

Uživatelská příručka pro Apple Watch



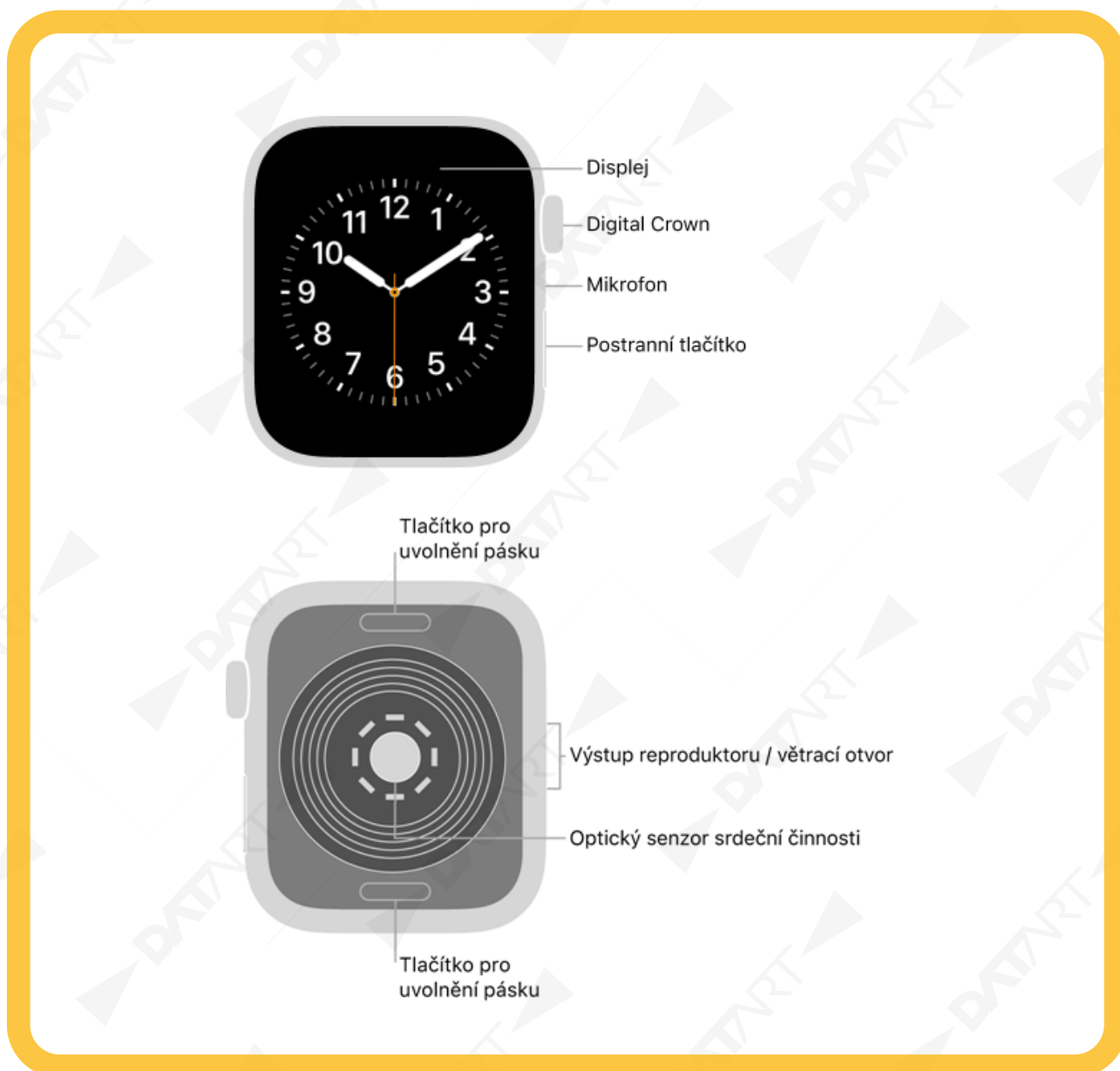
Vaše Apple Watch

Tato příručka vás seznámí se všemi úžasnými věcmi, které Apple Watch dokážou se systémem watchOS 9.2, který je kompatibilní s následujícími modely:

Apple Watch Series 4-8



Apple Watch SE (2. generace)



Začínáme

Základy používání Apple Watch se naučíte za pár minut.


Spárování Apple Watch s iPhone

Chcete-li Apple Watch nastavit, připněte si je pohodlně na zápěstí a pak je zapněte podržením postranního tlačítka. Přiblížte k nim svůj iPhone a dál postupujte podle pokynů na displejích. Chcete-li Apple Watch připravit pro jiného člena rodiny, který nemá iPhone, klepněte na Nastavit pro člena rodiny.



Výběr ciferníku

Apple Watch se dodávají s mnoha atraktivními a praktickými ciferníky. Chcete-li přepnout na jiný ciferník, přejíždějte přes displej doleva nebo doprava. Pokud se chcete podívat ještě na další ciferníky, podržte na

displeji prst, přejíždějte doleva, dokud nevidíte tlačítko , klepněte na něj a pak se posouvejte mezi jednotlivými ciferníky. Klepněte na Přidat, případně vybraný ciferník upravte a potom ho stisknutím korunky Digital Crown použijte.



Otevření aplikace

Apple Watch se dodávají s řadou předinstalovaných aplikací, s kterými budete mít pod kontrolou své zdraví, cvičení i komunikaci. Chcete-li některou z nich otevřít, stiskněte korunku Digital Crown a potom klepněte na požadovanou aplikaci. Na plochu se vrátíte dalším stisknutím korunky Digital Crown. Další aplikace si do App-
le Watch můžete stáhnout z App Storu.



Rychlé změny nastavení

Z Ovládacího centra máte přímý přístup k tichému režimu, režimu Nerušit, Wi-Fi, svítilně a dalším funkcím – stejně jako na iPhoneu. Chcete-li otevřít Ovládací centrum, podržte prst u dolního okraje displeje a přejeďte nahoru.




Udržujte se v kondici s Apple Watch

Apple Watch můžou sledovat vaši aktivitu a cvičení a pobízet vás k aktivnějšímu životu formou nevtíravých připomínek a přátelských soutěží.


