

# Obsah

## Začínáme

Tlačítka a gesta	1
Párování a připojení k nositelným zařízením	2
Nabíjení	4
Zapnutí obrazovky	5
Nošení hodinek	5

## Cvičení

Zahájení cvičení	7
Chytrý společník	7
Běžecské plány	8
Zobrazení indexu běžecského výkonu	8
Měření laktátového prahu	9
Potápění	9
Zobrazení záznamů cvičení	10
Záznam denní aktivity	10
Automatická detekce cvičení	10
Trasa zpět	11

## Správa zdraví

Měření teploty kůže	12
Žijte zdravý život	12
Sledování spánku	14
Měření SpO <sub>2</sub>	15
Automatické měření SpO <sub>2</sub>	15
Měření tepové frekvence	15
Zátěžové testy	18
Připomenutí aktivity	18
Předpovědi menstruačního cyklu	19

## Asistent

HUAWEI Assistant·TODAY	20
Aplikace	20
Správa zpráv	21
Přijímání a odmítání příchozích hovorů	22
Zobrazení protokolů hovorů na	22
Ovládání přehrávání hudby	23
Svítilna	23
Kompas	24
Vzdálená závěrka	24

## Další

	Obsah
Přizpůsobení a výměna řemínku	25
Konfigurace ciferníků z aplikace Galerie	27
Nastavení ciferníku AOD	27
Správa ciferníků	27
Nastavení oblíbených kontaktů	28
Nastavení času a jazyka v hodinkách / na náramku	29
Přizpůsobení funkce tlačítka Dolů	29
Přidávání vlastních karet	29
Nastavení jasů obrazovky	29
Aktualizace	29
Zapnutí, vypnutí a restartování hodinek	30

# Začínáme

## Tlačítka a gesta

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



### Tlačítko Nahoru

Operace	Funkce	Poznámky
Otočení	<ul style="list-style-type: none"><li>• V režimu <b>Mřížka</b> přiblížení a oddálení aplikace na obrazovce seznamu aplikací.</li><li>• V režimu <b>Seznam</b> potažení nahoru a dolů po obrazovce seznamu aplikací nebo po obrazovce podrobností.</li><li>• Po otevření aplikace posun nahoru a dolů po obrazovce.</li></ul> <p><b>i</b> Pokud chcete zapnout režim Mřížka nebo Seznam na hodinkách, přejděte do nabídky <b>Nastavení &gt; Ciferník a spouštěč &gt; Spouštěč</b> a vyberte možnost <b>Mřížka</b> nebo <b>Seznam</b>.</p>	Existují určité výjimečné situace, například pro hovory a cvičení.
Stisknutí	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zapnutí obrazovky.</li><li>• Otevření obrazovky seznamu aplikací z domovské obrazovky.</li><li>• Návrat na domovskou obrazovku.</li><li>• Ztlumení příchozího hovoru Bluetooth.</li></ul>	Existují určité výjimečné situace, například pro hovory a cvičení.

Operace	Funkce	Poznámky
Stisknutí a podržení	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapnutí hodinek.</li> <li>• Přístup k obrazovce restartování/vypnutí, když jsou hodinky zapnuté.</li> <li>• Vynucení restartu hodinek stisknutím a podržením tlačítka po dobu delší než 12 sekund.</li> </ul>	Existují určité výjimečné situace, například pro hovory a cvičení.

### Tlačítko Dolů


Operace	Funkce	Poznámky
Stisknutí	Otevření aplikace Cvičení. Přístup k vlastní nastavené aplikaci.	Existují určité výjimečné situace, například pro hovory a cvičení.

### 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 s funkcemi hodinek nebo přechod na obrazovku Assistant·TODAY.
Potažení doprava	Návrat na předchozí obrazovku.

## Párování a připojení k nositelným zařízením

Ujistěte se, že telefon splňuje všechny následující požadavky:

- Stáhněte si a nainstalujte nejnovější verzi aplikace Huawei Zdraví.
- Bluetooth a služby určování polohy jsou v telefonu zapnuté a aplikace Huawei Zdraví má povolen přístup k poloze telefonu.
  -  Když zařízení zapnete poprvé nebo jej spárujete po obnovení továrního nastavení, budete před spárováním vyzváni k výběru jazyka.

### Instalace aplikace Huawei Zdraví

Před spárováním si do telefonu stáhněte a nainstalujte aplikaci Huawei Zdraví. Pokud aplikaci Huawei Zdraví nainstalovanou máte, aktualizujte ji na nejnovější verzi.

#### • **Telefony značky HUAWEI**

Aplikace Huawei Zdraví je ve výchozím nastavení nainstalovaná v telefonu. Pokud nemůžete tuto aplikaci v telefonu najít, můžete si ji stáhnout a nainstalovat v AppGallery.

#### • **Telefony se systémem Android jiné značky než HUAWEI**

Pokud používáte telefon se systémem Android jiné značky než HUAWEI, můžete si stáhnout a nainstalovat aplikaci Huawei Zdraví některým z následujících způsobů:

- Navštivte stránku <https://appgallery.cloud.huawei.com/appdl/C10414141> nebo naskenujte následující QR kód a stáhněte si a nainstalujte aplikaci Huawei Zdraví.



- Vyhledejte aplikaci **Huawei Zdraví** v obchodu s aplikacemi v telefonu a postupováním podle pokynů na obrazovce si stáhněte a nainstalujte aplikaci.

#### • **Telefony iPhone**

Vyhledejte aplikaci **HUAWEI Zdraví** v App Store a postupováním podle pokynů na obrazovce si stáhněte a nainstalujte aplikaci.

#### **Párování a připojení k nositelným zařízením**



- **i** Pokud chcete chránit své soukromí, bude nutné hodinky v určitých situacích (podle pokynů na obrazovce), když se připojují k novému telefonu, obnovit do továrního nastavení. Obnovení hodinek do továrního nastavení vymaže ze zařízení všechna data. Při provádění této operace buďte opatrní.

#### • **Telefony značky HUAWEI se systémem Android / telefony se systémem Android jiné značky než HUAWEI**

- 1** Po zapnutí zařízení vyberte **jazyk**. Bluetooth je ve výchozím nastavení připraveno k párování.
- 2** Umístěte zařízení do blízkosti telefonu, otevřete v telefonu aplikaci Huawei Zdraví, **klepněte** v pravém horním rohu na **⋮** a poté na možnost **PŘIDAT**. Telefon automaticky vyhledá dostupná zařízení. Vyberte zařízení, které chcete spárovat, a klepněte na možnost **PROPOJIT**.
- 3** Jakmile se výzva k párování zobrazí na obrazovce zařízení, klepněte na **✓** a postupováním podle pokynů na obrazovce dokončete párování.


#### • **Telefony iPhone**

- 1** Po zapnutí zařízení vyberte **jazyk**. Bluetooth je ve výchozím nastavení připraveno k párování.
- 2** Postupováním podle pokynů na obrazovce přejděte do nabídky **Nastavení > Bluetooth** a vyberte zařízení, které chcete spárovat. Jakmile se na obrazovce zařízení zobrazí žádost o párování, klepněte na **✓**.

