene lejátszásának vezérlése	39

Távoli zár	41
PIN beállítása	41
A telefon keresése az órával	42
A karóra keresése a telefon segítségével	42
Kijelző és fényerő	42
Töltés	43
Frissítések	44
Vízállósági és porállósági szint meghatározása, és a viselhető eszközök használati körülményeinek leírása	44

Testmozgás

Egy edzés indítása	74
Az edzésadatkétyák testreszabása	75
Futás intelligens kiegészítővel	76
Futási tervek testreszabása	76
Edzéselőzmények	77
Az edzés állapotának megtekintése	78
Edzések automatikus érzékelése	78
Útvonal vissza	78

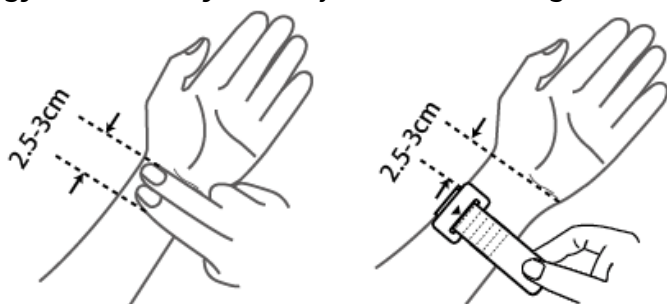
Első lépések

Viselési és ápolási tippek

Az óra viselése

Mérje meg csuklója kerületét, és válassza ki az Önnek megfelelő 2 az 1-ben szíj-levegőzsákokot.

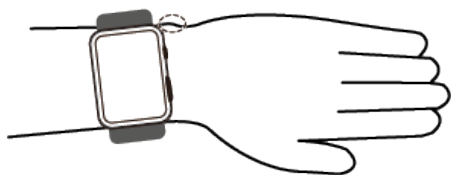
- 1 Tekerje a termék dobozában található puha mérőszalagot a csuklója köré, körülbelül két ujjnyi szélességgel a tenyér széle fölött.
- 2 Húzza át a szalag végét a fejcsaton, amíg szépen rögzül a csuklóján, de nem túl szorosra. Jegyezze fel a nyíl által jelzett hosszúságot.



- 3 A hossznak megfelelően válassza ki a megfelelő szíj-légtömlőt.

Tegye fel az órát.

Ügyeljen arra, hogy az óratest egyik széle kissé a csuklócsontja fölött legyen, így az óra középen, laposan fekszik a csuklója hátulján. Kérjük, kerülje el, hogy az órát közvetlenül a csuklócsontján vagy attól túl távol viselje.



- i** Kérjük, ne ragasszon védőfóliát az óra hátuljára, mivel az érzékelőket tartalmaz. Az érzékelők bármilyen formában történő blokkolása pontatlan mérésekhez vagy akár az egészségügyi adatok, például a pulzusszám, az EKG, a véroxigén és az alvás mérésének elmaradásához vezet.

Az óra gondozása

- Tisztítás vagy karbantartás előtt mindenképpen válassza le az órát a töltőről.
- Az óra a mindennapi használathoz vízálló, és nem szabad viselni zuhanyzás, fürdés, úszás vagy szaunázás közben, illetve más hasonló körülmények között.
- Az óra megakadályozhatja a por bejutását olyan mindennapi környezetekben, mint a nappalik, irodák, laboratóriumok, könnyűipari stúdiók és raktárhelyiségek. Különösen poros környezetben azonban nem szabad viselni.

- Javasoljuk, hogy hetente tisztítsa meg az órát, az óra és a szíj-légtömlő felületének puha ruhával vagy nedves zsebkendővel történő áttörölésével. Kerülje a vízzel történő tisztítást, hogy a légtömlőbe a légfúvókán keresztül ne kerüljön folyadék vagy víz, és ne károsítsa a készüléket.
- Tartsa az órát és a csukló bőrét tisztán és szárazon. Ügyeljen arra, hogy edzés után törölje le az izzadtságot.
-  • Ne használjon erős vegyszereket, erős tisztítószerket vagy fertőtlenítőszereket az óra vagy tartozékai tisztításához, hogy elkerülje a készülék és tartozékai károsodását vagy korrodálódását.
- Ne használjon éles fémtárgyakat (például acélhuzalból készült tisztítógolyót) a töltőport letöröléséhez, mivel ez lekarcolhatja a festéket és károsíthatja a töltőportot.
- Ne használjon szerves oldószereket (például kézfertőtlenítőt, szappanos vizet vagy más savas vagy lúgos oldószert) az óra tisztításához. Ha az ilyen termékeket nem mossa le teljesen, akkor azok lerakódhatnak a szíjon, és irritálhatják a bőrét. Győződjön meg róla, hogy az órát teljesen szárazra törölte, mielőtt visszatenné a csuklójára.
- Ha a szíjon nehezen lemosható szennyeződés jelenik meg, a tisztításához puha, benedvesített sörtéjű kefét használhat.

Párosítás EMUI telefonnal

- 1 Telepítse a **Huawei Egészség** alkalmazást ().
Ha a **Huawei Egészség** alkalmazás már telepítve van, lépjen az **ÉN > Frissítések keresése** menüre és frissítse azt a legújabb verzióra.
- 2 Lépjen a **Huawei Egészség > ÉN > Bejelentkezés HUAWEI-azonosítóval** lehetőségre. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon egyet, majd 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 az **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Válassza ki a viselhető eszközt, és érintse meg a **TÁRSÍTÁS** lehetőséget. Vagy érintse meg a **Beolvasás** lehetőséget, és kezdje meg a párosítást a viselhető eszközén 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.
- 7 A push értesítésekkel kapcsolatos optimális élmény biztosítása érdekében ellenőrizze, hogy a telefonján az értesítések beállításai megfelelőek-e.

Párosítás Android-telefonnal

- 1 Telepítse a **Huawei Egészség** alkalmazást ().
Ha a **Huawei Egészség** alkalmazás már telepítve van, lépjen az **Én > Frissítések keresése** menüre és frissítse azt a legújabb verzióra.
- 2 Lépjen a **Huawei Egészség > Én > Bejelentkezés HUAWEI-azonosítóval** lehetőségre. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon egyet, majd 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 az **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Válassza ki a viselhető eszközt, és érintse meg a **TÁRSÍTÁS** lehetőséget. Vagy érintse meg a **Beolvasás** lehetőséget, és kezdje meg a párosítást a viselhető eszközén 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 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.
- 7 A push értesítésekkel kapcsolatos optimális élmény biztosítása érdekében ellenőrizze, hogy a telefonján az értesítések beállításai megfelelőek-e.

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.
- 2 Lépjen a **HUAWEI Egészség > Én > Bejelentkezés HUAWEI-azonosítóval** lehetőségre. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon egyet, majd 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. Válassza ki a viselhető eszközt, és érintse meg a **TÁRSÍTÁS** lehetőséget. Vagy érintse meg a **Beolvasás** lehetőséget, ha a viselhető eszközén megjelenő QR-kód beolvasásával szeretné végezni a párosítást.

- 5 Amikor 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 eszköze számára, hogy megjelenítse a telefonja 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 telefonján, csatlakozzon a megfelelő eszközhöz, és próbálja meg újra a párosítást.
- 7 A készülék és a **HUAWEI Egészség** közötti stabilabb kapcsolat biztosítása érdekében hagyja a **HUAWEI Egészség** alkalmazást a háttérben futni (tehát 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.

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.

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
Forgatás	• Rács módban: Az alkalmazás ikonok 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.  A Rácsvagy Lista módba való belépéshez lépjen a Beállítások > Óraszámnap és főképernyő > Főképernyő lehetőségre.
Megnyomás	• 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	• Bekapcsolja az órát. • Az újraindítás/kikapcsolás képernyőre lép. • Kezdeményezheti az óra kényszerített újraindítását, ha legalább 12 másodpercig nyomva tartja.

Le gomb

Működés	Funkció
Megnyomás	Alapértelmezés szerint egyéni vérnyomásmérést indít. Az alábbi lépésekkel testre szabhatja a Le gomb működését is: 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a Beállítások > Le gomb lehetőségre. 2 Válasszon ki egy alkalmazást az egyéni beállításhoz. Ha elkészült, térjen vissza a főképernyőre, és az alkalmazás megnyitásához nyomja meg a Le gombot.
Nyomva tartás	Felébreszti a hangsegédet felébresztése.  Ez a funkció csak EMUI 10.1 vagy frissebb verziót futtató HUAWEI telefonnal párosított órán áll rendelkezésre.

Parancsikonok

Működés	Funkció
Nyomja le egyszerre a Fel és a Le gombot	Képernyőképet készít és feltölti a telefon Galériájába.

Érintéses műveletek

Működés	Funkció
Érintés	Választ és megerősít.
Érintve tartás	A főképernyőn: Módosítja az óraszám lapot. Az óra funkciókártyáján: Hozzáférés a kártyakezelő képernyőhöz.
Lapozás felfelé	A főképernyőn: Megjeleníti az értesítéseket.
Lapozás lefelé	A főképernyőn: Megnyitja a gyorsindító menü és az állapotsort. - A gyorsindító menüből engedélyezheti vagy letilthatja a Ne zavarj és az Alvás lehetőséget. - Az állapotsoron megtekintheti a fennmaradó akkumulátor töltöttségi 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.
- Az óra egy ideig automatikusan működés nélkül 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.

Vérnyomás (BP) kezelése

Egyéni vérnyomásmérések

A rendszeres vérnyomásmérés segíthet a vérnyomás egészségének jobb kezelésében.

