

HONOR Watch 4

Používateľská príručka

HONOR

Obsah

Začíname

Oboznámenie sa s hodinkami	1
Správne nosenie hodiniiek	1
Zapnutie/vypnutie a reštartovanie hodiniiek	2
Gestá	2
Spárovanie s telefónom	4
Oboznámenie sa s tlačidlom	5
Ako nabíjať hodiniiek	5

Cvičenie

Spustenie cvičenia	7
Prispôsobenie zoznamu cvičení	8
Skákanie cez švihadlo	8
Absolvovanie tréningového kurzu	9
Cvičenie na základe animovaných pokynov	9
Beh s virtuálnym spoločníkom	9
Efektívne spaľovanie tukov na základe zvukových pokynov	10
Zobrazenie záznamov o cvičení	10
Prezeranie denných záznamov o aktivite	11
Presné nasmerovanie späť	11
Zobrazenie trasy cvičenia	12

Zdravie

Meranie srdcového tepu	13
Monitorovanie kvality spánku	14
Predpovedanie menštruačného cyklu	15
Meranie SpO ₂	16
Meranie kondičného veku	17
Testovanie stresu	17
Dychové cvičenia	18
Upozornenie na sedenie	18

Asistent

Uskutočnenie hovoru	19
Prijatie hovoru	19
Prehrávanie skladby	20
Vzdialená spúšť	21
Kontrola počasia	21
Nastavenie budíka	22
Kompas	22
Baterka	23

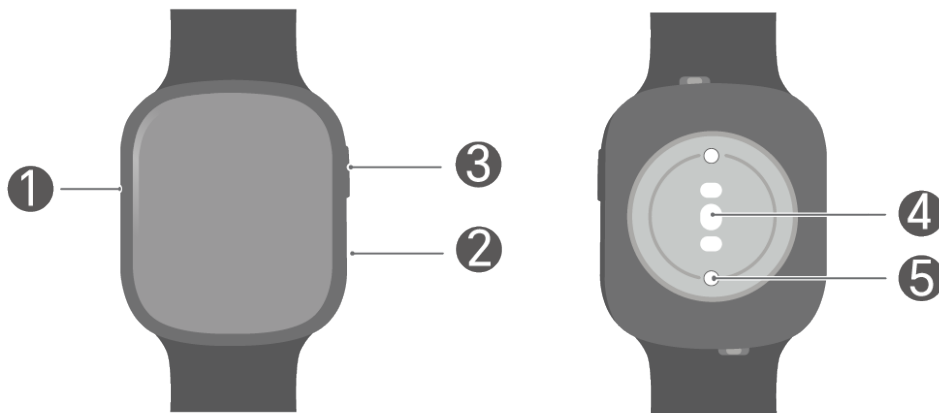
Ako použiť hodínok na vyhľadanie telefónu	23
Ako nájsť hodínok pomocou telefónu	23

Ďalšie pokyny

Výmena remienka	24
Nastavenie času a jazyka	26
Ako pripojiť hodínok k slúchadlám	26
Zmena ciferníka	26
Nastavenie funkcie Always On displej (AOD)	27
Úprava zobrazenia a jasú obrazovky	28
Nastavenie hlasitosti	28
Nastavenie sily hmatového ovládania	28
Zapnutie režimu Nerušiť	29
Uzamknutie a odomknutie obrazovky	29
Zobrazenie informácií o zariadení	30
Aktualizácia verzie	30
Čistenie a údržba	31

Začíname

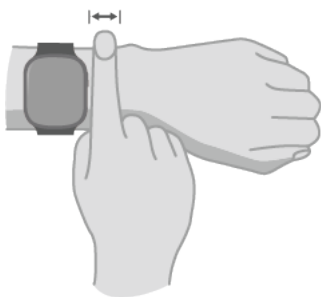
Oboznámenie sa s hodinkami



Číslo	Opis
1	Mikrofón
2	Reproduktor
3	Tlačidlo
4	Snímač srdcového tepu
5	Nabíjací port

Správne nosenie hodínok

Uistite sa, že hodínok sú na zadnej strane čisté a suché, a upravte remienok tak, aby hodínok pohodlne priliehali na zápästí. Vaše hodínok nemôžu mať na zadnej strane ochrannú fóliu, ktorá môže zablokovať snímač a viesť k zlyhaniu alebo nepresnosti meraní srdcového tepu, SpO₂, spánku a iných údajov monitorovania.



- Vaše hodiniček sú z netoxických materiálov, ktoré prešli prísnyimi testami na kožné alergie. Môžete ich nosiť bez obáv. Ak sa pri ich nosení vyskytne podráždenie kože, dajte ich dole a poraďte sa s lekárom.
- Ak chcete zaručiť presnosť výsledkov monitorovania, noste hodiniček aspoň jeden prst od zápästia. Nenoste ich príliš navoľno ani príliš natesno, ale počas cvičenia sa uistite, že sú bezpečne nasadené.

Zapnutie/vypnutie a reštartovanie hodiniček

Zapnutie

- Hodinky zapnete stlačením a podržaním tlačidla.
- Ak sú vypnuté, počas nabíjania sa automaticky zapnú.

Vypnutie

- Stlačte a podržte tlačidlo a ťuknite na položku **Vypnúť** na obrazovke reštartovania/vypnutia.
- Stlačte tlačidlo a vyberte položku **Nastavenia > Systém > Vypnúť**.
- Ak je batéria takmer vybitá, hodinky zavibrujú a následne sa automaticky vypnú.

Reštartovanie

- Stlačte a podržte tlačidlo a ťuknite na položku **Reštartovať** na obrazovke reštartovania/vypnutia.
- Stlačte tlačidlo a vyberte položku **Nastavenia > Systém > Reštartovať**.

Vynútené reštartovanie

Stlačením a podržaním tlačidla aspoň na 16 sekúnd vykonajte vynútené reštartovanie hodiniček.

Gestá

Môžete ťuknúť na obrazovku alebo ťuknúť a podržať obrazovku a potiahnuť prstom nahor/nadol alebo doprava/dola.

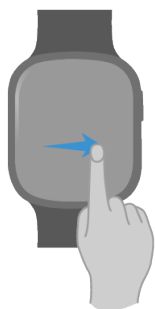
Gesto	Opis	Funkcia
	Ťuknutie	Výber a potvrdenie.



Ťuknutie a
podržanie Zmena ciferníka (ťuknutím a podržaním na obrazovke
ciferníka).



Potiahnutie
prstom
doprava • Zobrazenie karty zariadenia (potiahnutím prstom doprava na
obrazovke ciferníka).
• Návrat na predchádzajúcu obrazovku.



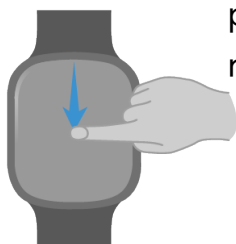
Potiahnutie
prstom
doľava Zobrazenie karty zariadenia (potiahnutím prstom doľava na
obrazovke ciferníka).



Potiahnutie
prstom
nahor • Zobrazenie upozornení na správy (potiahnutím prstom nahor
na obrazovke ciferníka).
• Zobrazenie ďalších funkcií a informácií.



Potiahnutie
prstom
nadol • Zobrazenie kontextovej ponuky (potiahnutím prstom nadol
na obrazovke ciferníka).
• Zobrazenie ďalších funkcií a informácií.






Spárovanie s telefónom

Android

- 1 Nainštalujte aplikáciu HONOR Zdravie.
Ak chcete stiahnuť a nainštalovať najnovšiu verziu aplikácie HONOR Zdravie, naskenujte kód QR.



- 2 Otvorte aplikáciu HONOR Zdravie, ťuknite na položku **Ja > Prihlásiť sa pomocou účtu HONOR ID** a prihláste sa zadaním účtu a hesla.
- 3 Zapnite hodiniček a vyberte jazyk.
- 4 Umiestnite hodiniček do blízkosti telefónu. Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Zariadenie > Pridať zariadenie**. Potom aplikácia automaticky vyhledá dostupné zariadenia. Vyberte cieľové hodiniček a spárujte ich podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Ak hodiniček zobrazujú požiadavku na párovanie, ťuknite na položku  a potvrdte párovanie na telefóne.


-  Ak v zozname automaticky nájdených dostupných zariadení nevidíte cieľové hodiniček, ťuknite na položku  > **Skenovať**, ťuknite na hodiniček, naskenujte kód QR, ktorý sa na nich zobrazuje, a spárujte ich podľa pokynov na obrazovke.
- Po úspešnom spárovaní zobrazia hodiniček úspešnú operáciu a vy môžete začať skúmať ich ďalšie funkcie. Ak párovanie zlyhalo, hodiniček zobrazia neúspešnú operáciu a vrátia sa na obrazovku zapnutia.

iOS

- 1 Nainštalujte aplikáciu HONOR Zdravie.
Naskenovaním kódu QR si stiahnite a nainštalujte najnovšiu verziu aplikácie HONOR Zdravie.



