

# HONOR Watch GS 3

Používateľská príručka

HONOR

# Obsah

## Začínáme

Vzhľad	1
Nosenie hodiniiek	1
Zapnutie, vypnutie a reštartovanie hodiniiek	2
Spárovanie hodiniiek s telefónom	3
Tlačidlá a gestá	3
Nabíjanie hodiniiek	4

## Cvičenie

Spustenie cvičenia	6
Viac ako 100 režimov cvičenia	6
Používanie funkcie Inteligentný spoločník	7
Bežecké trasy	7
Kondičné kurzy	7
Skákanie cez švihadlo	8
Zobrazenie záznamov o cvičení	8
Stav cvičenia	8
Zaznamenávanie denných aktivít	9
Cesta späť	10

## Zdravie

Monitorovanie srdcového tepu	11
Meranie hladín kyslíka v krvi (SpO2)	12
Testovanie úrovne stresu	13
Dychové cvičenia	14
Pripomenutia aktivity	14

## Asistent

Prehrávanie hudby	15
Prijímanie správ o počasí	16
Prijatie alebo odmietnutie hovoru na zariadení	16
Prichádzajúci hovor	17
Prijímanie upozornení a zobrazovanie a odstraňovanie správ	17
Zapnutie režimu Nerušiť	18
Pripojenie slúchadiel Bluetooth	18
Používanie aplikácie Kompas	18
Používanie stopiek	19
Používanie časovača	19
Nastavenie budíka	19
Tlak vzduchu	20
Používanie baterky	20

Vyhľadanie telefónu pomocou zariadenia

21

## Ďalšie pokyny

Správa ciferníkov

22

Konfigurácia vlastných ciferníkov

22

Nastavenie funkcie Always On Display

23

Nastavenia zvuku

23

Nastavenie sily vibrácií

23

Prispôsobenie funkcie dolného tlačidla

24

Zamknutie alebo odomknutie zariadenia

24

Zobrazenie informácií hodín

24

# Začíname

## Vzhľad

hodínek je vybavené 3D zakrivenou sklenenou šošovkou akombináciou tlačidiel a farebného dotykového displeja. Farebný dotykový displej poskytuje širšie zorné pole.



Číslo	Popis
1	Horné tlačidlo
2	Obrazovka
3	Dolné tlačidlo
4	Reproduktor
5	Mikrofón
6	Oblasť monitorovacej jednotky
7	Oblasť nabíjania

## Nosenie hodínek

hodínek si nasadíte tak, aby sa oblasť merača srdcového tepu nachádzala v hornej časti zápästia, podľa vyobrazenia na nasledujúcom obrázku. Ak chcete zabezpečiť presnosť merania srdcového tepu, pre väčšie pohodlie noste hodínek správne a nenoste ho nad kĺbom na zápästí.



- Zariadenie je z netoxických materiálov, ktoré prešli prísnyimi testami na kožné alergie. Noste ho bez obáv. Ak sa pri nosení hodínok vyskytne podráždenie kože, zložte ho a poraďte sa s lekárom.
- Zariadenie nenoste príliš navoľno alebo príliš natesno, ale uistite sa, že je bezpečne nasadené na zápästí.

## Zapnutie, vypnutie a reštartovanie hodínok

### Zapnutie hodínok

- Keď je hodínok vypnuté, stlačením a podržaním horného tlačidla zapnete hodínok.
- Keď je hodínok vypnuté, hodínok sa automaticky zapne počas nabíjania.

### Vypnutie hodínok

- Keď je zariadenie zapnuté, stlačte a podržte horné tlačidlo a ťuknite na **Vypnúť**.
- Keď je zariadenie zapnuté, na domovskej obrazovke stlačte horné tlačidlo, potiahnite prstom nahor alebo nadol, kým nenájdete položku **Nastavenia**, ťuknite na ňu a prejdite na položku **Systém** > **Vypnúť**.
- Ak je batéria takmer vybitá, zariadenie zavibruje a následne sa automaticky vypne.

### Reštartovanie hodínok

- Keď je hodínok zapnuté, stlačte a podržte horné tlačidlo a ťuknite na **Reštartovať**.
- Keď je hodínok zapnuté, na domovskej obrazovke stlačte horné tlačidlo, posúvajte prstom, kým nenájdete položku **Nastavenia**, ťuknite na ňu a prejdite na položku **Systém** > **Reštartovať**.


### Vynútené reštartovanie hodínok



Stlačením a podržaním horného tlačidla na viac ako 16 sekúnd vykonáte vynútené reštartovanie hodínok.

## Spárovanie hodiniiek s telefónom

- 1 hodiniiek je predvolene pripravené na párovanie prostredníctvom Bluetooth. Naskenovaním kódu QR si stiahnite a nainštalujte aplikáciu Zdravie.



- 2 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Zariadenie** > **Pridať zariadenie** a aplikácia automaticky vyhľadá dostupné zariadenia Bluetooth v blízkosti. Po nájdení hodiniiek ťuknutím na jeho názov spustíte párovanie.
- 3 Keď sa na obrazovke zariadenia zobrazí požiadavka na párovanie, ťuknutím na  spárujete hodiniiek a telefón. Spárovanie potvrdíte aj na telefóne.

-  Ak sa cieľové zariadenie nenachádza v zozname zariadení, ku ktorým sa možno automaticky pripojiť, ťuknite na  > **Skenovať**, naskenujte kód QR na hodiniiek a podľa pokynov na obrazovke dokončíte párovanie.
- Na obrazovke hodiniiek sa zobrazí ikona, ktorá vás informuje o úspešnom spárovaní. Ak párovanie zlyhalo, na obrazovke hodiniiek sa zobrazí ikona, ktorá vás informuje o tom, že párovanie nebolo úspešné. Zariadenie sa následne vráti na úvodnú obrazovku.

