

# Tartalom

## Első lépések

Megjelenés	1
Gombok és érintéses műveletek	1
EMUI-telefonnal való párosítás	4
Párosítás iPhone-nal	4
Párosítás egy Android telefonnal	5
Párosítás új telefonnal	6
Egyéni funkciókártyák	6

## Asszisztens

Módok beállítása	8
Üzenetek kezelése	9
Óraszámok kezelése	10
Matrica-óraszámok	12
Videós óraszámok	12
A Galéria óraszámja	13
Bluetooth-hanghívások	14
Távoli zár	15
A zene lejátszásának vezérlése	15
AI Voice	17
Assistant·TODAY	18

## Egészségkezelés

Elesés észlelése és vészhelyzeti SOS	19
Érzelmi jólét	20
Egészségbetekintés	21
Alvási figyelés	22
Pulzushullám-alapú szívritmuszavar-elemzés	24
EKG-mérés	25
Pulzusszámmérés	27
Nagy magasságban végzett figyelés	28
Ciklusnaptár	29
SpO2-mérés	30
Alvási légzéstudatosság	30
Artériás érfalmerevség észlelése	31

## Testmozgás

Edzésbeállítások	33
Adatok megjelenítése az edzőképernyőn	34
Maraton mód	34
Offline térkép használata	35

Edzés indítása	37
Útvonal vissza	38
Kerékpározás	38
Terepfutás	40
Útvonalrajz	41
Golf mód a	42
Tevékenységyűrűk	44
Kerekesszékes mód	46
Maradjon Fitt alkalmazás	48
Merülési mód	49

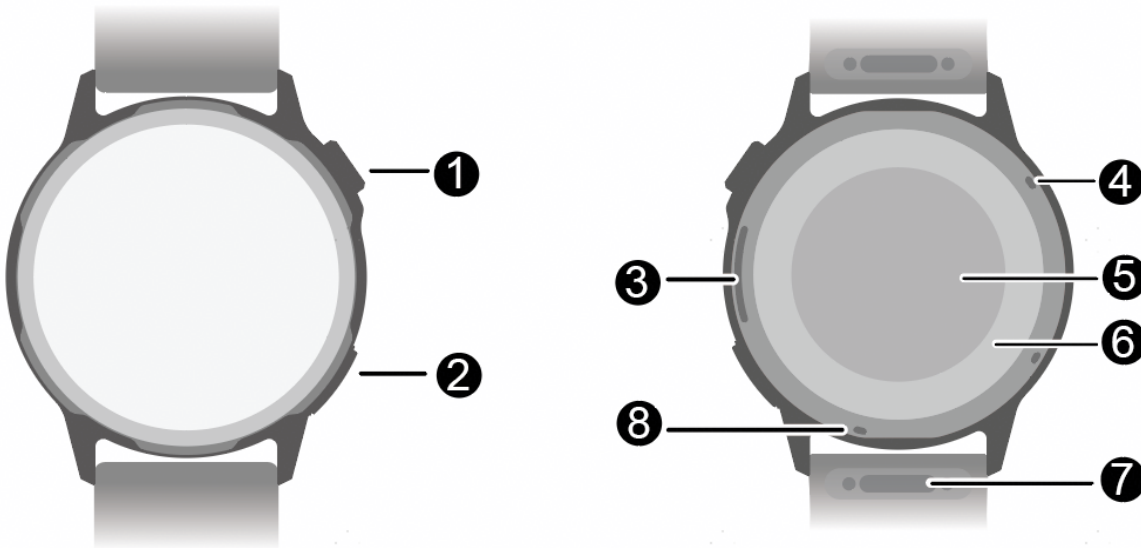
## Továbbiak

Alkalmazások kezelése	51
Multi-tasking	52
Töltés	52
Bluetooth-fülhallgató csatlakoztatása	53
Frissítések	54
Felhasználói útmutató utasításai	54

# Első lépések

## Megjelenés

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



### A készülékről:


Sz.	Leírás
1	Fel gomb (korona/bekapcsológomb)
2	Le gomb (elektrodával)
3	Hangszóró
4	Mikrofon
5	Pulzusszámérzékelő terület
6	Töltő terület
7	Gyorskioldó gomb
8	Légnyomásmérő nyílás

## Gombok és érintéses műveletek


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

### Fel gomb

**i** A működés hívás és edzés közben eltérhet.

Működés	Funkció
Forgat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista módban és Hatszögű rács módban: Felfelé és lefelé görget az alkalmazáslistán. A Hatszögű rács mód első alkalmazáslistájának képernyőjén forgassa el koronát az óramutató járásával ellentétes irányba, vagy lapozzon lefelé a képernyőn az alkalmazások nevének megjelenítéséhez vagy elrejtéséhez.</li> <li>• Egy alkalmazásban: Felfelé és lefelé görget a képernyőn.</li> <li>•  A Hatszögű rács és a Lista módok közötti váltáshoz: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bármelyik módban lapozzon felfelé a kijelzőn, amíg el nem éri az utolsó alkalmazáslista képernyőjét, majd a váltáshoz koppintson a <b>Hatszögű rács</b> vagy <b>Lista</b> lehetőségre.</li> <li>• Lépjen a <b>Beállítások &gt; Óraszámnap és főképernyő &gt; Főképernyő</b> menüpontra, és válassza a <b>Hatszögű rács</b> vagy a <b>Lista</b> opciót.</li> </ul> </li> </ul>
Megnyomás	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amikor a képernyő ki van kapcsolva: Bekapcsolja a képernyőt.</li> <li>• A főképernyőn: Az alkalmazáslista képernyőjére lép.</li> <li>• Bármely más képernyőn: Visszatér a főképernyőre.</li> <li>• Némítja a bejövő Bluetooth-hívásokat.</li> </ul>
Kétszeri megnyomás	<p>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 óraszámnapkártyára koppintva visszatérhet az óra főképernyőjére.</p>
Nyomva tartás	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha az óra ki van kapcsolva: Bekapcsolja az órát.</li> <li>• Ha az óra be van kapcsolva: Az újraindítás/kikapcsolás képernyőre lép.</li> <li>• Kezdeményezheti az óra kényszerített újraindítását, ha a gombot legalább 12 másodpercig lenyomva tartja.</li> </ul>

## Le gomb

Működés	Funkció
Megnyomás	<p>Gyorsan elérheti a kiválasztott funkciókat.</p> <p>Az elérendő funkciók beállítása:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen a <b>Beállítások &gt; Le gomb &gt; Nyomja meg egyszer</b> lehetőségre.</li> <li>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.</li> </ol>
Nyomva tartás	<p>Felébreszti az <b>AI Voice</b>-t.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha az óra olyan HUAWEI-telefonnal van párosítva, amelyen EMUI 12.0 vagy frissebb verzió, illetve olyan telefonnal, amelyen Android 8.0 vagy újabb verzió fut.</li> <li>Ez a funkció csak bizonyos országokban/régiókban érhető el. Ezekon a piacokon a nyelv és régió beállításoknak konzisztensnek kell lenniük.</li> </ul>

## Parancsikonok




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

## Képernyő-vezérlőelemek

Működés	Funkció
Koppintás	Választ és megerősít.
Lenyomva tartás	<ul style="list-style-type: none"> <li>A főképernyőn: Megnyitja az óraszám lap szerkesztésére szolgáló képernyőt.</li> <li>Egy funkciókártyán: Megnyitja a kártyakezelő képernyőt.</li> </ul>
Lapozás felfelé	A főképernyőn: Megjeleníti az értesítéseket.
Lapozás lefelé	<p>A főképernyőn: Megnyitja a vezérlőpultot.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Engedélyezheti a <b>Telefonkereső</b> lehetőséget, vagy beállíthatja a <b>Fókusz</b> lehetőséget.</li> <li>Megtekintheti az akkumulátortöltöttségi szintet és a Bluetooth-kapcsolat állapotát.</li> </ul>
Lapozás balra	A főképernyőn: Hozzáférés az egyéni funkciókártyákhoz.




Működés	Funkció
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 verziókhöz 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 koppintson a  lehetőségre a jobb felső sarokban, majd válassza az **Készülék hozzáadása** lehetőséget. Keresse meg a

viselhető eszközt a keresési eredmények között, és koppintson a **Csatlakoztatás** lehetőségre. Vagy koppintson a **Beolvasás** lehetőségre, ha a viselhető eszközön megjelenő QR-kód beolvasásával szeretné végezni a párosítást.

- 4 Amikor a viselhető eszközön megjelenik a párosítási kérelem, koppintson a ✓ ikonra. Amikor a **HUAWEI Egészség** alkalmazásban megjelenik egy felugró ablak, amely Bluetooth-párosítást kér, koppintson 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. Koppintson 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 telefontal


A viselhető eszköz egyszerre csak egy telefonhoz képes csatlakozni. Ha tehát egy új telefontal szeretne párosítani, először le kell választania a jelenlegi telefontal.

- Lépjen be az alkalmazáslistába, és válassza a **Beállítások > Rendszer és frissítések > Leválasztás** lehetőséget.
  -  Ha az aktuális telefon egy iPhone, válassza a **Beállítások** lehetőséget a telefonon, majd válassza a **Bluetooth** lehetőséget a viselkedő eszköz megkereséséhez. Koppintson az **i** ikonra, és állítsa be a készülék elfelejtését.
- Koppintson a **Leválasztás** lehetőségre a csatlakoztatott telefontalról való leválasztáshoz.
- Amikor a viselhető eszköze megjeleníti a párosítási képernyőt, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az új telefontal való párosításhoz.


## Egyéni funkciókártyák

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

### Kártya hozzáadása


- Lapozzon balra a készülék főképernyőjén a funkciókártyák eléréséhez. Érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik kártyát a kártyaszerkesztő képernyőre való belépéshez.
- Koppintson a  lehetőségre, és válassza ki a kívánt kártyát.
- Ezután a hozzáadott kártyák megtekintéséhez lapozzon balra a készülék főképernyőjén.

### Kombinált kártya szerkesztése

- Lapozzon balra a készülék főképernyőjén a funkciókártyák eléréséhez. Érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik kártyát a kártyaszerkesztő képernyőre való belépéshez.
- Kicserélheti az összetevőt, ha balra vagy jobbra lapoz a kártyán és az **Egyéni** lehetőségre koppint a kártya alján.
  -  A kombinált kártyák összetevői csak cserélhetők, de nem törölhetők.
    - Egy egyéni edzémód funkciókártyaként történő hozzáadásához először hozzá kell adnia ezt a módot az edzémódok listájához az Edzés alkalmazásban.

### Kártya áthelyezése/eltávolítása

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

- A kártya mozgatásához tartsa a kártyát lenyomva, és húzza oda, ahova szeretné.
- A kártya eltávolításához, koppintson a  lehetőségre a kártya alján, vagy lapozzon felfelé a kártyán, és koppintson az **Eltávolítás** lehetőségre.

