

Obsah

Začínáme

Vzhled	1
Párování a připojení	1
Nošení hodinek	2
Tlačítka a gesta	3
Synchronizace HUAWEI ID	5
Gesta	5
Měření teploty kůže	6
Nouzové SOS	7
Připojení hodinek k internetu	8
Nabíjení	9

Zdraví

Měření tepové frekvence	11
Měření hladiny kyslíku v krvi (SpO2)	13
Sledování spánku	14
Testování úrovně stresu	15
Dechové cvičení	15
Připomenutí aktivity	15
Přidání informací pro případ nouze	16

Cvičení

Zahájení cvičení	18
Běžecké kurzy	18
Vytvoření tréninkového plánu	18
Chytrý společník	19
Trasa zpět	19
Zobrazení záznamů cvičení	19
Stav cvičení	20
Zaznamenávání denních aktivit	20
Automatická detekce cvičení	20

Asistent

Assistant·TODAY	21
Vzdálená závěrka	21
Hlasové poznámky	21
Připojení k Bluetooth sluchátkům	22
Hudba	23
Zobrazení kalendáře	24
Používání budíků	25
Zobrazení informací o počasí	25

Kompas	26
Stopky	26
Časovače	26
Barometr	27
Vyhledání telefonu	27

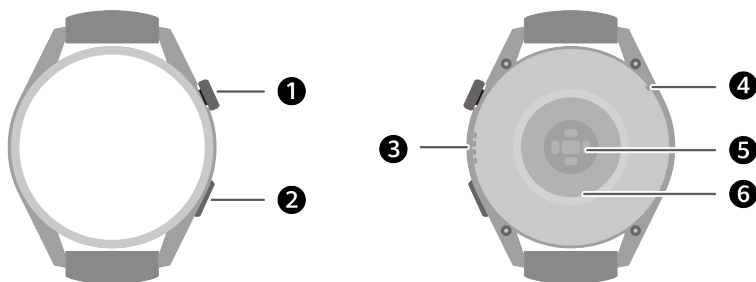
Další

Správa aplikací	28
Přizpůsobení a výměna řemínku	29
Nastavení času a jazyka	30
Správa ciferníků	30
Konfigurace ciferníků z aplikace Galerie a Video	31
Používání funkce Huawei Share OneHop pro ciferníky	32
Zamknutí nebo odemknutí hodinek	32
Nastavení zvuku	33
Nastavení jasu obrazovky	34
Přizpůsobení funkce dolního tlačítka	34
Režim Ultra dlouhá výdrž baterie	34
Operace pro usnadnění	35
Aktualizace hodinek	35
Zapnutí a vypnutí, restartování a obnovení továrního nastavení	35
Zobrazení Bluetooth názvu, adresy MAC, sériového čísla, modelu a čísla verze	36
Čištění a údržba	37

Začínáme

Vzhled

Hodinky jsou vybaveny kombinací tlačítek, která lze stisknout, otočného horního tlačítka a barevné dotykové obrazovky. Barevná dotyková obrazovka nabízí širší zorné pole a otočné horní tlačítko umožňuje pohodlnější ovládání.



Tabulka 1-1 Položky na hodinkách

Č.	položky
1	Horní tlačítko
2	Dolní tlačítko
3	Reproduktor
4	Mikrofon
5	Oblast monitorovací jednotky
6	Nabíjecí oblast

Párování a připojení

Zařízení je ve výchozím nastavení po prvním zapnutí připraveno k párování prostřednictvím Bluetooth. Stáhněte si a nainstalujte nejnovější verzi aplikace Zdraví.

i Ujistěte se, že používáte jedno z následujících zařízení, ve kterém je zapnuté Bluetooth a služby určování polohy:

Telefony: HarmonyOS 2/Android 6.0 /iOS 9.0 nebo novější

Tablety: HarmonyOS 2 nebo novější

uživatelé systému HarmonyOS/Android

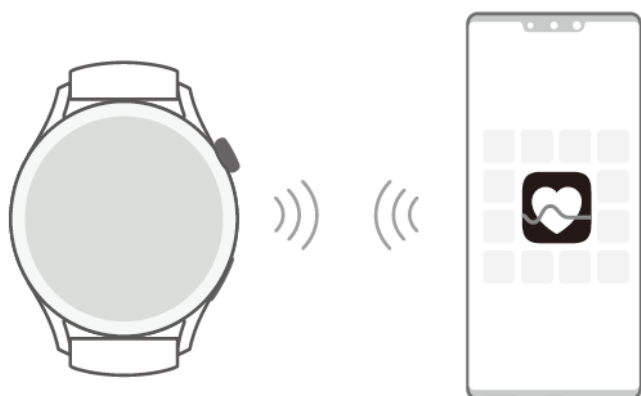
1 Otevřete aplikaci Zdraví a přejděte do nabídky **Zařízení** > **PŘIDAT**. Aplikace poté automaticky vyhledá zařízení, ke kterým se lze připojit. Klepněte na **PŘIDRUŽIT** vedle cílového zařízení a podle pokynů na obrazovce dokončete párování.

i Pokud cílové zařízení není na seznamu zařízení, ke kterým se lze připojit automaticky, klepněte na **PŘIDAT**, vyberte cílové zařízení, klepněte na **PŘIDAT ZAŘÍZENÍ** a podle pokynů na obrazovce dokončete párování.

- 2 Pokud se na obrazovce zařízení zobrazí žádost o párování, klepnutím na **✓** spustíte párování. Spárování potvrďte i v telefon/tablet.

uživatelé systému iOS

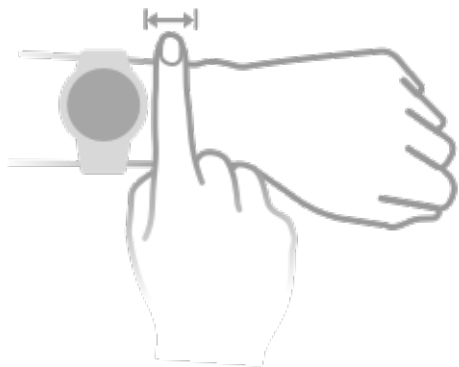
- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Zařízení** > **PŘIDAT**, vyberte zařízení, se kterým se chcete spárovat, a klepněte na možnost **PŘIDAT ZAŘÍZENÍ**.
- 2 U některých modelů zařízení musíte spárovat zařízení s telefon/tablet pomocí Bluetooth. Postupujte podle pokynů na obrazovce a vyberte zařízení z obrazovky nastavení Bluetooth. Pokud se na zařízení zobrazí žádost o párování, klepněte na **✓**. Po dokončení párování klepněte na možnost **Další**.
- 3 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Další** a podle pokynů na obrazovce dokončete párování.
 - i** Zařízení zobrazí na obrazovce ikonu, která vás informuje, že párování bylo úspěšné. Poté se vrátí na domovskou obrazovku a bude přijímat informace (např. datum a čas). Jinak zařízení zobrazí na obrazovce ikonu, která vás informuje, že párování bylo neúspěšné. Poté se vrátí zpět na úvodní obrazovku.



Nošení hodinek

Zkontrolujte, zda je zadní kryt hodinek čistý, suchý a bez cizích předmětů. Přiložte monitorovací část hodinek k zápěstí a ujistěte se, že sedí pohodlně. Na zadní stranu hodinek nepřipevňujte ochrannou fólii. Zadní kryt hodinek je vybaven čidly, které dokáží rozpoznat signály z lidského těla). Pokud jsou čidla zablokována, identifikace bude nepřesná nebo neúspěšná a hodinky nebudou moci zaznamenávat tepovou frekvenci), SpO2 a data o spánku.

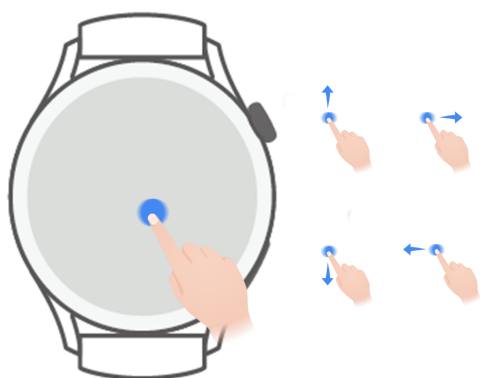
Abyste zajistili přesnost měření, nenoste řemínek ve vzdálenosti větší než jeden prst od zápěstní kůstky. Dbejte na to, aby byl řemínek utažený poměrně pevně, a zajistěte, aby byl během cvičení bezpečně zajištěný.



- i** Zařízení je vyrobeno z materiálů, které jsou pro používání bezpečné. Pokud vám nošení zařízení dráždí kůži, sundejte ho a poraďte se s lékařem.

Tlačítka a gesta

Hodinky jsou vybaveny barevnou dotykovou obrazovkou, která velmi dobře reaguje na vaše klepnutí a lze ji posouvat různými směry.



Horní tlačítko

Operace	Funkce	Poznámky
Otočení	<ul style="list-style-type: none"> • V režimu Mřížka přiblížení a oddálení aplikace na obrazovce seznamu aplikací. • V režimu Seznam potažení nahoru a dolů po obrazovce seznamu aplikací nebo po obrazovce podrobností. • Po otevření aplikace posun nahoru a dolů po obrazovce. <p>i Přejděte do nabídky Nastavení > Ciferník a spouštěč > Spouštěč a poté vyberte možnost Mřížka nebo Seznam.</p>	Existují určité výjimečné situace, například pro hovory a cvičení.

Operace	Funkce	Poznámky
Stisknutí	<ul style="list-style-type: none"> • Zapnutí obrazovky. • Otevření obrazovky seznamu aplikací z domovské obrazovky. • Návrat na domovskou obrazovku. 	
Dvojitě nebo vícenásobné stisknutí	<ul style="list-style-type: none"> • Když je obrazovka zapnutá, dvojitým stisknutím tlačítka zobrazíte všechny spuštěné aplikace. • Stisknutím tlačítka pětkrát po sobě spustíte nouzové SOS. 	
Stisknutí a podržení	<ul style="list-style-type: none"> • Zapnutí hodinek. • Přístup k obrazovce restartování/vypnutí, když jsou hodinky zapnuté. • Vynucení restartu hodinek stisknutím a podržením tlačítka po dobu delší než 12 sekund. 	

