

Obsah

Začíname

Zapnutie/vypnutie/reštartovanie	1
Tlačidlá a ovládanie obrazovky	1
Nabíjanie	3
Ikony	4
Spárovanie a pripojenie k nositeľným zariadeniam	5
Zmena ciferníka	6
Nastavenie budíka	7
Dostávanie správ o počasí	7
Upozornenia na správy	8
Zobrazovanie a odstraňovanie správ	8
Správy na prichádzajúci hovor	9

Cvičenie

Začiatok individuálneho cvičenia	10
Prepojenie pri jednorazovom cvičení	10
Zobrazenie záznamov o cvičení	10
Zobrazenie údajov o dennej aktivite	11
Automatické zistenie cvičenia	11
Stav cvičenia	12

Správa aplikácie Zdravie

Monitorovanie spánku	13
Meranie hladiny kyslíka v krvi (SpO2)	13
Meranie srdcového tepu	14
Upozornenie na limit pre srdcový tep	15
Testovanie úrovne stresu	16
Dýchacie cvičenia	16
Pripomenutie aktivity	16
Predpovede menštruačného cyklu	17

Asistent

Nastavenie AOD	18
Konfigurácia ciferníkov Galérie videociferníkov	18
Baterka	19
Vzdialená spúšť	19
Ovládanie prehrávania hudby	19

Ďalšie informácie

Nerušiteľ	20
Pridávanie obľúbených položiek	20
Nastavenie sily vibrácie	20

	Obsah
Zamknutie alebo odomknutie	20
Nastavenie času a jazyka	21
Nastavenie alebo výmena remienka	21

Začíname

Zapnutie/vypnutie/reštartovanie

Zapnutie

- Stlačením a podržaním bočného tlačidla zapnete zariadenie.
- Nabite zariadenie.

Vypnutie

- Stlačte bočné tlačidlo a prejdite do ponuky **Nastavenia** > **System** alebo **System a aktualizácie** > **Vypnúť**.
- Stlačte a podržte stlačené bočné tlačidlo a potom vyberte možnosť **Vypnúť**.
 - **i** Keď sa batéria vybitá, zariadenie sa automaticky vypne. Zariadenie pravidelne nabíjajte.

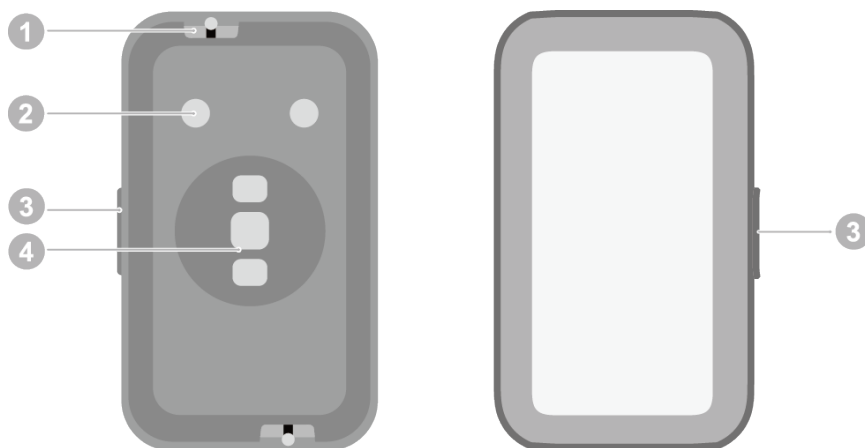
Reštartovanie

- Stlačte bočné tlačidlo a prejdite do ponuky **Nastavenia** > **System** alebo **System a aktualizácie** > **Reštartovať**.
- Stlačte a podržte stlačené bočné tlačidlo a potom ťuknite na možnosť **Reštartovať**.

Tlačidlá a ovládanie obrazovky

- Operácie môžete vykonávať potiahnutím prstom na obrazovke nahor, nadol, doľava alebo doprava, ako aj dotykom a podržaním obrazovky.

Vzhľad zariadení radu HUAWEI Band 7:



- 1: Pružina
- 2: Nabíjací port
- 3: Bočné tlačidlo
- 4: Oblast' merača

Operácia	Funkcia	Poznámka
Stlačenie bočného tlačidla.	<ul style="list-style-type: none"> • Keď je obrazovka vypnutá, stlačením bočného tlačidla zapnete obrazovku. • Keď sa zobrazí obrazovka ciferníka, stlačením bočného tlačidla prejdite na obrazovku zoznamu aplikácií. • Keď sa zobrazí iná obrazovka ako obrazovka ciferníka, stlačením bočného tlačidla sa vrátite na obrazovku ciferníka. 	Táto funkcia nie je dostupná v niektorých scenároch vrátane prichádzajúceho hovoru, a počas cvičenia.
Stlačenie a podržanie bočného tlačidla.	Zapnutie, vypnutie a reštartovanie.	–
Potiahnutie prstom doľava alebo doprava na domovskej obrazovke.	Prepínanie medzi obrazovkami.	–
Potiahnutie prstom doprava na inej ako domovskej obrazovke.	Návrat na predchádzajúcu obrazovku.	–
Potiahnutie prstom nahor na domovskej obrazovke.	Zobrazenie správ.	–
Potiahnutie prstom nadol na domovskej obrazovke.	Prechod na odkazy, napríklad Nastavenia, Nerušiť, Zapnutá obrazovka, Najstť telefón a Budík.	–
Ťuknutie na obrazovku.	Výber a potvrdenie.	–
Ťuknutie a podržanie na domovskej obrazovke.	Zmena ciferníka.	–

Nabíjanie

Nabíjanie

Pripojte kovové kontakty na nabíjacej kolíske ku kontaktom na zadnej strane zariadenia, položte ich na rovný povrch a pripojte nabíjaciu kolísku k zdroju napájania. Obrazovka sa zapne a zobrazí úroveň nabitia batérie.