Uzavřete všechny kroužky

Apple Watch denně sledují, kolik máte pohybu, jak často vstáváte ze židle a jak dlouho cvičíte. V aplikaci Aktivita

 si pro tyto ukazatele můžete nastavit cíle a během dne sledovat, jak jste na tom s jejich plněním. Chcete-li zobrazit další informace, například celkový počet kroků a vzdálenost, posuňte obsah dolů. Splnění cíle vám hodinky Apple Watch oznámí.



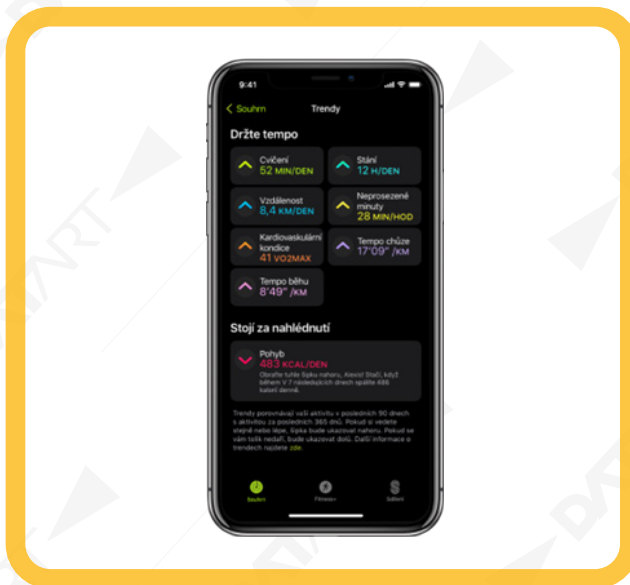
Zahájení cvičení

Otevřete aplikaci Cvičení  a pak klepněte na požadovaný typ cvičení. Zobrazení cvičení si můžete přizpůsobit, takže budete mít neustále na očích ukazatele, které vás zajímají nejvíc. Když před zahájením cvičení běžného typu (chůze, běh, plavání apod.) zapomenete cvičení spustit, nic se neděje, protože Apple Watch vám připomenou, že si máte záznam spustit, a zohlední cvičení, které jste už absolvovali.



Jak jste na tom?

Vaše statistika z poslední doby vypadá dobře, ale jak jste na tom v porovnání s minulým rokem? To vám prozradí funkce Trendy. Otevřete aplikaci Kondice na iPhoneu, na panelu Souhrn přejeďte nahoru a podívejte se, kam ukazují šipky různých parametrů aktivity, kde stačí držet stejné tempo a kde potřebujete přidat, abyste trend otočili.



Na Apple Watch můžete sledovat důležité zdravotní údaje


Apple Watch vám pomůžou plnit spánkové cíle, sledovat důležité údaje o vaší srdeční činnosti, zaznamenávat si braní léků, nezapomínat na důkladné mytí rukou, případně sledovat menstruační cyklus.

Udělejte vše pro svůj dobrý spánek

V aplikaci Spánek na Apple Watch si můžete vytvořit rozvrh spánku, nastavit cíl pro délku spánku nebo si prohlédnout nedávnou historii spánku. Zjistíte dokonce odhady doby, jakou trávíte v REM fázi, základním či hlubokém spánku, i to, kdy jste se pravděpodobně probudili. Během spánku Apple Watch sledují také různé ukazatele, jako je hladina kyslíku v krvi, srdeční tep, doba spánku, dechová frekvence nebo (na Apple Watch Series 8) teplota zápěstí. Začněte tím, že na Apple Watch otevřete aplikaci Spánek a budete postupovat podle pokynů na obrazovce. Až půjdete spát, nechte si hodinky na ruce a Apple Watch se postarají o všechno ostatní.



Zapněte si oznámení o kondici vašeho srdce

Na Apple Watch si můžete zapnout oznámení z aplikace Srdeční tep , která vás budou upozorňovat na příliš rychlý či pomalý srdeční tep nebo na nepravidelný srdeční rytmus, který může ukazovat na možnou fibrilaci síní (FIS). Pokud vám byla fibrilace síní diagnostikována, můžete si zapnout její historii a získat odhad, jak často vaše srdce tímto typem arytmie trpí. Můžete si také zapnout oznámení o nízké úrovni kardiovaskulární kondici.



Berte léky s přehledem

Aplikace Léky vám pomůže s udržováním přehledu o lécích, vitamínech a doplňcích stravy, které užíváte. Stačí je přidat do aplikace Zdraví na iPhoneu a jednotlivé dávky zaznamenávat na Apple Watch.




Nezapomínejte na důkladné mytí rukou

Když zapnete funkci Mytí rukou, Apple Watch vám budou připomínat, že si máte ruce mýt 20 sekund, což je doba doporučená světovými zdravotnickými organizacemi. Můžou vás také upozornit, pokud si ruce neumyjete během několika minut po návratu domů.



Sledujte svůj menstruační cyklus

Aplikace Sledování cyklu  slouží ke každodennímu zaznamenávání údajů o vašem menstruačním cyklu. Na základě těchto údajů pak Apple Watch odhadují začátek další periody a plodné dny. Kromě zaznamenaných údajů může Sledování cyklu ke zlepšení předpovědi využívat údaje o srdečním tepu. Pokud nosíte Apple Watch Series 8 každou noc na spaní, může aplikace využívat teplotu zápěstí ke zlepšení předpovědi periody i zpětných odhadů ovulace.

Poznámka: Zpětné odhady ovulace jsou k dispozici jen ve vybraných oblastech.



S Apple Watch můžete být stále na příjmu

Apple Watch vám usnadní komunikaci s přáteli, rodinou a spolupracovníky, i když s sebou právě nemáte iPhone.

Odeslání zprávy přímo ze zápěstí

Se Siri můžete rychle odpovídat na zprávy. Když jsou Apple Watch připojené k Wi-Fi nebo mobilní síti, stačí jen zvednout zápěstí a říct například: „Tell Julie I'll be there in five minutes.“ Také můžete na zprávě podržet prst a poslat příteli ikonu Tapback s palcem nahoru.