- 2 Otvorte aplikáciu HONOR Zdravie, ťuknite na položku **Ja > Prihlásiť sa pomocou účtu HONOR ID** a prihláste sa zadaním účtu a hesla.
- 3 Zapnite hodiniček a vyberte jazyk.

- 4** Umiestnite hodínik do blízkosti telefónu. Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Zariadenie > Pridať zariadenie**. Potom v zozname vyberte cieľové hodínik a spárujte ich.
- 5** Niektoré hodinky sa musia spárovať s telefónom cez Bluetooth. V takom prípade ich pripojte na obrazovke nastavenia Bluetooth podľa pokynov na obrazovke. Ak sa na hodinkách zobrazuje požiadavka na párovanie, ťuknite na položku  a potvrdte párovanie na telefóne.

Oboznámenie sa s tlačidlom


Funkcia tlačidla

Akcia	Funkcia
Stlačenie tlačidla	<ul style="list-style-type: none"> • Prebudenie obrazovky, ak je vypnutá. • Prechod na obrazovku zoznamu aplikácií (ak ste na obrazovke ciferníka). • Návrat na obrazovku ciferníka (ak nie ste na obrazovke ciferníka).
Stlačenie a podržanie tlačidla	<ul style="list-style-type: none"> • Zapnutie hodínik, ak sú vypnuté. • Prechod na obrazovku reštartovania/vypnutia (ak sú hodinky zapnuté, stlačte tlačidlo a podržte ho tri sekundy).

Ako nabíjať hodínik

Nabíjanie

- 1** Pripojte nabíjaciu kolísku, nabíjací kábel a napájací adaptér (prvé dve zariadenia sú integrované v niektorých hodinkách) a zapojte napájací adaptér.
- 2** Položte hodínik do hornej časti nabíjacej kolísky a uistite sa, že hodínik a kolíska sú zarovnané. Počkajte, kým sa na obrazovke nezobrazí ikona nabíjania pre hodínik.

-  • Odporúčame používať adaptér HONOR, port USB počítača alebo napájací adaptér inej značky ako HONOR, ktorý je v súlade s príslušnými regionálnymi alebo vnútroštátnymi zákonmi a nariadeniami, ako aj regionálnymi a medzinárodnými bezpečnostnými normami. Iné napájacie adaptéry a powerbanky, ktoré nespĺňajú príslušné bezpečnostné normy, môžu spôsobiť problémy, ako je pomalé nabíjanie, nedostatočné nabíjanie alebo prehrievanie. Pri ich používaní buďte opatrní.
- Povrch nabijacieho portu a nabíjacej kolisky udržiavajte suchý a čistý, aby ste predišli skratom alebo iným rizikám. Nenabíjajte ani nepoužívajte hodiniček v nebezpečnom prostredí a uistite sa, že sa v blízkosti nenachádza nič horľavé ani výbušné. Pred použitím nabíjacej kolisky sa uistite, že na jej porte USB nie sú žiadne zvyšky kvapaliny ani cudzí predmet. Nabíjaciu kolísku uchovávajte mimo kvapalín a akýchkoľvek horľavých materiálov. Keď sa nabíjacia kolíska používa na nabíjanie, nedotýkajte sa jej kovových kontaktov.
- Keď budú hodiniček plne nabité, na indikátore sa zobrazí hodnota 100 % a nabíjanie sa automaticky zastaví. Nabíjanie bude pokračovať v prípade, že hodiniček nie sú úplne nabité a je zapojený napájací adaptér.
- Nabíjacia kolíska má tendenciu priťahovať kovové predmety, pretože je magnetická. Preto je potrebné kolísku pred použitím skontrolovať a vyčistiť. Nabíjaciu kolísku dlhodobo nevystavujte vysokým teplotám, pretože to môže spôsobiť jej demagnetizáciu alebo iné problémy.




Kontrola úrovne nabitia batérie

1. spôsob: Potiahnite prstom nadol po obrazovke ciferníka a v rozbaľovacej ponuke skontrolujte úroveň nabitia batérie.
2. spôsob: Počas nabíjania môžete úroveň nabitia batérie skontrolovať na obrazovke indikátora.
3. spôsob: Skontrolujte úroveň batérie na ciferníku, ktorý ju dokáže zobraziť.
4. spôsob: Skontrolujte úroveň nabitia batérie na stránke s podrobnosťami o zariadení v aplikácii HONOR Zdravie.

Cvičenie

Spustenie cvičenia

Spustenie cvičenia cez hodiniček

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie**.
- 2 Vyberte kurz alebo režim cvičenia. Takisto môžete vybrať položku **Vlastné** a pridať a vybrať iné cvičenie.
 -  Ťuknutím na ikonu  príslušného režimu cvičenia môžete nastaviť cieľ a pripomienku (k dispozícii pre určité režimy cvičenia).
- 3 Cvičenie spustíte ťuknutím na ikonu spustenia. Pri cvičení vonku počkajte, kým sa nenájdu súradnice GPS.
- 4 Počas cvičenia môžete vykonávať nasledujúce operácie:
 - Potiahnutím prstom doľava alebo doprava prepínajte medzi obrazovkami nastavení, údajov o cvičení a hudby.
 - Na obrazovke nastavení môžete pozastaviť, obnoviť alebo ukončiť cvičenie, uzamknúť alebo odomknúť obrazovku a upraviť hlasitosť zvukových pokynov.
 - Na obrazovke údajov o cvičení môžete potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazovať údaje o cvičení.
 - Na obrazovke údajov o cvičení ťuknite a podržte obrazovku a ťuknite na typ údajov o cvičení zobrazený na vlastnej obrazovke v reálnom čase. (Niektoré údaje nemožno prispôbovať a upravovať.)
- 5 Potiahnutím prstom doľava alebo doprava a ťuknutím na položku  na obrazovke nastavení ukončíte cvičenie.


Zobrazenie údajov o cvičení

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Záznamy o cvičení** na zobrazenie podrobnosti záznamu o cvičení. Položky podrobného záznamu sa líšia podľa režimu cvičenia.

Automatická detekcia stavu cvičenia a spustenie cvičenia

Vaše hodiniček dokážu automaticky rozpoznať stav cvičenia a hodiniček vám tiež môžu pripomenúť, že máte začať cvičenie.

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Nastavenia cvičenia** a zapnite položku **Automatické zistenie cvičenia**.
- 2 Ak hodiniček zistia, že cvičíte, ale nevybrali ste režim cvičenia, pripomenú vám, aby ste začali cvičiť. Pripomienku môžete ignorovať alebo môžete ťuknutím spustiť cvičenie.

-  Momentálne možno automaticky zistiť nasledujúce režimy cvičenia: Chôdza vnútri, Chôdza vonku, Beh vnútri, Beh vonku, Eliptický trenažér a Veslovací trenažér. Riadte sa skutočnou obrazovkou, ktorú hodinek zobrazujú.
- Vaše hodinek automaticky zistia a pripomenú vám začiatok cvičenia, ak je splnené držanie tela, trvanie (asi 10 minút pri chôdzi a 3 minúty pri iných cvičeniach) a charakteristiky intenzity.

Spustenie cvičenia v aplikácii HONOR Zdravie

Ak chcete v aplikácii HONOR Zdravie začať beh a iné režimy cvičenia, musíte mať pri sebe telefón aj hodinek a uistiť sa, že telefón a hodinek sú správne pripojené.

- Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Cvičenie**, vyberte cieľový režim cvičenia a ťuknite na ikonu Spustiť.
- Po začatí cvičenia zobrazia hodinek srdcový tep, rýchlosť, trvanie a ďalšie údaje.

Zobrazenie údajov o cvičení v aplikácii HONOR Zdravie

Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Cvičenie**, vyberte cieľový režim cvičenia a ťuknutím na kumulatívne údaje zobrazte podrobné údaje o cvičení.


Prispôsobenie zoznamu cvičení

Podľa potreby môžete pridávať cvičenia na jednoduché používanie.


Pridanie cvičenia

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie**, potiahnite prstom nahor a ťuknutím na položku **Vlastné** > **Pridať** pridajte cvičenie do zoznamu cvičebnej aplikácie.



Odstránenie cvičenia

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie** a ťuknutím na položku  cieľového cvičenia prejdite na obrazovku nastavení. Potom ťuknite na položku **Odobráť**.

