

HONOR Watch 5

Uživatelská příručka

HONOR

Obsah

Seznamte se

Seznámení s hodinky	1
Správné nošení hodinky	1
Zapnutí/vypnutí a restart	2
Ovládání gesty na obrazovce	2
Spárování s telefonem	3
Tlačítka a jejich ovládání	5
Nabíjení hodinky	5

Sport

Zahájení cvičení	7
Přizpůsobení seznamu cvičení	7
Automatická detekce stavu cvičení	8
Spalování tuků s hlasovými pokyny	8
Běžecké a kondiční kurzy	9
Běh s virtuálním společníkem	9
Zobrazení záznamů o cvičení	9
Zobrazení stavu tréninku	10
Zobrazení záznamů denní aktivity	10

Zdraví

Zdravotní sken	12
Měření vašeho fitness věku	12
Měření tepové frekvence	13
Měření krevního kyslíku	15
Monitorování spánku	16
Menstruační cyklus	17
Detekce stresu	18
Připomenutí aktivity	19
Dechová cvičení	19

Životní styl

Vytočení hovoru	21
Přijímání hovorů	21
Synchronizace oznámení telefonu	22
Ovládání přehrávání hudby	23
Dálková spoušť	24
Kontrola počasí	24
Nastavení budíků	25
Kompas	26
Svítilna	26

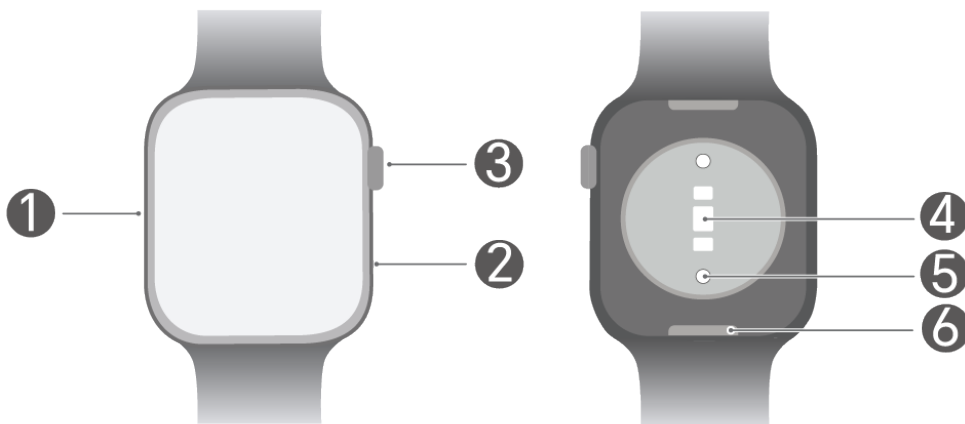
Použití funkce hodinky Najít telefon	26
Vyhledání hodinky pomocí telefonu	26

Vlastní nastavení

Výměna řemínku	27
Nastavení času a jazyka	27
Další ciferníky	27
Nastavení ciferníku AOD	28
Spárování hodinky se sluchátky Bluetooth	29
Nastavení zobrazení a jasů obrazovky	29
Nastavení hlasitosti zvuku	29
Nastavení intenzity haptiky	30
Zapnutí režimu Nerušit	30
Zamykání a odemykání obrazovky	30
Kontrola informací o zařízení	31
Resetovat	31
Aktualizace verze	31
Čištění a údržba	32

Seznamte se

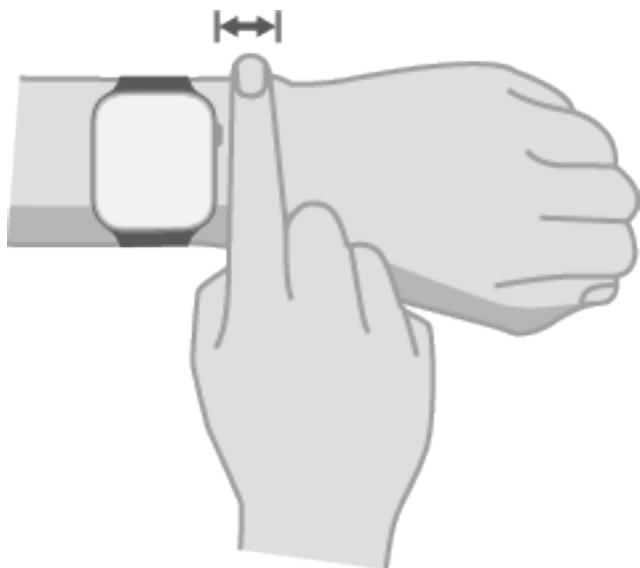
Seznámení s hodinky



Číslo	Popis
1	Mikrofon
2	Reproduktor
3	Tlačítko
4	Senzor tepové frekvence
5	Port pro nabíjení
6	Tlačítko pro rychlé upínání

Správné nošení hodinky

Ujistěte se, že zadní strana hodinky je čistá a suchá a upravte řemínek tak, aby hodinky těsně a pohodlně seděly na vašem zápěstí. Nedávejte na zadní stranu hodinky ochrannou fólii, protože může zablokovat čidlo a vést k chybným nebo nepřesným měřením srdeční frekvence, SpO₂, spánku a dalších monitorovacích údajů.



- **i** hodinky jsou vyrobeny z netoxických materiálů, které prošly přísnými testy na kožní alergie. Při nošení můžete být v klidu. Pokud vám jejich nošení dráždí kůži, sundejte je a poraďte se s lékařem.
- Abyste zajistili přesnost výsledků monitorování, noste hodinky na vzdálenost alespoň jednoho prstu od zápěstí. Nenoste je příliš volně nebo příliš těsně, ale ujistěte se, že jsou během cvičení bezpečně připevněné.

Zapnutí/vypnutí a restart

Zapnutí

- Dlouhým stisknutím tlačítka zařízení zapnete.
- Automatické zapnutí po zapojení.

Vypnutí

- Dlouze stiskněte tlačítko a klepněte na **Vypnout** na obrazovce restartování/vypnutí.
- Stiskněte tlačítko a vyberte **Nastavení > Systém > Vypnout**.
- Automatické vypnutí po upozornění vibracemi na velmi slabou baterii.

Restartování

- Dlouze stiskněte tlačítko a klepněte na **Restartovat** na obrazovce restartování/vypnutí.
- Stiskněte tlačítko a vyberte **Nastavení > Systém > Restartovat**.

Vynucený restart

Dlouze stiskněte tlačítko, dokud se hodinky nerestartuje.

Ovládání gesty na obrazovce

Zařízení podporuje operace klepnutí, přejetí nahoru, přejetí dolů, přejetí doleva, přejetí doprava, dlouhé stisknutí atd.

Gesta	Funkce
Klepnutí na obrazovku	Výběr nebo potvrzení
Klepnutí na obrazovku a podržení	<ul style="list-style-type: none"> • Změna ciferníku (klepnutí na ciferník a podržení) • Přístup na obrazovku nastavení karty (kartu podržte)
Potažení doprava	<ul style="list-style-type: none"> • Zobrazení karty zařízení (přejetím doprava na obrazovce ciferníku hodinek) • Návrat zpět
Potažení doleva	Zobrazení karty zařízení (přejetím doleva na obrazovce ciferníku hodinek)
Potažení nahoru	<ul style="list-style-type: none"> • Zobrazení zpráv a oznámení (potažení po obrazovce ciferníku nahoru) • Zobrazení dalších funkcí a zpráv
Potažení prstem dolů	<ul style="list-style-type: none"> • Zobrazení nabídky zástupců a stavového řádku (potažení dolů na obrazovce ciferníku) <ul style="list-style-type: none"> • Zapnutí a vypnutí funkcí Nerušit, Režim spánku a dalších v místní nabídce • Kontrola zbývající energie v baterii a stav Bluetooth ve stavovém řádku • Zobrazení dalších funkcí a zpráv

Spárování s telefonem



Android

- 1 Nainstalujte aplikaci HONOR Zdraví.
Nejnovější aplikaci HONOR Zdraví stáhnete a nainstalujete naskenováním QR kódu.



- 2 Otevřete HONOR Zdraví, klepněte na **Já > Přihlášení kHONOR ID** a přihlaste se zadáním účtu a hesla.
- 3 Zapněte hodinky a vyberte jazyk.
- 4 Umístěte hodinky poblíž vašeho telefonu. Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Zařízení > Přidat zařízení**. Aplikace poté automaticky vyhledá dostupná zařízení. Vyberte cílové hodinky a spárujte je podle pokynů na obrazovce.

