

# Spis treści

## Pierwsze kroki

Noszenie opaski	1
Regulacja lub wymiana paska	1
Parowanie opaski z telefonem	2
Włączanie/wyłączanie i ponowne uruchamianie opaski	4
Ładowanie opaski	4
Ikony	5
Obsługa ekranu opaski	9
Regulowanie jasności ekranu	11
Ustawianie strefy czasowej i języka	11
Wyświetlanie nazwy Bluetooth, adresu MAC i numeru seryjnego	11
Sprawdzanie informacji o systemie	12
Aktualizowanie opaski	12
Przywracanie ustawień fabrycznych opaski	13

## Zarządzanie aplikacją

Przypomnienia o wiadomościach	14
Wyświetlanie wiadomości	15
Usuwanie wiadomości	16
Połączenia przychodzące	16
Zdalny wyzwalacz zdjęć	17
Korzystanie ze stopera	18
Ustawianie minutnika	18
Ustawianie alarmu	19
Synchronizowanie alarmu z telefonu	20
Informacje o pogodzie	20
Znajdowanie telefonu za pomocą opaski	20
Zmienianie tarcz zegarka	21
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	21

## Treningi profesjonalne

Rozpoczynanie treningu	23
Pływanie w basenie	24
Otwarty akwen	25
Rejestrowanie danych aktywności	26

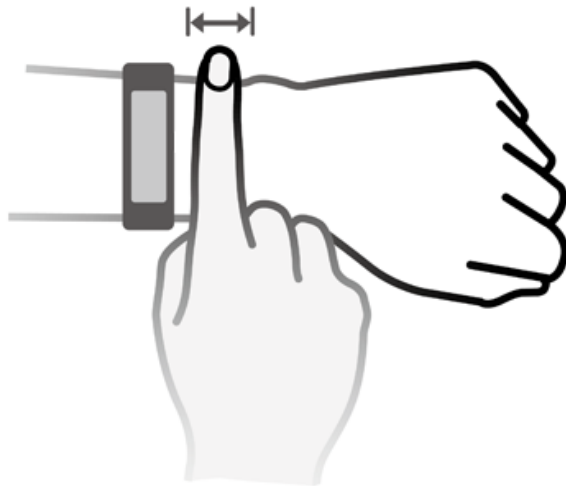
## Zdrowie i kondycja

Monitorowanie tętna	27
Śledzenie snu	29
Przypomnienie o aktywności	29

# Pierwsze kroki

## Noszenie opaski

Aby funkcje śledzenia aktywności i snu oraz monitorowania tętna działały prawidłowo, należy nosić opaskę w sposób przedstawiony na poniższej ilustracji.



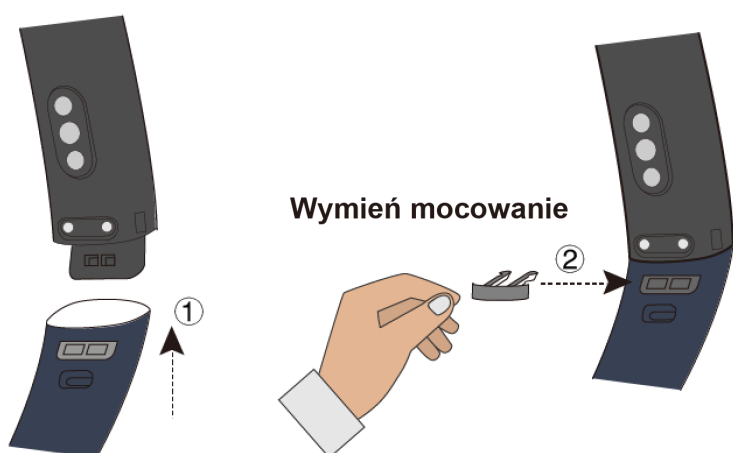
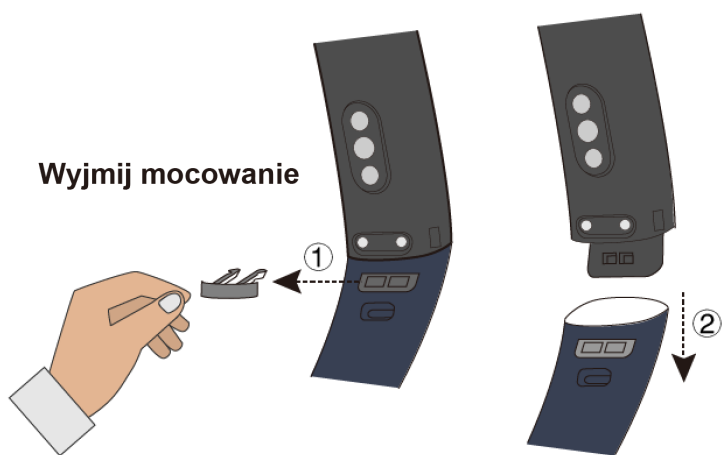
Pasek opaski jest wyposażony w sprzączkę z języczkiem zabezpieczającym korpus. Aby założyć opaskę, przetnij jeden koniec paska przez sprzączkę w kształcie litery U i zapnij ją. Końcówka paska jest celowo wygięta, aby zwiększyć komfort użytkowania.

- **i** Opaska jest wykonana z bezpiecznych w użyciu materiałów. Jeśli noszenie opaski wywołuje na skórze uczucie dyskomfortu, zdejmij ją i zasięgnij porady lekarza.
- Pamiętaj o prawidłowym założeniu opaski, aby zmaksymalizować komfort.

## Regulacja lub wymiana paska

**Regulacja paska:** Pasek jest wyposażony w sprzączkę z języczkiem. Dostosuj pasek do obwodu nadgarstka.

**Wymiana paska:** Ostrożnie zdejmij mocowanie, aby odpiąć pasek. Wykonaj kroki w odwrotnej kolejności, aby założyć nowy pasek. Przed wymianą mocowania upewnij się, że korpus opaski ściśle przylega do paska.

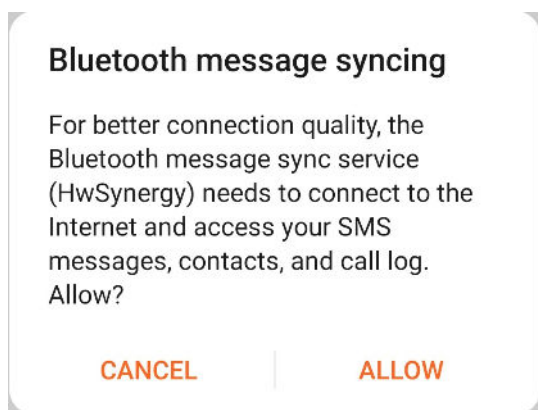


- i** Mocowanie opaski jest małe, dlatego należy zachować ostrożność, aby go nie zgubić podczas demontażu.

## Parowanie opaski z telefonem


Przed pierwszym użyciem opaski podłącz ją do źródła zasilania — opaska zostanie automatycznie włączona. Domyślnie opaska przejdzie do trybu parowania Bluetooth.

- Opaskę można sparować wyłącznie z telefonami z systemem Android 4.4 lub nowszym oraz iOS 9.0 lub nowszym. Przed rozpoczęciem parowania upewnij się, że funkcja Bluetooth w telefonie jest włączona.
- Po sparowaniu nazwa urządzenia zostanie wyświetlona w powiadomieniu oraz na liście **Ustawienia** funkcji Bluetooth. Pod nazwą urządzenia zostanie wyświetlona nazwa „HWSynergy”, jeśli ta funkcja jest obsługiwana. Wymaga ona telefonu z systemem EMUI 8.0 lub nowszym.



#### • Użytkownicy systemu Android:


- 1 Wyszukaj najnowszą wersję aplikacji Zdrowie Huawei w sklepie z aplikacjami i zainstaluj ją. (Jeżeli jesteś użytkownikiem urządzenia Huawei, wyszukaj aplikację Zdrowie Huawei w sklepie AppGallery i zainstaluj ją).
- 2 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Urządzenia** > **DODAJ** > **Opaski wielofunkcyjne** i wybierz nazwę opaski.
- 3 Dotknij polecenia **PARUJ**, aby rozpocząć wyszukiwanie opaski przez aplikację Zdrowie Huawei. Następnie wybierz odpowiednią nazwę urządzenia z listy dostępnych urządzeń, aby rozpocząć parowanie.
  - W przypadku włączenia opaski po raz pierwszy lub parowania jej z telefonem po zresetowaniu do ustawień fabrycznych przed rozpoczęciem parowania zostanie wyświetlony monit o wybranie języka. Po sparowaniu opaski z telefonem dostosuje się ona do języka systemu w telefonie.

- 4 W momencie odebrania żądania sparowania opaska zawibruje. Dotknij ikony , aby potwierdzić parowanie.