Uskutečnění telefonního hovoru

S rychlým voláním vám pomůže Siri. Na Apple Watch s mobilním nebo Wi-Fi připojením zvedněte zápěstí a řekněte třeba: „Call Mom.“ Pokud máte Wi-Fi připojení, můžete stejně dobře říct: „FaceTime Mom.“



Oznámení vašeho odchodu

Jdete na sraz s přítelem? Apple Watch mu můžou dát vědět, že už jste na cestě. Otevřete aplikaci Najít lidi  a klepněte na přítele. Posuňte zobrazení dolů, klepněte na Oznámit příteli [jméno přítele] a pak vyberte oznámení příteli, že vyrazíte z aktuálního místa pobytu.



Chcete se podělit?

Na Apple Watch můžete sdílet jakoukoli fotku – například oblíbený snímek. Prostě vyberte fotku, klepněte na  a pak fotku sdílejte ve Zprávách nebo Mailu.



Některé funkce jsou dostupné jen ve vybraných oblastech.

Nastavení a první použití Gesto Apple Watch

K ovládání hodinek Apple Watch se používá několik základních gest.



Klepnutí: Jedním prstem se lehce dotkněte obrazovky.



Přejetí po obrazovce: Jedním prstem přejedte přes obrazovku – nahoru, dolů, doleva nebo doprava.



Přetažení: Přejedte prstem přes obrazovku bez zvednutí prstu.

Nastavení a spárování Apple Watch s iPhone

Chcete-li své Apple Watch se systémem watchOS 9 začít používat, musíte je spárovat s iPhone 8 nebo novějším se systémem iOS 16 nebo novějším. Se spárováním a nastavením Apple Watch vám pomohou průvodci nastavením na iPhone a Apple Watch.

Pokud na displej Apple Watch nebo iPhone dobře nevidíte, mohou vám pomoci funkce VoiceOver a Zvětšení. Tyto funkce jsou k dispozici i při nastavování.

Zapnutí, spárování a nastavení Apple Watch

1. Nasadte si Apple Watch na zápěstí. Řemínek upravte nebo vyberte jeho velikost tak, aby Apple Watch seděly na zápěstí pevně, ale pohodlně.
2. Chcete-li Apple Watch zapnout, stiskněte postranní tlačítko a držte ho, dokud se nezobrazí logo Apple.
3. Přiblížte iPhone k Apple Watch, počkejte, až se na iPhone objeví obrazovka párování s Apple Watch, a klepněte na Pokračovat.

Také můžete na iPhone otevřít aplikaci Apple Watch a klepnout na Spárovat nové hodinky.



4. Klepněte na „Nastavit pro mě“.
5. Až k tomu budete vyzváni, otočte iPhone tak, aby se Apple Watch nacházely v hledáčku aplikace Apple Watch. Tím obě zařízení spárujete.
6. Klepněte na Nastavit Apple Watch a pak dokončete nastavení podle pokynů na iPhone a Apple Watch.

Chcete-li se během synchronizace o Apple Watch dozvědět víc, klepněte na volbu Seznamte se se svými hodinkami. Můžete se podívat, co je nového, prohlédnout si tipy pro Apple Watch a přečíst si tuto uživatelskou příručku, to vše přímo na iPhone. Po nastavení Apple Watch najdete tyto informace v aplikaci Apple Watch na iPhone, když klepnete na Objevování.

Spárování Apple Watch s novým iPhoneem

Pokud jsou Apple Watch spárované s vaším starým iPhoneem a chcete je spárovat s novým iPhoneem, postupujte podle následujících pokynů:

1. iPhone, s kterým jsou Apple Watch spárované nyní, zálohujte pomocí služby Záloha na iCloudu.
2. Nastavte nový iPhone. Na obrazovce „Aplikace a data“ zvolte obnovení ze zálohy na iCloudu a pak vyberte nejnovější zálohu.
3. Pokračujte v nastavování iPhoneu a po zobrazení příslušné výzvy zvolte použití Apple Watch s novým iPhoneem.

Po dokončení nastavení iPhoneu vás Apple Watch vyzvou k spárování s novým iPhoneem. Klepněte na OK na Apple Watch a pak zadejte jeho přístupový kód.




Aplikace Apple Watch


V aplikaci Apple Watch na iPhonu si můžete přizpůsobit ciferníky, nastavení a oznámení, nakonfigurovat Dock, nainstalovat aplikace a další

Nabíjení Apple Watch

Umístěte rychlou magnetickou nabíječku pro Apple Watch na USB C kabel (součást příslušenství Apple Watch Series 7 a novějších) nebo magnetický nabíjecí kabel pro Apple Watch (součást příslušenství starších modelů) na zadní stranu Apple Watch. Vydutá strana nabíjecího kabelu se magneticky přichytí k zadní straně Apple Watch ve správné poloze.

Při zahájení nabíjení Apple Watch přehrají zvukový signál (pokud jste zvukové signály na Apple Watch neztlumili) a na ciferníku se objeví symbol nabíjení . Tento symbol má červenou barvu, když hodinky Apple Watch potřebují nabít, a při nabíjení se změní na zelený. Jsou-li Apple Watch v režimu nízké spotřeby, symbol nabíjení má žlutou barvu.

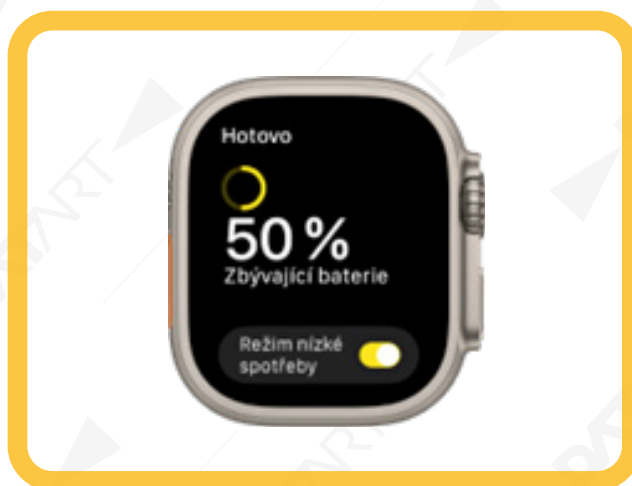
Apple Watch mohou při nabíjení ležet naplocho s rozepnutým páskem nebo na boku.

