

Tartalom

Első lépések

Megjelenés	1
Párosítás EMUI-telefonnal	1
Párosítás Android-telefonnal	2
Párosítás iPhone-nal	2
Gombok és képernyővezérlők	3
A Galéria-óraszámplap	4
Stílus óraszámplap	5
Óraszámplapok váltása és eltávolítása	5
Egyéni kártyák	6

Asszisztens

Értesítések és üzenetek	7
Ébresztés	8
Ne zavarjanak mód	8
Távoli zár	9
Zenelejátszás vezérlők	9
Időjárás	10

Egészségkezelés

Érzelmi jólét	11
Alvásfigyelés	12
Alvási légzéstudatosság	14
Pulzusszámmérés	15
Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés	17
SpO2-mérés	19
Ciklusnaplár	19

Gyakorlat

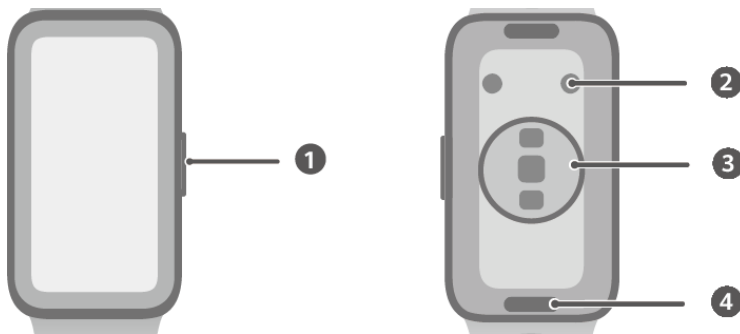
Egy edzés indítása	21
Edzéselőzmények	22
Futási index	22
Edzésállapot	23
Tevékenységbejegyzések	23

Továbbiak

Töltés	25
AOD óraszámplap beállítása	27
PIN-beállítások	27
Vízállósági és porállósági szint meghatározása, és a viselhető eszközök használati körülményeinek leírása	28

Első lépések

Megjelenés



❶	Oldalsó gomb
❷	Töltőérintkező
❸	Pulzusszám-érzékelő
❹	Gyorskioldó gomb

Párosítás EMUI-telefonnal

- 1 Telepítse a **Huawei Egészség** alkalmazást ()
Ha a **Huawei Egészség** alkalmazás már telepítve van, nyissa meg, lépjen a **Én > Frissítések keresése** menüre és frissítse az alkalmazást a legújabb verzióra.
- 2 Lépjen a **Huawei Egészség > Én > Bejelentkezés HUAWEI-azonosítóval** lehetőségre. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon, és miután megkapta, jelentkezzen be.
 Javasoljuk, hogy a bejelentkezéshez felnőtt fiókot használjon, hogy biztosítsa a sikeres párosítást és kapcsolatot a viselhető eszköz és a telefonja között.
- 3 Kapcsolja be a viselhető eszközét, válasszon nyelvet, és kezdje meg a párosítást.
- 4 Helyezze a viselhető eszközt a telefon közelébe. Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, majd a **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Keresse meg a viselhető eszközt a keresési eredmények között, és érintse meg a **Csatlakoztatás** lehetőséget. Vagy érintse meg a **Beolvasás** lehetőséget, és kezdje meg a párosítást a viselhető eszközön megjelenő QR-kód beolvasásával.
- 5 Amikor megjelenik az **Üzenetek szinkronizálása Bluetooth-on keresztül** üzenet a **Huawei Egészség** képernyőn, érintse meg az **Engedélyezés** lehetőséget.
- 6 Amikor a viselhető eszköz képernyőjén megjelenik egy párosítási kérés, érintse meg a  ikont, és a párosítás befejezéséhez kövesse a telefon képernyőjén megjelenő utasításokat.

Párosítás Android-telefonnal

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

Párosítás iPhone-nal

- 1 Telepítse a **HUAWEI Egészség** alkalmazást ().
Ha már telepítette az alkalmazást, frissítse azt a legújabb verziójára.
Ha még nem telepítette az alkalmazást, lépjen a telefonja **alkalmazásboltjába**, majd töltsse le és telepítse a **HUAWEI Egészség** alkalmazást.
 Csak az iOS 13.0 és újabb verziókhoz érhető el.
- 2 Lépjen a **HUAWEI Egészség > Én > Bejelentkezés HUAWEI-azonosítóval** lehetőségre. Ha még nincs HUAWEI-azonosítója, regisztráljon, és miután megkapta, jelentkezzen be.
 Javasoljuk, hogy a bejelentkezéshez felnőtt fiókot használjon, hogy biztosítsa a sikeres párosítást és kapcsolatot a viselhető eszköz és a telefonja között.
- 3 Kapcsolja be a viselhető eszközét, válasszon nyelvet, és kezdje meg a párosítást.
- 4 Helyezze a viselhető eszközt a telefon közelébe. Nyissa meg a **HUAWEI Egészség** alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, majd a **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Keresse meg a viselhető eszközt a keresési eredmények között, és érintse meg a **Csatlakoztatás** lehetőséget. Vagy érintse meg a **Beolvasás** lehetőséget, ha a viselhető eszközön megjelenő QR-kód beolvasásával szeretné végezni a párosítást.

- 5** Amikor a viselhető eszközön megjelenik a párosítási kérelem, érintse meg a  ikont. Amikor a **HUAWEI Egészség** alkalmazásban megjelenik egy felugró ablak, amely Bluetooth-párosítást kér, érintse meg a **Párosít** lehetőséget. Megjelenik egy másik felugró ablak, amely felteszi a kérdést, hogy szeretné-e engedélyezni a viselhető eszköz számára, hogy megjelenítse a telefon értesítéseit. Érintse meg az **Engedélyezés** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn látható utasításokat.
- 6** Várjon néhány másodpercet, amíg a **HUAWEI Egészség** megjeleníti a sikeres párosítást jelző üzenetet. Ha a párosítás sikertelen, lépjen a **Beállítások > Bluetooth** lehetőségre a telefonon, csatlakozzon a megfelelő készülékhez, és próbálja meg újra a párosítást.
- 7** A készülék és a **HUAWEI Egészség** alkalmazás közötti stabilabb kapcsolat biztosítása érdekében hagyja a **HUAWEI Egészség** alkalmazást a háttérben futni (és ne húzza felfelé az alkalmazást, hogy bezárja azt). Ez segít abban, hogy jobb élményt nyújtsanak a telefonról érkező új üzenetekről és bejövő hívásokról szóló push értesítések.