- Po ukończeniu parowania na ekranie opaski zostanie wyświetlona ikona. Zsynchronizowanie ważnych informacji z telefonu (takich jak data i godzina) zajmie około 2 s.
- Jeśli tak się nie stanie, na ekranie opaski zostanie wyświetlona inna ikona informująca o niepowodzeniu parowania, a następnie po 2 sekundach zostanie wyświetlony ekran początkowy.

#### • Użytkownicy systemu iOS:

- 1 Wyszukaj aplikację Zdrowie Huawei w sklepie App Store i zainstaluj ją na telefonie.

- 2 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, wybierz kolejno **+ > Opaski wielofunkcyjne**, a następnie dotknij nazwy opaski.
- 3 Aplikacja Zdrowie Huawei wyszuka opaskę automatycznie. Wybierz właściwe urządzenie z listy dostępnych urządzeń Bluetooth — parowanie rozpocznie się automatycznie.
  - i** W przypadku włączenia opaski po raz pierwszy lub parowania jej po zresetowaniu do ustawień fabrycznych przed rozpoczęciem parowania zostanie wyświetlony monit o wybranie języka. Po sparowaniu opaski z telefonem na jej ekranie zostanie wyświetlony interfejs w języku wybranym na telefonie.
- 4 W momencie odebrania żądania sparowania opaska zawibruje. Dotknij ikony , aby potwierdzić parowanie.
- 5 Gdy na telefonie zostanie wyświetlona prośba o sparowanie przez Bluetooth, dotknij polecenia **PARUJ**, aby rozpocząć parowanie.

## Włączanie/wyłączanie i ponowne uruchamianie opaski

### Włączanie opaski

Opaska włącza się automatycznie podczas ładowania.

### Wyłączanie opaski

Przeciągaj palcem na ekranie, aż znajdziesz ekran **Więcej**, a następnie wybierz kolejno

**System > Wyłącz**. Po przeczytaniu treści monitu dotknij ikony .

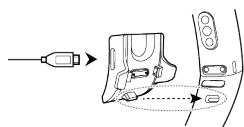
- i** Aby włączyć opaskę po jej wyłączeniu, wystarczy podłączyć ją do źródła zasilania — urządzenie włączy się automatycznie.

### Ponowne uruchamianie opaski

Przeciągaj palcem na ekranie, aż znajdziesz ekran **Więcej**, a następnie wybierz kolejno **System > Uruchom ponownie**.

## Ładowanie opaski

**Aby naładować opaskę**, ustaw plastikowe wypustki równoległe do portu ładowania w pasku na nadgarstek i podłącz styki w sposób zapewniający ich prawidłowy kontakt z portem ładowania. Na ekranie opaski zostanie wyświetlona ikona ładowania i poziom naładowania baterii.



- Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że port ładowania i metalowe styki są czyste i suche, aby uniknąć zwarcia i innych problemów.
- Jeśli ekran opaski stanie się czarny lub będzie reagować powoli, podłącz opaskę do stacji ładującej, aby ją ponownie uruchomić.

**Czas ładowania:** Pełne naładowanie opaski w temperaturze pokojowej (25°C) zajmuje około 100 minut. Zapelnienie się ikony baterii wskazuje, że opaska jest całkowicie naładowana.


- Jeśli temperatura otoczenia jest zbyt niska, natężenie prądu ładowania zostaje znacznie ograniczone w celu zapewnienia bezpieczeństwa użytkownika baterii. Z tego powodu ładowanie potrwa dłużej. Zalecamy ładowanie opaski w otoczeniu o temperaturze co najmniej 20°C.

#### Sprawdzanie poziomu naładowania baterii:

- Jeśli ekran jest włączony, po prostu dotknij go, aby sprawdzić poziom naładowania baterii.
- Możesz też wybrać kolejno **Więcej** > **Bateria**.
- Aby wyświetlić poziom naładowania baterii opaski, możesz również otworzyć aplikację Zdrowie Huawei na połączonym telefonie i dotknąć pozycji Urządzenia.
- Poziom naładowania baterii jest wyświetlany jako całkowita wartość procentowa.

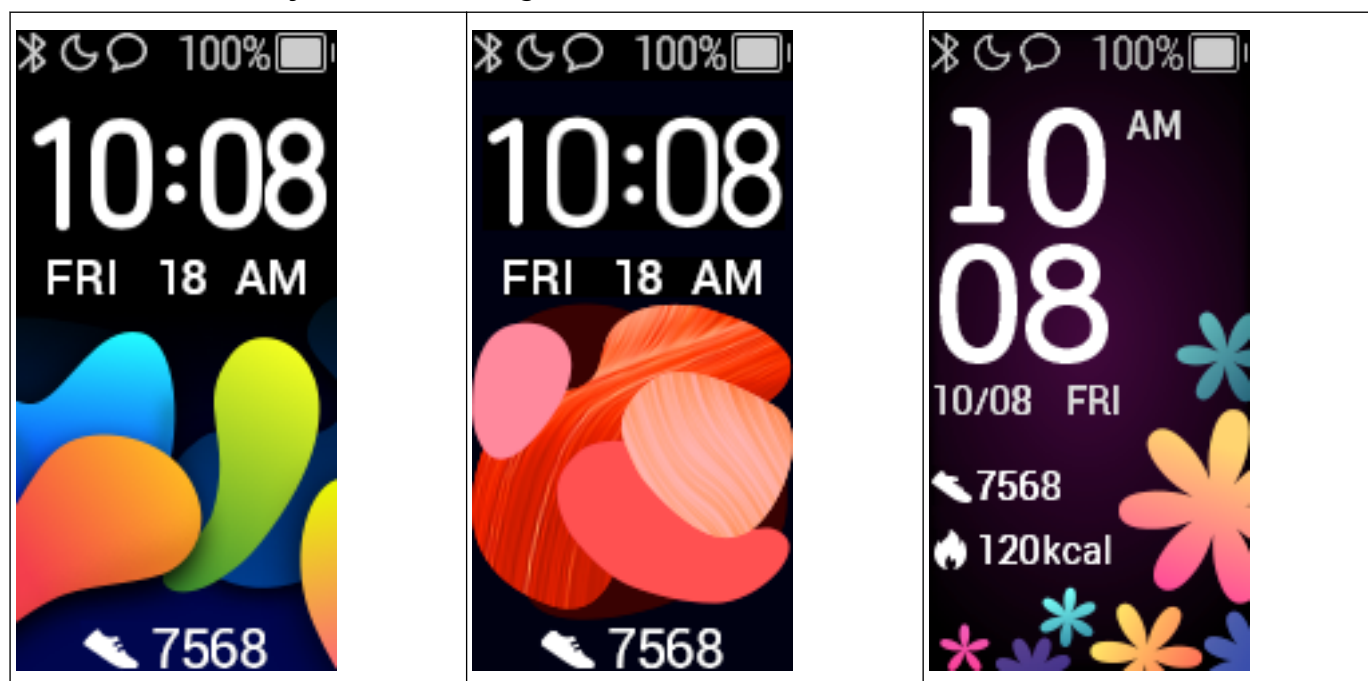
#### Alert dotyczący niskiego poziomu naładowania baterii


Jeśli poziom naładowania baterii spadnie do 10%, opaska zawibruje, a na ekranie zostanie

wyświetlona ikona  przypominająca o konieczności niezwłocznego naładowania opaski.

## Ikony


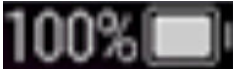
Zainstalowane fabrycznie tarcze zegarka:



-  Rzeczywiste ikony mogą się różnić w zależności od wersji opaski. Zaprezentowane poniżej ikony mają charakter poglądowy.

-  wskazuje, że opaska jest połączona z telefonem za pośrednictwem aplikacji

Zdrowie Huawei.  wskazuje, że w opasce włączono funkcję **Nie przeszkadzać**


**przez cały dzień.**  wskazuje wiadomość przychodzącą na opasce. 

wskazuje poziom naładowania baterii opaski.  wskazuje liczbę kroków w bieżącym

dniu.  wskazuje liczbę spalonych kalorii w bieżącym dniu.

Menu główne:



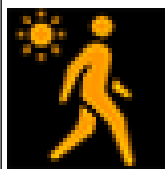





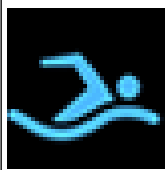


Rejestr aktywności 	Tętno 	Sen 
Ćwiczenia 	Wiadomości 	Więcej 

-  Wartości procentowe wyświetlane w rejestrze aktywności wskazują postęp realizacji aktualnego celu.