# Asszisztens

## Módok beállítása


A Ne zavarj módot/Alvó módot a viselhető eszköz Vezérlőpultján gyorsan engedélyezheti vagy kikapcsolhatja.

### Ne zavarj mód engedélyezése


Amikor a Ne zavarj mód be van kapcsolva, a készülék nem csörög vagy rezeg bejövő hívások és értesítések esetén (kivéve az **Ébresztő** funkciót).

#### Engedélyezés:

- 1 Lapozzon lefelé a készülék főképernyőjének tetejétől a **Vezérlőpult** megnyitásához, koppintson a **Fókusz** lehetőségre, majd válassza a **Ne zavarj** lehetőséget.
- 2 A beállítás után a **Vezérlőpult** felületén a **Ne zavarj** lesz megjelenítve.

A Ne zavarj mód kikapcsolásához, lépjen a **Vezérlőpult** menüpontba, és koppintson a  lehetőségre. Ha megérinti és lenyomva tartja, megváltoztathatja a módot, illetve egyéb beállításokat végezhet.

#### Ütemezett kezdés:

- 1 A következő módszerekkel nyithatja meg a **Ne zavarj** beállítási képernyőjét:
  - Lapozzon lefelé a készülék főképernyőjének tetejétől a **Vezérlőpult** megnyitásához, koppintson a **Fókusz** lehetőségre, majd koppintson a **Ne zavarj** lehetőség mellett található  lehetőségre.
  - Nyissa meg az alkalmazáslistát és koppintson sorban a **Beállítások > Fókusz > Ne zavarj** lehetőségre.
- 2 Koppintson az **Időszak hozzáadása** lehetőségre és állítsa be sorban a **Kezdés**, **Befejezés** és **Ismétlés** értékét.


A tervezett ébresztés letiltásához kapcsolja ki az adott időszak mellett lévő kapcsolót. (Ha a készülék Ne zavarj módban van, először a **Ne zavarj** kapcsolót kapcsolja ki.)

### Alvó mód engedélyezése


Ha az Alvó mód engedélyezve van, a készülék nem csörög vagy rezeg a bejövő hívások és értesítések esetén (kivéve az **Ébresztő** funkciót). A Felemelés a felébresztéshez funkció szintén letiltásra kerül, és a készülék Egyszerű módba lép.

#### Engedélyezés:

- 1 Lapozzon lefelé a készülék főképernyőjének tetejétől a **Vezérlőpult** megnyitásához, koppintson a **Fókusz** lehetőségre, majd válassza a **Alvás** lehetőséget.
- 2 A beállítás után a Vezérlőpult felületén az **Alvás** lesz megjelenítve.

Az Alvó mód kikapcsolásához, lépjen a **Vezérlőpult** menüpontba, és koppintson a  lehetőségre. Ha megérinti és lenyomva tartja, megváltoztathatja a módot, illetve egyéb beállításokat végezhet.

### Ütemezett kezdés:


- 1 A következő módszerekkel nyithatja meg az **Alvás** beállítási képernyőjét:
  - Lapozzon lefelé a készülék főképernyőjének tetejétől a **Vezérlőpult** megnyitásához, koppintson a **Fókusz** lehetőségre, majd koppintson az **Alvás** lehetőség mellett található  lehetőségre.
  - Nyissa meg az alkalmazáslistát és koppintson sorban a **Beállítások > Fókusz > Alvás** lehetőségre.
- 2 Koppintson az **Időszak hozzáadása** lehetőségre és állítsa be sorban az **Elalvás, Ébredés** és **Ismétlés** értékét.

A tervezett kezdés letiltásához kapcsolja ki az adott időszak mellett lévő kapcsolót. (Ha a készülék Alvó módban van, először az **Alvás** kapcsolót kapcsolja ki.)

## Üzenetek kezelése

Ha a **Huawei Egészség** alkalmazás társítva van a viselhető eszközzel, és az Értesítések engedélyezve vannak, a telefonja állapotsávjára küldött új üzenetek szinkronizálódnak a viselhető eszközre.

### Az Értesítések funkció engedélyezése

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok-képernyőre, majd koppintson az **Értesítések** lehetőségre, és kapcsolja be az **Értesítések** lehetőséget.
- 2 Az alábbi alkalmazáslistában kapcsolja be azoknak az alkalmazásoknak a kapcsolóit, amelyekről értesítéseket szeretne kapni.
  -  Az **Értesítések** képernyőn, az **ALKALMAZÁSOK** részben látható egy lista, amely azon alkalmazásokat tartalmazza, amelyekről értesítést kaphat.



### Push-értesítések beállítása

Ha értesítéseket szeretne kapni a viselhető eszközön a telefon használati állapotáról, nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok-képernyőre, majd koppintson az **Értesítések** lehetőségre és konfigurálja az értesítések beállításait.


- **HUAWEI telefonok esetén:** Kapcsolja be az **Intelligens értesítések** kapcsolót. Amikor a telefonját használja, az értesítések el lesznek némítva a viselhető eszközön. A viselhető eszköz az értesítéseket továbbra is fogadja, de nem fog rezegni vagy csörögni. Ha nem használja a telefonját, és nem hordja a viselhető eszközt, akkor a viselhető eszközön keresztül kap értesítést az üzenetekről, és a telefonja nem fog rezegni vagy csörögni.

- **Egyéb Android-rendszerű telefonok esetén:** Ha az **Értesítések elnémítása telefon használatakor** funkció (amely alapértelmezetten ki van kapcsolva) engedélyezve van, az értesítések el lesznek némítva a viselhető eszközön, amikor a telefonját használja. A viselhető eszköz az értesítéseket továbbra is fogadja, de nem fog rezegni vagy csörögni.
- Az **Intelligens értesítések** és az **Értesítések elnémítása telefon használatakor** funkció nem érhető el, ha a viselhető eszköz iPhone-nal van párosítva.

## Olvasatlan üzenetek megtekintése és törlése

- 1 A viselhető eszköz viselés közben rezegve értesíti Önt a telefon állapot sorából küldött új üzenetekről.
- 2 Az olvasatlan üzenetek a viselhető eszközön maradnak. Ha szeretné megtekinteni őket, lapozzon felfelé a főképernyőn az üzenetközpont megnyitásához.
- 3 Az üzenet törléséhez a következőket kell tennie:
  - Lapozzon balra a törölni kívánt üzeneten, majd a törléshez koppintson az  ikonra.
  - Ha az összes üzenetet törölni kívánja, koppintson az üzenetlista alján található  ikonra.

## Válasz küldése SMS-üzenetekre


- 1 Amikor új SMS-t, WhatsApp-, Messenger- vagy Telegram-üzenetet válaszol meg a viselhető eszközön, használhat gyorsválaszokat vagy hangulatjeleket. A támogatott üzenettípusok a tényleges használatól függően változnak.
- 2 A gyorsválaszok testreszabásához nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülék adatok-képernyőre, majd koppintson a **Gyorsválaszok** lehetőségre.
- 3 Ha a **Válasz hozzáadása** lehetőségre koppint, hozzáadhat egy választ, ha egy meglévő válaszra koppint, szerkesztheti azt, ha pedig a válasz melletti  ikonra koppint, törölheti a választ.
  - Ez a funkció nem érhető el, ha a viselhető eszköz iPhone-nal van párosítva.
  - A gyors SMS-válaszok csak az SMS-üzenetet fogadó SIM-kártyával működnek.

## Óraszámok kezelése

### Óraszámok testreszabása

Az óraszám lap stílusát és funkció-összetevőit igény szerint testre szabhatja.

- 1 Érintse meg és tartsa lenyomva az óraszám lap (a készülék főképernyője) bármelyik pontját a óraszám lap-kiválasztó képernyő megjelenítéséhez, majd lapozzon balra vagy jobbra a kívánt óraszám lap kiválasztásához.
- 2 Koppintson az óraszám lap 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 **Alkalmaz** 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.

## Matrica-óraszámplapok

Több matricát is kiválaszthat és feltölthet, hogy egyedi óraszámplapot hozzon létre személyre szabott stílussal és minialkalmazásokkal, és a képernyő megérintésével felcserélheti.




- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok képernyőjére, majd válassza a **Saját számlapok > Jópofa matrica** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a kívánt matricákat a **Geometrikus, Emodzsi, és Kisállat** képernyőn, vagy töltsön fel matricákat. Ehhez érintse meg az **Egyéni** lehetőséget, majd az  ikont.
- 3 Az **Elrendezés, Háttérszín, és Betűtípus** beállításait testreszabhatja. A **Funkciók** lehetőség megérintésével is módosíthatja az óraszámplapon megjelenő adatokat.
- 4 Érintse meg a **Alkalmaz** lehetőséget, és a viselhető eszköz átvált az újonnan beállított Matrica-óraszámplapra. A képernyő megérintésével felcserélheti.

## Videós óraszámplap

- Győződjön meg arról, hogy a Huawei Egészség alkalmazás és az órája is a legújabb verzióra van frissítve.
    - A testreszabott videós óraszámplapok nem érhetőek 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.


## 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 beállítási 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 telefontal párosítja, amely támogatja az NFC-t.


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

- 1 Engedélyezze az NFC funkciót a telefonján.
- 2 Nyissa meg a Galériát, válasszon ki egy képet az átvitelhez, és érintse meg a telefon hátoldalán lévő NFC-területet a viselhető képernyővel szemben. A kiválasztott kép ekkor megjelenik az óra számlapján, jelezve, hogy 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 óraszámáról


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.

## Bluetooth-hanghívások

-  • A funkció használatához gondoskodjon arról, hogy viselhető eszköze össze legyen kötve a **Huawei Egészség** alkalmazással.
- A funkció használatához, először frissítse az órát a legújabb verzióra.

### Névjegyek szinkronizálása

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

-  • Ha a névjegyek nem szinkronizálódnak automatikusan, nyissa meg az órán az alkalmazáslistát, majd lépjen a **Telefon > Névjegyzék > Névjegyzék szinkronizálása > Szinkronizálás** lehetőségre.
- Ha nem szeretné a névjegyeket szinkronizálni, nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, menjen a készülékadatok képernyőre, majd lépjen a **Készülékbeállítások > Alkalmazáskezelés > Névjegyzék** lehetőségre és kapcsolja ki az **Adatok szinkronizálása az órával** lehetőséget.
- **Adatok szinkronizálása az órával** nem érhető el az iPhone-okon futó **HUAWEI Egészség** alkalmazásokban. Az iOS 18 támogatja a névjegy-engedélyezést. Lépjen a **Beállítások > Alkalmazás > HUAWEI Egészség > Névjegyzék** lehetőségre és igényei szerint szinkronizálja a névjegyeket.


### Hívás fogadása az órán

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

### Hívás kezdeményezése az órán


Az órán lépjen be az alkalmazáslistába, válassza a **Telefon** lehetőséget, és válasszon ki egy módot hívás kezdeményezéséhez.

