

Tartalom

Első lépések

Megjelenés	1
Gombok és érintésses műveletek	1
EMUI-telefonnal való párosítás	4
Párosítás iPhone-nal	5
Párosítás egy Android telefonnal	5
Párosítás új telefonnal	6
Egyéni funkciókártyák	7
Intelligens kézmozdulatok	8
Akkumulátormód váltása	9
Internet-hozzáférés az óráján	10

eSIM-előfizetés

Az eSIM szolgáltatás aktiválása	12
eSIM-szám módosítása vagy átvitele	13
Bluetooth-hívások és önálló eSIM-hívások	13

Szabadtéri felfedezés

Merülési beállítások	17
Búvárkodási eszközök	18
Merülés	19
Delfinkommunikáció	25
Expedíció mód	27
Légnyomásmérő	29

Asszisztens

Assistant·TODAY	30
SMS-üzenetek küldése és fogadása	31
Üzenetek kezelése	32
Módok beállítása	33
Távoli zár	35
Zenelejátszás	35
Óraszámok kezelése	36
A Galéria óraszámja	37
Videós óraszám	39

Egészségkezelés

Elesés észlelése és vészhelyzeti SOS	40
EKG-mérés	41
SpO2-mérés	43
Egészségügyi Áttekintés	43
Érzelmi jólét	44

Alvásfigyelés	45
Egészségbetekintés	46
Alvási légzéstudatosság	47
Artériás érfalmerevség észlelése	48
Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés	50
Pulzusszámmérés	51
Ciklusnaptár	52

Testmozgás

Edzésbeállítások	54
Adatok megjelenítése az edzéseképernyőn	55
Offline térkép használata	55
Edzés indítása	56
Útvonal vissza	57
Terepfutás	58
Kerékpározás	59
Útvonalrajz	60
Golf mód	61
Maradjon Fitt alkalmazás	63

Továbbiak

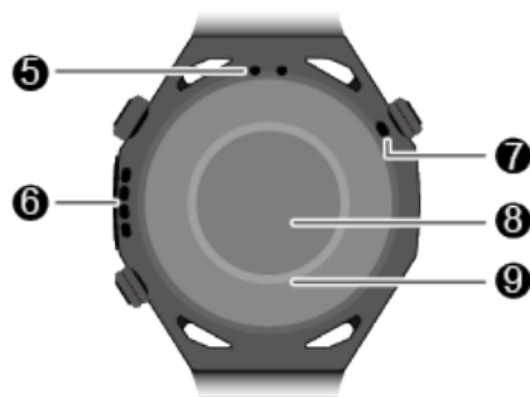
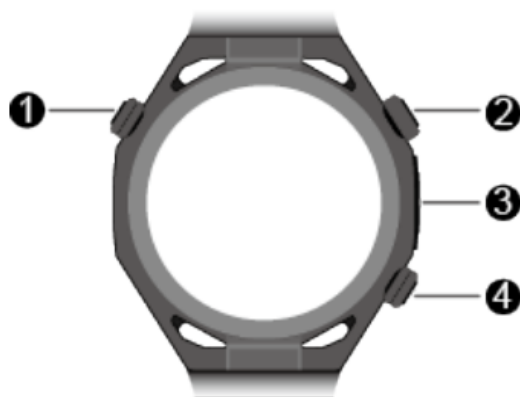
Töltés	66
Alkalmazások kezelése	67
Multi-tasking	68
Bluetooth-fülhallgató vezérlése	68
Frissítések	69
Készülékinformációk	70
Kisegítő lehetőségek	70
Az EN13319-ről	71

Első lépések

Megjelenés

A készülék megjelenése:

 A képek csak referenciaként szolgálnak.



A készülék névjegye:

Sz.	Leírás
1	Bal felső gomb (Segéd gomb)
2	Fel gomb (korona)
3	HUAWEI X-TAP érzékelő  A HUAWEI X-TAP technológia hatékony egészségfelügyelet funkciókat és innovatív, intuitív interakciókat kínál, támogatva az EKG-elemzést, az ujjbegy SpO2-mérését és a Egészségügyi Áttekintés funkciót. Bizonyos óraszámok támogatják az X-TAP érzékelőalapú műveleteket.
4	Le gomb
5	Mélységérzékelő nyílása
6	Hangszóró
7	Mikrofon
8	Pulzusszám-érzékelő
9	Töltő terület

Gombok és érintéses műveletek

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

HUAWEI X-TAP érzékelő

Működés	Funkció
Megnyom	- A főképernyőn: Elindítja az Egészségügyi Áttekintés funkciót, ha az érzékelőt három másodpercig nyomva tartja (az óra viselése közben). - A főképernyőn: A képernyő megérintése után az ujjá nyomására reagálva beállítja az óraszámplap megjelenítését és animációit. (Csak bizonyos óraszámplapok esetében érvényes.)
Koppintson a	Egészségügyi funkciót használ: EKG-elemzés/artériás érfalmerevség észlelése/SpO2-mérés az ujjbegyen.

Fel gomb

 A működés hívás és edzés közben eltérhet.

Működés	Funkció
Forgat	- Lista módban és Hatszögű rács módban: Felfelé és lefelé görget az alkalmazáslistán. A Hatszögű rács mód első alkalmazáslistáján forgassa a Fel gombot az óramutató járásával ellentétes irányba, vagy lapozzon lefelé a képernyőn az alkalmazások nevének megjelenítéséhez vagy elrejtéséhez. - Egy alkalmazásban: Felfelé és lefelé görget a képernyőn.  A Hatszögű rács és a Lista módok közötti váltáshoz: - Bármelyik módban húzza felfelé a ujját a kijelzőn, amíg el nem éri az utolsó alkalmazáslista képernyőjét, majd a váltáshoz koppintson a másik módra. - Lépjen a Beállítások > Óraszámplap és főképernyő > Főképernyő menüpontra, majd válassza a Hatszögű rács vagy a Lista lehetőséget.
Megnyom	- Amikor a képernyő ki van kapcsolva: Bekapcsolja a képernyőt. - A főképernyőn: Az alkalmazáslista képernyőjére lép. - Bármely más képernyőn: Visszatér a főképernyőre. - Némítja a bejövő Bluetooth-hívásokat.

Működés	Funkció
Kétszeri megnyomás	Amikor a képernyő be van kapcsolva: A legutóbbi feladatok képernyőre lép, ahol megtekintheti az összes futó alkalmazást. Például edzés közben nyomja meg kétszer a Fel gombot a háttérben futó feladatok megtekintéséhez, majd az óraszámplapkártyára koppintva visszatérhet az óra főképernyőjére.
Nyomva tartás	• Ha az óra ki van kapcsolva: Bekapcsolja az órát. • Ha az óra be van kapcsolva: Az újraindítás/kikapcsolás képernyőre lép. • Kezdeményezheti az óra kényszerített újraindítását, ha a gombot legalább 12 másodpercig lenyomva tartja.

Le gomb

Működés	Funkció
Megnyom	Gyorsan elérheti a kiválasztott funkciókat. Az elérendő funkciók beállítása: 1 Nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a Beállítások > Gomb > Nyomja meg a jobb alsó gombot lehetőséget az alkalmazásban. 2 Válassza ki a kívánt alkalmazásokat az egyéni beállításhoz. Ha végzett, térjen vissza a főképernyőre, és nyomja meg a Le gombot a kiválasztott funkciók eléréséhez.

Bal felső gomb (Segéd gomb)

Működés	Funkció
Megnyom	• A főképernyőn: Ezzel visszalép a következőre: Expedíció. • Merülés közben: Vált a gáztípusok közt vagy szerkeszti azokat, visszaállítja az átlagos mélységet, vagy befejezi a merülést.

Parancsikonok

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

Képernyő vezérlőelemek

Működés	Funkció
Koppintson a	Választ és megerősít.

Működés	Funkció
Érintve tartás	- A főképernyőn: Megnyitja az óraszám lap szerkesztésére szolgáló képernyőt. - Egy funkciókártyán: Megnyitja a kártyakezelő képernyőt.
Lapozás felfelé	A főképernyőn: Megjeleníti az értesítéseket.
Lapozás lefelé	A főképernyőn: Megnyitja a Vezérlőpultot. - Engedélyezheti a Telefonkereső lehetőséget, vagy beállíthatja a Fókusz lehetőséget. - Megtekintheti az akkumulátortöltöttségi szintet és a Bluetooth-kapcsolat állapotát.
Lapozás balra	A főképernyőn: Hozzáférés az egyéni funkciókártyákhoz.
Lapozás jobbra	A főképernyőn: Az Assistant·TODAY képernyőre lép. Egy alkalmazásban (kivéve az alkalmazás főképernyőjét): Visszatér az előző képernyőre.

EMUI-telefonnal való párosítás

- 1 Telepítse a **Huawei Egészség** alkalmazást ().
Ha a **Huawei Egészség** alkalmazás már telepítve van, nyissa meg, lépjen az **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, koppintson a jobb felső sarokban található  ikonra, majd a **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Keresse meg a viselhető eszközt a keresési eredmények között, és koppintson a **Csatlakoztatás** lehetőségre. Vagy koppintson a **Beolvasás** lehetőségre, 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, koppintson az **Engedélyezés** lehetőségre.
- 6 Amikor a viselhető eszköz képernyőjén megjelenik egy párosítási kérés, koppintson a  ikonra, és a párosítás befejezéséhez kövesse a telefon képernyőjén megjelenő utasításokat.
 A push értesítésekkel kapcsolatos optimális élmény biztosítása érdekében ellenőrizze, hogy a telefonon az értesítések beállításai megfelelőek-e.

Párosítás iPhone-nal

 Csak az iOS 13.0 és újabb verziókhoz érhető el.

- 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, 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 eszközt, válassza ki a nyelvet, majd helyezze a készüléket a telefonja közelébe. A **HUAWEI Egészség** főképernyőjén kattintson a  lehetőségre a jobb felső sarokban, majd válassza az **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Keresse meg a viselhető eszközt a keresési eredmények között, és kattintson a **Csatlakoztatás** lehetőségre. Vagy kattintson a **Beolvasás** lehetőségre, ha a viselhető eszközön megjelenő QR-kód beolvasásával szeretné végezni a párosítást.
- 4 Amikor a viselhető eszközön megjelenik a párosítási kérelem, kattintson a  ikonra. Amikor a **HUAWEI Egészség** alkalmazásban megjelenik egy felugró ablak, amely Bluetooth-párosítást kér, kattintson a **Párosít** lehetőségre. Megjelenik egy másik felugró ablak, amely felteszi a kérdést, hogy szeretné-e engedélyezni a viselhető eszköz számára, hogy megjelenítse a telefon értesítéseit. Kattintson az **Engedélyezés** lehetőségre, majd kövesse a képernyőn látható utasításokat.
- 5 Várjon néhány másodpercet, amíg a **HUAWEI Egészség** megjeleníti a sikeres párosítást jelző üzenetet.

 - 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.
 - A push értesítésekkel kapcsolatos optimális élmény biztosítása érdekében ellenőrizze, hogy a telefonon az értesítések beállításai megfelelőek-e.

Párosítás egy Android telefonnal

- 1 Telepítse a **Huawei Egészség** alkalmazást ().
Ha a **Huawei Egészség** alkalmazás már telepítve van, nyissa meg, lépjen az **Én > Frissítések keresése** menüre és frissítse az alkalmazást a legújabb verzióra.
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, 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, koppintson a jobb felső sarokban található  ikonra, majd a **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Keresse meg a viselhető eszközt a keresési eredmények között, és koppintson a **Csatlakoztatás** lehetőségre. Vagy koppintson a **Beolvasás** lehetőségre, és kezdje meg a párosítást a viselhető eszközön megjelenő QR-kód beolvasásával.
- 5** Amikor a viselhető eszköz képernyőjén megjelenik egy párosítási kérés, koppintson a  ikonra, és a párosítás befejezéséhez kövesse a telefon képernyőjén megjelenő utasításokat.
- 6** Koppintson a **Beállítások** lehetőségre, 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.
-  A push értesítésekkel kapcsolatos optimális élmény biztosítása érdekében ellenőrizze, hogy a telefonon az értesítések beállításai megfelelőek-e.

Párosítás új telefonnal

Az óra egyszerre csak egy telefonhoz képes csatlakozni. Ha tehát egy új telefonnal szeretne párosítani, először le kell választania a jelenlegi telefonról.

- 1** Az óráján lépjen be az alkalmazáslistába, és válassza a **Beállítások > Rendszer > Új telefon csatlakoztatása** lehetőséget.
- 2** Érintse meg a  gombot.
Ha az aktuális telefon egy iPhone, nyissa meg a telefon **Beállítások** menüpontját, és válassza a **Bluetooth** lehetőséget az óra megkereséséhez. Koppintson az **i** ikonra, és állítsa be a készülék elfelejtését.
- 3** Amikor az órája megjeleníti a párosítási képernyőt, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az új telefonnal való párosításhoz.

-  • Ha az órát egy másik HUAWEI-azonosítóval bejelentkezett új telefonhoz párosítja, az óra gyári beállításai visszaállnak. Kérjük, legyen óvatos, amikor ezt a műveletet végzi, mert ez törli a fiók adatait, a pénztárcában található összes kártyát, a rendszeradatokat és az alkalmazás adatait az óráról.
- Új telefonnal való párosításkor válassza a **Beállítások > Rendszer > Visszaállítás** lehetőséget az óráján, és győződjön meg arról, hogy az üzenet alatt az **eSIM-konfiguráció törlése** négyzete nincs bejelölve. Ezzel biztosítható, hogy a rendszer visszaállítása után továbbra is használhassa az eSIM szolgáltatást anélkül, hogy a szolgáltatást le kellene törölnie és újra aktiválnia kellene.
- Ha az eSIM-et aktiválta, ne állítsa vissza közvetlenül az órát az utasításoknak megfelelően a **Új telefon csatlakoztatása** lehetőségre való koppintás után. Ellenkező esetben az eSIM-információk a rendszer alaphelyzetbe állítása után törlődnek, és kapcsolatba kell lépnie a szolgáltatóval, hogy leiratkozzon az eSIM-szolgáltatásról, és újra aktiválja azt.

Egyéni funkciókártyák

Miután a gyakran használt alkalmazásokat funkciókártyaként adta hozzá, az óra főképernyőjén balra húzva kis erőfeszítéssel megtekintheti és elérheti ezeket az alkalmazásokat. Ezek a kártyák testreszabhatók, hozzáadhatók vagy átrendezhetők az Ön igényei szerint.

Kártya hozzáadása

- 1** Lapozzon balra az óra főképernyőjén a funkciókártyák eléréséhez. Érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik kártyát a kártyaszerkesztő képernyőre való belépéshez.
- 2** Koppintson a  lehetőségre a kártya alatt, és válassza ki a kívánt kombinált kártyát vagy egyetlen alkalmazáskártyát a megjelenítéshez.
- 3** Nyomja meg a Fel gombot a beállítások mentéséhez. A hozzáadott kártyák megtekintéséhez lapozzon balra az óra főképernyőjén.

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** Koppintson az **Szerkesztés** lehetőségre a kártya alatt a testreszabási képernyő megnyitásához. Igény szerint a következő műveleteket végezheti el:
 - Koppintson a célösszetevőre, és válassza ki a lecserélni kívánt összetevőt a funkcióképernyőn.
 - Megérintheti és megérintve tarthatja a célösszetevőt, majd húzással módosíthatja a pozícióját.

- A kombinált kártyák összetevői csak cserélhetők, törölhetők nem.
- Egy egyéni edzésmód funkciókártyaként történő hozzáadásához először hozzá kell adnia ezt a módot az edzésmódok listájához az Edzés alkalmazásban.

3 Nyomja meg a Fel gombot a beállítások mentéséhez.

Egy kártya áthelyezése a sorrend beállításához

- 1** Lapozzon balra az óra főképernyőjén a funkciókártyák eléréséhez. Érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik kártyát a kártyaszerkesztő képernyőre való belépéshez.
- 2** Érintse meg és tartsa lenyomva az áthelyezni kívánt kártyát, majd húzza balra vagy jobbra a kívánt pozícióba.
- 3** Nyomja meg a Fel gombot a beállítások mentéséhez.

Kártya eltávolítása

- 1** Lapozzon balra az óra főképernyőjén a funkciókártyák eléréséhez. Érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik kártyát a kártyaszerkesztő képernyőre való belépéshez.
- 2** Érintse meg és tartsa megérintve az eltávolítani kívánt kártyát, majd húzza fel az **Eltávolítás** elemre.
- 3** Nyomja meg a Fel gombot a beállítások mentéséhez.

Intelligens kézmozdulatok

Azzal a kezével, amelyen az órát viseli, koppintás nélkül, intelligens gesztusokkal navigálhat, és vezérelheti az órát. Például intelligens gesztusokkal lehet fogadni vagy elutasítani egy bejövő hívást, elhalasztani vagy leállítani egy riasztást.



- A képernyőn tetején található kézmozdulatikon () jelzi, hogy az aktuális művelet támogatja az intelligens kézmozdulatokat.
- Az optimális kézmozdulat-felismerés érdekében viselje az órát a csuklócsont felett, és ügyeljen arra, hogy a hátlap szorosan érintkezzen a bőrrel.
- A gesztusfelismerés működése romolhat vagy megszakadhat futás, kerékpározás vagy más intenzív edzés közben, illetve egyéb tényezők, például a készülék illeszkedése, a környezeti hőmérséklet vagy a környezeti páratartalom miatt.

Intelligens kézmozdulatok

Fontos, hogy kövesse a képernyőn megjelenő útmutatót, és előzetesen gyakorolja az intelligens kézmozdulatokat, hogy elkerülje a hibás műveleteket.

- 1** Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, válassza a **Beállítások > Kézmozdulatok** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Dupla koppintás: Egy művelet megerősítéséhez gyorsan Koppintson kétszer a hüvelyk- és mutatóujjával.

- Dupla lapozás: Az elérhető lehetőségek közti váltáshoz csúsztassa a hüvelykujját kétszer a mutatóujja mentén az ujjbegye felé.

2 Miután már megismerte a funkciót, engedélyezheti az **Intelligens kézmozdulatok észlelése** lehetőséget, és használja a dupla kézmozdulatot az intuitív óravezérléshez. A **Intelligens kézmozdulatok észlelése** lehetőséget bármikor letilthatja.

Bejövő hívás fogadása/elutasítása

Koppintson duplán a képernyőre a bejövő hívás fogadásához, majd ismét koppintson duplán a hívás befejezéséhez. A bejövő hívás elutasításához húzza kétszer az ujját, hogy az elutasítás gombra váltson, majd koppintson duplán a megerősítéshez.

Ébresztés szundi állapotba helyezése / leállítása

Koppintson duplán az ébresztő elhalasztásához. A riasztás leállításához kétujjas lapozással váltson a leállítás gombra, majd koppintson duplán a gombra a megerősítéshez.

Hangvezérlők

Az audiorejátszási kártyán dupla koppintással lejátszhatja vagy szüneteltetheti a hangot. Lapozzon két ujjal a következő vagy az előző gombra, majd koppintson duplán a megerősítéshez.

Távoli zár vezérlői

A Távoli zár képernyőn koppintson kétszer a fényképezéshez.

Időzítővezérlők

Az Időzítő képernyőn dupla koppintással indíthatja el vagy szüneteltetheti az időzítőt. Az időzítő visszaállításához csúsztassa lapozzon két ujjal, hogy a visszaállítás gombra váltson, majd koppintson duplán a gombra a visszaállítás megerősítéséhez.