- Pokud používáte magnetický nabíjecí dok pro Apple Watch nebo nabíječku MagSafe Duo: Položte Apple Watch na dok.
- Pokud v baterii zbývá velmi málo energie: Na obrazovce se může objevit obrázek USB C kabelu s rychlou magnetickou nabíječkou pro Apple Watch nebo magnetického nabíjecího kabelu pro Apple Watch a symbol slabé baterie .

Úspora energie

Chcete-li prodloužit výdrž baterie, zapněte režim nízké spotřeby. Tím vypnete funkce Trvale zapnutý displej, měření tepové frekvence a hladiny kyslíku v krvi na pozadí a také upozornění na tepovou frekvenci. Další oznámení mohou být zpožděná, nouzová upozornění nemusí dorazit a některá mobilní a připojení Wi-Fi jsou omezená. Mobilní připojení se vypne, dokud ho nebudete potřebovat – například pro streamování hudby nebo odeslání zprávy.

Poznámka: Režim nízké spotřeby se vypne, když je baterie nabitá na 80 %.



Zabránění aktualizaci aplikací na pozadí

Když přepnete na novou aplikaci, původní aplikace nezůstane otevřená a nevyužívá systémové prostředky, ale může se stále „aktualizovat“ – vyhledávat aktualizace a nový obsah na pozadí.

Aktualizace aplikací na pozadí může spotřebovávat energii. Chcete-li co nejvíc prodloužit výdrž baterie, tuto volbu vypněte.


Zamykání a odemykání Apple Watch Ultra

Apple Watch Ultra můžete odemknout/zamknout ručně – zadáním přístupového kódu – nebo nastavit tak, aby se odemkaly automaticky společně s iPhone.

Změna jazyka a orientace na Apple Watch

Změna zápěstí a orientace korunky Digital Crown

Pokud chcete Apple Watch nosit na druhém zápěstí nebo je otočit korunkou Digital Crown na opačnou stranu, změňte nastavení orientace, aby se hodinky při zvednutí zápěstí probouzely a aby se obsah obrazovky při otáčení korunkou Digital Crown posouval v očekávaném směru.

1. Na Apple Watch otevřete aplikaci .
2. Vyberte Obecné > Orientace.



Odepnutí, výměna a upevnění řemíků Apple Watch

Odepnutí a výměna řemíku

1. Podržte na Apple Watch tlačítko uvolnění řemíku.
2. Vytáhněte řemínek a zasuňte nový.

Nikdy při zasouvání řemíku nepoužívejte sílu. Pokud máte s vysunutím nebo zasunutím řemíku potíže, znovu podržte tlačítko pro uvolnění řemíku.



Upevnění řemíku

V zájmu optimální funkce by vám měly Apple Watch těsně přiléhat k zápěstí.

Funkce jako detekce zápěstí, haptická oznámení nebo čidlo tepové frekvence vyžadují, aby se zadní strana Apple Watch dotýkala pokožky. Při správném utažení Apple Watch – ani příliš těsném, ani příliš volném, tak, aby kůže měla prostor pro dýchání – se budete cítit pohodlně a čidla budou moci vykonávat svou funkci. Čidla navíc správně pracují jen tehdy, nosíte li Apple Watch na zápěstí nahoře.

Aplikace na Apple Watch Ultra

Na vašich Apple Watch Ultra je předinstalovaná řada užitečných aplikací. Najdete zde:



Název aplikace

Aktivita



Budíky



App Store



Audioknihy



Saturace kyslíkem



Kalkulačka



Kalendář



Fotoaparát



Kompas



Kontakty



Název aplikace

Sledování cyklu



EKG



Hledání zařízení



Najít předměty



Hledání lidí



Srdeční tep



Domácnost



Mail



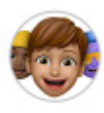

















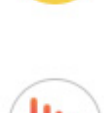







Mapy



Léky

Aplikace na Apple Watch Ultra

Na vašich Apple Watch Ultra je předinstalovaná řada užitečných aplikací. Najdete zde:

Název aplikace	Název aplikace	Název aplikace
 <p>Memoji</p>	 <p>Připomínky</p>	 <p>Vysílačka (k dispozici jen v některých oblastech)</p>
 <p>Zprávy</p>	 <p>Ovladač</p>	 <p>Peněženka</p>
 <p>Všímavost</p>	 <p>Nastavení</p>	 <p>Počasí</p>
 <p>Hudba</p>	 <p>Zkratky</p>	 <p>Cvičení</p>
 <p>News (k dispozici jen v některých oblastech)</p>	 <p>Spánek</p>	 <p>Světový čas</p>
 <p>Hluk</p>	 <p>Akcie</p>	 <p>Hloubka</p>
 <p>Právě hraje</p>	 <p>Stopky</p>	
 <p>Telefon</p>	 <p>Minutky</p>	
 <p>Fotky</p>	 <p>Tipy</p>	
 <p>Podcasty</p>	 <p>Diktafon</p>	

Stavové ikony Apple Watch Ultra

Stavové ikony na horním okraji obrazovky vás informují o stavu Apple Watch Ultra.

Stavová ikona

Co to znamená



Máte nepřečtené oznámení. Zobrazíte je přejetím po ciferníku směrem dolů.



Apple Watch Ultra se nabíjejí.



Baterie Apple Watch Ultra je slabá.



Režim nízké spotřeby je zapnutý.



Apple Watch Ultra jsou zamknuté. Po klepnutí je můžete odemknout zadáním hesla.



Je zapnuté zamknutí ve vodě a obrazovka nereaguje na klepnutí. Hodinky odemkněte stisknutím a podržením korunky Digital Crown.



Je zapnutý režim Nerušit. Hovory a upozornění nebudou oznamovány zvukem ani rozsvícením displeje, nastavené budíky však zůstávají v platnosti.