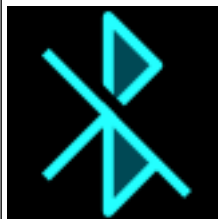
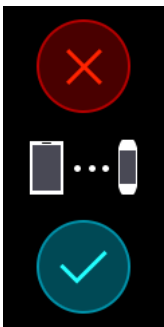
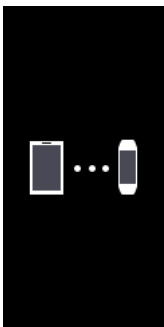
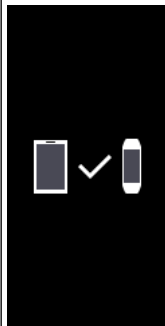
Rejestr aktywności:

Kroki 	Spalone kalorie 	Odległość 
Aktywności o umiarkowanej i wysokiej intensywności 	Czas stania 	-

Typy treningu:


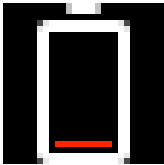
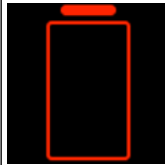
Bieganie na dworze 	Bieganie w pomieszczeniu 	Marsz na dworze 
Spacer w pomieszczeniu 	Jazda na rowerze na zewnątrz 	jazda na rowerze w pomieszczeniu 
Orbitrek 	Ergometr 	Pływanie w basenie 
Otwarty akwen 	Inne 	-

Łączenie i parowanie:

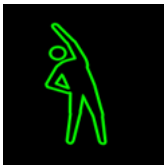


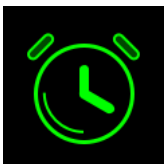


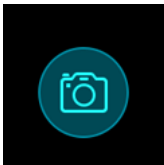





Brak połączenia Bluetooth 	Nawiązano połączenie Bluetooth 	Nawiązywanie połączenia Bluetooth 
Przed parowaniem 	Parowanie 	Parowanie zakończone powodzeniem 

Bateria:



Ładowanie 	Alert dotyczący niskiego poziomu naładowania baterii 	Bateria całkowicie rozładowana 
------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Inne:

Przypomnienie o aktywności 	Aktualizowanie 	Błąd aktualizacji 
Alarmy 	Znajdowanie telefonu 	Nieprzeczytane wiadomości tekstowe 
Zrób zdjęcie 	Potwierdź 	Anuluj 
Zakończ 	Wstrzymaj 	Rozpocznij 

## Pogoda:

Słonecznie 	Zachmurzenie 	Całkowite zachmurzenie 	Opady 
Burze z piorunami 	Burze gradowe 	Lekkie opady deszczu 	Deszcz 

Silne burze 	Zamiecie śnieżne 	Lekkie opady śniegu 	Śnieg 
Silne opady śniegu 	Burze śnieżne 	Burze pyłowe 	Pył 
Piasek 	Burze piaskowe 	Smog 	Brak danych 
Mgła 	Marznący deszcz 	Silne opady deszczu 	Silne burze z opadami deszczu 

## Obsługa ekranu opaski

Opaska jest wyposażona w pełny ekran dotykowy. Może ona wykrywać przeciągnięcia palcem w górę, w dół oraz w prawo, a także dotknięcia i przytrzymania ekranu. Ekran współdziała z przyciskiem głównym, jeszcze bardziej ułatwiając korzystanie z opaski.

Kroki	Funkcja	Uwagi
Dotknięcie przycisku głównego, gdy ekran jest włączony	Powrót do ekranu głównego	W niektórych przypadkach ta funkcja nie zadziała, np. podczas treningu lub połączenia telefonicznego.
Dotknięcie przycisku głównego, gdy ekran jest wyłączony	Wybudzenie opaski	Dotknięcie przycisku głównego, gdy ekran był wyłączony przez mniej niż 10 sekund, spowoduje powrót do ostatniego ekranu. Jeśli ekran był wyłączony przez więcej niż 10 sekund, zostanie wyświetlony ekran główny.
Przeciągnięcie palcem w prawo na ekranie głównym	Sprawdzenie wiadomości na opasce	Zostaną wyświetlone wyłącznie wiadomości zapisane na opasce. Ten ekran służy do usuwania wiadomości.

Kroki	Funkcja	Uwagi
Przeciągnięcie palcem w prawo na ekranie innym niż główny	Powrót do poprzedniego ekranu	-
Przeciągnięcie palcem w górę lub w dół na ekranie 1. poziomu	Przeglądanie funkcji	-
Dotknięcie ekranu	Wybranie i potwierdzenie	-
Dotknięcie i przytrzymanie ekranu głównego	Zmianie tarcz zegarka	-

### Wybudzanie ekranu

Aby wybudzić ekran, dotknij przycisku głównego, unieś nadgarstek lub obróć nadgarstek do siebie. Jeśli nie wykonasz żadnej czynności, ekran przejdzie do trybu uśpienia po 5 sekundach.

- Możesz włączyć funkcję **Unieś nadgarstek, by włączyć ekran** w aplikacji Zdrowie Huawei.
  - Ekran opaski może pozostać włączony maksymalnie przez 5 minut. Aby wydłużyć czas, przez jaki ekran pozostaje włączony, wybierz kolejno **Więcej > Ekran włączony**, a następnie włącz opcję **Ekran przejdzie w stan uśpienia po 5 minutach**. Teraz ekran będzie automatycznie wyłączać się po upływie pięciu minut. Wprowadzone w ten sposób zmiany mają charakter tymczasowy. Po wybudzeniu ekranu będzie wymagane ponowne wydłużenie czasu.

### Przetaczanie między ekranami

Aby przetaczać się pomiędzy ekranami, gdy ekran jest włączony, obróć nadgarstek lub przeciągnij palcem na ekranie w dowolnym kierunku.

- Możesz włączyć funkcję **Obróć, aby włączyć ekran** w aplikacji Zdrowie Huawei.

### Wyłączanie ekranu

- Opuść nadgarstek lub obróć go od siebie.
- Ekran opaski automatycznie wyłączy się po 5 sekundach bezczynności.

## Regulowanie jasności ekranu

Przejdź do ekranu **Więcej**, a następnie wybierz kolejno **Jasność** > **Jasność** i wyreguluj jasność ekranu.

- i** Dostępnych jest pięć poziomów jasności ekranu opaski. Jasność ekranu jest domyślnie ustawiona na poziom 3. Poziom 5 to ustawienie najjaśniejsze, a poziom 1 — najciemniejsze.

Możesz włączyć funkcję **Zmniejsz jasność nocą**, aby automatycznie przyciemniać ekran opaski w godzinach 20:00–6:00.

## Ustawianie strefy czasowej i języka

Po zsynchronizowaniu opaski z telefonem ustawienia strefy czasowej i języka w telefonie zostaną automatycznie zsynchronizowane z opaską.

Jeżeli zmienisz ustawienia języka, regionu, czasu lub formatu czasu na telefonie, zmiany zostaną automatycznie zsynchronizowane z opaską (o ile telefon i opaska są połączone).

- i 1** Jeśli język i region telefonu są obsługiwane przez opaskę, język interfejsu opaski będzie zgodny z interfejsem telefonu.
- 2** Jeśli język telefonu jest obsługiwany przez opaskę, ale jego region jest nieobsługiwany, język interfejsu opaski będzie zgodny z interfejsem telefonu. Jeśli na przykład język wyświetlany na telefonie to portugalski brazylijski, interfejs opaski będzie wyświetlany w języku portugalskim europejskim.
- 3** Jeśli język telefonu nie jest obsługiwany przez opaskę, na opasce będzie wyświetlany interfejs w języku angielskim.
- 4** Jeśli język systemu telefonu to chiński tradycyjny, interfejs opaski będzie wyświetlany w języku chińskim uproszczonym.

## Wyświetlanie nazwy Bluetooth, adresu MAC i numeru seryjnego

### Wyświetlanie nazwy Bluetooth:

**Metoda 1:** Połącz opaskę z telefonem, korzystając z aplikacji Zdrowie Huawei. Nazwa urządzenia widoczna w aplikacji to nazwa, która zostanie wyświetlona podczas skorzystania z funkcji Bluetooth.

**Metoda 2:** Na opasce wybierz kolejno **Więcej** > **System** > **Informacje**. Nazwa widoczna na ekranie opaski to nazwa, która zostanie wyświetlona podczas skorzystania z funkcji Bluetooth.

### Wyświetlanie adresu MAC:

**Metoda 1:** Na opasce wybierz kolejno **Więcej** > **System** > **Informacje**. Adres MAC będzie wyświetlany jako 12 znaków alfanumerycznych obok tekstu **MAC**.

**Metoda 2:** Adres MAC umieszczono na tylnej stronie opaski. Składa się on z 12 znaków alfanumerycznych.

**Metoda 3:** Jeśli opaska jest połączona z telefonem za pośrednictwem aplikacji Zdrowie Huawei, otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie dotknij odpowiedniej nazwy urządzenia. Informacje widoczne obok opcji **Przywróć ustawienia fabryczne** to właśnie adres MAC.

