

Obsah

Začínáme

Vzhled	1
Párování s telefonem EMUI	1
Párování s telefonem se systémem Android	2
Párování s iPhonem	2
Tlačítka a dotykové operace	3
Vlastní karty funkcí	5
Nálepky ciferníků	5
Galerie ciferníků	6
Multitasking	7

Asistent

Režimy nastavení	8
Hlasový asistent	9
Správa aplikací	9
Oznámení a zprávy	10
Bluetooth hlasové hovory	11
Používání klávesnice na hodinkách HUAWEI	12
Vzdálená závěrka	12
Ovládání přehrávání hudby	13
Budíky	14
Funkce Najít telefon	15
Svítilna	15

Správa zdraví

Emoční pohoda	16
Kroužky aktivity	17
Aplikace Udržte si kondici	18
Analýza arytmií pulzové vlny	20
Měření EKG	21
Monitorování spánku	23
Sledování dýchání ve spánku	24
Měření tepové frekvence	25
Detekce ztuhlosti tepen	27
Měření SpO2	28
Připomenutí stání	29
Menstruační kalendář	29

Cvičení

Zahájení cvičení	31
Prizpůsobení běžeckých plánů	32

Trailový běh	33
RouteDraw	34
Propojení telefonu s hodinkami pro jízdu na kole	34
Golf	35
Údaje skóre karty	37
Technické statistiky	38
Data o golfovém švihu	40
Informace o hřišti	41
Režim potápění	44
Používání offline mapy	44
Stav cvičení	45
Záznamy cvičení	46
Automatická detekce cvičení	47

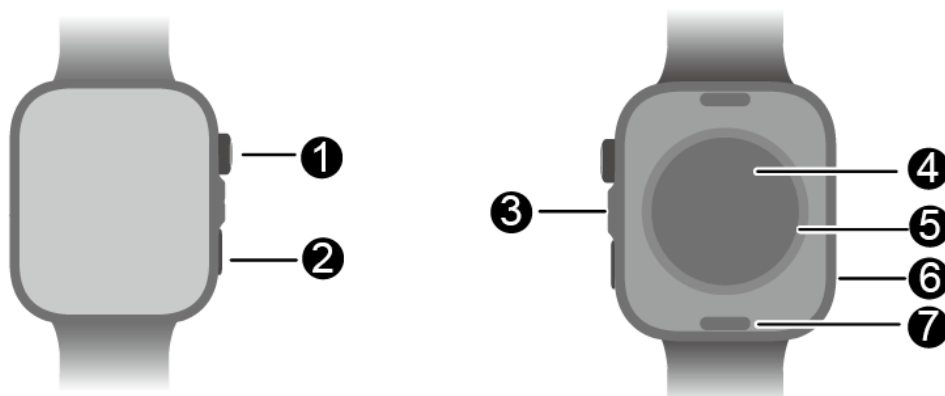
Další

Nabíjení	48
Vždy na displeji	49
HUAWEI Assistant·TODAY	49
Ciferníky OneHop	50
Přepnutí a odebrání ciferníků	50
Zvuk a vibrace	51
Aktualizace	51
Definice úrovně odolnosti proti vodě a prachu a popis scénářů použití nositelných zařízení	52

Začínáme

Vzhled

 Následující obrázky slouží pouze pro ilustraci. Rozhodující je konkrétní výrobek.



①	Horní tlačítko
②	Dolní tlačítko
③	Mikrofon
④	Snímač tepové frekvence
⑤	Nabíjecí oblast
⑥	Reproduktor
⑦	Tlačítko pro rychlé uvolnění

Párování s telefonem EMUI

- 1 Nainstalujte aplikaci **Huawei Zdraví** ().
Pokud jste již nainstalovali aplikaci **Huawei Zdraví**, otevřete ji, jděte do nabídky **Já > Vyhledat aktualizace** a aktualizujte ji na nejnovější verzi.
- 2 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si jej a pak se přihlaste.
 Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné párování a připojení nositelného zařízení k telefonu.
- 3 Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování.
- 4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. V aplikaci **Huawei Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a pak na možnost **Přidat zařízení**. Ve výsledcích vyhledávání najděte nositelné zařízení a klepněte na **Připojit**. Případně klepněte na **Skenovat** a iniciujte párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.
- 5 Když se objeví zpráva **Bluetooth synchronizace zpráv** na obrazovce **Huawei Zdraví**, klepněte na **Povolit**.