Dolní tlačítko

Operace	Funkce	Poznámky
Stisknutí	Otevření aplikace Cvičení. Přístup k vlastní nastavené funkci.	Existují určité výjimečné situace, například pro hovory a cvičení.
Stisknutí a podržení	Probuzení hlasového asistenta.	-

Gesta

Operace	Funkce
Klepnutí	Potvrzení výběru.
Klepnutí a podržení	Změna ciferníku.
Potažení nahoru	Zobrazení oznámení.
Potažení dolů	Zobrazení nabídky zástupců.
Potažení doleva nebo doprava	Zobrazení karet funkcí hodinek.
Potažení doprava	Návrat na předchozí obrazovku.

Zapnutí obrazovky

- Stiskněte horní tlačítko.
- Zvedněte zápěstí nebo jím otočte směrem dovnitř.

- **i** Chcete-li zapnout obrazovku zvednutím zápěstí, otevřete seznam aplikací v hodinkách, přejděte do nabídky **Nastavení > Funkce usnadnění > Gesta** a zapněte možnost **Zvednutím probudit**.
- Potažením prstem dolů na domovské obrazovce otevřete nabídku zástupců. Zapněte možnost **Zobrazit čas**, aby obrazovka zůstala zapnutá po dobu pěti minut.
- **i** Přejděte do nabídky **Nastavení > Displej a jas > Doba strávená na obrazovce** a nastavte jinou dobu, po kterou má být obrazovka zapnutá.

Vypnutí obrazovky

Po určitou dobu od zapnutí obrazovky stisknutím tlačítka nebo zvednutím zápěstí neprovádějte žádné operace.

Chcete-li obrazovku vypnout, zakryjte ji celou.

- **i** Přejděte do nabídky **Nastavení > Displej a jas > Spánek** a nastavte dobu, po kterou má být obrazovka vypnutá.
- Přejděte do nabídky **Nastavení > Ciferník a spouštěč** a zapněte možnost **Vždy na displeji**. Ciferník hodinek a obrazovky některých aplikací zůstanou zapnuté.

Synchronizace HUAWEI ID

Synchronizujte své HUAWEI ID z telefon/tablet do hodinek. Na hodinkách pak budete moci používat aplikace, jako jsou HUAWEI Hudba. Před synchronizací se přihlaste do aplikace Zdraví a dokončete párování. Během synchronizace musí být hodinky a telefon/tablet připojeny a síťové připojení musí normálně fungovat.

Po dokončení párování se vaše HUAWEI ID automaticky synchronizuje s hodinkami. Můžete také přejít do nabídky **Nastavení > Účet > Synchronizace** synchronizovat své HUAWEI ID z telefon/tablet do hodinek.

- **i** Synchronizace HUAWEI ID není podporována na telefon se systémem iOS.
- Po prvním dokončení párování klepněte na tlačítko **Agree**, čímž automaticky synchronizujete své HUAWEI ID s hodinkami.

Gesta

Průvodci gesty

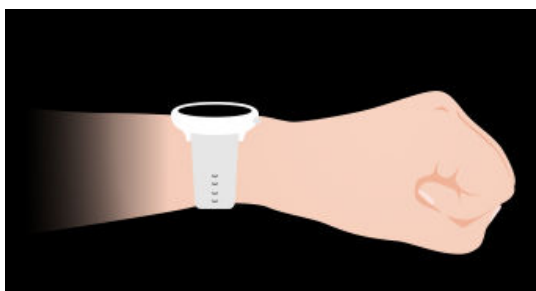
Abyste předešli chybným operacím, otevřete seznam aplikací na hodinkách, přejděte do nabídky **Nastavení > Funkce usnadnění > Gesta**, klepněte na **Průvodci** a vyberte požadovaného průvodce gesty.

Přijetí hovoru

Otevřete seznam aplikací na hodinkách, přejděte do nabídky **Nastavení > Funkce usnadnění > Gesta** a klepněte na možnost **Gesto pro přijetí hovoru**.

Po zapnutí této funkce rychle sevřete a uvolněte pěst, zatímco obrazovka směřuje nahoru a dlaň dolů, tím zvednete hovor.

i Pokud chcete tuto funkci použít, aktualizujte hodinky na verzi 2.0.0.136 nebo novější.

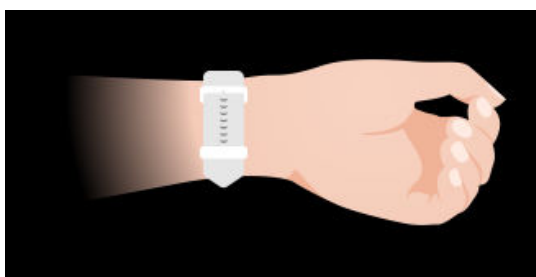


Ztlumení příchozího hovoru

Otevřete seznam aplikací na hodinkách, přejděte do nabídky **Nastavení** > **Funkce usnadnění** > **Gesta** a klepněte na možnost **Gesto ztlumení příchozích hovorů**.

Po zapnutí této funkce rychle otočte zápěstím o 90 stupňů směrem ven a zpět, zatímco obrazovka směřuje nahoru a dlaň dolů, tím příchozí hovor ztlumíte.

i Tato funkce bude podporována v novějších verzích. Podrobnosti sledujte v oznámeních o aktualizaci verze.



Měření teploty kůže

Měření teploty kůže slouží především k monitorování změn teploty kůže na zápěstí po cvičení. Po zapnutí průběžného měření teploty kůže bude teplota kůže průběžně měřena a vygeneruje se křivka měření.

- i** • Tato funkce je podporována po aktualizaci hodinek na verzi 2.0.0.136 nebo novější.
 - Produkt není zdravotnickým zařízením. Měření teploty slouží především k monitorování změn teploty kůže na zápěstí zdravých osob starších 18 let během a po cvičení. Výsledky jsou pouze orientační a neměly by být použity jako základ pro lékařskou diagnózu nebo léčbu.
 - Během měření mějte zařízení déle než 10 minut nasazeno dosti těsně a zůstaňte v klidném prostředí s pokojovou teplotou (okolo 25 stupňů Celsia). Ujistěte se, že na zápěstí nemáte skvrny od vody nebo alkohol. Nespouštějte měření v prostředí s přímým slunečním světlem, ve větrném nebo chladném/horkém prostředí.
 - Po cvičení se osprchujte nebo přejděte z venkovního do vnitřního prostředí a počkejte 30 minut, než spustíte měření.

Jednotlivé měření


V seznamu aplikací na hodinkách přejděte do nabídky **Teplota kůže > Měření** a spusťte měření teploty.

Průběžné měření

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** a zapněte možnost **Průběžné měření teploty kůže**.
- 2 V seznamu aplikací na hodinkách klepněte na možnost **Teplota kůže** a zobrazte si křivku měření.

Nouzové SOS

Hodinky spustí tísňové služby, když je zapnutá funkce Zjištění pádu a hodinky detekují vážný pád. Aby se předešlo chybným výstrahám, mají nouzové kontakty v případě SOS tísňových volání prioritu. Pokud nebyl nastaven nouzový kontakt, budete muset ručně vybrat veřejné číslo pro stav nouze.

-  • Zprávy s žádostí o pomoc můžete odesílat, pouze pokud jsou hodinky připojeny k aplikaci Zdraví.
 - telefon se systémem iOS nepodporuje odesílání zpráv s žádostí o pomoc.
 - Pokud jsou hodinky připojeny k telefonu prostřednictvím Bluetooth a telefon má duální SIM karty, nejprve nastavte výchozí kartu pro uskutečňování tísňových volání.

Automatické spuštění SOS žádosti

- 1 V nabídce hodinek přejděte do **Nastavení > Bezpečnost a soukromí > SOS** a zapněte možnost **Zjištění pádu**.
- 2 Jakmile hodinky detekují pád:
 - Pokud byly nastaveny nouzové kontakty, systém automaticky zavolá prvnímu nouzovému kontaktu a odešle SMS zprávu obsahující vaši aktuální polohu všem nouzovým kontaktům, pokud nevyberete nouzový kontakt nebo vyberete možnost, aby se tísňové volání uskutečnilo do 60 sekund.
 - Pokud nouzový kontakt nebyl nastaven, zobrazí se vám veřejná čísla tísňového volání, ze kterých si můžete vybrat.

Ruční spuštění SOS žádosti

Pokud byly nouzové kontakty nastaveny, stiskněte pět krát po sobě horní tlačítko, tím spustíte SOS žádost.

- Pokud je vypnutá funkce **Zjištění pádu**, hodinky po detekci vážného pádu neuskuteční tísňové volání. V takovém případě můžete pět krát po sobě stisknout tlačítko napájení, tím uskutečníte tísňové volání.
- Pokud jsou hodinky připojeny k telefon prostřednictvím Bluetooth, můžete uskutečňovat hovory na telefon. Pokud nejsou připojeny, můžete uskutečňovat hovory a odesílat SMS zprávy pouze po zapnutí služby eSIM na hodinkách.

Připojení hodinek k internetu

Hodinky mají přístup k internetu prostřednictvím WLAN, připojeného telefon/tablet nebo mobilní sítě eSIM, pokud je zapnutá služba eSIM. Hodinky budou přepínat mezi těmito způsoby v následujícím pořadí, aby se využila nejlepší možná síť:

- 1 Pokud jsou hodinky připojeny k telefon/tablet prostřednictvím Bluetooth, použijí síť telefon/tablet, aby šetřily baterii.
 - Pokud používáte telefon se systémem iOS, hodinky nemohou použít síť telefon/tablet prostřednictvím Bluetooth.
- 2 Pokud připojení Bluetooth selže nebo se odpojí, hodinky použijí připojenou WLAN.
- 3 Pokud se připojení Bluetooth mezi hodinkami a telefon/tablet odpojí a WLAN je nedostupná, hodinky použijí mobilní síť eSIM.



Připojení k internetu prostřednictvím Bluetooth

Pokud jsou hodinky připojeny k telefon/tablet pomocí aplikace Zdraví a aplikace je spuštěna na pozadí, hodinky použijí ve výchozím nastavení síť telefon/tablet.

- telefon se systémem iOS tuto funkci nepodporuje.

Připojení k internetu prostřednictvím WLAN

Pokud jsou hodinky připojeny k internetu prostřednictvím WLAN, můžete použít aplikaci na hodinkách a uskutečňovat hovory přes MeeTime, když u sebe nemáte telefon/tablet.

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací, přejděte do nabídky **Nastavení** > **WLAN** a zapněte přepínač WLAN. Hodinky poté automaticky vyhledají dostupné síť WLAN.
- 2 Klepněte na WLAN, ke které se chcete připojit, zadejte heslo a klepněte na **Připojit**.

i Hodinky podporují pouze WLAN 2,4 GHz.