**Wyświetlanie numeru seryjnego:**

Na opasce wybierz kolejno **Więcej > System > Informacje** i przeciągnij palcem z dołu do góry ekranu. Numer seryjny opaski to 16 znaków alfanumerycznych obok tekstu **Numer seryjny**.

## Sprawdzanie informacji o systemie

**Metoda 1: Sprawdzanie na opasce.**

Aby sprawdzić wersję opaski, wybierz kolejno **Więcej > System**, a następnie dotknij pozycji **Informacje**.


**Metoda 2: Sprawdzanie w aplikacji Zdrowie Huawei.**

Jeśli opaska jest połączona z aplikacją Zdrowie Huawei, otwórz tę aplikację, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie dotknij odpowiedniego urządzenia. Następnie dotknij pozycji **Aktualizacja oprogramowania układowego**, aby sprawdzić wersję opaski.

## Aktualizowanie opaski

**Metoda 1:** Połącz opaskę z telefonem, korzystając z aplikacji Zdrowie Huawei. Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie dotknij odpowiedniej nazwy urządzenia. Dotknij opcji **Aktualizacja oprogramowania układowego** i wykonaj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować opaskę.


**Metoda 2:**

- **Użytkownicy systemu Android:** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei. Dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij odpowiedniej nazwy urządzenia i włącz funkcję **Automatycznie aktualizuj urządzenie przez Wi-Fi**. Jeśli będzie dostępna aktualizacja, na opasce pojawi się powiadomienie. Wykonaj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować opaskę.
  - **Użytkownicy systemu iOS:** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei i dotknij zdjęcia profilowego w lewym górnym rogu ekranu. Dotknij opcji **Ustawienia** i włącz funkcję **Automatycznie aktualizuj urządzenie przez Wi-Fi**. Jeśli będzie dostępna aktualizacja, na opasce pojawi się powiadomienie. Wykonaj instrukcje ekranowe, aby zaktualizować opaskę.
-  Podczas aktualizacji opaska automatycznie przerwie połączenie Bluetooth, ale przywróci je po ukończeniu operacji.

## Przywracanie ustawień fabrycznych opaski

**Metoda 1:** Z poziomu opaski

Przeciągaj palcem na ekranie, aż znajdziesz ekran **Więcej**, a następnie wybierz kolejno

**System** > **Zresetuj** i dotknij przycisku . Zresetowanie opaski spowoduje wyczyszczenie wszystkich zapisanych na niej danych. Zachowaj ostrożność podczas resetowania opaski.

**Metoda 2:** Z poziomu aplikacji Zdrowie Huawei

Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie dotknij urządzenia. Dotknij polecenia **Przywróć ustawienia fabryczne**.

# Zarządzanie aplikacją

## Przypomnienia o wiadomościach

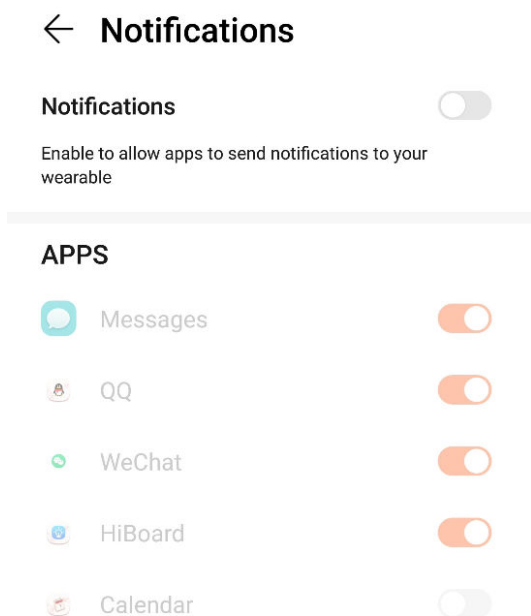
### Włączanie powiadomień

Włączenie odpowiedniej funkcji umożliwia synchronizowanie wiadomości wyświetlanych na pasku stanu telefonu z opaską.


Na opasce można wyświetlać powiadomienia z następujących aplikacji: SMS, E-mail, Kalendarz i różne platformy społecznościowe.

- 1 Zaktualizuj opaskę i aplikację Zdrowie Huawei do najnowszej wersji.
- 2 Ustaw aplikację Zdrowie Huawei jako aplikację chronioną, aby upewnić się, że będzie działać w tle.
- 3 **Użytkownicy systemu Android:** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie dotknij urządzenia. Dotknij pozycji **Powiadomienia**, a następnie włącz opcję **Powiadomienia**. Włącz przełączniki aplikacji, z których chcesz otrzymywać powiadomienia.


Równocześnie włącz powiadomienia w obszarze Ustawienia na telefonie, aby otrzymywać powiadomienia z aplikacji. Na przykład użytkownicy telefonów z systemem EMUI 8.1.0 powinni wykonać następujące czynności: Wybierz kolejno **Ustawienia > Aplikacje i powiadomienia > Zarządzanie powiadomieniami**, dotknij aplikacji, z której chcesz otrzymywać powiadomienia, a następnie włącz opcje **Zezwalaj na powiadomienia i Wyświetlaj na pasku stanu**.



- 4 **Użytkownicy systemu iOS:** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie dotknij odpowiedniej nazwy urządzenia. Włącz opcję **Powiadomienia**. Włącz przełączniki aplikacji, z których chcesz otrzymywać powiadomienia. Równocześnie w obszarze Ustawienia na telefonie włącz powiadomienia dla aplikacji, z których chcesz otrzymywać powiadomienia.

-  Opaska nie będzie powiadamiać Cię o nowych wiadomościach podczas ćwiczeń ani w trybie całkowitego rozładowania baterii. Po zakończeniu treningu lub wyłączeniu trybu całkowitego rozładowania baterii przeciągnij palcem w stronę inną niż lewa na ekranie głównym opaski, aby wyświetlić nowe wiadomości.
- W przypadku włączenia funkcji **Nie przeszkadzać, gdy urządzenie nie jest założone** będziesz otrzymywać nowe wiadomości tylko podczas noszenia opaski.
- Jeśli korzystasz z aplikacji czatu, wiadomości nie będą przekazywane do opaski. Dotyczy to na przykład wiadomości na ekranie czatu w aplikacji WhatsApp.
- Opaska obsługuje funkcję powiadomień o rozłączeniu połączenia Bluetooth. Funkcję tę możesz włączyć na ekranie szczegółów urządzenia w aplikacji Zdrowie Huawei. Po włączeniu funkcji powiadamiania o rozłączeniu połączenia Bluetooth opaska zawibruje w przypadku utraty połączenia Bluetooth. Upewnij się, że opaska jest prawidłowo połączona z telefonem.

### Wyłączanie powiadomień

- Aby wyłączyć powiadomienia w aplikacji Zdrowie Huawei:
  - **Użytkownicy systemu Android:** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie dotknij urządzenia. Dotknij pozycji **Powiadomienia**, a następnie wyłącz opcję **Powiadomienia**.
  - **Użytkownicy systemu iOS:** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie dotknij urządzenia. Wyłącz opcję **Powiadomienia**.
- Możesz włączyć funkcję **Nie przeszkadzać** na ekranie szczegółów urządzenia w aplikacji Zdrowie Huawei. Po włączeniu tego trybu opaska nie będzie wibrować i jej ekran nie będzie włączany w celu poinformowania użytkownika o jakichkolwiek wiadomościach przychodzących w zdefiniowanym okresie. Po włączeniu trybu **Nie przeszkadzać** funkcja wybudzania ekranu przez podniesienie nadgarstka również będzie niedostępna. Aby zapobiec przegapieniu ważnych wiadomości, zalecamy niewłączanie trybu Nie przeszkadzać.
-  W trybie Nie przeszkadzać lub w trybie Sen opaska będzie tylko odbierać powiadomienia (nie będzie o nich informować). Przeciągnij palcem w stronę inną niż lewa na ekranie głównym opaski, aby wyświetlić nowe wiadomości.


## Wyświetlanie wiadomości

Na opasce możesz otrzymywać te same powiadomienia z aplikacji, które są wyświetlane na pasku stanu telefonu. Aby wyświetlać wiadomości, włącz ekran opaski. Gdy ekran opaski jest włączony, wiadomości przychodzące będą wyświetlane bezpośrednio na ekranie.

Ikona przypomnienia o nieprzeczytanych wiadomościach zostanie wyświetlona w prawym górnym rogu ekranu opaski lub na ekranie po dotknięciu ekranu głównego. Przeciągnij



palcem w prawo na ekranie głównym lub w górę/w dół na liście aplikacji opaski, aby przejść do ekranu wiadomości umożliwiającego wyświetlanie nieprzeczytanych wiadomości.