- Koppintson a **Hívásnapló** lehetőségre, majd a hívásnaplóra a visszahíváshoz.
- Koppintson a **Névjegyzék** lehetőségre, majd egy névjegyre a hívásindításhoz.
- Koppintson a **Billentyűzet** lehetőségre, írja be a hívni kívánt telefonszámot, majd a hívásindításhoz koppintson a Tárcsázás ikonra.

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


## Távoli zár

A távoli zár segítségével a csuklójáról elindíthatja a telefon kameráját, és fotókat készíthet.

-  • Ennek a funkciónak a használatához először frissítse a legújabb verzióra a viselhető eszközt és a **Huawei Egészség** alkalmazást.
- Ha a viselhető eszközt iPhone-nal vagy Android rendszerű telefonnal használja, előbb meg kell nyitnia a kamerát a telefonon. Ha a viselhető eszközt egy Android rendszerű telefonnal párosította, a Bluetooth-kapcsolatok száma a telefonon nem haladhatja meg a hetet. Ha a kapcsolatok száma meghaladja a hetet, javasoljuk, hogy a funkció használata előtt töröljön néhány kapcsolatot.



### 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 vezérlőpulton, ami azt jelzi, hogy az óra csatlakozik a telefonhoz.

- 2 Lépjen be az alkalmazáslistába az órán, és válassza ki a **Távoli zár** lehetőséget, amely automatikusan elindítja a telefon kameráját. Fotó készítéséhez érintse meg a zár ikont az óra képernyőjén.

### Időzítő beállítása fotó készítéséhez


- 1 Lépjen be az alkalmazáslistába az órán, és válassza ki a **Távoli zár** lehetőséget, amely automatikusan elindítja a telefon kameráját. Koppintson a  lehetőségre a Távoli zár képernyőn, hogy időzítést állítson be a fotó készítéséhez, és koppintson újra a  lehetőségre, ha szeretne átváltani másik időzítőre.
- 2 Koppintson a zár ikonra az óra képernyőjén. Amikor a visszaszámlálás lejár, a telefon kamerája elkészíti a fotót.

## A zene lejátszásának vezérlése

Az órájáról irányítani tudja a zenelejátszást a telefonján, vagy használhatja az órát önálló zenelejátszásra is.

## A telefonos zenelejátszás vezérlése


**1** A telefonon nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok-képernyőre, koppintson a **Zene** lehetőségre, és kapcsolja be a **Telefon zenelejátszásának vezérlése** lehetőséget.

-  • Ha iPhone-t használ, nincs szükség erre a beállításra.
  - A funkció használatához gondoskodjon arról, hogy órája megfelelően össze legyen kötve a **Huawei Egészség** alkalmazással.

**2** Nyisson meg egy telefonos zenei alkalmazást, és indítsa el a lejátszást.


**3** Az óráján a főképernyőn jobbra lapozva lépjen az Assistant-TODAY képernyőre, és koppintson a Zenés kártyára. Ezen a felületen leállíthatja a zenelejátszást, váltogathatja a zeneszámokat és beállíthatja a hangerőt.


## Zene szinkronizálása az órára

-  • Mielőtt zenét szinkronizálna az órára, győződjön meg róla, hogy a zeneszámok valamelyik zenei alkalmazásból már letöltésre kerültek a telefonjára, és olyan formátumban vannak, amelyet az óra támogat.


**1** Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok-képernyőre, majd lépjen a **Zene > Zenekezelés > Zeneszámok hozzáadása** lehetőségre.

iPhone-ok esetében: Nyissa meg a **HUAWEI Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok-képernyőre, majd lépjen a **Zene > Importálás a telefonról** lehetőségre.

**2** Válassza ki a zeneszámokat, amelyeket szeretne hozzáadni, majd koppintson az  ikonra a képernyő jobb felső sarkában.


**3** Nyissa meg a zenekezelő-képernyőt, koppintson az **Új lejátszási lista** lehetőségre, hozzon létre nevet a lejátszási listának, majd adjon hozzá zeneszámokat az igényei szerint. Az órára feltöltött zeneszámokat kategorizálhatja is a könnyebb kezelés érdekében. Egy meglévő lejátszási listát bármikor frissíthet, ha a lejátszáslista-képernyő jobb felső sarkában az  ikonra koppint majd pedig a **Zeneszámok hozzáadása** lehetőségre.

**4** Az órára szinkronizált zenefájlok akkor is lejátszhatók, ha nincs internetkapcsolat.

**5** Hozzáadott zeneszám törléséhez nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok-képernyőre, majd lépjen a **Zene > Zenekezelés** lehetőségre. A zenei listában koppintson a zeneszám mellett lévő  ikonra, és válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Az óra zenelejátszásának vezérlése

**1** Nyomja meg az óráján a Fel gombot az alkalmazáslistába való belépéshez, és válassza az

**Zene** () lehetőséget, vagy nyisson meg egy másik zenealkalmazást, és koppintson a **Lejátszás** lehetőségre.


**2** A lejátszás elindításához koppintson a Lejátszás gombra.

**3** A zenelejátszás-képernyőn beállíthatja a hangerőt és a lejátszási sorrendet (például Lejátszás sorrendben vagy Véletlenszerű lejátszás).


- 4** A zenelejátszás képernyőn lapozzon felfele a lejátszási lista megtekintéséhez, vagy lapozzon jobbra a helyben tárolt zene képernyőre lépéshez. Itt koppintson a **Zeneszámok** lehetőségre az órán tárolt összes zeneszám megtekintéséhez.

## AI Voice


Az órán található AI Voice megkönnyíti az időjárás ellenőrzését és a riasztás beállítását, miután az óra csatlakoztatva lett a telefonhoz a **Huawei Egészség** alkalmazáson keresztül.

-  • Ennek a funkciónak a használatához először frissítse a legújabb verzióra a viselhető eszközt és a **Huawei Egészség** alkalmazást.
- Ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha az óra olyan HUAWEI-telefonnal van párosítva, amelyen EMUI 12.0 vagy frissebb verzió, illetve olyan telefonnal, amelyen Android 8.0 vagy újabb verzió fut.
- Gondoskodjon róla, hogy a következő három beállítás összhangban legyen: **nyelv** és **régió** a telefon rendszerszintű **Beállítások** menüjében, és a HUAWEI-azonosító (pl. a **Huawei Egészség** alkalmazásba való bejelentkezéskor használt HUAWEI-azonosító) regisztrálásakor kiválasztott **ország/régió**.
- Ez a funkció csak bizonyos országokban/régiókban érhető el. Ezekben a piacokon a nyelv és régió beállításoknak konzisztensnek kell lenniük.

### AI Voice használata

- 1** Az AI Voice az alábbi lehetőségek valamelyikével ébreszthető fel:
- **Az Assistant·TODAY használata:** Lapozzon jobbra az óra kezdőképernyőjén, és lépjen be az Assistant·TODAY képernyőre, majd koppintson az AI Voice ikonra, hogy belépjen a hangbevitel képernyőre.
  - **Gomb általi felébredés:** Nyomja meg és tartsa lenyomva a Le gombot, hogy belépjen a hangbevitel képernyőre. Ez a funkció alapértelmezetten engedélyezve van.
    -  Ha ez a funkció nincs engedélyezve, lépjen a **Beállítások > Intelligens asszisztens > AI Voice** lehetőségre, és kapcsolja be az **Ébresztő gomb** kapcsolóját.
- 2** A megjelenített képernyőn adjon egy hangparancsot, például „Milyen ma az időjárás?” vagy „Állíts be ébresztőt holnap reggel 8 órára”.

### Hangbemondás

-  Ez a funkció akkor áll rendelkezésre, ha az óra olyan HUAWEI-telefonnal van párosítva, amelyen EMUI 12.0 vagy frissebb verzió fut.

A hangbemondás alapértelmezetten engedélyezve van. Ha kikapcsolja, az óra többet nem fog hangüzeneteket lejátszani.

**Hangosbemondás engedélyezése:** Nyissa meg az alkalmazáslistát, lépjen a **Beállítások > Intelligens asszisztens > AI Voice** lehetőségre, és kapcsolja be az **Közzététel** lehetőséget.

**A közvetítés hangerejének beállítása:** A közvetítés hangereje csak közvetítés közben, a párosított telefon hangerőgombjainak megnyomásával állítható be.

## Assistant·TODAY

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


### 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 a kapcsolódó alkalmazás képernyőjének megnyitásához.

### Hang-/videóvezérlés

-  A telefonon futó hang-/videóalkalmazások vezérlése az óráján található Assistant·TODAY alkalmazáson keresztül csak a telefon Médiavezérlőjén megjelenő, futó hang-/videóalkalmazásokhoz érhető el. Bizonyos alkalmazások nem kompatibilisek a telefon Mediavezérlő alkalmazásával. 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 Hang-/videóvezérlő kártyát zenelejátszás vezérlésére a telefonon és az órán egyaránt. Ne feledje, hogy a telefonos hang-/videóvezérlés csak akkor működik, ha az óra normál módon kapcsolódik a telefonhoz, és a telefonon hang/videó van lejátszva.

# 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.
- iPhone-hoz párosítva az óra nem tud segélyhívásokat küldeni.

### Vészhelyzeti információk és vészhelyzeti névjegyek beállítása

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

- 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.
  - 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 névjegyét, 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.

## 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 névjegyét, 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## Alvásfigyelés

Alvás közben is tartsa magán és viselje megfelelően a viselhető eszközt, és akkor automatikusan rögzíti az alvás időtartamát, és beazonosítja, hogy mikor van mély alvásban, könnyű alvásban, REM-alvásban és ébren.

## Alvási beállítások

**1** Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, koppintson az **Alvás** lehetőségre, lapozzon felfelé a **Továbbiak** képernyő megjelenítéséhez, és érintse meg az **Alvó mód** lehetőséget.

**2** Választhatja az **Alvó mód** vagy a **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 az Alvó módba, illetve lép ki onnan.

**Időzített időszak hozzáadásához** koppintson az **Időszak hozzáadása** lehetőségre és állítsa be sorban az **Elalvás**, **Ébredés** és az **Ismétlés** értékeket. Ezt követően koppintson az **OK** lehetőségre.

**Egy időzített időszak törléséhez** koppintson a kiválasztottra, majd a **Törlés** lehetőségre. A készüléken előre beállított időszakokat csak szerkesztheti, azokat nem törölheti.

## A HUAWEI TruSleep™ engedélyezése/kikapcsolása

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

**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 ki az **Alvás** lehetőséget, hogy megnézze az éjszakai alvással és a szundikálással kapcsolatos bejegyzéseket, valamint az alvásra vonatkozó egészségügyi információkat. Koppintson a ⓘ lehetőségre eredményleírás további részleteiért.
- Lépjen be a **Huawei Egészség** főképernyőjére, majd koppintson az **Alvás** kártyára a részletes adatok megtekintéséhez. Az **Alvás** képernyőn koppintson a ⋮ lehetőségére a jobb felső sarokban, majd az **Összes adat** lehetőségre az adatelőzmények megtekintéséhez.