## Tlačidlá a gestá

### Tlačidlá

Činnosť	Funkcia
Stlačenie horného tlačidla	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prebudenie obrazovky zariadenia, keď je obrazovka vypnutá.</li> <li>• Prístup na obrazovku zoznamu aplikácií z domovskej obrazovky.</li> <li>• Návrat na domovskú obrazovku.</li> </ul>
Stlačenie a podržanie horného tlačidla	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapnutie hodiniiek, ak je hodiniiek vypnuté.</li> <li>• Prístup na obrazovku reštartovania/vypnutia zapnutého/-ých hodiniiek.</li> </ul>
Stlačenie dolného tlačidla	<p>Otvorenie aplikácie cvičenia.</p> <p>Prístup k vami nastavenej vlastnej funkcii.</p>

## Funkcie tlačidiel počas cvičenia

Činnosť	Funkcia
Stlačenie horného tlačidla	Zamknutie/odmoknutie, stlmenie alebo ukončenie cvičenia
Stlačenie dolného tlačidla	Prepnutie obrazovky.
Stlačenie a podržanie horného tlačidla	Koniec cvičenia.

## Nabíjanie hodínok



### Nabíjanie

- 1 Pripojte port USB Type-C k napájacímu adaptéru a zapojte napájací adaptér do siete.
- 2 Položte hodínok do hornej časti nabíjacej kolísky a uistite sa, že sú kontakty hodínok a nabíjačky zarovnané. Počkajte, kým sa na obrazovke hodínok zobrazí ikona nabíjania.
  - i** • Odporúčame, aby ste na nabíjanie hodínok používali nabíjačku Honor alebo nabíjačku inej značky ako Honor, ktorá je v súlade s príslušnými regionálnymi alebo vnútroštátnymi zákonmi a predpismi, ako aj regionálnymi a medzinárodnými bezpečnostnými normami. Iné nabíjačky a externé nabíjačky, ktoré nespĺňajú príslušné bezpečnostné normy, môžu spôsobovať problémy, ako je pomalé nabíjanie a prehrievanie. Pri ich používaní buďte opatrní. Odporúčame, aby ste si zakúpili napájací adaptér Honor v oficiálnom predajnom mieste spoločnosti Honor.
  - Nabíjací port udržiavajte suchý a čistý, aby ste zabránili skratu alebo iným rizikám.

### Kontrola úrovne nabitia batérie

1. spôsob: Ak chcete skontrolovať úroveň nabitia batérie, potiahnite prstom nadol z hornej časti domovskej obrazovky.



2. spôsob: Pripojte hodiniček k napájaniu a skontrolujte úroveň nabitia batérie na obrazovke nabíjania.
3. spôsob: Zobrazte úroveň nabitia batérie na ciferníku, ktorý zobrazuje úroveň nabitia batérie.
4. spôsob: Pripojte hodiniček k aplikácii Zdravie, otvorte aplikáciu Zdravie, ťuknite na položku **Zariadenie**, následne na názov zariadenia a skontrolujte úroveň nabitia batérie na obrazovke s podrobnosťami o zariadení.



# Cvičenie

## Spustenie cvičenia


### Spustenie cvičenia na zariadení

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Cvičenie**.
- 2 Vyberte si cvičenie, ktoré chcete vykonať, alebo preferovaný kurz. Prípadne potiahnite prstom nahor na obrazovke a ťuknutím na **Vlastné** pridajte ďalšie režimy cvičenia.  
 Ťuknite na  na pravej strane režimu cvičenia a nastavte **Cieľ** a **Pripomienky**.
- 3 Reláciu cvičenia začnite ťuknutím na ikonu spustenia. (Pred začatím cvičenia vonku sa uistite, že funguje určovanie polohy pomocou GPS.)
- 4 Ak chcete ukončiť reláciu cvičenia, stlačte horné tlačidlo a ťuknite na ikonu zastavenia alebo stlačte horné tlačidlo a podržte ho stlačené.

### Zobrazenie záznamov o cvičení na zariadení


Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Záznamy o cvičení**.

Vyberte záznam a zobrazte príslušné podrobnosti. Zariadenie zobrazí rôzne typy údajov pre rôzne cvičenia.

-  Na hodinkách sa môže zobraziť maximálne 10 záznamov o cvičení. Ak existuje viac ako 10 záznamov o cvičení, staršie záznamy sa prepíšu.

### Automatická detekcia cvičení

hodiniek dokáže automaticky identifikovať stav cvičenia


- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia** > **Nastavenia cvičenia** a zapnite **Automatické zistenie cvičenia**.
- 2 Po zapnutí tejto funkcie vám zariadenie pripomenie, aby ste začali cvičiť, keď zistí zvýšenú aktivitu. Upozornenie môžete ignorovať alebo môžete spustiť príslušné cvičenie.  
 V súčasnosti sú podporované tieto režimy cvičenia: chôdza vnútri, chôdza vonku, beh vnútri, beh vonku, aktivita na eliptickom trenažéri a aktivita na veslovacom trenažéri.

## Viac ako 100 režimov cvičenia

hodiniek podporuje viac ako 100 režimov cvičenia, ktoré môžete pridávať alebo odoberať zo zariadenia pre jednoduchšie používanie.

## Pridanie cvičenia

Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku

**Cvičenie.** Potiahnite prstom nahor alebo nadol, kým nenájdete položku **Vlastné** > , ťuknite na ňu a následne pridajte požadované cvičenia.



## Odstránenie cvičenia

Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku

**Cvičenie** a  na pravej strane režimu cvičenia, potiahnite prstom nadol a ťuknutím na položku **Odobrať** odstráňte cvičenie.

## Používanie funkcie Inteligentný spoločník

Po zapnutí funkcie Inteligentný spoločník na hodiniak vám hodiniak počas behu budú v reálnom čase posilať hlasové pokyny, ako napríklad pokyny týkajúce sa náročnosti cvičenia, trvania behu a srdcového tepu.