- 3 Můžete také umístit zařízení blízko telefonu, otevřít v telefonu aplikaci Huawei Zdraví, klepnout v pravém horním rohu na , klepnout na možnost **PŘIDAT** a postupováním podle pokynů na obrazovce vybrat zařízení z dialogového okna.  
  
Otevřete v telefonu aplikaci Huawei Zdraví, klepněte v pravém horním rohu na  a poté klepnutím na možnost **SKENOVAT** naskenujte QR kód do zařízení. V telefonu postupujte podle pokynů na obrazovce a klepněte na možnost **Ano > Další**.
- 4 Pokud dialogové okno v telefonu požaduje párování pomocí Bluetooth prostřednictvím aplikace Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Párovat**. Zobrazí se další dialogové okno s dotazem, zda chcete zařízení povolit zobrazovat oznámení telefonu. Klepněte na možnost **Povolit**.
- 5 Počkejte pár sekund, dokud aplikace Huawei Zdraví nezobrazí zprávu s informací, že bylo párování úspěšné. Klepnutím na možnost **Hotovo** párování dokončíte.

## 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.
-  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.
    - 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 jinou výjimečnou situaci.

### 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 ukazuje úroveň nabití baterie.

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

## Zapnutí obrazovky

### Probuzení obrazovky

Stisknutím tlačítka probudte obrazovku.

### Zapnutí obrazovky

- Stiskněte tlačítko Nahoru.
- Zvedněte zápěstí nebo jím otočte směrem dovnitř.
- Potažením prstem dolů na domovské obrazovce otevřete nabídku zástupců. Zapněte možnost **Obrazovka zapnutá**, aby obrazovka zůstala zapnutá po dobu pěti minut.

**i** Pokud chcete nastavit jinou délku trvání zapnuté obrazovky, přejděte do nabídky **Nastavení > Displej a jas > Obrazovka zapnutá**.

### Vypnutí obrazovky

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

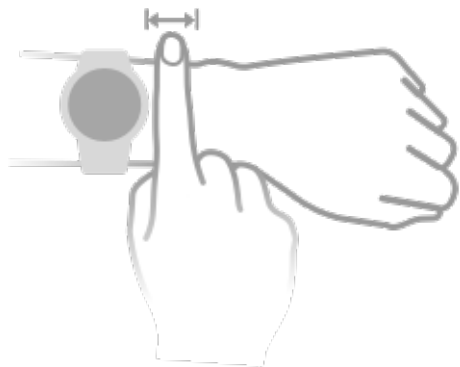
Pokud chcete obrazovku vypnout, zakryjte ji celou.

- i** • Pokud chcete nastavit délku trvání vypnuté obrazovky, přejděte do nabídky **Nastavení > Displej a jas > Spánek** a nastavte délku trvání.
- Pokud chcete nastavit, aby ciferník a obrazovky některých aplikací zůstaly zapnuté, přejděte do nabídky **Nastavení > Ciferník a domovská obrazovka** a zapněte možnost **Vždy na displeji (AOD)**.
- Pokud chcete změnit styl AOD, přejděte do nabídky **Nastavení > Ciferník a domovská obrazovka > Styl AOD > Výchozí styl** a vyberte jiný styl AOD.

## Nošení hodinek

Zkontrolujte, zda je zadní kryt hodinek čistý, suchý a bez cizích předmětů. Přiložte monitorovací část hodinek k zápěstí a ujistěte se, že pohodlně sedí. Na zadní stranu hodinek nepřipevňujte ochrannou fólii. Zadní kryt hodinek je vybaven čidly, která dokáží rozpoznat signály z lidského těla. Pokud jsou čidla zablokována, identifikace bude nepřesná nebo neúspěšná a hodinky nebudou moci přesně 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 poradte se s lékařem.



# Cvičení

## Zahájení cvičení

### Zahájení cvičení na hodinkách

- 1 Přejděte do seznamu aplikací hodinek a klepněte na možnost **Cvičení**.
- 2 Vyberte cvičení, které chcete absolvovat, nebo svůj preferovaný kurz. Případně potáhněte na obrazovce nahoru a klepnutím na možnost **Vlastní** přidejte další režimy cvičení.
- 3 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu Začít. (Před zahájením cvičení venku se ujistěte, že funguje zjišťování polohy přes GPS.)
- 4 Pokud chcete cvičení ukončit, stiskněte tlačítko Nahoru a klepněte na ikonu Zastavit nebo stiskněte a podržte tlačítko Nahoru.
  -  U zařízení, která podporují hlasová vysílání, můžete stisknutím tlačítka Nahoru pozastavit cvičení a poté během cvičení upravit hlasitost.
  - Potažením po obrazovce doleva nebo doprava můžete přepínat mezi obrazovkami hudby, východu/západu slunce a dalšími obrazovkami.

### Zahájení cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

-  Tato funkce není v aplikaci Zdraví na tabletech k dispozici.

Pokud chcete zahájit cvičení pomocí aplikace Huawei Zdraví, přiblížte k sobě hodinky a telefon, abyste se ujistili, že jsou připojené.

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Cvičení**, vyberte režim cvičení a poté klepnutím na ikonu Začít zahajte 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 Huawei Zdraví.

## Chytrý společník

### Zapnutí funkce Chytrý společník

Po zapnutí funkce Chytrý společník můžete během venkovního cvičení v reálném čase sledovat, o kolik jste překročili nebo zaostali za cílovým tempem.

- 1 Stisknutím tlačítka Nahoru přejděte do seznamu aplikací a poté klepněte na možnost **Cvičení**.
- 2 Klepněte na ikonu Nastavení vpravo od položky **Běh venku** a zapněte funkci **Chytrý společník**.
- 3 Klepnutím na možnost **Cílové tempo** si přizpůsobte cílové tempo běhu.
- 4 Vraťte se do seznamu aplikací, klepněte na možnost **Běh venku**, počkejte, dokud nebude dokončeno zjišťování polohy přes GPS, a klepněte na ikonu Běh pro spuštění běhu.

## Běžecké plány

Zařízení poskytuje upravené vědecké běžecké plány, které se přizpůsobí vašemu času, aby splnily vaše tréninkové požadavky. Zařízení může tréninkový plán každý týden automaticky upravit s přihlédnutím k tomu, jak trénink provádíte, vytvoří souhrn, jenž vám pomůže plán včas dokončit, a inteligentně upraví obtížnost následných kurzů na základě stavu vašeho tréninku a zpětné vazby.

### Tvorba běžeckého plánu

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Cvičení** > **Běhání venku** nebo **Běh uvnitř** > **Běžecký plán s pomocí UI**, klepněte na možnost **Další** napravo, vyberte běžecký plán a podle pokynů na obrazovce dokončete tvorbu plánu.
- 2 Stisknutím tlačítka Nahoru na hodinkách otevřete seznam aplikací a přejděte do nabídky **Cvičení** > **Kurzy a plány** > **Tréninkový plán**, kde uvidíte svůj běžecký plán. V den tréninku klepněte na ikonu Cvičení a začněte cvičit.