### Alvásadatok törlése

**1** Lépjen be a **Huawei Egészség** főképernyőjére, majd koppintson az **Alvás** kártyára.

**2** Lépjen az ⋮ > **Összes adat** lehetőségre, és az adatelőzmények igény szerinti kiválasztásához, illetve törléséhez koppintson a jobb felső sarkban található törlés ikonra.

## 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

## 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 érzéklni a potenciális egészségügyi kockázatokat. Csak az egyszeri mérések támogatottak.


- Ez a funkció csak bizonyos piacokon érhető el. Részleteket a Huawei hivatalos webhelyén talál. 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.

### Használat előtt

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

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

### Az EKG mérése

- 1 A készüléket viselje megfelelően a csuklóján, és az alkalmazáslistában válassza az **EKG** lehetőséget. Ha most használja először ezt a funkciót, válassza ki, hogy melyik kezén viseli a készüléket. Lapozzon felfele a **Továbbiak** megnyitásához és a viselési mód módosításához.
- 2 A karját fektetve tegye az asztalra vagy az ölébe, és lazítsa el a karját és az ujjait.
- 3 Szabad kezének egyik ujját óvatosan helyezze az elektródára (Le gomb) és tartsa mozdulatlanul, majd automatikusan elindul a mérés.
  -  A mérés alatt tartsa mozdulatlanul, egyenletesen lélegezzen, és ne beszéljen. Az ujját tartsa megfelelő kapcsolatban az elektródával, de ne nyomja túl erősen.
  - A száraz bőr megghiúsíthatja a mérést. Ha úgy érzi, hogy az ujjá száraz, a vezetőképeség 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** főképernyőjére a telefonján, majd lépjen a **Szív > EKG** lehetőségre. Az EKG-jelentés letöltéséhez érintse meg az EKG részletei képernyő jobb felső sarkában lévő letöltés ikont.
  -  Az előzményadatokat nem lehet megtekinteni az órán.

### Az eredmények leírása

- 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.

## Pulzusszámmérés

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

### Folyamatos pulzusszámmegfigyelés

- 1** Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre, és lépjen a **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámmegfigyelés** lehetőségre, és győződjön meg arról, hogy a **Folyamatos pulzusszámmegfigyelés** 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.
  - i** • 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 pulzusszámmegfigyelés** lehetőségre, majd kapcsolja be a **Folyamatos pulzusszámmegfigyelés** lehetőséget, és állítsa be a **Figyelmeztetés magas pulzusszámra** és a **Figyelmeztetés alacsony pulzusszámra** 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

- i** 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 pulzusszámmegfigyelés** lehetőségre, és kapcsolja ki a **Folyamatos pulzusszámmegfigyelés** lehetőséget.

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

## Nagy magasságban végzett figyelés

A nagy magasságban végzett figyeléssel valós idejű információt kaphat a fizikai állapotáról nagy magasságokban, és ennek segítségével dönthet arról, hogy pihenjen vagy folytassa az edzést. Ez hozzásegít a balesetek és a magaslati betegség elkerüléséhez.

- i** • A Nagy magasságban végzett figyelés a tengerszinttől számított 2500 méter fölötti magasságokban elérhető.
  - Ez nem egy orvosi készülék. Az adatok kizárólag tájékoztatási célt szolgálnak, és nem használhatók orvosi vizsgálatokhoz, diagnózishoz vagy kezeléshez.
  - A funkció használata előtt engedélyezze az **Automatikus SpO<sub>2</sub>** lehetőséget.

### Nagy magasságban végzett figyelés engedélyezése

Miután engedélyezte a telefonján a Nagy magasságban végzett figyelés lehetőséget, az órán elindulnak a folyamatos egészségügyi mérések, és a rendszer figyelmezteti, ha a magassághoz való alkalmazkodás romlása érzékelhető nagy tengerszint feletti magasságban.

A funkció engedélyezéséhez nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet > Nagy magassághoz való alkalmazkodás** menüpontra. Itt engedélyezheti az **Automatikus mérések** lehetőséget.

### Magaslati betegséggel kapcsolatos értékelés elvégzése az órán

Ha nagy tengerszint feletti magasságban tartózkodik, és a készülék a magassághoz való alkalmazkodás romlását, rövid időn belül gyors szintváltozást vagy extrém magasságban (4500 méter fölött) való tartózkodást érzékel, megjelenik egy figyelmeztetés, hogy végezzen magaslati betegséggel kapcsolatos értékelést. Eldöntheti, hogy elvégzi-e az értékelést, vagy figyelmen kívül hagyja az üzenetet.

- i** A magassághoz való alkalmazkodás esetleges romlásával és a gyors szintváltozással kapcsolatos riasztások a tengerszint felett 2500 és 4500 méter közötti magasságban aktiválódnak.

A magaslati betegséggel kapcsolatos értékelést manuálisan is elindíthatja:

- 1** Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd koppintson az **Nagy magassághoz való alkalmazkodás** lehetőségre.
- 2** Koppintson a **Vizsgálat** lehetőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az értékelés és az SpO<sub>2</sub> mérések elvégzéséhez.
- 3** Miután a mérések befejeződtek, az eredmények a Nagy magasságban végzett figyelés kezdőképernyőn láthatók.



# 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** alkalmazásba, koppintson a **Ciklusnaptár** kártyára, töltsse le a funkciósomagot, állítsa be az időszaki adatokat, majd 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** lehetőségre az előző képernyőre való visszatéréshez.

## A ciklusának rögzítése és megtekintése az órán

- 1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, keresse meg és válassza ki a **Ciklusnaptár** lehetőséget az alkalmazás kezdőképernyőjének eléréséhez, ahol megtekintheti a ciklusnaptárát. Koppintson az alkalmazás nevéből 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** vagy a(z)  lehetőségre, hogy megadja az **Elindítva** és a **Befejeződött** értéket a ciklusához. A 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 jobb felső sarokban található  lehetőségre a következő beállítások elvégzéséhez:
  - Koppintson a **Beállítások** elemre az **Ovuláció és termékenységi időablak előrejelzései** és más kapcsolók szükség szerinti be- és kikapcsolásához, valamint a **Menstruáció hossza** és **Ciklus hossza** értékek beállításához.
  - 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** opció 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.

## SpO<sub>2</sub>-mérés

- **i** Az SpO<sub>2</sub>-mérés pontosságának biztosítása érdekében hordja szorosan és megfelelő módon a viselhető eszközt. Ügyeljen arra, hogy az érzékelőmodul közvetlenül, akadálytalanul érintkezzen a bőrével.

### Egyedi SpO<sub>2</sub>-mérés

- 1 Alaposan ellenőrizze, hogy viselhető eszköz megfelelően van-e viselve, és ne mozogjon.
- 2 Nyissa meg a készülék alkalmazáslistáját, és lapozzon felfelé vagy lefelé, amíg meg nem találja az **SpO<sub>2</sub>** lehetőséget, majd koppintson rá.
- 3 Koppintson a **Mérés** elemre. (A tényleges termék kezelőfelülete az irányadó.)
- 4 Miután elindult az SpO<sub>2</sub>-mérés, figyeljen arra, hogy maradjon mozdulatlan, és a készülék képernyője felfelé nézzen.

### Automatikus SpO<sub>2</sub>-mérés

Ha engedélyezve van, a készülék automatikusan megméri és rögzíti az SpO<sub>2</sub>-értéket, amikor érzékeli, hogy pihen (például alvás közben).

- 1 A funkció engedélyezéséhez nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a készülékadatok-képernyőre, lépjen az **Egészségfelügyelet > Automatikus SpO<sub>2</sub>** menüpontra, majd kapcsolja be az **Automatikus SpO<sub>2</sub>** lehetőséget.
- 2 Koppintson a **Figyelmeztetés alacsony SpO<sub>2</sub>-értékre** lehetőségre, és állítsa be az alsó határértéket, hogy kapjon riasztást, amikor ébren van.

### Az SpO<sub>2</sub>-adatok megtekintése

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőjére, koppintson az **SpO<sub>2</sub>** lehetőségre, és válasszon ki egy dátumot az adott napra vonatkozó SpO<sub>2</sub>-adatok megtekintéséhez.

## Alvási légzéstudatosság

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

### Az alkalmazás aktiválása


- **i** 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 más néven artériás rugalmasságnak is hívják. A megnövekedett merevség az artéria károsodásának korai jele lehet, és a szívbetegség megnövekedett kockázatát jelezheti.

A pulzus hullám terjedési sebessége (PWV) arra a sebességre utal, amellyel a nyomáshullámok haladnak a nagy artériákban minden egyes szívveréskor, amikor a szív vérrrel tölti meg azokat. Ez az artériák merevségének hatékony mérőszáma. Általában a gyorsabb PWV az artériák merevségét jelzi.

 • Ez a funkció jelenleg csak bizonyos országokban/régiókban érhető el.

### 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 elektronikai eszközzel rendelkező személyek számára készült.
- 3 Ez az alkalmazás nem alkalmas súlyos szívritmuszavarral diagnosztizált személyek számára.


- 4 Ezt az alkalmazást nem szabad erős elektromágneses mezőben használni.
- 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 engedélyezése és aktiválása

- 1 A funkció első használatakor kövesse a **Huawei Egészség** képernyőjén megjelenő utasításokat a regisztráció befejezéséhez, majd adja meg a fiókját és jelszavát a bejelentkezéshez.
- 2 Használja a **Huawei Egészség** alkalmazást a hordható eszközön található QR-kód beolvasásához, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás befejezéséhez.
- 3 Nyissa meg a **Huawei Egészség > Egészség > Szív > Artériás érfalmerevség észlelése** lehetőséget a telefonján, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a funkció aktiválásához. Ez a gyorsalkalmazás-bejegyzés a **Szív** kártya alatt alapértelmezés szerint rendelkezésre áll. 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:** Az alkalmazás telefonon történő aktiválása után az óráján keresse meg az **Artériás érfalmerevség észlelése** menüpontot, és adja meg, hogy melyik csuklóján viseli a készüléket.

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

### Mérési módszer:

- 1 A mérés körülbelül 30 másodpercig tart, ezalatt maradjon mozdulatlan, egyenletesen lélegezzen, és ne beszéljen. A száraz bőr meghiúsíthatja a mérést. Ha úgy érzi, hogy az ujjá száraz, egy kis vízzel nedvesítse meg.
- 2 A mérés befejezése után térjen vissza az alkalmazás főképernyőjére az eredmény megtekintéséhez.

### Az adatok megtekintése


Ha az órája és a telefonja Bluetooth-kapcsolaton keresztül van összekötve, a mérés után az adatok szinkronizálva lesznek a telefonjára.

- 1 Válassza a **Huawei Egészség > Egészség > Szív > Artériás érfalmerevség észlelése** menüpontot a telefonon, és tekintse meg a legutóbbi mérési eredményeket az **Artériás érfalmerevség észlelése** alkalmazás főképernyőjén.
- 2 Koppintson a **Részletesebb megjelenítés** lehetőségre további adatok megtekintéséhez.
- 3 A régebbi adatok megtekintéséhez koppintson az alkalmazás főképernyőjének jobb felső sarkában található négyponos ikonra, majd az **Összes adat** lehetőségre.