-  • Ez a termék referenciaértékként használható a vérnyomásmérésekhez, de az adatok és eredmények nem szolgálhatnak orvosi diagnózis alapjául.
- Ha a mérés során a légtömlő túlzott felfúvódása vagy más okok miatt kényelmetlenül érzi magát, azonnal állítsa le a mérést, hogy leeressze a légtömlőt, vagy csatolja ki a szíjat a mérés befejezéséhez.
- A karja sérülésének elkerülése érdekében ne tartsa a készüléket viselése közben hosszú ideig felfújva.
- Ha a légtömlő 300 mmHg (40 kPa) vagy ennél magasabb nyomásra felfúvódik, de ezután nem engedi ki automatikusan a levegőt, kérjük, oldja ki a szíjat.

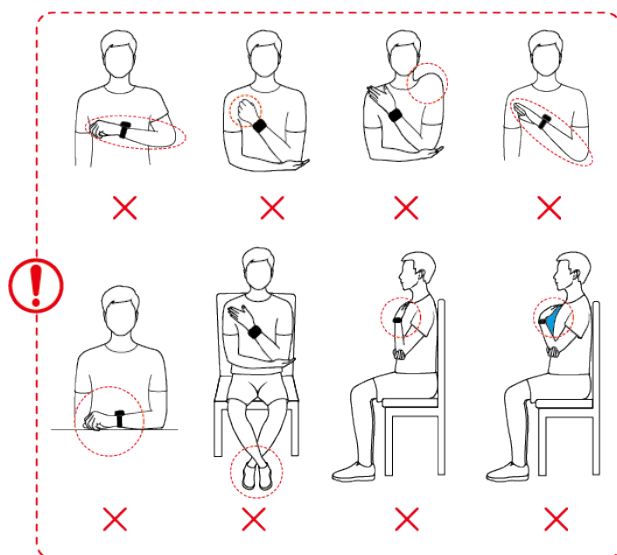
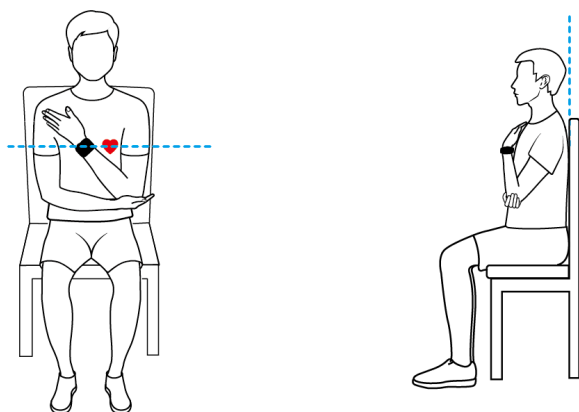
Figyelmeztetések

Az optimális mérési pontosság biztosítása érdekében győződjön meg arról, hogy a következő követelmények teljesülnek:

- Ellenőrizze kétszer is, hogy az Ön számára megfelelő 2 az 1-ben pánt-légtömlőt választotta-e, hogy a készüléket szorosan és megfelelően viseli-e a csuklóján, és hogy a mérés során végig megfelelő testtartást tart-e.
- Javasoljuk, hogy minden nap ugyanabban az időpontban végezze el a vérnyomásmérést, mivel a vérnyomás természetesen ingadozik a nap és az éjszaka folyamán.
- Kerülje a mérések elvégzését közvetlenül dohányzás, alkoholtartalmú italok fogyasztása, koffeintartalmú ételek vagy italok fogyasztása, zuhanyozás/fürdőzés vagy testmozgás után. Ehelyett várjon legalább 30 percet, és csak ezután végezze el a mérést.
- Az illemhely használat után várjon legalább 10 percet, mielőtt megmérné a vérnyomását.
- Étkezés után egy órán belül tartózkodjon a méréstől.
- Kerülje a mérést szélsőséges hőmérsékleten vagy gyorsan változó környezetben.
- Kerülje a mérést, amikor a szervezetét stressz vagy nyomás éri.
- Ne végezzen mérést mozgó járműben.
- Tartózkodjon a pánt-légtömlő erőteljes nyújtásától vagy hajlításától.
- Kerülje a vérnyomásmérést, amikor stressz vagy negatív érzelmek érik. A mérés előtt tartson 5 perces pihenőt, hogy teste természetes módon ellazulhasson.
- Csendes környezetben végezze el a mérést, amely során tartózkodjon a beszédétől, az ujjak hajlításától, illetve a teste vagy karjai mozgatásától.
- Várjon 1–2 percet az egymást követő vérnyomásmérések között, hogy artériái visszatérhessenek az előző mérés előtti állapotba.

A vérnyomásmérés elvégzése

- 1 Ellenőrizze kétszer is, hogy a készülék jól és helyesen van-e felhelyezve a csuklójára. Ha ez az első vérnyomásmérése a készülékkel, a **Mérési útmutató** megérintésével és a készülék képernyőjén megjelenő QR-kód beolvasásával kaphat néhány tippet.
- 2 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd válassza a **Vérnyomás** lehetőséget. Ha ez az első vérnyomásmérése a készülékkel, érintse meg a **Tovább** lehetőséget.
Ha a Le gombot állította be a vérnyomásmérésekhez vezető rövidítésként, akkor a Le gomb megnyomásával léphet be a mérési képernyőre.
- 3 Válassza ki a csukló körméretére vonatkozó tartományt, és lépjen a **Tovább** > **Tovább** lehetőségre.
- 4 Győződjön meg róla, hogy az órát viselő karja stabilan áll, könyöke behajlítva, tenyere pedig a mellkasával szemben. Csuklóját és tenyerét tartsa természetes, ellazult pozícióban. Ezt a könyököt tartsa a másik tenyerével úgy, hogy az óra a szíve magasságában legyen, de ne nyomja a mellkasát. Tartsa mindkét lábfejét a földön. Kerülje a lábak keresztezését.



- 5 A mérési képernyőn érintse meg a **Mérés** lehetőséget. A mérés befejezése után ellenőrizze az eredményt.
A mérés azonnali elindításához az óra számlapjának képernyőjén a Le gombot is kétszer megnyomhatja.
 - Ha a mérési eredmények nem jelennek meg rendesen:

Táblázat 2-1 A mérési eredmény pontatlan lehet

Hibahelyzet	Megjelenített ikon	Lehetséges okok	Megoldás
A vérnyomásmérésnél a megfelelő testtartás megtartásának elmaradása		Az óra a helytelen testtartás miatt nem volt egy vonalban a szívével.	Végezzen egy újabb mérést a fenti ábrán látható helyes testtartással.
Nem sikerült nyugodtan és egyenletesen tartani		A mérés mozgó járműben vagy liftben történt.	Kerülje a vérnyomásmérést ezzel a termékkel, amikor nem mozdulatlanul vagy nem stabilan áll.
Edzés utáni mérések		A mérés előtt közepes vagy nagy intenzitású gyakorlatokat végeztek.	Tartson félórás szünetet az újabb mérés elvégzése előtt.
A pántot lazán viselte		A pántot nem megfelelően csatolta be.	Rögzítse a pántot, és végezzen újabb mérést.
Szabálytalan szívverés		- A pitvarfibrilláció vagy korai ütések jelenléte pontatlan eredményekhez vezetett. - A mérést mozgó járműben vagy mozgás közben végezték.	- Tartson félórás szünetet, mielőtt újabb mérést végez, vagy végezzen több mérést és számolja ki az átlagot. - Kerülje a vérnyomásmérést ezzel a termékkel, amikor nem mozdulatlanul vagy nem stabilan áll.

Táblázat 2-2 Hibaüzenet jelenik meg a mérés alatt

Hibahelyzet	Lehetséges okok	Megoldás
Rossz jelminőség	Az óra a mellkasát nyomta, a teste megmozdult, vagy a mérés során sípoló légzést vett.	Kerülje el, hogy az órát a mellkasához nyomja. Maradjon mozdulatlanul, és lélegezzon normálisan.
A mozdulatlanság elmulasztása	A mérés során mozgatta a karját, illetve az ujjait, vagy beszélt.	Maradjon mozdulatlanul, és ne beszéljen, illetve ne mozgassa a karját vagy az ujjait.
Szabálytalan szívverés	A mérés során szabálytalan szívverést észlelt a rendszer.	Várjon 1-2 percet az újabb mérés elvégzésével. Ha többször kapja ezt az üzenetet, forduljon orvoshoz.
Légtömlő felfújási hibája	A légtömlőt helytelenül szerelték be, vagy a légtömlő, a pumpa vagy a légcső sérült.	Ellenőrizze, hogy a légtömlő helyesen van-e beszerelve. Ellenőrizze, hogy a légtömlő, a pumpa vagy a légcső sérült-e. Ha igen, időben cserélje ki a hibás alkatrészt.
Nem viselt óra	Az órát nem megfelelően viselték a mérés során.	Kövesse az utasításokat annak érdekében, hogy az órát megfelelően és megfelelően viselje.
Alacsony akkumulátorszint	Az óra akkumulátor töltöttségi szintje túl alacsony volt.	Töltse fel az órát, és próbálja meg újra, ha az akkumulátor szintje elegendő.
Nincs beszerelt légtömlő	A légtömlő nincs felszerelve a szíjra.	Válassza ki az Ön számára megfelelő 2 az 1-ben szíj-légtömlőt a csuklója kerülete alapján, és helyezze fel a szíj-légtömlőt megfelelően. Ha nincs telepítve légtömlő, folyamatosan megjelenik az üzenet, amely emlékeztet a légtömlő telepítésére, és ez az emlékeztető nem kapcsolható ki. Továbbá a légtömlő hiánya miatt por, sár vagy folyadék kerülhet az órájába, és befolyásolhatja az óra funkcióit. Ha a légtömlőt beszerelték, de továbbra is megkapja az emlékeztetőt, vigye el az órát egy szervizközpontba ellenőrzésre.