### Ukončení běžeckého plánu

Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Cvičení** > **Plán**, klepněte na ikonu  v pravém horním rohu a poté klepněte na možnost **Ukončit plán**.

### Další nastavení

Otevřete aplikaci Zdraví, přejděte do nabídky **Cvičení** > **Plán** a klepněte na ikonu  v pravém horním rohu:

Klepnutím na možnost **Zobrazit plán** zobrazíte podrobnosti o plánu.

Klepnutím na možnost **Synchronizovat do nositelného zařízení** synchronizujete plány se svým nositelným zařízením.

Klepnutím na možnost **Nastavení plánu** můžete upravit informace, jako například den tréninku, čas připomenutí a možnost synchronizace plánu s kalendářem.

## Zobrazení indexu běžeckého výkonu

Index běžeckého výkonu (RAI) je komplexní index, který odráží vytrvalost a efektivitu techniky běžce. Vychází z nejlepších časů běžce. Obecně platí, že běžec s vyšším indexem běžeckého výkonu dosahuje v soutěžích lepších výsledků.


### Než začnete

- Pokud chcete tuto funkci použít, aktualizujte zařízení a aplikaci Huawei Zdraví na nejnovější verzi.
- Funkce Index běžeckého výkonu je k dispozici pouze pro běh venku a běžecké kurzy trvající déle než 12 minut. Běhání uvnitř není podporováno.

## Zobrazení indexu běžeckého výkonu

• V zařízení:

**1** Přejděte do nabídky **Nastavení** > **Ciferník a domovská obrazovka** > **Domů** a vyberte možnost **Mřížka** pro zobrazení aplikací v zobrazení mřížky.

**2** Klepnutím na možnost  si zobrazíte Index běžeckého výkonu.

• V telefonu: Otevřete aplikaci Huawei Zdraví a přejděte do nabídky **Cvičení** > **Běh venku** > **Celková uběhnutá vzdálenost (km)**, vyberte záznam o běhu a klepnutím na tlačítko **Graf** zobrazte údaje o své kondici, jako je RAI, zóny tempa a úroveň tréninkové zátěže.

## Měření laktátového prahu

Než začnete měřit laktátový práh, musíte v aplikaci Zdraví vyplnit informace o svém pohlaví, věku, výšce a hmotnosti, ujistit se, že je zjišťování polohy pomocí GPS v pořádku, a přemístit se do otevřeného prostředí.

**1** Stisknutím tlačítka Nahoru na hodinkách otevřete seznam aplikací, spusťte měření laktátového prahu, potvrďte své informace a klepněte na **OK**.

**2** Ujistěte se, že jsou splněny požadavky, klepněte na **OK** a podle pokynů na obrazovce začněte s měřením laktátového prahu.

**3** Po dokončení měření klepněte na možnost **Záznamy cvičení** a prohlédněte si výsledky.

## Potápění

Potápění je riskantní, proto se ujistěte, že máte potápěčskou kvalifikaci a že vás při tomto cvičení doprovází trenér nebo partner se zkušenostmi s potápěním.

### Trénink apnoe


Po zapnutí možnosti Trénink apnoe vás hodinky vyzvou k dýchání a zadržení dechu podle přizpůsobené tréninkové tabulky a během tréninku zaznamenávají údaje o tepové frekvenci. Stisknutím tlačítka Nahoru na hodinkách přejděte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení** > **Potápění** > **Trénink apnoe** a podle pokynů na obrazovce spusťte trénink.

### Test apnoe

Před provedením testu apnoe můžete upravit své dýchání a hodinky vás vyzvou k zahájení testu apnoe. Během testu jsou poskytovány data o délce zadržení dechu a tepové frekvenci v reálném čase.

Stisknutím tlačítka Nahoru na hodinkách přejděte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení** > **Potápění** > **Test apnoe** a podle pokynů na obrazovce spusťte test. Během testu apnoe stiskněte tlačítko Dolů pro zaznamenání stahu bránice.

## Volné potápění

- 1 Stisknutím tlačítka Nahoru na hodinkách přejděte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení > Potápění > Volné potápění**.
- 2 Klepnutím na možnost  vpravo nastavíte připomenutí, způsob připomenutí, varování, typ vody a stav automatické detekce.
- 3 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu Začít (nebo stisknutím tlačítka Dolů).
- 4 Cvičení ukončíte stisknutím a podržením tlačítka Nahoru.

## 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 Huawei Zdraví

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

### Odstranění záznamu cvičení

Klepněte a podržte záznam cvičení pod možností **Záznamy o cvičení** v aplikaci Huawei Zdraví a odstraňte jej. Tento záznam však bude stále k dispozici v nabídce **Záznamy cvičení** v zařízení.


## Záznam denní aktivity

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.

Stisknutím tlačítka Nahoru 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.

## Automatická detekce cvičení

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

-  Podporované typy cvičení se řídí pokyny na obrazovce.
  - Zařízení automaticky rozpozná režim cvičení a připomene vám, abyste spustili cvičení, pokud splňujete požadavky na pozici a intenzitu cvičení a zůstanete v tomto stavu po určitou dobu.
  - Pokud je po určitou dobu skutečná intenzita cvičení nižší, než požaduje režim cvičení, zařízení zobrazí zprávu uvádějící, že bylo cvičení ukončeno. Můžete ignorovat zprávu nebo ukončit cvičení.

## Trasa zpět

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

Na hodinkách přejděte do seznamu aplikací, potáhněte prstem, dokud nenajdete možnost **Cvičení**, a klepněte na ni. Zahajte individuální cvičení venku. Potáhněte po obrazovce doleva a vyberte možnost **Trasa zpět** nebo **Přímá trasa** pro návrat do výchozího bodu. Pokud se na obrazovce nezobrazuje žádná možnost pro nabídku **Trasa zpět** nebo **Přímá trasa**, můžete je zobrazit klepnutím na obrazovku.

# Správa zdraví

## 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** • 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 nasazeno relativně těsně po dobu delší než 10 minut 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 spustíte měření teploty.

- i** Klepněte na možnost **Přidat se do studie**, pokud provádíte měření poprvé. Pokud klepnete na možnost **Opustit studii**, budete muset před zahájením dalšího měření znovu klepnout na možnost **Přidat se do studie**. Potažením prstu na obrazovce **Změřit** nahoru a klepnutím na možnost **O studii** zobrazíte informace o studii, příslušné objekty a scénáře a požadavky na nošení zařízení během používání této funkce.

### Průběžné měření


- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název svého 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.

## Žijte zdravý život

Aplikace Huawei Zdraví nabízí možnost Zdravý životní styl, aby vám pomohla vytvořit návyky pro zdravý životní styl a užívat si nového zdravého života.


- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Zdraví > UPRAVIT** a přidejte kartu **Zdravý životní styl**.

**2** Klepněte na kartu **Zdravý životní styl** a postupováním podle pokynů na obrazovce odsouhlaste **Oznámení uživateli**.