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Cvičenie**, následne na ňu ťuknite.
  - 2 Ťuknite na ikonu  na pravej strane **Beh vonku** a následne zapnite funkciu **Inteligentný spoločník**.
  - 3 Vráťte sa na obrazovku so zoznamom cvičení a ťuknite na položku **Beh vonku**.
-  Funkcia Inteligentný spoločník je v súčasnosti k dispozícii iba pre režim Beh vonku. Aby ste zabezpečili správne fungovanie funkcie Inteligentný spoločník, noste inteligentné hodinky Honor alebo inteligentný náramok.

## Bežecké trasy

hodiniak je vybavené rôznymi bežeckými trasami, ktoré vás môžu viesť a zaznamenávať vaše cvičenia a bežecké tréningy. Môže tiež pracovať s hlasovými pokynmi, ktoré vám pomôžu dokončiť kurzy, čo vám umožní zostať aktívnejší v každodennom živote.

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Cvičenie** > **Bežecké kurzy**.
- 2 Potiahnite prstom nahor alebo nadol na obrazovke a následne vyberte . Vyberte kurz a podľa pokynov na obrazovke spustite cvičenie.





## Kondičné kurzy

hodiniak je vybavené rôznymi kondičnými kurzami, ktoré vás môžu viesť a zaznamenávať vaše cvičenia a kondičné tréningy. Môže tiež pracovať s hlasovými pokynmi, ktoré vám pomôžu dokončiť kurzy, čo vám umožní zostať aktívnejší v každodennom živote.

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Cvičenie > Fitness kurzy**.
- 2 Potiahnite prstom nahor alebo nadol na obrazovke a následne vyberte . Vyberte kurz a podľa pokynov na obrazovke spustíte cvičenie.


 Tieto funkcie vyžadujú najnovšiu verziu aplikácie Zdravie.

## Skákanie cez švihadlo

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Cvičenie**.
- 2 Ťuknite na položku **Skákanie cez švihadlo** a ťuknutím na ikonu  alebo  môžete vybrať rôzne testovacie režimy.
  -  Prípadne potiahnite prstom nahor na obrazovke a ťuknutím na **Vlastné** pridajte režimy cvičenia.
- 3 Skákanie cez Švihadlo začnite ťuknutím na ikonu spustenia.
- 4 Ak chcete ukončiť skákanie cez švihadlo, stlačte horné tlačidlo a ťuknite na ikonu zastavenia alebo stlačte horné tlačidlo a podržte ho stlačené.
  -  Spoznajte svoju fyzickú kondíciu pomocou režimu hodnotenia. Tento režim sa automaticky zastaví po 1 minúte.

## Zobrazenie záznamov o cvičení

### Zobrazenie záznamov o cvičení na zariadení

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Záznamy o cvičení**.
- 2 Vyberte záznam a zobrazte príslušné podrobnosti. Zariadenie zobrazí rôzne typy údajov pre rôzne cvičenia.
  -  Náramok zobrazí rôzne typy údajov pre rôzne cvičenia.

### Zobrazenie záznamov o cvičení v aplikácii Zdravie

Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Zdravie > História cvičenia** zobrazíte podrobné údaje o cvičení.

## Stav cvičenia

Aplikácia Stav cvičenia na zariadení môže zobrazíť zmeny stavu vašej kondície a vašu tréningovú záťaž za posledných sedem dní. Pomocou tejto aplikácie si môžete prezrieť a upraviť váš aktuálny plán cvičenia.

Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Stav cvičenia** a potiahnutím prstom nahor na obrazovke zobrazte údaje vrátane tréningovej záťaže a VO2Max.

- Na obrazovke Tréningová záťaž si môžete zobrazíť vašu tréningovú záťaž za posledných sedem dní. Tréningová záťaž sa delí na vysokú, nízku alebo optimálnu a úroveň si môžete určiť na základe stavu vašej kondície.
- Aplikácia Stav cvičenia sleduje hlavne vašu tréningovú záťaž a zmeny  $VO_2max$ .
- Zariadenie zhromažďuje vašu tréningovú záťaž z vašich režimov cvičenia, ktoré sledujú váš srdcový tep pri behu, chôdzi, bicyklovaní a lezení, a zhromažďuje vašu hodnotu  $VO_2max$ , keď začnete cvičenie behu vonku. Zariadenie nemôže zobrazíť váš stav cvičenia, ak nezhrmaždí žiadne hodnoty  $VO_2max$ .
- Zmeny  $VO_2max$  sa zobrazia, iba ak použijete režim Beh vonku aspoň raz do týždňa (aspoň 2,4 km za 20 minút pre každé cvičenie) a hodinky zhromaždia aspoň dve hodnoty  $VO_2max$  za viac ako týždeň.




## Zaznamenávanie denných aktivít

hodiniek noste nasadené správne, aby automaticky zaznamenávalo údaje týkajúce sa kalórií, vzdialenosti, vystúpaných schodov, krokov, trvania aktivít so strednou až vysokou náročnosťou a iných aktivít.

### Na zariadení

Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku

**Záznamy o aktivite.** Tri kruhy na displeji zariadenia zobrazujú tri typy údajov: kroky, aktivitu so strednou až vysokou náročnosťou a aktívne hodiny.

- 1  Kroky: Tento kruh zobrazuje množstvo prejdenných a zostávajúcich krokov do cieľového počtu krokov. Predvolený cieľ je 10 000 krokov. Nastavenia cieľa môžete zmeniť podľa vlastných preferencií v aplikácii Zdravie.
- 2  Trvanie aktivity so strednou až vysokou náročnosťou (jednotka: minúty): Predvolený cieľ je 30 minút. Nositeľné zariadenie vypočíta celkové trvanie aktivít so strednou až vysokou náročnosťou na základe tempa a intenzity srdcového tepu. Aby ste zostali zdraví, odporúčame vám uskutočniť päť 30-minútových relácií cvičenia za týždeň pri strednej náročnosti.
- 3  Aktívne hodiny: Tento kruh vyjadruje, koľko hodín ste stáli počas dňa. Ak ste šli dlhšie ako 1 minútu počas hodiny, napríklad 1 minútu medzi 10:00 a 11:00, táto hodina sa započíta ako aktívna hodina. Dlhodobé sedenie je škodlivé pre vaše zdravie. Odporúčame vám postaviť sa aspoň raz za hodinu a každý deň mať aspoň 12 aktívnych hodín.