Hibahelyzet	Lehetséges okok	Megoldás
Nem megfelelő légtömlő	A beszerelt légtömlő nem felel meg a beállított csuklókörméretnek. Ez azt jelenti, hogy vagy a légtömlő van rosszul felszerelve, vagy a Vérnyomás alkalmazásban kiválasztott csuklókörméret nem megfelelő.	Mérje meg csuklója körméretét a Kezdeti lépések szakaszban leírtak szerint, szerelje fel a megfelelő szíjat és légtömlőt, majd a csuklókörméret kiválasztásához lépjen a Vérnyomás > Beállítások > Csuklókörméret lehetőségre.
Rendellenes leeresztés	A légtömlő a mérés befejezése után lassan leeresztett.	Azonnal vegye le az órát, és a Lassú leeresztés kezelésére szolgáló megoldás szakasz alapján tisztítsa meg a levegő be- és kimeneti nyílást.
A felfújás hosszú ideig tart	A mérés során túl sokáig tartott a felfújás.	Azonnal vegye le az órát, várja meg, amíg a légtömlő teljesen leereszt, és indítsa újra a mérést. Ha ez a hiba többször is előfordul, a javítás érdekében forduljon egy szervizközpontoz.
Rendellenesen magas nyomás	A nyomás túl magas volt a mérés során.	A mérés során ne nyomja meg a légtömlőt vagy a szíjat.

- Megoldás a lassú leeresztés kezelésére:

Vegye le a rövid szíjat (a csattal ellátott részt), majd rázza meg az órát két-háromszor úgy, hogy a csatlakozónyílás lefelé nézzen. Ha folyadék folyik ki a csatlakozónyílásból, törölje szárazra egy tiszta zsebkendővel vagy ruhával. Ezután rögzítse a rövid szíjat az óra testéhez, és várjon körülbelül 2-4 órát, mielőtt ismét mérést végez, hogy megnézzze, megoldódott-e a probléma. Ha a probléma 24 óra elteltével is fennáll, forduljon egy szervizközpontoz.

Egyéb beállítások

Lapozzon felfelé a mérési eredmény képernyőjén, majd:

- Érintse meg a **Bejegyzések** elemet a korábbi adatok megtekintéséhez.
- Érintse meg a **Beállítások** lehetőséget a csuklója körméretének, a mértékegységnek és egyéb információknak a beállításához.
- A vendégmérési módba való belépéshez érintse meg a **Vendég** lehetőséget.

A részletes adatok megtekintése a Huawei Egészség alkalmazásban

- 1 Válassza a **Huawei Egészség > Egészség > Vérnyomás** menüpontot a vérnyomásadatok képernyőjének eléréséhez.
- 2 Érintse meg a  lehetőséget jobb felső sarokban, majd a **Összes adat** az összes mérési feljegyzés megtekintéséhez.
- 3 Válasszon ki egy rekordot, és érintse meg a  lehetőséget jobb felső sarokban, majd a **Részletek** lehetőséget a mérési idő és az adatforrás megtekintéséhez.

Ambuláns vérnyomásmérés (ABPM)

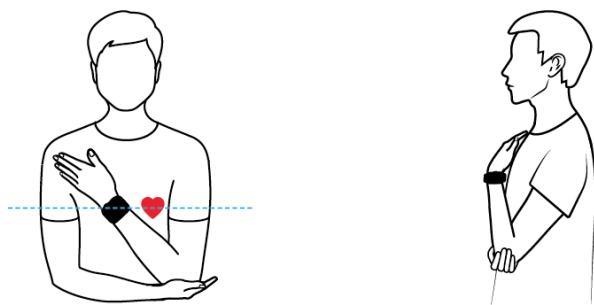
Ez a funkció 24 órán keresztül előre beállított időközönként méri a vérnyomást (BP), kiszámítja az egész napi, nappali és éjszakai átlagokat, és elemzi a vérnyomás ritmusát. Ezeket az adatokat magas vérnyomásra kockázatának és a kardiovaszkuláris/cerebrovaszkuláris kockázat felméréséhez használják.

-  • Ez a termék a klinikai gyakorlatban viszonyítási alapként használható, de a mérési eredmények nem szolgálhatnak orvosi diagnózis alapjául.
- Az ABPM olyan felhasználóknak ajánlott, akiknek a legmagasabb vérnyomása átlagosan 120 Hgmm vagy annál magasabb, legalacsonyabb vérnyomása pedig átlagosan 80 Hgmm vagy annál magasabb, valamint az olyan felhasználók számára, akiknek orvosuk javasolta az ABPM-et. A mérés gyakorisága szükség esetén növelhető.
- A 24 órás időszak alatt a vérnyomásmérés gyakran történik, amely alatt Önnek nyugalomban kell maradnia. Ezért a lehető legjobb eredmények érdekében ajánlott egy kevésbé zsúfolt napot választani a terv elvégzéséhez.

Az ABPM-terv kezdeményezése

- 1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza az **ABPM > Terv kezdése** lehetőséget. Ha ez az első vérnyomásmérése a készülékkel, érintse meg a **Tovább** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a csuklókörfogat és egyéb beállítások elvégzéséhez.
- 2 Ha az ajánlott terv jónak tűnik Önnek, lépjen az **Engedélyezés > Folytatás** lehetőségre.
 -  • A terv módosításához érintse meg a **Módosítás** lehetőséget, és állítsa be az **Éjszakai gyakoriság**, **Éjszakai gyakoriság**, és **Nappali mód** az igényeinek megfelelően. Majd érintse meg az **Terv kezdése** lehetőséget.
 - Ajánlott az emlékeztető intervallumot 15–30 perc közé állítani napközben, amíg ébren van. Miután megkapta az emlékeztetőt, készüljön fel a mérésre, és vegye fel a megfelelő testtartást.
 - Éjszaka, alvás közben ajánlott a mérési intervallumot 30 percre állítani. Az óra automatikusan elvégzi a méréseket.
- 3 Győződjön meg róla, hogy az órát viselő karja stabilan áll, könyöke behajlítva, tenyere pedig a mellkasával szemben. Csuklóját és tenyerét tartsa természetes, ellazult pozícióban.

Ezt a könyököt tartsa a másik tenyerével úgy, hogy az óra a szíve magasságában legyen, de ne nyomja a mellkasát.



- i Az óra automatikusan felfújja magát és elvégzi a méréseket, miközben Ön alszik, nem szükséges, hogy felvegye a megfelelő testtartást.

4 A mérési képernyőn érintse meg a **Mérés** lehetőséget. A mérés befejezése után ellenőrizze az eredményt.

5 Amikor az óra rezgéssel értesíti Önt a következő esedékes mérésről, érintse meg az **Indítás** lehetőséget, és tartsa meg a helyes testtartást.

Az aktuális terv befejezéséhez lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, válassza az **ABPM** lehetőséget, és érintse meg a  lehetőséget.

- i • Orvosi tanulmányok azt javasolják, hogy az ABPM-et legalább 24 órán keresztül használja, óránként legalább egy méréssel. Az összes mérés legalább 70%-ának érvényesnek kell lennie, ezek között pedig legalább 20 nappali és hét éjszakai mérési értéknek kell szerepelnie.
- **Nappali mód** alapértelmezés szerint az **Manuális mérés** értékre van állítva. Ha ezt a beállítást megváltoztatja **Automatikus indítás** értékre, az óra automatikusan elindítja a mérést az emlékeztető jelzés megszólalásától számított 8 másodperces visszaszámlálás után, és nem kell megérintenie a **Mérés** lehetőséget.
- A **Nappali mód** módosításához a hatályos ABPM-terv alatt navigáljon az alkalmazás **ABPM** főképernyőjére, a **Továbbiak** képernyő eléréséhez lapozzon felfelé, és lépjen a **Felügyeleti terv > Nappali mód** lehetőségre.. Ha azonban módosítani szeretné a terv idejét és a megfigyelési gyakoriságot, akkor véget kell vetnie az aktuális tervnek.
- Kerülje a vérnyomásmérések elvégzését vezetés közben.
- Az ABPM használata befolyásolja az alvási légzéstudatosság funkciót és az alvás közbeni pulzusszámfigyelést.

ABPM-jelentés megtekintése

Az órán:

- 1** Az **ABPM** mérési képernyőhöz a következő módszerek valamelyikével férhet hozzá:
- Lépjen az eszközalkalmazások listájába, és érintse meg az **ABPM** lehetőséget.

- A készülék főképernyőjén balra lapozva keresse meg a vérnyomáskártyát, és érintse meg a képernyő alján lévő ABPM ikont.

2 Lapozzon felfelé a képernyőn a vérnyomás-trenddiagram megtekintéséhez, és érintse meg a **Bejegyzések** lehetőséget az összes mért adat megtekintéséhez. Lapozzon ismét felfelé a **Legfontosabb mutatók** megnyitásához, ahol a **Továbbiak** lehetőséget megérintve megtekintheti az egyes mutatók részletes adatait.