Zariadenia radu HUAWEI Band 7



- Nabíjacia kolíska nie je odolná voči vode. Uistite sa, že sú port, kovové kontakty a zariadenie počas nabíjania suché.
- Zariadenie nenabíjajte ani nepoužívajte v nebezpečnom prostredí a uistite sa, že sa v ich blízkosti nenachádza nič horľavé alebo výbušné. Pred použitím nabíjacej kolísky sa uistite, že na porte USB nabíjacej kolísky nie sú zvyšky tekutiny alebo žiadne iné cudzie predmety. Udržujte nabíjaciu kolísku mimo dosahu tekutín a horľavých materiálov. Nedotýkajte sa kovových kontaktov nabíjacej kolísky, keď je pripojená k zdroju napájania, aby ste zabránili možnému ohrozeniu bezpečnosti.
- Nabíjacia kolíska má vo vnútri magnet. Ak magnet odpudzuje nabíjací port, zmeňte orientáciu nabíjacieho portu. Magnetizmus nabíjacej kolísky má tendenciu priťahovať kovové predmety. Pred použitím odporúčame skontrolovať a vyčistiť nabíjaciu kolísku.
- Nabíjaciu kolísku nevystavujte dlhodobo vysokým teplotám ani zdrojom so silným elektromagnetickým rušením, pretože to môže spôsobiť jej demagnetizáciu alebo iné problémy.

Zobrazenie úrovne nabitia batérie

Potiahnutím prsta nadol na domovskej obrazovke zariadenia skontrolujte úroveň nabitia batérie. Prípadne otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na položku **Zariaden.** a skontrolujte úroveň nabitia batérie pod názvom zariadenia.

Ikony

i Ikony sa môžu líšiť v závislosti od modelu produktu.

Ponuka úrovne 1

Vzdialená spúšť 	Záznamy o cvičení 	Stav cvičenia 	Dýchacie cvičenia 	SpO2 	Záznamy o aktivite 
Spánok 	Stres 	Srdcový tep 	Hudba 	Cvičenie 	Správy 
Počasie 	Menštruačný kalendár 	Nastavenia 	Stopky 	Časovač 	Budík 
Baterka 	Nájsť telefón 	-	-	-	-



Ponuka úrovne 2

Kroky 	Aktivita 	Hodiny aktivity 
--	---	--

Odkazy


Nastavenia 	Budík 	Zapnutá obrazovka 
Nájsť telefón 	Nerušit 	-

Stav pripojenia Bluetooth

<p>Odpojenie od rozhrania Bluetooth a aplikácie Huawei Zdravie telefónu</p> 	<p>Pripojenie k rozhraniu Bluetooth a aplikácii Huawei Zdravie telefónu</p> 	<p>–</p>
---	---	----------

Spárovanie a pripojenie k nositeľným zariadeniam

Presvedčte sa, že telefón spĺňa všetky nasledujúce požiadavky:

- Stiahnite a nainštalujte si najnovšiu verziu aplikácie Huawei Zdravie.
- V telefóne je zapnutý Bluetooth a služby na zisťovanie polohy, pričom má aplikácia Huawei Zdravie povolenie na prístup k polohe telefónu.
 -  Pred začiatkom párovania budete pri prvom zapnutí zariadenia alebo pri jeho párovaní po obnovení výrobných nastavení vyzvaní na výber jazyka.

Inštalácia aplikácie Huawei Zdravie

Pred spárovaním si do telefónu stiahnite a nainštalujte aplikáciu Huawei Zdravie. Ak ste si nainštalovali aplikáciu Huawei Zdravie, aktualizujte ju na najnovšiu verziu.

• Telefóny HUAWEI

Aplikácia Huawei Zdravie je v telefóne nainštalovaná predvolene. Ak ju v telefóne nemôžete nájsť, stiahnite a nainštalujte si ju z AppGallery.

• Telefóny inej značky ako HUAWEI so systémom Android

Ak používate telefón inej značky ako HUAWEI so systémom Android, aplikáciu Huawei Zdravie si môžete stiahnuť a nainštalovať jedným z týchto spôsobov:

- Navštívte stránku Stiahnutie aplikácie Huawei Zdravie alebo naskenujte tento kód QR, aby ste si mohli stiahnuť a nainštalovať aplikáciu Huawei Zdravie.




- V telefóne vyhľadajte aplikáciu **Huawei Zdravie** v obchode s aplikáciami a potom si ju stiahnite a nainštalujte podľa pokynov na obrazovke.
- **iPhone**
V App Store vyhľadajte aplikáciu **HUAWEI Zdravie** a potom si ju stiahnite a nainštalujte podľa pokynov na obrazovke.


- i** Podrobnosti o registrácii účtu HUAWEI ID v telefóne inej značky ako HUAWEI nájdete v časti Registrácia účtu HUAWEI ID.


Spárovanie a pripojenie k nositeľným zariadeniam

• Telefóny HUAWEI/inej značky ako HUAWEI so systémom Android

- 1 Po zapnutí zariadenia vyberte **jazyk**. Rozhranie Bluetooth je predvolene pripravené na párovanie.
- 2 Majte zariadenie v blízkosti telefónu, v telefóne otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na  v pravom hornom rohu a potom na **PRIDAŤ**. Telefón automaticky vyhľadá dostupné zariadenia. Vyberte zariadenie, s ktorým chcete spárovať telefón, a ťuknite na **PRIRADIŤ**.
- 3 Keď sa na obrazovke zariadenia zobrazí požiadavka na párovanie, ťuknite na **✓** a podľa pokynov na obrazovke dokončíte párovanie.

• iPhone

- 1 Po zapnutí zariadenia vyberte **jazyk**. Rozhranie Bluetooth je predvolene pripravené na párovanie.
- 2 Zariadenie môžete umiestniť do blízkosti telefónu, otvoriť v telefóne aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknúť na  v pravom hornom rohu, ťuknúť na **PRIDAŤ** a potom podľa pokynov na obrazovke vybrať zariadenie v rozbaľovacom okne.

V telefóne tiež môžete otvoriť aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknúť na  v pravom hornom rohu a potom ťuknutím na **SKENOVAŤ** naskenovať kód QR v zariadení. V telefóne postupujte podľa pokynov na obrazovke a ťuknite na **Áno > Ďalej**.
- 3 Keď sa na obrazovke zobrazí požiadavka na spárovanie, ťuknite na **✓**. Keď rozbaľovacie okno v telefóne vyžaduje spárovanie cez Bluetooth prostredníctvom aplikácie Huawei Zdravie, ťuknite na **Spárovať**. Zobrazí sa ďalšie rozbaľovacie okno s otázkou, či chcete zariadeniu povoliť zobrazovanie správ v telefóne. Ťuknite na **Povoliť**.
- 4 Počkajte niekoľko sekúnd, kým aplikácia Huawei Zdravie nezobrazí správu o úspešnom spáovaní. Ťuknutím na **Hotovo** dokončíte párovanie.