Akkumulátormód váltása

Az órájának két akkumulátormódja van: Standard mód és Akkumulátorkímélő mód. Standard módban az óra teljes funkcionalitással rendelkezik. Akkumulátorkímélő módban az akkumulátor üzemideje meghosszabbodik, de bizonyos funkciók, például a mobil adat és a videó-óraszámok nem állnak rendelkezésre.

Akkumulátorkímélő mód engedélyezése

Normál módban csúsztassa lefelé az óra számlapjának tetejét a **Vezérlőpult** megnyitásához, és koppintson a **Akkumulátorkímélő** lehetőségre a Standard módból való kilépéshez, és az Akkumulátorkímélő módba való belépéshez.

Standard mód engedélyezése

Akkumulátorkímélő módban csúsztassa lefelé az óra számlapjának tetejét a **Vezérlőpult** megnyitásához, és koppintson a **Standard mód** lehetőségre a Akkumulátorkímélő módból való kilépéshez, és a Standard módba való belépéshez.

- i** Amikor az akkumulátor töltöttségi szintje az üzemmódok közötti váltáshoz szükséges szint alá csökken, a készülék automatikusan Akkumulátorkímélő üzemmódba vált. A készülék automatikusan Standard módba vált, amikor az akkumulátor töltöttségi szintje eléri az üzemmódok közötti váltáshoz szükséges szintet, vagy azt meghaladja.

Internet-hozzáférés az óráján

Az óra képes hozzáférni az internethez Wi-Fi-n, csatlakoztatott telefonon vagy (ha az eSIM-szolgáltatás engedélyezve aktiválva van) eSIM-mobilhálózaton keresztül. Az óra a tényleges használat alapján vált a hálózatok között, hogy a lehető legjobb hálózatot használja.

A hálózati prioritás a következő:

- 1** Ha a telefonhoz Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozik, az óra a telefon aktuális hálózatát (mobil adat vagy Wi-Fi) az energiatakarékosság érdekében.
 - i** • Standard módban az óra nem tud Bluetooth-on keresztül csatlakozni az iPhone hálózatához.
 - Ha szeretné használni órájának eSIM-hálózatát, amikor az Bluetooth-on keresztül csatlakozik a telefonjához, válassza a **Beállítások > Mobilhálózat > Hálózat automatikus kikapcsolása** lehetőséget az óráján, és kapcsolja be vagy ki a **Amikor telefonhoz csatlakozik** lehetőséget.
- 2** Ha a Bluetooth-kapcsolat nem működik vagy megszakad, az óra a csatlakoztatott Wi-Fi-hálózatot használja.
- 3** Ha az óra és a telefon közötti Bluetooth-kapcsolat megszakad, a telefon nem működik, és nem érhető el Wi-Fi, az óra ezután a saját eSIM-mobilhálózatát fogja használni (ha rendelkezésre áll).

Internetes-hozzáférés Bluetooth-on keresztül

Ha az órája a telefonjához van csatlakoztatva a **Huawei Egészség** alkalmazáson keresztül, és az alkalmazás a háttérben fut, az óra a telefon aktuális hálózatát (mobil adat vagy Wi-Fi) fogja használni alapértelmezetten.

Internet elérése Wi-Fi-keresztül

- i** Ez a funkció csak akkor támogatott, ha az óra Standard módban működik.

Ha az óra Wi-Fi-n keresztül csatlakozik az internethez, ha nincs a telefon a közelben, akkor az internet-hozzáférést igénylő alkalmazásokat közvetlenül az órán is használhatja.

- 1** Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, válassza a **Beállítások > Wi-Fi** lehetőséget, és kapcsolja be a Wi-Fi kapcsolót. Az óra ezután automatikusan megkeresi a Wi-Fi-t, amelyhez csatlakozhat.
- 2** Koppintson a Wi-Fi-hálózatra, amelyre csatlakozni szeretne, adja meg a jelszót, és koppintson a **Csatlakozás** lehetőségre.

A csatlakoztatott Wi-Fi-hálózat mellőzése

- 1** Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra fel gombját, válassza a **Beállítások** > **Wi-Fi** lehetőséget.
- 2** Válassza ki a Wi-Fi-hálózatot, amelyhez csatlakozott, és koppintson az **Elfelejt** gombra.

Internet-hozzáférés eSIM-kártyával

 A funkció használatához először engedélyeznie kell az eSIM szolgáltatást.

Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd válassza **Beállítások** > **Mobilhálózat** > **Mobiladat** lehetőséget, és kapcsolja be a **Mobiladat** beállítást.

Repülő mód

Repülés előtt engedélyezze a **Repülő mód** módot, hogy az órája kikapcsolja a Bluetooth-, a Wi-Fi- és a mobiladat-kapcsolatot.

A **Repülő mód** az alábbi módszerekkel kapcsolható be és ki:

- Csúsztassa lefelé az ujját a kezdőképernyőn található tetejéről a Vezérlőpult megnyitásához, majd koppintson a **Repülő mód** az engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához.
- Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Beállítások** > **Mobilhálózat** lehetőséget, és majd kapcsolja be vagy ki a **Repülő mód** lehetőséget.

eSIM-előfizetés

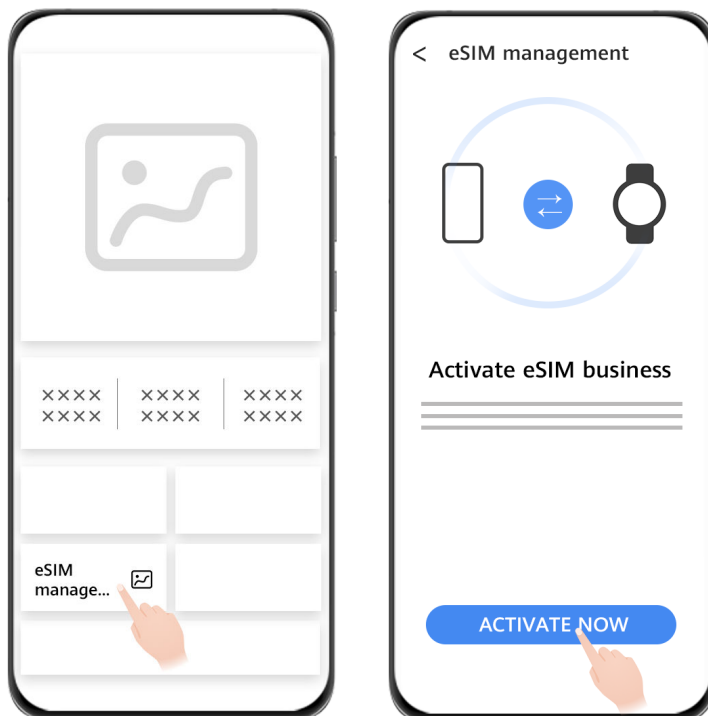
Az eSIM szolgáltatás aktiválása

Követelmények

- Győződjön meg arról, hogy az országok/régiók és a szolgáltatók támogatják az eSIM szolgáltatást. További részletekért látogasson el a Huawei hivatalos weboldalára.
- Az eSIM Egy szám szolgáltatás aktiválásához a SIM-kártyának az elsődleges kártyának (alapértelmezett kártya) kell lennie.
- Az órának Bluetooth-on keresztül kell kapcsolódnia a telefonhoz, és a telefonjának képesnek kell lennie az internet elérésére.
- Az óra akkumulátor töltöttségi szintjének 20%-nál magasabbnak kell lennie.
- Ha iPhone készüléket használ, az órát először csatlakoztassa az internethez.

Aktiválás

- 1 Az órát a Huawei Egészség alkalmazás használatával csatlakoztassa a telefonra.
- 2 Lépjen a készülék részletképernyőjére, válassza az **eSIM-kezelés > Egy szám, két készülék > Aktiválás** vagy **eSIM-kezelés > Önálló szám > Aktiválás** lehetőséget, válassza ki a SIM-kártyát vagy szolgáltatót, és koppintson a **Folytatás** lehetőségre.



- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a szolgáltatás aktiválásával, vagy a szolgáltató által megadott QR-kód beolvasásával. Adja meg a szolgáltató által küldött hitelesítő kódot.

-  HUAWEI WATCH 3 sorozat: Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a szolgáltatás online aktiválásával, vagy a szolgáltató által megadott QR-kód beolvasásával. Adja meg a szolgáltató által küldött hitelesítő kódot.

4 Az eSIM szolgáltatás automatikusan aktiválva lesz, amikor az eSIM-fiókot az első alkalommal letölti és konfigurálja az óráján.

-  Az eSIM szolgáltatás aktiválása közben ne végezzen semmilyen műveletet az órán.

eSIM-szám módosítása vagy átvitele

Az órához tartozó eSIM-szám megváltoztatásához vagy a szám új órára való átviteléhez először le kell iratkoznia az aktivált eSIM-szolgáltatásról, vissza kell állítania az eSIM-konfigurációkat, majd újra aktiválnia kell a szolgáltatást.

- 1** Törölje az aktivált eSIM-számot a szolgáltatójánál. Ellenkező esetben a díjak folyamatosan levonásra kerülnek, és a szám nem aktiválható újra.
- 2** Aktiválja újra az eSIM szolgáltatást egy új telefonszámhoz vagy egy új órához.

Bluetooth-hívások és önálló eSIM-hívások

Az órája támogatja a Bluetooth-hívásokat, és önálló eSIM-hívásokat különböző helyzetekben.

-  Az eSIM Egy szám szolgáltatás által végzett hívástovábbítás támogatása régióként változó. A részletekért lépjen kapcsolatba a helyi szolgáltatója ügyfélszolgálatával.

Névjegyek szinkronizálása/törlése

Névjegyek szinkronizálása:

Az órán nem lehet névjegyeket hozzáadni. Amikor az óra Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozik a telefonhoz, automatikusan szinkronizálja a névjegyeket a telefonról.

-  • Ha a névjegyek nem szinkronizálódnak automatikusan, nyissa meg az alkalmazások listáját az órán, és válassza a **Névjegyzék > Névjegyzék szinkronizálása > Szinkronizálás** lehetőséget.
- Ha nem szeretné szinkronizálni a névjegyeket, nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, nyissa meg a készülékadatok képernyőjét, válassza a **Készülékbeállítások > Alkalmazáskezelés > Névjegyzék** lehetőséget, és kapcsolja ki az **Adatok szinkronizálása az órával** beállítást.
Ez az lehetőség nem érhető el a HUAWEI Egészség appban iPhone-on. Az iOS 18 támogatja a névjegy.hitelesítést. A **Beállítások > Alkalmazás > HUAWEI Egészség > Névjegyzék** menüpontban szinkronizálhatja igényei szerint a névjegyeket.

Névjegyek törlése:

A telefonról szinkronizált névjegyeket a következőképpen törölheti az óráról:

- 1** Lépjen be az alkalmazáslistába, és válassza a **Beállítások > Alkalmazások > Alkalmazáskezelés > Rendszerfolyamatok** lehetőséget.

- 2** Válassza a **Contacts Storage > Tárhely > Adatok törlése** lehetőséget. Ezután az óráján nem lesznek névjegyek. A névjegyeket manuálisan szinkronizálhatja az óráján található **Névjegyzék** alkalmazásból.

Hívás fogadása/befejezése az órán

-  Az eSIM-szolgáltatás órán való használatához viselje az órát, és tiltsa le a **Hálózat automatikus kikapcsolása** beállítást. Ehhez lépjen a **Beállítások > Akkumulátor** menüpontra, lapozzon felfelé a képernyőn, és lépjen az **Energiatakarékosság > Hálózat automatikus kikapcsolása** menüpontra.
- Amikor az eSIM szolgáltatást használja az óráján, az olyan funkciók, mint a zaklatások letiltása és a tiltólista, nem támogatottak. Amikor az eSIM szolgáltatás nincs használatban az óráján, a telefonon lévő letiltási beállítások automatikusan szinkronizálva lesznek az órára.

Hívás fogadása: Amikor bejövő hívása érkezik, az óra értesíti Önt és megjeleníti a hívó fél adatait. Koppintson a  gombra a hívás fogadásához.

Hívás befejezése: Koppintson a  gombra a hívás befejezéséhez.

Visszatérés a hívásképernyőre.

Ha nem a hívásképernyőn áll, koppintson a Telefon ikonra a készülék főképernyőjének felső részén a hívásképernyőre való visszatéréshez.

Hívás kezdeményezése az órán

Nyomja meg a Fel gombot az órán az alkalmazáslistába való belépéshez, válassza a **Telefon** elemet, és válasszon ki egy módot hívás kezdeményezéséhez.

- Koppintson a **Hívásnaplók** lehetőségre, majd egy hívásnaplóra a visszahíváshoz.
- Koppintson a **Billentyűzet** lehetőségre, írja be a hívandó telefonszámot, és a hívás kezdeményezéséhez koppintson a Tárcsázás ikonra.
- Koppintson a **Névjegyzék** lehetőségre, majd a hívandó névjegyet.

Bluetooth-kapcsolat állapota	Az eSIM Önálló szám szolgáltatás nincs engedélyezve	eSIM Önálló szám szolgáltatás aktiválva	eSIM Egy szám szolgáltatás aktiválva
Az óra és a telefon Bluetooth-on keresztül csatlakozik.	Bluetooth-hívások	Ha az órája csatlakozik az eSIM-hálózathoz: Kezdeményezhet Bluetooth-hívásokat vagy önálló eSIM-hívásokat. Ha az órája nem csatlakozik az eSIM-hálózathoz: Bluetooth-hívások	- Amikor a Amikor telefonhoz csatlakozik ki van kapcsolva a Beállítások > Mobil hálózat > Hálózat automatikus kikapcsolása lehetőségben, az órán, és az óra az eSIM-hálózathoz csatlakozik: Elsősorban a Bluetooth-hívások használatosak, és az eSIM-hívások is támogatottak. - Amikor a Amikor telefonhoz csatlakozik ki van kapcsolva a Beállítások > Mobil hálózat > Hálózat automatikus kikapcsolása lehetőségben, az órán, és az óra nem csatlakozik az eSIM-hálózathoz: Csak a Bluetooth-hívások támogatottak. - Amikor a Amikor telefonhoz csatlakozik engedélyezve van a Beállítások > Mobil hálózat > Hálózat automatikus kikapcsolása lehetőségben, az órán: Csak a Bluetooth-hívások támogatottak. Ha ellenőrizni szeretné, hogy az órája csatlakozik-e az eSIM-hálózathoz, lapozzon lefelé az óra főképernyőn tetejétől, hogy belépjen a Vezérlőpultba. Ha a  ikon megjelenik az alsó részen, az óra csatlakozik az eSIM-hálózathoz.
Az óra és a telefon Bluetooth-on keresztül nem csatlakozik.	/	Önálló eSIM-hívások	Önálló eSIM-hívások

Beállítások konfigurálása hívás közben

- Állítsa be a hangerőt a Fel gomb elforgatásával. Némítsa el a hívást a Némít ikonra való koppintással ().

- A számjegyek beírása a Továbbiak ikonra () való koppintással, majd a billentyűzeten történő beírással történik.

Hívások váltása a telefon és az óra között

 Az eSIM-hívások nem átválthatók a telefon és az óra között.

- 1 Győződjön meg arról, hogy az órája Bluetooth-on keresztül csatlakozik a telefonjához.
- 2 A telefon hívásképernyőjén koppintson a jobb alsó sarokban található Bluetooth gombra, és váltsa a hangot a telefonjára, az órájára vagy a fülhallgatójára.

Hívásnaplók megtekintése/törlése

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, majd válassza a **Telefon > Hívásnaplók** lehetőséget a hívásnaplók megtekintéséhez (beleértve a bejövő, kimenő és elmulasztott hívásokat).
- 2 Lapozzon balra a képernyőn, és koppintson a Törlés ikonra a hívásnapló törléséhez.
 -  • Több hívásnapló egyszerre történő törlése nem támogatott.
 - Ha önálló eSIM-hívásokat használ, a telefonon lévő névjegyek nem tartalmazzák az órán kezdeményezett vagy fogadott hívások naplóit.

Szabadtéri felfedezés

Merülési beállítások

-  Minden merülés előtt ellenőrizze a merülési beállításokat és a készülék akkumulátorának töltöttségi szintjét.

Általános beállítások

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

Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd válassza a **Edzés > Merülés > Beállítások** lehetőséget.

- Engedélyezze vagy tiltsa le a **Merülés automatikus indítása** funkciót az igényeinek megfelelően. Ha engedélyezve van, beállíthatja az **Automatikus indítás mélysége** és az **Alapértelmezett mód** lehetőségeket.

Alapértelmezett mód: Ez alapértelmezés szerint a legutóbbi merülési módra áll, és manuálisan is beállítható.

- Engedélyezze vagy tiltsa le a **Merülés automatikus befejezése** funkciót az igényeinek megfelelően. Ha engedélyezve van, beállíthatja a **Felszíni késés ideje** lehetőséget.

Merülési módok

Az órája támogatja a **Szabadidős búvárkodás**, a **Szabadmerülés**, a **Technikai búvárkodás** és a **Mérőműszer** lehetőségeket.

- Szabadidős búvárkodás:** Dekompressziómentes merülés nitrogén- és oxigénkeverékkel.
- Szabadmerülés:** Légzésvisszatartási merülés.
- Technikai búvárkodás:** Technikai dekompressziós, több palackos búvárkodás, hélium, nitrogén és oxigén keverékekkel.
- Mérőműszer:** Csak a mélységet és az időt jeleníti meg. Nem nyújt információkövetést vagy dekompressziós számításokat.

Merülési mód beállításai

Különböző merülési módokat állíthat be igény szerint.

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd válassza a **Edzés > Merülés** lehetőséget.
- 2 Koppintson a  ikonra az egyes merülési módok jobb oldalán, hogy megnyissa a megfelelő beállítások képernyőt.
 - Szabadidős búvárkodás:** Igény szerint beállíthatja a **Gáz, Víz típusa, Konzervatív szint, Max. PO2, Biztonsági megálló időtartama, Emlékeztetők, Riasztások, Értesítési mód** és **Véletlen feloldás elleni védelem** funkciókat.

- **Szabadmerülés:** Igény szerint beállíthatja a **Víz típusa, Emlékeztetők, Riasztások, Értesítési mód és Véletlen feloldás elleni védelem** funkciókat
- **Technikai búvárkodás:** Igény szerint beállíthatja a **Gáz, Víz típusa, GF, PO2-korlát, Az utolsó megállás mélysége, Emlékeztetők, Riasztások, Értesítési mód és Véletlen feloldás elleni védelem** funkciókat.
- **Mérőműszer:** Igény szerint beállíthatja a **Víz típusa, Értesítési mód és Véletlen feloldás elleni védelem** funkciókat.

Búvárkodási eszközök

Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a **Fel** gombot, majd válassza a **Edzés > Merülés > Búvárkodási eszközök** lehetőséget.

NDL kalkulátor

- 1 Koppintson a **NDL kalkulátor** lehetőségre, lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn, és válassza **Gáz** lehetőséget, majd koppintson a **Tovább** lehetőségre.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Merülés megkezdése** megkereséséhez, és koppintson az **OK** gombra. Megtekintheti a különböző mélységekre vonatkozó **NDL** értékeket.
Koppintson a **Pontosság ellenőrzése** lehetőségre, válassza ki a **Merülési mélység** értékét, és tekintse meg a kiválasztott mélységre vonatkozó **NDL** értéket.

Dekompressziós kalkulátor

- 1 Koppintson a **Dekompressziós kalkulátor** lehetőségre, erősítse meg az olyan beállításokat, mint a **Gáz** és **GF**, és koppintson a **Tovább** lehetőségre.
- 2 Állítsa be a **Merülés megkezdése, Merülési mélység, Vízfenékre érés időtartama és RMV** beállítást ebben a sorrendben, és koppintson a **Tovább** lehetőségre. Ekkor tudja majd megtekinteni a dekompressziós számítás eredményeit.