-  Możesz bezpośrednio wyświetlić treść pojedynczej wiadomości, gdy jest ona wyświetlana jako jedyna. Jeśli dostępnych jest więcej wiadomości, dotknij tej, którą chcesz odczytać.
- Możesz przeciągnąć palcem w prawo na ekranie szczegółów nieprzeczytanej wiadomości, aby zakończyć przeglądanie tej wiadomości i usunąć ją z centrum nieprzeczytanych wiadomości.
- Na opasce można zapisać maksymalnie 10 nieprzeczytanych wiadomości. Jeśli będzie więcej niż 10 nieprzeczytanych wiadomości, poprzednie wiadomości zostaną zastąpione. Pojedynczą wiadomość można wyświetlić na maksymalnie dwóch ekranach. Przeciągnij palcem na ekranie, aby wyświetlić wiadomość. Pozostałą treść możesz wyświetlić na telefonie.
- Wiadomości oznaczone jako przeczytane nie można wyświetlać na opasce. Aby wyświetlić historię wiadomości, skorzystaj z telefonu.
- Nie można przeciągać palcem w prawo na ekranie głównym opaski, gdy nie ma oczekujących wiadomości, ponieważ centrum nieprzeczytanych wiadomości jest automatycznie ukrywane.

## Usuwanie wiadomości

Przeciągnij palcem w stronę inną niż lewa na ekranie głównym opaski, aby wyświetlić nieprzeczytane wiadomości, gdy są dostępne nowe wiadomości przychodzące.

**Usuwanie jednej wiadomości:** Przeciągnij palcem w prawo na ekranie treści wiadomości.

**Usuwanie wszystkich wiadomości:** Dotknij przycisku **Wyczyść wszystko** na dole listy wiadomości, aby usunąć wszystkie nieprzeczytane wiadomości.

**Użytkownicy systemu Android:** Wiadomości z aplikacji społecznościowych innych producentów i wiadomości tekstowe będą automatycznie usuwane po przeczytaniu lub wyświetleniu na telefonie.

**Użytkownicy systemu iOS:** Wiadomości będą automatycznie usuwane po przeczytaniu lub usunięciu na telefonie.

## Połączenia przychodzące

Po wykryciu połączenia przychodzącego opaska zawibruje, a jej ekran zostanie włączony w celu powiadomienia użytkownika o tym połączeniu. Zostaną również wyświetlone nazwa i numer kontaktu. Aby odrzucić połączenie, dotknij ikony odrzucenia połączenia lub przeciągnij palcem z dołu do góry opaski. Aby zignorować/wyciszyć połączenie, dotknij ekranu opaski lub przycisku głównego.

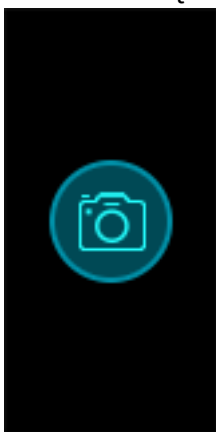
Jeżeli nie podejmiesz żadnego działania podczas połączenia przychodzącego, opaska wyświetli komunikat o nieodebranym połączeniu. Przeciągnij palcem w prawo na ekranie głównym, aby usunąć ten komunikat.

- i** • Gdy otrzymasz powiadomienie o połączeniu przychodzącym, ekran opaski pozostanie włączony.
  - Opaska umożliwia oznaczenie nieznanego numeru. Ta funkcja jest dostępna wyłącznie w przypadku sparowania opaski z telefonem z systemem EMUI 4.0 lub nowszym.
  - Opaska zawibruje, a jej ekran zostanie włączony w celu powiadomienia użytkownika o połączeniu przychodzącym podczas ćwiczeń.
  - W przypadku sparowania opaski z telefonem z systemem Android dotknij ekranu opaski lub przycisku głównego, aby powrócić do ekranu głównego i zignorować połączenia przychodzące. Funkcja wyciszania połączeń jest obsługiwana wyłącznie w systemie iOS. Aby skorzystać z tej funkcji, dotknij ekranu opaski lub przycisku głównego. Na opasce zostanie wyświetlony ekran wyciszenia, a po dwóch sekundach pojawi się ekran główny. Kontynuuj czynności, aby wyciszyć połączenie.

## Zdalny wyzwalacz zdjęć

**i** Ta funkcja jest dostępna tylko w telefonach Huawei z systemem EMUI 8.1 lub nowszym.

- 1** Po połączeniu opaski z telefonem otwórz aplikację Aparat na telefonie. Ekran opaski zostanie włączony i pojawi się na nim ikona aparatu przedstawiona poniżej.







- 2** Aby robić zdjęcia na telefonie, dotykaj ikony aparatu na ekranie opaski. Opaska wyświetli ponownie ekran migawki aparatu po dwóch sekundach od zrobienia zdjęcia.

- i** **1** Ekran opaski zostanie automatycznie wyłączony, jeżeli przez pięć sekund nie zostanie wykonana żadna operacja na ekranie migawki aparatu.
  - 2** Na ekranie migawki aparatu dotknij przycisku głównego, aby powrócić do ekranu głównego, lub przeciągnij palcem w prawo na ekranie opaski, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
  - 3** Aby zamknąć ekran migawki aparatu na opasce, zamknij aplikację Aparat na telefonie lub odłącz telefon od opaski.







## Korzystanie ze stopera

Aby użyć funkcji stopera na opasce, wykonaj następujące czynności:

- 1 Dotknij pozycji **Więcej**, a następnie wybierz pozycję **Stoper**.
- 2 Aby rozpocząć pomiar czasu, dotknij przycisku . Stoper może mierzyć czas do wartości „59:59,9”. Po jej osiągnięciu pomiar czasu zostanie zatrzymany.
- 3 Gdy uruchomiony jest stoper, możesz wykonywać następujące czynności:
  - Dotknij przycisku , aby zatrzymać pomiar czasu.
  - Dotknij przycisku , aby wznowić pomiar czasu.
  - Dotknij przycisku , aby zakończyć odmierzenie i wyzerować stoper do wartości „00:00,0”.
  - Przeciągnij palcem w prawo, aby powrócić do ekranu **Więcej** bez zatrzymywania pomiaru czasu.


## Ustawianie minutnika

Aby użyć funkcji minutnika na opasce, wykonaj następujące czynności:

- 1 Aby skorzystać z tej funkcji, wybierz kolejno **Więcej** > **Minutnik** na ekranie opaski.
- 2 Ustawianie minutnika
  - Gdy korzystasz z funkcji minutnika po raz pierwszy, wyświetli ekran ustawień minutnika na opasce, a następnie ustaw godziny, minuty i sekundy. Możesz ustawić wartość godzinową w zakresie 0–11 oraz wartość minutową i sekundową w zakresie 0–59.
  - Jeżeli funkcja minutnika była już używana, otwórz ostatnio wyświetlony ekran minutnika i dotknij przycisku , a następnie ustaw godziny, minuty i sekundy.
- 3 Dotknij przycisku , aby uruchomić minutnik.
- 4 Dotknij przycisku , aby wstrzymać odliczanie. Przycisk  spowoduje zakończenie odliczania.
- 5 Opaska zawibruje, a jej ekran zostanie aktywowany, aby powiadomić Cię o upływie ustawionego czasu. Przeciągnij palcem w prawo na ekranie lub dotknij przycisku , aby wyłączyć minutnik. Jeżeli nie będziesz wykonywać żadnych czynności, minutnik zostanie automatycznie zamknięty po 1 minucie.
-  Gdy minutnik jest włączony, po powrocie z ekranu głównego do ekranu minutnika będzie wyświetlany odliczany czas.

## Ustawianie alarmu


Korzystając z aplikacji Zdrowie Huawei, możesz ustawić inteligentny alarm lub alarm zdarzenia na połączony opasce.

- Inteligentny alarm zostanie uruchomiony w przypadku spełnienia dwóch warunków — nadejścia godziny, na którą go ustawiono, oraz wykrycia lekkiego snu użytkownika. Ten rodzaj alarmu pomaga ciału stopniowo dostosować się do przebudzenia, dzięki czemu można obudzić się z lepszym samopoczuciem.
  -  Funkcja inteligentnego alarmu jest dostępna tylko przy wyłączonej funkcji **HUAWEI TruSleep™**.
- Alarm zdarzenia zostanie zawsze odtworzony o określonej godzinie. Jeśli ustawisz oznaczenie alarmu zdarzenia, zostanie ono wyświetlone na opasce. W przeciwnym razie zostanie wyświetlony tylko czas.

### Użytkownicy systemu Android:


- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, dotknij odpowiedniego urządzenia, a następnie wybierz kolejno **Alarm > INTELIGENTNY ALARM** lub **Alarm > ALARM ZDARZENIA**.
- 2 Ustaw godzinę alarmu, cykl powtarzania i cykl drzemki w obszarze **Inteligentne budzenie**.
- 3 Dotknij ikony ✓ w prawym górnym rogu ekranu, aby zapisać ustawienia.
- 4 Przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym aplikacji Zdrowie Huawei, aby zsynchronizować ustawienia alarmu z opaską.