Zmena ciferníka

- i** Pred použitím tejto funkcie aktualizujte aplikáciu Huawei Zdravie a zariadenie na najnovšiu verziu.
1. spôsob: Ťuknite a podržte prst kdekoľvek na domovskej obrazovke, kým zariadenie nezavibruje. Keď sa domovská obrazovka zväčší a zobrazí sa náhľad, potiahnite na obrazovke prstom doľava alebo doprava, vyberte požadovaný ciferník a nainštalujte ho.
 2. spôsob: Prejdite na položku **Nastavenia > Displej > Ciferník**. Potiahnutím prsta doľava alebo doprava na obrazovke vyberte preferovaný ciferník a nainštalujte ho.
 3. spôsob: Skontrolujte, či je vaše zariadenie pripojené k aplikácii Huawei Zdravie. Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite do aplikácie Obchod s ciferníkmi, vyberte **Viac** a ťuknite na položku **INŠTALOVAŤ** pod požadovaným ciferníkom. Zariadenie automaticky nainštaluje


a prepne sa na zvolený ciferník. Prípadne naň môžete prejsť ťuknutím na ciferník, ktorý ste nainštalovali, a potom na **NASTAVIŤ AKO PREDVOLENÉ**.

Odstránenie ciferníka:

- Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite do aplikácie Obchod s ciferníkmi a vyberte položku **Viac > Moje > Upraviť**. Ťuknutím na ikonu krížika v pravom hornom rohu ciferníka tento ciferník odstránite.

Nastavenie budíka




1. spôsob: Nastavenie budíka v zariadení.

- 1 Prejdite do zoznamu aplikácií, vyberte **Budík** a ťuknutím na  pridajte budík.
- 2 Nastavte čas budíka a cyklus opakovania a potom ťuknite na **OK**. Ak nenastavíte cyklus opakovania, nastaví sa jednorazový budík.
- 3 Môžete ťuknúť na budík, ak ho chcete odstrániť alebo ak chcete zmeniť čas budíka, značku a cyklus opakovania. Odstrániť sa dajú iba budíky udalostí.

2. spôsob: Nastavenie budíka v aplikácii Huawei Zdravie.

Budík udalosti:

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na **Zariadení**, potom na názov svojho zariadenia a prejdite na položku **Budík > BUDÍK UDALOSTI**.
- 2 Ťuknite na položku **Pridať** v spodnej časti a nastavte čas budíka, značku a cyklus opakovania.
- 3 Ťuknite na v pravom hornom rohu (pre) alebo ťuknite na položku **Uložiť** (pre) , aby ste dokončili konfiguráciu nastavení.
- 4 Vráťte sa na domovskú obrazovku a potiahnutím prsta nadol synchronizujte nastavenia budíkov so zariadením.
- 5 Ťuknite na budík, ak ho chcete odstrániť alebo ak chcete zmeniť čas budíka a cyklus opakovania.

-  • Budíky sa synchronizujú medzi zariadením a aplikáciou Huawei Zdravie.
- Keď budík vibruje, môžete ho odložiť (o 10 minút) ťuknutím na  a potom potiahnutím prstom doprava alebo stlačením bočného tlačidla zariadenia. Ťuknutím na  zastavíte budík. Budík sa sám zastaví, ak sa počas jednej minúty nevykoná žiadna iná operácia alebo ak sa budík trikrát sám odložil.

Dostávanie správ o počasí

Zapnutie správ o počasí

Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, na obrazovke s informáciami o zariadení zapnite **Správy o počasí** a vyberte preferovanú jednotku teploty (°C alebo °F).

Zobrazenie informácií o počasí

1. spôsob: Na karte Počasie

Potiahnite prstom doprava na obrazovke, kým nenájdete kartu Počasie, kde si môžete pozrieť svoju polohu, informácie o počasí, teplotu, kvalitu vzduchu a iné.

2. spôsob: V aplikácii Počasie

Na domovskej obrazovke stlačte bočné tlačidlo a vyberte **Počasie**. Na obrazovke môžete zobraziť informácie, ako je vaša poloha, počasie, teplota, kvalita vzduchu a vonkajšie prostredie. Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na obrazovke zobrazíte predpovede počasia na rôzne časy počas dňa a na nasledujúcich šesť dní.

3. spôsob: Na ciferníku, ktorý môže zobrazovať počasie

Nastavte ciferník, na ktorom sa dá zobrazovať počasie. Po jeho nastavení sa vám na domovskej obrazovke zobrazia najnovšia správa o počasí.

Upozornenia na správy

Po aktivácii tejto funkcie bude zariadenie synchronizovať správy, ktoré sa zobrazia v stavovom riadku zariadenia telefón, a upozorní vás na ne vibráciami.


Do zariadenia je možné synchronizovať správy z týchto aplikácií telefónu: Správy, E-mail, Kalendár, AI Tips a niektorých externých aplikácií sociálnych sietí.

• Zapnutie správ:

1 Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na **Zariadenie**, a potom na názov zariadenia. Ťuknite na položku **Správy** a zapnite **Správy**. Zapnite prepínače pre aplikácie, od ktorých chcete dostávať správy.

2 Zároveň sa uistite, že aplikácie, od ktorých chcete dostávať správy, majú zapnuté zobrazovanie správ v stavovom riadku zariadenia telefón.

• Vypnutie správ: Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na **Zariadenie**, potom na názov svojho zariadenia a **Správy** a vypnite **Správy**.

 • Zariadenie môže dostávať správy, ale nebude vás na ne upozorňovať, keď cvičíte, používate režim Nerušiť alebo spíte. Nové správy si môžete zobraziť potiahnutím prstom nahor na domovskej obrazovke.

• Ak je aplikácia otvorená v zariadení telefón, nebudete na nositeľnom zariadení dostávať žiadne správy z aplikácie.

Zobrazovanie a odstraňovanie správ

Zobrazenie neprečítaných správ: Neprečítané správy budú v zariadení k dispozícii na zobrazenie. Na ich zobrazenie potiahnite prstom nahor na domovskej obrazovke alebo ťuknite na položku **Správy** v zozname aplikácií.