### V aplikácii Zdravie

Uistite sa, že je hodiniek pripojené k aplikácii, aby ste mohli zobrazíť záznamy o aktivite na domovskej obrazovke aplikácie.


## Cesta späť

Keď začnete cvičiť vonku a zapnete funkciu Cesta späť, hodiniek zaznamená prejdenú trasu a poskytne vám navigačné služby. Po dosiahnutí cieľa môžete pomocou tejto funkcie zistiť, ako sa vrátiť na miesto, ktorým ste prechádzali alebo odkiaľ ste prišli.

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Cvičenie** a ťuknite na ňu. Začnite individuálne cvičenie vonku.
- 2 Potiahnite prstom doľava na obrazovke a vyberte položku **Trasa pre návrat** alebo **Vzdušná čiara** do východiskového bodu. Ak sa na obrazovke nezobrazuje cesta späť alebo rovná čiara, zobrazte ju ťuknutím na obrazovku.

## Monitorovanie srdcového tepu

Zariadenie TruSeen™ 5.0+ prináša nový modernizovaný modul srdcového tepu, ktorý obsahuje osem fotodiód v kruhovom usporiadaní a dve súpravy svetelných zdrojov. V kombinácii so zakrivenou sklenenou šošovkou na pohodlné nosenie výrazne znižuje vonkajšie rušivé vplyvy. Algoritmus umelej inteligencie bol vylepšený tak, aby účinnejšie filtroval rušivé signály, čo umožňuje presné monitorovanie srdcového tepu aj počas náročného cvičenia a zvyšuje presnosť zdravotných údajov.

-  Aby sa zaistilo presnejšie meranie srdcového tepu, noste zariadenie správne a uistite sa, že je remienok utiahnutý. Uistite sa, že je zariadenie bezpečne na vašom zápästí. Uistite sa, že telo zariadenia je v priamom kontakte s pokožkou bez akýchkoľvek prekážok.

### Nepretržité monitorovanie srdcového tepu

Po zapnutí tejto funkcie bude zariadenie nepretržite merať váš srdcový tep v reálnom čase. Grafy vášho srdcového tepu si môžete zobraziť v aplikácii Zdravie.

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Prejdite na položku **Zdravotné upozornenie > Nepretržité meranie srdcového tepu** a zapnite funkciu **Nepretržité meranie srdcového tepu** v aplikácii Zdravie. Po zapnutí tejto funkcie môže zariadenie merať váš srdcový tep v reálnom čase.

### Individuálne meranie pokojového srdcového tepu

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Prejdite na **Zdravotné upozornenie** a vypnite funkciu **Nepretržité meranie srdcového tepu**.
- 3 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Tep**. Zariadenie odmeria váš aktuálny srdcový tep.

### Meranie srdcového tepu pre cvičenie


Počas cvičenia hodinek zobrazuje srdcový tep a zónu srdcového tepu v reálnom čase. Na dosiahnutie lepších výsledkov tréningu vám odporúčame vykonávať cvičenie na základe vašej zóny srdcového tepu.

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Cvičenie**.
- 2 Vyberte si cvičenie, ktoré chcete vykonať, alebo preferovaný kurz.
- 3 Reláciu cvičenia začnite ťuknutím na ikonu spustenia. Hodinky zobrazia váš srdcový tep, rýchlosť a čas cvičenia.

### Meranie pokojového srdcového tepu

Pokožová tepová frekvencia znamená srdcový tep odmeraný v pokojnom a uvoľnenom prostredí, keď ste hore. Je to všeobecný ukazovateľ kardiovaskulárneho zdravia. Najlepší čas

na meranie pokojovej tepovej frekvencie je ráno bezprostredne po prebudení. Vaša skutočná pokojová tepová frekvencia sa nemusí zobrazíť alebo správne odmerať, ak bol váš srdcový tep meraný v nesprávnom čase.

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Zapnite funkciu **Nepretržité meranie srdcového tepu** v aplikácii Zdravie. Po zapnutí tejto funkcie môže zariadenie merať váš pokojový srdcový tep.
  -  Ak sa ako meranie pokojového srdcového tepu zobrazuje „--“, znamená to, že zariadenie nedokázalo zmerať váš pokojový srdcový tep.
    - Uistite sa, že pokojovú tepovú frekvenciu meriate v pokojnom a uvoľnenom prostredí, keď ste hore. Na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov sa odporúča merať pokojovú tepovú frekvenciu ráno okamžite po prebudení.


### Pripomienky srdcového tepu

Zapnite **Pripomienka na vysoký srdcový tep** a **Pripomienka na nízky srdcový tep** pre pokojovú tepovú frekvenciu, keď nevykonávate žiadne cvičenie, aby ste dostali upozornenie, keď pokojová tepová frekvencia prekročí vami nastavený limit na dlhšie ako 10 minút.


- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Prejdite na položku **Zdravotné upozornenie** a zapnite **Nepretržité meranie srdcového tepu**.
- 3 Nastavte limit srdcového tepu, aby ste dostali upozornenie, keď práve necvičíte a váš srdcový tep zostane pod alebo nad nastaveným limitom dlhšie ako 10 minút.

### Upozornenie na limit srdcového tepu

Po začatí cvičenia pomocou zariadenia vaše zariadenie zavibruje, aby vás upozornilo, že váš srdcový tep prekročil horný limit na dlhšie ako 60 sekúnd. Ak si chcete zobrazíť a nastaviť limit srdcového tepu, postupujte nasledovne:

Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Cvičenie** >  > **Nastavenia srdcového tepu cvičenia** a vyberte požadovaný limit srdcového tepu a zóny srdcového tepu.

## Meranie hladín kyslíka v krvi (SpO2)


-  Aby sa zabezpečila presnosť merania kyslíka v krvi, noste hodinky správne a uistite sa, že je remienok utiahnutý. Uistite sa, že monitorovací modul je v priamom kontakte s pokožkou bez akýchkoľvek prekážok.