5 Pokud se na vašem zařízení objeví požadavek na spárování hodinky, klepněte na  a potvrďte spárování v telefonu.

-  . Pokud nevidíte cílové hodinky v seznamu automaticky nalezených dostupných zařízení, klepněte na  > **Vyhledat**, naskenujte QR kód na hodinky a spárujte je podle pokynů na obrazovce.
- Po úspěšném spárování vaše hodinky zobrazí úspěch a můžete začít zkoumat další funkce svých hodinek. Pokud se párování nezdařilo, hodinky zobrazí chybu a vrátí se na obrazovku zapnutí.

iOS


1 Nainstalujte aplikaci HONOR Zdraví.
Nejnovější aplikaci HONOR Zdraví stáhnete a nainstalujete naskenováním QR kódu.



2 Otevřete HONOR Zdraví, klepněte na **Já** > **Přihlášení kHONOR ID** a přihlaste se zadáním účtu a hesla.


3 Zapněte hodinky a vyberte jazyk.

4 Umístěte hodinky poblíž vašeho telefonu. Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Zařízení** > **Přidat zařízení**. Poté vyberte cílové hodinky v seznamu pro spárování.

5 Některá zařízení je potřeba spárovat s telefonem přes Bluetooth. V takovém případě je připojte na obrazovce nastavení Bluetooth podle pokynů na obrazovce. Pokud se na vašem zařízení objeví požadavek na spárování hodinky, klepněte na možnost  a potvrďte spárování v telefonu.

Tlačítka a jejich ovládání


Běžná tlačítka

Operace	Funkce
Otočení tlačítka	<ul style="list-style-type: none"> • V plochém zobrazení můžete otáčením tlačítka přibližovat a oddalovat aplikace na obrazovce seznamu aplikací. • V zobrazení se třemi sloupci nebo v zobrazení s jedním sloupcem můžete otáčením procházet aplikacemi na obrazovce seznamu aplikací. • Na obrazovce aplikace můžete otáčením posouvat obrazovku dolů nebo nahoru. <p>Styl domovské obrazovky nastavíte výběrem možnosti  > Ciferník a domov > Styl domova.</p>
Stisknutí tlačítka	<ul style="list-style-type: none"> • Když je obrazovka vypnutá, stisknutím tlačítka ji probudíte. • Na obrazovce ciferníku stisknutím přejdete na obrazovku seznamu aplikací. • Při procházení jiných obrazovek nebo aplikací se stisknutím vrátíte na obrazovku ciferníku.
Poklepání na tlačítka	Dvojitým klepnutím na tlačítko pozastavíte nebo obnovíte právě probíhající cvičení.
Dlouhé stisknutí tlačítka	<ul style="list-style-type: none"> • Když je zařízení vypnuté, dlouhým stiskem tlačítka ho zapnete. • Když je zařízení zapnuté, dlouhým stisknutím tlačítka přejdete na obrazovku Restart/Vypnout.

Nabíjení hodinky

Nabíjení

- 1 Připojte nabíjecí dok, nabíjecí kabel a napájecí adaptér (nabíjecí kabel a nabíjecí dok jsou u některých hodinky jednodílné) a připojte adaptér do elektrické zásuvky.
- 2 Umístěte hodinky na nabíjecí dokovací stanici, aby zadní strana hodinky byla připojena k doku, dokud se na displeji hodinky nezobrazí indikace nabíjení.

-  Používejte adaptér Honor, port USB počítače nebo napájecí adaptér, který je v souladu s platnými národními/regionálními předpisy a mezinárodními a regionálními bezpečnostními normami. Jiné adaptéry a mobilní napájení (přenosná nabíječka) nemusí splňovat platné bezpečnostní normy a mohou se u nich vyskytnout problémy, jako je pomalé nabíjení, nedostatečné nabíjení a zvýšené zahřívání. Používejte s opatrností.
- Před nabíjením udržujte povrch nabíjecího portu a doku suchý a čistý, abyste zabránili zkratu nebo jiným rizikům. Nenabíjejte ani nepoužívejte produkt v prostředí, kde jsou uloženy hořlavé a výbušné předměty. Při používání nabíjecího doku zkontrolujte, zda v portu USB nejsou zbytky kapaliny nebo jiné cizí předměty. Uchovávejte mimo dosah kapalin a hořlavých textilních předmětů a zabraňte dotyku lidského těla s kontakty elektrod dokovací stanice ve stavu nabíjení, abyste předešli zbytečnému ohrožení bezpečnosti.
- Po dokončení nabíjení se na indikátoru zobrazí 100 % a nabíjení se automaticky zastaví. Pokud je energie nižší než 100 % a nabíječka zůstává připojena, nabíjení se spustí automaticky.
- Vzhledem k tomu, že nabíjecí dokovací stanice obsahuje magnety, nevyhnutelně přitahuje kovové a jiné cizí předměty, proto ji při používání vyčistěte. Vzhledem k tomu, že nabíjecí dok obsahuje uvnitř magnetickou látku, je zakázáno jej dlouhodobě vystavovat předmětům s vysokou teplotou, což by mohlo vést k demagnetizaci nabíjecího doku a dalším abnormalitám.

Kontrola stavu baterie

Způsob 1: Potáhněte po ciferníku dolů a v rozbalovací nabídce zobrazte procento baterie.




Způsob 2: Při nabíjení sledujte procenta baterie na obrazovce indikátoru nabíjení.

Metoda 3: Zobrazte procenta baterie na ciferníku, který podporuje zobrazení úrovně baterie.

Způsob 4: Zobrazte procento baterie na stránce s podrobnostmi v aplikaci HONOR Zdraví.

Zahájení cvičení

Zahájení cvičení na vašem hodinky

- 1 V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Cvičení**.
- 2 Vyberte kurz nebo cvičení. Můžete také klepnout na **Přidat** a přidat a vybrat jiná cvičení.
 -  Klepnutím na  vedle typu cvičení nastavíte cíle, připomenutí a metronom. Parametry, které lze nastavit, se mohou lišit podle typu cvičení.
- 3 Cvičení zahájíte klepnutím na ikonu **Začít**. U venkovního cvičení počkejte, až budou nalezeny souřadnice GPS.
- 4 Během cvičení můžete provádět následující operace:
 - Přejetím doleva nebo doprava přepnete mezi nastavením, údaji o cvičení nebo hudbou.
 - Na obrazovce nastavení můžete pozastavit, obnovit nebo ukončit cvičení, uzamknout nebo odemknout obrazovku a upravit hlasitost zvukových pokynů.
 - Na obrazovce údajů o cvičení přejetím prstu nahoru nebo dolů zobrazíte údaje o cvičení.
 - Na obrazovce údajů o cvičení klepněte a podržte obrazovku a po klepnutí na typ údajů o cvičení přizpůsobíte data zobrazená na vlastní obrazovce v reálném čase. (Některá data nelze přizpůsobit a upravit.)
- 5 Přejedte doleva nebo doprava a klepněte na  na obrazovce nastavení; takto ukončíte cvičení.

Zahájení cvičení v aplikaci HONOR Zdraví

Abyste mohli v aplikaci HONOR Zdraví začít běhat a využívat jiná cvičení, musíte mít u sebe jak telefon, tak hodinky a ujistit se, že váš telefon a hodinky jsou propojeny.

- 1 Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Cvičení**, vyberte cílové cvičení a klepněte na ikonu **Začít**.
- 2 Po zahájení cvičení hodinky zobrazí tepovou frekvenci, rychlost, dobu trvání a další údaje.


Přizpůsobení seznamu cvičení

Pro snadné použití můžete přidat cvičení podle potřeby.

Přidání cvičení


V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Cvičení**. Přejedte prstem nahoru a po klepnutí na **Přidat** vyberte cvičení, které chcete přidat do seznamu cvičení.

Odebrání cvičení

V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Cvičení**. Klepněte na  vedle cvičení, které chcete odstranit. Na stránce nastavení klepněte na **Odebrat**.



Automatická detekce stavu cvičení

hodinky dokáže automaticky rozpoznat stav cvičení a připomenout vám na hodinky.