Odstránenie správ: Na obrazovke zobrazenia obsahu správ ťuknite na položku **Vymazať** alebo



v spodnej časti zoznamu správ a odstráňte všetky neprečítané správy.

Správy na prichádzajúci hovor

Nezabudnite si k zariadeniu pripojiť telefón a správne si ho nasadíte na zápästie. Pri prichádzajúcom hovore sa zapne obrazovka a zariadenie začne vibrovať . Hovor môžete odmietnuť alebo poslať rýchlu odpoveď v zariadení.






- Funkcia rýchlej odpovede nie je podporovaná pre telefóny iPhone.
- Ak zariadenie nemáte na sebe alebo ak je zapnutá funkcia Nerušiť a obrazovka je vypnutá, zariadenie prijme prichádzajúci hovor, ale obrazovka sa nezapne a zariadenie nebude vibrovať.
- Ak zmeškáte prichádzajúci hovor, zapne sa obrazovka a zariadenie vás vibráciami upozorní na zmeškaný hovor.

Cvičenie

Začiatok individuálneho cvičenia

Spustenie cvičenia pomocou zariadenia

- 1 Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na **Cvičenie**.
- 2 Potiahnite prstom nahor alebo nadol na obrazovke a vyberte cvičenie, ktorému sa chcete venovať.
- 3 Ťuknutím na ikonu cvičenia začnite cvičenie.
- 4 Keď je obrazovka zapnutá, stlačením bočného tlačidla zastavte cvičenie. Prípadne môžete stlačením tlačidla pozastaviť cvičenie, ťuknutím na  cvičenie obnoviť alebo ťuknutím na  cvičenie zastaviť.
 - Ťuknutím na  môžete nastaviť ciele, pripomienky a ďalšie položky.
 - Po skončení cvičenia môžete zobrazíť údaje o cvičení vrátane času cvičenia, kalórií, grafu srdcového tepu, rozsahu srdcového tepu, priemerného srdcového tepu a zóny srdcového tepu.

Spustenie cvičenia pomocou aplikácie Huawei Zdravie

- 1 Na obrazovke Cvičenie v aplikácii Huawei Zdravie vyberte cvičenie, ktoré chcete zaznamenať.
- 2 Ťuknutím na ikonu spustenia začnite cvičenie.
- 3 Po skončení cvičenia ťuknite na ikonu pauzy, potom stlačte a podržte ikonu ukončenia a výberom možnosti **UKONČIŤ** ukončíte cvičenia.

Prepojenie pri jednorazovom cvičení

Po spárovaní zariadenia s aplikáciou Huawei Zdravie zariadenie automaticky spustí, pozastaví, obnoví alebo ukončí cvičenie (napríklad jedno cvičenie alebo kurz cvičenia), ktoré ste spustili, pozastavili, obnovili alebo ukončili v aplikácii Huawei Zdravie.

- Počas cvičenia dokážu zariadenie a aplikácia Huawei Zdravie synchronne reagovať na pozastavenie, obnovenie alebo ukončenie cvičenia.

Zobrazenie záznamov o cvičení

Zobrazenie záznamov o cvičení na zariadení

- 1 Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na **Záznamy o cvičení**.

2 Vyberte záznam a pozrite si príslušné podrobnosti. Zariadenie zobrazí rôzne typy údajov pre rôzne cvičenia.

Zobrazenie záznamov o cvičení v aplikácii Huawei Zdravie

Podrobné údaje o cvičení si môžete zobrazíť v položke **Záznamy o cvičení** na obrazovke **Zdravie** v aplikácii Huawei Zdravie.

Odstránenie záznamu o cvičení

Ťuknite a podržte záznam o cvičení v časti **Záznamy o cvičení** v aplikácii Huawei Zdravie a odstráňte ho. Tento záznam však bude stále k dispozícii v časti **Záznamy o cvičení** v zariadení.

Zobrazenie údajov o dennej aktivite


Ak zariadenie nosíte správne, automaticky zaznamenáva vašu aktivitu vrátane počtu krokov, aktívnej vzdialenosti a spálených kalórií.

1. spôsob: Zobrazenie údajov o aktivite v zariadení.

V zariadení otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na **Záznamy o aktivite**. Potom si môžete zobrazíť svoje údaje vrátane počtu krokov, spálených kalórií, prejdenej vzdialenosti, hodín aktivity, a trvania stredne až vysoko intenzívnych aktivít.


2. spôsob: Zobrazenie údajov o aktivite v aplikácii Huawei Zdravie.

Záznamy o aktivite si môžete zobrazíť na domovskej obrazovke aplikácie Huawei Zdravie alebo na obrazovke s informáciami o zariadení.


-  • Ak chcete zobrazíť údaje o dennej aktivite v aplikácii Huawei Zdravie, uistite sa, že je vaše zariadenie pripojené k aplikácii Huawei Zdravie.
- Údaje o vašej aktivite sa obnovia o polnoci.

Automatické zistenie cvičenia

Prejdite na položku **Nastavenia > Nastavenia cvičenia** a zapnite **Automatické zistenie cvičenia**. Po zapnutí tejto funkcie vám bude zariadenie pripomínať začatie cvičenia, keď zistí zvýšenú aktivitu. Upozornenie môžete ignorovať alebo môžete začať príslušné cvičenie.

-  • Podporované typy cvičenia sa riadia pokynmi na obrazovke.
- Zariadenie automaticky identifikuje režim cvičenia a pripomenie vám, aby ste spustili cvičenie, ak splníte požiadavky založené na držaní tela a obťažnosti cvičenia a zostanete v tomto stave po určitý čas.
- Ak je skutočná obťažnosť cvičenia po určitý čas nižšia než obťažnosť vyžadovaná režimom cvičenia, zariadenie zobrazí hlásenie o ukončení cvičenia. Hlásenie môžete ignorovať alebo môžete ukončiť cvičenie.

Stav cvičenia

 Táto funkcia je dostupná len pre zariadenie radu HUAWEI Band 7.

Prejdite do zoznamu aplikácií hodínok, ťuknite na **Stav cvičenia** a potiahnutím nahor na obrazovke zobrazíte údaje vrátane indexu bežeckých schopností, stavu zotavovania, tréningovej záťaže a VO2max.

- Môžete si zobraziť tréningovú záťaž za posledných sedem dní, aby sa určila vaša úroveň na základe vášho stavu kondície. Hodinky získavajú vašu tréningovú záťaž z režimov tréningu, ktoré sledujú váš srdcový tep.
- Údaje VO2max sa získavajú počas behu vonku.