### Individuálne meranie kyslíka v krvi

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **SpO2**.
- 2 Ťuknite na **Odmerať**. Počas merania SpO2 udržiavajte telo v pokoji.

## Automatické meranie kyslíka v krvi

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Prejdite na položku **Zdravotné upozornenie > Neprerzité meranie kyslíka** a zapnite **Automatické sledovanie hladiny kyslíka v krvi**. Zariadenie automaticky zmeria a zaznamená kyslík v krvi, keď zistí, že ste v pokoji.
- 3 Ťuknutím na **Pripomenka dolnej hranice kyslíka v krvi** nastavte dolný limit kyslíka v krvi, aby ste dostali upozornenie, keď nespíte.

-  • **Neprerzité meranie kyslíka** podporujú len hodinky HONOR Watch GS 3.
  - Tento produkt nie je zdravotnícka pomôcka, údaje a výsledky monitorovania slúžia len na referenčné účely a nie sú určené na diagnostické alebo lekárske použitie.
  - Tieto funkcie vyžadujú najnovšiu verziu aplikácie Zdravie a sú dostupné vo vybraných krajinách a regiónoch.

## Testovanie úrovne stresu

hodiniek môžete použiť na jednorazové alebo pravidelné testovanie úrovne stresu.

### Testovanie vašej úrovne stresu

- Ak chcete jednorazovo zmerať úroveň stresu: Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Tlak** a následne **Test stresu**. Pri prvom použití tejto funkcie musíte vykonať kalibráciu hodnoty stresu. Aby sa dosiahli lepšie výsledky testu stresu, vyplňte dotazník v aplikácii Zdravie podľa pokynov na obrazovke.
- Ak chcete pravidelne merať úroveň stresu: Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení. Následne ťuknite na názov zariadenia, prejdite na položku **Zdravotné upozornenie**, zapnite prepínač pre možnosť **Detekcia tlaku** podľa pokynov na obrazovke vykonajte kalibráciu úrovne stresu. Pravidelné testy stresu sa potom spustia automaticky, keď budete správne nosiť hodinky.

### Zobrazenie údajov o strese

- Zobrazenie údajov o strese na zariadení: Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Stres**. Ťuknutím na túto položku zobrazíte graf označujúci zmenu stresu vrátane stĺpcového grafu stresu, úrovne stresu a intervalu stresu.
- Zobrazenie údajov o strese v aplikácii Zdravie: Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Tlak** aby ste si zobrazili najnovšiu úroveň stresu a dennú, týždennú, mesačnú a ročnú krivku stresu a príslušné rady.



- Počas testu stresu noste zariadenie správne a nehýbte sa. Zariadenie nebude môcť presne zistiť úroveň stresu počas cvičenia alebo keď príliš často pohybujete zápästím. V takom prípade zariadenie nevykoná test stresu.
- Tento produkt nie je zdravotnícka pomôcka, údaje a výsledky monitorovania slúžia len na referenčné účely a nie sú určené na diagnostické alebo lekárske použitie.

## Dychové cvičenia

Dychové cvičenia vám pomôžu uvoľniť sa a zlepšiť náladu v práci alebo v každodennom živote.

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Dychové cvičenia**.
- 2 Nastavte trvanie a rytmus, ťuknite na ikonu dychových cvičení na obrazovke a podľa pokynov na obrazovke vykonajte dychové cvičenia.  
Po dokončení cvičenia sa na obrazovke zobrazia záťaž tréningu, srdcový tep pred cvičením, počas cvičenia a vyhodnotenie.

## Pripomenutia aktivity



- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
  - 2 Ťuknite na **Zdravotné upozornenie** a zapnite funkciu **Upozornenie na sedenie**.  
Keď je zapnutá funkcia **Upozornenie na sedenie** zariadenie monitoruje vašu aktivitu počas dňa v krokoch (predvolene 1 hodina). Zariadenie zavibruje a obrazovka sa zapne, aby vám pripomenulo, že máte vstať a chvíľu sa pohybovať, ak ste sa počas nastavenej doby nepohybovali.
- 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 0:00 a od 2:30 do 21:00.


# Asistent

## Prehrávanie hudby



### Pridávanie skladieb



Ak chcete použiť túto funkciu, uistite sa, že jehodiniék pripojené k telefónu.

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Ťuknite na **Hudba** > **Správa hudby** >  a podľa potreby vyberte hudbu zo zoznamu.
- 3 Ťuknite na  v pravom hornom rohu obrazovky.

-  • Hudbu možno prehrávať prostredníctvom aplikácií tretích strán pre sociálne médiá. Do zariadenia možnoiba súbory vo formáte MP3, AAC (LC-AAC), WAV, FLACa APE.



### Ovládanie prehrávania hudby na zariadení

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Hudba**.
- 2 Ťuknite na  > **Hodinky**.
- 3 Posunutím prstom doprava sa vráťte na predchádzajúcu obrazovku a ťuknutím na  prehrajte hudbu.

-  • Na obrazovke prehrávania hudby na zariadení môžete prepínať medzi skladbami, upraviť hlasitosť a vybrať režim prehrávania, ako je Prehrávať v poradí, Náhodne, Opakovať aktuálnu skladbu a Opakovať zoznam.
- Potiahnutím prstom nahor zobrazíte zoznam hudby. Ak chcete hudbu odstrániť, pripojiť zariadenie k slúchadlám Bluetooth, ovládať prehrávanie hudby na zariadení alebo telefóne, ťuknite na ikonu  v pravom dolnom rohu obrazovky.

### Ovládanie prehrávania hudby na telefóne

hodiniék môžete použiť na ovládanie prehrávania hudby v externých hudobných aplikáciách v telefóne.

- 1 V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Hudba** a zapnite možnosť **Ovládanie hudby v telefóne hodinkami**.
- 2 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Hudba** a ťuknite na  > **Telefón**.
- 3 Ťuknutím na  môžete ovládať prehrávanie hudby na telefóne.