Gombok és képernyővezérlők

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

Oldalgombos műveletek

Működés	Funkció	Megjegyzések
Megnyomás egyszer	- 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.	A műveletek eltérőek a bejövő hívások, a és az edzések során.
Nyomva tartás	Bekapcsolja, kikapcsolja vagy újraindítja a készüléket.	--

Képernyő vezérlőelemek

Működés	Funkció
Megérintés	Választ és megerősít.
Érintve tartás	A főképernyőn: Módosítja az óraszámplatot.
Lapozás lefelé	A főképernyőn: Megnyitja a gyorsindító menüt.
Lapozás felfelé	A főképernyőn: Megjeleníti az értesítéseket.
Lapozás balra	A főképernyőn: Hozzáférés a készülék egyéni funkciókártyáihoz.
Jobbra lapozás	A főképernyőn: A HUAWEI Assistant·TODAY képernyőre lép. Bármely alkalmazás képernyőjén: Visszatér az előző képernyőre.

A képernyő bekapcsolása

- **Nyomja meg a felébresztéshez:** A képernyő felébresztéséhez nyomja meg egyszer az oldalgombot.
- **Felemelés a felébresztéshez:** Emelje fel a csuklóját a képernyő felébresztéséhez. A funkció használatához nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, érintse meg az **Készülékbeállítások** lehetőséget, és kapcsolja be az **Felemelés a felébresztéshez** lehetőséget.
- **Koppintson a bekapcsoláshoz:** Érintse meg a képernyőt az ébresztéshez. A funkció használatához a viselhető eszközén lépjen a **Beállítások > Megjelenítés és fényerő > Képernyő felébresztése érintéssel** lehetőségre, és kapcsolja be a **Képernyő felébresztése érintéssel** lehetőséget.

A képernyő kikapcsolása

- Engedje le vagy fordítsa kifelé a karját, illetve a tenyerével takarja el a képernyőt.
- A készülék képernyője automatikusan kikapcsol, ha egy bizonyos ideig tétlen marad.

A Galéria-óraszámplap

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

- 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 **Kép kiválasztása** lehetőséget. Ha elkészült, érintse meg a jobb felső sarokban a ✓ ikont.
- 3 Állítsa be azt a területet, ahol a képet szeretné megjeleníteni, majd érintse meg a jobb felső sarokban a ✓ ikont a feltöltés befejezéséhez.
- 4 A **Galéria** képernyőn a következőket állíthatja be:
 - **Stílus, Időpozíció, Időszín**, és az óra számlapjának minden sarkából elérhető funkciók.
 - **Emelje fel új kép megjelenítéséhez:** Ha ez engedélyezve van, és egynél több képet töltött fel Galéria-óraszámplapként, a megjelenített óraszámplap minden alkalommal, amikor felemeli a csuklóját, egy másik képre változik. Ha ez a kapcsoló ki van kapcsolva, a csukló felemelése csak az utoljára megjelenített képet jeleníti meg.
- 5 Érintse meg a **Beállítás alapértelmezettként** lehetőséget, és a viselhető eszköz átvált az újonnan beállított Galéria-óraszámplapra.

- Egyszerre több képet is feltölthet, majd a készülék főképernyőjének megérintésével kicserélheti a képeket, és így több egyéni óraszámplat is élvezhet.
- A Galéria-óraszámplat funkció a következő képformátumokat támogatja: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp és .pcx.
- A beállítások képernyője funkcióváltozatonként eltér. Lásd a készülék aktuális felületét.

Stílus óraszámplat

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

- Ez a funkció jelenleg nem érhető el, ha a készülék iPhone-nal van párosítva.

Stílusos óraszámplat beállítása

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, majd menjen a **Saját számlapok > Stílus** lehetőséghez.
- 2 Érintse meg a + jelet, és a kép feltöltésének módjaként válassza a **Kamera** vagy a **Kép kiválasztása** lehetőséget. Ha elkészült, érintse meg a jobb felső sarokban a ✓ ikont.
- 3 Több óraszámplat is készül a feltöltött fotó alapján. Válassza ki azt, amelyik legjobban tetszik Önnek, majd érintse meg a **Mentés** lehetőséget. A **Stílus** képernyőn érintse meg a **Beállítás alapértelmezettként** lehetőséget az újonnan beállított Stílus óraszámplapra váltáshoz.

Stílus óraszámplat törlése

- Az előre telepített óraszámplatok nem törölhetők.

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, majd menjen a **Saját számlapok > Stílus** lehetőséghez. Törléshez érintse meg a ✕ ikont a kiválasztott Stílus óraszámplat jobb felső sarkában.

Óraszámplatok váltása és eltávolítása

Másik óraszámplapra váltás

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

Az órán:

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

A telefonon:

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

Óraszámnap törlése

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

Egyéni kártyák

Lapozzon balra vagy jobbra a készülék főképernyőjén, ahol böngészheti funkciókártyákat, és tetszése szerint tesztre szabhatja, rendezheti és tárolhatja őket. Minden kártya azonnal átirányítja Önt a megfelelő alkalmazáshoz.

Egyéni kártyák hozzáadása

- 1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza a **Beállítások > Egyéni kártyák** lehetőségre.
- 2 Érintse meg a  lehetőséget, és válassza ki a kívánt kártyát.
- 3 Ezután a hozzáadott kártyák megtekintéséhez lapozzon balra vagy jobbra a készülék főképernyőjén.

Kombinált kártya szerkesztése

- 1 Lapozzon balra a készülék főképernyőjén a funkciókártyák eléréséhez. Érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik kártyát a kártyaszerkesztő képernyőre való belépéshez.
- 2 Lapozz felfelé vagy lefelé a rendelkezésre álló kártyák megtekintéséhez, érintse meg az **Egyéni** lehetőséget a kombinált kártya alatt, és válassza ki az egyes komponenseket a testreszabáshoz.
 - A kombinált kártyák összetevői csak cserélhetők, törölhetők nem.
 - Egy egyéni edzés mód funkciókártyaként történő hozzáadásához először hozzá kell adnia ezt a módot az edzés módok listájához az Edzés alkalmazásban.

Kártyák áthelyezése/törlése

- Hozzáadott kártya áthelyezéséhez érintse meg a mellette található  lehetőséget.
- Hozzáadott kártya törléséhez érintse meg a mellette található  lehetőséget.

Értesítések és üzenetek

Amikor a **Huawei Egészség** alkalmazás csatlakozik a viselhető eszközhöz, és az Értesítések engedélyezve vannak, a telefonja állapotsávjára új küldött üzenetek szinkronizálódnak a viselhető eszközre.