Zoradenie cvičení

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie** > **Vlastné** a ťuknutím na položku  cvičenia upravte jeho poradie. Časté cvičenia môžete presunúť v zozname cvičebnej aplikácie vyššie.

Skákanie cez švihadlo


- V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie**.
- Ťuknutím na položku **Skákanie cez švihadlo** prejdite na obrazovku priprav. Ťuknutím na položku  alebo  vyberte režim **Voľné** alebo **Vyhodnotenie**.


 Ak skákanie cez švihadlo nie je v zozname cvičení, ťuknutím na položku **Vlastné** ho pridajte.

3 Ťuknutím na ikonu spustenia spustíte skákanie cez švihadlo.

4 Počas skákania cez švihadlo môžete vykonávať nasledujúce operácie:

- Potiahnutím prstom doľava alebo doprava prepínajte medzi obrazovkami nastavení, údajov o cvičení a hudby.
- Na obrazovke nastavení môžete pozastaviť, obnoviť alebo zastaviť cvičenie, uzamknúť alebo odomknúť obrazovku a upraviť hlasitosť výziev počas cvičenia.
- Na obrazovke údajov o cvičení môžete potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazovať údaje o cvičení.

5 Potiahnutím prstom doľava alebo doprava a ťuknutím na položku  na obrazovke nastavení zastavte cvičenie.

 V hodnotiacom režime sa cvičenie automaticky zastaví po minúte cvičenia.

Absolvovanie tréningového kurzu

Vaše hodiničky obsahujú kurzy pre začiatočníkov, stredne pokročilých a pokročilých, ako aj hlasové pokyny virtuálnych trénerov v reálnom čase. Môžete jednoducho začať a zlepšovať sa pomocou vedeckého tréningu so zvukom.

1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie > Bežecké kurzy**.


2 Vyberte si bežecký kurz a začnite trénovať spolu so zvukovými pokynmi, ktoré vám budú hodiničky prehrávať.

Cvičenie na základe animovaných pokynov

Vaše hodiničky obsahujú fitness kurzy a animované pokyny virtuálneho trénera. Vďaka vedeckému tréningu a podrobným zvukovým pokynom v rôznych typoch kurzov sa môžete ľahko dostať do formy.



1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie > Fitness kurzy**.

2 Vyberte si fitness kurz a začnite trénovať spolu so zvukovými a animovanými pokynmi, ktoré vám hodiničky poskytnú.

 Inovujte aplikáciu HONOR Zdravie a hodiničky na najnovšiu verziu, aby ste mohli túto funkciu používať.



Beh s virtuálnym spoločníkom

V scenároch behu vonku povoľte inteligentnému spoločníkovi beh s virtuálnym spoločníkom. Pomôže vám to pochopiť rozdiel medzi vašim aktuálnym tempom a cieľom. Nemusíte sa báť, že budete bežať príliš rýchlo alebo pomaly, pretože si vždy budete udržiavať správne tempo a rytmus.

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie**.
 - 2 Napravo od položky **Beh vonku** ťuknite na položku . Potom zapnite funkciu **Inteligentný spoločník** a nastavte položku **Cieľové tempo**.
 - 3 Vráťte sa do zoznamu aplikácií, ťuknite na položku **Beh vonku** a prejdite na obrazovku behu.
 - 4 Počas cvičenia môžete potiahnutím prstom doľava alebo doprava prepnúť na obrazovku nastavení alebo údajov o cvičení a potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíť ďalšie údaje.
-  Virtuálny spoločník vám môže ukázať rozdiel medzi aktuálnym stavom a cieľom cvičenia.

Efektívne spaľovanie tukov na základe zvukových pokynov

Vaše hodiničky inteligentne monitorujú telesný tuk, percento sacharidov a ďalšie zmeny počas cvičenia vonku, vizualizujú údaje o spaľovaní tukov a ponúkajú zvukové pokyny na efektívne spaľovanie tukov, ktoré vás posunú o krok bližšie k cieľu.


- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie**.
 - 2 Ťuknite na položku  napravo od položky **Beh vonku** a zapnite funkciu **Rýchle spaľovanie tuku**.
 - 3 Vráťte sa do zoznamu aplikácií, ťuknite na položku **Beh vonku** a prejdite na obrazovku behu.
 - 4 Počas cvičenia udržiajte srdcový tep v rozsahu podľa zvukových pokynov na spaľovanie tukov. Potiahnutím prepnete na obrazovku s údajmi o spaľovaní tukov.
 - 5 Po cvičení si môžete pozrieť podrobnosti o spaľovaní tukov.
-  Ak si chcete užívať prémiovejšie funkcie, inovujte hodiničky na najnovšiu verziu.

Zobrazenie záznamov o cvičení

Vaše hodiničky zaznamenávajú cvičenia, aby ste si mohli jednoducho prezerat' svoj výkon pri rôznych typoch cvičení. To vás povzbudí k dosiahnutiu vášho fitness cieľa pomocou profesionálnych údajov.

Zobrazenie cez hodiničky

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Záznamy o cvičení** na zobrazenie podrobnosti záznamu o cvičení. Položky podrobného záznamu sa líšia podľa typu cvičenia.

-  V položke **Záznamy o cvičení** pre hodiničky môžete zobrazit' až 10 záznamov. Najstaršie záznamy sa prepíšu, ale nemožno ich vymazať ručne. Záznamy o cvičeniach môžete vymazať obnovením výrobných nastavení hodiničky, ale táto operácia vymaže aj ostatné nastavenia a údaje, ktoré hodiničky obsahujú. Postupujte opatrne.

Zobrazenie v aplikácii

Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Zdravie** a výberom položky **Ďalšie záznamy** prejdite na všetky údaje o cvičeniach. Potom vyberte cieľový záznam a zobrazte jeho podrobnosti.




Prezeranie denných záznamov o aktivite

Hodinky budú zaznamenávať vaše každodenné aktivity, aby ste mali prehľad.

Zobrazenie cez hodiniček

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Záznamy o aktivite** a potiahnutím prstom zobrazte kroky, čas aktivity, spálené kalórie, aktívne hodiny a vzdialenosť.

Tri krúžky v záznamoch o aktivite predstavujú nasledujúce oblasti:

1.  Kroky: Označuje počet krokov, ktoré ste v daný deň prešli. Predvolený cieľ je 10 000 krokov, ktoré možno upraviť v aplikácii HONOR Zdravie.
2.  Čas aktivity (v minútach): Označuje čas, ktorý ste v daný deň strávili miernym až intenzívnym cvičením. Predvolený cieľ je 30 minút. Tento parameter závisí od vášho rytmu a srdcového tepu.
3.  Aktívne kalórie: Vaše hodiniček automaticky monitorujú aktivitu a podľa toho zaznamenávajú spálené kalórie. Cieľ môžete upraviť v aplikácii HONOR Zdravie.




Zobrazenie v aplikácii

Ak sú hodiniček pripojené k aplikácii HONOR Zdravie, na obrazovke aplikácie HONOR Zdravie môžete zobraziť podrobné záznamy o krokoch, vzdialenosti a podobne.

Presné nasmerovanie späť


Vaše hodiniček podporujú záznamy trasy a trasu späť. Po začatí cvičenia alebo dosiahnutí cieľa sa môžete zapnutím funkcie **Trasa pre návrat** vrátiť na zastávku na trase alebo zapnutím funkcie **Vzdušná čiara** sa priamo vrátiť do východiskového bodu.

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie**.
- 2 Začnite cvičenie vonku (ako je prechádzka vonku, beh vonku alebo bicyklovanie vonku).
- 3 Počas cvičenia potiahnite prstom doľava a výberom položky **Trasa pre návrat** alebo **Vzdušná čiara** sa vráťte na zastávku na trase alebo do východiskového bodu podľa pokynov na trase.

-  Ak si chcete užívať prémiovejšiu navigáciu, inovujte hodínik na najnovšiu verziu.
- Ťuknutím na položku  alebo  na obrazovke Trasa späť môžete trasu priblížiť alebo oddialiť.
- Funkcia trasy späť je dostupná iba počas cvičenia vonku a po skončení cvičenia bude nedostupná.
- Informácie o trase poskytované funkciou trasy späť sú len orientačné a nie sú jediným základom pre váš návrat. Môžete sa tiež riadiť skutočnými podmienkami na ceste.