A telefonon:

- 1** Válassza a **Huawei Egészség > Egészség > Vérnyomás** menüpontot a vérnyomásadatok képernyőjének eléréséhez.
- 2** Lapozzon felfelé a képernyőn, és érintse meg az **ABPM** kártyát az összes ABPM-adatrekord megtekintéséhez vagy törléséhez.
- 3** Válasszon ki egy adatrekordot a részletek, például az adott terv átlagos vérnyomása és tendenciája megtekintéséhez.
- 4** Érintse meg a jobb felső sarokban a  ikont a jelentés telefonon történő nyomtatásához vagy mentéséhez.

A legjobb időpont a vérnyomásméréshez és elővigyázatosság

- A legjobb időpont a vérnyomásméréshez a reggeli felkelés utáni 1 óra (az illemhely felkeresése után, de reggelizés és intenzív testmozgások megkezdése előtt) vagy este lefekvés előtt.
- Javasoljuk, hogy minden nap ugyanabban az időpontban végezze el a vérnyomásmérést, mivel a vérnyomás természetesen ingadozik a nap és az éjszaka folyamán.
- Dohányzás, alkohol, kávé vagy fekete tea fogyasztása, fürdés vagy testmozgás után várjon legalább 30 percet a mérés előtt.
- Az illemhely használat után várjon legalább 10 percet, mielőtt megmérné a vérnyomását.
- Étkezés után egy órán belül tartózkodjon a méréstől.
- Kerülje a mérést szélsőséges hőmérsékleten vagy gyorsan változó környezetben.
- Ne végezzen mérést álló vagy fekvő helyzetben.
- Kerülje a mérést, amikor a szervezetét stressz vagy nyomás éri.
- Ne végezzen mérést mozgó járműben.
- Tartózkodjon a pánt-légtömlő erőteljes nyújtásától vagy hajlításától.
- Kerülje a vérnyomásmérést, amikor stressz vagy negatív érzelmek érik. A mérés előtt tartson 5 perces pihenőt, hogy teste természetes módon ellazulhasson.
- Csendes környezetben végezze el a mérést, amely során tartózkodjon a beszéd, az ujjak hajlításától, illetve a teste vagy karjai mozgásától.
- Várjon 1-2 percet az egymást követő vérnyomásmérések között, hogy artériái visszatérhessenek az előző mérés előtti alapállapotba.

A vérnyomásmérés eredményei minden alkalommal eltérőek

- **A vérnyomás a mérés időtartamától függően változik.**

A vérnyomás a nap folyamán ingadozik.

A vérnyomás megfelelő nyomon követése érdekében ajánlott, hogy minden nap ugyanabban az időpontban mérje a vérnyomását.

- **A vérnyomás a következő helyzetekben ingadozik:**

- Étkezés után 1 órán belül
- Illemhely használata után
- Alkohol és koffein fogyasztása után
- Nem marad csendben a mérés során
- Dohányzás után
- Stresszes érzés esetén
- Fürdés után
- A környezet túl hideg vagy túl meleg, illetve jelentős mértékben változó
- Edzés után

- **A mérési eredményeket befolyásolhatja, ha a hosszú ideig tartó mérések vértolulást okoznak.**

A mérés során a légtömítő nyomást gyakorol a csuklóra, ami az ujjbegyek véráramlásának lelassulását eredményezheti, és vértolulást okozhat. Ebben az esetben vegye le az órát, emelje magasra a karját, és kezét egymás után körülbelül 15-ször zárja ökölbe, majd nyissa ki.

Az otthon mért vérnyomás különbözik a kórházban mérttől

- **Ha az otthon mért vérnyomás alacsonyabb, mint a kórházban mért, a lehetséges okok a következők:**

- **A kórházban stresszesebbnek érzi magát, aminek következtében a vérnyomása magasabb lesz a kelleténél.**

Otthon nyugodtabbak a körülmények, a teste jobban ellazul, ami néha alacsonyabb vérnyomást eredményez a kórházban mért értéknél.

- **A mért értékek alacsonyabbak lesznek, ha a mérési pont a szív felett helyezkedik el.**

A mért értékek alacsonyabbak lehetnek, ha a csuklóját a mérés során a szívénél magasabban tartja.

- **Ha az otthon mért vérnyomás magasabb, mint a kórházban mért, a lehetséges okok a következők:**

- **Ha vérnyomáscsökkentő gyógyszereket szed, a gyógyszer hatásának elmúlása után a vérnyomása emelkedni fog.**

A vérnyomáscsökkentő gyógyszerek hatása néhány órával a gyógyszer szedése után elmúlik. Ezután a vérnyomása emelkedni fog. A részletekért forduljon orvoshoz.

- **A mért értékek magasabbak lehetnek akkor is, ha az órát nem feszes szíjjal viselik.**

Ha túl lazán viseli csuklóján az órát, a nyomás nem jut el az erekig, így a mért értékek a vártnál magasabbak lesznek.

- **A helytelen mérési testtartás szintén magasabb mért értékeket eredményezhet.**

Magasabb mért értékeket eredményezhet az is, ha keresztbe tett lábbal, alacsony kanapén vagy alacsony asztal előtt ül, illetve a hasra nyomást gyakorló testtartást vesz fel, valamint ha az órát a szív magasságánál alacsonyabban helyezi el.

Pulzusszám mérése

A folyamatos pulzusszámfigyelés 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** oldalát és be kell kapcsolnia a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** kapcsolóját.

-  Az optimális megfigyelési pontosság érdekében a lehető legjobb illeszkedés érdekében rögzítse a készüléket szorosan egy ujjnyi szélességben a csuklócsontja fölött. Figyeljen arra, hogy edzés közben stabilan legyen a csuklóján az óra.

Egyéni pulzusszámmérés

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontba, és kapcsolja ki a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** lehetőséget.
- 2 Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, és válassza a **Pulzusszám** () lehetőséget az egyéni mérés kezdeményezéséhez.

-  A pulzusszámméréseket olyan külső tényezők is befolyásolhatják, mint az alacsony környezeti hőmérséklet, a kar mozgása, illetve a karon lévő tetoválások.

Folyamatos pulzusszámfigyelés

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

Állítsa be a **Figyelő mód** lehetőséget a **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 valós idejű monitorozás növeli a készülék energiafogyasztását, míg az intelligens monitorozás energiatakarékosabb.

A nyugalmi pulzusszám mérése

A nyugalmi pulzusszám, amelyet percenkénti ütésekben mérünk, az éber, de nyugodt, pihenő állapotban mért pulzusszámot jelenti. Ez fontos mutatója a szív egészségi állapotának. A legjobb időpont a nyugalmi pulzusszám mérésére az ébredés utáni első reggeli időpont (de még az ágyból való felkelés előtt).

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 megjelenítésének van néhány előfeltétele. A nem optimális mérési idő eltérésekhez vagy eredménytelenséghez vezethet a nyugalmi pulzusszám mérésénél.

Pulzusszám-figyelmeztetések

Figyelmeztetés magas 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 magas pulzusszámra** lehetőséget az igényei szerint. A viselhető eszköz rezegni fog, és figyelmeztetést jelenít meg, ha nyugalmi állapotban van, és a nyugalmi pulzusszám több mint 10 percig a beállított határérték felett marad.

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 nyugalmi állapotban van, és a nyugalmi pulzusszám több mint 10 percig a beállított érték alatt marad.

Pulzusszámmérés edzés közben

Edzés közben a viselhető eszköz valós időben jeleníti meg a pulzusszámot és a pulzusszám-tartományt, 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 pulzusszám-tartományok számítási módszerének kiválasztásához lépjen a **Huawei Egészség > Én > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzussal kapcsolatos beállítások** lehetőségre. A futásokhoz állítsa a **Pulzusszám-tartományok** lehetőséget **Maximális pulzusszám százaléka**, **HRR-százalék** vagy **LTHR-százalék** értékre. Más edzés módokhoz válassza a **Maximális pulzusszám százaléka** vagy a **HRR-százalék** lehetőséget.

- i • Ha számítási módszerként a **Maximális pulzusszám százaléka** 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 kijelzőjén látni fogja a valós idejű pulzusszámát. Az edzés befejezése után az edzés eredményeit megjelenítő képernyőn ellenőrizheti saját átlagos pulzusszámát, maximális pulzusszámát, valamint a pulzusszám-tartományokat.
- i • 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 alatt

A viselhető eszköz rezegni fog, és megjelenít egy figyelmeztetést, ha a pulzusszáma egy bizonyos ideig az edzés során az előre beállított felső határérték felett van.

- 1** Lépjen a **Huawei Egészség > Én > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzusszal kapcsolatos beállítások** lehetőségre, majd 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.

- i Ha kikapcsolja az egyes edzésekre vonatkozó hangos emlékeztetőket, akkor csak rezgésekkel és kártyakérdésekkel figyelmeztetik Önt, hangos adások nélkül.

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.

- i 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.

Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés

A pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés a viselhető eszközén található nagy pontosságú PPG-érzékelőt használja a rendellenes szívritmusok kiszűrésére.

-  • Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el.
 - Az eredmények csak referenciaként szolgálnak, és nem orvosi felhasználásra szolgálnak.

Az alkalmazás aktiválása

- 1 Mindenek előtt töltsse le a **Huawei Egészség** legújabb verzióját a HUAWEI AppGalleryből, vagy frissítse a telepített **Huawei Egészség** alkalmazást a legújabb verzióra.
- 2 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen az **Egészség > Szív > Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőségre, és aktiválja a **Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőséget.