Légzésvisszatartási edzés

Koppintson a **Légzésvisszatartási edzés** lehetőségre, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az edzés megkezdéséhez.

Légzésvisszatartási teszt

Koppintson a **Légzésvisszatartási teszt** lehetőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a teszt elkezdéséhez. Amikor érzi az első összehúzódást, nyomja meg a **Le** gombot a rögzítéséhez.

Merülés

Gombfunkciók merülés közben

Képernyő	Fel gomb	Le gomb	Bal felső gomb (Segéd gomb)
Adatképernyő	• Forgatás: Görgetés a képernyőn. • Megnyomás: Jelölés hozzáadása merülési módban.	• Megnyomás egyszer: Görgetés a képernyőn. • Nyomva tartás: Visszatérés a főképernyőre.	Megnyomás egyszer: Speciális beállítások megnyitása.
Íránytűképernyő	• Forgatás: Görgetés a képernyőn. • Navigációs iránymutatás lezárása/feloldása.	• Megnyomás egyszer: Görgetés a képernyőn. • Nyomva tartás: Visszatérés a főképernyőre.	Megnyomás egyszer: Speciális beállítások megnyitása.
Stopperóra képernyője	• Forgatás: Görgetés a képernyőn. • Megnyomás egyszer: Időzítés elindítása/szüneteltetése. • Nyomva tartás: A stopperóra alaphelyzetbe állítása.	• Megnyomás egyszer: Görgetés a képernyőn. • Nyomva tartás: Visszatérés a főképernyőre.	Megnyomás egyszer: Speciális beállítások megnyitása.
Felszíni pihenési képernyő	Nyomva tartás: Egy edzés befejezése.	• Megnyomás egyszer: Görgetés a képernyőn. • Nyomva tartás: Visszatérés a főképernyőre.	Megnyomás egyszer: A speciális beállítások megnyitása, ahol alaphelyzetbe tudja állítani az átlagmélységet, és válthat a gázok között.
Műveletmegerősítő képernyő	Megnyomás egyszer/elforgatás: Egy lehetőség módosítása.	Megnyomás egyszer: A lehetőségek megerősítése.	Megnyomás egyszer: Kilépés a megerősítő képernyőről.

Képernyő	Fel gomb	Le gomb	Bal felső gomb (Segéd gomb)
Riasztás/emlékeztető képernyője	Megnyomás egyszer: Mégse.	Megnyomás egyszer: Mégse.	Megnyomás egyszer: Mégse.

Merülés megkezdése

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd válassza a **Edzés > Merülés** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a kívánt merülési módot (például Technikai búvárkodás). Nyomja meg a Le gombot, vagy koppintson a merülésre való felkészülés képernyőn az Indítás ikonra a merülési módba való belépéshez. Merülés közben a következőket teheti:
 - Nyomja meg a Le gombot vagy forgassa el a koronát a képernyő görgetéséhez.
Stopperóra: Amikor a stopperóra képernyőjére görget, megnyomhatja a Fel gombot az időmérés indításához/szüneteltetéséhez/folytatásához, vagy a Fel gomb nyomva tartásával lenullázhatja a stoppert.
Íránytű: Amikor az iránytű képernyőjére görget, megnyomhatja a Fel gombot a navigációs utasítások zárolásához/feloldásához.
 - Nyomja meg a Segéd gombot a speciális beállítások megnyitásához.
Gáz váltása: Nyomja meg a Fel gombot a **Gáz váltása** kiválasztásához, majd nyomja meg a Le gombot a gázlista megnyitásához. Miután kiválasztott egy gázt, nyomja meg a Le gombot a váltás megerősítéséhez.
DiverComms: A részleteket lásd a Delfinkommunikációs útmutatóban.
Átlagos mélység visszaállítása: Az átlagos mélység visszaállításához nyomja meg a Fel gombot, majd a visszaállítás megerősítéséhez nyomja meg a Le gombot. Az óra automatikusan átirányítja a merülési adatok képernyőjére, ahol a legutóbbi átlagos mélység jelenik meg.
GF beállítása: Nyomja meg a Fel gombot a **GF beállítása** kiválasztásához, és nyomja meg a Le gombot a GF szerkesztési képernyőjének megnyitásához. Állítsa be a GF értéket a szükséges értékre, majd nyomja meg a Le gombot a beállítás megerősítéséhez.
Gáz szerkesztése: Nyomja meg a Fel gombot a **Gáz szerkesztése** kiválasztásához, majd nyomja meg a Le gombot a gázlista megnyitásához. Miután kiválasztott egy gázt, szerkessze az **Oxigénkoncentráció** és a **Héliumkoncentráció** értékeit, majd nyomja meg a Le gombot a szerkesztés megerősítéséhez. Az óra automatikusan átvált a kijelölt gázra.
Gáz hozzáadása: Nyomja meg a Fel gombot a gáz kiválasztásához, majd nyomja meg a Le gombot a gázlista megnyitásához. Miután kiválasztott egy gázt, szerkessze az **Oxigénkoncentráció** és a **Héliumkoncentráció** értékeit, majd nyomja meg a Le gombot a szerkesztés megerősítéséhez. Állítsa a gázkapcsolót ki/be állásba, vagy állítsa be a gáz típusát az aktuálisra, majd nyomja meg a Le gombot a beállítások befejezéséhez.

- 3 Amikor a merülés után visszatért a felszínre, tartsa nyomva a Fel gombot a merülési edzés befejezéséhez.
 - 4 A merülés után finoman öblítse le az órát édesvízzel, vagy merítse tiszta vízbe több mint 15 percre, hogy letisztítsa róla az összes tengeri sót, üledéket és egyéb anyagokat. Lapozzon lefelé az óra főképernyőjén, hogy megjelenjen a Vezérlőpult, majd koppintson a **Leengedés** lehetőségre. Majd várja meg, amíg az óra megszárad.
-  Az egyes merülések után az óra megjeleníti a repüléstilalmi időt, amely alatt nem tanácsos, hogy repülőgépen utazzon.

Merülési példák

Szabadidős búvárkodás

- 1 Előkészületi képernyő
Beállíthatja a víz típusát, és megtekintheti az aktuális merülési mód ikonját, a mélységet és a felszínre érkezési időt.
- 2 Ereszkedés ideje
Az ereszkedés során olyan valószerű merülési adatokat tekinthet meg, mint a merülési mód, az ereszkedési sebesség, a mélység, a hőmérséklet, a gáz, és a merülés időtartama. Emellett a gombokat használva görgethet a képernyőn, és megtekintheti a további merülési adatokat, az olyan kulcsfontosságú adatok pedig, mint a mélység, a dekompresszió nélkül a mélyben tölthető idő (NDL) és a merülési idő, megjelennek minden képernyőn.
- 3 Lent töltött idő
Az NDL (dekompresszió nélkül lent tölthető idő) kezdetben 99 perc, de az érték a mélység és az időtartam növekedésével arányosan csökken. Emellett a PO2 (vérben oldott oxigén) értéke is növekszik a mélységgel, a CNS (a központi idegrendszer oxigénkitettsége) pedig fokozatosan emelkedik.
- 4 Alacsony NDL (dekompresszió nélkül lent tölthető idő)
Amikor az NDL értéke kevesebb mint 5 perc, az NDL-kijelző sárgára vált. A dekompresszió elkerülése végett emelkedjen a felszínre.
- 5 Emelkedés
Az NDL értéke folyamatosan növekedik az Ön emelkedésével párhuzamosan. Figyelje körültekintően az emelkedési sebességet. Ha az emelkedési sebesség egy adott időn keresztül nagyobb mint 9 m/perc, az óra emlékeztetőt küld. Ha az emelkedési sebesség mértéke egy adott időn keresztül nagyobb mint 12 m/perc, az óra riasztást küld. Ha emlékeztetőt vagy riasztást kap, akkor erősen javallott csökkenteni az emelkedési sebességét, hogy csökkenteni lehessen a dekompressziós betegség kockázatát.
- 6 Biztonsági megálló
Amikor 6 méter mélységbe emelkedik, az órán előugrik a „Biztonsági megálló megkezdése” üzenet, ezután pedig egy biztonsági leállítás visszaszámlálás kezdődik meg. A biztonsági megálló időtartama végén az óra megjelenít egy „Biztonsági megálló teljesítve” üzenetet, és megkezdődik az idő számolása.

Technikai búvárkodás

- 1 Gázlista
Minden merülés előtt ellenőrizze a gázlistát. A dekompresszió-számítás gázbeállításai a műszaki búvárkodásra is érvényesek. Győződjön meg arról, hogy megfelelően beállított

minden gáztípust, amit a gázlistán magával visz, és nem kapcsolt be olyan gázt, amivel nem rendelkezik.

2 Dekompresszió kiszámítása

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

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

3 Előkészületek

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

4 Ereszkedés

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

5 Lent töltött idő

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

6 A gáz váltása

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

7 Emelkedés a dekompressziós megállóhoz

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

8 A dekompresszió befejezése

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

Emlékeztetők/riasztások

Emlékeztetők/riasztások	Leírás	Indítási feltétel	Értesítési mód
Emlékeztető	Túl gyors emelkedés	Az emelkedési sebesség 3 másodpercen keresztül folyamatosan több mint 9 m/perc.	Sebesség (sárga + 5 másodpercig villog)

Emlékeztető	NDL-visszaszámlálás	Az NDL (dekompresszió nélkül lent tölthető idő) 3 másodpercen át kevesebb vagy egyenlő mint 5 perc.	NDL (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	Biztonsági megálló megkezdése	Ön emelkedik és biztonsági megállóra van szükség, miközben a mélység kevesebb vagy egyenlő mint 6 méter.	Az órán megjelenik a Biztonsági megálló megkezdése .
Emlékeztető	Biztonsági megálló teljesítve	A biztonsági megálló ideje 0-ra csökken.	Az órán megjelenik a Biztonsági megálló teljesítve .
Emlékeztető	A biztonsági megálló mélységtartománya túllépve	Ön a biztonsági megálló során kevesebb mint 3 méter vagy több mint 7 méter mélyen van.	Nyíl (sárga + animáció)
Emlékeztető	Dekompresszió megkezdése	Az NDL értéke -1.	Az órán megjelenik a Dekompresszió megkezdése .
Emlékeztető	Dekompresszió megkezdése	Ön emelkedik és dekompressziós megállóra van szükség, miközben a mélység kevesebb vagy egyenlő mint a dekompressziós megálló mélysége.	Az órán megjelenik a Dekompresszió megkezdése .
Emlékeztető	Dekompressziós megálló teljesítve	Az algoritmus meghatározza, hogy a dekompressziós megálló teljesítve lett.	Az órán megjelenik a Dekompressziós megálló teljesítve . X m Y min (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	Mélységkorlát túllépve	A merülési mélység elérte az előre beállított értéket.	Mélység (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	Időkorlát túllépve	A merülési időtartam meghaladta az előre beállított értéket.	Idő (sárga + 5 másodpercig villog)

Emlékeztető	CNS-riasztás	A CNS értéke nagyobb vagy egyenlő mint 80%.	CNS (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	Javasolt átváltani erre: XX	Amikor elérte az előre beállított PO2-értéket, és elérhetők jobb gázválasztási lehetőségek, az óra felszólítást küld önnek a gáz váltására.	Az órán megjelenik a Javasolt átváltani erre: XX.
Emlékeztető	Jobb gáz	Az algoritmus megállapította, hogy jobb gázválasztási lehetőségek vannak.	Gáz (sárga + 5 másodpercig villog)
Emlékeztető	Felszíni pihenési idő	A felszíni pihenési időtartam elérte az előre beállított értéket.	Idő (sárga + 5 másodpercig villog)
Riasztás	Résznyomás túl alacsony	A PO2-szint az előre beállított minimális érték alá csökken.	Az órán megjelenik a Résznyomás túl alacsony. PO2 (vörös + villog) Gáz (vörös + villog)
Emlékeztető	Lebegés befejezve	A mélységtartományban töltött idő meghaladja az előre beállított határt.	Az órán megjelenik a Lebegés befejezve.
Riasztás	Túl gyors emelkedés	Az emelkedési sebesség 3 másodpercen keresztül folyamatosan több mint 12 m/perc.	Az órán megjelenik a Túl gyors emelkedés. Sebesség (vörös + villog)
Emlékeztető	A dekompresziós plafon túllépése	Technikai bűvárkodás közben olyan mélységben tartózkodhat, amely 0,3 méterrel meghaladja a dekompresziós állomás mélységét, szabadidős bűvárkodás esetén pedig 1 méterrel tartózkodhat a dekompresziós megálló felett.	Lefelé mutató jelzés animációja (sárga)
Riasztás	A mélység kisebb, mint a CEIL-érték	A mélység kisebb, mint a CEIL-érték.	Lefelé mutató jelzés animációja (vörös)

Riasztás	Kimaradt dekompresziós megálló	A mélység 1 percig folyamatosan kisebb, mint a CEIL-érték.	Az órán megjelenik a Kimaradt dekompresziós megálló üzenet. Lefelé mutató jelzés animációja (vörös)
Riasztás	Résznyomás túl magas	A PO2-szint nagyobb mint az előre beállított maximális érték.	Az órán megjelenik a Résznyomás túl magas. PO2 (vörös + villog) Gáz (vörös + villog)
Emlékeztető	Vízállósági korlát túllépve	A merülési mélység nagyobb mint 150 méter.	Az órán megjelenik a Vízállósági korlát túllépve. Mélység (sárga + 5 másodpercig villog)
Riasztás	CNS túl magas	A CNS értéke nagyobb vagy egyenlő mint 100%, az óra pedig riasztást küld minden 5% növekedés esetén.	Az órán megjelenik a CNS túl magas. CNS (vörös + villog)
Riasztás	Mélységkorlát túllépve	Mélység	Az órán megjelenik a Mélységkorlát túllépve. Mélység (vörös + villog)
Riasztás	Időkorlát túllépve	Idő	Az órán megjelenik a Időkorlát túllépve. Idő (vörös + villog)
Emlékeztető	Alacsony akkumulátorszint	Az akkumulátor szintje kisebb vagy egyenlő mint 5%.	Az órán megjelenik a Alacsony akkumulátorszint.

Delfinkommunikáció

A Delfin szonárkommunikáció (röviden Delfinkommunikáció) engedélyezése után használhatja a merülés vagy egyéb vízalatti tevékenység közben történő kommunikációhoz.

Merülés előtti előkészületek

A következő rész leírja a merülés előtti előkészületeket:

Kapcsolja be a kapcsolót.

Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, és válassza a **Edzés > Merülés > DiverComms** lehetőséget. Olvassa el a **Biztonsági tippek** részt, koppintson az **Elfogadás** gombra a beállításképernyő megnyitásához, és engedélyezze a **DiverComms** lehetőséget.

A személyes információk megadása

A beállítások képernyőn kattintson a becenevére, hogy szerkessze azonosítóját és becenevét. Az azonosító és a becenev Bluetooth-on keresztül továbbításra kerül a közeli bűvárpárnereknek, amikor személyesen hozzáadod őket. Az azonosítók a Delfinkommunikációban használt azonosítók. Ha megváltoztatja azonosítóját, bűvartársai esetleg nem fogják tudni azonosítani. Az azonosítót nem ajánlott gyakran megváltoztatni.

Bűvartársak hozzáadása

A beállítások képernyőn koppintson a **Haverjaim** lehetőségre a merülőtársak hozzáadásához. A következő módszerekkel adhat hozzá bűvartársakat:

1. módszer: Személyes hozzáadás:

- 1** A merülőtársak hozzáadására szolgáló képernyőn koppintson a+ gombra. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, hogy az eszköz megtalálja és csatlakozzon a közeli eszközökhöz.
- 2** A társának be kell lépnie erre a képernyőre, hogy felfedezzék. Miután felfedezte a társat, koppintson a + gombra a társ információi mellett a társ hozzáadásához.

2. módszer: Hozzáadás kézzel

- 1** A merülőtársak hozzáadására szolgáló képernyőn koppintson a+ gombra.
- 2** Koppintson a **Kézi megadás** lehetőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a barátja azonosítójának és becenevének megadásához.

Gyors üzenetek kezelése

- 1** A beállítások képernyőjén koppintson a **Gyors üzenetek** lehetőségre, ha gyors üzeneteket szeretne hozzáadni a **Szabadidős bűvárkodás**, **Szabadmerülés**, **Technikai bűvárkodás** és **Mérőműszer** merülési módokhoz. Hangulatjel-üzeneteket is hozzáadhat.
 - 2** Koppintson a kívánt merülési módra vagy hangulatjelre. Koppintson a + gombra üzenet hozzáadásához, majd válassza ki a kívánt gyors üzenetet vagy hangulatjelet. Ha további gyors üzeneteket vagy hangulatjeleket szeretne hozzáadni, átrendezheti vagy törölheti az üzeneteket, illetve megnyomva tartva egy üzenetet a felül rögzíthet.
-  Ha nem szeretne üzeneteket kapni ismeretlenektől, engedélyezheti a **Idegenektől érkező üzenetek tiltása** lehetőséget a beállítások képernyőjén.

Víz fölötti teszt végrehajtása

A beállítások képernyőn koppintson a **Víz fölötti teszt** leheletőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a hitelesítési teszt elvégzéséhez, valamint annak ellenőrzéséhez, hogy az üzenetek megfelelően küldhetők és fogadhatók-e.

Víz alatti üzenetek küldése

- 1** A merülési képernyőn nyomja meg a Segéd gombot a **Speciális beállítások** képernyő megnyitásához.
- 2** Forgassa el az óra koronáját a **DiverComms** kiválasztásához, és nyomja meg a Le gombot a megerősítéshez és a **DiverComms** képernyő megnyitásához.

- 3 Forgassa el az óra koronáját a **Üzenet küldése/Hangulatjel küldése** kiválasztásához, és nyomja meg a Le gombot a megerősítéshez és a **Gyors üzenetek/Hangulatjel küldése** képernyő megnyitásához.
- 4 A üzenet sikeres elküldése után a többi társa órája rezegni fog, hogy értesítse őket. Ha az üzenet elküldése sikertelen, az órája is kap egy emlékeztetőt, amely értesíti Önt a hiba bekövetkeztéről.

SOS jelzés a víz alatt

- 1 A merülési képernyőn tartsa lenyomva a Segéd gombot 3 másodpercig. A képernyőn megjelenik egy megerősítés az SOS-üzenet elküldéséről. A Le gomb megnyomásával erősítse meg és küldje el az SOS-üzenetet.
Másik megoldásként a merülési képernyőn nyomja meg a Segéd gombot a **Speciális beállítások** képernyő megnyitásához. Ezután válassza a **SOS** lehetőséget a **DiverComms** alatt SOS-üzenet küldéséhez.
- 2 A többi társ órája rezegni fog, és megjeleníti az SOS-üzenetet.

Expedíció mód

Ha szabadtéri expedícióra indul, megjelölheti a helyszíneket, és azok mentén visszatálhat az induláshoz. Arra is használhatja az órát, hogy olyan fontos adatokhoz jusson, mint a magasság és az SpO2.