# Testmozgás

## Edzésbeállítások

Testre szabhatja az edzésbeállításokat preferenciái szerint, például a **Cél**, **Emlékeztetők**, **Automatikus szünet**, **Megjelenített adatok** és **Kitűzés felülre** beállítások segítségével.

-  A tényleges beállítások a készülék típusától és a kiválasztott edzés típusától függően eltérőek lehetnek. Ha egy adott beállítás nem található, az azt jelenti, hogy a funkció nem támogatott az adott készüléken vagy edzésmódban.

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


**2** Koppintson az edzés típusa melletti  elemre az edzésbeállítások képernyőjének megnyitásához.

- **Cél**

Koppintson a **Cél** lehetőségre, hogy a **Távolság**, **Idő** vagy **Összes kalória** alapján személyre szabja az edzéscélját.

- **Emlékeztetők**

Koppintson az **Emlékeztetők** és az **Intervallum** lehetőségre az intervallum emlékeztetőinek **Távolság** vagy **Idő** szerinti beállításához, valamint a **Pulzusszám** engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához.

-  A hangos emlékeztetők bizonyos piacokon jelenleg a kínai és az angol nyelven kívül más nyelveken, például németül is elérhetők. 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.

- **Véletlen feloldás elleni védelem**

Koppintson a **Véletlen feloldás elleni védelem** lehetőségre, és kezeljen olyan funkciókat, mint a **Képernyő automatikus zárolása**.

- **Automatikus szünet**

Koppintson a **Véletlen feloldás elleni védelem** az **Automatikus szünet** be- vagy kikapcsolásához. A viselhető eszköz automatikusan megállítja az edzést, ha azt észleli, hogy Ön megállt, és folytatja, amikor Ön újrakezdi.

- **Eltávolítás**

Ez az opció eltávolítja az edzésmódot az **Edzés** listából.

- **Kitűzés felülre**


Ez az opció az edzésmódot az **Edzés** lista tetejére tűzi.

Az **Edzés** listából is kitűzhet egy módot felülre, ha lenyomva tartja az edzésmódot, és a kitűző ikonra koppint.

## Adatok megjelenítése az edzésképernyőn

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

**i** Az ilyen egyéni beállítások csak bizonyos edzésmódok esetében érhetők el.


- 1** Lépjen a készülék alkalmazáslistájába, koppintson az **Edzés** lehetőségre, keresse meg a kívánt edzésmódot (például **Szabadtéri futás**), majd koppintson a mellette található  elemre a beállítások képernyőjének megnyitásához.
- 2** Koppintson a **Megjelenített adatok** lehetőségre, válassza ki a kívánt kártyákat, majd kapcsolja be a **Kártyák megjelenítése** lehetőséget.
- 3** Koppintson az **Egyéni kártyák** lehetőségre, válassza ki a megjelenítési stílust (például 4 cellás), majd válassza ki a kapcsolódó 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 adatokat megérintve és lenyomva tartva testre szabhatja, hogy milyen típusú adatok jelenjenek meg.

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

## Maraton mód


- i** • Ennek a funkciónak a használatához először a **Huawei Egészség** alkalmazást frissítse a legújabb verzióra.
  - Az esemény előtt ellenőrizze a beállított célok ésszerűségét, és legyen jó kondícióban, hogy a legtöbbet hozhassa ki a teljesítmény-útmutatásból.

### Maraton beállítások


- 1** Lépjen a készülék alkalmazáslistájába, majd koppintson az **Edzés** lehetőségre.
- 2** Koppintson a **Maraton** elem mellett található  ikonra a Maraton beállítások képernyőjének megnyitásához. Itt a következő opciók testreszabására van lehetőség:
  - **Maraton-útmutató:** Koppintson a **Maraton-útmutató** lehetőségre és engedélyezze a **Maraton-útmutatót**.  
Ha engedélyezi, útmutatást fog kapni a maraton során, valamint a víz és a szénhidrátok utántöltésére vonatkozó emlékeztetőket. Koppintson a **Teljesítmény-útmutató** lehetőségre és igényei szerint válasszon a **Tempóalapú** vagy a **Pulzusszámalapú** edzés közül.
  - **Iramdiktáló:** Koppintson a **Iramdiktáló** lehetőségre és engedélyezze a **Iramdiktálót**.

Ha engedélyezi, az óra a célul kitűzött idő alapján virtuális iramot diktál, hogy segítse Önt az esemény során.

## Eseménykezelés


 Ez a funkció kijelölt országokban/régiókban érhető el. Ha nem látja a **Események kezelése** kártyát a **Huawei Egészség** alkalmazásban, a funkció nem támogatott.

### Esemény hozzáadása:



- 1 Nyissa meg az **Egészség** képernyőt a **Huawei EgészségSzabadtéri futás** lehetőséget.
- 2 Görgessen le a **Események kezelése** kártyához, koppintson az **Esemény keresése** elemre, majd válassza ki a megcélzott eseményt.
- 3 Koppintson a **Tovább** lehetőségre, válassza ki a kívánt **Esemény távolsága** és **Cél** értékeket, majd koppintson a **Hozzáadás az Eseményeimhez** lehetőségre.
- 4 A hozzáadást követően az esemény automatikusan szinkronizálódik az órára. Manuálisan is szinkronizálhatja az eseményt, ehhez koppintson az **Eseményeim** képernyő jobb felső sarkában található  ikonra.

Ha egyéni eseményt szeretne hozzáadni, koppintson az **Egyéni esemény** elemre, majd adja meg az esemény nevét, dátumát és egyéb részleteit az esemény létrehozásához.

### Esemény törlése:

Lépjen a **Események kezelése** kártyára, koppintson az **Eseményeim** lehetőségre, koppintson a jobb felső sarokban található  ikonra, válassza ki a törölni kívánt eseményt, majd koppintson a **Törlés** lehetőségre.

## Futás elindítása

- 1 Az óráján lépjen be az alkalmazáslistába, és válassza az **Edzés > Maraton** lehetőséget.
  - 2 Ha aznap több verseny is szerepel a programban, válassza ki azt, amelyiken részt kíván venni. Ha nincs semmilyen verseny, a gyakorláshoz kiválaszhatja a **Tesztfutás** lehetőséget.
  - 3 Koppintson az  ikonra a futás megkezdéséhez. Miután befejezte az edzést, a maratonfutás adatai automatikusan szinkronizálódnak a telefonjával, ahol megtekintheti a teljesítményét.
-  Futás közben személyre szabott emlékeztetőket kap, hogy pótolja a folyadékot és a szénhidrátot, hogy tartani tudja a tempót, és elkerülje a kiszáradást és glikogénhiányt. Ezek az emlékeztetők az Ön fizikai jellemzőin, a céleredményén, az atlétikai képességein, a versenytempóján, az időjárási körülményeken és a vízellátó állomások eloszlásán alapulnak.

## Offline térkép használata

Miután letöltött egy offline térképet a **Huawei Egészség** alkalmazásból, elindíthatja a navigációt az **Útvonalak** lehetőségre koppintva, vagy miután kiválasztott egy szabadtéri

edzést az óráján. Az offline térképet a szabadtéri edzések során navigálásra vagy a kiindulási ponthoz való visszatérésre használhatja. Az útvonalakat az órára és az óráról is importálhatja vagy exportálhatja, megjelenítve az útvonalakat a térképen. Ha elkezd egy szabadtéri edzést, győződjön meg róla, hogy a helymeghatározás megfelelően működik, mielőtt használatba venné az offline térképet.

## Offline térképek letöltése

### Kézi letöltés:


- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a Készülékadatok képernyőre, majd kattintson az **Offline térképek** lehetőségre.
- 2 Kattintson a **Régiók** lehetőségre, keresse meg a kívánt régiót és a térképet, majd kattintson a **Letöltés** lehetőségre.  
Ügyeljen arra, hogy letöltés közben ne hagyja el a képernyőt. A letöltés befejezése után a térképet a **Letöltések kezelése** lapon keresztül tekintheti meg.

### Automatikus letöltés:

 • Ez a funkció nem érhető el, ha a viselhető eszköz iPhone-nal van párosítva.

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a Készülékadatok képernyőre, majd kattintson az **Offline térképek** lehetőségre.
- 2 A **Letöltések kezelése** képernyőn engedélyezze az **Automatikus letöltés WLAN-on** lehetőséget.
- 3 Ha engedélyezi, az aktuális helyére vonatkozó offline térkép automatikusan letöltésre és szinkronizálásra kerül az órájára, amikor az óra érzékeli, hogy Ön új városban/régióban tartózkodik, és a telefonja Wi-Fi-hez csatlakozik.

## Offline térkép törlése

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, navigáljon a Készülékadatok képernyőre, majd kattintson az **Offline térképek** lehetőségre.
- 2 Kattintson a **Letöltések kezelése** lehetőségre, válassza ki a törölni kívánt térképet, majd kattintson a jobb oldalon található  elemre, utána pedig az **Adatok törlése** lehetőségre.



## Térképbeállítások

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




## Edzés indítása

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

### 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 edzismódot. A képernyő végéig felfelé is lapozhat, majd az **Hozzáadás** lehetőségre koppintva további edzismódokat 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 fitneszadatok 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 edzismódokhoz 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.


## Kerékpározás

Kerékpározás közben kiszámíthatja a virtuális teljesítményt a kerékpározás sebessége és a szintkülönbség alapján, valamint a virtuális teljesítmény, a szintkülönbséggel való összekapcsolás és a statisztikai funkciók segítségével minden sík sprintet és emelkedőt rögzíthet.

-  Mindenképpen frissítse a Huawei Egészség alkalmazást és az órát is a legújabb verzióra.

### Párosítás kerékpáros kiegészítővel

#### Párosítás első alkalommal

- 1** Aktiválja a kiegészítőt.
- 2** Lépjen be az alkalmazáslistába az órán, lépjen a **Beállítások > További kapcsolatok > Egészségügyi és fitneszeszközök** lehetőségre, majd koppintson az  ikonra a készülék hozzáadásához.
- 3** Amikor megjelennek a közelben lévő elérhető eszközök, keresse meg a céleszközt a listában, és kövesse az utasításokat a párosítás befejezéséhez. Másik megoldásként koppintson a **Manuális hozzáadás** lehetőségre, válassza ki a teljesítménymérő, a lépésszámláló, a sebességmérő vagy a pulzusmérő pántot, aztán keresse meg a célkészüléket, majd kövesse az utasításokat a párosítás befejezéséhez.