Je zapnutý režim volného času.



Je zapnutý režim soustředění na práci.



Je zapnutý režim spánkového soustředění.



Je zapnutý letový režim. Bezdrátová rozhraní jsou vypnutá, ale funkce, které nepoužívají bezdrátové připojení, jsou stále k dispozici.

Stavová ikona

Co to znamená



Je zapnutý režim kina. Zvuk Apple Watch Ultra je vypnutý a při zvednutí zápěstí se nerozsvítí displej.



Probíhá sledování cvičení. Ukončíte ho podle pokynů v části Ukončení cvičení a zobrazení přehledu na Apple Watch Ultra.



Apple Watch Ultra ztratily připojení k mobilní síti.



Apple Watch Ultra ztratily spojení se spárovaným iPhone. Tato situace může nastat, když se Apple Watch Ultra od iPhone příliš vzdálí nebo když je na iPhone zapnutý letový režim. Další informace najdete v článku podpory Apple Co když vaše Apple Watch nejsou propojené nebo spárované s iPhone.



Apple Watch Ultra jsou připojené ke spárovanému iPhone.



Aplikace na Apple Watch Ultra používá polohové služby.



Apple Watch Ultra jsou připojené ke známé Wi-Fi síti.



Probíhá bezdrátová aktivita nebo aktivní proces.



Dali jste svým kontaktům na vědomí, že jste k dispozici pro komunikaci prostřednictvím vysílačky. Klepnutím na ikonu otevřete aplikaci Vysílačka.



Apple Watch Ultra jsou připojené k mobilní síti. Počet zelených proužků ukazuje sílu signálu.



Mikrofon je zapnutý.

Otevření a zavření Ovládacího centra

Otevření Ovládacího centra: V případě ciferníku přejeďte nahoru. V případě dalších obrazovek, podržte prst u dolního okraje obrazovky a přejeďte nahoru.

Poznámka: Na Apple Watch nelze otevřít Ovládací centrum z plochy. Pokud chcete přejít na ciferník nebo otevřít aplikaci, stiskněte místo toho korunku Digital Crown a potom otevřete Ovládací centrum.

Zavření Ovládacího centra: Přejeďte od horního okraje obrazovky dolů nebo stiskněte korunku Digital Crown.



Aplikace na Apple Watch Ultra

Na vašich Apple Watch Ultra je předinstalovaná řada užitečných aplikací. Najdete zde:

Ikona	popis	Ikona	popis	Ikona	popis
	Zapíná a vypíná mobilní připojení – jen modely Apple Watch s mobilním připojením.		Zapne režim kina.		Zapne letový režim.
	Odpojí hodinky od Wi-Fi sítě.		Nastaví Vysílačku do stavu K dispozici.		Zapne zamknutí ve vodě.
	Zapne režim Čas ve škole – jen na spravovaných modelech Apple Watch.		Umožní vám vybrat režim soustředění nebo režim Nerušit.		Umožňuje zvolit zvukový výstup.
	Přehraje zvuk na iPhoneu.		Vypne režim volného času.		Umožňuje zkontrolovat hlasitost sluchátek.
	Zobrazuje procento nabití baterie.		Vypne režim soustředění na práci.		Umožňuje změnit velikost textu.
	Ztiší Apple Watch.		Vypne spánkový režim.		Zapíná a vypíná zkratky zpřístupnění.
	Zamkne hodinky kódem.		Zapne svítilnu.		Zapíná a vypíná informování o oznámeních.

Hledání Apple Watch

Pokud hodinky ztratíte, zkuste je vyhledat pomocí aplikace Najít.

1. Otevřete aplikaci „Najít“ na iPhoneu.
2. Klepněte na Zařízení a potom v seznamu na hledané hodinky.

Na hodinkách můžete přehrát zvuk, klepnout na volbu Navigovat a zobrazit cestu k nim v Mapách, označit je jako ztracené nebo vymazat.

Polohu svých Apple Watch můžete sledovat také pomocí služby Najít a iCloudu.

Použití režimů soustředění na Apple Watch

Režimy soustředění vám pomáhají udržet pozornost, když se potřebujete soustředit na nějakou činnost. Tyto režimy mohou omezit množství rušivých vlivů tím, že propustí jen ta oznámení, která chcete přijímat (tj. ta, která odpovídají zvolenému režimu soustředění), a informují ostatní uživatele i aplikace, že nechcete být rozptylováni.

Můžete si vybrat z nabízených voleb soustředění – Osobní, Spánek nebo Práce. Nebo si můžete na iPhoneu vytvořit vlastní režim soustředění a vybrat lidi, kteří vás smějí kontaktovat, zvolit aplikace, které vám můžou posílat oznámení, a určit, zda chcete dostávat neodkladná oznámení.

Poznámka: Chcete-li nastavení režimů soustředění sdílet mezi všemi zařízeními, na kterých jste přihlášení pod týmž Apple ID, otevřete Nastavení na iPhoneu, klepněte na položku Soustředění a pak zapněte volbu Sdílet mezi všemi zařízeními.

Nastavení oznámení a odpovídání na ně na Apple Watch

Aplikace vám mohou posílat oznámení s různými informacemi, jako jsou například pozvánky na schůzky, přijaté zprávy, upozornění na hluk nebo připomínky fyzické aktivity. Oznámení se na Apple Watch mohou zobrazovat při doručení, ale pokud si je hned nepřečtete, uloží se a můžete se k nim vrátit později.

Reakce na oznámení, které právě dorazilo

1. Pokud uslyšíte nebo ucítíte, že vám přišlo nové oznámení, a chcete se na ně podívat, zvedněte zápěstí.

Podoba oznámení závisí na tom, zda je displej aktivní nebo nečinný.

o Aktivní displej: Nahoře na displeji se zobrazuje malý banner.

o Nečinný displej: Oznámení se zobrazí na celé obrazovce.

2. Klepněte na oznámení, které si chcete přečíst.

3. Pokud chcete některé oznámení smazat, přejeďte přes něj dolů. Nebo posuňte zobrazení na jeho konec a potom klepněte na Zavřít.