Správa aplikácie Zdravie

Monitorovanie spánku

Uistite sa, že zariadenie nosíte správne. Zariadenie bude automaticky zaznamenávať dĺžku vášho spánku a identifikovať, či ste vo fáze hlbokého spánku, ľahkého spánku alebo bdlosti.

Zaznamenávanie údajov o spánku na nositeľnom zariadení

- Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na položku **Zariaden.** a potom na názov vášho zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > HUAWEI TruSleep™** a zapnite funkciu **HUAWEI TruSleep™**. Keď je táto funkcia zapnutá, zariadenie dokáže presne rozpoznať, kedy ste zaspali, kedy ste sa zobudili a či ste v hlbokom spánku, ľahkom spánku alebo spánku REM. Aplikácia vám potom môže poskytnúť analýzu kvality spánku, ktorá vám pomôže pochopiť vaše spánkové vzorce, a návrhy, ktoré vám pomôžu zlepšiť kvalitu spánku.
- Ak funkcia **HUAWEI TruSleep™** nie je zapnutá, zariadenie bude sledovať váš spánok bežným spôsobom. Keď máte zariadenie na ruke počas spánku, identifikuje vaše spánkové fázy a zaznamenáva čas, kedy ste zaspali, prebudili sa a vstúpili alebo vystúpili z každej spánkovej fázy, potom synchronizuje údaje s aplikáciou Huawei Zdravie.

Zobrazenie údajov o spánku

Ťuknite na kartu **Spánok** na obrazovke **Zdravie** v aplikácii Huawei Zdravie a zobrazia sa denné, týždenné, mesačné a ročné údaje o spánku.

Meranie hladiny kyslíka v krvi (SpO2)

Jednorazové meranie SpO2

Správne si nasadte zariadenie, stlačením bočného tlačidla prejdite na zoznam aplikácií, potiahnite prstom nadol na obrazovke a ťuknutím na položku **SpO2** spustíte meranie SpO2. Po dokončení merania sa v spodnej časti obrazovky zobrazí položka **Obnovenie testu**.

- i • Aby sa dosiahli presnejšie výsledky, po nasadení zariadenia sa odporúča počkať tri až päť minút a až potom odmerať SpO₂.
- Počas merania ostaňte v pokoji a zariadenie majte pevne nasadené, ale vyhnite sa noseniu priamo na kĺbe zápästia. Uistite sa, že je snímač srdcového tepu v kontakte s pokožkou a medzi pokožkou a zariadením sa nenachádzajú žiadne cudzie predmety. Obrazovka musí ostať otočená smerom nahor.
- Toto meranie môžu ovplyvňovať aj niektoré vonkajšie faktory, ako napríklad nízke teploty okolia, pohyby paží alebo tetovanie na ruke.
- Výsledky majú iba informačný charakter a nie sú určené na lekárske použitie.
- Meranie sa preruší, ak potiahnete prstom doprava na obrazovke zariadenia, prijmete prichádzajúci hovor alebo sa spustí budík.

Automatické meranie SpO₂

- 1** Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na položku **Zariaden.** a potom na názov vášho zariadenia, ťuknite na položku **Monitorovanie zdravia** a aktivujte funkciu **Automatické meranie SpO₂**. Zariadenie bude potom automaticky merať a zaznamenávať SpO₂, keď zistí, že ste v pokoji.
- 2** Ťuknutím na položku **Upozornenie na nízku úroveň SpO₂** nastavte spodný limit SpO₂, aby ste dostali upozornenie, keď nespíte.

Meranie srdcového tepu

- i • Toto meranie môžu ovplyvňovať aj niektoré vonkajšie faktory, ako napríklad nízke teploty okolia, pohyby paží alebo tetovanie na ruke.
- Počas merania ostaňte v pokoji a zariadenie majte pevne nasadené, ale vyhnite sa noseniu priamo na kĺbe zápästia. Uistite sa, že je snímač srdcového tepu v kontakte s pokožkou a medzi pokožkou a zariadením sa nenachádzajú žiadne cudzie predmety. Obrazovka musí ostať otočená smerom nahor.

Individuálne meranie srdcového tepu

- 1** Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na **Zariaden.**, potom ťuknite na názov zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia** > **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a vypnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
- 2** V zariadení otvorte zoznam aplikácií a vyberte položku **Srdcový tep** na odmeranie srdcového tepu.

Nepretržité meranie srdcového tepu

- 1** Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na **Zariaden.**, potom ťuknite na názov zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia** > **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**.
- 2** Zobrazenie srdcového tepu:


- V zariadení otvorte zoznam aplikácií a vyberte položku **Srdcový tep** na zobrazenie srdcového tepu.
- Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na položku **Ja > Moje údaje > ZDRAVOTNÉ MERANIA > Srdce** a zobrazte si údaje o zdraví svojho srdca.

Meranie pokojového srdcového tepu

Pokojový srdcový tep je srdcový tep meraný v pokojnom, neaktívnom a nespavom stave.


Najlepší čas na meranie pokojového srdcového tepu je ráno po prebudení (a pred vstávaním).

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťknite na **Zariaden.**, potom ťknite na názov zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu**. Zariadenie potom automaticky zmeria váš pokojový srdcový tep.
- 2 Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na položku **Ja > Moje údaje > ZDRAVOTNÉ MERANIA > Srdce > Pokojová tepová frekvencia** a zobrazte si pokojový srdcový tep v určitom čase alebo priemerný pokojový srdcový tep.

-  Údaje o pokojovom srdcovom tepe zobrazené v aplikácii Huawei Zdravie sa po vypnutí funkcie **Nepretržité monitorovanie srdcového tepu** nezmenia.

Meranie srdcového tepu pre cvičenie

Počas cvičenia zariadenie zobrazuje váš srdcový tep a zónu srdcového tepu v reálnom čase a upozorní vás, keď váš srdcový tep prekročí horný limit. Na dosiahnutie lepších výsledkov odporúčame zvoliť si cvičenie na základe vašej zóny srdcového tepu.