Beállítások

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd koppintson a **Expedíció** lehetőségre.
- 2 Koppintson a  gombra alul az **Expedíció** funkcióhoz kapcsolódó további beállításokhoz.
 - **Akkumulátor:** Expedíció módban a Felemelés a felébresztéshez funkciója alapértelmezetten engedélyezett. A kikapcsolásához kapcsolja ki a  kapcsolót. Beállíthatja a **Helymeghatározás időközei** lehetőséget is a következőkkel: **Idő** vagy **Lépések**.
 - **Viharfigyelmeztetés:** Engedélyezze vagy tiltsa le a **Figyelmeztetések** funkciót az igényeinek megfelelően. Ha engedélyezve van, beállíthatja a **Nyomáses.** lehetőséget.
 - **Útvonalak:** Töltsön le útvonalakat a **Huawei Egészség** alkalmazásban, majd importálja őket az óráján.
 - a Lépjen a **Huawei Egészség** > **ÉN** > **Saját útvonal** > **Útvonal importálása** menüpontba, válasszon ki egy letöltött útvonalat, és mentse a **Saját útvonal** lehetőségben.
 - b Válassza ki a célútvonalat. Koppintson a  lehetőségre a jobb felső sarokban, majd a **Küldés a viselhető eszközre** elemre az útvonal órájával való szinkronizálásához.

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

Szabadtéri expedíció elindítása

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd koppintson a **Expedíció** lehetőségre.
- 2 Érintse meg a **Kezdés** gombot. Az expedíció közben:
 - **Jelölés:** Vagy az Expedíció alkalmazás bármelyik képernyőn nyomja meg az óra Le gombját, vagy az Expedíció alkalmazás főképernyőjén koppintson a **Jelölés** lehetőségre a hely kézi megjelöléséhez. Koppintson a **Jelölések** lehetőségre a megjelölt hely megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 -  A **Jelölések** opció csak a kézzel megjelölt helyeket jeleníti meg.
 - Legfeljebb 500 helyet jelölhet meg.
 - Az ilyen megjelölt helyeket, függetlenül attól, hogy automatikusan vagy manuálisan jelölték-e, útpontoknak nevezzük. Alapértelmezés szerint 30 percenként automatikusan megjelölésre kerül egy útvonalpont. A helymeghatározás időközzeit idő vagy lépések szerint állíthatja be, hogy az jobban megfeleljen az Ön igényeinek.
 - **Tompa:** Az Expedíció alkalmazás főképernyőjén nyomja meg a Segéd gombot az órán, hogy engedélyezze vagy kikapcsolja a Tompa módot.
 - **Eszközök:** Az Expedíció alkalmazás főképernyőjén csúsztassa felfelé az ujját az olyan **Eszközök** megnyitásához, mint a **SpO2** és a **Zseblámpa**.
 - Az Expedíció alkalmazás bármelyik képernyőjén megnyomhatja az óra Fel gombját, és kiválaszthatja a **Befejezés** vagy **Szünet** műveletet az utazáshoz, vagy választhatja a **Zárképernyő** lehetőséget.
- 3 Visszaútra:
 - Vissza egy útvonalponthoz
 1. módszer: Koppintson a **Jelölések** lehetőségre az útvonalpontok listájának megnyitásához, keresse meg és válassza ki a célútvonalpontot, majd koppintson a **Navigálás** lehetőségre.
 2. módszer: Az Expedíció alkalmazás kezdőképernyőjén lapozzon kétszer felfelé az iránytű/térkép képernyőjének megnyitásához, koppintson arra a képernyőre, majd koppintson a **Navigálás** lehetőségre a útvonalpontlista megjelenítéséhez. Forgassa a Fel gombot a útvonalpontok közti váltáshoz, nyomja meg a Fel gombot a célútvonalpont kiválasztásához, majd koppintson a **Navigálás** lehetőségre az útvonalpont közelében lévő helyre történő navigáláshoz.

- Vissza ugyanazon az úton: Az Expedíció alkalmazás kezdőképernyőjén lapozzon kétszer lefelé az iránytű/térkép képernyőjének megnyitásához, koppintson arra a képernyőre, majd koppintson a **Vissza ugyanazon az úton** lehetőségre, hogy a kiindulási pont közelében található helyre navigáljon.

4 Az expedíció befejezéséhez tartsa lenyomva a Fel gombot az órán.

Expedíciós bejegyzések megtekintése

Az órán:

- 1** Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd koppintson a **Expedíció** lehetőségre.
- 2** Koppintson a **Expedíciós bejegyzések** lehetőségre a bejegyzéslista megjelenítéséhez.
- 3** Válasszon ki egy célbejegyzést, majd lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn az olyan részletek megtekintéséhez, mint a **Távolság** és **Magasság**.

A telefonon:

Nyissa meg a **Huawei Egészség** főképernyőjét, koppintsno a **Gyakorlat adatai** kártyára, válasszon ki egy expedícióbejegyzést a részletek megtekintéséhez.

Légnyomásmérő

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

-  Először is csatlakoztassa óráját a **Huawei Egészség** alkalmazáshoz az automatikus kalibráláshoz.

Magasság és légnyomás

- 1** Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, majd koppintson az **Légnyomásmérő** lehetőségre.
- 2** Az aktuális **Magasság** és a **Légnyomás** megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.

Egyéb beállítások

- Koppintson a **Kalibrálás** lehetőségre a **Magasság** képernyőn a magasság kalibrálásához.
- Koppintson a **Beállítások** lehetőségre a **Légnyomás** képernyőn, majd engedélyezheti vagy kikapcsolhatja a **Figyelmeztetések** beállítást a **Viharfigyelmeztetés** funkcióhoz az igényei szerint. Testreszabhatja a **Nyomáskereső** beállítást, amely alapértelmezetten **4 hPa/3 óra**. Ez azt jelenti, hogy figyelmeztetés kerül elküldésre, ha a légnyomás 3 órán belül 4 hPa-nál nagyobb mértékben csökken.

Assistant·TODAY

Az Assistant·TODAY gyorsabb és egyszerűbb hozzáférést biztosít a szolgáltatásokhoz, beleértve az időjárási információk megjelenítését, a zenelejátszás vezérlését és a kártyák hozzáadását.

Belépés az Assistant·TODAY alkalmazásba és kilépés onnan

Az Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óra főképernyőjén. Ezután lapozzon balra a képernyőn az Assistant·TODAY alkalmazásból való kilépéshez.

Gyors elérés az alkalmazásokhoz

- 1 Az Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óra főképernyőjén.
- 2 Az Assistant·TODAY képernyőn koppintson valamelyik kártyára, hogy elérje a kapcsolódó alkalmazás képernyőjét.

hangvezérlés

-  A telefon hangvezérlése az Assistant·TODAY alkalmazáson keresztül az órán csak a telefon Médiavezérlőjén megjelenő, futó hangalkalmazások esetében érhető el. Bizonyos alkalmazások nem kompatibilisek a telefon médiavezérlőjével. Ha a telefonon a Médiavezérlőn megjelenik egy üzenet, amely szerint a lejátszás vezérlése nem támogatott, akkor ez az óraalapú vezérlőkre is vonatkozik.

Az Assistant·TODAY képernyőn használhatja a Hangvezérléskártyát hanglejátszás vezérlésére a telefonon és az órán egyaránt. Ne feledje, hogy a telefonos hangvezérlés csak akkor működik, ha az óra normál módon kapcsolódik a telefonhoz, és a telefonon hang szól.

Az Assistant·TODAY kezelése

-  A Szerkesztés gomb csak akkor érhető el, ha az óra **Standard mód** módban van.

Kártya hozzáadása

- 1 Az Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óra főképernyőjén.
- 2 Lapozzon felfelé az utolsó kártyára, és koppintson a **Szerkesztés** lehetőségre alul az Assistant·TODAY kezelési képernyőre való belépéshez.
- 3 A kártyalistában koppintson a **Kártya hozzáadása** lehetőségre, hogy a megjelenő képernyőn igény szerint hozzáadjon egy kártyát.

Dinamikus kártya hozzáadása

- 1 Az Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óra főképernyőjén.
- 2 Lapozzon felfelé az utolsó kártyára, és koppintson a **Szerkesztés** lehetőségre alul az Assistant·TODAY kezelési képernyőre való belépéshez.

- 3 A dinamikus kártyalistában koppintson a **Kezelés** lehetőségre. A Dinamika képernyőn szükség szerint engedélyezze a jelenetmegjelenítés funkciót.
- 4 A Dinamika képernyőn engedélyezheti a **Dinamikus kártyák** funkciót is, ha dinamikusan szeretné meg kapni a kártyaadatokat.

Kártya kitűzése/törlése

 A Zenés kártya beépített funkció, ezért nem törölhető.

- 1 Az Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óra főképernyőjén.
- 2 Érintse meg és tartsa megérintve a kártyát az Assistant·TODAY képernyőn, és szükség szerint tűzze ki, vegye le vagy törölje a kártyát.
Az Assistant·TODAY képernyőn felfelé lapozva is megkeresheti az utolsó kártyát, és az alul lévő **Szerkesztés** lehetőségre való koppnitással elérheti az Assistant·TODAY kezelési képernyőt. Ezután szükség szerint tűzze fel, vegye le vagy törölje a kártyát.

Az Assistant·TODAY engedélyezése/tiltása

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd válassza a **Beállítások > Óraszámnap és főképernyő > Assistant·TODAY** lehetőséget.
- 2 Engedélyezze vagy kapcsolja ki a **Assistant·TODAY** lehetőséget. Az Assistant·TODAY képernyő alapértelmezés szerint engedélyezve van. Ha letiltja, az Assistant·TODAY képernyő nem jelenik meg, amikor jobbra lapoz a lapon az óra kezdőképernyőjén.

SMS-üzenetek küldése és fogadása

Küldhet és fogadhat SMS-üzeneteket közvetlenül az óráján, ha az eSIM Önálló szám szolgáltatás engedélyezve van.

-  • Az eSIM Egy szám szolgáltatás nem támogatja az SMS-üzenetek független küldését és fogadását.
- A funkció használatához, először frissítse az órát a legújabb verzióra.
- Az eSIM Önálló szám szolgáltatás nem támogatja az MMS-t, az SMS-továbbítást, az SMS csoportos üzeneteket vagy a tiltólistán szereplő számokról érkező SMS-ek fogadását.

SMS-üzenetek megtekintése

Amikor az órája önálló számához SMS-üzenet érkezik, koppintson az **Üzenetek** lehetőségre az alkalmazáslistában az olvasatlan üzenetek tartalmának és az SMS-üzenetek számának megtekintéséhez.

-  Az üzenet részleteinek képernyőjén felfelé lapozzon a névjegy hívásához vagy a névjegy adatainak megtekintéséhez.

SMS-ek küldése

SMS-üzenet írása.

Az alkalmazáslistában koppintson az **Üzenetek** lehetőségre, majd a + gombot, válasszon ki egy címzettet, írja meg az üzenetet, és koppintson a **Küldés** lehetőségre.

Válasz küldése egy SMS-üzenetre:

Koppintson az SMS-üzenet munkamenetére az üzenetlistában, vagy lépjen az értesítések részletei képernyőre az alábbi módokon való válaszoláshoz:

- Koppintson alul a  elemre, és valamelyik beviteli módszerrel írjon be szöveget vagy válasszon hangulatjeleket.
- Lapozzon felfelé a képernyőn, és válasszon ki egy gyorsválaszt.

SMS-üzenetek törlése

Egyetlen SMS-üzenet törlése.

Koppintson egy SMS-üzenet-munkamenetre az üzenetlistában, érintsen meg egy üzenetet és tartsa lenyomva, majd koppintson a **Törlés** gombra.

Egy névjegy összes SMS-üzenetének törlése:

Keresse meg a törölni kívánt SMS-üzenet-munkamenetet, lapozzon balra a képernyőn, majd koppintson a Törlés ikonra.

Több névjegy SMS-üzeneteinek törlése/Minden SMS-üzenet törlése:

Válasszon ki több vagy az összes SMS-üzenet-munkamenetet az üzenetlistában, majd koppintson a **Törlés** gombra.

Üzenetek kezelése

Ha az órája össze van kapcsolva a **Huawei Egészség** alkalmazással, és az üzenetértesítések engedélyezve vannak, a telefon állapotjelző sávjában megjelenített üzenetek szinkronizálhatók az órájára.

Üzenetértesítések engedélyezése

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, koppintson a **Értesítések** lehetőségre, és kapcsolja be a **Értesítések** kapcsolót.
- 2 Az alábbi alkalmazáslistában kapcsolja be azoknak az alkalmazásoknak a kapcsolóit, amelyekről értesítéseket szeretne kapni.

Olvasatlan üzenetek megtekintése

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

Az olvasatlan üzenetek az órán maradnak. Ha szeretné megtekinteni őket, lapozzon felfelé az óra főképernyőjén az üzenetközpont megnyitásához.

-  • Ha nem aktiválta az eSIM önálló szolgáltatást, és az órája nincs összekapcsolva a telefonnal, akkor nem tud SMS-üzeneteket vagy üzeneteket fogadni vagy megválaszolni az óráján.
- Az üzenetek az üzenetközpontban történő megtekintés után az órán lesznek tárolva. Törlésükhöz lapozzon balra az üzenetközpontban, vagy koppintson a törlés gombra a részletek képernyőjén.

Válasz küldése SMS-üzenetekre

- A funkció nem támogatott, ha a készülék iPhone-nal van párosítva.
- Válaszolhat közvetlenül az SMS-üzenetekre az óráján, ha az eSIM Önálló szám szolgáltatás engedélyezve van.
- A gyorsválasz funkció csak akkor támogatott, ha azzal a SIM-kártyával válaszol egy SMS-üzenetre, amely az üzenetet fogadta.

Amikor új SMS-üzenetre vagy egy alkalmazásból, például a WhatsAppból, a Messengerből vagy a Telegramból származó üzenetre szeretne válaszolni az óráján, a következő módokon válaszolhat:

- Az üzenet alatt található  hangulatjelgombra koppintva kiválaszthat egy hangulatjelet a gyors válaszhoz.
- Az üzenet alatt található  billentyűzetgombra koppintva testre szabhatja a válasz tartalmát.
- Az üzenet értesítési képernyőjén felfelé is lapozhat, és kiválaszthatja a gyors választ.

Az új SMS-üzenetre az órán történő válaszadáshoz használhatja a gyors válaszokat vagy a hangulatjeleket. A támogatott üzenettípusok a tényleges használatól függően változnak.

Gyors válaszok testre szabása

- A funkció nem támogatott, ha a készülék iPhone-nal van párosítva.

A következő módon lehet testreszabni a gyorsválaszt:

- 1 Ha az óra csatlakozott a **Huawei Egészség** alkalmazáshoz, nyissa meg az alkalmazást, lépjen a készülék részleteit tartalmazó képernyőre, és koppintson a **Gyorsválaszok** kártyára.
- 2 A **Válasz hozzáadása** lehetőségre való koppintással hozzáadhat egy választ, egy meglévő válaszra való koppintással szerkesztheti azt, vagy a válasz melletti  ikonra való koppintással törölheti a választ.

Olvasatlan üzenetek törlése

Az óra főképernyőjén lapozzon felfelé az olvasatlan üzenetek központjába való belépéshez,

majd az üzenetlista alján lévő  ikonra koppintva törölheti az összes olvasatlan üzenetet.

Módok beállítása

Gyorsan engedélyezheti vagy kikapcsolhatja a Ne zavarj/Alvás módot az óra Vezérlőpultján.

A Ne zavarj mód engedélyezése

Engedélyezés:

Amikor a Ne zavarj be van kapcsolva, az óra nem cseng és nem rezeg bejövő hívások esetén és értesítések fogadásakor (kivéve az **Ébresztő** jelzéseit).

- 1 Lapozzon fentről lefelé az óraszámplapon a **Vezérlőpult** megnyitásához, koppintson a **Fókusz** lehetőségre, és válassza a **Ne zavarj** lehetőséget.
- 2 A beállítás után a **Vezérlőpult** a következő módon jelenik meg: **Ne zavarj**.

A Ne zavarj mód kikapcsolásához lépjen a **Vezérlőpult** lehetőségre, és koppintson a  lehetőségre. Nyomva tartva megváltoztathatja az üzemmódot, vagy elvégezhet egyéb beállításokat.

Időzített indítás:

- 1 A következő módszerekkel nyithatja meg a **Ne zavarj** beállítási képernyőjét:
 - Lapozzon fentről lefelé az óraszámplapon a **Vezérlőpult** megnyitásához, koppintson a **Fókusz** lehetőségre, és koppintson a  gombra a **Ne zavarj** mellett.
 - Lépjen be az alkalmazáslistába, és koppintson a **Beállítások > Fókusz > Ne zavarj** lehetőségre.
- 2 Koppintson az **Időszak hozzáadása** lehetőségre, és állítsa be a **Kezdés**, **Befejezés** és **Ismétlés** értékét.

Az időzített ébresztés kikapcsolásához kapcsolja ki az adott időtartam melletti kapcsolót. (Ha a készülék Ne zavarj módban van, először kapcsolja ki a **Ne zavarj** kapcsolót.)

Alvás mód engedélyezése

Engedélyezés:

Ha az Alvás mód engedélyezve van, az óra nem csörög vagy rezeg a bejövő hívásokra és értesítésekre (az **Ébresztő** kivételével). A Felemelés a felébresztéshez funkció szintén letiltásra kerül, és az óra Egyszerű módba lép.

- 1 Lapozzon fentről lefelé az óraszámplapon a **Vezérlőpult** megnyitásához, koppintson a **Fókusz** lehetőségre, és válassza a **Alvás** lehetőséget.
- 2 A beállítás után az **Alvás** lehetőség megjelenik a Vezérlőpulton.

Az Alvás mód kikapcsolásához nyissa meg a **Vezérlőpult** lehetőséget, és koppintson a  gombra. Nyomva tartva megváltoztathatja az üzemmódot, vagy elvégezhet egyéb beállításokat.

Időzített indítás:

- 1 A következő módszerekkel nyithatja meg a **Alvás** beállítási képernyőjét:
 - Lapozzon fentről lefelé az óraszámplapon a **Vezérlőpult** megnyitásához, koppintson a **Fókusz** lehetőségre, és koppintson a  gombra a **Alvás** mellett.
 - Lépjen be az alkalmazáslistába, és koppintson a **Beállítások > Fókusz > Alvás** lehetőségre.

- 2** Koppintson az **Időszak hozzáadása** lehetőségre, és állítsa be a **Elalvás, Ébredés** és **Ismétlés** értékét.

Az időzített indítás kikapcsolásához kapcsolja ki az adott időtartam melletti kapcsolót. (Ha a készülék Alvás módban van, először kapcsolja ki a **Alvó mód** kapcsolót.)

Távoli zár

-  • Ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha a készülék olyan HUAWEI telefonnal van párosítva, amelyen EMUI 10.1 vagy újabb rendszer fut, illetve olyan iPhone-nal, amelyen iOS 13.0 vagy újabb rendszer fut. Ha iPhone-t használ, először nyissa meg a kamerát.
- Ez a funkció nem érhető el, ha készüléke harmadik féltől származó Android-telefonhoz van párosítva.

Távoli zár

- 1** Győződjön meg róla, hogy az órája össze van kötve a **Huawei Egészség** alkalmazással.
Lapozzon lefelé az óra főképernyőjének tetejéről, és győződjön meg róla, hogy a  ikon megjelenik a Vezérlőpultban, ami azt jelzi, hogy az óra csatlakozik a telefonhoz.
- 2** Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, és válassza a **Távoli zár** lehetőséget, amely automatikusan elindítja a telefon kameráját. Koppintson a fényképezőgép ikonra az óra képernyőn a fényképezéshez.

Időzítő beállítása fényképezéshez

Az órán nyissa meg az alkalmazáslistát, és válassza a **Távoli zár** lehetőséget, amely automatikusan elindítja a telefon kameráját. Koppintson a  lehetőségre a Távoli zár képernyőn fényképezés időzítésének beállításához.