Zobrazení oznámení, na něž jste nereagovali

Oznámení, na která po doručení nezareagujete, jsou uložena do Oznamovacího centra. Na nepřečtené oznámení upozorňuje červená tečka u horního okraje ciferníku. Zobrazit ho můžete následujícím postupem:

1. Přejetím přes ciferník směrem dolů zobrazíte Ovládací centrum. V případě dalších obrazovek, podržte prst u horního okraje obrazovky a přejeďte dolů.

Poznámka: Na Apple Watch Ultra nelze otevřít Oznamovací centrum z plochy. Pokud chcete přejít na ciferník nebo otevřít aplikaci, stiskněte místo toho korunku Digital Crown a potom otevřete Oznamovací centrum.

2. Přejížděním nahoru či dolů nebo otáčením korunkou Digital Crown můžete procházet seznam oznámení.

3. Klepněte na oznámení, které si chcete přečíst nebo na ně odpovědět.

Chcete-li oznámení smazat z Oznamovacího centra, aniž byste ho četli, přejeďte přes něj doleva a klepněte na X. Pokud chcete smazat všechna oznámení, posuňte zobrazení na začátek a potom klepněte na volbu Smazat vše.

Pokud používáte seskupená oznámení, klepnutím otevřete skupinu a potom klepněte na oznámení.

Tip: Jestliže nechcete, aby se na ciferníku objevovala červená tečka, otevřete na Apple Watch Ultra aplikaci Nastavení, klepněte na Oznámení a potom vypněte volbu Indikátor oznámení.



Změna nastavení oznámení na Apple Watch

Nastavení oznámení pro aplikace na Apple Watch, které jste nastavili pro sebe, standardně zrcadlí nastavení na iPhoneu. Pro některé aplikace však můžete způsob zobrazování oznámení nastavit.

Poznámka: Zrcadlená nastavení se netýkají Apple Watch, které spravujete pro některého člena rodiny.


Nastavení zasílání oznámení z aplikací


1. Otevřete aplikaci Apple Watch na iPhoneu.
2. Klepněte na Moje hodiny a potom na Oznámení.
3. Klepněte na aplikaci (například Zprávy), klepněte na Vlastní a vyberte některou z voleb. K dispozici mohou být tyto volby:
 - o Povolit oznámení: Aplikace bude zobrazovat oznámení v Oznamovacím centru.
 - o Poslat do Oznamovacího centra: Oznámení budou posílána přímo do Oznamovacího centra. Apple Watch nepřehraje zvuk ani oznámení nezobrazí.
 - o Oznámení jsou vypnutá: Aplikace nebude posílat žádná oznámení.
4. Seskupování oznámení: Vyberte způsob seskupování oznámení pro aplikaci. Volby zahrnují:
 - o Vypnuto: Oznámení se neseskupují.
 - o Automaticky: Apple Watch využívají k vytváření skupin data z aplikací. Oznámení z aplikace News se mohou například seskupovat podle sledovaných kanálů – CNN, Washington Post, a People.
 - o Podle aplikace: Seskupí se veškerá oznámení dané aplikace.

Tip: U některých aplikací si můžete vybrat, jaký druh oznámení chcete dostávat. Například v Kalendáři můžete povolit upozornění jen na určité věci, třeba na obdržení pozvánky nebo na změnu ve sdíleném kalendáři, kterou provedl jiný uživatel. V Mailu můžete zvolit, které e-mailové účty vám smí zasílat oznámení.



Změna nastavení oznámení přímo na Apple Watch

Pokud chcete přímo na Apple Watch spravovat jiné předvolby oznámení, přejeďte přes oznámení doleva a klepněte na . K dispozici mohou být tyto volby:

- Na hodinu vypnout nebo Pro dnešek vypnout: Následující hodinu nebo po zbytek dne se budou oznámení ukládat přímo do Oznamovacího centra a Apple Watch přitom nevydadají žádný zvuk ani oznámení nezobrazí. Pokud chcete upozornění na oznámení opět vidět a slyšet, klepněte na  a potom na Zapnout.
- Přidat do souhrnu: V souhrnu oznámení na iPhone se zobrazují budoucí oznámení z aplikace.


Pokud chcete, aby vás aplikace informovala bezprostředně znovu, otevřete na iPhone aplikaci Nastavení, klepněte na Oznámení, potom na aplikaci, a nakonec na Okamžité doručování.

- Vypnout neodkladná: Neodkladná oznámení se vždy zasílají okamžitě, i v případě, že používáte režim soustředění, který většinu oznámení odkládá na později. Pokud chcete aplikaci v okamžitém doručování neodkladných oznámení zabránit, klepněte na tuto volbu.
- Vypnutí: Aplikace nebude posílat žádná oznámení. Chcete-li oznámení z aplikace znovu povolit, otevřete na iPhone aplikaci Apple Watch, klepněte na Moje hodinky > Oznámení, potom na aplikaci, kterou chcete upravit, a nakonec na Povolit oznámení.



Zobrazování oznámení na uzamčené obrazovce

Způsob zobrazování oznámení na uzamčené obrazovce Apple Watch můžete vybrat.

1. Na Apple Watch otevřete aplikaci .
2. Klepněte na Oznámení.
3. Vyberte následující volby:


o Při uzamčení zobrazovat souhrny: Když je tato volba zapnutá, na zamčených Apple Watch se zobrazuje souhrn neboli krátký přehled oznámení. V souhrnu vidíte název a ikonu aplikace, z které oznámení pochází, a stručný titulek.

o Celá oznámení zobrazovat klepnutím: Když zvednete zápěstí, abyste si prohlédli oznámení, uvidíte nejprve rychlý souhrn a o několik sekund později všechny podrobnosti. Po doručení zprávy se například jako první zobrazí odesílatel a teprve potom text zprávy. Vypnutím této volby zabráníte zobrazování celých oznámení, dokud na ně neklepnete.

o Zobrazovat oznámení při svěšeném zápěstí: Když máte svěšené zápěstí, oznámení se na Apple Watch standardně nezobrazují. Zapnutím této volby povolíte zobrazování oznámení i tehdy, když jsou Apple Watch otočené displejem od vás.