Az Értesítések funkció engedélyezése

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, és kapcsolja be az **Értesítések** lehetőséget. Saját igényei szerint engedélyezheti vagy letilthatja az **Intelligens értesítések** lehetőséget. Ha az **Intelligens értesítések** funkció engedélyezve van, a telefon a telefonhasználat alapján intelligensen kiválasztja, hogy melyik készüléket értesítse. Amikor a telefonját használja, az értesítések elnémulnak a viselhető eszközön. Az értesítéseket továbbra is fogadja, de nem fog rezegni vagy csörögni. Ha nem használja a telefonját, de a csuklóján hordja a viselhető eszközt, akkor a viselhető eszközön keresztül kap értesítést az üzenetekről, és a telefonja nem fog rezegni vagy csörögni. Ha az **Intelligens értesítések** funkció ki van kapcsolva, akkor push értesítéseket kap a telefonján és a viselhető eszközön is.
- 2 Az alábbi alkalmazáslistában kapcsolja be azoknak az alkalmazásoknak a kapcsolóit, amelyekről értesítéseket szeretne kapni.
 -  Az **Értesítések** képernyőn, az **ALKALMAZÁSOK** rész megjeleníti azokat az alkalmazásokat, amelyek esetében a push értesítés elérhető.

Olvasatlan üzenetek megtekintése

A viselhető eszköz viselés közben rezegve értesíti Önt a telefon állapotsorából eltolt új üzenetekről.

Az olvasatlan üzenetek a viselhető eszközön maradnak. Ha szeretné megtekinteni őket, lapozzon felfelé a készülék főképernyőjén az üzenetek központjának megnyitásához.

Válasz küldése SMS-üzenetekre

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

Amikor a viselhető eszközön egy SMS üzenetet fogad, lapozzon felfelé a képernyőn, és válasszon egy gyorsválaszt.

Gyorsválaszok testre szabása

-  • Ez a funkció nem elérhető, ha a készülék iPhone-nal van párosítva.

A következő módon lehet testreszabni a gyorsválaszt:

- 1 Győződjön meg róla, hogy a viselhető eszköz csatlakozott a **Huawei Egészséghez**, nyissa meg az alkalmazást, menjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, és érintse meg a **Gyorsválaszok** kártyát.
- 2 A **Válasz hozzáadása** lehetőség megérintésével hozzáadhat egy választ, egy hozzáadott válasz megérintésével szerkesztheti azt, vagy a válasz melletti  ikon megérintésével törölheti a választ.

Olvasatlan üzenetek törlése

A készülék főképernyőjén lapozzon felfelé az üzenetközpontba való belépéshez, majd az üzenetlista alján lévő  ikont megérintve törölheti az összes olvasatlan üzenetet.

Ébresztés

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

Ébresztés beállítása a viselhető eszközön

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

Ébresztő beállítása a Huawei Egészség használatával

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

Ne zavarjanak mód

Amikor a Ne zavarj mód be van kapcsolva, a készülék nem rezeg bejövő hívások esetén és értesítések fogadásakor. Továbbra is rezegni fog, amikor megszólal egy ébresztő.

Ne zavarj mód engedélyezése/kikapcsolása

- 1. módszer:** Lapozzon lefelé a készülék főképernyőjének tetején, és érintse meg a  ikont a Ne zavarj mód engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához.
- 2. módszer:** Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza a **Beállítások > Ne zavarj > Egész nap** lehetőséget a Ne zavarj üzemmód engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához.

Ne zavarj mód ütemezése

- **Ne zavarj üzemmód időzítése:**
Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza a **Beállítások > Ne zavarj** lehetőséget az egyéni beállítások képernyőjének eléréséhez. Érintse meg az **Időszak hozzáadása** lehetőséget, állítsa be a **Kezdés**, **Befejezés** és az **Ismétlés** lehetőségeket. Több időszakt is hozzáadhat, és bármelyiket hatályba léptetheti.
- **Időzített Ne zavarj üzemmód kikapcsolása:**
Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, menjen a **Beállítások > Ne zavarj** lehetőséghez, és kapcsolja ki a kapcsolót a célidőszakra.

Távoli zár

-  Ehhez a funkcióhoz EMUI 8.1 vagy későbbi verziót futtató HUAWEI telefon, vagy iOS 13.0 vagy későbbi verziót futtató iPhone szükséges. Ha iPhone-t használ, először mindenképp nyissa meg a kamerát.
 - A funkció használatához győződjön meg arról, hogy a **Huawei Egészség** alkalmazás fut a háttérben.
 - A kamera-előnézet és a fényképek megtekintése nem támogatott a viselhető eszközön. Kérjük, ezt a telefonon végezze el.
- 1** Gondoskodjon arról, hogy a viselhető eszköz Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozzon a telefonhoz, és a **Huawei Egészség** megfelelően fusson.
 - 2** Nyissa meg az alkalmazáslistát a készüléken, lapozzon felfelé, amíg meg nem találja a **Távoli zár** () lehetőséget, és válassza ki. Ez automatikusan elindítja a telefon kameráját.
 - 3** A viselhető eszközön érintse meg a  ikont telefon távvezérléséhez fénykép készítéséhez. A **Távoli zár** bezárásához lapozzon jobbra a képernyőn, vagy nyomja meg az oldalgombot.

Zenelejátszás vezérlők

- 1** Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, érintse meg az **Készülékbeállítások** lehetőséget, és kapcsolja be az **Zenelejátszás vezérlő** lehetőséget.

- 2** Indítsa el a hanglejátszást a telefonján, és navigáljon a viselhető eszközön lévő **Zene** alkalmazáshoz a lejátszás szüneteltetéséhez vagy folytatásához, az előző vagy a következő zeneszámmra való váltáshoz, valamint a hangerő beállításához.

Időjárás

Időjárás-jelentések engedélyezése

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

Az időjárási információkat manuálisan is frissítheti, ha a **Huawei Egészség** alkalmazásban lefelé lapoz a főképernyőn, vagy megnyitja az **Időjárás** alkalmazást a viselhető eszközén. Normál esetben az időjárási információkat rendszeresen frissítjük.

Időjárási információk megtekintése

Az Időjárás alkalmazáson keresztül:

Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza ki az **Időjárás** lehetőséget a hely, a helyi időjárás, a környezeti hőmérséklet és más kapcsolódó adatok megtekintéséhez. További időjárási információk eléréshez lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.

Egy óraszámra keresztül:

Váltson az időjárási információkat megjelenítő óraszámra, hogy a legfrissebb adatok mindig a főképernyőn legyenek.

A HUAWEI Assistant·TODAY segítségével:

A készülék kezdőképernyőjén jobbra lapozva elérheti a HUAWEI Assistant·TODAY funkciót, ahol a legfrissebb időjárási információkat találja. Érintse meg az Időjárás ikont a további részletek megtekintéséhez.