#### Párosított kiegészítőkről való leválasztás/a kiegészítő újracsatlakoztatása

- 1 Az óráján lépjen be az alkalmazáslistába, és válassza az **Beállítások > További kapcsolatok > Egészségügyi és fitnesseszközök** lehetőséget.
- 2 Koppintson a csatlakoztatott kiegészítő nevére a Készülékkezelés képernyő megnyitásához, majd koppintson a **Leválasztás** lehetőségre. Koppintson egy párosított, de jelenleg nem csatlakoztatott kiegészítő nevére a Készülékkezelés képernyő megnyitásához, majd koppintson az **Újracsatlakozás** lehetőségre.

### Virtuális teljesítmény beállításai


A virtuális teljesítmény a kerékpár valós idejű sebessége, a szintkülönbség, az Ön testsúlya és egyéb tényezők alapján kerül kiszámításra. Kerékpározás után a Gyakorlat adatai között megtekintheti, milyen volt az átlagos virtuális teljesítménye az edzés során, ami segítséget nyújt a kerékpáros teljesítmény elemzésében.

A számítások az Ön testsúlya és kora alapján készülnek. Éppen ezért a funkció használata előtt győződjön meg róla, hogy a **Huawei Egészség** alkalmazásban az **Én > Profil** menüpontban megadott adatok helyesek.

- 1 Lépjen be az alkalmazáslistába az órán, és koppintson az **Edzés** lehetőségre.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn, hogy megkeresse az  elemet, amely a **Szabadtéri kerékpározás** menüpont mellett van, és koppintson rá a beállítások képernyő megnyitásához.
- 3 Lépjen a **Biciklizési beállítások > Kerékpárok kezelése** menüpontra a járműadatok (például járműmodell és súly) kitöltéséhez.

### Kerékpáredzés megkezdése

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

-  • A funkció használata előtt ellenőrizze, hogy a **Megjelenítés a telefonon** lehetőség engedélyezve van-e. Ehhez az órán lépjen be az alkalmazáslistába, majd lépjen a **Beállítások > Edzés > Megjelenítés a telefonon** menüpontra.
  - A valós idejű kerékpározási adatok telefonon történő megjelenítéséhez a két készüléknek az edzés teljes időtartama alatt Bluetooth-kapcsolatban kell maradnia.
  - Az ütemadatok csak akkor lesznek megjelenítve a telefonján, ha az óra párosítva van egy harmadik féltől származó ütemérzékelővel.

- 1 Lépjen be az alkalmazáslistába az órán, és koppintson az **Edzés** lehetőségre.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Szabadtéri kerékpározás** vagy **Szoba-kerékpározás** megkereséséhez és kiválasztásához. Ha a **Szabadtéri kerékpározás** lehetőséget választja, lapozzon felfelé az előkészületek a szabadtéri kerékpározáshoz képernyőn a **Továbbiak** képernyő megnyitásához, válassza ki az **Útvonalak** lehetőséget, válasszon egy útvonalat, majd kezdje el az edzést.
- 3 Koppintson az ikonra az edzés megkezdéséhez, és a kerékpározási adatok valós időben megjelennek a telefonján. A telefonon megjelenített adattípust igényei szerint testreszabhatja.

## Kerékpáros adatok megtekintése


- Pulzusrész: Csatlakoztasson egy szíjat az órájához, kezdje el az edzést, és tekintse meg a pulzusrész által gyűjtött adatokat az óráján. Ezek az adatok csak edzés közben érhetők el, és nem támogatott a medencében vagy nyílt vízben való úszás. Amikor nem edz, az óra megjeleníti az összegyűjtött adatokat.
- Sebességmérők, lépésszámlálók és teljesítménymérők: Lépjen be az alkalmazáslistába, válassza az **Edzés** lehetőséget, koppintson a **Szabadtéri kerékpározás** vagy a **Szoba-kerékpározás** lehetőségre, és a kerékpározási adatok megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.
- Ha nincs teljesítménymérő csatlakoztatva, kerékpározás után lépjen a **Huawei Egészség > Gyakorlat adatai** menüpontra a virtuális teljesítmény, a szintkülönbség, és egyéb adatok megtekintéséhez.

## Terepfutás

Az óra profi szintű Terepfutás módja támogatja a szegmensalapú navigációt és a valós idejű térképalapú útvonalakat, így részletgazdag adatmegjelenítést tesz lehetővé.

- Ezen funkciók a használatához mindenképpen frissítse a Huawei Egészség alkalmazást és az órát is a legújabb verzióra. A szegmensalapú navigáció egy Terepfutás funkció, amely csak bizonyos óramodellek esetében érhető el. Ha az órán nem található meg az opció, akkor a funkció nem érhető el. A tényleges megjelenítés az irányadó.


### Edzésbeállítások

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd koppintson az **Edzés** lehetőségre.
- 2 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a **Terepfutás** megkereséséhez és kiválasztásához. Koppintson az  elemre a beállítások képernyő 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 edzés közben elér egy előre beállított küszöbértéket.
  - Koppintson a **Megjelenített adatok** lehetőségre, és állítsa be az edzés képernyőjén megjelenítendő adatokat.
    - Olyan adatokat állíthat be, hogy megjelenjenek a képernyőn, mint a pulzusszám, tempó, szintkülönbség és magasságtrend. A tényleges megjelenítés a készüléktől függően eltérő lehet.
  - Hajtsa végre az egyéb beállításokat, mint például a véletlen feloldás elleni védelem, metronóm és szegmentálás, az igényeinek megfelelően.

## Útvonal importálása a Terepfutáshoz

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

Ha az importált útvonal tartalmaz ellenőrzőpontokat és magassági adatokat, az edzés során magassággörbe-diagram és szegmensalapú navigációs adatok lesznek megjelenítve.

- 1 Lépjen a **Huawei Egészség > Én > Saját útvonal > Útvonal importálása** menüpontra, válasszon ki egy letöltött útvonalat, és mentse el a **Saját útvonal** menüpontban.
- 2 Válassza ki a kívánt útvonalat. Koppintson jobb felső sarokban található  elemre, majd a **Küldés a viselhető eszközre** lehetőségre, hogy szinkronizálja az útvonalat az órával.

## Terepfutásedzés megkezdése

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg a Fel gombot, majd lépjen az **Edzés > Terepfutás** lehetőségre az edzés előtti képernyő megnyitásához.
- 2 Lapozzon felfelé a **Továbbiak** menüpont megnyitásához, majd koppintson az **Útvonalak** lehetőségre.
- 3 Válassza ki az útvonalat. A futás elindításához koppintson előbb az **Edzés**, aztán pedig a **GO** lehetőségre.
- 4 A fitnessadatok megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.

## 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 **GO** 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

A Ütésgyakorló terület mód részletes lendítési adatokat kínál, beleértve a hátralendítési/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 az órán a Fel gombot, majd lépjen az **Edzés > Golf** lehetőségre.
- 2 Válassza ki az **Ütésgyakorló terület** lehetőséget, és a golfedzés elindításához koppintson az indítás ikonra (vagy nyomja meg az Alsó gombot).
- 3 Lapozzon felfelé vagy lefelé a képernyőn a lendítés- és fogásdemók megtekintéséhez és az edzés adatainak megjelenítéséhez.

## Golfpálya mód


-  A golfpályatérképek csak bizonyos régiók és golfpályák esetében érhetők el. Ha az órán belépett a **Golf > Golfpálya mód > Közeli helyek** menüpontba és nem található közeli golfpálya, vagy a golfpálya nincs megjelenítve a **Huawei Egészség > Edzés > Golf > Golfpálya térképe** menüpontban, az azt jelzi, hogy a funkció nem elérhető.


- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg az órán a Fel gombot, majd lépjen az **Edzés > Golf** lehetőségre.
- 2 Lépjen a **Golfpálya mód > Közeli helyek** menüpontba, várja meg, amíg a helymeghatározás megfelelően működik, majd válassza ki a kívánt golfpályát.

Ha a golfpálya már le lett töltve, akkor a **Letöltve** listában fogja megtalálni. Golfpályát letölthet és törölhet is. A részletekért tekintse meg a **Golfpálya letöltése vagy törlése** szakaszt.

- 3** Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a helyszín és az ütőterület beállításához, várja meg, amíg a helymeghatározás megfelelően működik, majd koppintson a kezdés ikonra (vagy nyomja meg az Alsó gombot) a golfedzés megkezdéséhez.
- 4** Lapozzon balra a pontkártyaképernyőre való belépéshez, és rögzítse a lyukaknál elért eredményeit. Lapozzon felfelé vagy lefelé, hogy panorámaképet kapjon az ütőfolyosóról és a greenről, és az adatképernyőn ellenőrizze a green irányát (a **Megjelenített adatok** menüpontban) és az egyéb adatokat.  
Az ütőfolyosó panorámaképe támogatja a vektortérképeket. Az alábbiakra is lehetősége van:
  - Ha az ütőfolyosó-térképre koppint, beléphet a Távolságmérés képernyőre. Az óra koronájának forgatásával nagyíthatja, illetve kicsinyítheti a térképet. A térkép hátterének elhúzásával megtekintheti a térkép körvonalát.
  - Ha egy akadályra koppint az ütőfolyosó-térképen, beléphet az Akadálytávolság-mérés képernyőjére. Ezután válthat az akadály körvonala és az akadály előtti és mögötti távolságok között.
  - Ha szeretne visszatérni a főképernyőre, koppintson a képernyő alján található **Vissza** lehetőségre.
- 5** A golfedzés közben koppintson a **Pontkártya** elemre a pontszámok megtekintéséhez, a **Szüneteltet** lehetőségre a játék ideiglenes mentéséhez, vagy a **Befejezés** lehetőségre az edzés befejezéséhez és az edzés bejegyzéseinek 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 az órán a Fel gombot, majd lépjen az **Edzés > Golf** lehetőségre.
- 2** Válassza ki a **Golfpálya mód** lehetőséget, majd koppintson  ikonra a beállítások képernyő megnyitásához, ahol a következőket teheti:
  - Koppintson a **Golfpályák kezelése** lehetőségre. Itt, ha lenyomva tart egy térképet, közvetlenül törölheti azt, vagy ha rákoppint egy térképre, akkor megnyílik a térkép képernyője, ahol törölheti azt. A frissítéseket is könnyen ellenőrizheti: ha az **Ellenőrzés** lehetőségre koppint, megnézheti, hogy van-e új verzió a térképéből.
  - Engedélyezze vagy kapcsolja ki a **Véletlen feloldás elleni védelem** funkciót az igényeinek megfelelően.
  - Koppintson a **Mértékegység** lehetőségre a mértékegység módosításához.
  - Állítsa be az **Elütési referenciavonal** lehetőséget.
  - Golfedzés közben kapcsolja be vagy ki a kapcsolókat (például a green irányának kapcsolóját) a **Megjelenített adatok** képernyőn.