Mérések végzése a viselhető eszközön

- 1 Ellenőrizze kétszer is, hogy a viselhető eszköze megfelelően van-e viselve, és karjait tegye laposan egy asztalra vagy az ölébe, karjait és ujjait lazán tartva.
- 2 Lépjen be az alkalmazáslistába, válassza a **Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőséget, és érintse meg a **Mérés** lehetőséget.
- 3 Maradjon mozdulatlanul, és várjon a mérés befejezéséig, majd tekintse meg az eredményt a viselhető eszköz képernyőjén. Az eredmény leírásának megtekintéséhez érintse meg a  gombot. További részletekért nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást a telefonján, és lépjen az **Egészség > Szív > Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőségre.

Automatikus mérések és emlékeztetők engedélyezése

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen az **Egészség > Szív > Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** menübe, érintse meg a jobb felső sarokban lévő  ikont, és válassza az **Automatikus mérés** lehetőséget.

2 Kapcsolja be vagy ki az **Automatikus szívritmuszavar-érzékelés** kapcsolót. Ha engedélyezve van, a viselhető eszköz automatikusan méréseket fog végezni viselés közben.

A **Szívritmuszavar-riasztások** kapcsolót szükség szerint be- vagy kikapcsolhatja.

-  A mérések során, ha az Ön szívritmusa rendellenesnek bizonyul, a viselhető eszközön megjelenik egy felszólítás. Ha olyan viselhető eszközt visel, amely támogatja az EKG-t, a rendszer emlékezteti Önt az EKG-mérésre.

A szolgáltatás kikapcsolása

Lépjen a **Huawei Egészség > Egészség > Szív > Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőségre, érintse meg a jobb felső sarokban a  lehetőséget, lépjen a **Névjegy > Szolgáltatás kikapcsolása** lehetőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a beállítások befejezéséhez.

Lehetséges eredmények

Az eredmények eltérhetnek az EKG-elemzés eredményeitől. Kérjük, az eredményekkel kapcsolatban konzultáljon egészségügyi szakemberrel. Ne értelmezze az eredményeket saját maga, és ne végezzen öngyógyítást.

Az eredmények leírásának megtekintéséhez nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a **Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** képernyőre, érintse meg a  lehetőséget jobb felső sarokban, és válassza a **Súgó** lehetőséget.

Mérési eredmények: Nincs rendellenesség, korai ütések kockázata, fibrilláció kockázata, korai ütések gyanúja vagy fibrilláció gyanúja

Egészségkezelés

Egészségügyi Áttekintés

Gyorsan mérheti többféle egészségügyi mutatóját, beleértve a pulzusszámot, a vérnyomást, a SpO2-t, a stresszt, a bőr hőmérsékletét, az EKG-t, az érrendszer egészségét, a légzőszervek egészségét és még sok mást. Ez a Egészségügyi Áttekintés funkció az Ön egészségi állapotáról szóló jelentéseket is generál, és megjeleníti mind az óráján, mind a telefonján (a Huawei Egészség alkalmazásban), hogy lehetővé tegye a hatékonyabb egészségmenedzsmentet.

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

A Egészségügyi Áttekintés használata

- 1 Lépjen be a készülékalkalmazások listájába, és érintse meg az **Egészségügyi Áttekintés**



() lehetőséget. Engedélyezze a kért engedélyeket, és fogadja el az adatvédelmi megállapodást, ha először használja az alkalmazást.

- 2 Érintse meg a **Mérés** az Egészségügyi Áttekintés alkalmazás főképernyőjén, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a mérés befejezéséhez.

- 3 Az órája rezgéssel értesíti Önt, amint elkészült az egészségügyi jelentés. Lapozzon felfelé az alkalmazás főképernyőjén a korábbi jelentések megtekintéséhez.

-  Az optimális mérési pontosság érdekében adja meg, hogy melyik csuklón viseli a készüléket, ha az Egészségügyi Áttekintés alkalmazás főképernyőjén felfelé lapoz, megérinti a **Továbbiak**, és beállítja a **Csukló** értékét.

Az Egészségügyi Áttekintés jelentés megtekintése

- Az órán: Lépjen be az alkalmazás listájába, érintse meg az **Egészségügyi Áttekintés**, és a képernyőn felfelé lapozva jelenítse meg a korábbi jelentéseket.

- A telefonon: Lépjen a **Huawei Egészség > Egészség > Egészségügyi Áttekintés** lehetőségre.

-  Minden adat és eredmény csak referenciaként szolgál, és orvosi diagnózis felállításához nem használható. Ha bármilyen kellemetlenséget tapasztal, kérjük, időben forduljon orvoshoz.

Alvásfigyelés

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

Alvási beállítások testreszabása

- 1 Lépjen be az alkalmazáslistába, válassza az **Alvás** () lehetőséget, lapozzon felfelé a képernyőn, és lépjen a **Továbbiak > Alvó mód** lehetőségre.
- 2 **Automatikus** alapértelmezetten engedélyezett. Beállíthatja azt is, hogy a viselhető eszköz egy tervezett időpontban lépjen be és lépjen ki az alvó módból. Ehhez érintse meg a **Időtartam hozzáadása**, állítsa be az **Alvásidő**, az **Ébredés** és az **Ismétlés** értékét, majd érintse meg az **OK** lehetőséget. Ha törölni szeretne egy ütemezést, érintse meg, majd válassza a **Törlés** lehetőséget.

Engedélyezés/tiltás HUAWEI TruSleep™

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, lépjen a **Egészségfelügyelet > HUAWEI TruSleep™** menüpontba, és kapcsolja be vagy ki a **HUAWEI TruSleep™** lehetőséget.

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 az **Alvás** () lehetőséget, hogy megnézze az éjszakai alvás és a szundikálás rekordjait.
- A telefonján lépjen a **Huawei Egészség > Egészség > Alvás** lehetőségre, érintse meg a  ikont jobb felső sarkban, majd az **Összes adat** lehetőséget, és arra a képernyőre kerül, ahol a korábbi alvási adatok jelennek meg. Ha szükséges, érintse meg a jobb felső sarokban lévő **Törlés** ikont, válassza ki a célrekordokat, és törölje azokat.

Alvási légzéstudatosság

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

Az alkalmazás engedélyezése

- Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el.
 - A funkció használata előtt csatlakoztassa óráját a Huawei Egészség alkalmazáshoz.
- 1 A **Huawei Egészség** alkalmazásban 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. Hordja az órát az ágyban, és az óra 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 az alkalmazásba kerül, ahol megtekintheti a legutóbbi észlelési eredményt és az összes rekord 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.

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 órája 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 órájával.
- 3 Lépjen a **Cél szinkronizálása** képernyőre, válassza ki, hogy szinkronizálja-e a célját a Tevékenység gyűrűkkel, és át lesz irányítva az értesítésbeállítások képernyőjére, ahol elvégezheti a vonatkozó beállításokat. Ha ezzel végezt, 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 naplóképernyőjére**, ahol rögzítheti diétáját.
 -  Az átirányítás csak akkor történik meg, ha az órája HUAWEI telefonnal van párosítva. Ha más márkájú telefont használ, kövesse az órán lévő utasításokat, és rögzítse a diétát a telefonja **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 **Videokurzus** 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 fitnesszórát az edzés megkezdéséhez.
 -  Az átirányítás csak akkor történik meg, ha az órája HUAWEI telefonnal van párosítva.

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 Tevékenységgyűrűkben lévő Mozgás céljával.

Tevékenységgyűrűk

 A funkció használatához frissítse az órát a legújabb verzióra.

A tevékenységgyűrűk háromféle adattípussal (három gyűrű) követik a napi fizikai tevékenységét: Mozgás, Gyakorlat és Állás. Érje el mind a három gyűrű célját, hogy egy egészségesebb életet kapjon.

A saját céljaid beállítása a tevékenységgyűrűkhöz:

A telefonon: Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, és érintse meg a Tevékenységgyűrűk kártyát a **Tevékenységbejegyzések** 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, és lapozzon ismét felfelé a **Célok szerkesztése** vagy **Emlékeztetők** megkereséshez és megérintéséhez. Az **Emlékeztetők** funkcióban letilthetja 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, amelyekben 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 percre 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 gyűrű 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.

Egészséglóherék

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

-  • Az emberek különbözősége miatt az Egészséglóherék csak az egészség javítását célzó általános ajánlásokat tud megjeleníteni, ez vonatkozik az ajánlott edzésekre, és azok hatása nem garantált. Ha bármikor kényelmetlenül érzi magát testmozgás vagy edzés alatt, azonnal hagyja abba a edzést, és pihenjen, vagy kérjen orvosi segítséget.
- Az Egészséglóherék funkcióban adott egészségügyi tanácsok csak tájékoztató jellegűek. Önt terheli bármilyen tevékenységben vagy sportban történő részvételből adódó minden kockázat, sérülés és felelősség.

Az Egészséglóherék engedélyezése

- 1** Lépjen a **Huawei Egészség > Egészség > Egészséglóherék** lehetőségre.
Ha az **Egészséglóherék** nincs az **Egészség** képernyőn, érintse meg a **Szerkesztés** lehetőséget, és adja hozzá a kártyát.
- 2** Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a Felhasználói nyilatkozat elfogadásához, és a Egészséglóherék képernyőre kerül átirányításra.

Kipipálandó feladatok kiválasztása és célok beállítása

A kipipálandó feladatok alap és opcionális feladatokra vannak osztva. Az Ön egészségi és fitness igényeinek jobban megfelelően választható bejelentkezési feladatokat adhat hozzá.