-  • Győződjön meg róla, hogy a GPS engedélyezve van a telefonján, a **Huawei Egészség** alkalmazás rendelkezik a helymeghatározási jogosultsággal, és hogy a telefonja olyan nyílt területen van, ahol rendelkezésre áll GPS-vétel.
- A viselhető eszközön megjelenő időjárási információk a **Huawei Egészség** alkalmazásból érkeznek, és eltérhetnek a telefon előre telepített időjárási alkalmazásában megjelenítettektől, mivel az adatokat különböző időjárási szolgáltatóktól gyűjtik.

Érzelmi jólét

-  A mérési adatok és eredmények kizárólag tájékoztatásul szolgálnak, és nem használhatók orvosi diagnózis vagy kezelés alapjául. Ha bármilyen kellemetlenséget tapasztal, kérjük, forduljon orvoshoz.
- Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el. Az európai országokban például nem érhető el.

Bevezetés az érzelmek és a stressz témakörébe

Az érzelmek az adott személy szubjektív tapasztalataira adott természetes válaszok és azok külső kifejeződései, és a pszichológiai jelenségek egy olyan típusához tartoznak, amelyek szorosan kapcsolódnak az adott személy olyan tendenciáihoz, mint a vágyak és a kívánságok, és azt tükrözik, hogy ezek kielégültek-e vagy sem.

A pszichológiában a stressz a kényszer vagy a feszültség érzése. A stresszt egy külső inger, például egy feladat vagy kihívás okozza. A megfelelő mennyiségű stressz növelheti a termelékenységet.

Az érzelmek és a stressz hosszabb időn keresztül történő nyomon követése tükrözheti érzelmi egészségét. A kis vagy rövid ideig tartó ingadozások nem jelentenek tényleges problémát. Az érzelmi jólétet tükrözi az ideális állapotba való visszatérés és a környezethez való alkalmazkodás képessége. Egy intelligens viselhető eszköz segíthet az érzelmek és a stressz rögzítésében, a jobb fizikai és mentális jólét érdekében.

Érzelmek/stressz rögzítése

- Lépjen az eszközalkalmazások listájába, és érintse meg az **Érzelmi jólét** lehetőséget. Ha először használja az alkalmazást, érintse meg az **Elfogadás** lehetőséget a felhasználói engedélyezési képernyőn, és tekintse meg az alkalmazás bevezetőjét és használati útmutatóját. Ezután átirányítjuk az **Érzelmi jólét** alkalmazás főképernyőjére.
- Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, és kapcsolja be az **További érzelmi rekordok/stresszrekordok** lehetőséget.
Ha ez be van kapcsolva, a készülék automatikusan méri a stressz szintjét, az érzelmi állapotot és más kapcsolódó információkat, amikor azt érzékeli, hogy Ön nyugalmi állapotban van. Az érzelmi adatok nem állnak rendelkezésre, amíg Ön alszik. Ha először használja az alkalmazást, egy ideig bekapcsolva kell tartania a viselhető eszközt, mielőtt az érzelmi adatok elérhetővé válnak.

Az értelmek/stresszadatok megtekintése

A viselhető eszközön:

Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és az **Érzelmi jólét** lehetőség megérintésével lépjen be az alkalmazás főképernyőjére, ahol az aktuális érzelmi állapotát egy animáció mutatja. Lapozzon felfelé további adatok megtekintéséhez.

A telefonon:

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére és érintse meg az **Érzelmi jólét** kártyát az érzelmek/stressz adatok megtekintéséhez, valamint az elemzés és a tippek áttekintéséhez különböző időtartományok szerint.

Stresszoldó szolgáltatások

Ha a negativitás vagy a stressz felgyülemlett, akkor stresszoldó szolgáltatásokkal szabályozhatja magát.

- 1 Lépjen az eszközalkalmazások listájába, és érintse meg az **Érzelmi jólét** lehetőséget.
- 2 Lapozzon balra a rendelkezésre álló szolgáltatások megtekintéséhez, és válassza ki az igényeinek megfelelő légzőgyakorlatot vagy edzést.
A légzőgyakorlatok és edzések közvetlenül elérhetőek a viselhető eszközön. Az egyéb stresszoldó szolgáltatási lehetőségeket a telefonon lévő **Huawei Egészség** alkalmazásban kell elindítani.

Hangulati emlékeztetők

- 1 Lépjen az eszközalkalmazások listájába, és érintse meg az **Érzelmi jólét** lehetőséget.
- 2 Lapozzon felfelé, hogy belépjen a **Továbbiak** képernyőre, érintse meg az **Emlékeztető beállításai** lehetőséget, és kapcsolja be a **Hangulat** kapcsolót, hogy a viselhető eszköze értesítéseket küldjön az aktuális hangulata alapján.
Ha a készülék azt érzékeli, hogy az utóbbi időben hosszabb ideig stresszes volt, a hangulati emlékeztetők tippeket adnak, hogy hogyan alkalmazkodjon, és hogyan térjen vissza egy jobb érzelmi állapotba.

Huahua the Panda óraszámplap

Ha átváltott erre az óraszámplapra, felemelheti a csuklóját, hogy a hangulatát egyenesen a panda arckifejezéséből tudja leolvasni, amely az aktuális érzelmi állapota alapján változik.

- 1 Érintse meg és tartsa lenyomva bárhol az aktuális óraszámplapot az óraszámplap-kiválasztó képernyő meglátogatásához.
- 2 Lapozzon balra vagy jobbra, hogy megtalálja a **Huahua the Panda** óraszámplapot, érintse meg, és az utasításoknak megfelelően végezze el a beállításokat.

Alvásfigyelés

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

Alvási beállítások

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

Alvó mód engedélyezése/kikapcsolása

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

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

kikapcsolásához érintse meg a  lehetőséget.

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

Engedélyezés/tiltás HUAWEI TruSleep™

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok-képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet > HUAWEI TruSleep™** lehetőségre, és kapcsolja be a **HUAWEI TruSleep™** lehetőséget az igényei szerint. **HUAWEI TruSleep™** alapértelmezetten engedélyezett. Ha manuálisan kikapcsolja, az alvási adatok nem érhetőek el, és az alváselemzés nem lesz elérhető.

Alvásadatok megtekintése/törlése

- A viselhető eszközén nyissa meg az alkalmazáslistát és válassza ki az **Alvás** () lehetőséget, hogy megnézze az éjszakai alvással és a szundikálással kapcsolatos

bejegyzéseket, valamint az alvás egészségügyi információkat. Érintse meg a  lehetőséget eredményleírás további részleteiért.

- Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére a telefonján, és érintse meg az **Alvás** kártyát a részletes adatok megtekintéséhez.