- 1 V seznamu aplikací ve vašem hodinky přejděte na **Nastavení > Nastavení cvičení** a zapněte funkci **Automatická detekce cvičení**.
- 2 Když hodinky rozpozná, že cvičíte, připomene vám, abyste zahájili cvičení. Připomenutí můžete ignorovat nebo klepnutím zahájit cvičení.
 -  • V současné době lze automaticky detekovat následující cvičení: chůze uvnitř, chůze venku, běhání uvnitř, běhání venku, eliptický trenažér a veslovací trenažér. Viz pokyny na obrazovce hodinky.
 - Pokud jsou splněny požadavky na držení těla, trvání a intenzitu, vaše hodinky to automaticky detekuje a připomene vám zahájení cvičení.
 - Když začnete cvičit, pokud vaše skutečná intenzita cvičení neodpovídá požadované úrovni pro daný typ cvičení, hodinky zobrazí připomenutí s dotazem, zda jste dokončili cvičení. Toto připomenutí můžete buď zrušit, nebo se rozhodnout ukončit cvičení.

Spalování tuků s hlasovými pokyny

Váš hodinky je chytrý fitness trenér, který vám může pomoci efektivněji hubnout. Díky sledování změn tělesného tuku a poměru uhlíku a vody během venkovních cvičení vizualizuje váš pokrok ve spalování tuků a nabízí hlasové pokyny, aby vás udržel v optimální zóně pro spalování tuků.

- 1 V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Cvičení**.
- 2 Klepnutím na  na pravé straně **Běhání venku** zapněte funkci **Spalujte tuk rychle**.
- 3 Vraťte se do seznamu aplikací, vyberte **Běhání venku** pro přístup na obrazovku běhu a začněte běhat.
- 4 Dbejte hlasových pokynů, abyste se pohybovali v zóně tepové frekvence pro spalování tuků. Přejetím prstem po obrazovce přepínejte mezi zobrazeními a kontrolujte data o spalování tuků v reálném čase.
- 5 Po ukončení cvičení se můžete podívat na statistiky spalování tuků, abyste viděli svůj výkon.
 -  Pro dosažení optimálního uživatelského zážitku aktualizujte hodinky na nejnovější verzi.



Běžecské a kondiční kurzy

Vaše hodinky je vybaveno řadou běžecských a fitness kurzů, které vám s hlasovými pokyny a animacemi v reálném čase pomohou efektivně cvičit.

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Cvičení > Kurzy**, klepněte na **Běžecské kurzy** nebo **Kondiční kurzy**.
- 2 Vyberte kurz a podle hlasových pokynů hodinky proveďte cvičení.

Běh s virtuálním společníkem

Zapnutím funkce Chytrý společník můžete své venkovní běhy posunout na vyšší úroveň. Tento virtuální partner vás kontroluje a ukazuje vám rozdíl mezi aktuální a cílovou rychlostí. Rozlučte se s příliš rychlým nebo příliš pomalým běháním a přijměte konzistentní rytmus běhu, který je šitý na míru právě vám.


- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Cvičení**.
 - 2 Klepnutím na  na pravé straně **Běhání venku** zapněte funkci **Chytrý společník** a nastavte **Cílové tempo**.
 - 3 Vraťte se do seznamu aplikací, vyberte **Běhání venku** pro přístup na obrazovku běhu a začněte běhat.
 - 4 Během běhu můžete tažením doleva a doprava přepínat mezi nastavením, údaji o cvičení a dalšími obrazovkami. Přejetím nahoru a dolů prozkoumejte další data.
-  Virtuální partner vám vizuálně ukazuje, jaké je vaše aktuální tempo v porovnání s nastaveným cílem.

Zobrazení záznamů o cvičení

Vaše hodinky zaznamenávají vaše cvičení, abyste si mohli snadno prohlédnout svůj výkon při různých typech cvičení, a povzbuzují vás při snaze o plnění fitness cílů pomocí profesionálních dat.

Údaje, které hodinky zobrazují

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Záznamy cvičení**, abyste zobrazili podrobnosti záznamu cvičení. Položky podrobného záznamu se liší podle typu cvičení.

-  Můžete zobrazit až 10 záznamů typu **Záznamy cvičení** na hodinky. Nejstarší záznamy budou přepsány, ale nelze je ručně odstranit. Záznamy cvičení můžete vymazat obnovením hodinky do továrního nastavení, ale tato operace také vymaže další nastavení a data hodinky. Postupujte opatrně.

Zobrazení v aplikaci

Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Zdraví** a vyberte možnost **Další**, čímž přejděte na všechna data o cvičení. Poté vyberte cílový záznam a zobrazte jeho podrobnosti.

Zobrazení stavu tréninku

Na základě trendu tréninkové zátěže za poslední týden a maximálního příjmu kyslíku (VO2 Max) můžete posoudit efektivitu svého aktuálního tréninku, abyste se vyhnuli zraněním při cvičení a žili zdravěji.

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Stav cvičení** zobrazíte data, jako je **Únava, Tréninková zátěž a VO2Max**.

- **Únava:** Ukazuje, jak jste po cvičení unavení. Únava vyvolaná cvičením označuje dočasný pokles výkonnosti lidského těla v důsledku fyziologických a biochemických změn během cvičení. Hodinky vypočítají dobu zotavení na základě vzorce.
- **Tréninková zátěž:** Jedná se o 7denní tréninkovou zátěž, která může být použita k určení vaší úrovně na základě stavu kondice. Hodinky shromažďují tréninkovou zátěž z režimů cvičení, které sledují vaši tepovou frekvenci, jako je běh, chůze a jízda na kole.
- **VO2Max:** Údaj lze získat z běhání venku. Vaše hodinky získají křivku VO2Max, pokud jsou splněny následující podmínky:
 - Minimálně jednou týdně běháte venku (2,4 km za 20 minut).
 - VO2Max byl vypočten minimálně dvakrát, s intervalem delším než týden.



Zobrazení záznamů denní aktivity


Údaje o vaší denní aktivitě jsou pečlivě zaznamenávány, takže si můžete kdykoli zkontrolovat svůj výkon.

Zobrazení na hodinky

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Záznamy aktivit**, přejetím po obrazovce zobrazíte podrobné metriky, jako je počet kroků, doba střední a vysoké intenzity aktivity, spotřebované kalorie, hodiny aktivity a vzdálenost.

Záznam o činnosti je vizuálně znázorněn třemi kroužky, z nichž každý má specifické zaměření:

1.  **Počet kroků:** Udává celkový počet kroků, které jste během dne udělali. Výchozí cíl je 8 000 kroků, ale tento cíl můžete upravit v aplikaci HONOR Zdraví.
2.  **Délka cvičení:** Odráží délku cvičení na základě frekvence kroků a intenzity tepové frekvence. Výchozí cíl je 30 minut.

3.  Spotřeba aktivity: hodinky monitoruje a zaznamenává kalorie spálené během aktivit. Tento cíl lze také přizpůsobit v aplikaci HONOR Zdraví.

Zobrazení v aplikaci

Ujistěte se, že je vaše hodinky správně připojeno k aplikaci HONOR Zdraví. Přejděte do nabídky HONOR Zdraví > Zdraví a prohlédněte si komplexní záznamy včetně kroků.

Zdraví

Zdravotní sken

Zdravotní sken je nástroj určený ke sledování různých zdravotních ukazatelů, jako je tepová frekvence a úroveň stresu, a generuje rychlé výsledky. Pokud zapnete nástroj Ranní snímek zdraví, obdržíte shrnutí zdraví z předchozího dne.

Měření jedním klepnutím

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Zdravotní sken**.
- 2 Začněte klepnutím na možnost **Měření jedním klepnutím**. Během měření zůstaňte v klidu a počkejte 45 sekund, než přístroj vygeneruje zdravotní výsledky.

Ranní snímek zdraví

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Zdravotní sken**, přejetím po obrazovce nahoru zapněte nebo vypněte **Ranní hlášení**.



Je-li možnost zapnuta, zařízení zobrazí souhrn vašeho zdravotního stavu za předchozí den. Klepnutím na připomenutí Ranního snímku zdraví na panelu oznámení zobrazíte podrobnosti.

Prohlížení výsledků historie a zpráv Ranního snímku zdraví

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Zdravotní sken**, přejeďte po obrazovce nahoru a klepnutím na **Zpráva o kontrole** zobrazte výsledky Zdravotního skenu a výsledky Ranního snímku zdraví.
- Otevřete aplikaci HONOR Zdraví a přejděte do nabídky **Já > Moje zprávy**, kde najdete výsledky Zdravotního skenu a můžete sdílet a stahovat výsledky.