Připojení k internetu prostřednictvím eSIM

i Pokud se chcete připojit k internetu prostřednictvím eSIM, musíte nejprve zapnout službu eSIM.

Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací, přejděte do nabídky

Nastavení > Mobilní síť > Mobilní data a zapněte přepínač pro **Mobilní data**.

Ignorování připojené WLAN

1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a přejděte do nabídky **Nastavení > WLAN**.

2 Vyberte připojenou WLAN a klepněte na možnost **Zapomenout**.

Režim Letadlo

Pokud jste v letadle, zapněte **režim Letadlo**, vyžadují-li to aerolinky. Po zapnutí **režimu Letadlo** hodinky vypnou Bluetooth, WLAN a mobilní síť.

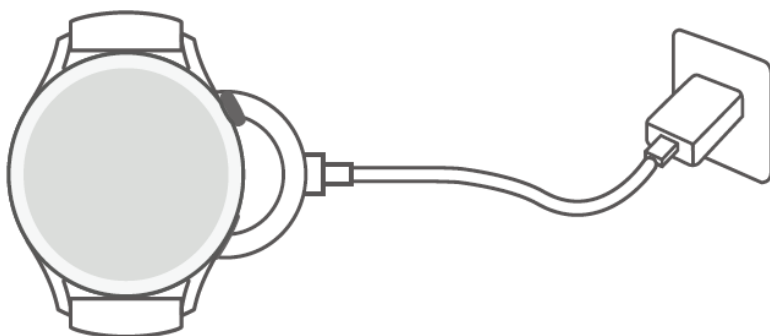
Režim Letadlo můžete vypnout nebo zapnout některou z těchto metod:

- Potáhněte dolů z horní části domovské obrazovky, otevřete nabídku zástupců a klepnutím na ikonu režimu Letadlo jej zapněte nebo vypněte.
- Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací, přejděte do nabídky **Nastavení > Mobilní síť** a zapněte nebo vypněte **režim Letadlo**.

Nabíjení

Nabíjení

1 Připojte nabíjecí kolébku k napájecímu adaptéru a poté připojte napájecí adaptér ke zdroji napájení.



2 Položte hodinky na nabíjecí kolébku a zarovnejte kovové kontakty na hodinkách s kontakty nabíjecí kolébky, dokud se na obrazovce hodinek nezobrazí ikona nabíjení.

3 Po úplném nabití hodinek se na indikátoru nabíjení zobrazí 100 %. Když jsou hodinky plně nabité, automaticky se přestanou nabíjet.

- i • Doporučujeme vám, abyste k nabíjení hodinek používali napájecí adaptér Huawei, USB port počítače nebo napájecí adaptér jiného výrobce než Huawei, který je v souladu s příslušnými regionálními nebo národními zákony a předpisy a regionálními a mezinárodními bezpečnostními normami. Jiné nabíječky a powerbanky, které nesplňují příslušné bezpečnostní normy, mohou způsobovat problémy, jako je pomalé nabíjení a přehřívání. Při jejich používání buďte opatrní. Doporučujeme zakoupit napájecí adaptér značky Huawei v oficiálním prodejním místě společnosti Huawei.
- Nabíjecí port udržujte suchý a čistý, aby nedošlo ke zkratu nebo jiným rizikům.
- Při bezdrátovém nabíjení hodinek používejte speciální nabíjecí kolébku a dbejte na to, aby byla cívka hodinek zarovnaná s cívkou nabíjecí kolébky. Pokud je použita jiná než speciální nabíjecí kolébka a cívka hodinek není zarovnaná s cívkou nabíjecí kolébky, účinnost nabíjení se zhorší a dochází k problémům, jako je přehřátí.
- lze nabíjet pomocí telefonů Huawei, které podporují reverzní bezdrátové nabíjení.
- Nabíjecí kolébka má tendenci přitahovat kovové předměty, protože je magnetická. Proto je nutné nabíjecí kolébku před použitím zkontrolovat a vyčistit. Nevystavujte nabíjecí kolébku dlouhodobě vysokým teplotám, protože to může způsobit demagnetizaci nabíjecí kolébky nebo jiné výjimečné situace.

Doba nabíjení

Úplné nabití baterie trvá přibližně 120 minut. Po úplném nabití odpojte zařízení od zdroje napájení.

- i Úplné nabití hodinek HUAWEI WATCH 3 Pro trvá přibližně 180 minut.

Z důvodu ochrany baterie se nabíjecí proud sníží, pokud je okolní teplota nízká. Tím se prodlouží doba nabíjení bez vlivu na životnost baterie.

Kontrola úrovně nabití baterie

Metoda 1: Chcete-li zkontrolovat úroveň nabití baterie, potáhněte z horní části domovské obrazovky dolů.

Metoda 2: Připojte hodinky ke zdroji napájení a zkontrolujte úroveň nabití baterie na obrazovce nabíjení.

Metoda 3: Zobrazte si úroveň nabití baterie na ciferníku, který podporuje zobrazení úrovně nabití baterie.

Metoda 4: Zkontrolujte úroveň nabití baterie na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Zdraví.

- i Pokud je zbývající úroveň nabití baterie 10 %, zobrazí se připomenutí, že je potřeba zařízení nabít. Hodinky ihned nabijte a nepoužívejte je, pokud je úroveň nabití baterie nízká.

Měření tepové frekvence

- i** • Pro zaručení vyšší přesnosti měření tepové frekvence mějte hodinky správně nasazené a ujistěte se, že je řemínek zapnutý. Ujistěte se, že vám hodinky pevně sedí na zápěstí. Ujistěte se, že je modul pro monitorování v přímém kontaktu s pokožkou a jejich kontaktu nic nebrání.

Individuální měření tepové frekvence

1 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a vypněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.

2 Přejděte do seznamu aplikací a výběrem možnosti **Tepová frekvence** si změřte svou tepovou frekvenci.

- i** • Toto měření může být ovlivněno také některými vnějšími faktory, jako je nízké prokrvení, tetování, velké množství ochlupení na ruce, tmavá pleť, spuštění nebo pohyb paže nebo nízká okolní teplota.
 - Hodinky mohou měřit tepovou frekvenci v rozmezí 37 bpm až 209 bpm.

Měření tepové frekvence při cvičení

Během cvičení vaše zařízení zobrazuje tepovou frekvenci i zónu srdečního tepu v reálném čase a upozorní vás, když tepová frekvence překročí horní limit. Pro dosažení lepších výsledků v tréninku doporučujeme zvolit cvičení na základě zóny srdečního tepu.

- Zóny srdečního tepu lze vypočítat na základě procenta maximální tepové frekvence nebo procenta rezervy TF. Chcete-li zvolit metodu výpočtu, otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení** a nastavte možnost **Metoda výpočtu** na hodnotu **Procento maximální tepové frekvence** nebo **Procento rezervy TF**.

- i** • Pokud jako metodu výpočtu vyberete **Procento maximální tepové frekvence**, vypočítá se zóna srdečního tepu pro různé typy cvičení (extrémní, anaerobní, aerobní, spalování tuků a rozcvička) na základě vašeho maximálního srdečního tepu (standardně „220 minus váš věk“).
 - Pokud jako metodu výpočtu vyberete procento rezervy TF, vypočítá se interval tepové frekvence pro různé typy cvičení (Pokročilé anaerobní, Základní anaerobní, Kyselina mléčná, Pokročilé aerobní, Základní aerobní) na základě rezervy tepové frekvence (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
- Měření tepové frekvence během cvičení: Tepová frekvence v reálném čase se na zařízení zobrazí při zahájení cvičení.

- Po dokončení cvičení můžete na obrazovce výsledků cvičení zkontrolovat průměrnou tepovou frekvenci, maximální srdeční tep a zónu srdečního tepu.
- Vaše tepová frekvence se nezobrazí, pokud během cvičení sundáte zařízení ze zápěstí. Zařízení se pak ale bude ještě nějakou chvíli pokoušet najít signál vaší tepové frekvence. Měření bude pokračovat, jakmile si zařízení opět nasadíte.

Nepřetržité sledování tepové frekvence

Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**. Jakmile je tato funkce zapnutá, mohou vaše hodinky měřit vaši tepovou frekvenci v reálném čase.

Měření klidové tepové frekvence

Klidová tepová frekvence je tepová frekvence měřená v klidu, když jste vzhůru a nehýbete se. Nejlepší doba pro měření klidové tepové frekvence je hned po ránu.

Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**. Zařízení poté automaticky změří klidovou tepovou frekvenci.

- Pokud funkci **Nepřetržité sledování tepové frekvence** po kontrole své klidové tepové frekvence vypnete, zůstane klidová tepová frekvence zobrazená v aplikaci Zdraví stejná.
- Data klidové tepové frekvence na zařízení se sama vymažou v 00:00.

Upozornění na tepové frekvence

Poté, co začnete cvičit s pomocí hodinek, vaše hodinky zavibrují, aby vás upozornily, že vaše tepová frekvence překročila horní limit o více než 10 sekund.

Pro nastavení **horní hranice tepové frekvence** postupujte následovně:

- Pro uživatele systému iOS: Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a název zařízení, přejděte do nabídky **Interval limitů tepové frekvence a varování > Varování pro limit tepové frekvence** a nastavte horní limit, který vám vyhovuje.
- Pro uživatele systému HarmonyOS/Android: Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení**, klepněte na možnost **Limit tepové frekvence** a nastavte horní hranici, která vám vyhovuje.

Upozornění na klidovou tepovou frekvenci

Chcete-li zapnout **Výstrahy vysoké tepové frekvence**, klepněte na možnost **Zařízení** a název zařízení. Přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, nastavte horní hranici tepové frekvence a poté klepněte na tlačítko **OK**. Pokud necvičíte, zobrazí se vám výstraha, pokud bude klidová tepová frekvence nad stanoveným limitem po dobu delší než 10 minut.

Chcete-li zapnout **Výstrahy nízké tepové frekvence**, klepněte na možnost **Zařízení** a název zařízení. Přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte možnost **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, nastavte dolní hranici tepové frekvence a poté klepněte na tlačítko **OK**. Pokud necvičíte, zobrazí se vám výstraha, pokud bude klidová tepová frekvence pod stanoveným limitem po dobu delší než 10 minut.