### Użytkownicy systemu iOS:

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei i dotknij pozycji **Urządzenia**.
- 2 Dotknij nazwy Bluetooth opaski na liście urządzeń.
- 3 Wybierz kolejno **Alarm > INTELIGENTNY ALARM** lub **Alarm > ALARM ZDARZENIA**.
- 4 Ustaw godzinę alarmu, cykl powtarzania i cykl drzemki w obszarze **Inteligentne budzenie**.
- 5 Dotknij polecenia **Zapisz**.
- 6 Przeciągnij palcem w dół na ekranie głównym aplikacji Zdrowie Huawei, aby zsynchronizować ustawienia alarmu z opaską.
  -  Kiedy opaska uruchomi alarm, dotknij przycisku głównego na opasce, aby przejść do trybu drzemki, lub przytrzymaj ten przycisk, aby wyłączyć alarm. Przejście do trybu drzemki spowoduje odłożenie alarmu o 10 minut.
  - Jeśli nie podejmiesz żadnych czynności po uruchomieniu alarmu, opaska automatycznie przejdzie do trybu drzemki. Po trzykrotnym wykonaniu tej operacji alarm zostanie automatycznie wyłączony.


## Synchronizowanie alarmu z telefonu

Możesz synchronizować alarmy z telefonu z opaską (telefon musi korzystać z systemu EMUI 8.1 lub nowszego). Gdy w telefonie włączy się alarm, możesz go odrzucić lub aktywować drzemkę przy użyciu opaski.

-  Upewnij się, że opaska jest połączona z telefonem za pośrednictwem aplikacji Zdrowie Huawei.
- Jeśli nie możesz synchronizować alarmów z telefonu, rozłącz oba urządzenia, połącz je z powrotem i spróbuj ponownie.

## Informacje o pogodzie

Upewnij się, że używasz motywu opaski umożliwiającego wyświetlanie informacji o pogodzie na ekranie głównym. Po skonfigurowaniu tej funkcji będzie można wyświetlać najnowsze informacje o pogodzie na opasce:

- 1 Włącz funkcję **Informacje o pogodzie** na ekranie szczegółów urządzenia w aplikacji Zdrowie Huawei.
- 2 Upewnij się, że w panelu powiadomień włączono funkcje GPS i Lokalizacja, a aplikacji Zdrowie Huawei przyznano uprawnienie Lokalizacja.  
Użytkownicy korzystający z telefonów z systemem EMUI w wersji wcześniejszej niż 9.0: w polu trybu pozycjonowania wybierz opcję **Używaj systemu GPS, sieci WLAN i sieci komórkowych** lub **Używaj sieci WLAN i sieci komórkowych** zamiast opcji **Używaj tylko systemu GPS**.
  -  Po prawidłowym skonfigurowaniu funkcji na opasce będą wyświetlane informacje o pogodzie i temperaturze. Jeśli synchronizacja się nie powiedzie, informacje te nie zostaną wyświetlone.
  - Informacje o pogodzie wyświetlane na opasce pochodzą z aplikacji Zdrowie Huawei i mogą nieznacznie różnić się od informacji wyświetlanych na telefonie, ponieważ dane są uzyskiwane od różnych usługodawców.
  - W obszarze **Informacje o pogodzie** w aplikacji Zdrowie Huawei można przetaczać między stopniami Celsjusza (°C) a Fahrenheita (°F).

## Znajdowanie telefonu za pomocą opaski

Wyświetl ekran **Więcej** i dotknij opcji **Znajdowanie telefonu**. Na ekranie zostanie wyświetlona animacja. Jeśli telefon znajduje się w zasięgu komunikacji Bluetooth, zostanie na nim wyemitowany dźwięk dzwonka (nawet w trybie cichym), wskazując jego umiejscowienie.


- Aby można było skorzystać z tej funkcji, opaska musi być połączona z telefonem, a na telefonie powinna być uruchomiona aplikacja Zdrowie Huawei (w tle lub na ekranie).
- Funkcja Znajdowanie telefonu działa przez 15 sekund. Jeśli telefon nie odpowie w ciągu 30 sekund, ekran opaski zostanie wyłączony.

## Zmianianie tarcz zegarka

Opaska jest dostarczana z wieloma tarczami zegarka do wyboru. Możesz wybrać tarczę zegarka, która najbardziej Ci odpowiada. Aby zmienić tarczę zegarka, wykonaj poniższe czynności:

- **Metoda 1:** Naciśnij i przytrzymaj ekran główny, aż opaska zawibruje. Teraz możesz przeglądać dostępne tarcze, przeciągając je palcem. Aby zastosować określoną tarczę zegarka, dotknij jej.
  - **Metoda 2:** Wybierz kolejno **Więcej** > **Tarcze**. Teraz możesz przeglądać dostępne tarcze, przeciągając je palcem. Aby zastosować określoną tarczę zegarka, dotknij jej.
  - **Metoda 3:** Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, wybierz kolejno **Tarcze zegarka** > **Więcej**, a następnie dotknij polecenia **ZAINSTALUJ** poniżej wybranej tarczy zegarka. Tarcza zegarka zostanie automatycznie przełączona na wybraną po jej zainstalowaniu. Możesz również dotknąć zainstalowanej tarczy zegarka i dotknąć polecenia **USTAW JAKO DOMYŚLNA**, aby ustawić bieżącą tarczę zegarka jako preferowaną.
- Ekran Tarcze zegarka nie jest dostępny na telefonach z systemem iOS. Aby pobrać nowe tarcze zegarka, zalecamy tymczasowe sparowanie opaski z telefonem z systemem Android. Po zsynchronizowaniu pobranych tarcz zegarka z opaską możesz sparować ją ponownie z telefonem z systemem iOS.
    - Funkcja tarcz zegarka jest dostępna wyłącznie w określonych krajach i regionach. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z lokalną infolinią firmy Huawei.

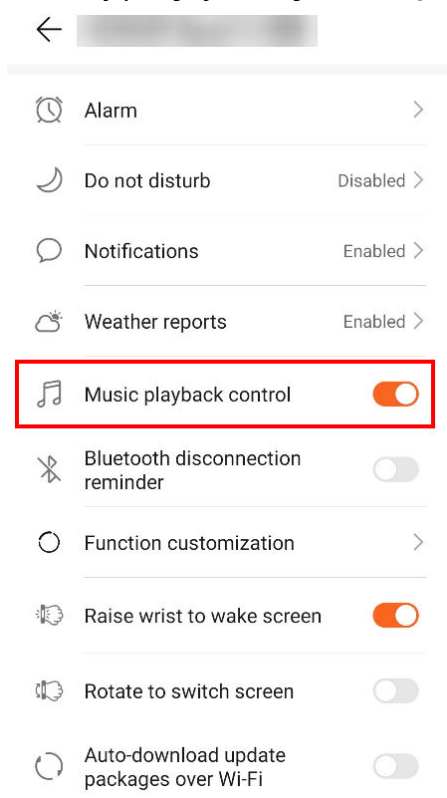
### Usuwanie tarczy zegarka:

Usuwać można tylko tarcze zegarka pobrane w aplikacji Zdrowie Huawei. Aby to zrobić, dotknij zainstalowanej tarczy zegarka, a następnie dotknij ikony  w prawym górnym rogu.

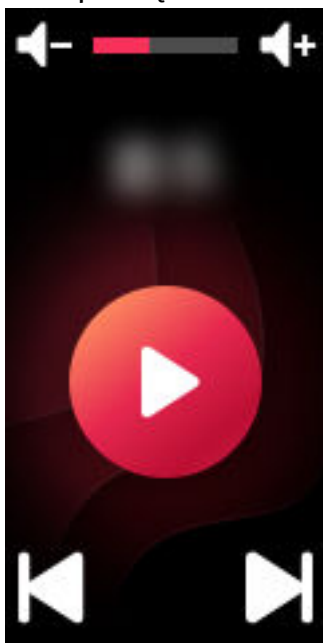
## Sterowanie odtwarzaniem muzyki

- Ta funkcja jest dostępna tylko w telefonach z systemem Android 5.0 lub nowszym.
  - Aby korzystać z tej funkcji, zaktualizuj opaskę i aplikację Zdrowie Huawei do najnowszej wersji.
  - Za pomocą opaski możesz sterować odtwarzaniem muzyki w aplikacjach takich jak Muzyka HUAWEI, Shazam, VLC dla systemu Android i Tube Go na telefonie.

- 1 Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie dotknij odpowiedniej nazwy urządzenia.
- 2 Dotknij pozycji Muzyka i włącz opcję **Sterowanie odtwarzaniem muzyki**.





- 3 Po odtworzeniu utworu na telefonie przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym opaski, aby sterować odtwarzaniem muzyki na telefonie. Opaska umożliwia regulowanie głośności, wstrzymywanie i uruchamianie odtwarzania oraz przelączenie utworów na telefonie.