Měření vašeho fitness věku

Vaše hodinky inteligentně měří váš fitness věk prostřednictvím venkovních cvičení, abyste věděli, jak se vaše tělo mění.

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Kondiční věk**.
- 2 Klepnutím na **Změřit** přejděte na obrazovku potvrzení osobních údajů.
 -  Pokud existují nějaká historická data o vašem fitness věku, klepněte na **Změřit znovu** a absolvujte další test.
- 3 Po potvrzení správnosti vašich osobních údajů klepněte na možnost  a začněte cvičení podle pokynů na obrazovce.

- Měření fitness věku je založeno na vašich osobních údajích, takže se musíte ujistit, že jsou správně zadány v aplikaci HONOR Zdraví. Můžete ho také změnit přímo v aplikaci.
- Měření je proces sledování tréninku po dobu asi 25 minut. Doporučujeme provádět venkovní běžecký trénink tempem až 8 minut / 1 km.

4 Po tréninku hodinky inteligentně změří váš fitness věk.

- Upgradujte hodinky na nejnovější verzi, abyste si užili více prémiových zážitků.

Měření tepové frekvence

Díky nepřetržitému sledování srdečního tepu na vašem hodinky sledujte svůj srdeční tep 24 hodin denně. Je tu také možnost jednotlivých měření nebo kontroly klidového srdečního tepu a také příjem upozornění na případný vysoký nebo nízký srdeční tep.

Nepřetržité měření tepové frekvence

Zapněte si nepřetržité měření tepové frekvence na hodinky, abyste mohli sledovat svou tepovou frekvenci.

Zapnutí funkce na hodinky:

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Tepová frekvence**.
- 2 Přejetím prstem nahoru po obrazovce zapněte **Nepřetržité měření srdečního tepu**.
- 3 Vyberte způsob měření tepové frekvence: **Inteligentní** nebo **V reálném čase**.
 - Inteligentní: Automaticky upraví sledování tepové frekvence na základě vaší aktivity.
 - V reálném čase: Poskytuje měření srdeční frekvence v reálném čase, nezávisle na intenzitě aktivity.

Zapnutí funkce v aplikaci HONOR Zdraví:

- 1 Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2 Klepněte na **Zdravotní upozornění** > **Kontinuální měření tepové frekvence** a zapněte **Kontinuální měření tepové frekvence**.
- 3 Vyberte způsob měření tepové frekvence: **Chytré** nebo **V reálném čase**.
 - Chytré: Automaticky upraví sledování tepové frekvence na základě vaší aktivity.
 - V reálném čase: Poskytuje měření srdeční frekvence v reálném čase, nezávisle na intenzitě aktivity.

Jedno měření tepové frekvence

- 1 Jednou z následujících metod vypněte **Nepřetržité měření tepové frekvence**:
 - Spusťte aplikaci HONOR Zdraví, přejděte na Podrobnosti o zařízení, klepněte na **Zdravotní upozornění** > **Kontinuální měření tepové frekvence** a vypněte **Kontinuální měření tepové frekvence**.

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Tepová frekvence**, přejetím prstem nahoru po obrazovce hodinek vypněte **Kontinuální měření tepové frekvence**.
- 2** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Tepová frekvence** a proveďte jedno měření tepové frekvence.

Měření srdečního tepu v reálném čase při sportu


Jakmile začnete sportovat, hodinky automaticky zahájí monitorování tepové frekvence a bude ji sledovat v reálném čase během cvičení.

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Cvičení**.
- 2** Vyberte kurz nebo sport.
- 3** Klepnutím na ikonu Start zahájíte cvičení. hodinky bude sledovat vaši tepovou frekvenci v reálném čase během cvičení.

Měření klidové tepové frekvence

Klidová tepová frekvence je počet tepů za minutu, kdy jste neaktivní, ale bdělí. Je to jeden z nejdůležitějších ukazatelů zdraví vašeho kardiovaskulárního zdraví. Pro co nejpřesnější klidové měření tepové frekvence se doporučuje provádět měření ráno, ihned po probuzení a před zahájením jakékoli fyzické aktivity.

- 1** Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2** Klepněte na **Zdravotní upozornění > Kontinuální měření tepové frekvence**, zapněte **Kontinuální měření tepové frekvence** a vaše hodinky automaticky změří vaši klidovou tepovou frekvenci.

-  Pokud vaše nastavení neodpovídá standardu měření, vaše hodinky zobrazí výsledek ve formátu - -.
- Pokud hodinky neměří v ideální chvíli, nemusí vaši klidovou tepovou frekvenci zobrazovat přesně nebo vůbec.

Připomenutí vysoké tepové frekvence

Po nastavení **Upozornění na vysokou tepovou frekvenci** a **Upozornění na nízkou tepovou frekvenci** vás hodinky upozorní, pokud zjistí, že vaše klidová tepová frekvence leží mimo vámi zvolený rozsah po dobu 10 po sobě jdoucích minut.

Nastavení na vašem hodinky:

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Tepová frekvence**.
- 2** Přejetím prstem nahoru po obrazovce zapněte **Nepřetržité měření srdečního tepu**.
- 3** Nastavte prahové hodnoty pro **připomenutí vysokého tepu** a **připomenutí nízkého tepu**. Budete upozorněni, pokud vaše tepová frekvence zůstane mimo tyto hranice po dobu 10 po sobě jdoucích minut.


Nastavení v aplikaci HONOR Zdraví:

- 1** Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.

- 2 Klepněte na **Zdravotní upozornění > Kontinuální měření tepové frekvence** a zapněte **Kontinuální měření tepové frekvence**.
- 3 Nastavte prahové hodnoty pro **Upozornění na vysokou tepovou frekvenci** a **Upozornění na nízkou tepovou frekvenci**. Budete upozorněni, pokud vaše tepová frekvence zůstane mimo tyto hranice po dobu 10 po sobě jdoucích minut.


Upozornění na vysokou srdeční frekvenci při cvičení

Jakmile začnete sportovat, hodinky vás vibrováním upozorní na vysokou srdeční frekvenci, pokud je vaše srdeční frekvence při cvičení déle než minutu nad nastavenou horní hranicí.

Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Cvičení**, vyberte typ sportu, poté klepněte na  > **Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení**, nastavte horní limit a zapněte **Vysoká tepová frekvence**.

Měření krevního kyslíku

Hladina kyslíku v krvi je klíčovým ukazatelem vašeho zdravotního stavu. Pomocí nositelné elektroniky můžete sledovat kolísání hladiny kyslíku v krvi v průběhu dne, což vám umožní kdykoli sledovat jakékoli změny ve vašem těle.

-  Chcete-li získat přesné výsledky měření, ujistěte se, že nosíte hodinky správným způsobem. Udržujte ho na šířku prstu nad zápěstním kloubem, s hřbetem těsně u kůže, bez jakýchkoli překážek. Pokud nesedí správně, upravte polohu podle pokynů na obrazovce před měřením.

Jednorázové měření kyslíku v krvi

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Kyslík v krvi**.
- 2 Klepněte na **Měření** a zůstaňte stát, dokud zařízení nevyhodnotí vaši aktuální hladinu kyslíku v krvi.

Automatické měření kyslíku v krvi

Jakmile aktivujete automatické měření, bude hodinky automaticky sledovat a zaznamenávat hladinu kyslíku v krvi během období nečinnosti.


Zapnutí funkce na hodinky:

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **SpO₂**.
- 2 Přejetím prstem po obrazovce nahoru zapnete **automatické měření SpO₂**.
- 3 Klepnutím na upozornění **Nízká hodnota SpO₂** zapnete upozornění, když hladina kyslíku v krvi ve stavu bdělosti klesne pod nastavený limit.

Zapnutí funkce v aplikaci HONOR Zdraví:

- 1 Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2 Klepněte na **Zdravotní upozornění > Automatické sledování hladiny kyslíku v krvi** a zapněte **Automatické sledování hladiny kyslíku v krvi**.

3 Klepnutím na **Upozornění na nízkou hladinu kyslíku v krvi** zapnete upozornění, když ve stavu bdělosti klesne hladina kyslíku v krvi pod nastavený limit.