Měření hladiny kyslíku v krvi (SpO2)

- Pro zajištění přesnosti měření SpO2 mějte hodinky správně nasazené a ujistěte se, že je řemínek zapnutý. Ujistěte se, že je modul pro monitorování v přímém kontaktu s pokožkou a jejich kontaktu nic nebrání.

Jednotlivé měření SpO2

- 1 Mějte hodinky nasazené správně a držte ruku v klidu.
- 2 Na domovské obrazovce stiskněte horní tlačítko, potáhněte prstem po obrazovce a klepněte na možnost **SpO2**.
- 3 Klepněte na možnost **Měření**.
- 4 Během měření SpO2 nehýbejte tělem.

Automatické měření SpO2

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** a zapněte možnost **Automatické měření SpO2**. Zařízení automaticky změří a zaznamená vaše SpO2, pokud detekuje, že jste v klidu.
- 2 Klepněte na možnost **Výstraha před nízkým SpO2** a nastavte spodní hranici SpO2, abyste dostali výstrahu, když nebudete spát.

- Potažením doprava na obrazovce hodinek měření zastavíte. Měření se spustí na pozadí, pokud se objeví oznámení o příchodím hovoru nebo budíku.
 - Měření SpO2 trvá přibližně jednu minutu. Uvedené údaje jsou pouze orientační a nejsou určeny pro lékařské použití. Pokud se necítíte dobře, co nejdříve vyhledejte lékaře.
 - Během měření SpO2 hodinky také změří vaši tepovou frekvenci.
 - Hodinky vám automaticky změří SpO2 během cvičení poté, co zapnete režim **Horská túra**, **Lyžování**, **Jízda na snowboardu**, **Běh na lyžích**, **Turistika** nebo **Přespolní běh**. Potažením prstem nahoru a dolů na obrazovce hodinek si zobrazíte data o SpO2.
 - Toto měření může být ovlivněno také některými vnějšími faktory, jako je nízké prokrvení, tetování, velké množství ochlupení na ruce, tmavá pleť, spuštění nebo pohyb paže nebo nízká okolní teplota.

Sledování spánku

Pravidelná data o spánku

Hodinky shromažďují data o spánku a identifikují stav spánku, pokud je máte během spánku správně nasazené. Umí automaticky rozpoznat, když usnete a probudíte se a zda jste v lehkém nebo hlubokém spánku. Podrobná data o spánku můžete synchronizovat a zobrazit v aplikaci Zdraví.

- Pokud jste spali během dne a méně než 3 hodiny, bude to zaznamenáno jako zdřímnutí. Pokud jste spali krátce, například méně než 30 minut, nebo pokud se vaše zápěstí během spánku často pohybuje, hodinky nemusí rozpoznat, že spíte. V takovém případě nezaznamená žádná data o spánku.
- Data o spánku se na hodinkách aktualizují každý den v 24:00 (o půlnoci). Historická data budou uložena v hodinkách. Včas synchronizujte data s aplikací Zdraví, aby nedošlo k vymazání historických dat.

HUAWEI TruSleep™

Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > HUAWEI TruSleep™** a zapněte možnost **HUAWEI TruSleep™**.

Pokud zapnete funkci **HUAWEI TruSleep™**, budou vaše hodinky shromažďovat data o spánku, detekovat, kdy usínáte a zda se nacházíte ve fázi lehkého, hlubokého nebo REM spánku. Identifikují také dobu, kdy jste vzhůru a kvalitu vašeho dechu, aby pro vás mohly vypracovat analýzu kvality spánku a návrhy, které vám pomohou pochopit a zlepšit kvalitu spánku.

- Po zapnutí funkce HUAWEI TruSleep™ se spotřeba energie zvýší. Doporučujeme, aby byla baterie hodinek nabitá alespoň na 30 %, než půjdete spát.

Zobrazení dat o spánku

Doba měření trvá 24 hodin, od 20:00 prvního dne do 20:00 druhého dne. Pokud spíte po dobu 11 hodin od 19:00 do 06:00, vaše hodinky budou počítat dobu spánku před 20:00 do prvního dne a zbývající dobu spánku započtou do druhého dne.

Pokud se chcete podívat na svá data o spánku, použijte jednu z následujících metod:

- Chcete-li na hodinkách zobrazit data o spánku za aktuální den, stiskněte na hodinkách horní tlačítko a přejděte do seznamu aplikací. Klepněte na možnost **Spánek** a potažením prstem po obrazovce nahoru zobrazíte délku spánku v noci a počet zdřímnutí.
- Chcete-li v aplikaci Zdraví zobrazit historická data o spánku, klepněte na kartu **Spánek** na domovské obrazovce aplikace Zdraví a zobrazíte si denní, týdenní, měsíční a roční data o spánku.

Testování úrovně stresu

Pomocí hodinek můžete jednorázově nebo pravidelně testovat úroveň stresu.

- Jednorázové měření úrovně stresu: Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na kartu **Stres** a klepnutím na možnost **Zátěžový test** spusťte jednotlivý zátěžový test. Při prvním použití funkce zátěžového testu postupujte podle pokynů na obrazovce v aplikaci Zdraví a zkalibrujte úroveň stresu.
- Pravidelné měření úrovně stresu: Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a poté název zařízení. Klepněte na možnost **Sledování zdraví**, zapněte možnost **Automatický zátěžový test** a podle pokynů na obrazovce zkalibrujte úroveň stresu. Aby se pravidelný zátěžový test automaticky spustil, noste hodinky správně.

Data o stresu si můžete zobrazit na hodinkách nebo v aplikaci Zdraví.

- Zobrazení dat o stresu na hodinkách: Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací, potáhněte prstem nahoru nebo dolů, dokud nenajdete položku **Stres**, a klepnutím na ni si zobrazte graf změn úrovně stresu, sloupcový graf stresu, úrovně stresu a intervaly stresu.
- Zobrazení dat o stresu v aplikaci Zdraví: Otevřete aplikaci Zdraví a poté klepněte na kartu **Stres**, kde se zobrazí poslední úroveň stresu, denní, týdenní, měsíční a roční křivky stresu a příslušné rady.
 - Během zátěžového testu mějte hodinky správně nasazené a nehýbejte se. Hodinky netestují úroveň stresu při cvičení nebo při častém pohybu zápěstí.
 - Přesnost zátěžového testu může být ovlivněna, pokud uživatel právě užil látky s kofeinem, nikotinem nebo alkoholem nebo psychoaktivní léky. Může být také ovlivněn, pokud uživatel trpí srdečním onemocněním nebo astmatem, cvičí nebo má hodinky nesprávně nasazené.

Dechové cvičení

Přejděte do seznamu aplikací na zařízení a klepněte na možnost **Dechové cvičení**, nastavte dobu trvání a rytmus, klepněte na obrazovce na ikonu dechového cvičení a podle pokynů na obrazovce proveďte dechové cvičení.


- Můžete nastavit dobu trvání na **1 min**, **2 min** nebo **3 min** a rytmus na **Rychlý**, **Střední** nebo **Pomalý**. Po dokončení cvičení se na obrazovce zobrazí účinky tréninku, tepová frekvence před cvičením, délka trvání tréninku a vyhodnocení.

Připomenutí aktivity

Pokud je zapnuto **Activity reminder**, hodinky budou během určeného časového období (ve výchozím nastavení jde o jednu hodinu) sledovat vaši aktivitu. Abyste zajistili správnou

rovnováhu mezi odpočinkem a aktivitou, hodinky vám vibracemi a zapnutím obrazovky připomenou, že se máte hýbat, pokud jste se během nastavené doby nehýbali.

Pokud chcete vypnout **Activity reminder**, otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, klepněte na **Sledování zdraví** a vypněte přepínač pro **Activity reminder**.

-  Zařízení nebude vibrovat, aby vám připomnělo hýbat se, pokud jste v zařízení zapnuli režim **Nerušit**.
- Zařízení nebude vibrovat, když usnete.
- Zařízení bude odesílat připomenutí aktivity pouze mezi 08:00 a 12:00 a mezi 14:30 a 21:00.

Přidání informací pro případ nouze

Hodinky nabízí kartu pro lékařskou první pomoc, aby personál první pomoci mohl v naléhavých případech (např. když se necítíte fyzicky dobře, omdlíte, je vám špatně nebo se vám stala nehoda) rychle získat informace o vašem zdravotním stavu (např. krevní skupinu, informace o alergiích, užívání léků, bezpečnostní opatření a kontakty v případě nouze) a následně provést odpovídající opatření první pomoci.

Nastavení informací pro případ nouze

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Profil > Informace pro případ nouze** a vyplňte své osobní údaje.
- 2 Přejděte do nabídky **Kontakt v případě nouze > Přidání nouzových kontaktů** a vyberte nouzový kontakt, který chcete přidat.

Zobrazení informací pro případ nouze

Metoda 1: Na hodinkách přejděte do nabídky **Nastavení > Bezpečnost a soukromí > SOS pomoc v nouzi > Informace pro případ nouze**, kde si můžete zobrazit informace pro případ nouze, popřípadě zavolat nouzovému kontaktu.

Metoda 2: Pokud jste pro hodinky nastavili kód PIN, klepněte na ikonu **Volat** v levém dolním rohu obrazovky, kde si můžete zobrazit informace pro případ nouze, popřípadě zavolat nouzovému kontaktu.

Metoda 3: Otevřete aplikaci Zdraví a přejděte do nabídky **Já > Profil > Informace pro případ nouze**, kde si můžete zobrazit informace pro případ nouze.

Úprava informací pro případ nouze

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Profil > Informace pro případ nouze** a upravte informace, jako je vaše jméno, adresa a zdravotní údaje.
- 2 Přejděte do nabídky **Informace pro případ nouze > Kontakt v případě nouze** a klepnutím na ikonu **Upravit** v pravém horním rohu přejděte na stránku pro úpravu nouzového kontaktu.

- Chcete-li kontakt odstranit, klepněte na vedle nouzového kontaktu na možnost **X**.
- Klepněte na možnost **Přidat nouzové kontakty** a podle pokynů na obrazovce přidejte nouzový kontakt.
 - **i** Pokud jste aktualizovali informace pro případ nouze na telefon/tablet, bude třeba je při příštím spárování hodinek přes Bluetooth znovu synchronizovat s hodinkami.