Zenelejátszás

A telefonos zenelejátszás vezérlése

Nyisson meg egy telefonos zenei alkalmazást, például a HUAWEI Zenét, és indítsa el a lejátszást.

- 1** A telefonon nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, koppintson a **Zene** lehetőségre, és kapcsolja be a **Telefon zenelejátszásának vezérlése** lehetőséget.
- 2** Az óráján a főképernyőn jobbra lapozva lépjen az Assistant·TODAY képernyőre, ahol megtalálja a Zenés kártyát. Itt szüneteltetheti a lejátszást, és átkapcsolhat az előző/következő zeneszámra.
- 3** Koppintson a Zenés kártyára a lejátszási képernyőre való belépéshez, ahol beállíthatja a hangerőt, vagy a képernyő alján található készüléknévre koppintva válthat a hangkimeneti eszközök között.

Zene szinkronizálása az órára

-  • Ennek a funkciónak a használatához az órát és a Huawei Egészség alkalmazást frissítse a legújabb verzióra.
- Ez a funkció nem támogatott, ha az óra iPhone-nal van párosítva.
- A **Huawei Egészség** alkalmazással szinkronizálhatja az órájára a telefonra letöltött, nem titkosított zenefájlokat. Ezek a zeneszámok ezután önállóan, internet-hozzáférés nélkül lejátszhatók az órán.

1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részletei képernyőre, koppintson a **Zene** > **Zenekezelés** lehetőségre, koppintson alul a  lehetőségre zene hozzáadásához.

2 Ha végzett, koppintson a képernyő jobb felső sarkában a  ikonra.

Óraszámplapok kezelése

Óraszámplapok testreszabása

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

- 1** Érintse meg és tartsa lenyomva az óraszámplap (a készülék főképernyője) bármelyik pontját a óraszámplap-kiválasztó képernyő megjelenítéséhez, majd lapozzon balra vagy jobbra a kívánt óraszámplap kiválasztásához.
 - 2** Koppintson az óraszámplap alatt található **Egyéni** lehetőségre, majd lapozzon balra vagy jobbra a kívánt stílus és funkciók kiválasztásához.
 - A **Stílus** vagy a **Szín** képernyőn lapozzon felfelé vagy lefelé a kedvenc stílusa vagy színe kiválasztásához.
 - A **Funkció** képernyőn koppintson egy összetevőre a lecseréléséhez.
-  A testreszabás csak az alattuk lévő **Egyéni** gombbal ellátott óraszámplapok esetében érhető el. A testreszabási képességek az óraszámplapoktól függően változnak.

Másik óraszámplapra váltás

A viselhető eszközön:

Érintse meg és tartsa lenyomva az óraszámplap (a készülék főképernyője) bármelyik pontját a óraszámplap-kiválasztó képernyő megjelenítéséhez, majd lapozzon balra vagy jobbra az elérhető óraszámplapok böngészéséhez. Koppintson a használni kívánt óraszámplapra a kiválasztáshoz.

A Huawei Egészség alkalmazásban

- 1** Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőjére, és koppintson a **Saját számlapok** lehetőségre.
- 2** Válassza ki a kívánt óraszámplapot, majd koppintson a **Beállítás alapértelmezettként** lehetőségre.

Ha az óraszámplap még nincs telepítve, először telepítse azt. A készülék automatikusan átvált az új óraszámplapra, miután telepítve lett.

Óraszámplap törlése

A viselhető eszközön:

- 1 Érintse meg és tartsa lenyomva bárhol az óraszámplapot az óraszámplap-kiválasztó képernyő meglátogatásához.
 - 2 Lapozzon felfelé a képernyő aljától, majd koppintson az **Eltávolítás** lehetőségre az óraszámplap törléséhez.
-  Ha a törlés után újra szeretné használni az óraszámplapot, az alábbi módszerek egyikével teheti meg:
- Érintse meg és tartsa lenyomva az óra számlapjának bármely pontját az óraszámplap-kiválasztó képernyő megnyitásához, lapozzon balra az utolsó képernyőig, koppintson a  gombra, majd koppintson az óraszámplapra annak ismételt használatához.
 - Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok képernyőre, koppintson a **Saját számlapok** lehetőségre, és válassza ki a kívánt óraszámplapot.

A Huawei Egészség alkalmazásban

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre, és lépjen a **Saját számlapok > Helyi óraszámplapok kezelése** lehetőségre.
 - 2 Törléshez koppintson a  ikonra a kiválasztott óraszámplap jobb felső sarkában.
-  • Ha nem látja a  ikont az óraszámplap jobb felső sarkában, az azt jelzi, hogy az adott óraszámplap nem törölhető. Például a **Galéria** nem törölhető.
- 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.

A Galéria óraszámplapja

Galéria-óraszámplap beállítása

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok képernyőjére, lépjen a **Saját számlapok > Galéria** menüpontra a Galéria-óraszámplapok beállításai képernyőjének megnyitásához.
- 2 Koppintson a  gombra, válassza a **Fénykép készítése** vagy a **Kép kiválasztása** lehetőséget, válasszon egy képet, húzással állítsa be a kép megjeleníteni kívánt részének beállításához, és koppintson a  gombra a jobb felső sarokban a feltöltés befejezéséhez.
- 3 A **Galéria** képernyőn igényei szerint állítsa be a **Szín**, a **Stílus** és a **Funkciók** lehetőséget.
- 4 Az **Egyéb beállítások** menüpontban igény szerint engedélyezze vagy tiltsa le az **Emelje fel új kép megjelenítéséhez** lehetőséget.

Ha ez a funkció engedélyezve van, és egynél több képet töltött fel Galéria-óraszámplapként, a megjelenített óraszámplap minden alkalommal egy másik képre változik, amikor felébreszti a képernyőt a csuklója felemelésével. Ha ez a funkció le van tiltva, a csukló felemelése csak az utoljára megjelenített képet jeleníti meg, ennek megváltoztatásához meg kell érintenie a képernyőt.

5 Koppintson az **Alkalmaz** lehetőségre, és a viselhető eszköz átvált a Galéria óraszámplapra.

-  A Galéria-óraszámplap funkció a következő képformátumokat támogatja: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp és .pcx. A .gif formátumú képek nem animációként jelennek meg, hanem statikus képekként.

Óraszámplapok a OneHop galériából

A OneHop segítségével könnyedén át tudja alakítani a telefon Galériájában található képeket óraszámplappá az óra számára. Ha szeretne, egyszerre több képet is átvihet, majd az óraszámplapra koppintva kicserélheti a képeket, és így több egyéni óraszámplapot is élvezhet.

-  • A funkció használatához gondoskodjon arról, hogy viselhető készüléke össze legyen kötve a **Huawei Egészség** alkalmazással.
- Ez a funkció csak akkor érhető el, ha az NFC-kompatibilis viselhető eszközt olyan HUAWEI telefonnal párosítja, amely támogatja az NFC-t.

A funkció használata előtt gondoskodjon róla, hogy a **Galéria** alkalmazva van a viselhető eszközén.

- 1** Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, lépjen a **Beállítások > Többkészülékes együttműködés > NFC** menüpontra, majd engedélyezze az **NFC** lehetőséget.
- 2** Engedélyezze az NFC funkciót a telefonján.
- 3** Nyissa meg a Galériát, válasszon ki egy képet az átvitelhez, és érintse meg a telefon hátoldalán lévő NFC-területet a viselhető képernyővel szemben. A kiválasztott kép ekkor megjelenik az óra számlapján, jelezve, hogy sikeres volt az átvitel.
Az óraszámplap stílusának módosításához nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok képernyőjére, lépjen a **Saját számlapok > Galéria** menüpontra és végezze el a beállítást.

Kép törlése a Galéria óraszámplapról

A **Galéria** beállításainak képernyőjén koppintson a  gombra a kép áttekintési

képernyőjének megnyitásához, koppintson a  gombra a törölni kívánt képen, majd térjen vissza a **Galéria** beállításoldalára, és koppintson a **Mentés** lehetőségre.

Videós óraszámplap

-  • Győződjön meg arról, hogy a Huawei Egészség alkalmazás és az órája is a legújabb verzióra van frissítve.
 - A testreszabott videós óraszámplapok nem érhetők el, ha az óra iPhone-nal van párosítva.
- 1** Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok képernyőjére, lépjen a **Saját számlapok > Videó** menüpontra a videós óraszámplapok beállítási képernyőjének megnyitásához.
 - 2** Koppintson a  gombra, válassza ki a feltöltési módot, rögzítsen új videót, vagy válasszon ki egy meglévő videót a feltöltéshez, majd koppintson a  gombra.
 - 3** Koppintson a **Stílus**, **Időpozíció** és **Funkciók** lehetőségre a minialkalmazások stílusának és helyzetének beállításához a videós óraszámplapon.
 - 4** Koppintson az **Alkalmaz** lehetőségre, és az óra átvált az újonnan beállított óraszámplapra.
 -  • Csak egy videós óraszámplap tölthető fel. Választhat egy előre telepített videós óraszámplapot is. Az előre telepített videós óraszámplapok nem törölhetők.
 - A videós óraszámplapok úgy vannak kialakítva, hogy különböző videókat jelenítenek meg egymás után. Az óra a különböző videók között vált, ha megérinti az óra számlapját, vagy bekapcsolja a képernyőt.

Egészségkezelés

Elesés észlelése és vészhelyzeti SOS

Az elesés észlelése engedélyezése után az óra a gyorsulásérzékelő segítségével érzékeli a testhelyzetét. Ha az óra érzékeli, hogy elesett és mozgásképtelen állapotba kerülhet, akkor automatikusan bekapcsolja a vészhelyzeti SOS funkciót.

Az esés észlelése letiltásához lépjen be az óra alkalmazáslistájába, lépjen a **Beállítások** > **Vészhelyzeti SOS** lehetőségre, és kapcsolja ki az **Elesés észlelése** lehetőséget.

-  • Az órája nem minden esést képes érzékelni. Néha a nagy erő hatással járó tevékenységeket esésként értelmezheti, és elesésészlelést indíthat el.
- Ha az óra Bluetooth-kapcsolaton keresztül a telefonra csatlakozik, és a telefon két SIM-kártyával rendelkezik, állítsa be a segélyhívásokhoz használandó alapértelmezett kártyát.
- Ha az eSIM Önálló szám szolgáltatás nincs engedélyezve az órán, akkor iPhone-hoz párosítva nem tud segítségkérő üzeneteket küldeni.

Vészhelyzeti információk és vészhelyzeti névjegyek beállítása

A vészhelyzeti információk segíthetnek a mentőszolgálatoknak vészhelyzetben. A vészhelyzeti információk és vészhelyzeti névjegyek beállításához tegye a következőket:

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, és lépjen az **Én** > **Profil** > **Vészhelyzeti információk** lehetőségre az olyan személyes információk és egészségügyi információk hozzáadásához, mint a vércsoport.
 - 2 Lépjen a **Vészhelyzeti névjegyek** > **Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása** lehetőségre, és válassza ki a hozzáadni kívánt vészhelyzeti névjegyet. Koppinthat a  lehetőségre is a vészhelyzeti névjegy mellett a névjegy törléséhez. Legfeljebb három vészhelyzeti névjegyet adhat hozzá.
-  Győződjön meg arról, hogy a vészhelyzeti névjegyeket a megfelelő sorrendben adta meg. Ha a vészhelyzeti SOS elindul, az óra felhívja az első vészhelyzeti névjegyet, és segítségkérő üzeneteket küld az összes vészhelyzeti névjegynek.

Vészhelyzeti információk megtekintése

Az órán:

Lépjen be az alkalmazáslistába, és lépjen a **Beállítások** > **Vészhelyzeti SOS** lehetőségre a vészhelyzeti információionak megtekintéséhez.

A telefonon

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazástg, válassza a **Én** > **Profil** > **Vészhelyzeti információk** lehetőséget a vészhelyzeti információk megtekintéséhez.

Elesés észlelése és automatikus SOS

- 1 Lépjen be az óra alkalmazáslistájába, lépjen a **Beállítások > Vészhelyzeti SOS** lehetőségre, és kapcsolja be az **Elesés észlelése** lehetőséget.
 - 2 Ha az óra érzékeli, hogy Ön elesett, és esetleg mozgásképtelenné válhat, akkor egy felugró ablak jelenik meg, amelyben megkérdezi, hogy szeretne-e segélyhívást kezdeményezni.
 - 3 Ha bezárja a  lehetőséget, vagy nem hajt végre semmilyen műveletet az órán 60 másodpercig, az óra elindítja a vészhelyzeti SOS-t.
 - Ha vészhelyzeti névjegyek vannak beállítva, az óra automatikusan felhívja az első vészhelyzeti névjegyet, és segítségkérő üzenetet küld az összes vészhelyzeti névjegynek, amely tartalmazza az aktuális helyét.
 - Ha nincs beállítva vészhelyzeti névjegy, a képernyőn megjelennek a segélyhívó számok, amelyek közül választhat.
-  Ha az eSIM Önálló szám szolgáltatás aktiválva van az órán, segítségkérő üzeneteket küldhet az óráról.

Vészhelyzeti SOS elindítása kézzel

Gyorsan egymás után ötször nyomja meg a Fel gombot a Vészhelyzeti SOS funkció elindításához.

- Ha vészhelyzeti névjegyek vannak beállítva, az óra automatikusan felhívja az első vészhelyzeti névjegyet, és segítségkérő üzenetet küld az összes vészhelyzeti névjegynek, amely tartalmazza az aktuális helyét.
 - Ha nincs beállítva vészhelyzeti névjegy, a képernyőn megjelennek a segélyhívó számok, amelyek közül választhat.
-  • Ha a **Elesés észlelése** le van tiltva, az óra nem indít vészhelyzeti SOS-t, ha súlyos esést észlel. Ebben az esetben nyomja meg gyorsan egymás után ötször a Fel gombot.
- Ha az órája Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozik a telefonjához, akkor a Fel gombot ötször gyorsan egymás után megnyomva vészhívást kezdeményezhet. Néhány másodperc múlva megjelenik a hívásképernyő a telefonon. Ha nincs csatlakoztatva, akkor csak az eSIM szolgáltatás aktiválása után tud hívásokat kezdeményezni az órán.

EKG-mérés

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

-  Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el. A részletekért, kérjük, keresse fel a Huawei hivatalos weboldalt. A tényleges helyzet az irányadó.

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.

Előkészületek a méréshez

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

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

Az EKG mérése

- 1 Alaposan ellenőrizze, hogy az óra megfelelően van-e viselve, és ne mozogjon.
- 2 Helyezze a készüléket megfelelően a csuklójára, lépjen be az alkalmazások listájába, és válassza az **EKG** lehetőséget. Ha először használja a funkciót, adja meg, hogy melyik csuklón viseli a készüléket a **Bal** vagy **Jobb** lehetőséggel. Ezt a beállítást ezután bármikor megváltoztathatja az EKG alkalmazás főképernyőjén, ha alul a Beállítások ikonra koppint.
- 3 Szabad kezének egyik ujját óvatosan helyezze az X-TAP érzékelőre, és tartsa mozdulatlanul, majd automatikusan elindul a mérés.
 -  • A mérés alatt tartsa mozdulatlanul, egyenletesen lélegezzen, és ne beszéljen. Az ujját tartsa megfelelő kapcsolatban az X-TAP érzékelővel, 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 koppintson a  gombra. További részletekért lépjen a **Huawei Egészség** alkalmazás főképernyőjére a telefonján, majd lépjen a **Szív > EKG** lehetőségre. Az EKG-jelentés letöltéséhez koppintson az EKG részletei képernyő jobb felső sarkában lévő letöltés ikonra.

Az eredmények értelmezése

- Kérjük, a mérési eredményekkel kapcsolatban konzultáljon egészségügyi szakemberrel. Ne értelmezze az eredményeket saját maga, és ne végezzen öngyógyítást.
- Ez a funkció nem képes vérrögök, stroke, szívelégtelenség vagy más típusú ritmuszavarok vagy szívproblémák kimutatására.

- Ez a funkció nem képes a szívroham vagy a kapcsolódó szövődmények kimutatására. Ha fájdalmat, szorítást vagy nyomást érez a mellkasában, vagy bármilyen más tünetet tapasztal, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ne módosítsa a receptjét a funkció által szolgáltatott adatok alapján anélkül, hogy előzetesen konzultálna az orvosokkal.

SpO₂-mérés

- i** Az SpO₂-mérés pontosságának biztosítása érdekében hordja szorosan és megfelelő módon a viselhető eszközt. Ügyeljen arra, hogy az érzékelőmodul közvetlenül, akadálytalanul érintkezzen a bőrével.

Ujjhegyen mért SpO₂

- 1 Alaposan ellenőrizze, hogy az óra megfelelően van-e viselve, és ne mozogjon.
- 2 Lépjen az óra alkalmazáslistájába, majd koppintson az **SpO₂** lehetőségre.
- 3 Szabad kezének egyik ujját óvatosan helyezze az X-TAP érzékelőre, majd automatikusan elindul a mérés. A visszaszámlálás lejártá után érintse meg újra az érzékelőt a mérés folytatásához, vagy emelje fel az ujját a SpO₂-mérés befejezéséhez és az eredmények megtekintéséhez. A mérés során megtekintheti a pulzus hullámformáját is.

Automatikus SpO₂-mérés

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészséget**, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, koppintson az **Egészségfelügyelet** lehetőségre, és kapcsolja be az **Automatikus SpO₂** lehetőséget. Ha engedélyezve van, és a készülék azt érzékeli, hogy Ön nem mozog, automatikusan megméri és rögzíti az Ön SpO₂-szintjét. Ez a mutató különösen fontos, amikor alszik vagy nagy magasságban tartózkodik.
- 2 Koppintson a **Figyelmeztetés alacsony SpO₂-értékre** lehetőségre, és állítsa be az alsó határértéket, hogy kapjon riasztást, amikor ébren van.
Határérték: Ki/75%/80%/85%/90%

Adatok megtekintése

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

Egészségügyi Áttekintés

Gyorsan mérheti többféle egészségügyi mutatóját, beleértve a pulzusszámot, az SpO₂-t, a stresszt, a bőr hőmérsékletét, az EKG-t, az artériás érfalmerevséget, a tudófunkciót és egyebeket. 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.

A Egészségügyi Áttekintés használata

- 1 Alaposan ellenőrizze, hogy az óra megfelelően van-e viselve, és ne mozogjon.

- 2 Lépjen a készülék alkalmazáslistájába, majd koppintson az **Egészségügyi Áttekintés** lehetőségre. Engedélyezze a kért engedélyeket, és fogadja el az adatvédelmi megállapodást, ha először használja az alkalmazást.
 - 3 Az óra kezdőképernyőn érintse meg és tartsa lenyomva az X-TAP érzékelőt három másodpercig az Egészségügyi Áttekintés megnyitásához, vagy koppintson **Mérés** lehetőségre az Egészségügyi Áttekintés alkalmazás kezdőképernyőjére, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a mérés befejezéséhez.
 - 4 Az órája rezgéssel értesíti Önt, amint elkészült az egészségügyi jelentés. Lapozzon felfelé az alkalmazás főképernyőjén a korábbi jelentések megtekintéséhez.
-  Minden adat és eredmény csak referenciaként szolgál, és orvosi diagnózis felállításához nem használható. Ha bármilyen kellemetlenséget tapasztal, időben forduljon orvoshoz.
 - Az optimális mérési pontosság érdekében adja meg, hogy melyik csuklón viseli a készüléket, ha az Egészségügyi Áttekintés alkalmazás főképernyőjén felfelé lapoz, koppint a **Továbbiak** lehetőségre, és beállítja a **Csukló** értékét.
 - Ha a **Egészségügyi Áttekintés** kártya nincs a **Huawei Egészség** főképernyőjén, koppintson a **Szerkesztés** lehetőségre, és adja hozzá a kártyát.