Zobrazenie trasy cvičenia

Vaše hodínik podporujú nezávislý systém GPS. Po odpojení od telefónu môžu hodínik naďalej zaznamenávať trasu cvičenia, napríklad pri behu vonku, chôdzi a jazde na bicykli. Ak sa hodínik pripoja k telefónu znova, údaje o cvičení sa automaticky zosynchronizujú s aplikáciou HONOR Zdravie, kde si môžete pozrieť podrobné údaje o cvičení, napríklad trasu v časti **História cvičenia**.

-  Preskočenie kalibrácie GPS počas cvičenia vonku môže viesť k abnormálnym údajom o trase. Odporúčame, aby ste s cvičením začali po tom, ako hodínik nakalibrujú systém GPS.

Meranie srdcového tepu

Srdcový tep je dôležitým ukazovateľom vášho celkového zdravia. Vaše hodiničky merajú nepretržite počas celého dňa. Môžu vykonať jedno meranie alebo zmerať pokojový srdcový tep. Takže v prípade prekročenia tohto limitu budete upozornení.

Meranie srdcového tepu počas celého dňa

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Ťuknite na položku **Zdravotné upozornenie > Nepretržité meranie srdcového tepu** a zapnite položku **Nepretržité meranie srdcového tepu**, ktorá je predvolene zapnutá.
- 3 Vyberte správny spôsob, akým budú hodiničky nepretržite merať váš srdcový tep.

Jednorazové meranie srdcového tepu

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Ťuknite na položku **Zdravotné upozornenie > Nepretržité meranie srdcového tepu** a vypnite funkciu **Nepretržité meranie srdcového tepu**.
- 3 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Tep** na jednorazové zmeranie srdcového tepu.

Meranie srdcového tepu v reálnom čase počas cvičenia

Po začatí cvičenia hodiničky automaticky merajú a sledujú váš srdcový tep v reálnom čase.

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Cvičenie**.
- 2 Vyberte režim cvičenia alebo kurz.
- 3 Ťuknite na ikonu spustenia. Potom hodiničky zmerajú váš srdcový tep v reálnom čase počas cvičenia.

Meranie pokojového srdcového tepu

Pokojový srdcový tep predstavuje počet úderov srdca za minútu nameraný, keď nespíte, nehýbate sa a ste v pokoji. Je dôležitým ukazovateľom zdravia vášho srdca. Najlepší čas na meranie je ráno, keď sa prebudíte a nehýbate sa. V ideálnom prípade by tep mal byť 50 až 80 úderov za minútu.

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Ťuknite na položku **Zdravotné upozornenie > Nepretržité meranie srdcového tepu** a zapnite položku **Nepretržité meranie srdcového tepu**. Potom hodiničky automaticky odmerajú váš pokojový srdcový tep.

- i** • Ak po získaní údajov o pokojovom srdcovom tepe vypnete **Nepretržité meranie srdcového tepu**, údaje sa zobrazia a uložia v aplikácii HONOR Zdravie.
- Ak nie sú splnené podmienky na meranie pokojového srdcového tepu, hodinek zobrazia pokojový srdcový tep ako - -.
- Pokojový srdcový tep sa nemusí zobraziť alebo správne odmerať, pretože hodinek ho vždy nemusia merať v najlepšom čase.

Upozornenie na pokojový srdcový tep

Keď nastavíte položky **Pripomenka na vysoký srdcový tep** a **Pripomenka na nízky srdcový tep**, hodinek vás upozornia na zistenie srdcového tepu, ktorý je pri nečinnosti dlhšie ako 10 minút mimo limitu.

- 1** Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2** Ťuknite na položku **Zdravotné upozornenie > Nepretržité meranie srdcového tepu** a zapnite položku **Nepretržité meranie srdcového tepu**, ktorá je predvolene zapnutá.
- 3** Nastavte položky **Pripomenka na vysoký srdcový tep** a **Pripomenka na nízky srdcový tep**. Ak bol váš srdcový tep mimo limitu dlhšie ako 10 minút, vygeneruje sa upozornenie.

Upozornenie na maximálny srdcový tep počas cvičenia

Ak po začatí cvičenia váš srdcový tep prekročí limit na dlhšie ako minútu, hodinek zavibrujú, aby vás upozornili na vysoký srdcový tep.

Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Cvičenie**, vyberte režim cvičenia a ťuknite na položku **⋮ > Nastavenia cvičenia > Nastavenia srdcového tepu cvičenia**. Potom nastavte maximálny srdcový tep a zapnite položku **Vysoký srdcový tep**.

Monitorovanie kvality spánku

Dostatok spánku pomáha zostať v dobrom zdravotnom stave. Vaše hodinek monitorujú a zaznamenávajú vaše spánkové trendy . Na základe výsledkov monitorovania a informovať vás o stave spánku.

Pravidelný spánok

Počas spánku noste hodinek správne. Vaše hodinek automaticky rozpoznajú, kedy zaspávate, kedy sa prebúdzate a či ste v hlbokom alebo ľahkom spánku. Keď hodinek správne pripojíte k aplikácii HONOR Zdravie, podrobnosti o spánku môžete zobrazovať v aplikácii.


- i** Vaše hodinek aktualizujú údaje monitorovania každý deň o 24:00 (00:00). Vaše hodinek ukladajú historické údaje a pred vymazaním týchto údajov ich musíte včas synchronizovať s aplikáciou HONOR Zdravie.

Zdravý spánok

Po zapnutí funkcie **Zdravý spánok** hodinek automaticky rozpoznajú, kedy zaspávate, kedy sa prebúdzate, či ste v hlbokom spánku, ľahkom spánku alebo spánku s rýchlym pohybom očí (REM) a kedy ste hore. Dokážu presne analyzovať kvalitu spánku a dýchania a poskytnúť vedecké návrhy na lepší spánok.

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Vyberte položku **Zdravotné upozornenie** a zapnite položku **Zdravý spánok**.

Môžete tiež prejsť na položky **Zdravie** > **Spánok** >  > **Zdravý spánok** a zapnúť funkciu **Zdravý spánok**.

-  • Zapnutie funkcie **Zdravý spánok** bude spotrebúvať viac energie. Preto odporúčame, aby ste sa pred spaním uistili, že hodinek majú batériu nabitú aspoň na 30 %.
- Krátke obdobia spánku (menej ako tri hodiny) sa zaznamenávajú ako **Zdriemnutia**. Ak spíte menej ako 30 minút alebo počas spánku nadmerne hýbete telom či zápästím, hodinek nemusia dokázať rozpoznať spánok, čo môže viesť k odchýlkam v údajoch.
- Ak po prebudení nehybne ležíte a len zriedka sa pohnete, hodinek nemusia rozpoznať, že ste hore. V takom prípade môžete stlačiť hodinek, rozsvietiť obrazovku a ukončiť režim spánku.

Zobrazenie údajov o spánku

1. spôsob:

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Spánok** a potiahnutím nahor zobrazte položky **Spánok** a **Zdriemnutia**.

2. spôsob:


Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Spánok**. Na tejto karte môžete zobraziť historické údaje podľa dňa, týždňa, mesiaca a roka.

Predpovedanie menštruačného cyklu



Vaše hodinek dokážu inteligentne predpovedať menštruáciu a obdobia plodnosti na základe predchádzajúcich menštruácií. Zobrazujú súvisiace údaje a ponúkajú pripomienky, ktoré možno nastaviť nasledujúcim spôsobom.

Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Menštruačný cyklus**. Na tejto karte dokončíte autorizáciu. Ak sa táto karta nezobrazuje na domovskej obrazovke, ťuknite na položku **Upraviť karty** a pridajte kartu **Menštruačný cyklus** na domovskú obrazovku.

Nastavenie cez hodinek


V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Menštruačný cyklus** a ťuknutím na položku  nastavte začiatok a koniec menštruácie. Potom budú hodinky inteligentne predpovedať menštruáciu na základe vášho cyklu.

Nastavenie v aplikácii

- 1 Otvorte aplikáciu HONOR Zdravie a na obrazovke Cyklus menštruácie nastavte položky Posledná menštruácia, Dĺžka menštruácie a Dĺžka cyklu.
 - 2 Na obrazovke podrobností menštruačného kalendára môžete vykonávať nasledujúce operácie:
 - Ťuknite na položku  > **Pripomienky o nositeľných zariadeniach** a zapnite funkcie (odporúča sa zapnúť **Všetky pripomienky**).
 - Hodinky zaznamenajú skutočný stav vášho tela.
-  • Hodinky zobrazia pripomienku raz o 8:00 deň pred predpokladaným dátumom začiatku a o 8:00 každý deň počas menštruácie.

Meranie SpO₂

Úroveň SpO₂ je kľúčovým ukazovateľom celkového zdravia človeka. Meranie SpO₂ dynamicky sleduje zmeny SpO₂ počas dňa a zobrazuje informácie v reálnom čase, aby ste mohli prevziať kontrolu nad svojím zdravím.