- 1** Nyissa meg a **Huawei Egészség** programot, és navigáljon az **Egészséglóherék** képernyőre. Válassza a **Feladatok szerkesztése** menüt, érintse meg a jobb felső sarokban a  ikont, majd válassza az **Egészségmegőrzési terv** lehetőséget.
- 2** Érintse meg a **Célbeállítások** feladatkártyát a napi cél testreszabásához.
- 3** Érintse meg a **Célok módosítása** további személyre szabási lehetőségekhez.

Napi mosoly feladat:

- 1** Az **Egészséglóherék** képernyőn érintse meg a **Napi mosoly** opciót.
- 2** Érintse meg a **Bejelentkezés** lehetőséget egy fotó készítéséhez. Érintse meg a **Kész** lehetőséget a kipipálandó feladat elvégzéséhez (a rendszer nem tárolja a fényképet), vagy érintse meg a jobb felső sarokban található **Mentés és megosztás** elemet a fénykép megosztásához vagy a telefonra történő mentéséhez.

A feladat teljesítési állapotának megtekintése

- A viselhető eszközön lépjen be az alkalmazáslistába, és válassza az **Egészséglóherék** lehetőséget, hogy megtekinthesse egy adott feladat befejezési állapotát.
- Telefonján nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, és navigáljon az **Egészséglóherék** képernyőre, a feladat befejezési állapotának megtekintéséhez.

Emlékeztetők

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon az **Egészséglóherék** képernyőre, és érintse meg a  lehetőséget jobb felső sarokban:

- Érintse meg az **Egészségmegőrzési terv** lehetőséget, és kapcsolja be az **Emlékeztetők** kapcsolót az egyes bejelentkezési feladatokhoz (például **Lépések** és **Légzés**).
- Érintse meg az **Emlékeztetők** lehetőséget, és kapcsolja be az **Egészséglóherék eredményei** és a **Heti jelentés értesítései (óra)** lehetőséget.

Heti jelentés és megosztás

Heti jelentés megtekintése: Az **Egészséglóherék** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, majd érintse meg a **Heti jelentés** lehetőséget.

Teljesítmények megosztása: Az **Egészséglóherék** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban a  ikont a heti jelentés megosztásához vagy a telefonjára mentéséhez.

A szolgáltatás kikapcsolása

Az Egészséglóherék korábbi adatai nem törölhetők.

Az **Egészséglóherék** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban lévő  ikont, és válassza a **Névjegy > Szolgáltatás kikapcsolása** lehetőséget. Ez visszaállítja az **Egészséglóherék** adatait, és csak a három alapfeladat marad meg.

SpO2-mérés

-  • Ennek a funkciónak a használatához először frissítse a legújabb verzióra a viselhető eszközt és a **Huawei Egészség** alkalmazást.
- Az optimális mérési pontosság érdekében a lehető legjobb illeszkedés érdekében rögzítse a készüléket szorosan egy ujjnyi szélességben a csuklósontja fölött. Győződjön meg róla, hogy az érzékelő területe érintkezik a bőrével, és nincsenek közte idegen tárgyak.

Egyedi SpO2-mérés

- 1 Ellenőrizze kétszer is, hogy viselhető eszköze megfelelően van-e viselve, és maradjon mozdulatlanul.
- 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, ne feledje, hogy a készülék képernyőjével felfelé nézzen.

Automatikus SpO₂-mérés

- 1 A funkció engedélyezéséhez nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülék adatai képernyőre, érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, és kapcsolja be az **Automatikus SpO₂-mérés** 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 ébrenlét közben is kapjon riasztást.

Az SpO₂-adatok megtekintése

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

Ciklusnaptár

Az alkalmazás aktiválása

Ha először használja ezt a funkciót, győződjön meg róla, hogy az órája és a telefonja 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.

Az időszakok 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  lehetőséget a havi nézet és a gyűrűsdiagram nézet közötti váltáshoz.
- 2 Érintse meg a **Szerkesztés** vagy a  lehetőséget, a menstruációjának **Elindítva** és **Befejeződött** értéke megadásához. Az **Összegzés** lehetőség megtekintéséhez lapozzon fel a képernyőn. 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 a **Fizikai tünetek** értékeit is.
- 3** A **Ciklusnaptár** képernyőn érintse meg a  ikont 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** kapcsolóját. Ha bekapcsolta, az órája (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** megtekintéséhez.
 Érintse meg az **Összes adat** lehetőséget a korábbi adatok megtekintéséhez.

Asszisztens

HUAWEI Assistant·TODAY

A HUAWEI Assistant·TODAY képernyő gyorsabb és egyszerűbb hozzáférést biztosít az időjárási 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.

Bluetooth-hanghívások

-  A funkció használatához győződjön meg arról, hogy viselhető eszköze össze van kötve a **Huawei Egészség** szolgáltatással.
- A viselhető eszközök nem támogatják a tárcsázó funkciót.

Kedvenc kapcsolatok hozzáadása

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőjére, és érintse meg a **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 órájához. 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 **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 eszközén, amikor az emlékezteti Önt a telefonja bejövő hívására. A hívás fogadása után a hang a viselhető eszköz hangszórójából szólal meg.

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.

-  • 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

- 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

- 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 üzenetközpontban 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.

Hangsegéd

Az órán lévő hangsegéd megkönnyíti a keresést, ha az órát a **Huawei Egészség** alkalmazással összekapcsolja a telefonnal.

-  • A lehető legjobb felhasználói élmény érdekében győződjön meg róla, hogy órája a legújabb verzióra van frissítve.
- Győződjön meg arról, hogy a telefon rendszerbeállításában a **Nyelv** és a **Régió** beállításai megegyeznek a Huawei Egészség alkalmazásban beállítottakkal.
- Ez a funkció csak EMUI 10.1 vagy frissebb verziót futtató HUAWEI telefonnal párosított órán áll rendelkezésre.
- 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** opcióra, 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.

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 képernyőjére, és érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.
- 2** Válassza ki a kívánt alkalmazást az **Alkalmazások** listából, majd érintse meg a **TELEPÍTÉS** gombot. 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 képernyőjére, és érintse meg az **AppGallery** lehetőséget.
- 2** Lépjen a **Kezelő > Frissítések > FRISZÍTÉS** lehetőségre az alkalmazások legújabb verzióra való frissítéséhez.

Alkalmazások eltávolítása

- 1** Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőjére, 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** lehetőséget, válassza ki az alkalmazást **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.

Az óraszámplap beállítása

Az óraszámplap módosítása

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

- i** Ez a funkció csak bizonyos piacokon támogatott. További tájékoztatásért forduljon a Huawei helyi ügyfélszolgálatához.

Az órán:

Az alábbi két módszer bármelyikét használhatja:

- Érintse meg és tartsa lenyomva a főképernyő bármelyik pontját a óraszámplap-kiválasztó képernyő megjelenítéséhez, majd lapozzon balra vagy jobbra a kívánt óraszámplap kiválasztásához.
- A főképernyőn nyomja meg a Fel gombot, lépjen a **Beállítások > Óraszámplap és főképernyő > Óraszámplapok** lehetőségre, és lapozzon balra vagy jobbra a kívánt óraszámplap kiválasztásához.

A telefonon:

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, válassza ki a **Saját számlapok** vagy **Óraszámplapok** lehetőséget, és válasszon ki egy kívánt óraszámplapot.

Óraszámplap törlése

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre, és lépjen a **Saját számlapok > Helyi óraszámplapok kezelése** lehetőségre.

2 Érintse meg a  lehetőséget a kívánt óraszámplap törléséhez.

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 óraszámplapjai

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-óraszámplapokként.

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok képernyőjére, lépjen a **Saját számlapok > Galéria** menüpontra a Galéria-óraszámplapok beállításai képernyőjének megnyitásához.

2 Érintse meg a + jelet, és a kép feltöltésének módjaként válassza a **Kamera** vagy a **Galéria** 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 és Időszín.**
- **Funkció:** Kiválaszthatja az Ön által kedvelt összetevőket.
- **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 letiltva van, a csukló felemelése csak az utoljára megjelenített képet jeleníti meg.

- **Stílus alkalmazása minden képre:** Alkalmazza az egyéni stílust az összes hozzáadott képre.

5 Mentse az összes egyéni beállítást, majd érintse meg a **Beállítás alapértelmezettként** lehetőséget, és a viselhető eszköz átvált az újonnan beállított Galéria-óraszámplapra.

i Ha egynél több képet töltött fel, a képernyő megérintésével válthat egy új képre.

További óraszámplapok

A rengeteg kiváló óraszámplap közül választhat az órán vagy a **Huawei Egészség** alkalmazáson keresztül, így minden új napot olyan dizájnnal gazdagíthat, amely Önhöz szól.

Folyamatos megjelenítés (AOD) óraszámplap

Az AOD alacsony energiafogyasztású állapotban tartja bekapcsolva az órát képernyőjét, ha egy ideig nem végzel rajta semmilyen műveletet, így mindig láthatod az időt és a dátumot anélkül, hogy egy ujjadat is megmozdítanád. Kiválaszthatja, hogy az óraszámplap vagy az AOD jelenjen meg, amikor felemeli a csuklóját.

Óraszámplap stílusának beállítása

Válasszon ki egy fényképet vagy készítsen egyet az aktuális öltözkéről, hogy a stílusához illő óraszámplapot generáljon.