Cvičení

Zahájení cvičení

Zahájení cvičení pomocí hodinek

- 1 Přejděte do seznamu aplikací hodinek a klepněte na možnost **Cvičení**.
- 2 Potáhněte prstem nahoru nebo dolů a vyberte požadované cvičení nebo preferovaný běžecký kurz. Případně potáhněte na obrazovce nahoru a klepnutím na možnost **Vlastní** přidejte další režimy cvičení.
- 3 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu **Začít**. (U cvičení venku se před zahájením ujistěte, že funguje určování polohy pomocí GPS.)
- 4 Chcete-li cvičení ukončit, stiskněte horní tlačítko a klepněte na ikonu **Zastavit** nebo stiskněte a podržte horní tlačítko.
V seznamu aplikací klepněte na možnost **Záznamy cvičení** pro zobrazení podrobných údajů o cvičení včetně obecných údajů, rychlosti, kroků, ušlé vzdálenosti, grafu tepové frekvence, intervalů tepové frekvence, grafu kadence, grafu tempa a VO2max.

Zahájení cvičení pomocí aplikace Zdraví

 Tato funkce není v aplikaci Zdraví na tabletech k dispozici.

Chcete-li zahájit cvičení pomocí aplikace Zdraví, přiblížte k sobě hodinky a telefon, abyste se ujistili, že jsou připojené.

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **Cvičení**, vyberte režim cvičení a poté klepnutím na ikonu **Začít** zahajete cvičení.
- 2 Jakmile začnete s cvičením, hodinky se synchronizují a zobrazí vaši tepovou frekvenci při cvičení, rychlost a čas. Údaje o cvičení, například doba cvičení, se zobrazí v aplikaci Zdraví.

Běžecké kurzy

Hodinky jsou dodávány s řadou běžeckých kurzů, které vás provedou a zaznamenají vaše cvičení a kondiční tréninky. Mohou také používat hlasové výzvy, které vám pomohou dokončit kurzy, a umožní vám tak zůstat v každodenním životě aktivnější.

- 1 Na zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Cvičení**.
- 2 Na obrazovce potáhněte nahoru nebo dolů a vyberte možnost **Běžecké kurzy**.
- 3 Vyberte si kurz a podle pokynů na obrazovce spusťte cvičení.

Vytvoření tréninkového plánu

Běžecké plány lze vytvářet a spouštět pouze pomocí aplikace Zdraví. Chcete-li vytvořit nový plán, ukončete stávající plán a vytvořte nový.

Vytvoření tréninkového plánu:

Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Cvičení**, vyberte tréninkový plán a podle pokynů na obrazovce dokončete jeho vytvoření.

Ukončení tréninkového plánu:

Klepněte na vytvořený tréninkový plán v nabídce **Moje plány**, klepněte na ikonu Nastavení v pravém horním rohu obrazovky a vyberte možnost **Ukončit plán**.

Chytrý společník

Po zapnutí funkce Chytrý společník na hodinkách vám hodinky během probíhající relace poskytovat hlasové navádění v reálném čase, například pokyny o intenzitě cvičení, době trvání a tepové frekvenci.

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte do nabídky **Cvičení > Běhání venku**.
- 2 Klepněte na ikonu Nastavení vpravo od položky **Běhání venku** a zapněte funkci **Chytrý společník**.
- 3 Vraťte se do seznamu aplikací a klepnutím na položku **Běhání venku** spusťte běh.
 - ❗ Funkce Chytrý společník je v současné době k dispozici pouze pro režimy Běhání venku. Pokud jste si stanovili cíl cvičení, váš Chytrý společník vám nebude dávat žádné hlasové pokyny. Po zapnutí funkce **Chytrý společník** se bude tato funkce používat místo funkce Připomínky. Chytrý společník dává hlasové pokyny pouze v angličtině.

Trasa zpět

Když zahájíte cvičení venku a zapnete funkci Trasa zpět, hodinky zaznamenají trasu, kterou jste ušli, a nabídnout vám navigační služby. Po dosažení cíle můžete pomocí této funkce zjistit, jak se vrátit do místa, kudy jste odkud jste vyrazili.

Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací, potáhněte prstem, dokud nenajdete položku **Cvičení** a klepněte na i. Zahajte individuální cvičení venku. Potáhněte prstem po obrazovce doleva a vyberte možnost **Trasa zpět** nebo **Přímka** pro návrat do výchozího bodu.

Zobrazení záznamů cvičení

Zobrazení záznamů cvičení v zařízení

- 1 V zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Záznamy cvičení**.
- 2 Vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti. Zařízení zobrazí různé typy dat pro různá cvičení.

Zobrazení záznamů cvičení v aplikaci Zdraví

Podrobné údaje o cvičení si můžete zobrazit také v položce **Záznamy o cvičení** na obrazovce **Zdraví** v aplikaci Zdraví.

Stav cvičení

Přejděte do seznamu aplikací hodinek a klepněte na možnost **Stav cvičení**. Potažením prstem po obrazovce nahoru zobrazíte data včetně tréninkové zátěže a VO2max.

- Tréninkovou zátěž za posledních sedm dní si můžete prohlédnout a určit svou úroveň na základě stavu kondice. Hodinky zaznamenávají tréninkovou zátěž z režimů cvičení, které sledují tepovou frekvenci, jako je běh, chůze, jízda na kole a lezení po horách.
- Data o VO2max lze získat z venkovních běžeckých cvičení. Požadavky, aby hodinky mohly získat trendy změn VO2max, jsou následující:
Každý týden se uskuteční alespoň jeden venkovní běh (15 minut běhu při konstantní rychlosti a průměrném tempu vyšším než 7,2 km/h).

Zaznamenávání denních aktivit

Mějte hodinky nasazené správně, aby automaticky zaznamenávaly data týkající se kalorií, vzdálenosti, míra převýšení, kroků, doby trvání aktivity se střední až vyšší intenzitou a dalších aktivit. Data o cvičení si můžete zobrazit některým z následujících způsobů:

- Na hodinkách: Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací, potáhněte prstem, dokud nenajdete položku **Záznamy aktivit**, klepněte na ni a poté potáhněte prstem nahoru nebo dolů pro zobrazení dat týkajících se kalorií, vzdálenosti, míra převýšení, kroků, doby trvání aktivity se střední až vyšší intenzitou a dalších aktivit.
- V aplikaci Zdraví: Ujistěte se, že jsou hodinky připojené k aplikaci, abyste si mohli na domovské obrazovce aplikace zobrazit záznamy o svých aktivitách.

Automatická detekce cvičení

Hodinky dokáží automaticky rozpoznat stav cvičení. Nejprve aktualizujte hodinky na nejnovější verzi.


Přejděte do nabídky **Nastavení > Nastavení cvičení** a zapněte možnost **Automatická detekce cvičení**. Po zapnutí této funkce vám hodinky připomenou, abyste spustili cvičení, pokud detekuje zvýšenou aktivitu. Oznámení můžete ignorovat nebo můžete spustit odpovídající cvičení.

Aktuálně jsou podporovány následující režimy cvičení: chůze uvnitř, chůze venku, běhání uvnitř, běhání venku, cvičení na eliptickém trenažéru a veslovacím trenažéru.

Asistent

Assistant•TODAY


Na obrazovce Assistant•TODAY si můžete zobrazit předpověď počasí, probudit hlasového asistenta, přistupovat ke spuštěným aplikacím a pohodlně zobrazovat notifikace z kalendáře a aplikaci AI Tips.

-  Notifikace aplikace AI Tips jsou podporovány pouze v případě, že je zařízení spárováno s telefonem Huawei.




Potažením doprava na domovské obrazovce hodinek přejděte do aplikace Assistant•TODAY.

Vzdálená závěrka

Když jsou hodinky připojeny k telefon, můžete je dálkově ovládat telefon a pořizovat fotografie a nahrávat videa. Na hodinkách si také můžete fotografie a videa předem prohlédnout, což vám pomůže pořizovat lepší fotografie.

-  Tato funkce je podporována pouze v telefon se systémem HarmonyOS 2 nebo novějším a v telefonech s čipy MTK.

Dálkové ovládání vašeho telefon pro pořizování fotografií nebo nahrávání videí


- 1 Klepnutím na tlačítko Nahoru na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté klepnutím na možnost **Vzdálená závěrka** zapnete fotoaparát svého telefon.
- 2 V horní části obrazovky fotoaparátu hodinek vyberte možnost **Fotografie, 30s video** nebo **2s zpoždění**.
 -  • Ohnisková vzdálenost zadního fotoaparátu se nastavuje otáčením tlačítka Nahoru nebo přiložením dvou prstů k sobě.
 - Na hodinkách můžete přepínat mezi předním a zadním fotoaparátem.
- 3 Po zobrazení náhledu fotografie nebo videa na hodinkách klepněte na možnost  pro dokončení a klepněte na možnost  pro zahájení záznamu videa.

Zobrazení fotografií




Po pořizení fotografie si klepnutím na miniaturu v levém dolním rohu zobrazíte nejnovější fotografii na hodinkách. Chcete-li zobrazit další fotografie, přejděte do telefonu.

Hlasové poznámky

Hodinky podporují nahrávání hlasu ve formě poznámek, které se pak automaticky synchronizují s Poznámkami na připojeném telefon/tablet.



-  Hlasové poznámky lze automaticky synchronizovat pouze s telefony/tablety se systémem HarmonyOS 2 nebo novějším.

Zaznamenání hlasové poznámky

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté klepněte na možnost **Poznámkový blok**.
- 2 Klepněte na možnost . Záznam se spustí, jakmile se zobrazí časovač.
- 3 Záznam zastavíte klepnutím na .
 -  Automatická synchronizace hlasových poznámek s aplikací **Poznámkový blok** v telefonu je ve výchozím nastavení zapnuta a lze ji ručně vypnout.

Zobrazení hlasových poznámek



Metoda 1: Na hodinkách

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté klepněte na možnost **Poznámkový blok**.
- 2 Klepněte na název hlasové poznámky a přejděte na obrazovku podrobností.
- 3 Klepnutím na  přehrajete hlasovou poznámku a klepnutím na  upravíte hlasitost.

Metoda 2: Na telefon/tablet

Klepněte na možnost **Poznámkový blok** na telefon/tablet a klepnutím na název hlasové poznámky ji přehrajete.

Odstranění hlasových poznámek

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté klepněte na možnost **Poznámkový blok**.
- 2 Klepněte na název hlasové poznámky a přejděte na obrazovku podrobností.
- 3 Klepnutím na  hlasovou poznámku odstraní. Pokud je zapnutá automatická synchronizace hlasových poznámek s aplikací **Poznámkový blok** telefonu, hlasová poznámka se automaticky odstraní z telefon/tablet.
 -  • V seznamu hlasových poznámek klepněte na hlasovou poznámku a podržte ji. Poté budete moci vybrat více poznámek a hromadně je odstranit.
 - Pokud odstraníte hlasovou poznámku z telefon/tablet, nebude z hodinek automaticky odstraněna.