-  Ak chcete zabezpečiť presné merania, noste hodinek správne, čiže aspoň jeden prst od zápästia a blízko pokožky bez cudzích predmetov. Pri nesprávnom nosení upravte pred meraním polohu podľa pokynov na obrazovke.

Jednorazové meranie SpO₂

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **SpO₂**.
- 2 Ťuknite na položku **Odmerať** a zachovajte telo v pokojnom stave, aby ste zmerali aktuálnu hodnotu SpO₂.

Nepretržité meranie SpO₂

Vaše hodinky podporujú nepretržité meranie SpO₂ a dynamické sledovanie zmien SpO₂, ktoré vám pomôžu pochopiť vaše zdravie v reálnom čase.

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení. .
- 2 Ťuknite na položku **Zdravotné upozornenie** > **Nepretržité meranie kyslíka** a zapnite funkciu **Automatické sledovanie hladiny kyslíka v krvi**. Keď bude vaše zápästie nehybné, hodinky automaticky zmerajú a zaznamenajú úroveň SpO₂.

3 Môžete nastaviť položku **Pripomenka dolnej hranice kyslíka v krvi**, aby ste boli upozornení, keď bude vaša úroveň SpO₂ mimo spánku nejaký čas pod hraničnou hodnotou.

i Výsledok testu tohto produktu slúži len na referenčné účely a nie je určený na diagnostiku ani terapiu. Ak pociťujete akékoľvek nepohodlie, navštívte lekára.

Táto funkcia nie je k dispozícii v niektorých krajinách a regiónoch. Ak chcete získať ďalšie informácie, zavolajte na regionálnu zákaznícku linku HONOR.

Meranie kondičného veku

Vaše hodinky inteligentne merajú kondičný vek prostredníctvom vonkajších cvičení, aby ste mohli spoznať zmeny svojho tela.

1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Kondičný vek**.

2 Ťuknutím na položku **Odmerať** prejdite na obrazovku potvrdenia osobných údajov.

i Ak existujú historické údaje o vašom kondičnom veku, ťuknutím na položku **Zmerať znova** spustíte ďalší test.

3 Po potvrdení správnosti osobných údajov ťuknite na položku **OK** a začnite cvičiť podľa pokynov na obrazovke.

- i** • Meranie kondičného veku je založené na osobných údajoch, takže sa musíte uistiť, že sú v aplikácii HONOR Zdravie zadané správne. Môžete ich upraviť aj v aplikácii.
- Meranie je proces sledovania cvičení počas asi 25 minút. Odporúčame vám vykonávať beh vonku s tempom až 8'00"/km.

4 Po cvičení hodinky inteligentne zmerajú váš kondičný vek.

i Ak si chcete užívať prémiovejšie funkcie, inovujte hodinky na najnovšiu verziu.

Testovanie stresu

Funkcia testu stresu vždy sleduje úroveň stresu, aby vám pripomenula, že na zachovanie dobrého zdravia by ste sa mali stresu zbaviť.

Test stresu


- Jednorazový test stresu: Otvorte aplikáciu HONOR Zdravie, ťuknite na kartu **Tlak** a vyberte položku **Test stresu**.
- Pravidelný test stresu: Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení. Vyberte položku **Zdravotné upozornenie** a zapnite položku **Detekcia tlaku**. Keď budete nosiť hodinky správne, testy stresu sa budú vykonávať automaticky a pravidelne.

Zobrazenie údajov o strese cez hodiničky

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Stres** a zobrazte záznamy denných testov stresu vrátane stĺpcového grafu, úrovne, podielu a návrhov.




Zobrazenie údajov v aplikácii

Otvorte aplikáciu Health a prejdite na **Tlak**. V tejto oblasti karty si môžete pozrieť skóre a úroveň posledného testu stresu. Ťuknutím vstúpte na stránku s podrobnosťami o strese, kde sa zobrazujú krivky stresu podľa dňa, týždňa, mesiaca a roka spoločne s návrhmi.

-  • Výsledok testu tohto produktu slúži len na referenčné účely a nie je určený na diagnostiku ani terapiu. Ak pociťujete akékoľvek nepohodlie, navštívte lekára.
- Noste hodiničky správne a počas testu stresu udržiavajte svoje telo v pokoji, pretože pohyb tela alebo nadmerný pohyb zápästia môže spôsobiť nepresnosť výsledku.
- Ak ste práve užili látky s kofeínom, nikotínom, alkoholom alebo psychoaktívne lieky, presnosť testu stresu môže byť ovplyvnená. Môže byť ovplyvnená aj v prípade, že trpíte srdcovým ochorením alebo astmou, cvičili ste alebo máte stlačené zápästie, okolo ktorého máte hodinky.


Dychové cvičenia

Vaše hodiničky ponúkajú dychové cvičenia na zníženie stresu.

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku .
 - 2 Ťuknutím na položky  a  nastavte položky **Trvanie cvičenia** a **Tempo**. Potom ťuknite na ikonu dychového cvičenia a postupujte podľa pokynov na obrazovke pre dychové cvičenie.
Po cvičení môžete na obrazovke zobraziť počiatočný srdcový tep, trvanie a účinok.
-  Položku **Trvanie cvičenia** možno nastaviť na 1 minútu, 2 minúty alebo 3 minúty. Položku **Tempo** možno nastaviť na hodnotu Rýchle, Stredné alebo Pomalé.

Upozornenie na sedenie

Doprajte si pohyb, aby ste kompenzovali sedavý život. Vaše hodiničky budú monitorovať vašu aktivitu. Ak počas nosenia zostanete príliš dlho neaktívni alebo sa len zriedka pohnete, pripomenú vám, aby ste sa hýbali.

- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
 - 2 Ťuknite na položku **Zdravotné upozornenie** a zapnite položku **Upozornenie na sedenie**.
 - 3 Ak do hodiny zostanete neaktívni alebo sa len zriedka pohnete, zobrazí sa pripomenka. Môžete ťuknúť na položku **Aktivita** a absolvovať fitness kurz.
-  Vaše hodiničky budú odosielať pripomenky iba od 8:00 do 12:00 a od 14:30 do 21:00. Ak spíte alebo máte zapnutý režim Nerušiť, hodiničky nebudú vibrovať.

Asistent

Uskutočnenie hovoru

Ak sú hodiničky a telefón pripojené cez Bluetooth, môžete hodiničky používať na uskutočňovanie hovorov pomocou svojho telefónneho čísla.

- V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Telefón** a podľa potreby uskutočnite hovor jedným z nasledujúcich spôsobov:
 - Ťuknutím na položku **Denník hovorov** použijete hodiničky na zobrazenie denníkov hovorov a ťuknutím na ľubovoľný záznam zavolajte späť.
 - Ťuknite na položku **Klávesnica**, zadajte cieľové číslo a ťuknutím zavolajte.
 - Ťuknite na položku **Kontakty** a vyberte kontakt, ktorému chcete zavolať.

Nastavenia prebiehajúceho hovoru

Pre prebiehajúci hovor môžete podľa potreby nastaviť nasledujúce možnosti:

- Stlmenie hovoru: Ťuknite na ikonu Stlmiť.
- Zadávanie čísl: Ťuknite na ikonu Viac a vyberte klávesnicu na zadávanie čísl.
- Prepínanie zariadení počas hovoru:

Ak sú hodiničky a telefón pripojené cez Bluetooth, môžete pomocou telefónu prepnúť zariadenie pre prebiehajúci hovor. Ťuknite na ikonu Bluetooth v pravom dolnom rohu obrazovky hovoru na telefóne a prepnite hovor na telefón, hodiničky alebo slúchadlá.


Synchronizácia kontaktov z telefónu


Ak je telefón pripojený cez Bluetooth, hodiničky automaticky zosynchronizujú kontakty z telefónu.


V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Telefón** > **Kontakty** a zobrazte kontakty.

Prijatie hovoru

Pri prichádzajúcom hovore vás hodiničky upozornia a zobrazia informácie o volajúcom. Ťuknutím môžete hovor prijať alebo odmietnuť.

Prijatie hovoru: Ťuknutím na položku  prijmite hovor. Pred prijatím hovoru môžete stlačením tlačidla stlmiť zvonenie alebo prepnúť hodiničky tak, aby nevibrovali.




Odmietnutie hovoru: Ťuknutím na položku  odmietnite hovor.

-  Ak zapnete režim Nerušiť alebo ak spíte, hodiničky budú dostávať upozornenia na prichádzajúce hovory, ale nebudú vibrovať ani svietiť.