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

Alvási légzéstudatosság

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

Az alkalmazás aktiválása

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

Adatok megtekintése

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

Engedélyezés/tiltás Alvási légzéstudatosság

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

A szolgáltatás kikapcsolása

Lépjen a **Huawei Egészség > Egészség > Alvás > Alvási légzéstudatosság** lehetőségre, érintse meg a jobb felső sarokban a **> ** lehetőséget, majd a **Névjegy > Szolgáltatás**

kikapcsolása lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a beállítások befejezéséhez.

Pulzusszámmérés

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

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

Egyéni pulzusszámmérés

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok-képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámmegfigyelés** lehetőségre, és kapcsolja ki a **Folyamatos pulzusszámmegfigyelés** lehetőséget.
- 2 Lépjen be a viselhető eszközén lévő alkalmazáslistába, válassza ki a **Pulzusszám**() lehetőséget, indítsa el a mérést, és várja meg az eredmény megjelenítését.
 -  Az egyes mérésekből származó pulzusadatok nem szinkronizálódnak a **Huawei Egészség** alkalmazással.

Folyamatos pulzusszámmegfigyelés

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

A nyugalmi pulzusszám mérése

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

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

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

Pulzusszám-figyelmeztetés

Magaspulzusszám-figyelmeztetés

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

Figyelmeztetés alacsony pulzusszámra

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

Pulzusszámadatok

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

Pulzusszámmérés edzés közben

Edzés közben a viselhető eszköz valós időben jeleníti meg a pulzusszámot és a pulzuszonát, és értesíti Önt, ha a pulzusszáma túllépi az előre beállított felső határt. A jobb edzéseredmények érdekében ajánlott a pulzusszám-tartományok útmutatóként használni az edzéshez.

- A pulzuszonák beállításához a **Huawei Egészség** alkalmazásban lépjen a **Én > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzussal kapcsolatos beállítások** lehetőségre. Futás esetén válassza a **Maximális pulzusszám százaléka**, **HRR-százalék** vagy az **LTHR-százalék** lehetőséget a számításmódként. Egyéb edzésekhez a **Maximális pulzusszám százaléka** vagy a **HRR-százalék** lehetőség ajánlott.

-  Ha számítási módszerként a **Maximális pulzusszám százaléka** lehetőséget választja, a különböző edzésintenzitásokhoz (nevezetesen az Extrém, Anaerob, Aerob, Zsírégető és Bemelegítés) tartozó pulzusszám-tartományok kiszámítása az Ön maximális pulzusszáma alapján történik ($HR_{max} = 220 - \text{az Ön életkora}$).
- Ha a **HRR-százalék** számítási módot választja, akkor a különböző edzésintenzitásokhoz (nevezetesen: Haladó anaerob, Alap anaerob, Tejsavküszöb, Haladó aerob és Alap aerob) tartozó pulzusszám-tartományok kiszámítása a szívritmustartalék (vagy HRR, amelyet a maximális pulzusszám és a nyugalmi pulzusszám levonásával határozunk meg) alapján történik.

- Az edzés megkezdése után a viselhető eszköz kijelzőjén látni fogja a valós idejű pulzusszámát. Az edzés befejezése után az edzés eredményeit megjelenítő képernyőn ellenőrizheti saját átlagos pulzusszámát, maximális pulzusszámát, valamint a pulzusónakkal kapcsolatos adatokat.
- Edzés közben a valós idejű pulzusszám nem jelenik meg, ha a viselhető eszközt leveszi a csuklójáról, de az eszköz egy ideig még keresi a pulzusjelet. Ha újra felveszi a készüléket, a mérés folytatódik.
- A **Huawei Egészség** főképernyőjének **Gyakorlat adatai** részében megtekintheti a pulzusszám-változásokat, a maximális pulzusszámot és az átlagos pulzusszámot mutató grafikonokat egy-egy edzésre vonatkozóan.

Figyelmeztetés magas pulzusszámra edzés közben

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

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

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.
- A mérési adatok tájékoztató jellegűek, és nem használhatók orvosi célokra.

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 Menjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, majd lépjen a **Szív > Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőségre, és aktiválja a **Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** funkciót.

Mérések végzése a viselhető eszközön

- 1 Ellenőrizze, hogy a viselhető eszköze megfelelően van-e viselve, és alkarjait tegye egyenesen egy asztalra vagy az ölébe, karjait és ujjait lazán tartva.

- 2 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és válassza a **Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés > Mérés** lehetőségre.
- 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 lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére a telefonján, majd lépjen a **Szív > Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőségre.

Automatikus mérések és emlékeztetők engedélyezése

- 1 Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, majd menjen a **Szív > Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőséghez, és érintse meg a  ikont a jobb felső sarokban, majd 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. Ha engedélyezve van, riasztásokat kap a viselhető eszközén keresztül, ha rendellenes szívritmust észlel.

A szolgáltatás kikapcsolása

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, menjen a **Szív > Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőséghez, érintse meg a  ikont a jobb felső sarokban, majd a **Névjegy > Szolgáltatás kikapcsolása** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

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.

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, menjen a **Szív > Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés** lehetőséghez az adatok oszlopdiagramokban való

megjelenítéséhez. A jobb felső sarokban lévő , majd a **Súgó** lehetőséget is megérintheti a mérési eredményekkel kapcsolatos további információkért.

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

SpO₂-mérés

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

Egyedi SpO₂-mérés

- 1** Ellenőrizze, hogy a viselhető eszköze megfelelően van-e viselve, és csak akkor kezdje el a mérést, amikor nyugodt.
 - 2** Lépjen az eszközalkalmazások listájába, és érintse meg az **SpO₂** lehetőséget.
 - 3** Érintse meg a **Mérés** lehetőséget az SpO₂-mérés elindításához. Miután elindult, figyeljen arra, hogy maradjon mozdulatlan, és a készülék képernyője felfelé nézzen.
- i Bejövő hívás, ébresztés, vagy a készülék képernyőjén jobbra lapozás megszakítja a mérést.

SpO₂ automatikus mérése

- 1** Nyissa meg a **Huawei Egészséget**, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, és kapcsolja be az **Automatikus SpO₂** lehetőséget. A készülék automatikusan méri és rögzíti az Ön SpO₂-szintjét, amikor azt érzékeli, hogy Ön nyugalmi állapotban van.
- 2** Érintse meg a **Figyelmeztetés alacsony SpO₂-értékre** lehetőséget, hogy beállítsa a készülék rezgésének és a riasztás megjelenítésének alsó határértékét, amíg Ön ébren van.

Az SpO₂-adatok megtekintése

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, érintse meg az **SpO₂** kártyát, és válasszon ki egy dátumot az adott napra vonatkozó adatok megtekintéséhez.