-  • Vzhledem k rozdílné fyzické kondici každého jednotlivce nemusí být zdravotní návrhy uvedené ve službě Zdravý život, zejména ty, které se týkají fyzické aktivity, použitelné pro všechny uživatele a nemusí být schopny dosáhnout požadovaného efektu. Pokud se během aktivit nebo cvičení cítíte nepříjemně, přestaňte a odpočiňte si nebo se včas poraďte s lékařem.
- Zdravotní doporučení uvedená ve službě Zdravý život jsou pouze orientační. Veškerá rizika, škody a závazky vyplývající z účasti na jakýchkoli aktivitách nebo cvičeních nesete vy sami.

### Výběr kontrolních úkolů nastavení cílů


Kontrolní úkoly jsou rozděleny na základní kontrolní úkoly a na volitelné kontrolní úkoly. Základní kontrolní úkoly jsou povinné. Můžete také podle potřeb přidat volitelné úkoly.


Na obrazovce služby **Zdravý životní styl** klepněte v pravém horním rohu na , vyberte **Zdravotní plán** a poté vyberte kontrolní úkoly. Základní kontrolní úkoly zahrnují **Spánek**, **Aktivitu** a **Náladu**. Volitelné úkoly zahrnují **Aktivitu**, **Spánek**, **Každodenní chvíli pro sebe**, **Denní úsměv**, **Pití vody**, **Připomenutí léků**, **Měření krevního tlaku** a **Měření váhy**. Na kartě úkolu můžete klepnout na **Nastavení cílů** a nastavit denní cíle.

### Zobrazení stavu splnění úkolu


- Na hodinkách stiskněte tlačítko Nahoru, přejděte do seznamu aplikací, vyberte **Zdravý životní styl** a zobrazte si stav splnění konkrétního úkolu.
- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na kartu **Zdravý životní styl** na obrazovce **Zdraví** a zobrazte si stav splnění úkolu.

### Připomenutí

Na obrazovce **Zdravý životní styl** klepněte v pravém horním rohu na , vyberte **Zdravotní plán** a zapněte **Připomenutí týdenní zprávy na hodinkách** nebo zapněte **Připomenutí** pro kontrolní úkoly, jako je **Dýchání**.


-  • U některých nositelných zařízení, která nepodporují funkci Zdravý životní styl, můžete v aplikaci Huawei Zdraví nastavit zdravotní plán a zapnout přepínač připomenutí pro kontrolní úkoly. Poté se připomenutí zobrazí na nositelném zařízení.

### Týdenní zpráva a sdílení

Zobrazení týdenní zprávy: Na obrazovce **Zdravý životní styl** klepněte v pravém horním rohu na  a vyberte možnost **Týdenní zpráva**, abyste si zobrazili podrobnosti zprávy.


Sdílení: Na obrazovce **Zdravý životní styl** klepněte na ikonu sdílení v pravém horním rohu a sdílejte zprávu nebo ji uložte do zařízení.

## Vypnutí funkce Zdravý životní styl

Na obrazovce **Zdravý životní styl** klepněte v pravém horním rohu na  a přejděte do nabídky **O aplikaci > Vypnout**. Jakmile je služba **Zdravý životní styl** vypnutá, budou všechna data o cílech vymazána.

## Sledování spánku

### Zaznamenávání dat o spánku do nositelného zařízení

-  Ujistěte se, že máte zařízení nasazené správně. Zařízení automaticky zaznamená dobu trvání spánku a rozpozná, zda je spánek hluboký, a lehký nebo zda jste vzhůru.
- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > HUAWEI TruSleep™** a zapněte možnost **HUAWEI TruSleep™**. Pokud je tato funkce zapnutá, zařízení dokáže přesně rozpoznat, kdy usínáte, kdy se probouzíte a zda jste v hlubokém, lehkém spánku nebo REM fázi spánku. Aplikace vám pak může poskytnout analýzu kvality spánku, která vám pomůže pochopit vaše spánkové vzorce, a návrhy, které vám pomohou zlepšit kvalitu vašeho spánku.
- Pokud funkce **HUAWEI TruSleep™** není zapnutá, bude vaše zařízení sledovat spánek běžným způsobem. Pokud máte zařízení nasazené během spánku, rozpozná vaše spánkové fáze a zaznamenává čas, kdy usnete, probudíte se a usnete hlubokým či lehkým spánkem nebo se z nich vzbudíte, a synchronizuje příslušná data s aplikací Huawei Zdraví.

### Zaznamenávání dat o spánku v telefonu

- V aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Sledování spánku** na obrazovce **Zdraví** a přejděte na obrazovku sledování spánku. Případně klepněte na kartu **Spánek** na obrazovce **Zdraví**, potáhněte po ní a vyhledejte možnost **Zaznamenejte svůj spánek**.
- Klepnutím na ikonu nastavení v pravém horním rohu můžete upravit plán a zapnout nebo vypnout obecná nastavení spánku, například **Zvuky spánku**.
- Klepněte na možnost **Jít spát** a položte telefon do vzdálenosti 50 cm od polštáře. Telefon pak bude sledovat a zaznamenávat data o vašem spánku. Stisknutím a podržením možnosti **Podržením položku ukončíte** po dobu 3 sekund ukončíte záznam spánku.
- Klepnutím na ikonu v dolní části obrazovky můžete vybrat, přehrát, vypnout a nastavit dobu hudby na spaní.

### Produktivní zdřímnutí

- Klepněte na kartu **Spánek** na obrazovce **Zdraví** v aplikaci Huawei Zdraví, potažením vyhledejte a klepněte na možnost **Produktivní zdřímnutí**. Klepněte na ikonu nastavení v pravém horním rohu a nastavte budík nebo připomenutí spánku.
- Potažením vyberte čas přestávky a klepnutím na tlačítko **ZAČÍT** budík zapněte. Klepnutím na ikonu v dolní části obrazovky můžete vybrat, přehrát, vypnout a nastavit dobu hudby na spaní.



## Zobrazení dat o spánku

Klepnutím na kartu **Spánek** na obrazovce **Zdraví** v aplikaci Huawei Zdraví zobrazíte denní, týdenní, měsíční a roční data o spánku.

## Měření 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 tlačítko Nahoru, potáhněte po obrazovce a klepněte na možnost **SpO2**.
- 3 U některých produktů klepněte na možnost **Měřit**. Skutečný produkt má přednost.
- 4 Během měření SpO2 nehýbejte tělem.

- Měření se přeruší, pokud na obrazovce hodinek potáhněte doprava, zahájíte cvičení v aplikaci Zdraví nebo se zobrazí oznámení příchozího hovoru nebo budíku.
  - 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.
  - 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.


## Automatické měření SpO2

- 1 Otevřete aplikaci Huawei, klepněte na **Zařízení** a na název vašeho zařízení, klepněte na možnost **Sledování zdraví** a zapněte možnost **Automatické měření SpO2**. Zařízení poté 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.

## Měření tepové frekvence



- 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 Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název 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.
  -  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.