## A Golfpálya mód további ismertetése



- 1 Hogyan válthatok át a másik greenre, ha kettő van a golfpályán?  
Frissítse óráját a legújabb verzióra, és akkor lehetősége lesz váltani a greenek között, ha az **L/R** lehetőségekre koppint a képernyőn.
- 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 lyukszámlapra a főképernyő tetején, és válassza ki a célllyukat.
- 3 Hogyan módosíthatom az adatokat egy pontkártyán?  
Edzés közben lapozzon balra a képernyőn a pontkártya megnyitásához és a módosítás elvégzéséhez. A pontkártya adatai nem szerkeszthetők az órán az edzés befejezése után.

## Golfpálya letöltése vagy törlése

### Kézi letöltés:

-  Ennek a funkciónak a használatához először a **Huawei Egészség** alkalmazást frissítse a legújabb verzióra. A letöltött golfpályák automatikusan szinkronizálódnak az órára, ha 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 kívánt golfpályát, majd koppintson a **Letöltés** lehetőségre.
  - 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.

### Automatikus letöltés:

-  . Az automatikus letöltés nem elérhető, ha a készülék iPhone-nal van párosítva.
- 1 Lépjen a **Huawei Egészség > Edzés > Golf** lehetőségre, és koppintson a **Golfpálya térképe** lehetőségre.
  - 2 Az **Óratérkép** képernyőn koppintson a jobb felső sarokban található  ikonra, válassza ki **A közeli golfpályák automatikus gyorsítótárazása** lehetőséget, majd engedélyezze **A közeli golfpályák automatikus gyorsítótárazása WLAN-on keresztül** lehetőséget.
  - 3 Ha engedélyezi, a közeli golfpályák automatikusan letöltésre és szinkronizálásra kerülnek az órájára, amikor az óra érzékeli, hogy Ön új városban/régióban tartózkodik, és a telefonja Wi-Fi-hez csatlakozik.

## Tevékenységgyűrűk

A tevékenységgyűrűk háromféle adattípussal (három gyűrű) követik a napi fizikai tevékenységét: Mozgás, Edzés és Állás. A készülék rögzíti az adatokat, és arra ösztönzi Önt, hogy a nap folyamán elérje a kitűzött céljait. Ez segít az egészséges szokások kialakításában és az aktív életmód fenntartásában.


- Ennek a funkciónak a használatához először frissítse a legújabb verzióra a viselhető eszközt és a **Huawei Egészség** alkalmazást a telefonján.

### Célok szerkesztése és emlékeztetők beállítása

Praktikus okokból, illetve a jobb teljesítmény érdekében szerkesztheti a tevékenységgyűrűk célkitűzéseit.

#### A telefonon:

A **Huawei Egészség** főképernyőjén koppintson a **Tevékenységgyűrűk** kártyára, majd

koppintson a  lehetőségre a jobb felső sarokban a következő műveletek végrehajtásához:

- Koppintson a **Célok szerkesztése** lehetőségre a **Mozgás, Gyakorlat** és **Állás** beállításához.
- Koppintson az **Emlékeztetők** lehetőségre az **Állás, Előrehaladás** és **Elérte a célt** lehetőségek engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához.

#### A viselhető eszközön:

Nyissa meg az alkalmazáslistát és koppintson a **Tevékenységbejegyzések** lehetőségre, lapozzon felfelé az utolsó képernyőig, majd válassza ki a **Célok szerkesztése** vagy a **Tevékenységgyűrű-beállítások** lehetőséget a beállítás végrehajtásához.

Koppintson a **Tevékenységgyűrű-beállítások** lehetőségre, és engedélyezheti vagy kikapcsolhatja a **Guruló emlékeztetők, Folyamat** és **Elérte a célt** lehetőséget.

Jobbra is lapozhat a Tevékenységgyűrűk főképernyőjén, hogy megnyissa a **Továbbiak** képernyőt, ott pedig koppintson a **Célok szerkesztése** lehetőségre a céljai beállításához.

### Tevékenységbejegyzések megtekintése


#### A telefonon:

Lépjen a **Huawei Egészség** főképernyőre, majd koppintson a **Tevékenységgyűrűk** kártyára. Nyissa meg a tevékenységbejegyzések részletei képernyőt, hogy megtekinthesse **Mozgás** és **Gyakorlat** adatait dátum szerint.

#### A viselhető eszközön:

A készülék alkalmazáslistájában koppintson a **Tevékenységbejegyzések** lehetőségre a következő műveletek végrehajtásához:

- Lapozzon jobbra a Tevékenységgyűrűk főképernyőjén, hogy megnyissa a **Továbbiak** képernyőt, ahol megtekintheti a következőket: **Heti statisztika** és a **Tevékenységbejegyzések**.
- Lapozzon felfelé a Tevékenységgyűrűk főképernyőjén, hogy megnyissa a **Továbbiak** képernyőt, ahol megtekintheti a következőket: **Ma, Mozgás, Gyakorlat, Állás** stb.

: a **Mozgás** az aktív kalóriákat méri, amit a pihenés közben elégetett kalóriákon felül éget el. Az edzés során elégetett aktív kalóriák mennyisége kisebb lesz az összes elégetett kalória mennyiségénél. Például az összes elégetett kalória 300 kcal, de lehet, hogy az aktív kalóriák mennyisége csak 260 kcal. A házimunkától a sportversenyekig mindenféle mozgás segítheti Mozgás célja elérésében.



: a **Gyakorlat** az Ön által a nap során végzett mérsékelt és magas intenzitású testmozgás teljes időtartamát jelenti. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) azt javasolja, hogy a felnőttek hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású vagy 75 perc magas intenzitású testmozgást végezzenek. Próbáljon olyan tevékenységeket végezni, amelyek növelik a pulzusszámát és a légzésszámát. Az erőnléti edzés javíthatja a kardió-állóképességet és a teljesítményt.



: az **Állás** az aktív órák számát jelenti a nap folyamán. Ha legalább egy percre fizikailag aktív egy egyórás időszakban, akkor az az óra beleszámít a cél elérésébe. A megnövekedett aktivitás jó az egészségre szempontjából. A WHO kutatásai szerint a mozgásszegény életmód növelheti a 2-es típusú cukorbetegség, az elhízás és a depresszió kockázatát.

### Intelligens javaslatok

A funkció célszerű fitnessjavaslatokat tesz és edzéstípusokat ajánl a

**Tevékenységbejegyzések** alkalmazásban, valamint személyre szabott intelligens javaslatokat kínál.

A készülék alkalmazáslistájában koppintson a **Tevékenységbejegyzések** lehetőségre, lapozzon felfelé az utolsó képernyőig, majd lépjen a **Névjegy > Az alkalmazás leírása** lehetőségre az **Intelligens javaslatok** engedélyezéséhez vagy kikapcsolásához.

A javaslatok a felhasználási helyzetek és az edzéspreferenciák alapján készülnek, és a funkció használatával egyre pontosabbá válnak. Ha a **Módosítás** lehetőségre koppint, más javaslatokat is megtekinthet.

## Kerekesszékes mód

- Ennek a funkciónak a használatához először frissítse a legújabb verzióra a viselhető eszközt és a **Huawei Egészség** alkalmazást a telefonján.
- A Kerekesszékes mód csak bizonyos országokban/régióban támogatott. Ha a **Kerekesszék** elem nem található a készüléken, az azt jelzi, hogy a funkció nem elérhető.

### Kerekesszékes mód engedélyezése

#### A telefonon:


Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a Készülékadatok képernyőre, majd koppintson a **Készülékbeállítások** lehetőségre, és kapcsolja be a **Kerekesszék** lehetőséget.

#### A viselhető eszközön:

A készülék alkalmazáslistájában koppintson a **Tevékenységbejegyzések** lehetőségre, lapozzon felfelé az utolsó képernyőig, majd koppintson a **Tevékenységgűrű-beállítások** lehetőségre a **Kerekesszék** engedélyezéséhez.

A **Tevékenységgyűri-beállítások** képernyőn a következőket is engedélyezheti vagy kikapcsolhatja: **Guruló emlékeztetők**, **Folyamat** és **Elérte a célt**.

A **Célok szerkesztése** képernyőn beállíthatja a céljait a **Mozgás**, **Gyakorlat** és **Állás** tekintetében.

Ha emlékeztetőket és célokat szeretne beállítani, nyissa meg a telefonján a **Huawei Egészség** főképernyőjét, koppintson a **Tevékenységgyűri** kártyára, majd koppintson a jobb felső sarokban található  ikonra.

### Tevékenységbejegyzések megtekintése

A készülék alkalmazáslistájában koppintson a **Tevékenységbejegyzések** lehetőségre, hogy megtekintse a **Mozgás** és **Gyakorlat** adatait.

További részletek megtekintéséhez nyissa meg a telefonján a **Huawei Egészség** főképernyőjét, és koppintson a **Tevékenységgyűri** kártyára.



: a **Mozgás** az aktív kalóriákat méri, amit a pihenés közben elégetett kalóriákon felül éget el. Az edzés során elégetett aktív kalóriák mennyisége kisebb lesz az összes elégetett kalória mennyiségénél. Például az összes elégetett kalória 300 kcal, de lehet, hogy az aktív kalóriák mennyisége csak 260 kcal. A házimunkától a sportversenyekig mindenféle mozgás segítheti Mozgás célja elérésében.



: a **Gyakorlat** az Ön által a nap során végzett mérsékelt és magas intenzitású testmozgás teljes időtartamát jelenti. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) azt javasolja, hogy a felnőttek hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású vagy 75 perc magas intenzitású testmozgást végezzenek. Próbáljon olyan tevékenységeket végezni, amelyek növelik a pulzusszámát és a légzésszámát. Az erőnléti edzés javíthatja a kardió-állóképességet és a teljesítményt.







: az **Állás** az aktív órák számát jelenti a nap folyamán. Ha legalább egy percig fizikailag aktív egy egyórás időszakban, akkor az az óra beleszámít a cél elérésébe. A megnövekedett aktivitás jó az egészsége szempontjából. A WHO kutatásai szerint a mozgásszegény életmód növelheti a 2-es típusú cukorbetegség, az elhízás és a depresszió kockázatát.

### Gördülés



• Ha a **Kerekesszék** lehetőség engedélyezve van, kiválaszthatja a **Gördülő** lehetőséget az edzéslistából.

- 1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, majd lépjen az **Edzés > Gördülő** lehetőségre.
- 2 Koppintson az  ikonra az edzés elkezdéséhez.
- 3 Edzés közben felfelé vagy lefelé lapozhat a képernyőn a fitnessadatok megtekintéséhez.


Ha beállítást szeretne végrehajtani lapozzon jobbra, illetve koppintson az  ikonra a szüneteltetéshez, az  ikonra a folytatáshoz, vagy az  ikonra az edzés befejezéséhez.

Ha az **Edzéselőzmények** lehetőségre koppint az alkalmazáslistában, további edzéselőzményeket is megtekinthet.

## 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 Lépjen be az alkalmazáslistába az órán, majd 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 nem adta meg a súlyadatokat, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, és töltsse ki a szükséges információkat az igényeinek megfelelően. Az óra létrehoz egy fogyási vagy súlytartási tervet az Ön számára.
  - Ha a **Huawei Egészség** alkalmazás segítségével beállította a jelenlegi és a célsúlyát, ezek az adatok automatikusan szinkronizálódnak az órával.