Ciklusnaptár

Az alkalmazás aktiválása

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

- 1** Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, érintse meg a **Ciklusnaptár** kártyát, töltsse le a funkciócsomagot, állítsa be az időszaki adatokat, és érintse meg a **Kezdés** lehetőséget. Ha a **Ciklusnaptár** kártya nincs a Huawei Egészség főképernyőjén, érintse meg a **Szerkesztés** lehetőséget és adja hozzá a kártyát.
- 2** Egy aktiválási értesítés fog megjelenni az okoskarkötőn, 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** alkalmazás főképernyőjére.
Érintse meg az **OK** gombot az előző képernyőre való visszalépéshez.

A ciklus adatainak rögzítése és megtekintése az okoskarkötőn

- 1** Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, érintse meg a **Ciklusnaptár** lehetőséget az alkalmazás kezdőképernyőjének eléréséhez, ahol havi nézetben láthatja a ciklusnaptárát.
- 2** Érintse meg a **Szerkesztés** lehetőséget, hogy megadja az **Elindítva** és a **Befejeződött** értéket a ciklusához. Az **Összegzés** lehetőség megtekintéséhez lapozzon fel a képernyőn.
- 3** A **havi nézet** képernyőjén balra és jobbra lapozva az előző és a következő három ciklus adatait tekintheti meg.

Menstruáció rögzítése a Huawei Egészség alkalmazásban

- 1** Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, érintse meg a **Ciklusnaptár** kártyát, válasszon ki egy konkrét dátumot, és kapcsolja be a **Menstruáció kezdete** vagy a **Menstruáció vége** lehetőséget a ciklus időtartamának rögzítéséhez.
- 2** A **Ciklusnaptár** képernyőn érintse meg a  ikont a jobb felső sarokban, majd a **Beállítások** lehetőséget a menstruáció és a ciklus hosszának beállításához, és kapcsolja be vagy ki az **Emlékeztetők** kapcsolót.
Kiválaszthatja a **Menstruációs bejegyzések** lehetőséget is az **Átlagos menstruáció** és az **Átlagos ciklus** megtekintéséhez.
Az **Összes adat** kiválasztásával a múltbeli adatok képernyőjére léphet.

Gyakorlat

Egy edzés indítása

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

Edzés indítása a viselhető eszközön

- 1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és érintse meg az **Edzés** () lehetőséget.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn, és válassza ki az edzésmódot. A képernyő végéig felfelé is lapozhat, majd:
 - A **Hozzáadás** megérintésével adhat hozzá más edzésmódokat.
 - Az **Újrarendelés** majd a  megérintésével átrendezheti az edzéslistát. A  lehetőséget is megérintheti, hogy eltávolítsa a módot a listából.
- 3 A kezdéshez érintse meg az edzésmód ikont.
- 4 Edzés közben megnyomhatja és lenyomva tarthatja az oldalsó gombot a gyakorlat befejezéséhez. Alternatívaként nyomja meg az oldalsó gombot a szünethez, érintse meg a  ikont a folytatáshoz, vagy érintse meg a  ikont az edzés befejezéséhez.

Edzés indítása a Huawei Egészség alkalmazásban

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

Fitnessadatok megtekintése a viselhető eszközön

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

adatokat.

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

Edzéselőzmények

Edzéselőzmények megtekintése a viselhető eszközön

- 1 Lépjen az eszközalkalmazások listájába, és érintse meg az **Edzéselőzmények** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy előzményt, és tekintse meg a vonatkozó részleteket. A különböző edzésmódokhoz különböző típusú adatokat láthat.

Edzéselőzmények megtekintése a Huawei Egészség alkalmazásban

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

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

Edzéselőzmények törlése

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

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

Futási index

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 készülék használatának megkezdése előtt

- Frissítse a viselhető eszközt és a **Huawei Egészség** alkalmazást a legújabb verzióra.
- A RAI funkció csak bizonyos forgatókönyvek esetén érhető el a 12 percnél hosszabb futásoknál.

RAI-érték ellenőrzése

- A viselhető eszközön:

Lépjen az alkalmazáslistába, és érintse meg az **Edzésállapot** () lehetőséget a RAI-értékek megtekintéséhez.

- A telefonon:

Lépjen a **Huawei Egészség > Én > Saját adat > Futási index** lehetőségre és tekintse meg aktuális RAI-értékét és értékelési eredményét.

Edzésállapot

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

Tevékenységbejegyzések

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

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

Saját céljai beállítása a tevékenységgyűrűkhöz:

A telefonon: Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, érintse meg a Tevékenységgyűrűk kártyát a **Tevékenységbejegyzések** képernyőre való belépéshez. Érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, majd érintse meg a **Célok szerkesztése** lehetőséget.

Az okoskarkötőjén: Navigáljon a **Tevékenységgyűrűk** alkalmazáshoz, lapozzon balra az **Ezen a héten** statisztikáinak megtekintéséhez, vagy lapozzon felfelé a **Ma** statisztikák megtekintéséhez, majd lapozzon ismét felfelé és érintse meg a **Célok szerkesztése** lehetőséget.

(1) : **Mozgás** a fizikai aktivitással elégetett kalóriákat méri. Növelheti a Mozgás során elégetett kalóriákat olyan tevékenységekkel, mint a futás, a kerékpározás, a házimunka és a kutyasétáltatás.

(2) : **Gyakorlat** méri a közepes és magas intenzitású edzések teljes időtartamát, amelyeken naponta 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 fokozhatja a szív- és légzőszervi állóképességet, javíthatja az erőnlétet és fokozhatja az általános fittséget.

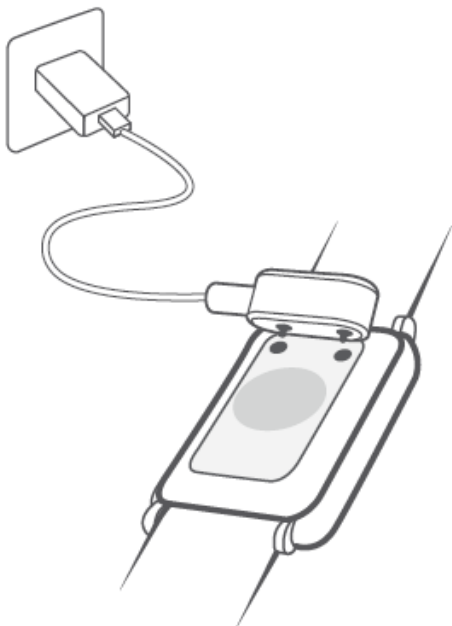
(3) : **Állás** méri azon órák számát, amelyek során legalább egy percre felállt és mozgott. Ha például egy adott órában (például 10:00 és 11:00 között) egy percnél többet sétált, akkor ez az óra beleszámít az **Állás** idejébe. A túl hosszú ideig tartó ülés káros. A WHO tanulmányai szerint a hosszú 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.