-  • Výsledky měření jsou pouze informativní a neměly by být používány pro diagnostiku nebo lékařské účely. Pokud se necítíte dobře, vyhledejte radu zdravotníka.
- Aby se mi minimalizoval počet výstrah o nízké úrovni SpO₂ vaše nositelná elektronika zavibruje a zobrazí dialogové okno, pokud hladina kyslíku v krvi třikrát po sobě během 30 minut ve stavu bdělosti klesne pod nastavenou hranici. Připomenutí na obrazovce můžete vymazat přejetím doleva.

Tato funkce nemusí být v některých zemích a oblastech dostupná. Chcete-li více informací, kontaktujte místní informační linku HONOR.

Monitorování spánku

Zařízení může monitorovat kvalitu vašeho spánku a poskytovat návrhy, které vám pomohou splnit váš spánkový cíl.

Pravidelný spánek

Při správném nošení do postele hodinky automaticky identifikují čas, kdy usnete, čas probuzení, stav hlubokého spánku a stav lehkého spánku, a zaznamenají dobu spánku.

Zdravý spánek

Po aktivaci **Zdravý spánek** dokáže hodinky automaticky identifikovat čas, kdy usnete, čas probuzení, stav hlubokého spánku, stav lehkého spánku, REM a stav bdění. Dokáže přesně identifikovat kvalitu vašeho spánku a kvalitu dýchání a také poskytnout analýzu kvality spánku a návrhy.

Na hodinky:

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Spánek**.
- 2** Přejetím nahoru zapněte **Zdravý spánek**.

V aplikaci HONOR Zdraví:

- 1** Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2** Vyberte **Zdravotní upozornění** a zapněte **Zdravý spánek**. Můžete také přejít do **Zdraví > Spánek > ⋮ > Zdravý spánek** a zapnout **Zdravý spánek**.

- i** • Po aktivaci **Zdravý spánek** se spotřeba energie zvýší. Než půjdete spát, doporučujeme udržovat úroveň nabití baterie hodinky nad 30 %.
- Spánek trávající méně než tři hodiny je zaznamenán jako **Zdřímnutí**. Pokud je doba spánku kratší než 30 minut nebo se vám během spánku hýbe tělo či zápěstí, hodinky může selhat při sledování údajů o spánku, což může způsobit odchylku v údajích.
- Pokud po probuzení zůstanete v posteli a nevyvíjíte aktivitu, může hodinky selhat při sledování údajů o probuzení. Klepnutím na hodinky zapnete obrazovku a ukončíte sledování spánku v hodinky.

Nastavení režimu spánku

Zapněte režim spánku, nenechte hodinky vibrovat ani zvonit při oznámeních a příchozích hovorech (kromě budíků a časovačů), zakažte funkci Zvednutím probudit a proveďte další nastavení, abyste zabránili rušení během spánku.

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Spánek**.
- 2** Přejetím nahoru vyberte **Režim spánku**. Zapněte možnost **Zapnout nyní** pro aktivaci režimu spánku nebo zapněte možnost **Zapnout podle plánu** pro aktivaci režimu spánku podle plánu.
- 3** Nastavte si dobu platnosti péče o oči před ulehnutím:
 - Nastavte si denní čas spánku a vstávání a nastavte budík, který vám připomene, že se máte probudit.
 - Zapněte **Připomenutí před ulehnutím**. Když se blíží začátek doby odpočinku nebo spánku, přijde vám připomenutí.
 - Nastavte **Délku uvolnění** a vyberte zvuky spánku. Zvuky spánku se budou přehrávat v naplánovaný čas, aby vám pomohly spát.

Zobrazení údajů o spánku

Údaje o spánku můžete zobrazit následujícími způsoby:

- Na V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Spánek** přejetím prstem nahoru zobrazíte data, jako je doba spánku a délka spánku.
- Na kartě Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Spánek** uvidíte historická data podle dne, týdne, měsíce nebo roku.

Menstruační cyklus

Chcete-li použít funkci menstruačního cyklu, kartu Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Menstruační cyklus** a udělte potřebná oprávnění. Pokud karta menstruačního cyklu na domovské obrazovce není vidět, klepnutím na **Upravit karty** přidejte **Menstruační cyklus**.



Nastavení na hodinky


- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Menstruační kalendář**, klepněte na **Upravit** a nastavte čas začátku a konce menstruačního cyklu pro daný měsíc. Přejetím

doleva nebo doprava přepínáte zobrazení mezi měsíčním kalendářem a kruhovým grafem.

- 2 Přejeďte prstem po displeji nahoru a zaznamenejte, jak se cítíte během menstruačního cyklu. Přejetím prstem nahoru můžete nastavit délku menstruace, délku cyklu a nastavit připomenutí.

Nastavení v aplikaci HONOR Zdraví

- 1 Otevřete aplikaci HONOR Zdraví, klepněte na **Menstruační cyklus** na obrazovce **Zdraví**.
- 2 Na obrazovce menstruačního cyklu vyberte datum a zapněte možnost „**Začala vám menstruace?**“, abyste toto datum označili jako čas začátku.
- 3 Klepněte na  > **Nastavení** a zadejte dobu trvání menstruace a cyklu. Připomenutí můžete zapnout také klepnutím na  > **Připomenutí na nositelné elektronice**.

-  . Pokud jste ve svém profilu uvedli své pohlaví jako ženu, funkce **Menstruační cyklus** se zobrazí v seznamu aplikací vaší nositelné elektroniky. U těch, kteří mají pohlaví nastaveno na muže, se na vašem **Menstruační cyklus** možnost hodinky nezobrazí. Kartu však můžete přidat i ručně prostřednictvím aplikace HONOR Zdraví. Po přidání se synchronizuje s vaší nositelnou elektronikou a umožní vám zobrazit a zaznamenat podrobnosti menstruačního cyklu vaší partnerky.
- Dostanete připomenutí menstruace začínající v 8:00 den před jejím začátkem. U všech ostatních událostí obdržíte připomenutí v 8:00 v den jejich platnosti.

Detekce stresu

Detekce stresu dokáže zjistit vaši hodnotu stresu a poskytnout návrhy, co dál. Na základě výsledku detekce stresu můžete vybrat vhodné služby pro zmírnění stresu.

Detekce stresu

Noste hodinky správně a během detekce udržujte tělo v klidu.

Jednorázová detekce stresu

- Na hodinky:
Na V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Stres** klepnutím na **Změřit** proveďte detekci.
- V aplikaci HONOR Zdraví:
Otevřete aplikaci HONOR Zdraví, klepněte na kartu **Tlak** a výběrem **Test stresu** spustíte detekci.

Plánovaná detekce stresu

Po zapnutí automatické detekce stresu hodinky automaticky provede detekci stresu ve správných časech.

- Na hodinky:

Vyberte V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Stres** a přjetím nahoru zapněte **Automatickou detekci stresu**.

- V aplikaci HONOR Zdraví:

Na Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení. vyberte **Zdravotní upozornění** a zapněte **Detekce tlaku**.


Zobrazení dat o stresu

- Na hodinky:

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Stres**. Můžete si zobrazit denní graf změny stresu, týdenní graf změny stresu a další.

- V aplikaci HONOR Zdraví:


V oblasti karty Otevřete aplikaci Health a přejděte do **Tlak** si můžete prohlédnout nejnovější hodnotu stresu. Klepnutím na poslední hodnotu stresu můžete vstoupit na stránku s podrobnostmi o stresu, kde si můžete prohlédnout denní, týdenní, měsíční a roční grafy změn stresu a také odpovídající návrhy.

-  Požívání kofeinu, nikotinu, alkoholu a některých psychotropních látek ovlivňuje přesnost detekce stresu. Kromě toho může výsledky zátěžového testu ovlivnit také srdeční onemocnění, astma, fyzická námaha nebo stlačení končetiny v důsledku polohy při nošení.

Připomenutí aktivity

Zůstaňte aktivní díky funkci připomenutí aktivity ve vašem hodinky. Pokud zjistí delší nečinnost, vyzve vás k pohybu.



- 1 Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.
- 2 Klepnutím na **Zdravotní upozornění** zapněte funkci **Upozornění při dlouhém sezení**.
- 3 Pokud jste byli neaktivní po dobu 1 hodiny, zobrazí se výzva. Klepněte na **Buďte aktivní!** a pusťte se do nějakých fitness aktivit.


-  Připomenutí aktivity funguje v době mezi 8:00–12:00 a 14:30–21:00. Mimo tyto hodiny nebudete dostávat připomenutí.
- Zařízení nebude odesílat připomenutí, když spíte nebo máte aktivovaný režim Nerušit.