Az Egészségügyi Áttekintés jelentés megtekintése

- Az órán: Lépjen be az alkalmazáslistába, koppintson az **Egészségügyi Áttekintés** lehetőségre, és a képernyőn felfelé lapozva jelenítse meg a korábbi jelentéseket.
- A telefonon: Nyissa meg a **Huawei Egészség > Egészségügyi Áttekintés** lehetőséget.

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. Bizonyos európai országokban például nem érhető el.

További érzelmi rekordok/stresszrekordok engedélyezése

- 1 Lépjen a készülék alkalmazáslistájába, majd koppintson az **Érzelmi jólét** lehetőségre. Ha először használja az alkalmazást, adja meg az engedélyeket, és tekintse meg az alkalmazás bevezetőjét és használati útmutatóját. Ezután átirányítjuk az **Érzelmi jólét** alkalmazás képernyőjére.
 - 2 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőjére, koppintson az **Egészségfelügyelet** lehetőségre, és kapcsolja be az **További érzelmi rekordok/stresszrekordok** lehetőséget.
-  Ha először használja az alkalmazást, egy ideig bekapcsolva kell tartania a viselhető eszközt, mielőtt az érzelmi adatok elérhetővé válnak.
 - Az érzelmi adatok nem állnak rendelkezésre, amíg Ön alszik.

Érzelmi adatok megtekintése/módosítása

A viselhető eszközön:

Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, és az **Érzelmi jólét** lehetőségre koppintva lépjen be az alkalmazás főképernyőjére, ahol az aktuális érzelmi állapotát egy animáció mutatja.

Lapozzon felfelé további adatok megtekintéséhez.

A telefonon:

Lépjen a **Huawei Egészség > Érzelmi jólét** lehetőséghez az érzelmek/stresszadatok megtekintéséhez, valamint az elemzés és a tippek áttekintéséhez különböző időtartományok szerint.

A korábbi adatok megtekintéséhez válassza a **Huawei Egészség > Érzelmi jólét** lehetőségre, koppintson a  lehetőségre a jobb felső sarokban, majd koppintson az **Összes adat** lehetőségre.

-  Ha úgy gondolja, hogy a teszt eredménye pontatlan, koppintson a felső részben az érzelmi adatok mellett található szerkesztésikonra, hogy módosítsa az érzelmi adatait.

Hangulati emlékeztetők

- 1 Lépjen a készülék alkalmazáslistájába, majd koppintson az **Érzelmi jólét** lehetőségre.
- 2 Lapozzon felfelé, hogy belépjen a **Beállítások** képernyőre, koppintson az **Emlékeztető beállításai** lehetőségre, 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.

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 az óra alkalmazáslistájába, koppintson az **Alvás** lehetőségre, lapozzon felfelé a **Továbbiak** képernyő megnyitásához, és koppintson az **Alvó mód** lehetőségre.
- 2 Választhatja az **Alvó mód** vagy az **Napirend** lehetőséget.
 - 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 felébresztéshez funkció szintén letiltásra kerül, így a készülék gyakorlatilag egyszerűsített üzemmódba kerül.
 - Ha a **Napirend** funkció engedélyezve van, akkor a viselhető eszköz ütemezetten lép be/ki az Alvó módból.

Időzített időszak hozzáadásához érintse meg az **Időszak hozzáadása** lehetőséget, és adja meg az **Elalvás**, **Ébredés** és az **Ismétlés** lehetőséget. Ezt követően kattintson a **OK** lehetőségre.

Időzített időszak törléséhez kattintson a kiválasztottra, majd a **Törlés** lehetőségre. Az óráján előre beállított időszakokat csak szerkeszthetők, de nem törölhetők.

A HUAWEI TruSleep™ engedélyezése/letiltása

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

A **HUAWEI TruSleep™** alapértelmezetten engedélyezett. Ha manuálisan kikapcsolja, az alvási adatok nem érhetők el, és az alváselemzés nem lesz elérhető.

Alvásadatok megtekintése/törlése

Alvásadatok megtekintése

- Nyissa meg az alkalmazáslistát, és válassza az **Alvás** lehetőséget az éjszakai alvással és a szundikálással kapcsolatos bejegyzéseket, valamint az alvásegészséggel kapcsolatos információkat. Kattintson a ⓘ lehetőségre az eredményleírás további részleteiért.
- Lépjen be a **Huawei Egészség** főképernyőjére, majd kattintson az **Alvás** kártyára a részletes adatok megtekintéséhez. Az **Alvás** képernyőn kattintson a ⋮ lehetőségre a jobb felső sarokban, majd az **Összes adat** lehetőségre az adatelőzmények megtekintéséhez.

Alvásadatok törlése

- 1 Lépjen be a **Huawei Egészség** főképernyőjére, majd kattintson a **Alvás** kártyára.
- 2 Lépjen az ⋮ > **Összes adat** lehetőségre, és kattintson a törlésikonra a jobb felső sarokban a korábbi adatok igény szerinti törléséhez.

Egészségbetekintés

Bemutató

Ez az alkalmazás nyomon követi az egészségi állapota változásait. Egészségügyi trendelemzéseket és figyelmeztetéseket nyújt számos személyes egészségügyi adat, például SpO2, pulzusszám, alvás, edzés időtartama, Tevékenységgyűrűk és érzelmi jólét alapján.

- A betekintések nem állnak rendelkezésre naponta, és előfordulhat, hogy nem lesznek generálva, ha a hordható eszközt nem viselik elég hosszú ideig vagy alvás közben.
- Mielőtt megtekinthetné a készüléken tárolt adatokat, azt két egymást követő napon viselnie kell. A pontosabb eredmények érdekében viselje a készüléket gyakran és hosszú ideig.
- Az egészségi állapot változásait különböző tényezők okozhatják. Az eredmények e tényezők átfogó elemzésén alapulnak, és képesek azonosítani a köztük lévő összefüggéseket. Ezen adatok rövid távú változásai rendellenességet vagy valami komolyabb probléma tünetei lehetnek.
- Ez nem orvosi szoftver, és nem használható orvosi diagnózis alapjául. Az egészségügyi tanácsok csak referencia célra szolgálnak, kérjük, az egészségi állapotának javítását a tényleges egészségi állapotának megfelelően kezdje meg.

Egészségbetekintési értesítések engedélyezése

Az engedélyezés után a készülék emlékeztetni fogja Önt az Egészségbetekintés elemzése eredményeinek megtekintésére, ha azok frissülnek, és Ön nem tekinti meg őket időben.

A funkció engedélyezéséhez nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lapozzon lefelé a képernyőn, koppintson a kártyára az **Egészségbetekintés** alatt, lépjen a **Beállítások** lehetőségre, majd kapcsolja be az **Egészségbetekintési értesítések** lehetőséget.

Az Egészségbetekintés adatainak megtekintése

A viselhető eszközön:

Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, koppintson az **Egészségbetekintés** lehetőségre Egészségbetekintés-jelentés áttekintésének megtekintéséhez. Lapozzon felfelé a képernyőn az egyes elemek eredményeinek megtekintéséhez. Az alkalmazás első használatakor kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az engedélyezés befejezéséhez.

A telefonon:

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lapozzon felfelé a képernyőn, és koppintson a kártyára az **Egészségbetekintés** alatt. Megtekintheti a következő információkat:

- Koppintson a **Kiemelt betekintések** lehetőségre az egészségügyi adatok elemzése összefoglaló jelentésének megtekintéséhez.
- Koppintson a **Trendek** lehetőségre az egyes elemek trendjének megtekintéséhez. A trendek tükrözhetik az egészségi állapota változásait. Viselje tovább a készülékét, vagy rögzítse egészségügyi és fitness adatait a Huawei Egészség alkalmazásban trendek azonosításához.

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, koppintson az **Alvás** kártyára, lapozzon felfelé a képernyő aljáig, majd koppintson az **Alvási légzéstudatosság** lehetőségre.
 - 2** Ha először használja a funkciót, az aktiválásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. Ezután az **Alvási légzéstudatosság** alapértelmezetten engedélyezve lesz.
 - 3** Most már készen vannak a beállítások. Hordja a készüléket az ágyban, és az érzékeli és elemzi a légzésének megszakadásait alvás közben.

Adatok megtekintése

Válassza a **Huawei Egészség > Egészség > Alvás** lehetőséget, koppintson a képernyő alján az **Alvási légzéstudatosság** lehetőségre, és a funkcióképernyőre kerül, ahol megtekintheti a legutóbbi észlelési eredményt és az összes adatrekord összefoglalóját.

Engedélyezés/tiltás Alvási légzéstudatosság

Lépjen a **Huawei Egészség > Egészség > Alvás > Alvási légzéstudatosság** lehetőségre, koppintson a jobb felső sarokban a  ikonra, majd az **Alvási légzéstudatosság** lehetőségre, és kapcsolja be vagy ki az **Alvási légzéstudatosság** kapcsolót.

Szolgáltatás kikapcsolása

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

Artériás érfalmerevség észlelése

Az artériás érfalmerevséget artériás rugalmasságnak is nevezik. A merevség növekedése az artéria károsodásának korai jele, és szívbetegségek kockázatának növekedésére utalhat.

A pulzus hullámsebessége (PWV) azt a sebességet jelenti, amellyel a nyomáshullámok haladnak a nagy artériákban minden egyes szívveréskor, amikor a szív vérrel tölti meg azokat. Ez az artériák merevségének hatékony mérőszáma. Általában a gyorsabb PWV az artériák merevségét jelzi.

-  • Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el. További részletekért látogasson el a Huawei hivatalos weboldalára.

A készülék használatának megkezdése előtt

- 1** Ez az alkalmazás nem 18 év alatti felhasználók számára készült.

- 2 Ez az alkalmazás nem pacemakerrel vagy más beültetett elektronikus eszközzel rendelkező személyek számára készült.
- 3 Ez az alkalmazás nem alkalmas súlyos szívritmuszavarral diagnosztizált személyek számára.
- 4 Ez az alkalmazást nem használható erős elektromágneses mezőben.
- 5 Ez az alkalmazás nem orvosi használatra készült. Az alkalmazás használatával szerzett összes adat csak tájékoztató jellegű, és nem használható orvosi kutatás, diagnózis vagy kezelés alapjául.

Az Artériás érfalmerevség észlelése alkalmazás hitelesítése és aktiválása

- 1 A funkció első használatakor kövesse a **Huawei Egészség** alkalmazásban megjelenő utasításokat a regisztráció befejezéséhez, majd írja be fiókját és jelszavát a bejelentkezéshez.
- 2 Használja a **Huawei Egészség** alkalmazást a QR-kód viselhető eszközön való beolvasásához, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás befejezéséhez.
- 3 Válassza a **Huawei Egészség > Egészség > Szív > Artériás érfalmerevség észlelése** lehetőséget a telefonon, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a funkció aktiválásához. Ez a gyorsalkalmazás-bevitel a **Szív** kártya alatt elérhető alapértelmezésben. Az első használatkor engedélyeznie kell az adatok megosztását, és el kell fogadnia a felhasználói megállapodást és az adatvédelmi megállapodást.

Mérés indítása az órán

Az első méréshez: Miután aktiválta az alkalmazást a telefonon, lépjen az **Artériás érfalmerevség észlelése** lehetőségre az órán, és adja meg, melyik csuklóján viseli az órát.

-  Az optimális pontosság érdekében győződjön meg arról, hogy a megfelelő csukló van kiválasztva, és hogy az óra szorosan illeszkedik a csuklóhoz.

Mérési módszer:

- 1 Helyezze a készüléket viselő karját egy asztalra vagy az ölébe, navigáljon az óráján az **Artériás érfalmerevség észlelése** lehetőséghez, koppintson a **Mérés** lehetőségre, majd nyomja egyik ujját az oldalt található X-TAP érzékelőre a mérés elindításához.
- 2 A mérés körülbelül 30 másodpercig tart, ezalatt maradjon mozdulatlan, egyenletesen lélegezzon, és ne beszéljen. A száraz bőr megghiúsíthatja a mérést. Ha úgy érzi, hogy az ujjá száraz, egy kis vízzel nedvesítse meg.
- 3 A mérés befejezése után térjen vissza az alkalmazás kezdőképernyőjére az eredmény megtekintéséhez.

Adatok megtekintése

Ha az órája és a telefonja Bluetooth-on van csatlakoztatva, a mérés után az adatok szinkronizálódnak a telefonjára.

- 1 Válassza a **Huawei Egészség > Egészség > Szív > Artériás érfalmerevség észlelése** lehetőséget a telefonon, és tekintse meg a legújabb mérést eredményét az **Artériás érfalmerevség észlelése** alkalmazás főképernyőjén.

- 2 Koppintson a **Részletesebb megjelenítés** lehetőségre további adatok megtekintéséhez.
- 3 Koppinthat az alkalmazás kezdőképernyőjének jobb felső sarkában található négyponthoz ikonra, majd az **Összes** adat lehetőségre a korábbi adatok megtekintéséhez.

Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés

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

-  Minden adat és eredmény csak referenciaként szolgál, és orvosi diagnózis felállításához nem használható. Ha bármilyen kellemetlenséget tapasztal, kérjük, időben forduljon orvoshoz.
- Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el. A részleteket lásd a Huawei hivatalos weboldalán.

Az alkalmazás aktiválása

- 1 Ennek a funkciónak a használatához először a **Huawei Egészség** alkalmazást frissítse 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 felhelyezve, majd tegye az alkarját vízszintesen egy asztalra vagy az ölébe, és lazítsa el a karját és az ujjait.
- 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 koppintson a(z)  gombra. 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 koppintson a(z)  ikonra a jobb felső sarokban, majd válassza az **Automatikus mérés** lehetőséget.
- 2 Kapcsolja be az **Automatikus szívritmuszavar-érzékelés** kapcsolót. Az engedélyezést követően a viselhető eszköz automatikusan végez méréseket, amikor nyugalmi állapotban viseli.
Kapcsolja be a **Szívritmuszavar-riasztások** kapcsolót. Az engedélyezést követően riasztásokat kap a viselhető eszközén keresztül, ha az rendellenes szívritmust észlel.

- Ha az Ön szívritmusa rendellenesnek bizonyul a mérések során, a viselhető eszközön megjelenik egy felszólítás. Ha olyan készüléket visel, amely támogatja az EKG-t, a rendszer emlékezteti Önt az EKG-mérésére.
- A felesleges aggodalmak elkerülése érdekében csak akkor küld riasztásokat, ha a több mérésből származó rendellenes eredmények aránya magas. A viselhető eszköz rezeg, bekapcsolja a képernyőt, és megjelenít egy felugró figyelmeztetést, amikor Ön ébren van. Ha azt érzékeli, hogy Ön alszik, csak egy felugró figyelmeztetés jelenik meg.

Szolgáltatás kikapcsolása

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, menjen a **Szív > Pulzushullám-alapú**

szívritmuszavar-elemzés lehetőséghez, koppintson a(z)  ikonra a jobb felső sarokban, majd a **Névjegy > Szolgáltatás kikapcsolása** lehetőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az eredmények értelmezése

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** lehetőségre is koppinthat a mérési eredményekkel kapcsolatos további információkért.

- A mérési eredmények a különböző országok/régiók marketingstratégiájától függően változhatnak.

Mérési eredmények: Nem észlelhető rendellenesség vagy AFib gyanúja

Pulzusszámmérés

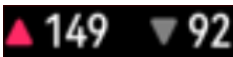
- A mérési adatok tájékoztató jellegűek, és nem használhatók orvosi célokra.
- Az optimális pulzusszámadatok pontossága érdekében a lehető legjobb illeszkedés érdekében rögzítse a készüléket szorosan a csuklócsontja fölé. Edzés közben érdemes szorosabb illeszkedést alkalmazni.
- A pulzusszámméréseket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

Folyamatos pulzusszámmfigyelés

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre, és lépjen a **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámmfigyelés** lehetőségre, és győződjön meg arról, hogy a **Folyamatos pulzusszámmfigyelés** engedélyezve van.
- 2 Állítsa be a **Figyelő mód** lehetőséget az **Intelligens** vagy **Valós idejű** értékre.

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

3 Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, koppintson a **Szív** kártyára, koppintson a  ikonra a jobb felső sarokban, majd az **Összes adat** lehetőségre, és megtekintheti a pulzusszámadatokat. Bármelyik adatbejegyzést törölheti.

-  • A valós idejű figyelés növeli a készülék energiafogyasztását, míg az intelligens figyelés energiatakarékosabb.
- A készülék figyelési képernyőjén megjelenik az aznapi legmagasabb és legalacsonyabb pulzusszám, például a következőben látható adatok: .

Pulzusszám-figyelmeztetés

- 1** 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 pulzusszámmra** és a **Figyelmeztetés alacsony pulzusszámmra** lehetőséget az igényei szerint.
- 2** A készülék rezegni fog, és figyelmeztetést jelenít meg, ha a pulzusszám több mint 10 percig a beállított érték felett/alatt marad pihenés közben.

Egyéni pulzusszámmérés

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

Ciklusnaptár

Az alkalmazás aktiválása

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

- 1** Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, koppintson a **Ciklusnaptár** kártyára, töltsse le a funkciócsomagot, állítsa be az időszaki adatokat, és koppintson a **Kezdés** lehetőségre. Ha a **Ciklusnaptár** kártya nincs a Huawei Egészség főképernyőjén, koppintson a **Szerkesztés** lehetőségre, és adja hozzá a kártyát.
- 2** Egy aktiválási értesítés fog megjelenni az órán, amikor viseli. Ha nincs a csuklóján, az értesítés az üzenetközpontban lesz tárolva.

Koppintson az **Alkalmazás megnyitása** lehetőségre az adatvédelmi nyilatkozat képernyőre való belépéshez. Fogadja el az adatvédelmi nyilatkozatot, és a rendszer visszairányítja a **Ciklusnaptár** főképernyőre.

Koppintson az **OK** gombra az előző képernyőre való visszatéréshez.

A ciklusának rögzítése és megtekintése az órán

- 1 Nyomja meg az óráján a Fel gombot az alkalmazáslista megnyitásához, keresse meg és válassza ki a **Ciklusnaptár** lehetőséget az alkalmazás főképernyőjének eléréséhez, ahol a ciklusnaptárát látja. Koppintson az alkalmazás nevétől jobbra található  ikonra a havi nézet és a gyűrűdiagram nézet közötti váltáshoz. A havi nézet képernyőjén balra és jobbra lapozva az előző ciklus és a következő három ciklus adatait tekintheti meg.
- 2 Koppintson a **Szerkesztés** lehetőségre vagy a  ikonra a menstruációjának **Elindítva** és **Befejeződött** értéke megadásához. További részletek megtekintéséhez lapozzon fel a képernyőn.