## Měření tepové frekvence při cvičení

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

- Zóny tepové frekvence lze vypočítat na základě procenta maximální tepové frekvence nebo procenta rezervy TF. Pokud chcete 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**.
  -  Pokud jako metodu výpočtu vyberete **Procento maximální tepové frekvence**, vypočítá se zóna tepové frekvence pro různé typy cvičení (extrémní, anaerobní, aerobní, spalování tuků a rozcvička) na základě vaší maximální tepové frekvence (standardně „220 minus váš věk“).
  - Pokud jako metodu výpočtu vyberte **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 („TFmax minus TFklid“).
- 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 tepovou frekvenci a zónu tepové frekvence.
  - 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 Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název 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 představuje počet tepů za minutu měřený v klidu, když jste vzhůru a nehýbete se. Je to důležitý ukazatel zdraví srdce. Nejlepší doba pro měření klidové tepové frekvence je hned po ránu.

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název 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.
- Klidová tepová frekvence na zařízení se sama vymaže v 00:00 (24hodinová indikace času) nebo ve 12:00, tj. o půlnoci (12hodinová indikace času).

## Varování o překročení limitu 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 60 sekund.

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

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení**, klepněte na možnost **Limit tepové frekvence** a nastavte horní limit.

## Upozornění na tepové frekvence

### Upozornění na vysokou tepovou frekvenci

Klepněte na **Zařízení** a název svého zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte přepínač pro **Nepřetržité sledování tepové frekvence** a nastavte upozornění na vysokou tepovou frekvenci. Obdržíte pak upozornění, když necvičíte a vaše tepová frekvence zůstane nad stanoveným limitem po dobu delší než 10 minut.

### Upozornění na nízkou tepovou frekvenci

Klepněte na **Zařízení** a název svého zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte přepínač pro **Nepřetržité sledování tepové frekvence** a nastavte upozornění na nízkou tepovou frekvenci. Obdržíte pak upozornění, když necvičíte a vaše tepová frekvence zůstane pod stanoveným limitem po dobu delší než 10 minut.

## Zátěžové testy

### Provedení zátěžového testu

Během zátěžového testu mějte hodinky správně nasazené a nehýbejte se. Hodinky neprovádí zátěžový test při cvičení nebo při častém pohybu zápěstí.


- Jednorázový zátěžový test:

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na kartu **Zátěž** a klepnutím na možnost **Zátěžový test** spustíte jednorázový zátěžový test. Při prvním použití funkce zátěžového testu postupujte podle pokynů na obrazovce v aplikaci Huawei Zdraví a zkalibrujte úroveň zátěže.

- Pravidelný zátěžový test:

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a poté na název zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví** > **Automatický zátěžový test**, zapněte přepínač pro **Automatický zátěžový test** a podle pokynů na obrazovce zkalibrujte úroveň zátěže.

Pravidelné zátěžové testy pak začnou automaticky, když budete hodinky správně nosit.

-  Přesnost zátěžového testu může být ovlivněna v případě, že uživatel právě užil látky s kofeinem, nikotin, alkohol nebo psychoaktivní léky. Může být také ovlivněna tehdy, pokud uživatel trpí srdečním onemocněním nebo astmatem, cvičí nebo má hodinky nesprávně nasazené.

### Zobrazení dat o zátěži

- Na hodinkách:

Stisknutím tlačítka nahoru přejděte do seznamu aplikací, potáhněte nahoru nebo dolů, dokud nenajdete možnost **Zátěž**, klepnutím na ni si můžete prohlédnout denní změny zátěže, včetně sloupcového grafu zátěže, jeho úrovně a procenta za jeden den.

- V aplikaci Huawei Zdraví:

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví a poté klepněte na kartu **Zátěž**, kde se zobrazí poslední úroveň zátěže, denní, týdenní, měsíční a roční křivky zátěže a příslušné rady.

## Připomenutí aktivity

Pokud je zapnutá možnost **Připomenutí aktivity**, vaše zařízení bude průběžně během dne (ve výchozím nastavení jde o jednu hodinu) sledovat vaši aktivitu. Zavibruje a obrazovka se zapne a připomene vám, abyste vstali a chvíli se pohybovali, pokud jste se během stanovené doby nepohybovali.


Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobností zařízení, klepněte na možnost **Sledování zdraví** a zapněte možnost **Připomenutí aktivity**.

- Zařízení nebude vibrovat, aby vám připomnělo pohyb, pokud jste v zařízení zapnuli režim **Nerušit**.
- Zařízení nebude vibrovat, pokud zjistí, že spíte.
- Zařízení bude odesílat připomenutí aktivity pouze mezi 8:00 a 12:00 a mezi 14:30 a 21:00.


## Předpovědi menstruačního cyklu

Zařízení může předvídat vaši příští menstruaci a období plodnosti na základě údajů o vaší menstruaci.

### • Metoda 1:

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Menstruační kalendář** a udělte odpovídající oprávnění. Pokud nemůžete na domovské obrazovce najít kartu **Menstruační kalendář**, klepněte na domovské obrazovce na možnost **UPRAVIT** a přidejte tuto kartu na domovskou obrazovku.
- 2 Na domovské obrazovce hodinek stiskněte boční tlačítko, klepněte na možnost **Menstruační kalendář**, poté klepněte na možnost  a nastavte začátek a konec menstruace. Po dokončení bude zařízení předpovídat váš další cyklus na základě zaznamenaných dat.

### • Metoda 2:

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Menstruační kalendář** a udělte odpovídající oprávnění. Pokud nemůžete na domovské obrazovce najít kartu **Menstruační kalendář**, klepněte na domovské obrazovce na možnost **UPRAVIT** a přidejte tuto kartu na domovskou obrazovku.
- 2 Klepněte na možnost **Zaznamenat menstruaci** na obrazovce **Menstruační kalendář**. Poté můžete pro konkrétní data vybrat možnost **Začátek menstruace** nebo **Skončila vaše menstruace?** a zaznamenat délku menstruace. Svůj fyzický stav můžete také zaznamenat do pole **Zaznamenat symptomy**.
- 3 Klepněte na ikonu  v pravém dolním rohu, vyberte možnost **Připomenutí na nositelnou elektroniku** a zapněte všechny přepínače připomenutí. Zařízení vám bude odesílat připomenutí začátku a konce menstruace a období plodnosti.

Výběrem možnosti **Upravit menstruaci** můžete také nastavit možnosti **Délka menstruace** a **Délka cyklu**.

- Pro zobrazení a úpravu údajů o menstruaci klepněte na možnost **Záznamy**. Předpovídaná menstruace je označena tečkovanou linkou.
- Zařízení vám připomene začátek menstruace před 8:00 hod. v den před předpokládaným začátkem. Všechna ostatní připomenutí pro den události vám budou připomenuta daný den v 8:00.

# Asistent

## HUAWEI Assistant·TODAY


Na obrazovce HUAWEI Assistant·TODAY si můžete snadno zobrazit předpověď počasí, probudit hlasového asistenta, přistupovat ke spuštěným aplikacím, které byly otevřeny, a zobrazovat notifikace z kalendáře a aplikace AI Tips.

### Přechod/ukončení aplikace HUAWEI Assistant·TODAY


Potažením na domovské obrazovce hodinek doprava přejdete do aplikace HUAWEI Assistant·TODAY. Aplikaci HUAWEI Assistant·TODAY ukončíte potažením po obrazovce doleva.