Prehrávanie skladby

Vaše hodiničky môžu obsahovať skladbu z telefónu, ktorú si môžete vypočuť, aj keď si telefón nevezmete so sebou.

Pridanie skladby



- 1 Otvorte aplikáciu Health a prejdite na obrazovku podrobností o zariadení.
- 2 Ťuknite na položku **Správa hudby** > **Správa hudby** >  a vyberte cieľovú skladbu.
- 3 Ťuknite na položku  v pravom hornom rohu.
 -  . Túto funkciu podporujú iba telefóny so systémom Android. Telefóny so systémom iOS ju momentálne nepodporujú.
 - Vaše hodiničky môžu obsahovať nezašifrované hudobné súbory stiahnuté z hudobných aplikácií tretích strán v telefóne.

Prehrávanie skladby

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Hudba**.
- 2 Ťuknite na položku  a vyberte položku **Hodinky**.
- 3 Ťuknutím na položku  prehrajte skladbu.
 -  . Na obrazovke prehrávania hudby môžete prepínať medzi skladbami, upravovať hlasitosť a nastavovať režim prehrávania (poradie, náhodný výber, jedna skladba a opakovanie).
 - Ťuknite na položku  a vyberte položku **Odstrániť skladbu**, **Slúchadlá**, **Hodinky** alebo **Telefón**.
 - Potiahnutím nahor zobrazíte zoznam skladieb a ťuknutím ho prehrajte. Ak potiahnete prstom doľava alebo doprava z ciferníka, aby ste vstúpili na kartu prehrávania hudby, nemôžete zoznam skladieb zobrazit.


Ovládanie skladieb v telefóne

Vaše hodiničky umožňujú prehrávať skladby v telefóne, pozastavovať ich, prepínať medzi nimi a upravovať hlasitosť.

- 1 V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Správa hudby** a zapnite položku **Ovládanie hudby v telefóne hodinkami**.
- 2 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Hudba**, ťuknite na položku  a vyberte položku **Telefón**.
- 3 Ťuknutím na položku  prehrajte skladbu v telefóne.

- i • Ak chcete ovládať hudobnú funkciu telefónu cez hodiniček, uistite sa, že hodiniček a telefón sú pripojené cez Bluetooth a aplikácia HONOR Zdravie beží normálne na pozadí.
- Vaše hodiniček umožňujú ovládať aplikácie tretích strán v telefóne, ako sú NetEase Cloud Music, Ximalaya alebo QQ Music. Táto funkcia podlieha konkrétnej aplikácii tretej strany.

Vzdialená spúšť

- 1** Pripojte hodiniček k telefónu cez Bluetooth a na pozadí spustíte aplikáciu HONOR Zdravie.
 - 2** V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Vzdialená spúšť** a ovládajte fotoaparát telefónu na diaľku, aby ste mohli fotografovať. Ak na telefóne nie je otvorený fotoaparát, otvorte ho manuálne.
 - 3** Ťuknutím na položku  môžete ovládať telefón na diaľku a okamžite zhotoviť snímku alebo ťuknutím na položku **Časovač** to môžete urobiť o dve alebo päť sekúnd neskôr.
- i V dôsledku modelu alebo verzie telefónu nemusia hodiniček po spárovaní s telefónom zobrazovať funkciu vzdialenej spúšte v zozname aplikácií. Závisí to od toho, aké softvérové funkcie hodiniček ponúkajú.
- Táto funkcia je k dispozícii s telefónmi so systémom Magic UI 3.1 alebo novším. V takom prípade budú hodiniček po spárovaní zobrazovať v zozname aplikácií položku **Vzdialená spúšť**.

Kontrola počasia

Uistite sa, že hodiniček sú pripojené k telefónu cez Bluetooth, telefón je pripojený k internetu a na telefóne je zapnutá služba zisťovania polohy. Potom môžu hodiniček zobrazovať teplotu, kvalitu vzduchu, týždennú predpoveď počasia a ďalšie poveternostné podmienky na aktuálnom mieste.

Nastavenie upozornenia na počasie


V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Počasia** a zapnite položku **Počasia**. Potom nastavte zobrazovanú jednotku teploty.

Kontrola počasia

- HONORBoard
Ťuknite na hodiniček a potiahnutím prstom doprava prejdite na panel HONORBoard pre hodiniček, aby ste mohli skontrolovať počasie.
- Ciferník s počasím
Prepnite hodiniček na ciferník, ktorý podporuje zobrazenie počasia, a skontrolujte počasie. Prioritné budú informácie zobrazené na ciferníku.
- Aplikácia Počasie
V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Počasia** a skontrolujte počasie.


Nastavenie budíka

Nastavenie budíka cez hodiniček





- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Budík** a ťuknite na položku .
- 2 Nastavte čas a cyklus opakovania budíka a ťuknite na položku **OK**. Ťuknutím na existujúci budík môžete upraviť jeho čas a cyklus opakovania alebo ho odstrániť.

Nastavenie budíka v aplikácii

Inteligentný budík:

- 1 V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Budík > Inteligentný budík**. Nastavte čas, inteligentný čas budenia a cyklus opakovania budíka.
- 2 Ťuknutím na položku  ho uložte.
- 3 Potiahnutím prstom nadol obnovte domovskú stránku aplikácie HONOR Zdravie, aby ste sa uistili, že nastavenia budíka a hodiniček sú synchronizované.
- 4 Ťuknutím na existujúci budík môžete upraviť jeho čas, inteligentný čas budenia a cyklus opakovania.


Budík udalosti:

- 1 V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **> Budík > Pridať**. Nastavte čas, označenie a cyklus opakovania budíka.
 - 2 Ťuknutím na položku  ho uložte.
 - 3 Potiahnutím prstom nadol obnovte domovskú stránku aplikácie HONOR Zdravie, aby ste sa uistili, že nastavenia budíka a hodiniček sú synchronizované.
 - 4 Ťuknutím na existujúci budík môžete upraviť jeho čas a cyklus opakovania alebo ho odstrániť.
-  Predvolene je k dispozícii iba jeden inteligentný budík. Nemôžete pridávať ďalšie inteligentné budíky ani odstrániť inteligentný budík. Nastaviť môžete až päť budíkov udalostí.
 - Keď hodiniček vibrujú v dôsledku budíka, ťuknutím na položku  alebo potiahnutím prstom doprava ho môžete odložiť (na 10 minút). Ťuknutím na položku  budík zastavíte. Ak sa nevykonajú žiadne ďalšie operácie, budík sa po trojitom odložení sám zastaví.


Kompas

Aplikácia kompasu zobrazuje smer, kam sú hodiniček otočené, čo vám pomôže zorientovať sa v neznámych prostrediach, napríklad keď ste vonku alebo cestujete.


V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Kompas** a podľa pokynov na obrazovke otočte hodiniek plynulo a pomaly, aby sa kalibrovali. Po kalibrácii môžete používať kompas.


-  Počas kalibrácie sa vyhýbajte zdrojom rušenia magnetického poľa, ako sú telefóny, tablety a počítače, pretože môžu ovplyvniť jej presnosť.

Baterka

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Baterka** a zapnite baterku. Ťuknutím na obrazovku ju vypnite. Opätovným ťuknutím na položku  ju zapnete alebo potiahnutím prstom doprava ukončíte.

Ako použiť hodiniek na vyhľadanie telefónu

Potiahnutím prstom nadol na obrazovke ciferníka prejdite do kontextovej ponuky a ťuknite na položku . V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nájsť môj telefón**. Vaše hodiniek prehrávajú animáciu nájdenia telefónu. Ak je telefón v dosahu pripojenia Bluetooth, zazvoní. Zvonenie zastavíte ťuknutím na hodiniek alebo ukončením aplikácie Nájsť môj telefón.

-  Uistite sa, že hodiniek a telefón sú správne pripojené, telefón je zapnutý a aplikácia HONOR Zdravie je spustená.

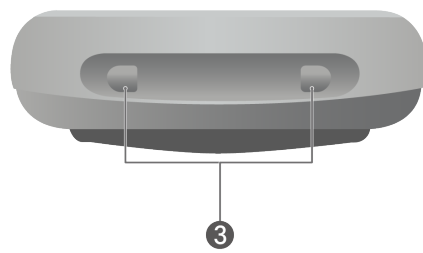
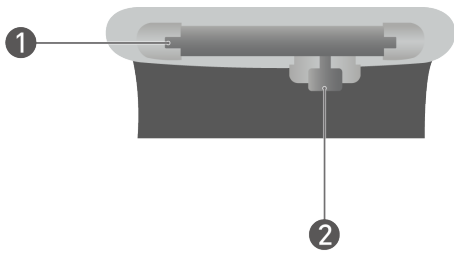
Ako nájsť hodiniek pomocou telefónu

Ak sú hodiniek pripojené k aplikácii HONOR Zdravie, môžete hodiniek rýchlo vyhľadať pomocou telefónu HONOR.