Továbbiak

Töltés

Készülék töltése

A töltőegység fém érintkezőit csatlakoztassa az okoskarkötő hátulján lévő fém érintkezőkre, majd helyezze sima felületre azokat. A töltőegységet csatlakoztassa hálózati feszültségre, ekkor a készülék képernyője bekapcsol, és megjeleníti az akkumulátor töltöttségi szintjét.



-  • A készülék töltéséhez ajánlott HUAWEI töltőegységet és adaptert vagy a vonatkozó biztonsági előírásoknak és szabványoknak megfelelő töltőegységet és adaptert használni. Töltők és külső akkumulátorok, amelyek nem felelnek meg a biztonsági szabványoknak, olyan problémákat okozhatnak mint a lassú töltés vagy túlmelegedés. Használatuk esetén körültekintően járjon el. Javasoljuk, hogy hivatalos Huawei áruházból vásároljon HUAWEI töltődokkolót és adaptert, így garantálható az eredetisége.
- A töltőegység nem vízálló. Gondoskodjon arról, hogy töltéskor a port, a fém érintkezők és a viselhető eszköz száraz legyen.
- Tartsa tisztán a töltőegység felületét. Gondoskodjon arról, hogy a viselhető eszköz megfelelően legyen elhelyezve a töltőegységen úgy, hogy a töltési állapot megjelenjen a képernyőn. Kerülje a fémtárgyak érintkezését a töltőegység fémérintkezőivel, hogy elkerülje a rövidzárlatot és egyéb kockázatokat.
- Amikor a töltés ikon 100%-ot mutat, ez azt jelzi, hogy a készülék teljesen feltöltődött, és a töltés automatikusan leállt. Vegye le a töltőegységről és húzza ki a hálózati adaptert.
- Ha hosszabb ideig nem tervezi hordani a viselhető eszközt, két-három havonta akkor is töltse fel, így növelheti az akkumulátor élettartamát.
- Az akkumulátorok korlátozott számú töltési ciklussal rendelkeznek. Amikor az akkumulátor üzemideje észrevehetően rövidebb lesz, keresse fel valamelyik hivatalos Huawei ügyfélszolgálati központot az akkumulátor cseréjével kapcsolatban.
- Ne töltse és ne használja a készüléket veszélyes környezetben, és győződjön meg róla, hogy a közelben nincs tűz- és robbanásveszélyes anyag. A töltőegység használata előtt gondoskodjon arról hogy a töltőegység USB-portján ne legyen folyadék vagy idegen tárgy. Töltés közben a készüléket tartsa távol a folyadékoktól és tűzveszélyes anyagoktól. Ne érjen a töltőegység fém érintkezőihez, amikor a töltőegység hálózatra van csatlakoztatva.
- A töltőegységben mágnes van. Ha taszítást érez a készüléken, amikor töltőre akarja helyezni, fordítsa a másik irányba, és úgy csatlakoztassa a töltőegységhez. A töltőegység mágneses és hajlamos a fémtárgyakat vonzani. Használat előtt ellenőrizze és tisztítsa meg a töltőegységet.
- Ne tegye ki a töltőegységet huzamosabb ideig magas hőmérsékletnek vagy erős elektromágneses interferenciának, így elkerülheti, hogy a mágneses tulajdonságok romoljanak vagy megváltozzanak, illetve egyéb problémákat.

Az akkumulátorszint ellenőrzése

1. módszer: A készülék főképernyőjén lapozzon lefelé a gyorsmenü megjelenítéséhez, ahol megtalálja az akkumulátorszintet.

2. módszer: Csatlakoztassa a készüléket tápforrásra, és ellenőrizze az akkumulátorszintet a töltési képernyőn.

3. módszer: Az akkumulátorszintet a készülék főképernyőjén is megtekintheti, ha az aktuális óraszámplap ilyen adatokat jelenít meg.

4. módszer: Miután a készülékét összekapcsolta a **Huawei Egészség** alkalmazással, nyissa meg az alkalmazást, és navigáljon a készülék adatai képernyőre, ahol megjelenik az akkumulátor szintje.

Alacsony akkumulátorszint miatti figyelmeztetés

Ha az akkumulátor töltöttségi szintje 10% alá csökken, a készülék rezgéssel értesíti Önt az alacsony töltöttségi szintről, és felszólítja, hogy mielőbb töltsse fel a készüléket.

AOD óraszámplap beállítása

Ha beállította az AOD óraszámplapot, kiválaszthatja, hogy a csuklóját felemelve a fő óraszámplapot vagy az AOD óraszámplapot szeretné-e megjeleníteni.

- 1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, lépjen a **Beállítások** > **Óraszámplap** lehetőségre, és kapcsolja be a **Folyamatos megjelenítés** lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Emelje fel a folyamatos megjelenítéshez** vagy az **Emelje fel az óraszámplap megjelenítéséhez** lehetőséget a preferenciáinak megfelelően.

PIN-beállítások

Az adatai további védelme érdekében PIN-t állíthat be a készülékéhez. Ezután a készülék automatikusan lezárja magát, amikor leveszi, vagy amikor a képernyő kikapcsol, és a PIN-kódot kell megadnia a készülék feloldásához és az óraszámplap képernyőjéhez való hozzáféréshez. Ha folyamatosan viseli a készüléket, a képernyő nem lesz zárolva.

Az PIN engedélyezése

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

-  Mindenképpen kapcsolja be az **Automatikus zárolás** lehetőséget, hogy használni tudja ezt a funkciót. Ez a PIN-kód csak a készülék feloldására szolgál, miután az automatikusan lezárja magát, amikor leveszi a készüléket, vagy amikor a képernyő kikapcsol.
- Tartsa biztonságban a PIN-kódját. Ha elfelejti, a készüléket vissza kell állítani a gyári beállításokra.

PIN módosítása

A készülék főképernyőjén a gyorsindító menüjének megjelenítéséhez 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 menüjének megjelenítéséhez, válassza a **Beállítások > PIN-kód > PIN-kód letiltása** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a PIN letiltásához.