- Množstvo zostávajúceho voľného miesta v zariadení môžete skontrolovať v aplikácii Zdravie tak, že prejdete na položku **Zariadenie > Hudba > Správa hudby**.
- Ak chcete použiť túto funkciu, uistite sa, že je hodiniček pripojené k telefónu a že je na pozadí spustená aplikácia Zdravie.

## Prijímanie správ o počasí

### Zapnutie správ o počasí

V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Počasie** a vyberte jednotku teploty (°C alebo °F).

### Zobrazenie správ o počasí

#### 1. spôsob: Na karte Počasie

Potiahnite prstom doprava na obrazovke, kým nenájdete kartu Počasie, kde môžete nájsť svoju polohu, najnovšie informácie o počasí, teplote a kvalite vzduchu.

#### 2. spôsob: Na ciferníku

Uistite sa, že používate ciferník, ktorý zobrazuje informácie o počasí. Následne môžete zistiť najnovšie informácie o počasí na domovskej obrazovke.

#### 3. spôsob: V aplikácii Počasie

Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Počasie**, ťuknite na ňu a následne môžete skontrolovať svoju polohu, najnovšie informácie o počasí, teplote a kvalite ovzdušia. Ak chcete zobrazíť informácie o počasí na daný týždeň, potiahnite prstom nahor alebo nadol po obrazovke.

## Prijatie alebo odmietnutie hovoru na zariadení


V prípade prichádzajúceho hovoru vás hodiniček informuje a zobrazí číslo alebo meno volajúceho. Hovor môžete odmietnuť.

### Prijatie prichádzajúceho hovoru

Hovor prijmete ťuknutím na  na obrazovke.

- Hlasitosť hovoru upravíte otáčaním horného tlačidla. Hovor môžete stlmiť ťuknutím na ikonu stlmenia.

### Odmietnutie hovoru

Hovor ukončíte ťuknutím na  na obrazovke alebo ťuknutím a podržaním horného tlačidla na hodinkách.

## Odpoveď na správu

Ak nie je vhodné prijať hovor, prepnite obrazovku, vyberte obsah odpovede na správu a kliknite na položku **Odoslať**. Hovor sa automaticky ukončí a odošle sa správa.




## Prichádzajúci hovor

- Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Kontakty** a ťuknutím na často používané kontakty zavolajte na číslo kontaktu na zariadení
- Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Denník hovorov**, ťuknutím na kontakt v zozname aplikácií zariadenia zavolajte na číslo kontaktu v zariadení

### Nastavenie často používaných kontaktov

**1** V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Časté kontakty**.

**2** Na obrazovke Často používané kontakty :

- Ťuknite na , aby ste zobrazili zoznam kontaktov telefónu/tabletu a následne vyberte kontakty, ktoré chcete pridať.
- Ťuknutím na  usporiadate pridané kontakty.
- Ťuknutím na  odstránite pridaný kontakt.

### Nastavenie prichádzajúceho hovoru

- Hlasitosť hovoru upravíte stláčaním tlačidiel.
- Hovor môžete stlmiť ťuknutím na ikonu stlmenia.
- Stlačením horného tlačidla zastavíte vibrovanie zariadenia počas prichádzajúceho hovoru.

## Prijímanie upozornení a zobrazovanie a odstraňovanie správ


Po zapnutí upozornení sa všetky správy s upozoreniami, ktoré sa zobrazujú v stavovom riadku telefónu, synchronizujú do hodiniiek. Do zariadenia hodiniiek je možné synchronizovať upozornenia z nasledujúcich aplikácií: Správy, E-mail a Kalendár, ako aj niektoré aplikácie tretích strán pre sociálne siete.

- **Zapnutie upozornení na správy:** V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Upozornenia** a zapnite prepínač. Ťuknite na položku Aplikácie a zapnite prepínače pre aplikácie, od ktorých chcete dostávať upozornenia.
- **Zobrazenie neprečítaných správ:** Zariadenie hodiniiek bude vibrovať, aby vás upozornilo na nové správy zobrazené zo stavového riadka telefónu/tabletu. Neprečítané správy si môžete prezeráť na svojom zariadení. Ak ich chcete zobraziť, potiahnutím prstom nahor na

domovskej obrazovke vstúpte do centra neprečítaných správ. V zariadení môže byť uložených maximálne 10 neprečítaných správ. Ak existuje viac ako 10 neprečítaných správ, staršie správy sa prepíšu.

- **Odstránenie neprečítaných správ:** Potiahnutím prstom doprava na správe odstráňte danú správu alebo ťuknutím na **Vymazať** v spodnej časti zoznamu odstráňte všetky neprečítané správy.
  - Ak používate režim Nerušiť, spíte, nemáte zariadenie na sebe alebo cvičíte, zariadenie môže prijímať správy, ale nepošle upozornenia.
    - Správy, ktoré ste si prezreli v telefóne, sa zároveň odstránia zo hodínok.
    - Keď je aplikácia Zdravie pripojená k zariadeniu cez Bluetooth, upozornenia zobrazené v stavovom riadku telefónu/tabletu sa prenású do zariadenia. Upozornenia, ktoré sa nezobrazujú v stavovom riadku, sa nebudú posielat do hodínok.

## Zapnutie režimu Nerušiť

**1. spôsob:** Potiahnite prstom nadol z hornej časti ciferníka a ťuknutím na  zapnete alebo vypnete režim Nerušiť.

**2. spôsob:** Prejdením na položku **Nastavenia > Nerušiť** zapnete alebo vypnete režim Nerušiť.

- Po zapnutí režimu **Nerušiť** sa stlmia prichádzajúce hovory a oznámenia, hodínok nebude vibrovať pri prijímaní prichádzajúcich hovorov alebo upozornení a obrazovka sa nezapne, keď zdvihnete zápästie.