### A cél visszaállítása

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

### Diéta rögzítése


- 1 Lépjen be az óra alkalmazáslistájába, és koppintson a **Maradjon Fitt** lehetőségre. Lapozzon jobbra az alkalmazás főképernyőjén, majd koppintson a **Mai bevétel** lehetőségre, hogy ellenőrizze a mai teljes bevételét.
- 2 Koppintson a **Gyors hozzáadás** lehetőségre a diéta rögzítéséhez.

Koppintson a **Telefon használata** lehetőségre, és ha a telefon képernyője be van kapcsolva és fel van oldva, automatikusan át lesz irányítva a **Huawei EgészségÉtkezési napló** képernyőre, 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 be az óra alkalmazáslistájába, és koppintson a **Maradjon Fitt** lehetőségre.
  - 2 Lapozzon jobbra a képernyőn, majd koppintson a **Mai elégetett kalóriák** lehetőségre, ahol megtekintheti a mai **Elégetett (kcal)**, **Pihenő** és **Aktív** adatokat.
  - 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 **Összes fitnessóra** képernyőjére. Koppintson egy fitnessórára az edzés megkezdéséhez.
-  Az átirányítás csak akkor történik meg, ha az óra HUAWEI-telefonnal van párosítva.


## További beállítások

- 1 Lépjen be az óra alkalmazáslistájába, és koppintson a **Maradjon Fitt** lehetőségre. Csúsztassa ujját felfelé az utolsó képernyőig, majd koppintson a **További beállítások** lehetőségre.
- 2 Engedélyezze vagy tiltsa le a **Célok szinkronizálása** funkciót az igényeinek megfelelően. A kikapcsolást követően a Maradjon Fitt alkalmazás által ajánlott napi aktivitási cél nem lesz szinkronizálva a Tevékenységgyűűrűkben lévő Mozgási céllal.

## Emlékeztetők

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

## Merülési mód

-  A merülés veszélyes lehet, ezért csak képezített búvárok számára ajánlott, egy másik tapasztalt búvár vagy búvároktató jelenlétében.

## Légzésvisszatartási edzés

A légzésvisszatartási edzés engedélyezése után az óra emlékeztetni fogja, hogy az egyedi edzési táblázatnak megfelelően vegyen levegőt, és tartsa bent lélegzetét, az edzések alatt pedig rögzíteni fogja a pulzusszámát és az SpO2-adatait.


A funkció engedélyezéséhez nyissa meg az alkalmazáslistát, lépjen az **Edzés > Merülés > Légzésvisszatartási edzés** menüpontra, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat és kezdje el az edzést.

### Légzésvisszatartási teszt

A légzésvisszatartási teszt előtt állítsa be a légzését, és az óra emlékeztetni fogja, hogy kezdje el a légzésvisszatartási tesztet. A teszt alatt a légzésvisszatartási idejére, a valós idejű pulzusszámára és az SpO<sub>2</sub>-re vonatkozó adatok állnak majd rendelkezésre.

A funkció engedélyezéséhez nyomja meg a Fel gombot, nyissa meg az alkalmazáslistát, lépjen az **Edzés > Merülés > Légzésvisszatartási teszt** menüpontra, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat és kezdje el az edzést. Amikor az első összehúzódot érzi, nyomja meg az Alsó gombot, hogy rögzítse az eredményt.


### Szabadmerülés

- 1 Az alkalmazáslistába való belépéshez nyomja meg az órán a Fel gombot, majd lépjen az **Edzés > Merülés** lehetőségre.
- 2 Koppintson a jobb oldalon lévő  ikonra a **Szabadmerülés** hez tartozó emlékeztetők, riasztások, víztípus, értesítési módok és a véletlen feloldás elleni védelem beállításához.
- 3 A **Merülés** képernyőn válassza a **Szabadmerülés** lehetőséget. Az előkészületi képernyőn koppintson a kezdés ikonra (vagy nyomja meg az Alsó gombot), majd kezdje el az edzést.
- 4 Az edzés befejezéséhez tartsa lenyomva a Fel gombot.

### Merülési bejegyzések


Nyissa meg a **Huawei Egészség** főképernyőjét, koppintson a **Gyakorlat adatai** lehetőségre, majd válassza ki a kívánt merülési bejegyzést a **Merülések**, **Ábrák** vagy **Részletek** megtekintéséhez.

Az **Ábrák** laphoz tartozó oldalon megtekintheti a merülési mélységet egy adott időpontban.

Koppintson a grafikon jobb felső sarkában található  elemre, és fekvő módban is megnézheti a merülési mélységet.

# Továbbiak

## Alkalmazások kezelése

-  • A funkció használatához először frissítse a **Huawei Egészség** alkalmazást a telefonon a legújabb verzióra.
- Ez a funkció csak bizonyos országokban/régiókban érhető el, iPhone-nal történő párosítás esetén. Ha az **AppGallery** nem érhető el a telefonon lévő **Huawei Egészség** alkalmazás készülékadatok-képernyőjén, akkor ez a funkció nem támogatott.

### Alkalmazások telepítése


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

### Alkalmazások frissítése


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

### Alkalmazások eltávolítása

#### A telefonon:

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok-képernyőre, majd koppintson a **AppGallery** lehetőségre.
  - 2 Lépjen a **Kezelő > Telepítéskezelő > ELTÁVOLÍTÁS** lehetőségre az alkalmazások eltávolításához. Az eltávolítás befejezése után az eltávolított alkalmazásokat nem fogja megtalálni az órán.
-  • Csak harmadik féltől származó alkalmazásokat lehet eltávolítani. A viselhető eszközre előre telepített alkalmazások nem távolíthatók el.
  - Ha be van állítva **Az AppGallery szolgáltatás kikapcsolása a Huawei Egészség** alkalmazásban, akkor koppintson az **AppGallery** lehetőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a szükséges engedélyek megadásához, hogy újra engedélyezze az **AppGallery** funkciót.

#### Az órán:




Nyissa meg az alkalmazáslistát, érintse meg és tartsa lenyomva az alkalmazást, amelyet szeretne eltávolítani, amíg meg nem jelenik az eltávolítás ikon, ekkor koppintson az eltávolítás ikonra, majd az  ikonra.

## Az alkalmazáslista átrendezése

Nyissa meg az alkalmazáslistát, érintse meg és tartsa lenyomva bármelyik alkalmazást, húzza a kívánt pozícióba, és engedje el, amint a többi alkalmazás eltávolodott.

## Multi-tasking

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

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

## Töltés

### Óvintézkedések a töltéshez

- Javasoljuk, hogy a készülék töltéséhez hivatalos Huawei értékesítési ponton vásárolt HUAWEI-töltőegységet és hálózati adaptert, vagy a vonatkozó biztonsági előírásoknak és szabványoknak megfelelő töltőegységet és hálózati adaptert használjon. Más hálózati 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 töltőegység más készülékek USB-portjához van csatlakoztatva (például PC-hez, dokkolóegységhez, vagy többportos töltőhöz), előfordulhat, hogy az órát nem lehet tölteni vagy csak lassan. A töltőegység mágnességére 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 töltés ikon 100%-ot mutat, ez azt jelzi, hogy a készülék teljesen feltöltődött, és a töltés automatikusan leállt. Figyelmeztetést azonban nem küld. Vegye le a készüléket a töltőegységről és húzza ki a hálózati adaptert. Ellenkező esetben az akkumulátor töltöttségi szintje egy idő után csökkenhet, mielőtt újra feltöltődne.
- Az órában lítiumion-akkumulátor van. Az akkumulátort nem kell többször feltölteni és lemeríteni az aktiváláshoz az óra első használatakor.
- 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 lépjen a készülékadatok-képernyőre, ahol látható az akkumulátor szintje.

- Az akkumulátorszintet csak bizonyos óraszámokon lehet látni.
  - Ha az akkumulátorszint túl alacsony, a készülék rezegni fog, hogy figyelmeztesse Önt és javasolja a töltés azonnali megkezdését.

### Az óra töltése

- 1 Csatlakoztassa a töltőegységet, majd csatlakoztassa a hálózati adaptert egy áramforráshoz.
- 2 A készüléket helyezze a töltőegység tetejére, és a készülék fém érintkezőit illessze a töltőegység fém érintkezőihez, amíg a készülék képernyőjén meg nem jelenik a töltés ikon.

## Bluetooth-fülhallgató csatlakoztatása


A Bluetooth-fülhallgatót zenehallgatásra és hanghallgatásra használhatja, miután csatlakoztatta a készüléket az órájához.

### Az óra rendszerbeállításain keresztül

- 1 Kapcsolja össze óráját a **Huawei Egészség** alkalmazással, és állítsa Bluetooth-fülhallgatóját párosítási módba.
- 2 Lépjen be az alkalmazáslistába, és lépjen a **Beállítások** > **Bluetooth** opcióra.

- 3 Válassza ki a cél Bluetooth-fülhallgatót, és kezdeményezze a kapcsolatot a felszólításnak megfelelően.

### Az órán lévő Zene alkalmazáson keresztül

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

## Frissítések


### A viselhető eszközön


-  A frissítések nem támogatottak a viselhető eszközön, ha iPhone-nal van párosítva.

- 1 Lépjen be a készülék alkalmazáslistájába, majd lépjen a **Beállítások > Rendszer és frissítések > Szoftverfrissítés** lehetőségre.
- 2 Koppintson a frissítés ikonra, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a csomag letöltéséhez és a készülék frissítéséhez.

### A telefonon:

- 1 Nyissa meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, lépjen a készülékadatok-képernyőre, majd koppintson a **Firmware-frissítés** lehetőségre.

A **Firmware-frissítés** képernyőn koppintson az  ikonra a jobb felső sarokban, majd kapcsolja be az **Automatikus letöltés Wi-Fi-on** és a **Frissítések automatikus telepítése és a készülék újraindítása, amikor a készüléket nem használják** lehetőséget, hogy az új verziók automatikusan átkerüljenek a viselhető eszközére a frissítésekhez.

Az iPhone-ok esetében lépjen a **Firmware-frissítés** képernyőre, koppintson az  ikonra a jobb felső sarokban, majd kapcsolja be a **Frissítések automatikus letöltése WLAN-on keresztül** és a **Frissítések automatikus telepítése és a készülék újraindítása, amikor a készüléket nem használják** lehetőséget.

- 2 A telefon ellenőrzi, van-e rendelkezésre álló frissítés. Ezután a viselhető eszköz frissítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Felhasználói útmutató utasításai

- Az útmutatóban szereplő információk, például a készülék színe, mérete és a kijelzőre vonatkozó adatok, kizárólag tájékoztató jellegűek.
- A bemutatott képek csak illusztrációk. A tényleges funkciók és a felhasználói felület a készülékmodellről, a szoftververziótól és a csatlakoztatott telefon típusától függően eltérhetnek.