Připojení k Bluetooth sluchátkům

Po připojení hodinek k Bluetooth sluchátkům budete moci Bluetooth sluchátka používat pro přijímání hovorů nebo poslech hudby.



Připojení k Bluetooth sluchátkům


- 1 Nastavte Bluetooth sluchátka do režimu párování.
- 2 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky **Nastavení** > **Bluetooth** > **Vyhledat zařízení**.
- 3 Z výsledků vyhledávání vyberte název Bluetooth sluchátek, která chcete spárovat, a podle pokynů na obrazovce dokončete párování.

Používání Bluetooth sluchátek pro uskutečňování nebo přijímání hovorů

- Pomocí Bluetooth sluchátek můžete přijímat hovory jedním z následujících způsobů:
 - Spárujte Bluetooth sluchátka s telefon/tablet a přijímejte hovory na telefon/tablet.
 - Zapněte na hodinkách službu eSIM, spárujte hodinky s Bluetooth sluchátky a přijímejte hovory na hodinkách.
- Pokud lze telefon/tablet připojit ke dvěma zvukovým zařízeními současně, připojte telefon/tablet k hodinkám i k Bluetooth sluchátkům. Když obdržíte příchozí hovor, můžete jej přijmout nebo odmítnout na telefon/tablet nebo na hodinkách.
 - Pokud přijmete nebo uskutečníte hovor na telefon/tablet, zvuk se bude přehrávat z Bluetooth sluchátek.
 - Pokud přijmete nebo uskutečníte hovor na hodinkách a klepnete na ikonu Sluchátka na obrazovce hodinek, zvuk se bude přehrávat z Bluetooth sluchátek. Pokud taková ikona na obrazovce hodinek není k dispozici, zvuk se bude přehrávat z hodinek.

Hudba



Hodinky podporují přehrávání hudby online i offline. Poslech hudby si můžete vychutnat, i když telefon/tablet nemáte u sebe.

-  Chcete-li tuto funkci používat, aktualizujte hodinky na verzi 2.0.0.136 nebo novější.
 - Tato funkce je podporována pouze s telefonem se systémem HarmonyOS/Android.

Přehrávání hudby


- 1 Klepnutím na tlačítko Nahoru na hodinkách otevřete seznam aplikací a potom klepněte na možnost **Hudba**.

2 Skladby můžete přehrávat jedním z následujících způsobů.

- a** Klepnutím na možnost **Doporučit** přehrajete skladby podle kategorií.
- b** Klepněte na možnost **Seznamy skladeb** a vyberte skladbu v seznamu skladeb. Chcete-li tuto funkci používat, musíte nejprve vytvořit seznam skladeb v aplikaci HUAWEI Hudba v telefonu.
- c** Klepněte na možnost **Oblíbené**. Chcete-li tuto funkci používat, musíte přehrávané skladby přidat do seznamu **Oblíbené** v hodinkách nebo přidat skladby, které se vám líbí, do telefonu.
- d** Klepněte na možnost **Skladby**. Chcete-li tuto funkci použít, musíte nejprve přejít do nabídky **Hudba > Přehrávání hudby**, klepnout na možnost  a stáhnout hudbu.
- e** Klepnutím na možnost **Hledat** můžete vyhledávat podle názvu skladby pomocí hlasového asistenta.
 -  • Do hodinek můžete synchronizovat pouze skladby ze **Seznamů skladeb** a **Oblíbené** v aplikaci HUAWEI Hudba, ke kterým jste se přihlásili pomocí HUAWEI ID.
 - Funkce vyhledávání v aplikaci Hudba v hodinkách podporuje pouze některé jazyky.
 - Když jsou hodinky připojeny k síti WLAN a jsou nabíjeny, automaticky stahují skladby z nabídky **Oblíbené** pokud je nabídka **Oblíbené** zapnuta přechodem do nabídky **Hudba > Nastavení** a skladby ze **Seznamů skladeb**.
 - Synchronizace hudby z telefonu do hodinek pomocí aplikace Zdraví není podporována.

Ovládání hudby na telefon/tablet


Když jsou hodinky připojeny k telefon/tablet a na vašem telefon/tablet je přehrávána hudba, můžete pomocí služby Assistant-TODAY na hodinkách spustit nebo pozastavit přehrávání hudby, přehrát předchozí nebo následující skladbu a upravit hlasitost.

-  Ovládání hudby na telefony/tablety je k dispozici pouze pro uživatele systému HarmonyOS/Android.

Zobrazení kalendáře

Po vytvoření události v telefonu se po otevření kalendáře na hodinkách synchronizuje s hodinkami.



Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté klepnutím na **Kalendář** si zobrazíte aktuální datum a nadcházející události.

-  Zobrazení kalendáře je k dispozici pouze na telefony/tablety se systémem HarmonyOS 2/EMUI 10.0 nebo novějším.

Používání budíků

Hodinky podporují budíky, které vám v přesný čas připomenou, pomohou se správou času a pomohou vám najít rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem.

Nastavení budíku

- 1 Otevřete seznam aplikací na hodinkách, vyberte možnost **Budík** a klepnutím na  přidejte budík.
- 2 Nastavte čas buzení a cyklus opakování a poté klepněte na možnost **OK**.
 Pokud nenastavíte cyklus opakování, bude budík pouze jednorázový.

Úprava budíku


- 1 Otevřete seznam aplikací na hodinkách a vyberte možnost **Budík**.
- 2 Klepněte na budík, který chcete upravit. Na zobrazené obrazovce podle potřeby upravte název budíku, čas a cyklus opakování.

Odstranění budíku

- 1 Otevřete seznam aplikací na hodinkách a vyberte možnost **Budík**.
- 2 Klepněte na cílový budík. Na zobrazené obrazovce klepněte na tlačítko **Odstranit**, tím budík odstraníte.

Synchronizace budíků s telefon/tablet

Když jsou hodinky připojené k telefon/tablet, budou budíky na telefon/tablet synchronizovány s hodinkami.

-  Synchronizace budíků je k dispozici pouze na telefony/tablety se systémem HarmonyOS 2/EMUI 8.0 nebo novějším.

Zobrazení informací o počasí

Po připojení hodinek k internetu a zapnutí určování polohy si budete moci zobrazit teplotu a týdenní předpověď počasí pro aktuální polohu.

Zobrazení informací o počasí

Metoda 1: Na obrazovce Assistant•TODAY

- 1 Potažením doprava na obrazovce ciferníku hodinek přejděte do aplikace Assistant•TODAY.
- 2 Klepnutím na oblast počasí si zobrazíte podrobnosti o počasí.

Metoda 2: Na ciferníku

Přepněte na ciferník, který umí zobrazovat informace o počasí.


Metoda 3: V aplikaci Počasí

Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté klepněte na možnost **Počasí**.

Kompas

Kompas zobrazuje směr, zeměpisnou délku a šířku hodinek a pomáhá vám orientovat se v neznámém prostředí, například při pobytu venku nebo na cestách.



Otevřete seznam aplikací na hodinkách, klepněte na možnost **Kompas** a podle pokynů na obrazovce pomalu otáčejte hodinkami a dokončete kalibraci. Po dokončení kalibrace budete moci kompas používat.

-  Během kalibrace se vyhněte zdrojům rušení magnetického pole, jako jsou telefony, tablety a počítače. V opačném případě může dojít k ovlivnění přesnosti kalibrace.



Stopky

Hodinky podporují v režimu stopek normální a úsekové měření času, což vám pomůže při činnostech, které vyžadují přesné měření času, jako jsou sporty a soutěže.

Spuštění stopek

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté klepněte na možnost **Stopky**.
- 2 Klepnutím na  zahajete odpočet.
- 3 Klepněte na  a spustíte úsekové měření času.

Pozastavení nebo vynulování stopek

Klepnutím na  stopky pozastavíte a klepnutím na  stopky vynulujete.


Časovače

Hodinky podporují rychlé časovače (s přednastavenými dobami trvání, jako je 1 minuta, 3 minuty a 5 minut) a přizpůsobené časovače, které vám pomohou dokončit úkoly s danou dobou trvání.




Nastavení rychlého časovače

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté klepněte na možnost **Časovač**.
- 2 Vyberte dobu trvání a zahajete odpočet.
- 3 Po uplynutí časovače hodinky zavibrují. Poslední rychlý časovač můžete ukončit klepnutím na tlačítko **X** nebo zopakovat klepnutím na ikonu v pravém dolním rohu.

Nastavení vlastního časovače

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté klepněte na možnost **Časovač**.
- 2 Potáhněte na obrazovce nahoru a klepněte na možnost **Vlastní**.
- 3 Vyberte hodinu, minutu a sekundu a poté klepněte na  pro zahájení měření času.

Pozastavení, vynulování a ukončení časovače

Klepněte na  pro pozastavení, klepněte na  pro vynulování a klepněte na  pro ukončení.

Barometr

Barometr na hodinkách automaticky měří nadmořskou výšku a tlak vzduchu v aktuální poloze a zaznamenává naměřené údaje za aktuální den do křivky grafu.


Zobrazení nadmořské výšky a tlaku vzduchu

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté klepněte na možnost **Barometr**.
- 2 Potažením prstem po obrazovce nahoru nebo dolů zobrazíte nadmořskou výšku a tlak vzduchu.

Vyhledání telefonu

Potažením prstem dolů na obrazovce ciferníku hodinek otevřete nabídku zástupců a klepněte na možnost **Najdi můj telefon**. Na obrazovce zařízení se poté přehraje animace pro funkci Najdi můj telefon. Pokud se hodinky a telefon nachází v dosahu připojení Bluetooth, přehraje telefon/tablet vyzvánění (i v režimu Vibrace nebo Tichý režim), aby vás upozornil, kde se nachází.

Klepnutím na obrazovku hodinek nebo odemknutím obrazovky telefonu hledání telefon/tablet ukončíte.

 Tato funkce bude fungovat, pouze pokud jsou hodinky připojeny k telefonu.

Další

Správa aplikací

Instalace a odinstalace aplikací

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté vyberte možnost **AppGallery**.
- 2 Vyhledejte aplikaci nebo ji vyberte ze seznamu doporučených aplikací a poté ji stáhněte klepnutím na ikonu Stáhnout vpravo.
- 3 Po dokončení instalace klepněte na aplikaci a otevřete ji nebo ji odinstalujte.