## Pripojenie slúchadiel Bluetooth

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Slúchadlá**.
- 2 Zariadenie automaticky vyhledá zoznam slúchadiel Bluetooth na párovanie. Vyberte názov cieľových slúchadiel a dokončite párovanie podľa pokynov na obrazovke.

## Používanie aplikácie Kompas

Aplikácia Kompas zobrazuje smer, zemepisnú dĺžku a šírku hodínok a pomáha vám orientovať sa v neznámom prostredí, napríklad keď ste v prírode alebo cestujete.



Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Kompas**, ťuknite na ňu a následne podľa pokynov na obrazovke vykonajte kalibráciu. Po úspešnej kalibrácii sa na zariadení zobrazí číselník kompasu.

- Počas kalibrácie sa vyhýbajte zdrojom rušenia magnetického poľa, ako sú telefóny, tablety a počítače. V opačnom prípade môže byť ovplyvnená presnosť kalibrácie.



## Používanie stopiek

hodiniek podporuje normálne a úsekové meranie času v stopkách, čo vám pomôže pri činnostiach, ktoré vyžadujú presné meranie času, napríklad pri športe a súťažiach.

### Spustenie stopiek

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Stopky**.
- 2 Ťuknutím na  spustíte meranie. Ťuknutím na  spustíte úsekové meranie.

### Pozastavenie alebo resetovanie stopiek


Ťuknutím na  pozastavíte stopky a ťuknutím na  resetujete stopky.



## Používanie časovača


hodiniek podporuje rýchle časovače s prednastaveným trvaním a prispôsobené časovače, ktoré vám pomôžu dokončiť úlohy s určitým časovým intervalom.

Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Časovač**. Vyberte trvanie alebo potiahnite prstom nahor na obrazovke a ťuknite na položku

**Vlastné**. Následne ťuknutím na  spustíte meranie.


Ťuknutím na  pozastavíte odpočítavanie a ťuknutím na  resetujete časovač.

Po uplynutí časovača budú hodinky vibrovať. Ťuknutím na  ukončíte časovač alebo ťuknutím na  zopakujete posledný rýchly časovač.

 Potiahnutím prstom doprava na obrazovke zariadenia necháte časovač spustený na pozadí.



## Nastavenie budíka




### Nastavenie budíka na zariadení

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Budík**, ťuknite na ňu a následne ťuknutím na položku  pridajte budík.
- 2 Nastavte čas budíka a cyklus opakovania a ťuknite na **OK**.
- 3 Ťuknutím na budík ho môžete odstrániť alebo upraviť čas budíka a cyklus opakovania. Odstrániť možno len budíky udalostí.

 Ak nenastavíte cyklus opakovania, predvolene bude nastavený jednorazový budík.

## Nastavenie budíka v aplikácii Zdravie

- 1 V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Budík** > .
- 2 Nastavte čas budíka, názov a cyklus opakovania.
- 3 Ťuknite na  v pravom hornom rohu, aby ste uložili nastavenia.
- 4 Vráťte sa na domovskú obrazovku a potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke, aby ste sa uistili, že sú nastavenia budíka zosynchronizované so zariadením.
- 5 Ťuknutím na budík upravte čas budíka a cyklus opakovania.

-  • Nastaviť môžete maximálne päť udalostí.
  - Po zazvonení budíka ťuknite na  na obrazovke zariadenia, stlačte horné tlačidlo alebo potiahnite prstom doprava na obrazovke zariadenia na odloženie o 10 minút. Ak chcete vypnúť budík, na obrazovke zariadenia ťuknite na  alebo stlačte horné tlačidlo a podržte ho stlačené.

## Tlak vzduchu

Barometer na hodiničkách automaticky meria nadmorskú výšku a tlak vzduchu na aktuálnom mieste a zaznamenáva namerané údaje aktuálneho dňa do grafu v tvare krivky.

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Barometer** a ťuknutím na ňu môžete zobraziť nadmorskú výšku a tlak vzduchu vo vašej aktuálnej polohe a graf zobrazujúci atmosférické zmeny aktuálneho dňa.
- 2 Ak si chcete pozrieť výškomer a tlak vzduchu, potiahnite prstom nahor alebo nadol.

### Výškomer:

Rozsah merania výškomera: -800 až 8 800 metrov.

### **Barometer:**

Rozsah merania tlaku vzduchu: 300 až 1 100 hPa.

## Používanie baterky

Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Baterka** a následným ťuknutím na túto položku zapnete baterku. Ťuknutím na obrazovku vypnete baterku a opätovným ťuknutím na obrazovku ju znova zapnete. Potiahnutím prstom doprava na obrazovke zariadenia ukončíte baterku.

## Vyhľadanie telefónu pomocou zariadenia

Potiahnutím prstom nadol na obrazovke ciferníka vstúpte do ponuky skratiek a ťuknite na



. Alebo Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nájsť môj telefón**.

Na obrazovke sa zobrazí animácia. Ak je váš telefón v dosahu Bluetooth, prehrá zvonenie, ktorým vás upozorní, dokonca aj v tichom režime. Ak chcete zastaviť prehrávanie zvonenia, ťuknite na obrazovku zariadenia alebo odomknite obrazovku telefónu.



Táto funkcia bude fungovať, len ak sú telefón a hodinky pripojené.



# Ďalšie pokyny


## Správa ciferníkov

V obchode s ciferníkmi si môžete vybrať z rozmanitej ponuky ciferníkov. Ak chcete stiahnuť alebo odstrániť ciferníky, aktualizujte hodinky a aplikáciu Zdravie na najnovšie verzie. Stiahnite si a nainštalujte ešte viac skvelých ciferníkov hodiniek vykonaním nasledujúcich krokov.

### Zmena ciferníka hodiniiek na zariadení

- Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Ciferníky a karty > Ciferník**. Potiahnutím prstom doľava alebo doprava vyberte ciferník, ktorý chcete nainštalovať.





Niektoré ciferníky si môžete prispôbiť. Ťuknutím na  pod ciferníkom môžete prispôbiť zobrazovaný obsah.