V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Nájsť zariadenie** a vyhľadajte hodiniek na základe tónu výzvy.

Ďalšie pokyny

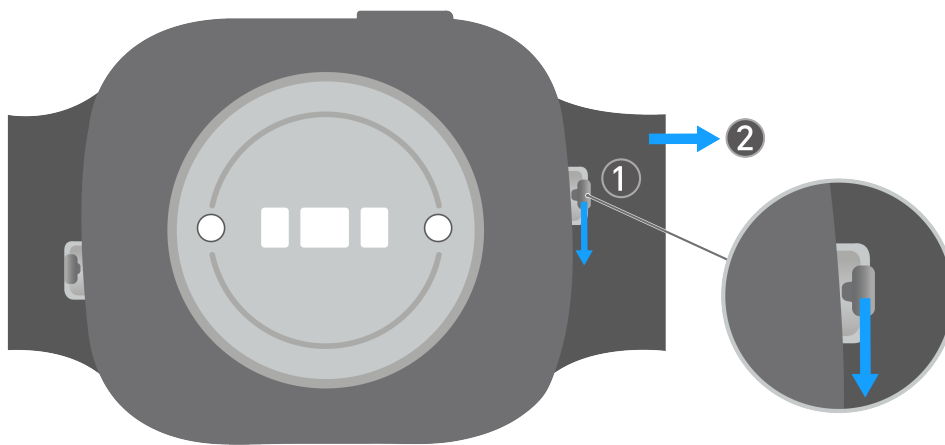
Výmena remienka



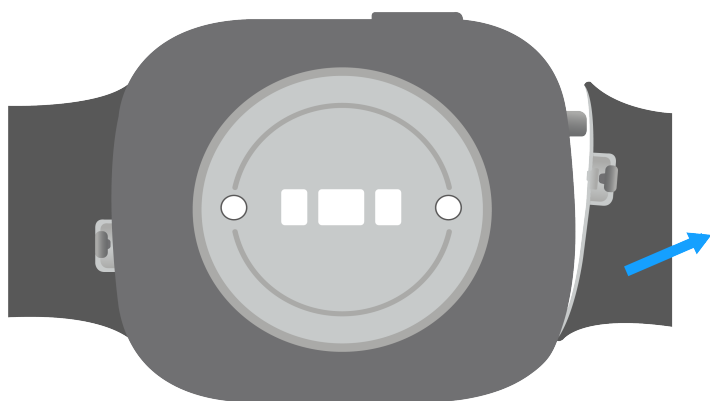
- 1 Pružinová tyčka. Zatlačením na páčku pružinovej tyčky uvoľníte pružinovú tyčku.
- 2 Páčka pružinovej tyčky.
- 3 Výstupky.

Odpojenie remienka

- 1** V tomto príklade sa odpája remienok na pravej strane. Stlačte páčku pružinovej tyčky a potiahnite hornú časť remienka, aby ste ho odpojili od ciferníka.

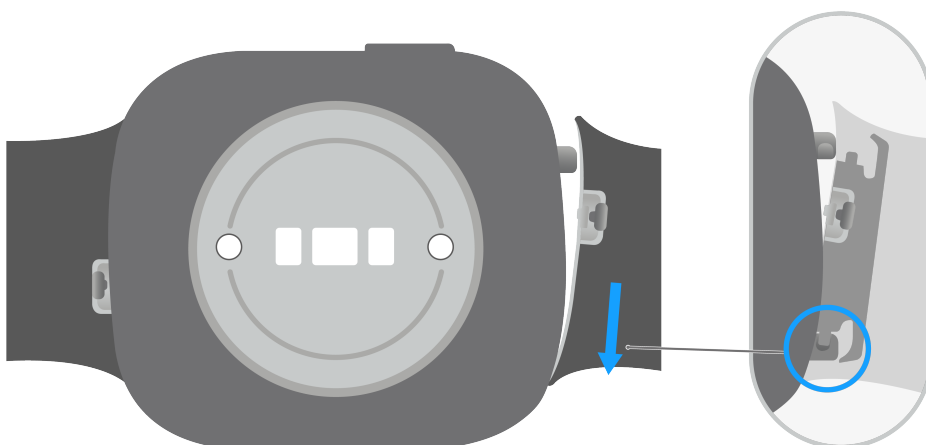


- 2** Naklonením odpojte dolnú časť remienka.

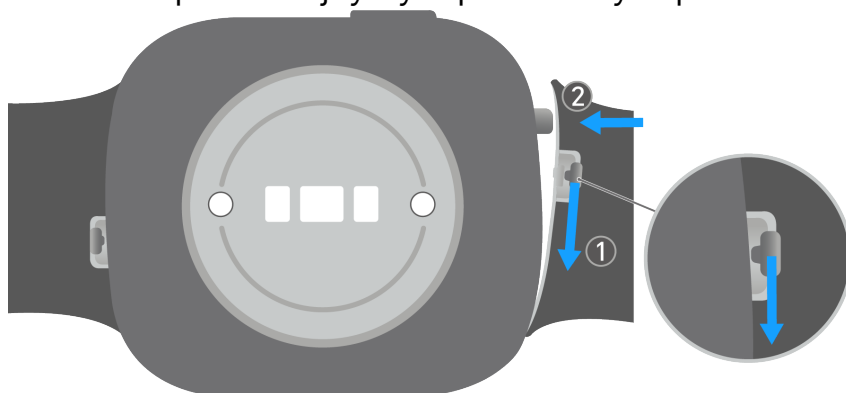


Vloženie remienka

- 1 Nasadíte dolnú časť pružinovej tyčky do výstupku na pravej strane ciferníka.



- 2 Stlačte páčku pružinovej tyčky, posuňte remienok k ciferníku a uvoľnite páčku tak, aby horná časť pružinovej tyčky zapadla do výstupku.



- 3 Po vložení sa uistite, že remienok a hodinky nie sú uvoľnené ani nepadajú z ruky.



Nastavenie času a jazyka

Po synchronizácii údajov medzi zariadením a telefónom/tabletom sa so zariadením zosynchronizuje aj jazyk systému.


Ak na telefóne/tablete zmeníte jazyk a región alebo čas, zmeny sa automaticky zosynchronizujú so zariadením, pokiaľ je pripojené k telefónu/tabletu cez Bluetooth.

Ako pripojiť hodiniček k slúchadlám

- 1 Nastavte slúchadlá do stavu párovania.
- 2 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Slúchadlá**.
- 3 Vo výsledkoch vyhľadávania vyberte cieľové slúchadlá a podľa pokynov na obrazovke ich spárujte.

Zmena ciferníka

Vaše hodiniček podporujú viacero ciferníkov, ktoré možno nastaviť podľa vašich predstáv.


-  Ak chcete túto funkciu používať, inovujte hodiniček a aplikáciu HONOR Zdravie na najnovšie verzie.

Zmena ciferníka cez hodiniček


- Ťuknite na hodiniček a podržte obrazovku ciferníka. Potom potiahnutím prstom vyberte ciferník, ktorý sa vám páči.
- V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Ciferník a domov > Ciferník** a potiahnutím prstom vyberte ciferník, ktorý sa vám páči.


Inštalácia ciferníka v aplikácii

- 1 V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Obchod s ciferníkmi**.

- 2 Vyberte položku **Ďalšie** a pozrite si ciferníky, ktoré možno nainštalovať pre hodínok.
 - 3 Vyberte ciferník, ktorý sa vám páči.
 - a Ak ciferník nie je nainštalovaný, ťuknite na položku **Stiahnuť**. Po úspešnom stiahnutí sa ciferník automaticky použije na hodínok.
 - b Ak je ciferník nainštalovaný, vyberte ho a ťuknutím na položku **Nastaviť ako ciferník** ho použite na hodínok.
 - 4 Môžete tiež vybrať položku **Ja > Galéria** a ako ciferník pridať obrázok uložený v telefóne.
 - a Ťuknutím na položku  zobrazte obrázok na ciferníku (zhotovte snímku alebo vyberte z galérie).
 - b Ťuknutím na položku **Štýl** nastavte štýl času.
 - c Ťuknutím na položku **Poloha** nastavte polohu času na ciferníku.
-  . Obsah určitých ciferníkov môžete prispôbiť. Konkrétne ťuknite a podržte obrazovku ciferníka a ťuknutím na ikonu  ciferníka ho prispôbte. Ak sa vlastný obsah ciferníka zobrazuje ako - -, skontrolujte, či sú hodínok pripravené na monitorovanie a či ste zodpovedajúcu funkciu zapli v aplikácii HONOR Zdravie.
- Používatelia systému iOS nemôžu sťahovať a inštalovať platené ciferníky.
 - Veľkosť zobrazená na obrazovke s podrobnosťami o ciferníku označuje prenos dát, ale nie priestor v pamäti potrebný na stiahnutie a inštaláciu súboru ciferníka.