### Centrum ovládání zvukem

Pomocí karty HUAWEI Hudba na obrazovce aplikace HUAWEI Assistant·TODAY můžete ovládat přehrávání hudby v telefonu i na hodinkách. Pokud chcete prostřednictvím hodinek ovládat přehrávání hudby v telefonu, musíte hodinky spárovat s aplikací Huawei Zdraví.

 Tato funkce není podporována, pokud je zařízení spárováno s telefonem iPhone.

## Aplikace


 Tato funkce není podporována na telefony/tablety se systémem iOS.

### Instalace aplikací

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a název zařízení a poté klepněte na možnost **AppGallery**.
- 2 Vyberte aplikaci, kterou chcete použít, ze seznamu **Aplikace** a klepněte na možnost **Instalovat**. Po instalaci se aplikace zobrazí v seznamu aplikací na zařízení.

### Používání aplikací

Potáhněte po seznamu aplikací v zařízení nahoru nebo dolů, vyberte aplikaci a postupujte podle pokynů na obrazovce.

-  Některé aplikace lze používat jen v případě, že je zařízení připojené k telefonu. Pokud se na hodinkách objeví zpráva s žádostí o instalaci aplikace do telefonu, znamená to, že aplikaci lze používat pouze s telefonem.
- Když na svém telefonu nainstalujete nějakou aplikaci a chcete ji poprvé použít, odsouhlaste smlouvy nebo podmínky zobrazené na obrazovce aplikace a podle pokynů na obrazovce dokončete udělování oprávnění a přihlášení. Jinak aplikaci nebudete moci používat. Pokud se při udělování oprávnění objeví nějaký problém, otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte do nabídky **Já > Nastavení > Funkce zařízení** a znovu vyberte aplikaci, které chcete udělit oprávnění.

## Aktualizace aplikací

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a název zařízení a poté klepněte na možnost **AppGallery**.
- 2 Klepnutím na možnost **Správce** zobrazíte aplikace, které lze aktualizovat, a seznam nainstalovaných aplikací.
- 3 Přejděte do nabídky **Aktualizace > Aktualizovat** a aktualizujte aplikace na nejnovější verze pro lepší zážitek.

## Odinstalování aplikací

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a název zařízení a poté klepněte na možnost **AppGallery**.
  - 2 Klepnutím na možnost **Správce** zobrazíte aplikace, které lze aktualizovat, a seznam nainstalovaných aplikací.
  - 3 Přejděte do nabídky **Správce instalací > Odinstalovat** a aplikace odinstalujte. Po odinstalování bude aplikace rovněž odstraněna ze zařízení.
- i** Pokud v aplikaci Huawei Zdraví klepnete na možnost **Vypnout služby aplikace AppGallery** a **VYPNOUT**, vypnete aplikaci **AppGallery**. Pokud chcete tuto funkci znovu použít, klepněte na možnost **AppGallery** a podle pokynů na obrazovce dokončete oprávnění a zapněte aplikaci **AppGallery**.

## Správa zpráv

Pokud je aplikace Huawei Zdraví připojena k zařízení a jsou zapnutá oznámení zpráv, správy zasílané do stavového řádku vašeho telefon/tablet se synchronizují se zařízením.

### Zapnutí oznámení zpráv

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a poté na název zařízení, klepněte na možnost **Oznámení** a zapněte přepínač.
  - 2 Přejděte do seznamu aplikací a zapněte přepínač u aplikací, od kterých chcete dostávat oznámení.
- i** Můžete přejít na **Aplikace** a zobrazit si aplikace, od kterých můžete dostávat oznámení.

### Zobrazení nepřečtených zpráv

Zařízení vás vibracemi upozorní na nové zprávy, které byly odeslány ze stavového řádku telefon/tablet.

Nepřečtené zprávy lze zobrazit v zařízení. Pokud je chcete zobrazit, potáhněte na domovské obrazovce nahoru a přejděte do centra nepřečtených zpráv.


### Odpovídání na zprávy

**i** Tato funkce není podporována na telefony/tablety se systémem iOS.


Při přijetí zprávy z aplikací WhatsApp, Messenger nebo Telegram na hodinkách můžete pro odpověď použít rychlé odpovědi nebo emoji. Podporované typy zpráv závisí na vlastní situaci.




## Přizpůsobení rychlých odpovědí

 Tato funkce není podporována na telefony/tablety se systémem iOS.

Rychlé odpovědi můžete přizpůsobit následovně:

- 1 Připojte zařízení k aplikaci Huawei Zdraví, otevřete obrazovku podrobností o zařízení a klepněte na kartu **Rychlé odpovědi**.
- 2 Můžete klepnout na možnost **Přidat odpověď** a přidat odpověď, klepnout na přidanou odpověď a upravit ji a klepnout vedle odpovědi na  a odpověď odstranit.

## Odstranění nepřečtených zpráv

Klepnutím na možnost **Vymazat** nebo  v dolní části seznamu zpráv vymažete všechny nepřečtené zprávy.

## Přijímání a odmítání příchozích hovorů

V případě příchozího hovoru vás hodinky informují a zobrazí číslo nebo jméno volajícího. Můžete hovor odmítnout.

- Stisknutím tlačítka Nahoru ukončíte vibrování hodinek během příchozího hovoru.
- Klepněte na obrazovce na ikonu Ukončit nebo na hodinkách klepněte a podržte tlačítko Nahoru a hovor ukončete.

## Zobrazení protokolů hovorů na

### Zobrazení protokolů hovorů

Stiskněte na hodinkách tlačítko Nahoru pro přístup do seznamu aplikací, potáhněte nahoru nebo dolů, dokud nenajdete **Protokol hovoru**, a klepnutím na něj zobrazíte na hodinkách protokoly hovorů (včetně příchozích, odchozích a zmeškaných hovorů).

### Volání zpět

Když jsou hodinky spárovány s vaším telefonem, klepnutím na jakýkoli záznam hovoru zavoláte zpět.


### Odstraňování protokolů hovorů


Potáhněte dolů do dolní části obrazovky a pro vymazání všech záznamů v protokolu hovorů klepněte na možnost **Vymazat**.



## Ovládání přehrávání hudby

### Přidání hudby do hodinek



-  Pokud chcete tuto funkci používat, ujistěte se, že jsou vaše hodinky připojené k aplikaci Huawei Zdraví.
- Tato funkce není podporována, pokud jsou vaše hodinky spárovány s telefonem iPhone.

- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví a přejděte na obrazovku podrobností o zařízení.
- Přejděte do nabídky **Hudba** > **Spravovat hudbu** > **Přidat skladby** a vyberte hudbu, kterou chcete přidat.
- Klepněte na symbol  v pravém horním rohu obrazovky. Při přidávání hudby můžete také vytvořit seznam skladeb klepnutím na možnost **Nový seznam skladeb**. Po vytvoření seznamu skladeb můžete upřednostňovanou hudbu nahranou do hodinek přidat do seznamu skladeb, abyste ji mohli snadno spravovat.