Správa aplikací spuštěných na pozadí

- Chcete-li zobrazit aplikace spuštěné na pozadí, stiskněte dvakrát horní tlačítko a potáhněte po obrazovce doleva nebo doprava.
- Klepněte na kartu aplikace pro přepnutí do aplikace.
- Potažením nahoru po kartě aplikace ji zavřete.
- Klepnutím na ikonu Odstranit zastavíte všechny aplikace spuštěné na pozadí.

Správa nainstalovaných aplikací

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté vyberte možnost **AppGallery**.
- 2 Chcete-li aktualizovat nebo zobrazit nainstalované aplikace, potáhněte po obrazovce nahoru.

Zobrazení nebo nastavení aplikací

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky **Nastavení > Aplikace > Aplikace**.
- 2 Klepněte na aplikaci pro zobrazení informací o jejích oprávněních a úložišti. Nastavení můžete konfigurovat podle potřeby.

Úprava pořadí aplikací v seznamu aplikací

Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté přetáhněte aplikaci nahoru nebo dolů. Případně klepněte na aplikaci a podržte, zatímco budete otáčet korunkou hodinek.

Obnovení systémových aplikací

Pokud jste omylem odinstalovali systémové aplikace, například budík a stopky, proveďte následující kroky k jejich obnovení:

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky **Nastavení > Aplikace > Aplikace > Systémové procesy**.

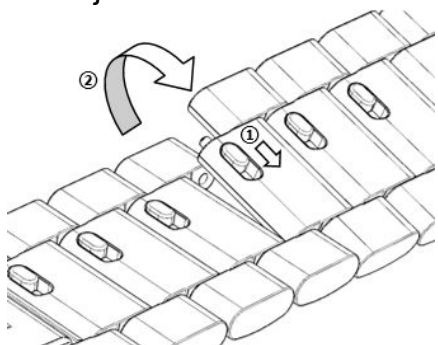
- 2 Klepněte na možnost **Obnovit systémové aplikace**, vyberte aplikace a podle pokynů na obrazovce dokončete jejich obnovení.

Řízení a výměna řemínku

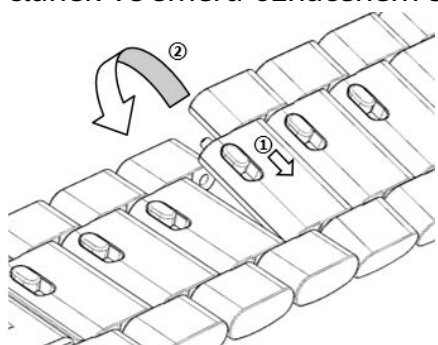
Řízení řemínku

Kovový řemínek se třemi články

- 1 Chcete-li řemínek sundat, zatlačte na páčku ve směru označeném šipkou 1 a poté sundejte článek ve směru označeném šipkou 2.

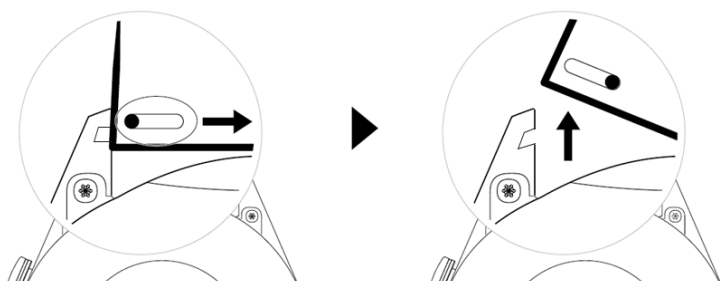


- 2 Chcete-li řemínek nasadit, zatlačte na páčku ve směru označeném šipkou 1 a poté nasadte článek ve směru označeném šipkou 2.

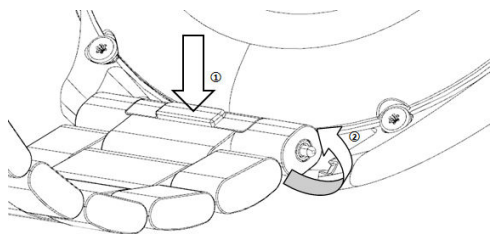


Výměna řemínku

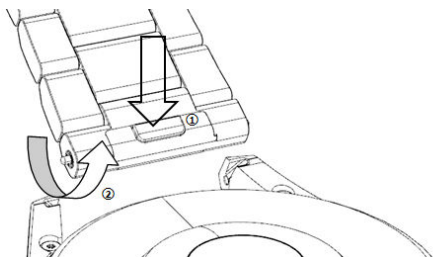
- Pokud používáte nekovový řemínek, proveďte následující kroky pro jeho sundání a nasazení nového řemínku v opačném pořadí.




- Chcete-li sundat a nasadit kovový řemínek, proveďte následující kroky:
 - Sundání:
 - Pouzdro hodinek s jednou vodicí drážkou na oušku:



- Pouzdro hodinek se dvěma vodicími drážkami na oušku:



- Nasazení:
 - Pokud má pouzdro hodinek jednu vodicí drážku na oušku, zasuňte levou pružnou tyčku řemínku do otvoru pro tyčku na pouzdře hodinek a poté protlačte pravou pružnou tyčku vodicí drážkou.
 - Pokud má pouzdro hodinek dvě vodicí drážky na oušku, protlačte levou a pravou pružinu řemínku hodinek oběma vodicími drážkami.
-  Kožený řemínek není vodotěsný. Udržujte jej v suchu a včas otřete pot a jiné tekutiny.

Nastavení času a jazyka

Jakmile synchronizujete data mezi zařízením a telefon/tablet, jazyk systému bude také synchronizován s vaším zařízením.



Pokud změníte jazyk a region nebo čas, změny se automaticky synchronizují se zařízením, pokud je připojeno k telefon/tablet přes Bluetooth.

Správa ciferníků


Watch Face Obchod nabízí širokou řadu ciferníků, ze kterých si můžete vybrat. Pokud chcete ciferníky stáhnout nebo odstranit, aktualizujte hodinky a aplikaci Zdraví na nejnovější verze.

Změna ciferníku na hodinkách



- 1 Klepněte a podržte obrazovku ciferníku nebo přejděte do nabídky **Nastavení > Ciferník a spouštěč > Ciferníky**.
- 2 Potáhněte doleva nebo doprava a vyberte si ciferník, který se vám líbí.

-  Některé ciferníky lze upravit. Můžete klepnout na  pod ciferníkem a upravit zobrazený obsah.


Instalace a změna ciferníku v telefonu

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název zařízení, poté přejděte do nabídky **Ciferníky** > **Další**.
- 2 Vyberte ciferník.
 - a Pokud není ciferník nainstalován, klepněte na možnost **Instalovat**. Po dokončení instalace hodinky automaticky použijí tento nový ciferník.
 - b Pokud je ciferník nainstalován, klepněte na možnost **NASTAVIT JAKO VÝCHOZÍ** a použijte vybraný ciferník.
 -  • Telefony se systémem iOS nepodporují placené ciferníky.
 - Ciferníky nelze mezi hodinkami řady HUAWEI WATCH 3 a HUAWEI WATCH GT zaměňovat vzhledem k jejich odlišným rozlišením.
 - Placené ciferníky nelze refundovat. Pokud nemůžete ve Watch Face Obchodu najít ciferníky, které jste si již zakoupili, kontaktujte zákaznickou linku.

Odstranění ciferníku

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název zařízení, poté přejděte do nabídky **Ciferníky** > **Další**.
- 2 Vyberte nainstalovaný ciferník a klepnutím na  jej odstraňte.
 -  • Ciferníky z aplikace Galerie a Video nelze odstranit.
 - Po odstranění ciferníku si jej nemusíte ve Watch Face Obchodu znovu zakoupit. Musíte jej pouze znovu nainstalovat.

Konfigurace ciferníků z aplikace Galerie a Video

-  • Před použitím této funkce aktualizujte aplikaci Zdraví a zařízení na nejnovější verze.

Výběr ciferníků z aplikace Galerie

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Ciferníky** > **Další** > **Já** > **Galerie** a přejděte na obrazovku nastavení Galerie.
- 2 Klepněte na + a vyberte buď možnost **Fotoaparát** nebo **Galerie** jako způsob nahrání fotografie.
- 3 Vyberte fotografii nebo pořídte novou fotografii a poté klepněte na **Uložit**. Hodinky poté zobrazí upravenou fotografii jako ciferník.

Výběr ciferníků z aplikace Video



- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, přejděte do nabídky **Ciferníky** > **Další** > **Já** > **Video** a přejděte na obrazovku nastavení Video.
- 2 Vyberte ciferník a klepněte na **Uložit**. Hodinky poté zobrazí ciferník.

Další nastavení

Na obrazovce nastavení Galerie:

- Klepnutím na **Styl** nastavte písmo a barvu času a data zobrazeného na cifernících z aplikace Galerie.
- Klepnutím na možnost **Poloha** nastavte umístění času a data zobrazeného na cifernících z aplikace Galerie.
- Klepnutím na možnost **Funkce** nastavte funkce zobrazené na cifernících.
- Klepnutím na ikonu Křížku v pravém horním rohu vybrané fotografie fotografii odstraní.

Používání funkce Huawei Share OneHop pro ciferníky

-  Aktualizujte aplikaci Zdraví na nejnovější verzi a zajistěte, aby bylo nositelné zařízení připojeno k telefon/tablet.
 - Tuto funkci podporují pouze telefony s podporou NFC se systémem HarmonyOS 2/ EMUI 11.0 nebo novějším, nebo tablety se systémem HarmonyOS 2 nebo novějším.
- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky **Nastavení** > **NFC** a zapněte NFC.
 - 2 Zapněte NFC v telefon/tablet, otevřete aplikaci Galerie, vyberte obrázky a přiložte oblast NFC k obrazovce hodinek.
 - 3 Po dokončení přenosu přepínejte mezi obrázky a vyberte ciferník.
 -  Aplikaci OneHop nelze použít pro přenos snímků uložených v cloudu. Pro přenos těchto snímků si snímky nejprve stáhněte, poté použijte OneHop pro jejich přenos.
 - Současně lze přenášet maximálně 20 obrázků. Pokud počet snímků překročí 20, budou přepsány nejstarší přenesené snímky.

Zamknutí nebo odemknutí hodinek


Na hodinkách si můžete nastavit kód PIN, abyste více zajistili své soukromí. Po nastavení kódu PIN a zapnutí funkce Automaticky zamknout je třeba zadat kód PIN, abyste hodinky odemkli a přešli na domovskou obrazovku.