Dechová cvičení

Vaše hodinky nabízí dechová cvičení ke zmírnění stresu.

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Dechové cvičení**.

- 2 Klepněte na  a  nastavte **Dýchejte** a **Rytmus**. Poté klepněte na ikonu dechového cvičení a postupujte podle pokynů na obrazovce pro dechové cvičení. Po cvičení můžete na obrazovce zobrazit počáteční srdeční frekvenci, dobu trvání a účinek.

 **Dýchejte** lze nastavit na 1 minutu, 2 minuty nebo 3 minuty. **Rytmus** lze nastavit na Rychlý, Střední nebo Pomalý.

Životní styl


Vytočení hovoru

Pokud jsou hodinky a telefon propojeny přes Bluetooth, můžete je použít k vytáčení hovorů s využitím vašeho telefonního čísla.

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Telefon** a podle potřeby zavolejte jedním z následujících způsobů:
 - Klepnutím na **Protokol hovorů** zobrazíte protokol hovorů na hodinkách a klepnutím na libovolný záznam zavoláte zpět.
 - Klepněte na **Numerická klávesnice**, zadejte cílové číslo a klepnutím zavolejte.
 - Klepněte na **Kontakty** a vyberte kontakt, kterému chcete zavolat.

Nastavení pro probíhající hovor

U probíhajícího hovoru můžete podle potřeby nastavit následující:

- Ztlumit hovor: Klepněte na ikonu Ztlumit.
- Zadání číslic: Klepněte na ikonu Další a vyberte numerickou klávesnici pro zadávání číslic.
- Úprava hlasitosti hovoru: Přejedte dolů a klepněte na . Poté přejetím nahoru nebo dolů upravte hlasitost.
- Přepínání zařízení během hovoru:

Pokud jsou hodinky a telefon propojeny přes Bluetooth, můžete pomocí telefonu přepnout zařízení u probíhajícího hovoru. Klepněte na ikonu Bluetooth v pravém dolním rohu na obrazovce hovoru telefonu a přepněte hovor na telefon, hodinky nebo sluchátka.


Synchronizace kontaktů z telefonu

Pokud jste k telefonu připojeni přes Bluetooth, hodinky automaticky synchronizují kontakty z vašeho telefonu.


V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Telefon** > **Kontakty** pro zobrazení kontaktů.

Přijímání hovorů

Když máte příchozí hovor, hodinky vás na něj upozorní a zobrazí informace o volajícím; vy si pak můžete vybrat, zda jediným dotykem přijmete nebo odmítnete hovor.

Zvednutí hovoru: Klepnutím na  přijmete příchozí hovor. Před přijetím hovoru stisknutím tlačítka Nahoru ztlumíte vyzvánění nebo zrušíte vibrace příchozího hovoru.

Odmítnutí hovoru: Klepnutím na  odmítnete příchozí hovor.

-  Oznámení o příchozích hovorech zůstávají na hodinky v režimu Nerušit nebo režimu spánku, ale nedojde k vibraci, aby se rozsvítila upozornění na obrazovku.

Synchronizace oznámení telefonu

Když je hodinky připojen k aplikaci HONOR Zdraví na vašem telefonu, hodinky může přijímat oznámení, jako jsou zprávy aplikací a alarmy, na oznamovací panel vašeho telefonu.

Synchronizace oznámení telefonu

- 1 V telefonu přejděte do nabídky **Nastavení** > **Oznámení a stavový řádek** a zapněte oznámení pro aplikace.
- 2 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Oznámení**, zapněte **Oznámení** a přepínače aplikací, ze kterých chcete dostávat oznámení. Oznámení z telefonu, například zprávy z aplikace DingTalk, budou synchronizovány do hodinky, která vás upozorní vibracemi (obrazovka zůstane vypnutá).

Zobrazení nepřečtených zpráv

Když obdržíte oznámení na hodinky a nepřečtete si jej okamžitě, můžete si nepřečtené zprávy zobrazit v Centru zpráv.

Odstranění zpráv



Na hodinky přejděte do Centra zpráv, otevřete zprávu a zobrazte její podrobnosti. Klepnutím na možnost **Vymazat** v dolní části zprávu odstraní.

Na hodinky přejděte do Centra zpráv a klepnutím na možnost **Vymazat vše** v dolní části seznamu odstraní všechny zprávy.

Synchronizace budíků


Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Oznámení**, zapněte **Oznámení**. Oznámení z budíků v telefonu budou synchronizována s hodinky.

Když hodinky přijme synchronizovaná oznámení z budíků, můžete klepnutím na možnost


 nebo  na hodinky oznámení vypnout nebo odložit. Operace bude synchronizována s telefonem.



Ovládání přehrávání hudby


Přidání hudby do hodinek

-  Funkce přidávání hudby je k dispozici na telefonech se systémem Android, nikoli na telefonech se systémem iOS. Můžete spárovat hodinky a připojit se k telefonu Android, přidat hudbu do hodinky a poté se pomocí telefonu se systémem iOS přihlásit ke stejnému účtu pro přehrávání hudby.
- Nezašifrované hudební soubory stažené z hudebních aplikací třetích stran lze přidat do hodinky.
- Podporované formáty hudebních souborů jsou MP3, AAC, WAV, SBC a FLAC.

1 Otevřete aplikaci Health a přejděte na obrazovku s podrobnostmi zařízení.

2 Vyberte **Správa hudby** > **Správa hudby** > . Vyberte hudbu, kterou chcete přidat.

3 Klepnutím na  v pravém horním rohu dokončete přidávání hudby. Klepnutím na **Nový seznam skladeb** vytvoříte seznam skladeb. Po vytvoření seznamu skladeb můžete klepnutím na  > **Přidat hudbu** přidat hudbu nahranou do hodinky do seznamu skladeb, abyste ji mohli pohodlně spravovat.



-  Na stránce s podrobnostmi o zařízení aplikace HONOR Zdraví klepněte na **Správa hudby** > **Správa hudby**. V seznamu skladeb se dotkněte a podržte hudbu, kterou chcete odstranit, a poté klepnutím na **Odstranit** odstraňte přidanou hudební položku.

Přehrávání hudby na hodinkách

1 V seznamu aplikací na vašem hodinkách přejděte na **Hudba**.



2 Klepněte na  a vyberte **Hodinky**.

3 Klepněte na  a přehrajte hudbu.



-  Na stránce přehrávání hudby můžete přepínat hudbu, upravovat hlasitost a nastavovat režim přehrávání (sekvenční přehrávání, náhodné přehrávání, smyčka jedné skladby nebo smyčka skladeb ze seznamu).
- Klepněte na  a vyberte **Odstranit skladbu**, **Sluchátka**, **Hodinky** nebo **Telefon** podle potřeby.
- Přejetím nahoru zkontrolujte seznam skladeb a vyberte požadovanou skladbu, kterou chcete přehrát. Pokud přejedete prstem doleva nebo doprava na ciferníku a vstoupíte tak na vizitku hudební aplikace, nemůžete zobrazit seznam skladeb.

Přehrávání hudby v telefonu

Hudbu v telefonu můžete ovládat pomocí hodinky a provádět operace přehrávání, pozastavení, přepínání a úpravy hlasitosti.

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Správa hudby**. Zapněte **Ovládání hudby telefonu**.
 - 2 Chcete-li přehrávat hudbu, otevřete v telefonu aplikaci Hudba.
 - 3 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Hudba**. Klepněte na  a vyberte **Telefon**.
 - 4 Na stránce přehrávání hudby můžete provádět operace pozastavení, přepínání a úpravy hlasitosti.
-  • Když používáte hodinky k ovládání hudby v telefonu, ujistěte se, že hodinky a připojení Bluetooth telefonu fungují správně a aplikace HONOR Zdraví v telefonu běží na pozadí.
 - Zařízení podporuje ovládání hudebních aplikací třetích stran ve vašem telefonu, včetně NetEase Cloud Music, Ximalaya a QQ Music. Postupujte podle skutečné situace.