Menstruáció rögzítése a Huawei Egészség alkalmazásban

- 1 Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, koppintson a **Ciklusnaptár** kártyára, válasszon ki egy konkrét dátumot, és kapcsolja be a **Menstruáció kezdete** vagy a **Menstruáció vége** lehetőséget a ciklus időtartamának rögzítéséhez. Emellett rögzítheti, milyen **Fizikai tünetek** jelentkeztek.
- 2 A **Ciklusnaptár** képernyőn koppintson a  lehetőségre a felső sarokban a következő beállítások elvégzéséhez:
 - Koppintson a **Beállítások** lehetőségre az **Ovuláció és termékenységi időablak előrejelzései** és egyéb kapcsolók igény szerinti be- és kikapcsolásához, adja meg a **Menstruáció hossza** és a **Ciklus hossza** beállítást.
 - Kapcsolja be az **Előrejelzések** kapcsolót. Ha bekapcsolta, az óra (feltéve, hogy folyamatosan viseli, különösen éjszaka) kombinálja a nyomon követett egészségügyi adatokat, például a testhőmérsékletet, a pulzusszámot és a légzésszámot, hogy jobb ciklus-előrejelzéseket készítsen.
 -  Ez a funkció csak bizonyos készülékmodelleken támogatott. Ha az **Előrejelzések** lehetőség nem található a készüléken, az a funkció elérhetetlenségét jelzi. A tényleges felhasználói felület a mérvadó.
 - Koppintson a **Menstruációs bejegyzések** lehetőségre az **Átlagos menstruáció** és az **Átlagos ciklus** megtekintéséhez.
 - Koppintson az **Összes adat** lehetőségre a korábbi adatok megtekintéséhez.

Testmozgás

Edzésbeállítások

Az edzés típusát igényeinek megfelelően állíthatja be, többek között a következőkre: **Cél**, **Emlékeztetők**, **Automatikus szünet**, **Megjelenített adatok** és **Kitűzés felülre**.

1 Lépjen a készülék alkalmazáslistájába, majd kattintson az **Edzés** lehetőségre.

2 Kattintson a  ikonra az edzéstípus mellett az edzés beállításai képernyőjének megnyitásához.

• Emlékeztetők

Kattintson az **Emlékeztetők** és az **Intervallum** lehetőségre az időköz-ementetők távolság vagy idő szerint történő beállításához vagy a **Pulzusszám** engedélyezéséhez/kikapcsolásához.

-  • A kínai és angol nyelvtől eltérő nyelveken, például németül is elérhetőek jelenleg bizonyos piacokon a hangos emleketők. 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 töltsse le a szükséges nyelvi csomagot. Kérjük, vegye figyelembe, hogy az átvitel sokáig tarthat, ha iPhone-t használ.
- A tényleges beállítások a készülék típusától és az edzés típusától függően eltérhetnek. Ha egy beállítás nem található, az a funkció elérhetetlenségét jelzi.

• Véletlen feloldás elleni védelem

Kattintson a **Véletlen feloldás elleni védelem** lehetőségre a **Korona automatikus zárolása** és a **Képernyő automatikus zárolása** kapcsolóinak be- vagy kikapcsolásához.

• Automatikus szünet

Kapcsolja be vagy ki az **Automatikus szünet** kapcsolóját az engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához. A viselhető eszköz automatikusan szünetelteti az edzést, ha azt észleli, hogy Ön megállt, és folytatja, amikor Ön újakezdi.

• Intervallumedzés

Az Intervallumedzés egy olyan edzési mód, melynek során nagy intenzitású edzések és pihenések váltogatják egymást. Ez a szív- és érrendszeri fitness és az izomerő fokozásának, valamint az edzési teljesítmény javításának rendkívül hatékony módja.

Egyes edzés módok (például futás, kerékpározás és szabadedzés) a viselhető eszközén

támogatják az intervallumedzést. Ilyen edzés elindításához kattintson a  gombra egy edzés mód mellett, kattintson az **Intervallumedzés** lehetőségre, és állítsa be az igényeinek megfelelő paramétert.

• Eltávolít

Ez a lehetőség eltávolítja az edzés módot az **Edzés** listából.

• Kitűzés felülre

Ez a lehetőség rögzíti az edzést az **Edzés** lista tetején.

Úgy is rögzíthet egy módot az **Edzés** lista tetején, hogy megnyomva tart egy edzésmódot, és a tűikonra koppint.

Adatok megjelenítése az edzésképernyőn

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

 Az ilyen egyéni beállítások csak bizonyos edzésmódok esetében érhetők el.

- 1 Nyomja meg az óráján a Fel gombot az alkalmazáslistába való belépéshez, koppintson az **Edzés** lehetőségre, keresse meg a kívánt edzésmódot (például **Szabadtéri futás**), és mellette koppintson a  lehetőségre, a beállítások képernyőjének eléréséhez.
- 2 Koppintson a **Megjelenített adatok** lehetőségre, válassza ki a szükséges kártyákat, és kapcsolja be a **Kártyák megjelenítése** lehetőséget.
- 3 Koppintson az **Egyéni kártyák** lehetőségre, válasszon egy megjelenítési stílust (például **4 cella**), és válassza ki a hozzá tartozó adatokat (például **Pulzusszám** és **Távolság**).
- 4 Ha a beállítások elkészültek, az edzés képernyőjén felfelé vagy lefelé lapozhat a kiválasztott adatkártyák böngészéséhez és a megfelelő adatok megtekintéséhez edzés közben. A képernyőn megjelenő adatokra hosszan nyomva tartva is testreszabhatja, hogy milyen típusú adatok jelenjenek meg.

Az alapértelmezett beállítások visszaállításához navigáljon a **Megjelenített adatok** képernyőre, és koppintson a **Visszaállítás** lehetőségre.

Offline térkép használata

Miután letöltött egy offline térképet a **Huawei Egészség** alkalmazásból, elindíthatja a navigációt az **Útvonalak** lehetőségre való koppintással, vagy miután kiválasztott egy kültéri edzést az óráján. Az offline térképet a kültéri edzések során navigálásra vagy a kiindulási ponthoz való visszatérésre használhatja. Az útvonalakat az órára és az óráról is importálhatja vagy exportálhatja, az útvonalakat a térképen megjelenítve. Miután megkezdte a szabadtéri edzést, győződjön meg arról, hogy a helymeghatározás megfelelően működik, mielőtt az offline térképet használná.

Offline térkép letöltése

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőjére, és koppintson az **Offline térképek** lehetőségre.
- 2 Koppintson a **Régiók** lehetőségre, keresse meg a célrégiót és a térképet, majd koppintson a **Letöltés** lehetőségre.
Ügyeljen arra, hogy a letöltés közben ne hagyja el a képernyőt. A letöltés befejezése után a térképet a **Letöltések kezelése** lapon keresztül tekintheti meg.

Offline térkép törlése

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőjére, és koppintson az **Offline térképek** lehetőségre.
- 2 Koppintson a **Letöltések kezelése** lehetőségre, válassza ki a törölni kívánt térképet, koppintson a  lehetőségre jobb oldalon, majd koppintson az **Adatok törlése** lehetőségre.

Térképbeállítások

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot az órán, majd lépjen a **Beállítások > Edzéstérképek** lehetőségre.
- 2 Töltse ki az alábbi térkép-megjelenítési beállításokat az igényeinek megfelelően.
 - **Megjelenítési mód:** Válassza a **Automatikus**, **Világos** vagy **Sötét** lehetőséget.
 - **Térképnézet:** Válassza az **Auto. forgatás** vagy **Észak fent** lehetőséget.

További információk

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

Útvonalak: Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az órán a Fel gombot, és koppintson a **Edzés** lehetőségre. Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn, hogy megkeressen és kiválasszon egy edzést, például a **Terepfutás** elemet, majd koppintson a  lehetőségre a beállítások képernyőjének megjelenítéséhez, és válassza az **Útvonalak** lehetőséget.

Edzés indítása

Az óra támogat többféle edzésmódot, beleértve olyan gyakorlatokat, mint futás és kerékpározás, fitneszórák, edzés eszközökkel és egyéb tevékenységek, mint szabadidős sportok. Kiválaszthatja az igényeinek megfelelő edzésmódot.

Edzés indítása az órán

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és koppintson a **Edzés** lehetőségre.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn, és válassza ki az edzésmódot. A képernyő végéig felfelé is lapozhat, majd az **Hozzáadás** lehetőségre koppintva további edzésmódokat is felvehet.
- 3 Az edzés megkezdéséhez koppintson az edzésikonra.
- 4 Edzés közben az edzés befejezéséhez megnyomhatja és lenyomva tarthatja a Fel gombot. Másik megoldásként nyomja meg a Fel gombot az edzés szüneteltetéséhez, koppintson a  gombra a folytatáshoz, vagy koppintson a  gombra az edzés befejezéséhez. Edzés közben bármikor lapozhat felfelé vagy lefelé a képernyőn a fitneszadatok megtekintéséhez.

Edzés indítása a Huawei Egészség alkalmazásban

- 1 Ellenőrizze kétszer is, hogy az óra össze van-e kötve a **Huawei Egészség** alkalmazással, és viselje az eszközt szorosan a csuklóján. Ezután például a **Huawei Egészség** alkalmazásban lépjen az **Edzés > Szabadtéri futás** lehetőségre, és koppintson a futásikonra a futás elindításához.
- 2 Edzés közben a fitnessadatok mind a **Huawei Egészség** alkalmazásban, mind az órán megjelennek. Ha az edzés távolsága vagy időtartama túl rövid, a rekord nem kerül mentésre.
- 3 Edzés közben a szüneteltetéshez koppintson az  ikonra a **Huawei Egészség** képernyőjén, a folytatáshoz koppintson a  ikonra vagy az edzés befejezéséhez tartsa lenyomva a  . A viselhető eszköz ennek megfelelően szünetelteti, folytatja vagy befejezi az edzést.

Gyakorlat adatainak és az edzésállapotnak a megtekintése

Edzés után a gyakorlat adatait és az edzés állapotát az alábbiak szerint tekintheti meg:

Gyakorlat adatainak a megtekintése

- 1 Lépjen a készülék alkalmazáslistájába, majd koppintson az **Edzéselőzmények** lehetőségre.
- 2 Válasszon ki egy előzményt, és tekintse meg a vonatkozó részleteket. A különböző edzésmódokhoz különböző típusú adatokat láthat.

Edzésállapotok megtekintése:

- 1 Lépjen a készülék alkalmazáslistájába, majd koppintson az **Edzésállapot** lehetőségre.
- 2 Lapozzon felfelé a képernyőn az olyan adatok megtekintéséhez, mint a **Futási index**, **Edzési terhelés**, **Edzési index**, **Regenerálódó**, **VO2max** és **Becsült idők**. A különböző edzésmódokhoz különböző típusú adatokat láthat. A tényleges megjelenés a mérvadó.

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, koppintson az **Edzés** lehetőségre, és indítson el egy szabadtéri edzést. Az edzés során a képernyőn felfelé lapozva elérhető az útvonal képernyő, ahol választhatja az **Útvonal vissza** vagy a **Légvonal** lehetőséget, hogy visszatérjen arra a területre, ahonnan ide érkezett, vagy bárhová, ahol áthaladt.

Ha az **Útvonal vissza** és a **Légvonal** nem jelenik meg a képernyőn, koppintson a képernyőre a megjelenítésükhöz.

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

Terepfutás

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

- Ezeknek a funkcióknak a használatához a Huawei Egészség alkalmazást és az órát és frissítse a legújabb verzióra. A szegmensalapú navigáció egy Terepfutás-funkció, amely csak a bizonyos ódamodelleken érhető el. Ha ez a lehetőség nem található az órán, akkor a funkció nem érhető el. A tényleges megjelenés a mérvadó.

Edzésbeállítások

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és koppintson a **Edzés** lehetőségre.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Terepfutás** megkereséséhez és kiválasztásához. Koppintson a  lehetőségre a beállítások képernyőjének megnyitásához.
 - Koppintson a **Cél** lehetőségre, és állítsa be a távolság, az idő és az összes elégetett kalória célértékeit.
 - Koppintson az **Emlékeztetők** lehetőségre, hogy intervallumokat és emlékeztetőket állítson be a pulzusszámra és az edzésstresszre vonatkozóan. A hangemlékeztetők akkor szólalnak meg, ha az edzés során egy előre beállított küszöbértéket elér.
 - Koppintson az **Megjelenített adatok** lehetőségre, és állítsa be az edzés képernyőjén megjelenítendő adatokat.
 - Beállíthatja a képernyőn megjelenítendő adatokat, például a pulzusszámot, a tempót, a szintet és a magasságváltozást. A tényleges megjelenítés készüléktől függően eltérő lehet.
 - Adja meg az egyéb beállításokat, mint például a véletlen feloldás elleni védelem, metronóm és szegmentálás, az igényeinek megfelelően.

Útvonal importálása a Terepfutáshoz

A Terepfutásedzés előtt importálja a hivatalos weboldalról letöltött útvonalat a **Huawei Egészség** alkalmazásba, és szinkronizálja azt az órájával. Ha ez az útvonal egy új városban van, le kell töltenie az offline várostérképet is.

Ha az importált útvonal ellenőrzőpontokat és magassági adatokat tartalmaz, az edzés során magassági görbeábra és szakaszalapú navigációs adatok jelennek meg.

- 1 Lépjen a **Huawei Egészség > Én > Saját útvonal > Útvonal importálása** menüpontba, válasszon ki egy letöltött útvonalat, és mentse a **Saját útvonal** lehetőségben.

- 2 Válassza ki a célútvonalat. Koppintson a  lehetőségre a jobb felső sarokban, majd a **Küldés a viselhető eszközre** elemet az útvonal órájával való szinkronizálásához.

Terepfutásedzés indítása

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és koppintson a **Edzés** lehetőségre.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Terepfutás** megkereséséhez és kiválasztásához. Koppintson a  lehetőségre a beállítások képernyőjének megnyitásához, majd koppintson az **Útvonalak** lehetőségre.
- 3 Válassza ki az útvonalat. Koppintson az **Edzés**, majd az **INDULÁS** gombra a futás megkezdéséhez.
- 4 A fitnessadatok megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.

Kerékpározás

Kerékpározás közben kiszámíthatja a virtuális teljesítményt a kerékpározás sebessége és a lejtés alapján, és rögzítheti az egyes sík sprinteket vagy emelkedőket a virtuális teljesítmény, a lejtéskapcsolat és a statisztikai funkciók segítségével.

-  Győződjön meg arról, hogy a Huawei Egészség alkalmazást és az órát a legújabb verzióra frissítette.

Virtuális teljesítmény-beállítások

A virtuális teljesítményt a valós idejű kerékpározási sebesség, a lejtés, a testsúly és egyéb tényezők alapján vannak megbecsülve. Kerékpározás után a gyakorlat adataiban megtekintheti az edzés átlagos virtuális teljesítményét, ami segít elemezni a kerékpározási teljesítményt.

A mérések a testsúly és az életkor alapján történnek. Ezért a funkció használata előtt győződjön meg arról, hogy helyesek az információi a **Huawei Egészség** alkalmazásban, a **Én > Profil** lehetőségben.

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és koppintson a **Edzés** lehetőségre.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a megkereséshez, majd koppintson a  gombra a **Szabadtéri kerékpározás** mellett a beállítás-képernyő megnyitásához.
- 3 Lépjen a **Biciklizési beállítások > Kerékpárok kezelése** lehetőségre a jármű-információk (például járműmodell és -tömeg) kitöltéséhez.

Biciklizés elkezdése

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

-  • Ez a funkció csak akkor érhető el, ha HUAWEI telefonokkal van párosítva. A funkció használata előtt ellenőrizze, hogy a **Megjelenítés a telefonon** engedélyezve van-e. ehhez lépjen be az alkalmazáslistába az órán, és válassza a **Beállítások > Edzés > Megjelenítés a telefonon** lehetőséget.
 - A valós idejű kerékpározási adatok telefonon történő megjelenítéséhez a két készüléknek az edzés teljes időtartama alatt Bluetooth-on keresztül kapcsolatban kell maradnia.
- 1** Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és koppintson a **Edzés** lehetőségre. Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Szabadtéri kerékpározás** vagy **Szoba-kerékpározás** megkereséséhez és kiválasztásához.
Ha a **Szabadtéri kerékpározás** lehetőséget választja, koppintson a  gombra a beállítás-képernyő megnyitásához, válassza az **Útvonalak** lehetőséget, válasszon ki egy útvonalat, és kezdje meg az edzést.
 - 2** Koppintson az ikonra az edzés elindításához, és a kerékpározási adatok valós időben megjelennek a telefonján. A telefonon megjelenített adattípust az Ön igényei szerint testre szabhatja.

Kerékpáros adatok megtekintése

- Ha nincs teljesítménymérő csatlakoztatva, kerékpározás után válassza a **Huawei Egészség > Gyakorlat adatai** lehetőséget, a virtuális teljesítmény, lejtéskapcsolat és egyéb megtekintéséhez.

Útvonalrajz

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

Útvonal kiválasztása

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

Futás indítása a Útvonalrajz segítségével

- 1** Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Edzés > RouteDraw** lehetőségre.
- 2** Válassza ki a megcélzott útvonalat. Koppintson az **Ugrás az edzéshez**, majd az **INDULÁS** gombra a futás megkezdéséhez.
- 3** Kövesse a navigációt az összes ellenőrzőponton való áthaladáshoz. Az ellenőrzőpontok teljesítésének előrehaladását a futás során bármikor megtekintheti a készülékén, majd a futás végeztével megnézheti fitnessadatait.

A Útvonalrajz-bejegyzések megosztása

- 1 Lépjen a **Huawei Egészség > Egészség > Gyakorlat adatai** lehetőségre, válasszon ki egy előzményt, és tekintse meg a vonatkozó részleteket.
- 2 Koppintson a jobb felső sarokban lévő megosztásikonra a közösségi médiában történő megosztáshoz.

Útvonal törlése

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a **Edzés > RouteDraw** lehetőségre.
- 2 Tartson lenyomva egy Útvonalrajz-útvonalat, és törölje azt az alatta lévő **Törlés** lehetőségre való koppintással. Az összes útvonal törléséhez lenyomva is tarthatja egy útvonalat, koppinthat a fölötte lévő **Összes kijelölése** elemre, majd a **Törlés** elemre az összes útvonal törléséhez.

Golf mód

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

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

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

Ütésgyakorló terület mód

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

Golfpálya mód

-  A golfpályatérképek csak bizonyos régiókban vagy pályákon érhetők el. Ha nem található pálya a közelben, miután a **Golf > Golfpálya mód > Közeli helyek** lehetőséget választotta az órán, vagy ha a pálya nem jelenik meg a **Huawei Egészség > Edzés > Golf > Golfpálya térképe** lehetőségekben, akkor az a funkció elérhetetlenségét jelzi.

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot az órán, majd lépjen a **Edzés > Golf** lehetőségre.
- 2 Válassza a **Golfpálya mód > Közeli helyek** lehetőséget, várjon, amíg a helymeghatározás megfelelően nem működik, és válassza ki a célpályát.

Ha a golfpálya már le lett töltve, akkor a **Letöltve** között találja meg. A tanfolyamokat letöltheti vagy törölheti is. A részletekért tekintse meg a **Pálya letöltése vagy törlése** részt.

- 3** Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a helyszín és az ütőterület beállításához, várja meg, amíg a pozicionálás megfelelően működik, majd koppintson a kezdés ikonjára (vagy nyomja meg a **Le** gombot) a golfedzés megkezdéséhez.
- 4** Lapozzon balra a pontkártyaképernyőre való belépéshez, és rögzítse az egyes lyukak eredményeit. Lapozzon fel vagy le az ütőfolyosó és a green panorámanézetének megtekintéséhez, és tekintse meg a green irányát (a **Megjelenített adatok** részben) és információit az adatképernyőn.
Az ütőfolyosó panoráma képe vektoros térképeket támogat. Az alábbiakra is lehetősége van:
 - Koppintson az ütőfolyosó térképére a távolságmérő képernyő megnyitásához. Forgassa az óra koronáját a térkép nagyításához vagy kicsinyítéséhez. Vagy húzza a térkép hátterét a térkép körvonalának megtekintéséhez.
 - Koppintson egy akadályra az ütőfolyosó térképén az akadály-távolságmérő képernyő megnyitásához. Ezután válthat az akadály körvonalai és az akadály előtti és mögötti távolságok között.
 - Koppintson alul a **Vissza** gombra a főképernyőre való visszatéréshez.
- 5** A golfedzés közben koppintson a **Pontkártya megtekintése** elemre a pontszámok megtekintéséhez, a **Szüneteltet** elemre a játék ideiglenes mentéséhez, vagy a **Befejezés** elemre a játék befejezéséhez és az edzés rekordjának mentéséhez. Bármikor befejezheti az edzést a **Fel** gomb megnyomásával és lenyomva tartásával.