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

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

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

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

- i • A következő vizsgálati körülmények esetén a rendes hőmérsékleti tartomány 15 °C és 35 °C között, a relatív páratartalom tartománya 25% és 75% között, a légnyomás tartománya pedig 86 kPa és 106 kPa között van (az állandó légnyomás 101,325 kPa).
- A vízállóság nem tart örökké, a hatékonysága romolhat a napi viselés és igénybevétel mellett. Javasoljuk, hogy a készüléket rendszeresen vigye el ellenőrzésre és karbantartásra a Huawei hivatalos szervizközpontjába.
- A víz- és porállóság csak az óra vázára vonatkozik. Nem vízállóak és nem porállóak az egyéb alkatrészek, például a szíj, a töltőtök és a foglalat. (A HUAWEI WATCH Ultimate sorozatú és a HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN sorozatú készülékhez tartozó szíjak vízállóak.)
- Jegyzet: Az IPXX minősítés a behatolás elleni védelmet jelenti, és egy szabványosított mérőszám, amely a termék folyadékokkal és szilárd részecskékkel szembeni védelmét méri. **Az IP-besorolás két számot hordoz. Az első szám a fontos összetevők por és szilárd részecskékkel szembeni védelmét jelöli, és értéke 0-tól 6-ig terjed**, ahol a 6-os jelenti a legmagasabb védelmi szintet. **A második szám a vízállóságra utal, és értéke 0-tól 8-ig terjed**, ahol a 8-as a legmagasabb védelmi szint. Bizonyos IPX8 besorolású viselhető eszközök viselhetők úszás közben. Ez a tényleges használat során derül ki.
- Kérjük, hogy a terméket a Huawei hivatalos weboldalán vagy a termék dobozában található termékdokumentációban található használati útmutatónak megfelelően használja. A nem rendeltetésszerű használatból eredő károokra nem érvényesek az ingyenes garanciális szolgáltatások.
- Kerülje a következő körülményeket, hogy megőrizze a viselhető eszköz vízállósági teljesítményét. A folyadékba történő merítés által okozott kárra a garancia nem terjed ki.
 - 1** A készülék gombjainak megnyomása vagy a készülék működtetése víz alatt. (Ha HUAWEI WATCH Ultimate sorozatú vagy HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN sorozatú készüléket használ, akkor víz alatt megnyomhatja a gombokat és elforgathatja a koronát.)
 - 2** A készülék tisztítása ultrahangos tisztítószerrel vagy enyhén savas vagy lúgos tisztítószerekkel.
 - 3** A készülék leejtése magas helyről, vagy a készülék nekiütése valaminek.
 - 4** A készülék szétszerelése vagy javítása nem Huawei által engedélyezett üzletben.
 - 5** Ha háztartási vegyszerek, például zuhanyzás vagy fürdés közben szappan vagy szappanos víz éri a készüléket.
 - 6** Ha illatszer, oldószer, mosószer, sav, savas anyag, rovarirtó szer, emulzió, fényvédő, hidratáló vagy hajfesték éri a készüléket.
 - 7** A készülék töltése, amikor az nedves.

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

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 sekély vízi 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 tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa a készüléket 30 percig friss vízben. 4. Műugrás, nagynyomású mosás vagy egyéb olyan tevékenység közben, amely magas nyomású vagy gyorsan áramló vízzel jár.
--	--	--

		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 sekély vízi 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 tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa a készüléket 30 percre friss vízben. 5. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés,
---	---	--

		szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. 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 sekély vízi 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 tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa a készüléket 30 percig friss vízben. 5. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés,
---	---	--

		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 viselhető 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 tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa a készüléket 30 percig friss vízben.
---------	---	--

		4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. 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 viselhető 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 tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha az eszköz mégis érintkezik ilyen termékkel, öblítse le és áztassa a készüléket 30 percig friss vízben.
--------	--	--

		4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. 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; víz áramlás: 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 magába foglalja a nagynyomású folyadékfröccsenéseket. Ez azt jelenti, hogy az IP68 minősítésű termékek viselhetők sekély vízi tevékenységek, például medencében vagy a tengerparton való úszás során; az IP68 és IP69K minősítést is kapott termékek viselhetők gyorsan folyó vízzel járó tevékenységek, például vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés során is. 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, könnyű búvárkodás, műugrás, 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 tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károokra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)
--	--	---

IPX8 (vízállóság a mindennapok során)	Az ennek a szabványnak megfelelő termékek fröccsenésállóak és vízállóak, és viselhetőek és használhatóak edzés közben, mivel ellenállnak az izzadságnak, az esőnek, és a felfröccsenő víznek. Nem ajánlott azonban az ilyen készüléket vízbe meríteni. Ez a viselhető eszköz a GB/T 4208-2017 szabvány szerint IPX8-as besorolású, és ellenőrzött laboratóriumi körülmények között tesztelték.	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, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.
--	---	--

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 készülék 20 méter mély vízben vízálló.	A termék sekély vízben, például úszómedencékben és a vízparton használható, és megfelel a vízállósági követelményeknek a mindennapi használat során, például kézmosáskor és esős napokon. 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. Könnyű bújázkodás, merülés, bújázkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakozás), autómosás és vadvízi evezés.
-----------------	---	--

IPX8 (1,5 méter)	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, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. (A viselhető eszköz folyadékba merítéséből eredő károkra nem érvényes a garancia, ha a viselhető eszközt nem megfelelő körülmények között viselik.)
------------------	---	--

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 vízállósági követelményeknek a mindennapi használat során, például vízfröccsenéskor és esős napokon. 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, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 3. Gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás,
-----------------	--	--

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

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 vízállósági követelményeknek a mindennapi használat során, például vízfröccsenéskor és esős napokon. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok
------------------	---	---

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

IP67	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 az esőnek. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok
------	--	---

		(például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. 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 készülék 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 az esőnek. A viselhető eszközt nem szabad viselni az alábbi esetekben: 1. Úszás, könnyű búvárkodás, műugrás, búvárkodás vagy más olyan tevékenység közben, amely hosszú ideig történő merüléssel jár. 2. Zuhanyzás közben, termálvízben, szaunában (gőzfürdőben), illetve magas hőmérsékletű és/vagy magas páratartalmú helyen végzett tevékenységek közben. 3. Olyan tevékenységek, amelyek során az eszköz ki van téve tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok
------	--	---

		(például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. 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 készülék 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 az esőnek. 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 tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és
------	---	--

		motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés. 5. Egyéb olyan helyzetben és használat esetén, ahol a viselhető eszköz nagy sebességű vagy erős vízáramlásnak van kitéve, vagy több mint 3 percig közvetlenül erős vízáramlás éri, például sűrű esőben vagy felhőszakadáskor. (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 készülék 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 az esőnek 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 tusfürdőnek, samponnak, szappanos víznek és bármilyen más mosó- vagy tisztítószernek. Ha a készülék mégis kapcsolatba kerül ilyen termékkel, időben öblítse le és tisztítsa meg friss vízzel. 4. Nagy víznyomással vagy gyorsan áramló vízzel járó tevékenységek, például vízbe ugrás, vízi síelés, szörfözés, motoros vízi sportok (például motorcsónakok és motorcsónakok), autómosás és vadvízi evezés.
------	---	---

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