További óraszámplapok

Lépjen a **Huawei Egészség > Eszközök** lehetőségre, érintse meg a **Saját számlapok** vagy **Óraszámplapok** lehetőséget, és válassza ki a kívánt óraszámplapot.

i Egyes óraszámplapok személyre szabhatók. Ehhez tartsa lenyomva a készülék főképernyőjén, a kívánt óraszámplap kiválasztásához lapozzon balra vagy jobbra, majd érintse meg az Óraszámplap alatt az **Egyéni**, hogy beállítsa az óraszámplapon megjelenítendő tartalmat, például **Lépések**.

A zene lejátszásának vezérlése

- i** • 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 győződjön meg arról, hogy órája megfelelően össze van kötve a **Huawei Egészség** rendszerrel.

A telefonos zenelejátszás vezérlése

-  Nincs szükség a **Telefon zenelejátszásának vezérlése** kapcsoló beállítására a **Huawei Egészség** alkalmazásban, ha iPhone-t használ.
- A telefonon nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülék adatai képernyőre, érintse meg a **Zene** lehetőséget, és kapcsolja be a **Telefon zenelejátszásának vezérlése** lehetőséget.
- Nyisson meg egy telefonos zenei alkalmazást, és indítsa el a lejátszást.
- 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 képernyőjére.
 - 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 a **Új lejátszási lista**, hozzon létre nevet a lejátszási listának, és adjon hozzá zeneszámokat kívánságai 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 , majd a **Zeneszámok hozzáadása** lehetőséget.
-  • Egy hozzáadott dal törléséhez lépjen be a **Huawei Egészség** alkalmazásba, navigáljon a készülék adatai 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 a Lejátszás sorrendben és Keverés), és a képernyőn felfelé húzva a lejátszási lista megtekintéséhez vagy a zeneszámok közötti váltáshoz.

Távoli zár

-  Ez a funkció párosítást igényel egy EMUI 8.1 vagy újabb rendszert futtató HUAWEI telefonnal vagy egy iOS 13.0 vagy újabb rendszert futtató iPhone készülékkel. 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** rendszerrel.
Lapozzon lefelé az óra főképernyőjének tetejéről, és győződjünk meg róla, hogy a  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.

PIN beállítása

Az adatai további védelme érdekében PIN-t állíthat be a készülékéhez. Ezután a készülék automatikusan lezárja magát, amikor leveszi, és a PIN-t kell megadnia a készülék feloldásához és a főképernyő eléréséhez. Ha folyamatosan viseli a készüléket, a képernyő nem lesz zárolva.

Az PIN engedélyezése

A készülék főképernyőjén a gyorsindító menü eléréséhez lapozzon lefelé, válassza a **Beállítások > PIN-kód > PIN beállítása**, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a hatjegyű PIN beállításához.

-  Ha elfelejti a PIN-t, a készüléket vissza kell állítani a gyári beállításokra.

PIN módosítása

A készülék főképernyőjén a gyorsindító menü eléréséhez lapozzon lefelé, válassza a **Beállítások > PIN-kód > PIN-kód módosítása**, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a PIN módosításához.

A PIN letiltása

A készülék főképernyőjén lapozzon lefelé a gyorsindító menü eléréséhez, válassza a **Beállítások > PIN-kód > PIN-kód letiltása** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a PIN letiltásához.

-  Ha a készülékhez bankkártya kapcsolódik, a PIN letiltása esetén a Tárcában lévő, PIN-ellenőrzést igénylő kártyák nem lesznek elérhetők.

A telefon keresése az órával

- 1 A gyorsindító menü megnyitásához lapozzon lefelé az óra főképernyőjén. Ellenőrizze, hogy megjelenik-e a , ami azt jelzi, hogy az órája megfelelően csatlakozik a telefonjához Bluetooth-on keresztül.
- 2 A gyorsindító menüben érintse meg a **Telefonkereső** () ikont, 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 az **automatikus kapcsolat** engedélyezve van az óráján, győződjön meg arról, hogy az órája a **Huawei Egészség** szolgáltatással van összekapcsolva, mielőtt használná a Telefonkereső funkciót.
 - 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.

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 töertető 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 tartni.
- 2** Lapozzon lefelé az óraszámlap-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 óraszámlap van megjelenítve, vagy 15 másodpercig, amikor bármely más képernyő van megjelenítve.

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.
 - Tartsa tisztán a töltőegység felületét. Gondoskodjon arról, hogy a készülék megfelelően legyen elhelyezve a töltőegységen úgy, hogy a töltési állapot megjelenjen a képernyőn.
 - 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 óraszámolap 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.

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** lehetőséget.
- 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.

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

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

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

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.

- 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.
- Megjegyzés: 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.**

Víz- és porállósági szint	Az ellenállósági szint meghatározása	Ellenállósági eset
---------------------------	--------------------------------------	--------------------

Merülés (maximum 100 méteres mélységig)	Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. Az ennek a szabványnak megfelelő termékek a normál nyomás (1 ATM) és túlzott nyomás (legfeljebb 11 ATM) váltakozásának 200 alkalommal állnak ellen, úgy, hogy minden alkalommal egy percig állnak túlzott nyomás alatt.	Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. A termék viselhető búvárkodás (akár 100 méteres mélységben) és sekélyvízi tevékenységek, például medencében vagy a tengerparton való úszás során. (Biztonsági okokból, kérjük, ne merüljön egyedül!) 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. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 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 zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa az eszközt 30 percig friss vízben. 4. Műugrás, nagynyomású mosás vagy egyéb olyan tevékenység közben, amely magas nyomású vagy gyorsan áramló vízzel jár.
--	--	--

		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. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károokra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)
--	--	--

Merülés (maximum 30 méteres mélységig)	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.	Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. A termék viselhető szabadmerülés (akár 30 méteres mélységben) és sekélyvízi tevékenységek, például medencében vagy a tengerparton való úszás során. (Biztonsági okokból, kérjük, ne merüljön egyedül!) Merülés előtt és után 30 percre 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. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 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 zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa az eszközt 30 percre friss vízben. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízisíelés,
---	---	---

		szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. 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.)
--	--	---

Merülés (maximum 40 méteres mélységig)	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.	Megfelel a búvárfelszerelésekre vonatkozó EN 13319 szabványnak. A termék viselhető szabadmerülés (akár 40 méteres mélységben) és sekélyvízi tevékenységek, például medencében vagy a tengerparton való úszás során. (Biztonsági okokból, kérjük, ne merüljön egyedül!) 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. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 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 zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa az eszközt 30 percig friss vízben. 5. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízisíelés,
---	---	---

		szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. 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.)
--	--	---

10 ATM	Ez egy, a Nemzetközi Szabványügyi Szervezet (ISO) által meghatározott vízállósági szabvány (ISO 22810). Azt jelzi, hogy a viselhető eszköz szobahőmérsékleten 10 percig képes ellenállni 100 méter szimulált statikus víznyomásnak, de nem jelenti azt, hogy a készülék 100 méter mély vízben vízálló.	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. A termék használható sekély vízben, mint például úszómedencékben vagy vízparton, és hordhatók edzés alatt, esős időben, valamint elviseli a fröccsenő vizet. 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. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 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 zuhanyzelének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa az eszközt 30 percig friss vízben.
--------	---	--

		4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízisíelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. 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.)
--	--	---

5 ATM	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.	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. A termék használható sekély vízben, mint például úszómedencékben vagy vízparton, és hordhatók edzés alatt, esős időben, valamint elviseli a fröccsenő vizet. 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. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 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 zuhanyzselének, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa az eszközt 30 percig friss vízben.
-------	--	---

		4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízisíelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. 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.)
--	--	---

IP69K	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.	Megfelel az ISO 20653:2023 szabvány szerinti IP69K besorolásnak. A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni. Az IPX9K a nagynyomású folyadékfröccsenéseket foglalja magában. Ez azt jelenti, hogy az IP68 minősítésű termékek viselhetők sekélyvízi tevékenységek, például medencében vagy a tengerparton való úszás során; az IP68 és IP69K minősítést is kapott termékek viselhetők gyorsan folyó vízzel járó tevékenységek, például vízisíelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés során is. 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. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyűbúvárkodás, merülés, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanzás 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 zuhanyzselének, 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.)
--	--	--

IPX8 (vízállóság a mindennapi életben)	Az ennek a szabványnak megfelelő termékek fröccsenésállóak és vízállóak, és viselhetőek és használhatóak edzés közben, mivel ellenállnak az izzadságnak, esős napokon és vízfröccsenésnek kitéve. 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.	Az IPX8 minősítéssel rendelkező termékek megfelelnek a vízállósági követelményeknek a mindennapi használat során, például kézmosáskor és esős napokon. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyűbúvárkodás, merülés, 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 zuhanyzselének, 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, vízisíelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.
---	---	---

IPX8 (20 méter)	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 viselhető készülék 20 méter mély vízben vízálló.	A termék sekély vízben, például úszómedencékben és a strandon használható, és megfelel a mindennapi használatra, például kézmosáskor és esős napokon a vízállósági követelményeknek. 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. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Könnyűbúvárkodás, merülés, 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 zuhanyzselének, 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, vízisíelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.
-----------------	---	---

IPX8 (1,5 méter)	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.	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: 1. Úszás, könnyűbúvárkodás, merülés, 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 zuhanyzselének, 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, vízisíelés, 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.)
------------------	---	---