Dálková spoušť

- 1 Ujistěte se, že je vaše hodinky správně připojeno k vašemu telefonu přes Bluetooth a že aplikace HONOR Zdraví běží na pozadí.
 - 2 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Vzdálená závěrka**, abyste mohli ovládat telefon a pořizovat s ním fotky. Pokud není fotoaparát v telefonu zapnutý, zapněte jej ručně.
 - 3 Klepněte na , abyste mohli ovládat telefon a pořizovat s ním fotky. Klepnutím na **Časovač** v dolní části obrazovky můžete telefon ovládat tak, aby pořizoval časosběrné fotografie (v intervalu 2 nebo 5 sekund).
-  Vzhledem k různým modelům a verzím telefonů se v seznamu aplikací hodinky nemusí po úspěšném připojení a spárování zobrazit dálková spoušť. Konkrétní informace o podpoře naleznete v aktuálních možnostech softwaru produktu.
- Tato funkce vyžaduje iPhone se systémem iOS 12.0 nebo vyšším, nebo telefon HONOR s MagicOS 7.0 nebo vyšším. Seznam aplikací hodinky po úspěšném připojení a spárování zobrazí **Vzdálená závěrka**.

Kontrola počasí

Ujistěte se, že vaše hodinky jsou připojeny k vašemu telefonu přes Bluetooth, váš telefon je připojen k internetu a v telefonu je zapnuta služba určování polohy. Vaše hodinky pak dokážou zobrazit teplotu, kvalitu ovzduší, týdenní předpověď počasí a další povětrnostní podmínky v aktuální poloze.

Nastavení nabízených zpráv o počasí

Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Počasí** a zapněte **Počasí**. Poté nastavte jednotku teploty pro zobrazení.

Kontrola počasí

- Počasí na ciferníku
Přepněte své hodinky na ciferník, který podporuje zobrazení počasí, chcete-li ho zkontrolovat. Rozhodující jsou informace zobrazené na ciferníku hodinek.
- Aplikace Počasí
V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Počasí** a zkontrolujte počasí.





Nastavení budíků

Nastavení na hodinky

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Budík**, klepněte na **Přidat upozornění na událost**.
- 2** Nastavte čas a frekvenci opakování a klepněte na **OK**.
Pokud potřebujete upravit čas nebo frekvenci opakování stávajícího budíku nebo jej odstranit, klepněte na nastavený budík.

Nastavení budíku přes aplikaci


Budík události

- 1** Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Budík > Přidat budík**. Nastavení času, značky a četnosti opakování.
 - 2** Klepnutím na  tato nastavení uložíte.
 - 3** Přejetím prstem dolů z domovské obrazovky aplikace HONOR Zdraví zajistíte synchronizaci uložených nastavení budíku do zařízení hodinky.
 - 4** Pokud potřebujete upravit čas nebo frekvenci opakování stávajícího budíku nebo jej odstranit, klepněte na nastavený budík.
-  • Ve výchozím nastavení je povoleno nastavit pouze jeden chytrý budík bez možnosti přidávat nebo odstraňovat chytré budíky. Máte však možnost nastavit až 14 budíků událostí.
 - Po obdržení upozornění na vibrační budík můžete klepnout na  nebo přejetím prstem doprava odložit budík pro pozdější připomenutí (10 minut); klepnutím na  budík zrušíte. Pokud neprovedete žádnou akci, budík se odloží a připomene vám to ještě třikrát. Po těchto připomenutích se automaticky zavře.


Kompas

Aplikace Kompas zobrazuje orientaci hodinky, která vám pomůže zorientovat se v neznámém prostředí, například když jste venku nebo cestujete.

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Kompas** a postupujte podle pokynů na obrazovce, chcete-li hodinky plynule otočit a pomalu je kalibrovat. Po kalibraci můžete kompas použít.

-  Během kalibrace se vyhněte zdrojům rušení magnetického pole, jako jsou telefony, tablety a počítače, protože by mohly ovlivnit přesnost kalibrace.

Svítilna


V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Svítilna**, poté se rozsvítí obrazovka. Klepnutím na obrazovku upravte jas tohoto jasného světla. Opětvým klepnutím na obrazovku vypněte svítilnu. Klepnutím na  svítilnu znovu zapnete. Přejetím doprava funkci opustíte.

Použití funkce hodinky Najít telefon

Přejetím prstem dolů na obrazovce hodinky přejděte do nabídky zástupců a klepněte na

 nebo **V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na Najdi zařízení.**

Na obrazovce se přehraje animace hledání telefonu, a pokud je telefon v dosahu připojení Bluetooth, přehraje se multimediální hudba, která vám to připomene. Klepnutím na obrazovku hodinky nebo ukončením funkce Najdi zařízení zastavíte vyzvánění.

-  Zkontrolujte, zda je produkt a telefon správně připojen, zda je telefon zapnutý a zda je zapnuta aplikace HONOR Zdraví.

Vyhledání hodinky pomocí telefonu

Pokud je hodinky správně připojen k aplikaci HONOR Zdraví, můžete jej hodinky správně připojit k aplikaci HONOR Zdraví.

Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do , klepněte na možnost **Najdi zařízení** a hodinky lze najít pomocí zvuku oznámení.

Vlastní nastavení

Výměna řemínku

Odstranění řemínku: Stisknutím rychloupínacích tlačítek na obou stranách těla hodinky oddělíte řemínek od těla.

Montáž řemínku: Zarovnejte řemínek na těle zařízení hodinky a utáhněte jej.

Nastavení času a jazyka

Po synchronizaci dat mezi vaším zařízením a telefonem/tabletem bude jazyk systému synchronizován také do vašeho zařízení.

Pokud změníte jazyk a region nebo změníte čas v telefonu/tabletu, změny se automaticky synchronizují se zařízením, pokud je připojeno k vašemu telefonu/tabletu přes Bluetooth.

Další ciferníky


hodinky podporuje více ciferníků podle vašeho výběru.



 Před použitím této funkce upgradujte hodinky a aplikaci HONOR Zdraví na nejnovější verzi.

Výměna ciferníku na hodinky



Na stránce hodiněk hodinky můžete dotykem a podržením obrazovky přejít na stránku pro výběr ciferníku. Přejetím prstem po obrazovce vyberte svůj oblíbený ciferník.

Instalace a výměna ciferníku prostřednictvím aplikace

- 1 Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Obchod sciferníky**.
- 2 Klepněte na **Další** a zobrazte ciferníky podporované na hodinky pro instalaci.
- 3 Vyberte svůj oblíbený ciferník.
 - a Pokud není instalován žádný ciferník, klepněte na **Stáhnout**. Po stažení a instalaci ciferníku se ciferník hodinky automaticky přepne na nainstalovaný ciferník.
 - b Když byl ciferník nainstalován, vyberte ho a klepněte na **Nastavit jako ciferník**. Ciferník hodinky se přepne na nainstalovaný ciferník.
- 4 Můžete také zvolit příkaz **Já > Galerie** a přidat obrázky z telefonu do ciferníku.
 - a Klepnutím na  vyberte obrázek, který bude použit jako ciferník (Fotografie nebo Galerie).
 - b Klepněte na **Styl** a nastavte styl zobrazení času.
 - c Klepnutím na **Poloha** upravte místo, kde se na ciferníku zobrazuje čas.


-  • Některé ciferníky podporují přizpůsobení obsahu ciferníku. Dotkněte se a podržte obrazovku ciferníku a po klepnutí na  upravte obsah ciferníku. Když se vlastní obsah ciferníku zobrazí jako - -, ujistěte se, že hodinky splňují požadavky na detekci pro relevantní funkce, a zkontrolujte, zda má aplikace HONOR Zdraví zapnuté příslušné funkce.
- Placené stahování a instalace ciferníku momentálně není k dispozici pro uživatele iOS.
- Velikost zobrazená na stránce s podrobnostmi o ciferníku udává velikost síťového provozu potřebnou ke stažení a instalaci souboru ciferníku namísto velikosti paměti, kterou tento ciferník zabírá.
- Počet ciferníků, které lze stáhnout a nainstalovat, se liší podle zbývající paměti hodinek a velikosti ciferníku.

Odstranění ciferníku

- 1** Klepnutím na Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Další** vstoupíte do obchodu s ciferníky.
- 2** Vyberte **Já > Upravit** a klepnutím na  v pravém horním rohu ciferníku ciferník odstraňte.
 -  Poté, co je zakoupený ciferník odstraněn z nabídky **Obchod s ciferníky > Já** a budete jej chtít znovu používat, stačí jej znovu nainstalovat namísto opětovného nákupu.

Nastavení ciferníku AOD

Jakmile nastavíte ciferník AOD, obrazovka ciferníku zůstane zapnutá poté, co hodinky přejde do pohotovostního režimu. Ve výchozím nastavení je ciferník AOD vypnutý.