### Ovládání přehrávání hudby v zařízení

- Přejděte v zařízení do seznamu aplikací, vyberte možnost **Hudba** nebo přejděte do nabídky **Hudba** > **Přehrávání hudby**.
- Pro přehrání skladby klepněte na tlačítko Přehrát.
- Na obrazovce přehrávání hudby můžete potažením po obrazovce nahoru zobrazit seznam skladeb, přepínat mezi skladbami, upravovat hlasitost a nastavit pořadí přehrávání (například přehrávání skladeb v pořadí nebo náhodně).


### Ovládání přehrávání hudby v telefonu

- Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku podrobností zařízení, klepněte na možnost **Hudba** a zapněte možnost **Ovládejte hudbu v telefonu**.
  - Otevřete aplikaci Hudba na telefonu a spusťte hudbu.
  - Na obrazovce přehrávání hudby můžete přejít následovně a pozastavit, přepínat mezi skladbami na telefonu, upravovat hlasitost hudby na telefonu a další.
- Hodinky, které podporují HUAWEI Assistant·TODAY: Potáhněte na domovské obrazovce hodinek doprava. Na obrazovce aplikace HUAWEI Assistant·TODAY klepněte na hudební kartu s ikonou telefonu.
- Hodinky, které nepodporují aplikaci HUAWEI Assistant·TODAY: Otevřete na hodinkách aplikaci **Hudba**, klepněte na možnost  nebo  a vyberte možnost **Telefon**.

## Svítilna

V zařízení přejděte do seznamu aplikací a klepněte na možnost **Svítilna**. Obrazovka se rozsvítí. Pokud chcete svítilnu vypnout, klepněte na obrazovku. Opětovným klepnutím na


obrazovku ji znovu zapněte. Potáhněte na obrazovce doprava nebo stiskněte boční tlačítko a zavřete aplikaci Svítilna.

 Svítilna se ve výchozím nastavení zapíná na 5 minut.




## Kompas


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

Klepněte na možnost **Kompas** v seznamu aplikací a podle pokynů na obrazovce zkalibrujte své hodinky. Po dokončení kalibrace zobrazí hodinky obrazovku kompasu.

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

## Vzdálená závěrka

Po připojení hodinek k telefon/tablet, klepnutím na možnost **Vzdálená závěrka** v seznamu aplikací na hodinkách aktivujte fotoaparát v telefon/tablet a poté můžete klepnutím na možnost  na obrazovce hodinek pořídít fotografii. Klepnutím na možnost  nebo  můžete přepínat mezi 2sekundovým a 5sekundovým časovačem.

-  • Pokud se po spárování hodinek s telefon/tablet v seznamu aplikací na hodinkách zobrazí položka Vzdálená závěrka, znamená to, že je tato funkce podporována. Jinak tato funkce podporována není.
- Abyste mohli tuto funkci používat, ujistěte se, že jsou hodinky připojeny k telefon/tablet a že je aplikace Huawei Zdraví spuštěná na pozadí.

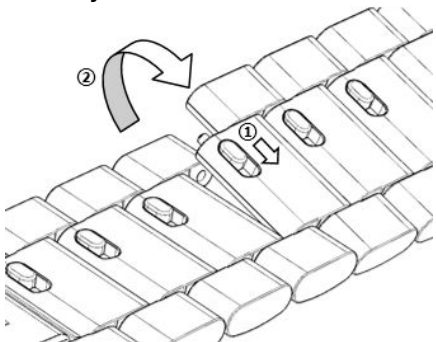
# Další

## Přizpůsobení a výměna řemínku

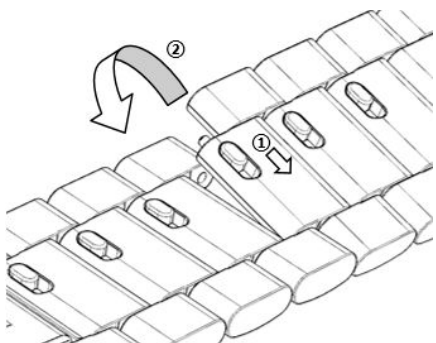
### Přizpůsobení řemínku

#### Kovový řemínek se třemi články:

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

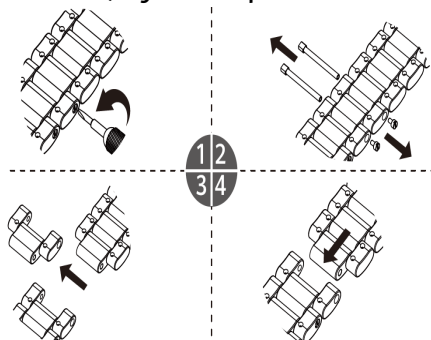


- 2 Pokud chcete řemínek nasadit, zatlačte na páčku ve směru označeném šipkou 1 a poté nasadte článek ve směru označeném šipkou 2.

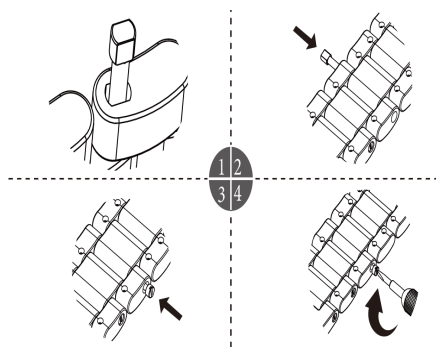


#### Keramický pásek:

- a Sundání řemínku: Pomocí šroubováku vyšroubujte šroub proti směru hodinových ručiček, vysuňte protikus na druhé straně a článek sundejte.

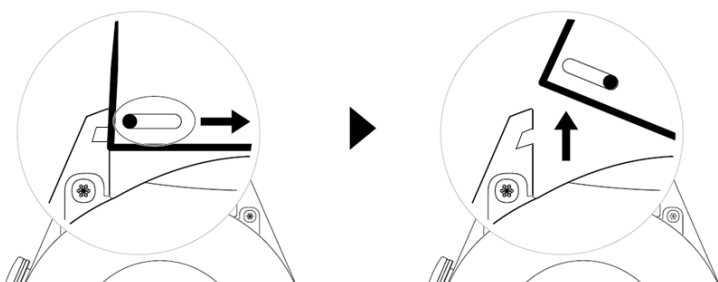


- b Pro nasazení řemínku vložte protikus z jedné strany otvoru a šroub z druhé strany a pomocí šroubováku otáčejte šroubem ve směru hodinových ručiček, abyste článek nasadili.



## Výměna řemínku

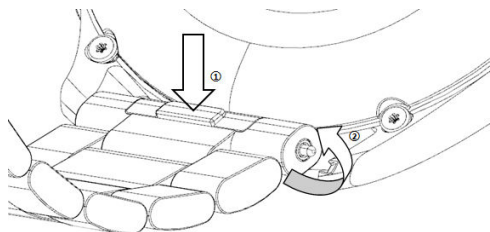
- Pokud používáte jiný než kovový řemínek, postupujte následovně při jeho sundání a nasadíte nový řemínek v opačném pořadí.