# Treningi profesjonalne

## Rozpoczynanie treningu

- 1 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym opaski, aby przejść do ekranu **Ćwiczenia**.
- 2 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby wybrać tryb treningu. Na opasce są dostępne następujące tryby treningu: **Bieganie na dworze**, **Bieganie w pomieszczeniu**, **Marsz na dworze**, **Spacer w pomieszczeniu**, **Jazda na rowerze na zewnątrz**, **Jazda na rowerze stacjonarnym**, **Orbitrek**, **Ergometr**, **Pływanie w basenie**, **Otwarty akwen i Inne**.
  -  Opaska ma wbudowany moduł GPS umożliwiający niezależne śledzenie trasy w przypadku treningu w trybie **Bieganie na dworze**, **Marsz na dworze**, **Jazda na rowerze na zewnątrz** lub **Otwarty akwen** bez konieczności korzystania z telefonu.
- 3 Możesz ustawić cele treningowe, takie jak odległość, czas trwania lub spalone kalorie, jak również interwały przypomnień. Po wybraniu celów dotknij ikony na dole ekranu. Opaska zacznie rejestrować dane fitness po wykonaniu odliczania.
  -  Ponieważ dane pływania mają wyjątkowy charakter, czynności dotyczące takiego treningu są inne.
    - W przypadku ustawienia interwału przypomnień opaska wybudzi się i zawibruje po osiągnięciu każdego interwału.
    - **Bieganie na dworze/Marsz na dworze/Bieganie w pomieszczeniu/Spacer w pomieszczeniu**: Domyślny interwał powiadomień ustawiono na 1 km. Możesz dostosować odległość, przełączyć funkcję na interwały czasowe w obszarze **Powiadom mnie** lub wyłączyć je, przechodząc do obszaru **Powiadom mnie i** wybierając ustawienie **Brak**.
    - **Jazda na rowerze na zewnątrz**: Domyślny interwał powiadomień ustawiono na 3 km. Możesz dostosować odległość, przełączyć funkcję na interwały czasowe w obszarze **Powiadom mnie** lub wyłączyć je, przechodząc do obszaru **Powiadom mnie i** wybierając ustawienie **Brak**.
    - **Inne/Jazda na rowerze stacjonarnym/Orbitrek/Ergometr**: Domyślny interwał powiadomień ustawiono na 10 minut. Możesz dostosować czas w obszarze **Powiadom mnie** lub wyłączyć interwały, przechodząc do obszaru **Powiadom mnie i** wybierając ustawienie **Brak**.
- 4 Aby wyświetlić dane fitness na opasce podczas ćwiczeń, gdy ekran jest włączony, przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie opaski. Aby wstrzymać trening, dotknij przycisku głównego i przytrzymaj go przez 2 sekundy, a następnie dotknij odpowiedniego przycisku na ekranie podręcznym w celu wznowienia lub zakończenia treningu.

- Dotknij przycisku , aby wznowić trening.




- Dotknij przycisku , aby zakończyć trening i wyświetlić dane fitness.
-  Jeśli odległość przebyta podczas treningu nie przekracza 100 metrów, trening nie zostanie zarejestrowany.
  - Trening nie zostanie zarejestrowany, jeśli trwał mniej niż 1 minutę w trybie **Jazda na rowerze na zewnątrz, Jazda na rowerze stacjonarnym, Inne, Orbitrek** lub **Ergometr**.
  - Po zakończeniu ćwiczeń dotknij ikony kończenia treningu, aby wydłużyć czas pracy baterii.
  - W przypadku nadejścia połączenia przychodzącego podczas treningu opaska zawibruje, a jej ekran zostanie wybudzony. Nowe wiadomości będą zapisywane w tle. Po zakończeniu ćwiczeń możesz przeciągnąć palcem w prawo na ekranie głównym, aby wyświetlić nowe wiadomości.

## Pływanie w basenie

Opaska jest wodoszczelna do 50 metrów i można ją nosić podczas pływania w basenie. Dzięki 6-osioowemu czujnikowi ruchu opaska może identyfikować techniki pływackie, takie jak styl motylkowy, grzbietowy, dowolny i klasyczny, a także rejestrować spalane kalorie, liczbę ruchów, prędkość, częstotliwość wyciągania ramienia, liczbę przepłyniętych długości basenu, odległość i średnią wartość SWOLF.

- 1** Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym opaski i przejdź do ekranu **Ćwiczenia**.
- 2** Przeciągnij palcem w dół na ekranie i dotknij opcji **Pływanie w basenie**. Dotknij ikony Ustawienia, a następnie dotknij pozycji **Cel**, aby dostosować docelową liczbę długości basenu, czas pływania i spalane kalorie. Dotknij pozycji **Długość basenu**, aby ustawić długość basenu. Następnie dotknij ikony rozpoczęcia, aby zacząć trening. Rejestrowanie danych ćwiczeń rozpocznie się po zakończeniu odliczania.
- 3** Ekran opaski jest blokowany automatycznie podczas pływania.
- 4** Podczas pływania możesz wykonywać następujące czynności:
  - Wyświetlanie bieżących danych — włącz ekran, wykonaj instrukcje ekranowe w celu odblokowania ekranu, a następnie przeciągnij palcem w prawo na ekranie lub dotknij przycisku głównego, aby przełączyć ekrany i wyświetlić bieżące dane dotyczące długości treningu, przepłyniętej odległości, spalonych kalorii i średniej prędkości.
  - Wstrzymanie lub kończenie treningu — włącz ekran, wykonaj instrukcje ekranowe w celu odblokowania ekranu, dotknij przycisku głównego i przytrzymaj go przez 2 sekundy, aby wstrzymać trening, a następnie dotknij odpowiednich opcji na ekranie, aby kontynuować trening lub go zakończyć.
- 5** Po zakończeniu pływania możesz wykonywać następujące czynności:

- Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie opaski, aby wyświetlić szczegółowe dane fitness, dotyczące między innymi głównego stylu, odległości, długości treningu, średniej prędkości, spalonych kalorii, liczby ruchów i częstotliwości wyciągnięcia ramienia, średniej wartości SWOLF, liczby długości basenu oraz jego wielkości.
- Jeżeli opaska jest połączona z aplikacją Zdrowie Huawei, możesz wyświetlać szczegółowe dane dotyczące pływania na karcie **Wyniki ćwiczeń** w aplikacji Zdrowie Huawei.
-  Podczas pływania funkcja monitorowania tętna jest niedostępna.
- Długość basenu w funkcji Pływanie w basenie można dostosowywać w zakresie od 15 do 60 metrów.

## Otwarty akwen

Opaska jest wodoszczelna do 50 metrów i ma wbudowany moduł GPS, co umożliwia jej noszenie podczas pływania na otwartym akwencie.

- 1 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym opaski, aby przejść do ekranu **Ćwiczenia**.
- 2 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie i dotknij opcji **Otwarty akwen**. Tutaj możesz ustawić cele treningowe, takie jak odległość, czas trwania lub spalone kalorie, jak również interwały odległości, przy których na ekranie będą wyświetlane dane dotyczące pływania. Po wybraniu celów dotknij ikony na dole ekranu. Opaska zacznie rejestrować dane fitness po wykonaniu odliczania.
- 3 Ekran opaski jest blokowany automatycznie podczas pływania.
- 4 Podczas pływania można wykonywać następujące czynności:
  - **Wyświetlanie danych treningów:** Włącz ekran opaski, a następnie przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby odblokować opaskę. Przeciągnij palcem w prawo na ekranie lub dotknij przycisku głównego, a następnie przeciągnij palcem na ekranie, aby wyświetlić dane treningowe, takie jak czas trwania, odległość, spalone kalorie i średnie tempo.
  - **Wstrzymywanie bieżącego treningu:** Włącz ekran opaski, a następnie przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby odblokować swoją opaskę. Przytrzymaj przycisk główny przez , aby wstrzymać bieżący trening. Trening można wznowić lub ponownie go wstrzymać na wyświetlonym ekranie.
- 5 Po zakończeniu pływania można wykonywać następujące czynności:
  - Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie opaski, aby wyświetlić szczegółowe dane ostatniej sesji pływackiej, obejmujące między innymi główny styl, liczbę ruchów, odległość, czas trwania treningu, średnie tempo, spalone kalorie i średnią wartość SWOLF.

- Jeżeli opaska jest połączona z telefonem za pośrednictwem aplikacji Zdrowie Huawei, możesz wyświetlać szczegółowe dane dotyczące pływania na karcie **Wyniki ćwiczeń** w aplikacji Zdrowie Huawei.

## Rejestrowanie danych aktywności

Po prawidłowym założeniu opaski urządzenie będzie automatycznie rejestrować dane aktywności, między innymi liczbę kroków, odległość przebytą podczas treningu i liczbę spalonych kalorii.