- Zóny srdcového tepu je možné vypočítať na základe percenta maximálneho srdcového tepu alebo percentuálneho podielu HRR. Ak chcete vybrať metódu výpočtu, otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na položku **Ja > Nastavenia > Nastavenia cvičenia > Nastavenia srdcového tepu cvičenia** a položku **ZÓNY SRDCOVÉHO TEPU** nastavte na **Percento maximálnej srdcovej frekvencie** alebo **Percentuálny podiel HRR**.
- Meranie srdcového tepu počas cvičenia: Po začiatku cvičenia si môžete v zariadení zobrazíť srdcový tep v reálnom čase.
 -  Po skončení cvičenia môžete na obrazovke výsledkov cvičenia skontrolovať svoj priemerný srdcový tep, maximálny srdcový tep a zónu srdcového tepu.
 - Váš srdcový tep sa nezobrazí, ak si počas cvičenia dáte zariadenie dole zo zápästia. Zariadenie však určitú dobu bude pokračovať v hľadaní vášho signálu srdcového tepu. Meranie sa obnoví po opätovnom nasadení zariadenia.

Upozornenie na limit pre srdcový tep

Ak pri cvičení dôjde k prekročeniu nastaveného limitu pre srdcový tep, ktoré trvá určitý čas, zariadenie zavibruje a upozorní vás, že je srdcový tep príliš vysoký, až kým srdcový tep znova neklesne pod limit alebo kým toto upozornenie nevymažete potiahnutím prstom z pravej strany.

Limit pre srdcový tep nastavíte pomocou nasledujúceho postupu:

- Používatelia systému iOS: Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na položku **Ja > Nastavenia > Nastavenia srdcového tepu cvičenia**, zapnite **Upozornenie na limit pre srdcový tep**, ťuknite na možnosť **Limit pre srdcový tep** a nastavte limit, ktorý vám vyhovuje.
 - Používatelia systému HarmonyOS/Android: Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na položku **Ja > Nastavenia > Nastavenia cvičenia > Nastavenia srdcového tepu cvičenia**, ťuknite na možnosť **Limit pre srdcový tep** a nastavte limit, ktorý vám vyhovuje.
- i** Upozornenia srdcového tepu sú k dispozícii iba počas cvičenia a pri dennom monitorovaní sa negenerujú.

Testovanie úrovne stresu

Ak chcete vykonať test stresu, otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na položku **Zariaden.** a potom na názov vášho zariadenia, prejdite na položku **Monitorovanie zdravia > Automatický test stresu** a zapnite funkciu **Automatický test stresu**.

Ak chcete zobrazíť údaje o strese, prejdite na zoznam aplikácií v zariadení a ťuknite na položku **Stres**, čím zobrazíte svoju úroveň stresu a percentuálne hodnoty rôznych úrovní stresu.

- i** Funkcia automatického testu stresu je počas cvičenia vypnutá.

Dýchacie cvičenia

Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na **Dýchacie cvičenia**, nastavte trvanie a rytmus, ťuknite na ikonu dýchacích cvičení na obrazovke a podľa pokynov na obrazovky vykonajte dýchacie cvičenia. Po skončení cvičenia sa na obrazovke zobrazia údaje, ako je srdcový tep pred cvičením, trvanie cvičenia a hodnotenie.

Pripomenutie aktivity

Keď je zapnutá funkcia **Pripomenutie aktivity**, zariadenie bude monitorovať vašu aktivitu počas celého dňa v krokoch (predvolene v hodinových intervaloch). Zariadenie zavibruje a jeho obrazovka sa zapne na pripomenutie, aby ste nachvíľu vstali a pohybovali sa, ak ste sa po nastavený čas nepohybovali.

Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku s informáciami o zariadení, ťuknite na položku **Monitorovanie zdravia** a zapnite **Pripomenutie aktivity**.


- Ak ste na zariadení zapli režim **Nerušiť**, zariadenie nebude vibrovať, aby vám pripomenulo, že sa máte pohybovať.
- Zariadenie nebude vibrovať, ak zistí, že spíte.
- Zariadenie bude odosielať pripomienky iba v čase od 8:00 do 12:00 a od 14:30 do 21:00.

Predpovede menštruačného cyklu


Zariadenie dokáže predpovedať vašu budúcu menštruáciu a obdobia plodnosti na základe predchádzajúcich menštruácií a informácií z kalendára. Súvisiace údaje a pripomienky sa dajú zobrazíť v zariadení. Túto funkciu môžete zapnúť nasledujúcimi spôsobmi.

Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na kartu **Menštr. kalendár** a udeľte príslušné povolenia. Ak sa vám nepodarilo nájsť kartu **Menštr. kalendár** na domovskej stránke, ťuknutím na možnosť **UPRAVIŤ** na domovskej stránke pridáte túto kartu na domovskú obrazovku.

1. spôsob: Na domovskej obrazovke zariadenia stlačte bočné tlačidlo, vyberte položku

Menštr. kalendár a ťuknite na , aby ste nastavili začiatok a koniec menštruácie. Po nastavení bude vaše zariadenie inteligentne predpovedať vašu ďalšiu menštruáciu na základe vami zaznamenaných údajov.

2. spôsob:


1 Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, prejdite na obrazovku Menštr. kalendár, potom na položku  > **Nastavenia menštruačného kalendára** v pravom hornom rohu, vyberte položku **Dĺžka menštruácie** alebo **Dĺžka cyklu** a v časti **Pripomienky** zapnite pripomienky pre **Začiatok menštruácie**, **Koniec menštruácie**, **Začiatok obdobia plodnosti** a **Koniec obdobia plodnosti**. Môžete tiež povoliť možnosť **Všetko**.

2 Zariadenie vám bude posielat pripomienky o začiatku a konci vašej menštruácie a obdobia plodnosti.


- Po ťuknutí na položku Záznamy môžete zobrazovať a upravovať údaje o menštruácii. Predpovedaná menštruácia je označená bodkovanou čiarou.
- Zariadenie vám pripomenie začiatok menštruácie o 8:00 v deň pred jej očakávaným začiatkom. Všetky ostatné pripomienky dostanete v deň konkrétnej udalosti o 8:00.

Asistent


Nastavenie AOD

 Táto funkcia je dostupná len pre zariadenie radu HUAWEI Band 7.