### Inštalácia a zmena ciferníka na telefóne

- 1 V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Obchod s ciferníkmi > Všetky ciferníky**.
- 2 Vyberte ciferník.
  - Ak ciferník nebol nainštalovaný, ťuknite na položku **Inštalovať**. Po dokončení inštalácie hodinky automaticky použijú tento nový ciferník.
  - Ak bol ciferník nainštalovaný, ťuknutím na **Nastaviť ako ciferník** použijete vybraný ciferník.

### Odstránenie ciferníka



- 1 V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Obchod s ciferníkmi > Všetky ciferníky**.
- 2 Ťuknite na položku **Ja > Upraviť**, vyberte nainštalovaný ciferník a ťuknutím na  v rohu ho odstráňte.
  -  • Ak chcete stiahnuť alebo odstrániť ciferníky, aktualizujte zariadenie a aplikáciu Zdravie na najnovšie verzie.
  - V niektorých krajinách a regiónoch nemusí byť možné stiahnuť alebo odstrániť ciferníky. Ďalšie informácie vám poskytne miestna zákaznícka linka Honor.
  - Po odstránení ciferníka z obchodu s ciferníkmi si ho nemusíte zakúpiť znova. Stačí ho len znova nainštalovať.

## Konfigurácia vlastných ciferníkov




Pred použitím tejto funkcie aktualizujte aplikáciu Zdravie a zariadenie na najnovšie verzie.

## Výber vlastných ciferníkov

- 1 V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Obchod s ciferníkmi** > **Všetky ciferníky** > **Ja** > **Album**, aby ste získali prístup k vlastným nastavení Galérie.
  - 2 Ťuknite na  a vyberte požadovaný obrázok.
  - 3 Následne ťuknite na položku **ULOŽIŤ**. Hodinky potom zobrazia prispôsobenú fotografiu ako ciferník.
-  Ako ciferníky možno použiť len statické obrázky. Neexistujú žiadne obmedzenia týkajúce sa formátu súboru

## Nastavenie funkcie Always On Display

Po nastavení ciferníka pohotovostného režimu zostane obrazovka ciferníka zapnutá aj po prechode zariadenia do pohotovostného režimu.


- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia** > **Ciferníky a karty** > **Always On display**.
- 2 Potiahnutím prstom doľava alebo doprava na obrazovke vyberte ciferník a ťuknite na .

## Nastavenia zvuku

### Nastavenie hlasitosti zvonenia

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia** > **Zvuky** > **Hlasitosť**.
- 2 Hlasitosť zvonenia upravíte potiahnutím prstom nahor alebo nadol.

### Stlmenie a zrušenie stlmenia

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia** > **Zvuky**.
- 2 Zapnite funkciu **Tichý režim**.
  -  Ak ste zapli **Tichý režim**, zariadenie bude iba vibrovať, aby vás upozornilo na prichádzajúce hovory a správy. V opačnom prípade zariadenie zazvoní a zavibruje pri prijatí nových hovorov alebo správ.

## Nastavenie sily vibrácií

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia** > **Vibrovanie**.
- 2 Potiahnite prstom nahor alebo nadol na obrazovke a vyberte z možností **Silný** alebo **Slabý**. Zariadenie sa následne automaticky vráti na predchádzajúcu obrazovku a bude vibrovať vami nastavenou silou.

## Prispôsobenie funkcie dolného tlačidla

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Tlačidlo Nadol**.
- 2 Vyberte aplikáciu a prispôsobte funkciu dolného tlačidla. Po dokončení prispôsobenia funkcie sa vráťte na domovskú obrazovku a stlačením dolného tlačidla otvorte aktuálnu aplikáciu. Ak funkcia nebola prispôsobená, predvolene sa otvorí aplikácia **Cvičenie**.

## Zamknutie alebo odomknutie zariadenia

Na hodinkách môžete nastaviť kód PIN, aby ste posilnili svoje súkromie. Po nastavení kódu PIN a zapnutí funkcie automatického uzamknutia je potrebné zadať kód PIN, aby ste odomkli hodínok a vstúpili na domovskú obrazovku.

### Nastavenie kódu PIN

- 1 Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > PIN > Zapnúť PIN** a podľa pokynov na obrazovke nastavte kód PIN.
- 2 Potiahnite prstom nadol na domovskej obrazovke zariadenia, prejdite na položku **Nastavenia > PIN** a zapnite funkciu **Automaticky uzamknúť**.

 Ak zabudnete kód PIN, budete musieť obnoviť výrobné nastavenia zariadenia.

### Vypnutie kódu PIN

Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > PIN > Vypnúť PIN** a podľa pokynov na obrazovke vypnite kód PIN.

### Zmena kódu PIN

Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > PIN > Zmeniť kód PIN** a podľa pokynov na obrazovke zmeňte kód PIN.

### Zabudnutý kód PIN

Ak ste zabudli kód PIN, obnovte výrobné nastavenia zariadenia a skúste to znova. Po obnovení výrobných nastavení zariadenia sa vymažú všetky jeho údaje, preto postupujte opatrne.

## Zobrazenie informácií hodínok

### Zobrazenie názvu zariadenia

- Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Informácie. Názov zariadenia** je názov vášho zariadenia.
- Prípadne otvorte aplikáciu Zdravie a ťuknutím na položku **Zariadenie** a následne na názov zariadenia zobrazíte názov pripojeného hodínok.

### Zobrazenie MAC adresy

Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Informácie** zobrazíte MAC adresu hodínok.

### Zobrazenie SČ

Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Informácie** zobrazíte SČ hodínok

### Zobrazenie modelu

- Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Informácie** zobrazíte model hodínok.
- Laserom vyryté znaky za slovom „MODEL“ na zadnej strane zariadenia označujú názov modelu.

### Zobrazenie čísla verzie

- Na domovskej obrazovke stlačte Horné tlačidlo a potiahnite až kým nenájdete položku **Nastavenia > Informácie** zobrazíte číslo verzie hodínok.
- Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení. Ťuknutím na položku **Aktualizácia firmvéru** zobrazíte číslo verzie hodínok.