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)	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. Megfelel az IEC 60529:2013 szabványnak (6. szint). Az ennek a szabványnak megfelelő termékek megakadályozhatják a por bejutását.	Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP68 ellenállósági szint előírásainak. A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni. A termék sekély vízben, például úszómedencékben és a strandon használható, és megfelel a mindennapi használatra, például vízfröccsenéskor és esős napokon való vízállósági követelményeknek. 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. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyűbúvárkodás, merülés, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve zuhanyzselének, 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,
-----------------	--	---

		vízisíelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károokra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)
--	--	---

IP68 (1,5 méter)	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. Megfelel az IEC 60529:2013 szabványnak (6. szint). Az ennek a szabványnak megfelelő termékek megakadályozhatják a por bejutását.	Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP68 ellenállósági szint előírásainak. A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni. A készülék rövid időre ellenáll az akár 1,5 méter mély vízbe merülésnek. Nem ajánlott azonban a készüléket vízbe meríteni. Megfelel a mindennapi használatra vonatkozó vízállósági követelményeknek, például ha vízfröccsenésnek van kitéve és esős napokon. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyűbúvárkodás, merülés, 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 zuhanyzselének, 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, vízisíelés,
------------------	---	--

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

IP67	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.	Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP67 ellenállósági szint előírásainak. A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni. 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 esős napokon. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyűbúvárkodás, merülés, 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 zuhanyzselének, 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, vízisíelés, szörfözés, motoros vízi sportok
------	--	---

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

IP57	A készülék nem képes teljesen megakadályozni a por bejutását, de a bejutó por mennyisége nem befolyásolhatja a berendezés normál működését, és nem okozhat biztonsági problémákat. Normál hőmérsékleten és légköri nyomáson akár 1 méter mély vízbe is bemeríthető 30 percig.	Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP57 ellenállósági szint előírásainak. A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni. 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 esős napokon. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyűbúvárkodás, merülés, 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 zuhanyzselének, 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, vízisíelés, szörfözés, motoros vízi sportok
------	--	---

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

IP55	A készülék nem képes teljesen megakadályozni a por bejutását, de a bejutó por mennyisége nem befolyásolhatja a berendezés normál működését, és nem okozhat biztonsági problémákat. 3 percig ellenáll a készülékházra bármilyen irányból irányított 12,5 l/perc vízszugárnak.	Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP55 ellenállósági szint előírásainak. A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni. A viselhető eszköz fröccsenés- és vízálló. A készüléket viselheti edzés közben is, mivel ellenáll az izzadásnak, ha vízfröccsenésnek van kitéve, és esős napokon. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 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 zuhanyzselének, 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, vízisíelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és
------	---	---

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

IP54	A készülék nem képes teljesen megakadályozni a por bejutását, de a bejutó por mennyisége nem befolyásolhatja a berendezés normál működését, és nem okozhat biztonsági problémákat. 10 percig ellenáll a készülékházra bármely irányból érkező, legfeljebb 10 l/perc vízsugárnak.	Az IEC 60529:2013 szabvány értelmében a viselhető eszköz megfelel az IP54 ellenállósági szint előírásainak. A készülék megakadályozhatja a por bejutását lakószobákba, irodákba, laboratóriumokba, könnyűipari stúdiókba és raktárhelyiségekbe, de különösen poros környezetben nem szabad viselni. A viselhető eszköz fröccsenés- és vízálló. A készüléket viselheti edzés közben, mivel ellenáll az izzadásnak, és esős napokon is. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 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 zuhanyzselének, 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, vízisíelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.
------	---	--

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

Megjegyzés: A vízállóság nem tart örökké, a hatékonysága romolhat a napi viselés és igénybevétel mellett.

A következő használati körülmények befolyásolhatják a viselhető eszköz vízállóságát, ezért kerülni kell őket. A folyadékba történő merítés által okozott kárra a garancia nem terjed ki.

- 1** A készülék gombjainak megnyomása vagy a készülék működtetése víz alatt. (A HUAWEI WATCH Ultimate/HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN gombjait megnyomhatja és a koronáját elforgathatja a víz alatt.)
 - 2** Ultrahangos tisztítószer vagy enyhén savas vagy lúgos tisztítószer használata a készülék tisztításához.
 - 3** A készülék leejtése magas helyről, vagy a készülék ütközésből eredő ütközésnek való kitétele.
 - 4** A készülék összeszerelése vagy javítása nem Huawei által engedélyezett üzletben.
 - 5** Háztartási vegyszerek, például zuhanyzás vagy fürdés közben szappan vagy szappanos víz éri a készüléket.
 - 6** Illatszer, oldószer, mosószer, sav, savas anyag, rovarirtó szer, emulzió, fényvédő, hidratáló vagy hajfesték éri a készüléket.
 - 7** A készülék töltése, amikor az nedves.
-  • A vízállósági és porállósági funkciók csak az óra készülék részére érvényesek. Nem vízállóak és nem porállóak az egyéb alkatrészek, például a szíj, a töltőfoglat és a foglat. (A HUAWEI WATCH Ultimate/HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN készülékhez tartozó szíjak vízállóak.)
- Kérjük, a készüléket a Huawei hivatalos weboldalán található kézikönyveknek vagy a termékhez mellékelt Gyors útmutatónak megfelelően használja. A nem rendeltetésszerű használatból származó károsodásra nem érvényesek az ingyenes garanciális szolgáltatások.
 - Bizonyos IPX8 besorolású viselhető eszközök viselhetők úszás közben. Ez a tényleges használat során derül ki.

Testmozgás

Egy edzés indítása

Edzés indítása a viselhető eszközén

- 1 Lépjen be a készülékalkalmazások listájába, és érintse meg az **Edzés** () lehetőséget.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn, és válassza ki az edzésmódot.
 -  Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, érintse meg az **Edzés** lehetőséget, lapozzon felfelé a képernyőn, és érintse meg a **Hozzáadás** lehetőséget további edzésmódok hozzáadásához. Érintse meg az **Újrarendelés** lehetőséget, majd a  lehetőséget egy edzést listáról való eltávolításához, vagy érintse meg a  lehetőséget a lista átrendezéséhez.
- 3 Az edzés megkezdéséhez érintse meg az edzésikont.
- 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  lehetőséget folytatáshoz, vagy érintse meg a  lehetőséget 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 edzésre emlékeztető üzenetek hangerejének beállításához lépjen az **Edzés > Edzés beállítások** 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 viselhető eszköze 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 Vezérlés a **Huawei Egészség** alkalmazáson keresztül edzés közben: Érintse meg a  lehetőséget az edzés szüneteltetéséhez, érintse meg a  lehetőséget a folytatáshoz, vagy érintse meg és tartsa lenyomva a  lehetőséget az edzés befejezéséhez. A viselhető eszköz ennek megfelelően szünetelteti, folytatja vagy befejezi az edzést.

- Edzés közben a **Huawei Egészség** alkalmazásban és a viselhető eszközön is megjelennek olyan adatok, mint pl. az edzés időtartama és a távolság.
- Ha az edzés távolsága vagy időtartama túl rövid, a rekord nem kerül mentésre.
- Az edzés befejezése után a **Huawei Egészség** alkalmazásban megtekintheti az edzés adatait (amelyeket a telefonról és a viselhető eszközről is gyűjtött). Ezek az adatok nem jelennek meg a viselhető eszközén.

Edzésbeállítások

A viselhető eszközén érintse meg az edzésmód jobb oldalán található Beállítások ikont a **Cél**, **Emlékeztetők**, **Megjelenített adatok** és **Véletlen feloldás elleni védelem** beállításához. Az **Eltávolítás** lehetőséget is választhatja az edzéshez. (Az elérhető opciók készülékmodellről és edzésmódtól függően változhatnak. Ha nincs ilyen ikon, az azt jelzi, hogy ezek a beállítások nem állnak rendelkezésre az Ön készülékén.)

• 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 edzésmódok esetében érhetők el.

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 kíséző** 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 futóedzésterv** 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 > Edzésterv** 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.

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.

Edzéselőzmények

Edzéselőzmények megtekintése a viselhető eszközön

- 1 Lépjen be az alkalmazáslistába, és érintse meg az **Edzéselőzmények** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy előzményt, és tekintse meg a vonatkozó részleteket. A különböző edzés módokhoz különböző típusú adatokat láthat.

Edzéselőzmények megtekintése a Huawei Egészség alkalmazásban

Lépjen a **Huawei Egészség > Egészség > Gyakorlat adatai** menüpontra, válasszon ki egy előzményt, és tekintse meg a vonatkozó részleteket.

Edzéselőzmények törlése

Lépjen a **Huawei Egészség > Egészség > Gyakorlat adatai** lehetőségre, érintsen meg és tartson lenyomva egy edzéselőzményt, és törölje. Ez az előzmény azonban továbbra is elérhető marad a viselhető eszközének **Edzéselőzmények** funkciójában.

-  Az edzéselőzmények nem lesznek tartósan tárolva a viselhető eszközön. Új edzéselőzmények létrehozásakor a legrégebbiek törölődnek, de ugyanazok az előzmények nem törölődnek szinkronban a **Huawei Egészség** alkalmazásból, ha szinkronizálásra kerültek.

Az edzés állapotának megtekintése

Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, érintse meg az **Edzésállapot** () lehetőséget, és lapozzon felfelé a képernyőn a kapcsolódó információk, például **Futási index**, **Edzési terhelés**, **Regenerálódó** 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 edzettségi állapotán alapul. Ezek az adatok egy olyan edzés megkezdése után állnak rendelkezésre, amely során a pulzusszámát végig nyomon követi, 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.

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. Figyelman 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. Figyelman 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** 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.