Keď si nastavíte ciferník AOD, obrazovka hodínok zostane zapnutá aj potom, čo hodinky prejdú do pohotovostného režimu. Ak chcete zapnúť túto funkciu, vykonajte nasledovné činnosti:

- 1 Na domovskej obrazovke zariadenia stlačte bočné tlačidlo, prejdite na **Nastavenia** > **Displej** > **Always On displej**, potiahnutím prstom doľava alebo doprava na obrazovke zobrazte ukážku ciferníkov a potom ťuknite na možnosť  alebo vybraný ciferník, aby ste dokončili nastavenia.
- 2 Ak nie je nastavený čas vypnutia obrazovky zariadenia: Keď na obrazovke nevykonáte žiadne operácie, ciferník AOD sa zobrazí na päť sekúnd po nakonfigurovaní funkcie **Always On displej**. Keď vykonáte operáciu na obrazovke, ciferník AOD sa zobrazí na 15 sekúnd po dokončení danej operácie.
Ak je nastavený čas vypnutia obrazovky zariadenia, čas na ciferníku AOD sa zobrazí potom, čo nadobudne účinnosť čas vypnutia obrazovky.
- 3 Keď zariadenie prejde do pohotovostného režimu, ťuknutím na ciferník AOD otvoríte domovskú obrazovku.

Konfigurácia ciferníkov Galérie videociferníkov

 Pred použitím tejto funkcie aktualizujte aplikáciu Huawei Zdravie a zariadenie na najnovšiu verziu.

Výber ciferníkov Galérie

1. Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na **Zariaden.**, potom ťuknite na názov zariadenia a prejdéním na položku **Ciferníky** > **Viac** > **Moje** > **Na hodinkách** > **Galéria** otvorte obrazovku nastavení Galérie.
2. Ťuknite na + a ako metódu nahrávania obrázkov vyberte **Fotoaparát** alebo **Galériu**.
3. Ťuknite na ✓ v pravom hornom rohu a potom na položku **Uložiť**. Hodinky potom zobrazia vybraný obrázok ako ciferník.

Ďalšie nastavenia

Na obrazovke nastavení Galérie:

- Ťuknutím na položky **Štýl**, **Umiestnenie** môžete nastaviť štýl a umiestnenie dátumu a času na ciferníkoch Galérie.
- Ťuknutím na ikonu krížika v pravom hornom rohu vybranej fotografie odstránite danú fotografiu.

Baterka

Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a ťuknite na položku **Baterka**. Obrazovka sa rozsvieti. Ťuknutím na obrazovku vypnete baterku a opätovným ťuknutím na obrazovku ju znova zapnete. Ak chcete aplikáciu Bateria zavrieť, potiahnite na obrazovke doprava alebo stlačte bočné tlačidlo.


 Baterka sa predvolene zapína na 5 minút.

Vzdialená spúšť

 S telefónmi iPhone sa dajú spárovať len niektoré modely zariadení.

- 1 Uistite sa, že je vaše zariadenie pripojené k telefón prostredníctvom rozhrania Bluetooth a že je správne spustená aplikácia Huawei Zdravie.
- 2 Na zariadení otvorte zoznam aplikácií a vyberte položku **Vzdialená spúšť**. Tým sa zároveň otvorí aplikácia Fotoaparát v telefón.
- 3 Ťuknite na ikonu fotoaparátu na obrazovke a nasnímajte fotografiu pomocou telefón. Ak chcete položku **Vzdialená spúšť** zavrieť, potiahnite na obrazovke doprava alebo stlačte bočné tlačidlo.


Ovládanie prehrávania hudby

-  • Zariadenie môžete používať na ovládanie prehrávania hudby v externých hudobných aplikáciách, napríklad NetEase Music.
- Táto funkcia nie je podporovaná, keď k zariadeniu pripojíte Telefón iOS.

- 1 Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na **Zariadenie**, a na názov zariadenia a potom vyberte **Hudba**.
- 2 Po prehraní skladby v zariadení telefón ťuknite na položku **Hudba** v zozname aplikácií zariadenia a skladbu pozastavte alebo prehrajte, prípadne prepnite na predchádzajúcu alebo nasledujúcu skladbu.

Ďalšie informácie




Nerušit'

Potiahnite prstom nadol po domovskej obrazovke zariadenia a ťuknite na  na zapnutie režimu **Nerušit'**. Prípadne prejdite na zoznam aplikácií, potom na položku **Nastavenia** > **Nerušit'** a naplánujte obdobie pre tento režim.

 Po zapnutí režimu Nerušit':

- Zariadenie nebude zvonit' ani vibrovať, aby vás upozornilo na prichádzajúce hovory alebo oznámenia, a funkcia Prebudiť zdvihnutím bude vypnutá.
- Budík bude vibrovať a zvonit' ako zvyčajne.

Pridávanie obľúbených položiek

- 1 V nositeľnom zariadení prejdite na položku **Nastavenia** > **Displej** > **Obľúbené** a vyberte svoje obľúbené aplikácie, napríklad **Spánok**, **Stres** a **Srdcový tep**.
- 2 Ťuknite na , vyberte karty, ktoré sa majú zobraziť, a výberom **OK** pridajte karty. Ak chcete zobraziť pridané karty, potiahnite prstom doľava alebo doprava na domovskej obrazovke zariadenia.
- 3 Ťuknite na  vedľa pridanej karty, ak chcete kartu presunúť, a na , ak chcete kartu odstrániť.

Nastavenie sily vibrácie

V zariadení prejdite do časti **Nastavenia** > **Vibrácie** alebo **Nastavenia** > **Zvuky a vibrovanie** > **Intenzita**, vyberte požadovanú silu vibrácií (silné, jemné alebo žiadne) a ťuknite na **OK**.

Zamknutie alebo odomknutie

Na zariadení môžete nastaviť PIN, aby ste zvýšili ochranu svojho súkromia. Ak budete chcieť po nastavení kódu PIN a zapnutí automatického uzamknutia odomknúť zariadenie a prejsť na domovskú obrazovku, budete musieť zadať PIN.


Nastavenie kódu PIN

- 1 Nastavte PIN.

Potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke zariadenia, prejdite na položku **Nastavenia** > **PIN** > **Zapnúť PIN** a podľa pokynov na obrazovke nastavte kód PIN.

- 2 Zapnite automatické uzamknutie.

Potiahnite nadol na domovskej obrazovke zariadenia, prejdite na **Nastavenia > PIN** a zapnite **Automaticky uzamknúť**.

 Ak zabudnete PIN, budete musieť obnoviť výrobné nastavenia zariadenia.