Nastavení kódu PIN

- 1 Nastavte kód PIN.

Potáhněte po domovské obrazovce hodinek prstem dolů a přejděte do nabídky **Nastavení** > **Kód PIN** > **Zapnout kód PIN** a podle pokynů na obrazovce nastavte kód PIN.
- 2 Zapněte možnost Automaticky zamknout.

Na domovské obrazovce hodinek potáhněte prstem dolů a přejděte do nabídky **Nastavení** > **PIN** a zapněte možnost **Automaticky zamknout**.


 Pokud kód PIN zapomenete, bude nutné obnovit tovární nastavení zařízení.

Změna kódu PIN

Na domovské obrazovce zařízení potáhněte prstem dolů a přejděte do nabídky **Nastavení** > **Kód PIN** > **Změna kódu PIN** a podle pokynů na obrazovce změňte kód PIN.

Vypnutí kódu PIN


Potáhněte na domovské obrazovce zařízení prstem dolů a přejděte do nabídky **Nastavení** > **Kód PIN** > **Vypnout kód PIN** a podle pokynů na obrazovce vypněte kód PIN.

 Pokud jsou hodinky přidruženy k platební kartě, vypnutí kódu PIN povede k odebrání platební karty.

Zapomenutý kód PIN

Pokud jste kód PIN zapomněli, obnovte tovární nastavení hodinek a zkuste to znovu.

Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na **Zařízení** a název vašeho zařízení a vyberte možnost **Obnovit tovární nastavení**.

-  • Jakmile zařízení obnovíte do továrního nastavení, veškerá jeho data budou vymazána, proto postupujte opatrně.
- Pokud jste do hodinek přidali přepravní nebo přístupovou kartu, budou data těchto karet po obnovení továrního nastavení hodinek odstraněna.

Nastavení zvuku

Nastavení hlasitosti vyzvánění

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky **Nastavení** > **Zvuk a vibrace** > **Hlasitost vyzvánění**.
- 2 Potažením nahoru nebo dolů upravíte hlasitost vyzvánění.

Nastavení vyzvánění

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky **Nastavení** > **Zvuk a vibrace** > **Vyzvánění**.
- 2 Vyzvánění vyberete potažením prstem nahoru nebo dolů.

Ztlumení zvuku nebo zrušení ztlumení

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky **Nastavení** > **Zvuk a vibrace**.
- 2 Zapněte nebo vypněte možnost **Ztlumit**.

Nastavení režimu vibrací

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky **Nastavení > Zvuk a vibrace**.
- 2 Zapněte nebo vypněte možnost **Vibrace při hovorech** nebo **Vibrace při ztlumení**. Obě možnosti jsou ve výchozím nastavení zapnuté.

Systémové haptiky

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky **Nastavení > Zvuk a vibrace**.
- 2 Zapněte nebo vypněte možnost **Systémové haptiky**. Když je tato funkce zapnutá a otočíte korunkou hodinek, ucítíte otáčení.

Nastavení jasu obrazovky

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky **Nastavení > Displej a jas**.
- 2 Pokud je zapnutá možnost **Automaticky**, vypněte ji.
- 3 Klepněte na možnost **Jas** a upravte jas obrazovky.

Přizpůsobení funkce dolního tlačítka

- 1 Stisknutím horního tlačítka otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky **Nastavení > Dolní tlačítko**.
- 2 Vyberte aplikaci a přizpůsobte funkci dolního tlačítka. Po dokončení přizpůsobení funkce se vraťte na domovskou obrazovku a stisknutím dolního tlačítka otevřete aktuální aplikaci. Pokud funkce nebyla přizpůsobena, otevře se ve výchozím nastavení aplikace **Cvičení**.

Režim Ultra dlouhá výdrž baterie


Po zapnutí možnosti **Ultra dlouhá výdrž baterie** budou k dispozici pouze některé funkce a mobilní síť, WLAN a Assistant•TODAY budou vypnuty.

Zapnutí režimu Ultra dlouhá výdrž baterie

Stisknutím horního tlačítka otevřete seznam aplikací, přejděte do nabídky **Nastavení > Baterie**, potáhněte prstem po obrazovce nahoru a zapněte možnost **Ultra dlouhá výdrž baterie**.

Ukončení režimu Ultra dlouhá výdrž baterie

Potáhněte na domovské obrazovce dolů, klepněte na možnost **Ukončit mimořádnou výdrž** a podle pokynů na obrazovce ukončete tento režim.

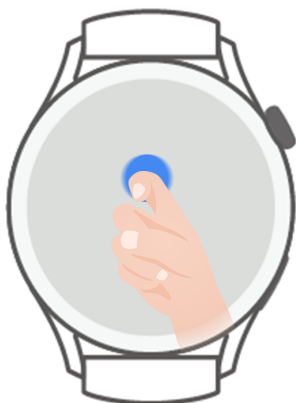
-  Chcete-li ukončit režim Ultra dlouhá výdrž baterie, musíte hodinky restartovat.

Operace pro usnadnění

Gesto přiblížení

Otevřete seznam aplikací na hodinkách, přejděte do nabídky **Nastavení > Funkce usnadnění > Usnadnění** a zapněte možnost **Gesto přiblížení**.

Po aktivaci gesta přiblížení třikrát po sobě klepněte na obrazovku, čímž se obrazovka přiblíží, a opětovným trojím po sobě jdoucím poklepáním obrazovku ukončete.



Stisknutí horního tlačítka pro ukončení hovoru

Otevřete seznam aplikací na hodinkách, přejděte do nabídky **Nastavení > Funkce usnadnění > Usnadnění** a zapněte možnost **Klepnutím nahoru ukončíte hovory**.

Aktualizace hodinek

Předpoklady

- Hodinky jsou připojeny k síti WLAN 2,4 GHz nebo k mobilní datové síti.
- Úroveň nabití baterie hodinek je vyšší než 45 %.

Postup aktualizace hodinek

- 1 Stiskněte horní tlačítko, otevřete seznam aplikací a přejděte do nabídky **Nastavení > Systém a aktualizace > Aktualizace softwaru**.
- 2 Klepněte na možnost **Vyhledat aktualizace** a podle pokynů na obrazovce dokončete aktualizaci.

Zapnutí a vypnutí, restartování a obnovení továrního nastavení

Zapnutí

- Stiskněte a podržte horní tlačítko.
- Nabijte zařízení.



Vypnutí

- Stiskněte a podržte horní tlačítko a poté klepněte na možnost **Vypnout**.
- Stisknutím horního tlačítka otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky **Nastavení** > **Systém a aktualizace** > **Vypnout**.
- Pokud je úroveň nabití baterie kriticky nízká, zařízení zavibruje a poté se automaticky vypne.

Restartování

- Podržte stisknuté horní tlačítko a klepněte na **Restartovat**.
- Stisknutím horního tlačítka otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky **Nastavení** > **Systém a aktualizace** > **Restartovat**.

Vynucení restartu

Stiskněte a podržte horní tlačítko po dobu alespoň 12 sekund.

Obnovení továrního nastavení

Metoda 1: Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací, přejděte do nabídky **Nastavení** > **Systém a aktualizace** > **Resetovat** a podle pokynů na obrazovce obnovte tovární nastavení zařízení.

Metoda 2: Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a název zařízení a poté vyberte možnost **Resetovat**.

- **i** Po obnovení zařízení do továrního nastavení budou ze zařízení odstraněna data všech karet, systému a aplikací (včetně dat přidružených platebních karet, přístupových karet a eSIM) z vašeho účtu a peněženky. Při provádění této operace buďte opatrní.

Zobrazení Bluetooth názvu, adresy MAC, sériového čísla, modelu a čísla verze

Zobrazení Bluetooth názvu:

- Stiskněte horní tlačítko na zařízení a přejděte do nabídky **Nastavení** > **O zařízení**, kde si zobrazíte název Bluetooth připojeného zařízení.

- Případně otevřete aplikaci Zdraví a klepnutím na položku **Zařízení** a poté na název zařízení zobrazíte název Bluetooth připojeného zařízení.

Zobrazení adresy MAC:

Stiskněte boční tlačítko na zařízení a přejděte do nabídky **Nastavení > O zařízení**, kde si zobrazíte adresu MAC zařízení.

Zobrazení sériového čísla:

Stiskněte boční tlačítko a přejděte do nabídky **Nastavení > O zařízení**, kde si zobrazíte sériové číslo svého zařízení.

Zobrazení modelu:

- Stiskněte boční tlačítko a přejděte do nabídky **Nastavení > O zařízení**, kde si zobrazíte model svého zařízení.
- Laserem vyryté znaky za slovem „MODEL“ na zadní straně zařízení představují název modelu.

Zobrazení čísla verze:

- Stiskněte boční tlačítko a přejděte do nabídky **Nastavení > O zařízení**, kde si zobrazíte číslo verze svého zařízení.
- Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název vašeho zařízení, klepněte na možnost **Aktualizace firmwaru** a zobrazte si číslo verze vašeho zařízení.

Čištění a údržba

Zařízení a řemínek udržujte v čistotě a suchu, abyste prodloužili jejich životnost. K otření povrchu hodinek můžete použít kousek papíru nebo měkký hadřík namočený v čisté vodě. Při čištění hodinek dbejte na následující:

- Před čištěním zařízení odpojte zařízení od napájecího adaptéru.
- Po cvičení odstraňte z povrchu zařízení a řemínku pot nebo skvrny.
- Při pokojové teplotě nevkládejte zařízení do jiné kapaliny než do vody ani zařízení neponořujte do kapaliny na delší dobu.
- Abyste zabránili vzniku koroze a poškození zařízení, nepoužívejte k čištění zařízení ani jeho příslušenství chemické výrobky nebo čisticí prostředky.
- Po vyčištění zařízení použijte kus suchého hadříku nebo bavlněného papíru na čištění, abyste zabránili kondenzaci zbývající vody uvnitř zařízení a jeho poškození.
- Aby nedocházelo ke změnám zbarvení, zabraňte kontaktu světlého řemínku s tmavým oblečením. Pokud světlý řemínek nechtěně zašpiníte, namočte měkký kartáček do čisté vody a řemínek jemně otřete do čista.
- Pokud hodně cvičíte, řemínek včas očistěte, aby se na něm nehromadil pot, který může způsobit hromadění bakterií. Po vyčištění řemínek vysušte na dobře větraném a suchém místě. Nenoste jej, když je mokrá.