- 1** V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Ciferník a domovská obrazovka > AOD**.
 - 2** Zapněte **AOD**.
 - 3** Po klepnutí na **Styly AOD** nastavte styl ciferníku AOD.
 - 4** Zapněte možnost **Naplánováno** a nastavte čas začátku a konce pro ciferník AOD.
 - 5** Zapněte možnost **Zvednutím probudit ciferník** a povolte tak funkci Zvednutím probudit ciferník v režimu AOD.
-  • Konfigurovat se dá pouze ciferník AOD předem konfigurovaný pro hodinky. Přidání ciferníku AOD není podporováno.
 - Když je vypnuta funkce **Zvednutím probudit ciferník**, jas obrazovky se automaticky upraví poté, co zvednete zápěstí, a zobrazí se ciferník v pohotovostním režimu.
 - Zapnutí AOD bude mít vliv na výdrž baterie.

Spárování hodinky se sluchátky Bluetooth

- 1 Ujistěte se, že sluchátka s technologií Bluetooth jsou připravená ke spárování.
- 2 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Sluchátka do uší**.
- 3 V seznamu výsledků vyhledávání vyberte sluchátka Bluetooth, která chcete spárovat s nositelnou elektronikou, a podle pokynů na obrazovce dokončete proces párování.

Nastavení zobrazení a jasu obrazovky

Nastavení jasu obrazovky



- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Displej a jas > Jas**.
- 2 Vyberte úroveň jasu, která vyhovuje vašim potřebám, a klepnutím na **OK** potvrďte výběr. Jas obrazovky se přizpůsobí zvolené úrovni, přičemž úroveň 5 je nejjasnější nastavení a úroveň 1 je nejtmaší.

Ovládání při vypnuté obrazovce

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Displej a jas > Spánek**.
- 2 Vyberte preferovaný čas vypnutí obrazovky, a klepnutím na **OK** potvrďte výběr. Vaše obrazovka se nyní ve zvolený čas automaticky vypne.



Nastavení vždy zapnuté obrazovky

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Displej a jas > Zapnutá obrazovka**.
- 2 Vyberte požadovaný čas a klepněte na **OK**.

Přejďte prstem dolů z obrazovky ciferníku a klepnutím na  aktivujete funkci Zapnutá obrazovka. Vaše obrazovka nyní zůstane zapnutá po tu dobu, kterou jste zvolili. Opětovným klepnutím na  deaktivujete funkci Zapnutá obrazovka.

Nastavení hlasitosti zvuku

Nastavení hlasitosti vyzvánění

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Zvuky > Hlasitost**.
- 2 Klepnutím na  snížíte hlasitost. Klepnutím na  zvýšíte hlasitost.

Zapnutí či vypnutí ztlumení

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Zvuky**.
- 2 Zapněte nebo vypněte **Tichý režim**.

Nastavení intenzity haptiky

- 1 V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Haptika > Vibrace**.
- 2 Vyberte intenzitu haptiky (hodinky budou podle toho vibrovat) a klepněte na **OK**.

Zapnutí režimu Nerušit

Přejetím prstem dolů na obrazovce ciferníku přejděte do nabídky zástupců a klepnutím na



nebo V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Nerušit** zapněte režim Nerušit.

- i** Pokud je tato možnost zapnutá, vaše nositelná elektronika nebude vibrovat ani zvonit při oznámeních nebo příchozích hovorech a funkce Zvednutím probudit bude vypnutá.

Zamykání a odemykání obrazovky

Můžete nastavit PIN používaný k odemknutí hodinky poté, co se automaticky uzamknou, když nejsou na zápěstí.

Nastavení kódu PIN

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Kód PIN > Zapnout kód PIN** a podle pokynů na obrazovce dokončete nastavení. Vaše hodinky automaticky se uzamknou, když nejsou na zápěstí nebo nejsou nošeny.

- i** Udržujte svůj kód PIN v bezpečí. Pokud jej zapomenete, musíte hodinky obnovit do továrního nastavení.

Deaktivace kódu PIN

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Kód PIN > Vypnout kód PIN** a podle pokynů na obrazovce zadejte aktuální PIN.

Změna kódu PIN

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Kód PIN > Změnit kód PIN** a podle pokynů na obrazovce zadejte aktuální a nový kód PIN.

- i** Pokud pětkrát za sebou zadáte nesprávný kód PIN, změna kódu PIN se automaticky na 10 minut zablokuje. Zkuste to znovu později.

Zapomenutý kód PIN

Udržujte svůj kód PIN v bezpečí. Pokud jej zapomenete, musíte před prováděním dalších operací hodinky obnovit na tovární nastavení. Po resetování vaše hodinky ztratí všechna nastavení.

Kontrola informací o zařízení

Název zařízení

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** a zkontrolujte název hodinky.
- Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, názvy aktuálně spárovaných hodinky jsou názvy zařízení hodinky.

Adresa MAC

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** pro kontrolu adresy MAC hodinky.

Sériové číslo (SN)

V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** pro kontrolu sériového čísla hodinky.


Model zařízení

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** pro kontrolu modelu hodinky.
- Model hodinky zkontrolujete pomocí laserem umístěných znaků „MODEL/型号“ na zadní straně hodinky.

Číslo verze

- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > O aplikaci** pro zobrazení čísla verze hodinky.
- Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, Klepněte na **Aktualizace firmwaru** pro kontrolu verze firmwaru hodinky.

Resetovat

-  Tato operace vymaže všechny vaše osobní údaje na vaší nositelné elektronice. Postupujte opatrně.
- V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Systém > Resetovat**.
- Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, a vyberte **Resetovat**.

Aktualizace verze

Aktualizace prostřednictvím aplikace

Přejděte do nabídky Na obrazovce podrobností o zařízení v aplikaci Health, přejděte do **Aktualizace firmwaru > Zkontrolovat aktualizace**. Telefon zkontroluje aktualizace verze pro hodinky. Proveďte aktualizaci podle výzvy.

- **i** Přejděte na **Automaticky stahovat aktualizace aplikací přes Wi-Fi** a zapněte přepínač. Pokud je k dispozici nová verze, zobrazí se na hodinky připomenutí upgradu. Aktualizujte verzi podle výzvy.
- Chcete-li zajistit úspěšnou aktualizaci, doporučujeme před aktualizací potvrdit, že úroveň nabití baterie hodinky je vyšší než 20 %.

Upgrade na hodinky

Přejděte do nabídky V seznamu aplikací na vašemhodinkách přejděte na **Nastavení > Systém > Aktualizace > Zkontrolovat**, pokud chcete zkontrolovat nejnovější verzi hodinky. Aktualizujte verzi podle výzvy.

Čištění a údržba

Aby byla zajištěna dlouhá životnost vaší nositelné elektroniky, je důležité udržovat zařízení i jeho řemínek čisté a suché. K jemnému otření povrchu nositelné elektroniky můžete použít kus papíru nebo tenký papír namočený v alkoholu. Dodržujte tyto pokyny pro účinné čištění a údržbu:

- Před zahájením procesu čištění odpojte nositelnou elektroniku od zdroje napájení.
- Po cvičení okamžitě setřete veškerý pot z vaší nositelné elektroniky i řemínku.
- Nevystavujte nositelnou elektroniku jiným tekutinám než čisté vodě, zejména v prostředí s pokojovou teplotou. Nenamáčejte přístroj na delší dobu.
- Nikdy nepoužívejte chemické přípravky nebo čisticí prostředky na nositelnou elektroniku nebo její příslušenství, protože mohou způsobit korozi a poškození.
- Po vyčištění chytré hodinky důkladně osušte suchým hadříkem nebo bavlněným papírem, aby uvnitř zařízení nezůstala žádná voda a nedošlo k jeho poškození.
- Abyste zabránili přenosu barvy, držte světlé popruhy dál od tmavého oblečení. Pokud se na světlých řemíncích objeví skvrny nebo stopy po oleji, jemně je otřete měkkým kartáčkem namočeným ve vodě.
- Po intenzivním cvičení řemínek ihned očistěte, abyste zabránili růstu bakterií způsobených hromaděním potu. Před dalším použitím řemínek vždy vysušte na větraném místě a nenoste jej mokrý.
- Pravidelně čistěte nabíjecí základnu a nabíjecí port na zadní straně nositelné elektroniky pomocí vatového tamponu, hadříku nebo kartáčku namočeného v alkoholu.