- 6 Když se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na  a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili spárování.

Párování s telefonem se systémem Android

- 1 Nainstalujte aplikaci **Huawei Zdraví** ().
Pokud jste již nainstalovali aplikaci **Huawei Zdraví**, otevřete ji, jděte do nabídky **Já > Vyhledat aktualizace** a aktualizujte ji na nejnovější verzi.
- 2 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si jej a pak se přihlaste.
 Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné spárování a připojení nositelného zařízení k telefonu.
- 3 Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování.
- 4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. V aplikaci **Huawei Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a pak na možnost **Přidat zařízení**. Ve výsledcích vyhledávání najděte nositelné zařízení a klepněte na **Připojit**. Případně klepněte na **Skenovat** a iniciujte párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.
- 5 Když se na nositelném zařízení zobrazí výzva ke spárování, klepněte na  a postupujte podle pokynů na obrazovce telefonu, abyste dokončili spárování.
- 6 Klepněte na **Nastavení** a dokončete nastavení ochrany připojení hodinek/náramku, abyste zajistili stabilnější připojení mezi zařízením a aplikací **Huawei Zdraví**. To pomůže zajistit lepší zážitek z push oznámení o nových zprávách a příchozích hovorech z telefonu.

Párování s iPhonem

- 1 Nainstalujte aplikaci **HUAWEI Zdraví** ().
Pokud již v telefonu aplikaci nainstalovanou máte, aktualizujte ji na nejnovější verzi.
Pokud jste si aplikaci ještě nenainstalovali, přejděte do telefonu do **App Store** a vyhledejte aplikaci **HUAWEI Zdraví** za účelem stažení a instalace aplikace.
 K dispozici pouze pro zařízení s iOS 13.0 a novější.
- 2 Přejděte do aplikace **HUAWEI Zdraví > Já > Přihlásit se s HUAWEI ID**. Pokud nemáte HUAWEI ID, zaregistrujte si jej a pak se přihlaste.
 Pro přihlášení se doporučuje používat účet dospělé osoby, aby bylo zajištěno úspěšné spárování a připojení nositelného zařízení k telefonu.
- 3 Zapněte nositelné zařízení, vyberte jazyk a spusťte párování.
- 4 Umístěte nositelné zařízení do blízkosti telefonu. V aplikaci **HUAWEI Zdraví** klepněte na  v pravém horním rohu a poté na možnost **Přidat zařízení**. Ve výsledcích vyhledávání najděte nositelné zařízení a klepněte na **Připojit**. Můžete také klepnout na **Skenovat** a iniciovat párování naskenováním kódu QR zobrazeného na nositelném zařízení.

- 5** Když se na nositelném zařízení zobrazí požadavek na spárování, klepněte na . Když se v aplikaci **HUAWEI Zdraví** zobrazí vyskakovací okno s žádostí o spárování Bluetooth, klepněte na možnost **Párovat**. Zobrazí se další vyskakovací okno s dotazem, zda chcete nositelnému zařízení povolit zobrazování oznámení z telefonu. Klepněte na **Povolit** a řiďte se pokyny na obrazovce.
- 6** Počkejte několik sekund, dokud aplikace **HUAWEI Zdraví** nezobrazí zprávu, že párování bylo úspěšné. Pokud se párování nezdaří, přejděte do **Nastavení > Bluetooth** v telefonu, připojte se k příslušnému zařízení a zkuste párování provést znovu.
- 7** Nechejte aplikaci **HUAWEI Zdraví** spuštěnou na pozadí (a nezavírejte ji tažením nahoru), abyste zajistili stabilnější připojení mezi zařízeními a aplikací **HUAWEI Zdraví**. To pomůže zajistit lepší zážitek z push oznámení o nových zprávách a příchozích hovorech z telefonu.

Tlačítka a dotykové operace

Barevná dotyková obrazovka hodinek podporuje řadu dotykových úkonů, jako je přejetí prstem nahoru, dolů, vpravo a vlevo, jakož i klepnutí nebo klepnutí a podržení.

Horní tlačítko

 Operace se během hovorů a cvičení může lišit.