Zmena kódu PIN

Potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke zariadenia, prejdite na položku **Nastavenia > PIN > Zmeniť kód PIN** a podľa pokynov na obrazovke zmeňte kód PIN.


Vypnutie kódu PIN

Potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke zariadenia, prejdite na položku **Nastavenia > PIN > Vypnúť PIN** a podľa pokynov na obrazovke vypnite kód PIN.

Zabudnutý PIN

Ak ste zabudli PIN, obnovte výrobné nastavenia zariadenia a skúste znova.

- 1. spôsob: Otvorte aplikáciu Huawei Zdravie, ťuknite na **Zariaden.**, ťuknite na názov zariadenia a potom vyberte **Resetovať**.
- 2. spôsob: Keď po ôsmykrát zadáte nesprávne heslo, zobrazí sa správa **Zabudnuté heslo**, na ktorú môžete ťuknúť a podľa pokynov na obrazovke obnoviť výrobné nastavenia zariadenia.

 Po obnovení výrobných nastavení zariadenia sa vymažú všetky údaje v zariadení, preto postupujte pri tejto operácii opatrne.

Nastavenie času a jazyka

Po synchronizácii údajov zariadenia a telefón sa so zariadením zosynchronizuje aj jazyk systému.

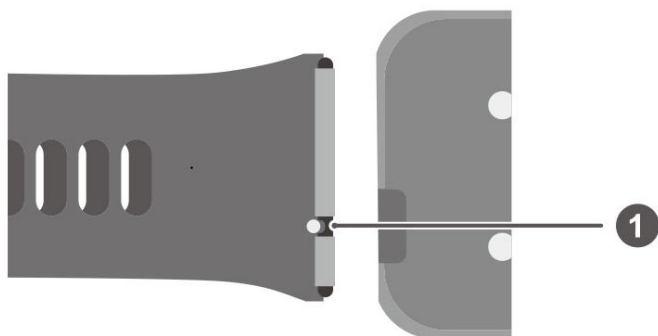
Ak zmeníte jazyk, región alebo čas pre telefón, zmeny sa automaticky zosynchronizujú so zariadením, pokiaľ je pripojené k telefón cez Bluetooth.

Nastavenie alebo výmena remienka

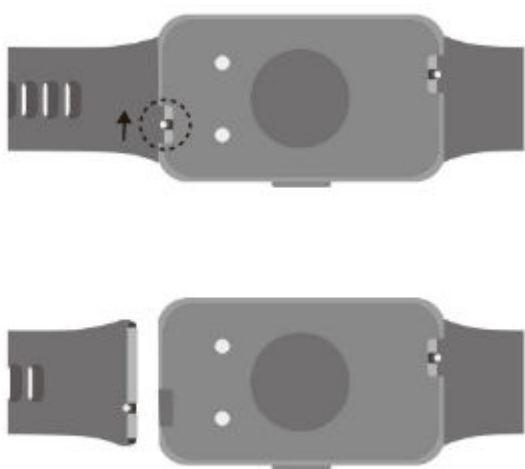
Nastavenie dĺžky remienka

Remienky majú pracku v tvare U. Prispôsobte náramok podľa veľkosti vášho zápästia.

Odstránenie a inštalácia remienka zariadenia radu Band 7



1: Pružina



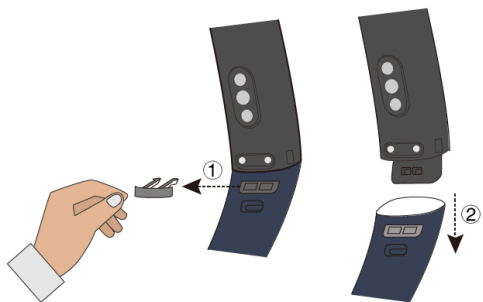
Odobratie remienka: Zatlačte na páčku pružiny na remienku, nakloňte remienok smerom von a odoberte ho z upevňovacej štrbiny článku.

Inštalácia remienka: Zarovnajte čap pružiny s upevňovacou štrbinou článku, zatlačte na páčku pružiny, aby sa jej čap zasunul do tela zariadenia, a nainštalujte remienok.

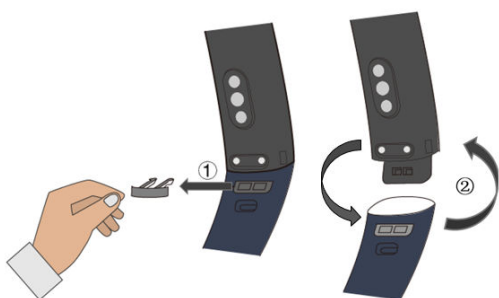
Odstránenie a inštalácia remienka zariadenia radu Band 6

Výmena remienka: Opatrne odstráňte pracku, aby ste vedeli zložiť remienok. Pomocou opačného postupu pripevnite remienok k hlavnej časti zariadenia. Pred odstránením pracky sa uistite, že hlavná časť zariadenia sedí pevne v remienku.

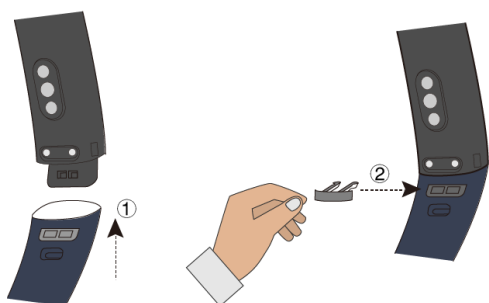
1. spôsob odstránenia: Pracku odstráňte zo zadnej strany remienka a potom potiahnite remienok nadol, aby ste ho odobrali od hlavnej časti zariadenia.



2. spôsob odstránenia: Pracku odoberte zo zadnej strany remienka a otáčajte a vytiahnite remienok z praciek na oboch stranách remienka, aby ste ho oddelili od hlavnej časti zariadenia.



Inštalácia: Pomocou opačného postupu pripevnite remienok k hlavnej časti zariadenia. Pred odstránením pracky sa uistite, že hlavná časť zariadenia sedí pevne v remienku.



- i • Pracka je veľmi malá, preto si dajte pozor, aby ste ju počas odoberania nestratili.
- Pri inštalácii pracky umiestnite zariadenie s tlačidlom na pravej strane obrazovky a remienok s prackou navrchu.