További beállítások a Golfpálya módhoz

 A Golfpálya mód beállításai készüléktípusonként eltérőek. Ha egy adott funkció beállítása nem található a készüléken, az a beállítás elérhetetlenségét jelzi.

- 1** Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a **Fel** gombot az órán, majd lépjen a **Edzés > Golf** lehetőségre.
- 2** Válassza a **Golfpálya mód** lehetőséget, és koppintson a  gombra a beállítási képernyő megnyitásához, ahol a következőket teheti:
 - Koppintson a **Golfpályák kezelése** lehetőségre egy golfpálya térképének törléséhez vagy a frissítések kereséséhez. A térképet hosszan lenyomva tarthatja a törléséhez, vagy koppintson a térképre a térképképernyőre való belépéshez és a térkép törléséhez. A **Frissítések keresése** lehetőségre is koppinthat egy térkép új verziójának kereséséhez.
 - Engedélyezze vagy tiltsa le a **Véletlen feloldás elleni védelem** funkciót az igényeinek megfelelően.
 - Koppintson a **Mértékegység** lehetőségre a mértékegység módosításához.
 - Állítsa be az **Elütési referenciavonal** lehetőséget.
 - Kapcsolja be vagy ki a kapcsolókat (például a green irányának kapcsolóját) a **Megjelenített adatok** képernyőn egy golfjáték során.

További információk a Golfpálya módról

- 1 Hogyan válthatok át a másik greenre, ha kettő van a golfpályán?
Frissítse óráját a legújabb verzióra, és a képernyőn az **L/R** lehetőségre való koppintással válthat a greenek között.
- 2 Hogyan válthatok a lyukak között a mérkőzés alatt?
Az órának automatikusan át kell váltania a megfelelő lyukra, amikor belép annak ütőterületére. Ha nem, koppintson a lyukszámfülre a főképernyő tetején, és válassza ki a céllyukat.
- 3 Hogyan módosíthatom az adatokat egy pontkártyán?
Edzés közben lapozzon balra a képernyőn a pontkártya megnyitásához és a módosítás elvégzéséhez. A pontkártya adatai nem szerkeszthetők az edzés befejezése után.

Golfpálya letöltése vagy törlése

-  Ennek a funkciónak a használatához először a Huawei Egészség alkalmazást frissítse a legújabb verzióra. A letöltött pályák automatikusan szinkronizálódnak az órával, ha az megfelelően csatlakozik a telefonhoz.
- 1 Lépjen a **Huawei Egészség > Edzés > Golf** lehetőségre, és koppintson a **Golfpálya térképe** lehetőségre.
 - 2 A **Felfedezés** lapon válassza ki a célpályát, majd koppintson a **Letöltés** elemre.
 - 3 Ha a letöltés befejeződött, koppintson a golfpályára a golfpálya részleteinek képernyőjére való belépéshez. Koppintson a jobb felső sarokban található  ikonra, majd a **Szinkronizálás órával** lehetőségre. A letöltött golfpálya törlését is választhatja.

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 koppintson a **Maradjon Fitt** lehetőségre. Koppintson az **Elfogadás** lehetőségre a felhasználóengedélyezési képernyőn, ha először használja az alkalmazást.
 - 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az alkalmazás beállításához. Ezután beléphet a **Maradjon Fitt** alkalmazás főképernyőjére.
-  • Ha még nem adta meg a súlyadatokat, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az igényeinek megfelelő kitöltéséhez. Az óra létrehoz egy fogyási vagy súlytartási tervet az Ön számára.
 - Ha a **Huawei Egészség** alkalmazás segítségével beállította az aktuális súlyát és a célsúlyát, akkor ezek az adatok automatikusan szinkronizálódnak az órával.

A cél visszaállítása

- 1 Lépjen az óra alkalmazáslistájába, majd koppintson a **Maradjon Fitt** lehetőségre. Lapozzon jobbra az alkalmazás főképernyőjén, és koppintson a **Cél** lehetőségre.
- 2 Koppintson a **Cél visszaállítása** lehetőségre a **Súly**, a **Cél típusa**, a **Veszteségi arány** és a **Célsúly** módosításához, hogy új fogyási vagy súlytartási tervet generáljon magának.

Testsúly rögzítése

- 1 Lépjen az óra alkalmazáslistájába, majd koppintson a **Maradjon Fitt** lehetőségre.
- 2 Lapozzon jobbra az alkalmazás főképernyőjén, koppintson a **Súly rögzítése** lehetőségre, és jegyezze le az aktuális testsúlyát.

Diéta rögzítése

- 1 Lépjen az óra alkalmazáslistájába, majd koppintson a **Maradjon Fitt** lehetőségre. Lapozzon jobbra az alkalmazás főképernyőjén, és koppintson a **Mai bevitel** lehetőségre az aznapi teljes bevitel ellenőrzéséhez.
- 2 Koppintson a **Gyors hozzáadás** vagy a **Telefon használata** lehetőségre, és ha a telefon képernyője be van kapcsolva és fel van oldva, automatikusan át lesz irányítva a **Huawei Egészség** alkalmazás **Étkezési napló** képernyőjére, ahol rögzítheti diétáját.
 -  Az átirányítás csak akkor történik meg, ha az óra HUAWEI telefonnal van párosítva. Ha más márkájú telefont használ, kövesse az órán lévő utasításokat, és rögzítse a diétát a telefon **Huawei Egészség** alkalmazásában.
- 3 Ne feledje, hogy minden étkezést naplózzon a telefon **Kalóriabejegyzések** képernyőjén. Ezt követően a diéta adatait a telefon **Kalóriabejegyzések** képernyőjén vagy az óra **Mai bevitel** képernyőjén tekintheti meg.

Edzés

- 1 Lépjen az óra alkalmazáslistájába, majd koppintson a **Maradjon Fitt** lehetőségre.
- 2 Lapozzon jobbra a képernyőn, és koppintson a **Mai elégetett kalóriák** lehetőségre, ahol megtekintheti az aznapi **Elégetett (kcal)**, **Pihenő** és **Aktív** értékét.
- 3 Lapozzon felfelé a képernyőn, koppintson az **Edzés** lehetőségre, és megnyílik az **Edzés** alkalmazás az órán. Válasszon ki egy lehetőséget az edzés megkezdéséhez. Koppintson a **Fitnessóra** lehetőségre, és ha a telefon képernyője be van kapcsolva és fel van oldva, akkor automatikusan át lesz irányítva a **Huawei Egészség** alkalmazás **Minden fitnesskurzus** képernyőjére. Koppintson egy fitnessórára az edzés megkezdéséhez.
 -  Az átirányítás csak akkor történik meg, ha az óra HUAWEI telefonnal van párosítva.

További beállítások

- 1 Lépjen az óra alkalmazáslistájába, majd koppintson a **Maradjon Fitt** lehetőségre. Lapozzon felfelé, és koppintson a **További beállítások** lehetőségre.
- 2 Kapcsolja be vagy ki a **Célok szinkronizálása** kapcsolót szükség szerint. Ha ki van kapcsolva, a Maradjon Fitt alkalmazás által ajánlott napi aktivitási cél nem lesz szinkronizálva a Tevékenységgyűűrűkben lévő Mozgás céljával.

Emlékeztetők

- 1** Lépjen az óra alkalmazáslistájába, majd koppintson a **Maradjon Fitt** lehetőségre. Lapozzon felfelé, és koppintson a **Emlékeztetők** lehetőségre.
- 2** Kapcsolja be vagy ki a kapcsolókat szükség szerint. Ha minden kapcsoló ki van kapcsolva, nem kap értesítést a Maradjon Fitt alkalmazásból.

Töltés

Óvintézkedések a töltéshez

- Javasoljuk, hogy a készülék töltéséhez hivatalos Huawei értékesítési ponton vásárolt HUAWEI-töltőegységet és adaptert, vagy a vonatkozó biztonsági előírásoknak és szabványoknak megfelelő töltőegységet és adaptert használjon. Egyéb adapterek és külső akkumulátorok, amelyek nem felelnek meg a biztonsági szabványoknak, olyan problémákat okozhatnak mint a lassú töltés vagy túlmelegedés. Kérjük, legyen óvatos az ilyen eszközök használatakor. Ha a töltőállvány más eszközök (például PC, dokkolóegység vagy többportos töltő) USB-portjához van csatlakoztatva, előfordulhat, hogy az óra nem tölthető, vagy csak lassan töltődik. 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.
- Tartsa szárazon és tisztán a fém töltőérintkezőket és az összes töltőportot, hogy elkerülje a rövidzárlatot vagy más veszélyeket. Gondoskodjon arról, hogy a készülék megfelelően legyen elhelyezve a töltőegységen úgy, hogy a töltési állapot megjelenjen a képernyőn. Amikor a töltésikon 100%-ot mutat, ez azt jelzi, hogy a készülék teljesen feltöltődött, és a töltés automatikusan leállt. Azonban nem küld riasztást. Vegye le a készüléket a töltőegységről, és válassza le a hálózati adaptert. Ellenkező esetben az akkumulátor töltöttségi szintje egy idő után csökkenhet, mielőtt újra feltöltődne.
- Az óra lítium-ion akkumulátort használ. Az óra első használatakor nem szükséges az akkumulátort többször tölteni és lemeríteni az aktiváláshoz.
- Ha a készülék hosszú ideig nem üzemel, ne felejtse el havonta egyszer feltölteni az akkumulátort, hogy meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát.

Az akkumulátorszint ellenőrzése

1. módszer: A készülék főképernyőjén lefelé lapozáskor megjelenő Vezérlőpulton megtalálja az akkumulátorszintet.

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

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

-  • Az akkumulátor töltöttségi szintje csak bizonyos óraszámnapokon tekinthető meg.
 - Ha az akkumulátor töltöttségi szintje túl alacsony, a készülék rezegni kezd, hogy figyelmeztesse Önt, és javasolja az azonnali töltést.

Az óra töltése

- 1 Csatlakoztassa a töltőegységet, 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 megjelenik a töltésikon.

Alkalmazások kezelése

Alkalmazások telepítése/eltávolítása

Az alkalmazás telepítése előtt győződjön meg arról, hogy az óra ugyanazzal a HUAWEI-azonosítóval van bejelentkezve, mint a telefonja, az óráján lépjen be az alkalmazások listájába, majd kattintson a **Beállítások > HUAWEI ID > Szinkronizálás** lehetőségre.

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, majd kattintson az **AppGallery** lehetőségre.
- 2 Keresse meg a kiválasztott alkalmazást, lépjen be az alkalmazás adatainak képernyőjére, majd kattintson a **Telepít** lehetőségre.
- 3 A telepítés befejezése után kattintson a telepített alkalmazásra a megnyitásához. Az alkalmazás eltávolításához érintse meg hosszan az alkalmazást az alkalmazások listájában.

A háttérben futó alkalmazások kezelése

- 1 A háttérben futó alkalmazások megtekintéséhez nyomja meg kétszer a fel gombot, és lapozzon balra vagy jobbra a képernyőn.
- 2 Ezután szükség szerint elvégezheti a következők bármelyikét:
 - Kattintson egy alkalmazásra a főképernyő megnyitásához.
 - Húzzon felfelé egy alkalmazást a bezárásához.
 - Az összes háttérben futó alkalmazás bezárásához kattintson a Törlés ikonra.

Telepített alkalmazások kezelése

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra Fel gombját, majd kattintson az **AppGallery** lehetőségre.
- 2 Lapozzon jobbra az AppGallery főképernyőjén a Továbbiak képernyő megnyitásához. A telepített alkalmazások frissítéséhez vagy megtekintéséhez lapozzon felfelé.

Alkalmazásbeállítások

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot az órán, majd válassza a **Beállítások > Alkalmazások > Alkalmazáskezelés** lehetőséget.
- 2 Kattintson egy alkalmazásra az engedélyek, a tárolási információk és egyéb részletek megtekintéséhez.

Az alkalmazáslista átrendezése

Nyomja meg a Fel gombot az alkalmazáslista megnyitásához, érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik alkalmazást, majd húzza felfelé vagy lefelé. Egy másik lehetőség, ha megérint és lenyomva tart egy alkalmazást, miközben forgatja az óra koronáját. Így az alkalmazás új pozícióba kerül.

Multi-tasking

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

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

Bluetooth-fülhallgató vezérlése

Miután az óra csatlakozott a Bluetooth-fülhallgatójára, a Bluetooth-fülhallgató használható hívások fogadására vagy zenehallgatáshoz.

Az óra párosítása Bluetooth-fülhallgatóval

- 1 A Bluetooth-fülhallgatót állítsa párosítás módba.
- 2 Az óra alkalmazáslistájában koppintson a **Beállítások** > **Bluetooth** lehetőségre. Az óra ezután automatikusan keresni fogja a közelben lévő Bluetooth-eszközöket.
- 3 A keresési eredményekben válassza ki a párosítandó Bluetooth-fülhallgatót, és a párosítás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Bluetooth-fülhallgató vezérlése az órával

- 1 Bluetooth-fülhallgató csatlakoztatásával az óra kezdőképernyőjén jobbra lapozva elérheti az Assistant·TODAY képernyőt.
- 2 A fülhallgatókártya megmutatja a fülhallgató akkumulátorának töltöttségi szintjét, és lehetővé teszi a hangerő beállítását, valamint a zajsűrési módok közötti váltást.
 -  A fülhallgatókártyán megjelenő funkciók a fülhallgató funkcióitól függenek.

Bluetooth-fülhallgató használata hívások fogadásához az órán

Használat előtt viselje a csatlakoztatott Bluetooth-fülhallgatót.

Ha az óra aktiválta az eSIM szolgáltatást, és párosítva van a Bluetooth-fülhallgatóval, a hang a Bluetooth-fülhallgatóról szólal meg, amikor hívást fogad vagy kezdeményez az órán.

-  Ha a telefon Bluetooth funkciója egyszerre két hangkészülékhez is csatlakoztatható, a telefont csatlakoztathatja az órára és a Bluetooth-fülhallgatóra is. Amikor bejövő hívása érkezik, a hívást fogadhatja vagy elutasíthatja a telefonon vagy az órán is. A hangkimeneti forrás a fogadó készüléktől függ:

- Ha a telefon használatával fogad vagy kezdeményez hívást, a hang a Bluetooth-fülhallgatón hallható.
- Ha az órán hívást fogad vagy kezdeményez, a hang az óráról érkezik.

Frissítések

Az órán:

-  A frissítés előtt győződjön meg arról, hogy az órája csatlakozik az internethez.
- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az órán a Fel gombot, és koppintson a **Beállítások** lehetőségre
 - 2 Koppintson a **készülék nevére (például HUAWEI WATCH XXX)** a **Névjegy** képernyő megnyitásához.
 - 3 Koppintson a **Frissítések keresése** lehetőségre, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a frissítés elvégzéséhez.

A telefonon:

-  A **Firmware-frissítés** nem érhető el az iPhone-okon, ami azt jelzi, hogy az iPhone-ok frissítései nem támogatottak.

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék részletei képernyőre, és koppintson a **Firmware-frissítés** lehetőségre. A telefon ellenőrzi, van-e rendelkezésre álló frissítés. Ezután az óra frissítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Készülékinformációk

Az órán:

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az órán a **Fel** gombot, és koppintson a **Beállítások** lehetőségre
- 2 Koppintson a **készülék nevére (például HUAWEI ÓRA XXX)**, és lapozzon fel a **Névjegy** képernyőn.
itt találja a **Modellnév**, **Modellszám**, **Szoftververzió**, **Sorozatszám**, **Bluetooth-cím** és a(z) **IMEI** lehetőségeket az órával kapcsolatban.

Az óra EID-jének lekérdezése. Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az óra **Fel** gombját, válassza a **Beállítások > Mobilhálózat > eSIM > Beállítások** lehetőséget, és tekintse meg az EID-t a beállítások képernyőjén.

A telefonon:

Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, és koppintson a **Készülékinformációk** lehetőségre az órára vonatkozó **Név**, **Modell**, **Sorozatszám** és **MAC-cím** (azaz **Bluetooth-cím**) megtekintéséhez.

Kisegítő lehetőségek

 Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el.

Képernyőolvasó engedélyezése

A Képernyőolvasó lehetővé teszi, hogy a készülék automatikusan felolvassa az Ön által használt tartalmat, amikor Ön számára kényelmetlen a készülék képernyőjének megtekintése.

- 1 Lépjen be az alkalmazáslistába, és lépjen a **Beállítások > Kisegítő lehetőségek > Képernyőolvasó** menübe. A Képernyőolvasó jobb megértéséhez és használatához olvassa el az alábbi súgó információkat, mielőtt engedélyezné a funkciót.
- 2 Engedélyezze a **Képernyőolvasó** lehetőséget, olvassa el a figyelmeztetést, válassza a **Megértettem a kockázatokat és szeretném folytatni** lehetőséget, majd koppintson az **Engedélyezés** gombra.

 A Képernyőolvasó csak bizonyos nyelveken érhető el.

A Képernyőolvasó további beállításai

Lépjen be az óra alkalmazáslistájába, és lépjen a **Beállítások > Kisegítő lehetőségek > Képernyőolvasó > További beállítások** menübe a következők beállításához:

Szövegfelolvasó: A szöveg meghallgatásához letöltheti a kívánt nyelv hangcsomagját.

 A szövegfelolvasás nyelvének meg kell egyeznie az órával.

Hangbeállítások: Beállíthatja a hangerőt, a beszédsebességet és a hangmagasságot.

Színek invertálási lehetősége

Lépjen be az óra alkalmazáslistájába, válassza a **Beállítások > Kisegítő lehetőségek** menüpontot, engedélyezze a **Színek invertálása** lehetőséget.

Hang és rezgés

Lépjen be az óra alkalmazáslistájába, válassza a **Beállítások > Kisegítő lehetőségek > Hang és rezgés** lehetőséget a hangerő és a rezgés erejének a módosításához különböző funkciók esetén. Engedélyezheti a **Koronahaptika** lehetőséget is, és a korona minden egyes elfordításakor érezni fogja a haptikus visszajelzést.

Az EN13319-ről

Maximális működési mélység: 150 m.

 Az óra megfelel az EN13319 szabványnak. Ha 150 m-nél mélyebbre merül, bizonyos funkciók nem működnek vagy megsérülhetnek.

A merülési idő számításához alapértelmezett kezdő és végső vízmélység: 1,2 m és 0,5 m.

Működési hőmérséklet víz alatt: 0 °C – 38 °C.

Mélységérzékelő pontossága: ± 1 m.

Használhatóság tengerszint felett: Az óra 0–4000 m tengerszint feletti magasságban megfelelően működik.

Tárolási hőmérséklet: –20 °C – +55 °C.

Időköz ellenőrzése: A vízmélység és a merülési idő pontosságát nem szükséges rendszeresen ellenőrizni.

Ha az óra megsérült vagy meghibásodott, forduljon a Huawei Szolgáltatásközponthoz segítségért.