Použití zkratk na Apple Watch Ultra



V aplikaci Zkratky  na Apple Watch Ultra můžete spouštět různé úlohy jediným klepnutím. Díky zkratkám vytvořeným na iPhone rychle najdete cestu domů, vytvoříte si playlist s 25 nejhranějšími skladbami a mnoho dalšího. Zkratky můžete spouštět z aplikace Zkratky, aktivovat pomocí tlačítka Akce nebo si je přidat na ciferník jako komplikace.

Poznámka: Některé zkratky z iPhone nejsou s Apple Watch Ultra kompatibilní.

Bezpečnostní funkce na Apple Watch Ultra

Apple Watch Ultra mohou být užitečným pomocníkem v řadě nouzových situací.

- Zobrazení důležitých zdravotních informací na Apple Watch Ultra: Můžete si vytvořit Zdravotní ID, které lze v případě potřeby zobrazit na uzamčené obrazovce Apple Watch Ultra. Pokud budete potřebovat pomoc v nouzi, ošetřující personál uvidí například váš věk, krevní skupinu, zdravotní potíže a případné alergie.
- Kontaktování tísňových služeb: Stisknutím a podržením postranního tlačítka na Apple Watch Ultra můžete zavolat na tísňovou linku nebo se s někým spojit pomocí Siri či Zpráv. Pokud si přidáte nouzové kontakty, můžete upozornit své přátele a rodinu na nouzovou situaci.
- Zasílání upozornění tísňovým službám, je-li detekován těžký pád: Při zapnuté funkci Detekce pádů vám Apple Watch Ultra mohou pomoci zavolat záchrannou službu.
- Zasílání upozornění tísňovým službám, je-li detekována vážná autonehoda: Když Apple Watch Ultra detekují těžkou autonehodu, mohou vám pomoci zavolat na tísňovou linku.
- Zapnutí sirény: Apple Watch Ultra mají zabudovanou sirénu, která vydává velmi intenzivní zvukový signál v širokém rozsahu frekvencí s cílem přivolat pomoc.

Použití Siri na Apple Watch

Pomocí Siri můžete provádět různé úlohy a získávat odpovědi přímo na hodinkách Apple Watch. Pomocí Siri můžete například překládat to, co říkáte, do jiného jazyka, požádat o rozpoznání skladby a okamžitě získat výsledek ze služby Shazam nebo položit obecnou otázku a pak zobrazit nejlepší výsledky hledání s krátkými úryvky z nalezených stránek. Klepnutím na volbu „Otevřít stránku“ jednoduše zobrazíte na Apple Watch příslušnou stránku. Zkuste Siri požádat o věci, které při ručním provádění vyžadují několik kroků.

Siri je k dispozici jen v některých oblastech a jazycích.

Siri: Řekněte například:

- „How do you say ‚How are you?‘ in Chinese?“

Prozkoumání Galerie ciferníků na Apple Watch

Galerie ciferníků v aplikaci Apple Watch představuje nejjednodušší způsob, jak se podívat na všechny dostupné ciferníky. Když vás nějaký zaujme, můžete ho upravit podle svých představ, zvolit komplikace a přidat ciferník do své sbírky – všechno v galerii.

Vše o Apple Fitness+



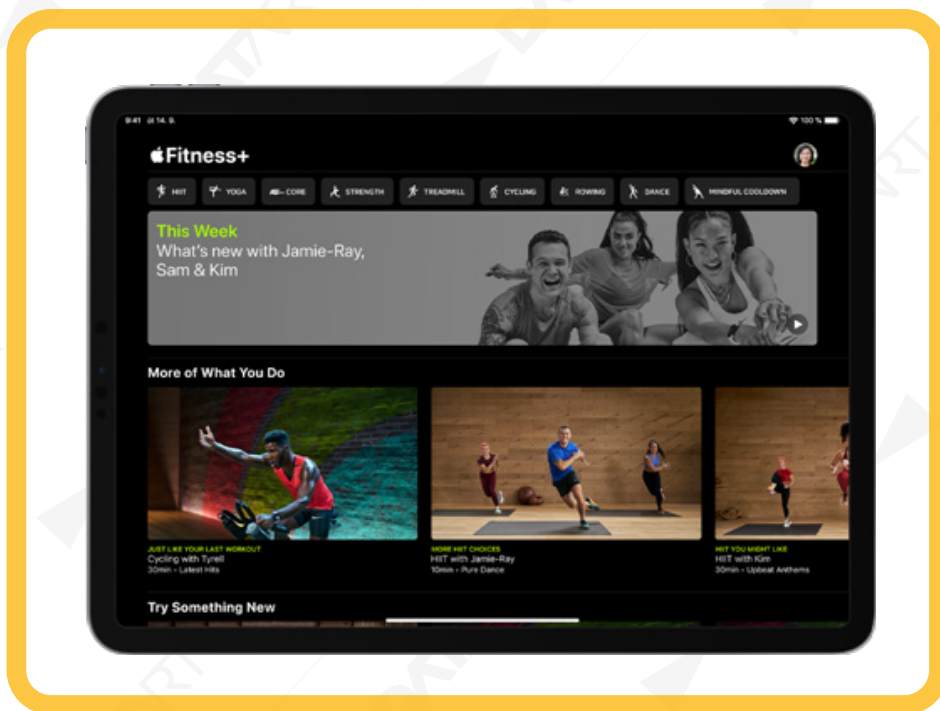
Předplatíte-li si službu Apple Fitness+, získáte přístup ke katalogu cvičení, kde najdete mimo jiné položky HIIT, Yoga, Core, Cycling, Strength, Treadmill, Dance a další. Když máte při cvičení nasazené Apple Watch, naměřené hodnoty, například vaše tepová frekvence a spálené kalorie, se budou během cvičení sdílet s iPhone, iPadem nebo Apple TV. Po skončení cvičení se budou tato data synchronizovat s údaji o vaší denní aktivitě.

Můžete se také zapojit do meditací s průvodcem, které vám pomůžou zlepšit celkový pocit životní pohody.