Aby wyświetlić dane aktywności po zakończeniu ćwiczeń, możesz użyć dowolnej z poniższych metod.

### **Metoda 1: Wyświetlanie danych aktywności na opasce.**

Przełącznij palcem na ekranie opaski i przejdź do ekranu **Aktywność**. W tym miejscu przeciągnij palcem w górę i w dół, aby wyświetlić liczbę kroków, spalone kalorie, odległości treningowe, czas trwania aktywności o umiarkowanej i wysokiej aktywności oraz czasu stania.

### **Metoda 2: Wyświetlanie danych aktywności za pośrednictwem aplikacji Zdrowie Huawei.**

Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, aby wyświetlić rekordy aktywności na ekranie głównym.

- Aby wyświetlić dane fitness w aplikacji Zdrowie Huawei, upewnij się, że opaska jest połączona z telefonem za pośrednictwem aplikacji Zdrowie Huawei.
- Dane fitness są resetowane każdego wieczora o północy.
- Czas trwania aktywności o umiarkowanej do wysokiej intensywności nie zostanie zsynchronizowany z aplikacją Zdrowie Huawei.


# Zdrowie i kondycja

## Monitorowanie tętna

### Indywidualne monitorowanie tętna

- 1 Upewnij się, że opaska jest prawidłowo założona, i trzymaj ramię nieruchomo.
- 2 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym i dotknij opcji **Tętno**.
- 3 Rozpocznij indywidualny pomiar tętna i sprawdź aktualne tętno.
- 4 Każdy odczyt trwa około 45 sekund, a wyświetlane tętno jest aktualizowane co 3 sekundy.
- 5 Podczas odczytu możesz nacisnąć przycisk główny lub przeciągnąć palcem w prawo, aby zatrzymać pomiar.

Jeżeli nie założysz opaski lub zrobisz to nieprawidłowo, na ekranie opaski zostanie wyświetlony komunikat „Zapnij opaskę ciasno na nadgarstku i spróbuj ponownie”.

-  Aby zapewnić dokładność pomiarów tętna, zakładaj opaskę w prawidłowy sposób, upewniając się, że pasek jest ciasno zapięty. Sprawdź również, czy opaska przylega bezpośrednio do skóry.
  - Spróbuj nie poruszać się podczas pomiaru tętna.
  - Dane tętna pochodzące z odczytów ręcznych nie są synchronizowane z aplikacją Zdrowie Huawei.
  - Odczyt zostanie przerwany, jeśli przeciągniesz palcem w prawo na ekranie opaski, nadejdzie połączenie przychodzące lub zostanie odtworzony alarm.

### Pomiar tętna podczas treningów

Podczas treningów opaska wyświetla tętno w czasie rzeczywistym.

Aby sprawdzić tętno i strefę tętna po rozpoczęciu ćwiczeń, przeciągnij palcem na ekranie opaski. Wyświetlane tętno jest aktualizowane co 5 sekund.

Na opasce możesz ustawić górny limit tętna i jego docelową strefę w określonych trybach treningu. Jeśli podczas treningu tętno przekroczy wartość ustawioną w aplikacji Zdrowie Huawei (domyślnie jest to 220 minus liczba lat użytkownika), opaska zawibruje, aby o tym powiadomić. Aby odrzucić alert, dotknij przycisku głównego lub przeciągnij palcem w prawo na ekranie.

Po zakończeniu ćwiczeń możesz sprawdzić tętno średnie, tętno maksymalne i strefę tętna na ekranie wyników treningu.

Na ekranie wyników w aplikacji Zdrowie Huawei możesz zapoznać się z wykresami tętna podczas treningu, tętna maksymalnego oraz tętna średniego dla każdego treningu.

- i • Jeśli zdejmiesz opaskę z nadgarstka podczas treningu, dane tętna w tym okresie nie zostaną wyświetlone. Opaska będzie nadal sprawdzać tętno. Opaska wznowi rejestrowanie tętna, kiedy ją założysz z powrotem.
- Opaska może mierzyć tętno po połączeniu jej z telefonem i rozpoczęciu treningu za pośrednictwem aplikacji Zdrowie Huawei.

### Automatyczny pomiar tętna

- 1** Połącz opaskę z telefonem. Otwórz aplikację Zdrowie Huawei, dotknij pozycji **Urządzenia**, a następnie dotknij odpowiedniej nazwy urządzenia. Dotknij opcji **Ciągłe monitorowanie pracy serca**.
- 2** Włącz funkcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca** (domyślnie jest ona wyłączona).
- 3** W polu **TRYB MONITOROWANIA** wybierz ustawienie **Inteligentny** lub **W czasie rzeczywistym**.
  - Tryb inteligentny
    - a** Tętno spoczynkowe jest mierzone co 10 minut, jeśli opaska wykryje brak ruchu użytkownika (np. podczas siedzenia).
    - b** Tętno jest mierzone co 10 minut podczas aktywności o umiarkowanej intensywności (np. chodzenia).
    - c** Tętno jest mierzone co sekundę podczas aktywności o wysokiej intensywności (np. biegania). Pomiar i wyświetlenie tętna trwa od 6 do 10 sekund, jednak opóźnienie zależy od użytkownika.
  - Tryb czasu rzeczywistego: Pomiar tętna jest wykonywany co sekundę, bez względu na intensywność aktywności.

Po włączeniu tej funkcji opaska będzie stale mierzyć tętno użytkownika w czasie rzeczywistym. Wykresy tętna są dostępne w aplikacji Zdrowie Huawei.

- i • Jeśli włączysz funkcję **HUAWEI TruSleep™**, tętno domyślnie nie będzie wyświetlane w nocy. Aby sprawdzić tętno w nocy, włącz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca**.
- Użycie trybu pomiaru w czasie rzeczywistym powoduje zwiększenie zużycia energii przez opaskę. W trybie inteligentnym interwał pomiarów tętna zostaje dostosowany do intensywności aktywności, co pomaga oszczędzać energię.
- W celu monitorowania tętna opaska korzysta z niewidzialnego światła. Podczas pomiaru tętna światło jest przełączane między widzialnym a niewidzialnym na podstawie fazy snu użytkownika.
- Opaska może mierzyć tętno w zakresie od 30 do 240 uderzeń na minutę.

### Pomiar tętna spoczynkowego

Tętno spoczynkowe, mierzone podczas spoczynku poza fazą snu, stanowi ogólny wskaźnik kondycji układu krążenia.

Aby automatycznie mierzyć tętno spoczynkowe, włącz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca** w aplikacji Zdrowie Huawei.

- Jeśli wyłączysz opcję **Ciągłe monitorowanie pracy serca** po sprawdzeniu tętna spoczynkowego, w aplikacji Zdrowie Huawei będzie wyświetlana jego ostatnia zmierzona wartość.
- Najlepiej mierzyć tętno spoczynkowe rano, od razu po przebudzeniu. Urządzenie nie jest w stanie wykryć optymalnego momentu na pomiar tętna spoczynkowego. Wartość ta może nie być zawsze wyświetlana w aplikacji. Może ona także różnić się od wartości rzeczywistej.

## Śledzenie snu

Opaska noszona podczas spania gromadzi dane dotyczące snu i identyfikuje fazę snu. Urządzenie może automatycznie wykrywać zaśnięcie i przebudzenie, bez względu na to, czy sen jest lekki czy głęboki. Szczegółowe dane snu można synchronizować i wyświetlać w aplikacji Zdrowie Huawei.

Możesz włączyć funkcję **HUAWEI TruSleep™** w aplikacji Zdrowie Huawei.

Opaska wykorzystuje technologię śledzenia snu HUAWEI TruSleep™ w celu precyzyjnego wykrywania snu głębokiego i lekkiego, fazy snu REM oraz stanu przebudzenia, zapewniając wysokiej jakości analizy i sugestie pozwalające zwiększyć komfort snu.

- Włączenie funkcji TruSleep może spowodować skrócenie czasu pracy baterii opaski.

## Przypomnienie o aktywności

Gdy włączona jest opcja **Przypomnienie o aktywności**, opaska monitoruje poziom aktywności w ciągu dnia w wyznaczonych odcinkach czasu (domyślnie ustawiona jest 1 godzina). Opaska będzie wibrować i włączać ekran, aby przypomnieć Ci o zachowaniu dobrej równowagi między aktywnością a wypoczynkiem w trakcie dnia.

Jeśli przypomnienia drażnią Cię, wyłącz opcję **Przypomnienie o aktywności** w aplikacji Zdrowie Huawei.

- Opaska nie będzie wibrować w celu przypomnienia o ruchu, jeśli w aplikacji Zdrowie Huawei włączono w jej przypadku opcję **Nie przeszkadzać**.
- Opaska nie będzie wibrować, gdy wykryje, że śpisz.
- Przypomnienia są wysyłane tylko od 8:00 do 12:00 i od 14:00 do 20:00.