Odstránenie ciferníka


- 1 V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Obchod s ciferníkmi > Ďalšie** .
- 2 Vyberte položku **Ja > Upraviť** a ťuknutím na položku  v pravom hornom rohu ciferníka ho odstráňte.

 . Ak chcete používať túto funkciu, musíte hodínok a aplikáciu HONOR Zdravie inovovať na najnovšie verzie.

Nastavenie funkcie Always On displej (AOD)

Funkcia AOD sa zobrazuje, ak sú hodínok v pohotovostnom režime. V predvolenom nastavení je vypnutá.

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Ciferník a domov > AOD**.
- 2 Zapnite funkciu **AOD**.
- 3 Ťuknutím na položku **Štýl AOD** nastavte štýl displeja AOD.
- 4 Zapnutím položky **Plánovaný** nastavte čas začiatku a konca funkcie AOD.

-  • Vaše hodiniček umožňujú nastaviť iba predvolené hodnoty funkcie AOD, nie vlastné hodnoty.
 - Ak je zapnutá funkcia AOD, funkcia Prebudiť zdvihnutím bude nedostupná.
 - Zapnutie funkcie AOD môže znížiť výdrž batérie.

Úprava zobrazenia a jasú obrazovky


Úprava jasú obrazovky

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Zobrazenie a jas > Jas**.
- 2 Vyberte úroveň jasú a ťuknite na položku **OK**. Úroveň 5 je najjasnejšia a úroveň 1 je najtmavšia.

Nastavenie času spánku



- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Zobrazenie a jas > Spánok**.
- 2 Vyberte čas spánku a ťuknite na položku **OK**.

Nastavenie času zapnutej obrazovky

- 1 Potiahnutím prstom nadol na obrazovke ciferníka prejdite do kontextovej ponuky a rozsvietením ikony  ponechajte obrazovku zapnutú.
- 2 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Zobrazenie a jas > Zap. obraz..**
- 3 Vyberte čas zapnutej obrazovky a ťuknite na položku **OK**.

Nastavenie hlasitosti

Nastavenie hlasitosti

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Zvuky > Hlasitosť**.
- 2 Ťuknutím na položku  alebo  znížte alebo zvýšte hlasitosť.

Zapnutie alebo vypnutie tichého režimu


- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Zvuky**.
- 2 Zapnite alebo vypnite položku **Tichý režim**.


Nastavenie sily hmatového ovládania

- 1 V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Vibrácie > Efekt vibrácie**.

- 2** Vyberte silu hmatového ovládania (hodiniek budú adekvátne vibrovať) a ťuknite na položku **OK**.

Zapnutie režimu Nerušiť

Potiahnutím prstom nadol na obrazovke ciferníka prejdite do kontextovej ponuky a ťuknutím na položku  alebo V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Nerušiť** zapnite režim Nerušiť.


-  Po zapnutí režimu Nerušiť nebudú hodiny vibrovať pri prichádzajúcich hovoroch a upozorneniach a funkcia Prebudiť zdvihnutím bude vypnutá.

Uzamknutie a odomknutie obrazovky

Môžete nastaviť kód PIN, ktorý odomkne hodiny po tom, ako sa automaticky uzamknú, keď nebudú na zápästí.

Nastavenie kódu PIN

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > PIN > Zapnúť PIN** a podľa pokynov na obrazovke vykonajte nastavenia. Vaše hodiny sa automaticky uzamknú, keď ich nemáte na zápästí alebo nenosite.


-  Kód PIN uchovávajte v bezpečí. Ak ho zabudnete, budete musieť hodiny obnoviť na výrobné nastavenia.

Vypnutie kódu PIN

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > PIN > Vypnúť PIN** a podľa pokynov na obrazovke zadajte aktuálny kód PIN.

Zmena kódu PIN

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > PIN > Zmeniť kód PIN** a podľa pokynov na obrazovke zadajte aktuálny a nový kód PIN.

-  Ak päťkrát za sebou zadáte nesprávny kód PIN, zmena kódu PIN sa na 10 minút automaticky uzamkne. Skúste to znova neskôr.

Zabudnutie kódu PIN

Kód PIN uchovávajte v bezpečí. Ak ho zabudnete, pred ďalšími operáciami budete musieť hodiny obnoviť na výrobné nastavenia. Po obnovení stratia hodiny všetky nastavenia.

Zobrazenie informácií o zariadení

Názov zariadenia

- V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Informácie** a zobrazte názov zariadenia vzťahujúci sa na hodiniček.
- V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení sa zobrazuje názov pre aktuálne pripojené hodiniček, ktorý je názvom zariadenia vzťahujúcim sa na hodiniček.

Adresa MAC

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Informácie** a zobrazte adresu MAC vzťahujúcu sa na hodiniček.

SČ

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Informácie** a zobrazte sériové číslo vzťahujúce sa na hodiniček.

Model

- V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Informácie** a zobrazte model vzťahujúci sa na hodiniček.
- Vaše hodiniček majú na zadnej strane laserom vygravírované označenie modelu, ktoré sa vzťahuje na hodiniček.


Verzia

- V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Informácie** a zobrazte verziu vzťahujúcu sa na hodiniček.
- V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení ťuknite na položku **Aktualizácia firmvéru** a zobrazte verziu firmvéru vzťahujúcu sa na hodiniček.

Aktualizácia verzie

Aktualizácia v aplikácii

V aplikácii Health na obrazovke podrobností o zariadení prejdite na **Aktualizácia firmvéru > Skontrolovať aktualizácie**. Telefón skontroluje dostupnosť aktualizácií pre hodiniček. Podľa pokynov na obrazovke vykonajte aktualizáciu.

-  Zapnite položku **Automatické sťahovanie cez Wi-Fi** a hodiniček odošlú upozornenie zakaždým, keď zistia novú verziu. Podľa pokynov na obrazovke vykonajte aktualizáciu.
- Ak chcete zabezpečiť úspešnú aktualizáciu, uistite sa, že hodiniček majú batériu nabitú aspoň na 20 %.

Aktualizácia cez hodínik

V zozname aplikácií na hodinkách prejdite na položku **Nastavenia > Systém > Aktualizovať > Kontrola**. Vaše hodínik vyhľadajú najnovšiu dostupnú verziu. Podľa pokynov na obrazovke vykonajte aktualizáciu.

Čistenie a údržba

Zariadenie a remienok udržiavajte čisté a suché, aby ste predĺžili ich životnosť. Na utretie povrchu zariadenia môžete použiť kúsok papiera alebo mäkkú handričku namočenú v alkohole. Pri čistení zariadenia dodržiavajte tieto pokyny:

- Pred čistením odpojte zariadenie od napájacieho adaptéra.
- Po cvičení odstráňte z povrchu zariadenia a remienka pot alebo škvryny.
- Keď má zariadenie izbovú teplotu, neumiestňujte ho do inej kvapaliny ako vody ani ho neponárajte do kvapaliny na dlhší čas.
- Na čistenie zariadenia ani jeho príslušenstva nepoužívajte chemické prípravky ani saponáty, aby ste predišli korózii a poškodeniu zariadenia.
- Po vyčistení vysušte zariadenie pomocou kúska suchej handričky alebo papiera z bavlnenej vlákničky, aby ste zabránili kondenzácii zvyšnej vody vnútri zariadenia a poškodeniu zariadenia.
- Nedovoľte, aby sa remienok svetlej farby dostal do kontaktu s tmavým oblečením. V opačnom prípade môže dôjsť k zmene farby. Ak sa remienok svetlej farby náhodou zašpiní, pomocou mäkkej kefy ponorenej do čistej vody ho jemne utierajte až dosucha.
- Po odcvičení veľkého počtu tréningov zavčas vyčistite remienok, aby ste predišli hromadeniu potu a baktérií. Po vyčistení remienok vysušte na dobre vetranom a suchom mieste. Keď je mokrý, nenoste ho.
- Na pravidelné utieranie nabíjacej základne a nabíjacieho portu na zadnej strane produktu sa odporúča používať vatový tampón, bavlnenú handričku alebo kefkú namočenú v alkohole, aby ste odstránili nečistoty.