Výběr cvičení

Když se rozhodnete, že nastal čas cvičit, máte mnoho možností. Aby byl výběr snadnější, můžete si projít podrobnosti každého cvičení, například jeho playlist a hudební žánr, dostupnost skrytých titulků i potřebné vybavení ke cvičení, jako jsou například činky nebo podložka (k většině cvičení není potřeba žádné vybavení). Než začnete, můžete se také podívat na náhled cvičení.

Vyhledání trenéra



Každý z trenérů služby Apple Fitness+ obohacuje trénink svou jedinečnou osobností, hudebním vkusem a stylem cvičení. V aplikaci Kondice si můžete přečíst životopisy všech trenérů a u každého z nich zobrazit seznam cvičení.

Zobrazení statistiky

Během cvičení můžete sledovat pokrok v uzavírání kroužků. Při cvičení s Apple Watch si navíc můžete přímo na iPhone, iPadu nebo Apple TV zkontrolovat tepovou frekvenci a spálené kalorie.


V systému watchOS 9 se při cvičení Fitness+ kromě trenérských pokynů zobrazují také pokyny na obrazovce, které vám pomohou ze cvičení získat co nejvíc. Statistiky na obrazovce ukazují hodnotu intenzity pro trénink HIIT, cyklistiku, veslování a běh na pásu, počet záběrů za minutu (SPM) pro veslování, kadenci čili počet otáček za minutu (RPM) pro cyklistiku a sklon pro chůzi a běh na běžecím pásu.

Při jízdě na kole, HIIT tréninku, veslování a běhu na pásu se také zobrazuje ukazatel spalování, který umožňuje porovnat váš výkon s dalšími lidmi, kteří absolvovali totéž cvičení před vámi. Čím více kalorií spálíte, tím výše se umístíte na ukazateli spalování. Vaše pozice na ukazateli spalování se uloží do souhrnu tréninku společně s dalšími naměřenými hodnotami.

Restartování, vymazání, zotavení, obnovení a aktualizace

Restartování hodinek Apple Watch Ultra

Pokud něco nefunguje tak, jak má, zkuste restartovat hodinky Apple Watch Ultra a iPhone, který je s nimi spárován.

- Vypnutí hodinek Apple Watch Ultra: Stiskněte postranní tlačítko a držte ho, dokud se nezobrazí jezdec. Potom klepněte na  a přetáhněte jezdec Vypnout doprava.
- Zapnutí Apple Watch Ultra: Podržte postranní tlačítko, dokud se nezobrazí logo Apple.

Poznámka: Během nabíjení nelze Apple Watch Ultra restartovat.

Vynucený restart hodinek Apple Watch

Pokud se vám nedaří hodinky Apple Watch vypnout nebo problém přetrvává, může být nezbytné restart Apple Watch vynutit. K tomuto opatření přikročte jen tehdy, jestliže se vám Apple Watch nedaří restartovat standardně.

Chcete-li vynutit restartování, podržte současně postranní tlačítko a korunku Digital Crown po dobu nejméně deseti sekund, dokud se nezobrazí logo Apple.

Může se stát, že budete potřebovat Apple Watch vymazat, například když zapomenete heslo.

Smazání dat a nastavení na hodinkách Apple Watch

1. Na Apple Watch otevřete aplikaci .

2. Vyberte Obecné > Resetovat, klepněte na „Smazat data a nastavení“ a potom zadejte přístupový kód.

Pokud máte hodinky Apple Watch s mobilním tarifem, máte k dispozici dvě volby – Smazat data a Smazat data a zachovat tarif. Pokud chcete z hodinek Apple Watch smazat veškerá data, vyberte volbu Smazat data. Pokud chcete smazat data a potom hodinky obnovit se zachovaným tarifem, vyberte volbu Smazat data a zachovat tarif.

Nebo na iPhoneu otevřete aplikaci Apple Watch, klepněte na volbu Moje hodinky, vyberte Obecné > Resetovat a potom klepněte na volbu Smazat data a nastavení na Apple Watch.

Pokud nemůžete aplikaci Nastavení na Apple Watch otevřít, protože jste zapomněli přístupový kód, položte Apple Watch na nabíječku a podržte postranní tlačítko, dokud se nezobrazí jezdec. Stiskněte a podržte korunku Digital Crown a pak klepněte na Resetovat.

Poznámka: Při vymazání Apple Watch tímto způsobem se zapne zámek aktivace. Zámek aktivace je funkce, která má zabránit tomu, aby vaše Apple Watch v případě ztráty nebo krádeže používal někdo jiný.

Po dokončení resetu a restartování je třeba Apple Watch znovu spárovat s iPhone: na iPhoneu otevřete aplikaci Apple Watch a dále postupujte podle pokynů, které se zobrazí na iPhoneu a na Apple Watch.

Obnova hodinek Apple Watch ze zálohy

Apple Watch se automaticky zálohují do spárovaného iPhoneu a z takto uložených záloh je lze opět obnovit. Zálohy Apple Watch jsou zahrnuty do záloh iPhoneu, ať už na iCloudu, nebo na Macu či PC. Pokud zálohy ukládáte na iCloud, nemůžete si prohlížet data, která jsou v nich obsažená.

Zálohování a obnovení hodinek Apple Watch

- Zálohování Apple Watch: Jsou-li hodinky Apple Watch spárovány s iPhoneem, budou data hodinek Apple Watch průběžně automaticky na iPhoneu zálohována. Při zrušení spárování je nejprve provedena záloha.
- Obnova hodinek Apple Watch ze zálohy: Pokud hodinky Apple Watch znovu spárujete se stejným iPhoneem nebo si pořídíte nové, můžete vybrat volbu Obnovit ze zálohy a zvolit zálohu uloženou na vašem iPhoneu.

Apple Watch spravované pro některého člena rodiny se zálohují přímo na účet tohoto člena rodiny na iCloudu, jakmile jsou připojeny k napájení a k Wi-Fi síti. Chcete-li zálohování na iCloud pro tyto hodinky vypnout, otevřete na

spravovaných Apple Watch aplikaci Nastavení  , přejděte do nabídky [název účtu] > iCloud > Zálohy na iCloudu a pak vypněte volbu Zálohy na iCloudu.