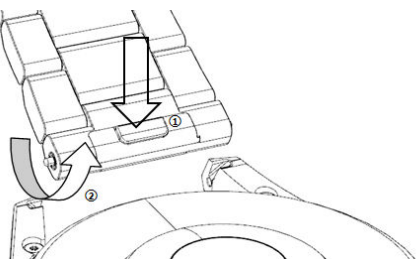
- Pokud chcete sundat a nasadit kovový řemínek, proveďte následující kroky:

- 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.

- Uchytení přezky hodinek

Přitiskněte střed přezky k oušku.

- Kožený řemínek není vodotěsný. Udržujte jej v suchu a včas otřete pot a jiné tekutiny.

## Konfigurace ciferníků z aplikace Galerie

- Před použitím této funkce aktualizujte aplikaci Huawei Zdraví a své zařízení na nejnovější verzi.

### Výběr ciferníků z aplikace Galerie

1. Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, přejděte do nabídky **Ciferníky** > **Další** > **Moje ciferníky** > **Na hodinkách** > **Galerie** a přejděte na obrazovku nastavení Galerie.
2. Klepněte na možnost **+** a vyberte buď možnost **Fotoaparát**, nebo **Galerie** jako metodu pro nahrání obrázku.
3. V pravém horním rohu klepněte na možnost **✓** a poté klepněte na možnost **Uložit**. Hodinky pak zobrazí vybraný obrázek jako ciferník.

### Další nastavení

Na obrazovce nastavení Galerie:

- Klepnutím na možnost **Styl**, **Poloha** a **Funkce** nastavíte styl a umístění data a času a funkci na cifernících z aplikace Galerie.
- Klepnutím na ikonu křížku v pravém horním rohu vybrané fotografie ji odstraníte.

## Nastavení ciferníku AOD

Můžete zapnout funkci Vždy na displeji (AOD) a vybrat zobrazení hlavního ciferníku nebo ciferníku AOD, když zdvihnete zápěstí.



### Nastavení AOD

- 1 Otevřete seznam aplikací, přejděte do nabídky **Nastavení** > **Ciferník a domů** a zapněte AOD.
- 2 Vyberte režim displeje, který splní vaše potřeby, například zobrazení ciferníku AOD, když zdvihnete zápěstí.
- 3 Přejděte do nabídky **Styl AOD** > **Výchozí styl** a vyberte styl, který se vám líbí. Styl se pak zobrazí, když není hlavní ciferník dodán s integrovaným ciferníkem AOD a vy zdvihnete zápěstí.


## 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 ikonu  pod ciferníkem a upravit zobrazený obsah.

## Instalace a změna ciferníku v telefonu

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **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 **Set as default** a použijte vybraný ciferník.
    -  Platbu za placené ciferníky nelze vrátit. Pokud nemůžete ve Watch Face Obchodu najít ciferníky, které jste si již zakoupili, kontaktujte zákaznickou linku.

## Odstranění ciferníku

- 1 Otevřete aplikaci Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a na název zařízení, poté přejděte do nabídky **Ciferníky** > **Další**.
- 2 Vyberte nainstalovaný ciferník a klepnutím na ikonu  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.

## Nastavení oblíbených kontaktů

- 1 Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na možnost **Zařízení** a název svého zařízení, poté vyberte možnost **Oblíbené kontakty**.
- 2 Na obrazovce **Oblíbené kontakty**:
  - Klepnutím na možnost **PŘIDAT** zobrazíte seznam kontaktů svého telefon/tabletu, poté vyberte kontakty, které chcete přidat.
  - Klepnutím na možnost **Sekvence** seřadíte přidané kontakty.
  - Klepnutím na možnost **Odebrat** odeberete přidaný kontakt.
- 3 Klepnutím na oblíbený kontakt z nabídky **Oblíbené kontakty** v seznamu aplikací svých hodinek zavoláte z hodinek na číslo tohoto kontaktu.

## Nastavení času a jazyka v hodinkách / na náramku

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

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

## Přizpůsobení funkce tlačítka Dolů

- 1 Stisknutím tlačítka Nahoru otevřete seznam aplikací a poté přejděte do nabídky **Nastavení > Tlačítko Dolů**.
- 2 Vyberte aplikaci a přizpůsobte funkci tlačítka Dolů.  
Po dokončení přizpůsobení funkce se vraťte na domovskou obrazovku a stisknutím tlačítka Dolů otevřete aktuální aplikaci.

## Přidávání vlastních karet

- 1 Přejděte do nabídky **Nastavení > Vlastní karty** nebo **Nastavení > Displej > Oblíbené**.
- 2 Vyberte karty, které se mají zobrazit, například karty **Spánek**, **Zátěž** a **Tepová frekvence**. Aktuální zobrazení má přednost.
- 3 Klepněte na ikonu nahoru vedle přidané aplikace nebo klepněte na kartu a podržte ji pro přesunutí na jinou pozici (podporováno u některých modelů zařízení, například ). Klepnutím na ikonu Odstranit kartu odstraní.
- 4 Po dokončení nastavení zobrazíte přidané karty potažením po domovské obrazovce doleva nebo doprava.

## Nastavení jasu obrazovky

- 1 Stiskněte na hodinkách tlačítko nahoru a přejděte do nabídky **Nastavení > Displej a jas** nebo **Nastavení > Displej**.
- 2 Pokud je zapnutá možnost **Automaticky**, vypněte ji.
- 3 Klepněte na možnost **Jas** a upravte jas obrazovky.

## Aktualizace

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, klepněte na **Zařízení** a název zařízení, poté klepněte na možnost **Aktualizace firmwaru**. telefon poté zkontroluje dostupné aktualizace. Postupujte podle pokynů na obrazovce a aktualizaci dokončete.

- Pokud je zapnutá funkce **Aut. akt. zařízení přes Wi-Fi** nebo **Automaticky stáhnout aktualizací balíčky přes Wi-Fi**, obdrží vaše zařízení aktualizací balíček a odešle vám oznámení o aktualizaci. Postupujte podle pokynů na obrazovce a aktualizujte své zařízení.
- Před aktualizací doporučujeme zajistit dostatečné nabití zařízení.
- Během aktualizace se Bluetooth v zařízení automaticky odpojí a po dokončení aktualizace se znovu připojí.
- Během aktualizace zařízení nenabíjejte.

## Zapnutí, vypnutí a restartování hodinek

### Zapnutí

- Stiskněte a podržte tlačítko Nahoru.
- Nabijte zařízení.

### Vypnutí

- Podržte stisknuté tlačítko Nahoru a klepněte na **Vypnout**.
- Stiskněte tlačítko Nahoru a přejděte do nabídky **Nastavení > Systém > Vypnout**.
- Pokud je úroveň nabití baterie kriticky nízká, hodinky zavibrují a poté se automaticky vypnou.
- Pokud se hodinky nenabijí okamžitě po vypršení doby úsporného režimu, automaticky se vypnou.

### Restartování

- Podržte stisknuté tlačítko Nahoru a klepněte na **Restartovat**.
- Stiskněte tlačítko Nahoru a přejděte do nabídky **Nastavení > Systém > Restartovat**.

### Vynucení restartování

Stiskněte a podržte tlačítko Nahoru po dobu alespoň 16 sekund.