Operace	Funkce
Otočení	• V režimu seznamu a režimu šestihranné sítě: Posouvá nahoru a dolů na seznamu aplikací. • V aplikaci: Posouvá na obrazovce nahoru a dolů.  Chcete-li přepnout mezi režimy šestihranné sítě a seznamu: • V obou režimech potáhněte prstem nahoru, dokud se nedostanete na poslední obrazovku se seznamem aplikací, a klepnutím na druhý režim přepněte. • Přejděte do Nastavení > Ciferník a Domů > Spouštěč a vyberte Šestihranná síť nebo Seznam.
Klepněte	• Je-li obrazovka vypnutá: Zapne obrazovku. • Na domovské obrazovce: Přesune vás na obrazovku seznamu aplikací. • Na jakékoli jiné obrazovce: Vráť se na domovskou obrazovku. • Ztlumí příchozí hovory Bluetooth.
Dvojitě klepnutí	Když je obrazovka zapnutá: Přesune vás na obrazovku posledních úkolů, kde si můžete prohlédnout všechny spuštěné aplikace.

Operace	Funkce
Klepnutí a podržení	• Když jsou hodinky vypnuté: Zapne hodinky. • Když jsou hodinky zapnuté: Přenesení vás na obrazovku restartu/vypnutí. • Stisknutím a podržením tohoto tlačítka po dobu alespoň 12 sekund se hodinky vynuceně restartují.

Dolní tlačítko

Operace	Funkce
Klepněte	Rychlý přístup k vybraným funkcím. Chcete-li nastavit, ke kterým funkcím budete mít přístup: 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách a vyberte Nastavení > Tlačítko > Stiskněte jednou z aplikace. 2 Vyberte cílové aplikace pro vlastní nastavení. Po dokončení se vraťte na domovskou obrazovku a stisknutím dolního tlačítka přistupujte k vybraným funkcím.
Klepnutí a podržení	Probudí hlasového asistenta.

Zkratky

Operace	Funkce
Stiskněte současně horní a dolní tlačítko	Pořídí snímek obrazovky a nahraje jej do Galerie telefonu.

Ovládání obrazovky

Operace	Funkce
Klepnutí	Vybírá a potvrzuje.
Klepnutí a podržení	• Na domovské obrazovce: Otevře obrazovku úprav ciferníku. • Na kartě s funkcí: Otevře obrazovku správy karet.
Potažení nahoru	Na domovské obrazovce: Zobrazí oznámení.
Potažení dolů	Na domovské obrazovce: Otevře nabídku zástupců a stavový řádek. • V nabídce zástupců můžete povolit Najít telefon a nastavit Soustředění. • Ze stavového řádku můžete zobrazit zbývající úroveň nabití baterie a stav připojení Bluetooth.
Potažení doleva	Na domovské obrazovce: Zpřístupní karty vlastních funkcí.

Operace	Funkce
Potažení doprava	Na domovské obrazovce: Vstoupí na obrazovku HUAWEI Assistant·TODAY. V aplikaci (kromě domovské obrazovky aplikace): Vráť se na předchozí obrazovku.

Vlastní karty funkcí

Po přidání často používaných aplikací jako karet funkcí budete moci tyto aplikace zobrazovat a přistupovat k nim bez větší námahy potáhnutím prstu doleva na domovské obrazovce hodinek. Karta funkcí může obsahovat jednu nebo více aplikací podle vašich potřeb.

Přidání karty

- 1 Potažením prstu doleva na domovské obrazovce hodinek získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.
- 2 Klepněte na  a vyberte požadovanou kartu.
- 3 Po dokončení můžete přejet prstem po domovské obrazovce zařízení vlevo nebo vpravo a zobrazit přidání karty.

Úprava kombinované karty

- 1 Potažením prstu doleva na domovské obrazovce hodinek získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.
- 2 Komponentu můžete vyměnit přejetím doleva nebo doprava přes kartu a klepnutím na možnost **Vlastní** v dolní části karty.
 -  Komponenty kombinovaných karet lze pouze vyměnit, nikoli odstranit.
 - Chcete-li přidat vlastní režim cvičení jako kartu funkcí, musíte tento režim nejprve přidat do seznamu režimů cvičení v aplikaci Cvičení.

Přesunutí/odebrání karty

Potažením prstu doleva na domovské obrazovce hodinek získáte přístup ke kartám funkcí. Klepnutím a podržením libovolné karty přejděte na obrazovku úprav karty.

- Chcete-li kartu přesunout, klepněte na kartu, podržte ji a přetáhněte na požadované místo.
- Chcete-li kartu odstranit, klepněte na  v dolní části karty, a poté na možnost **Odebrat**.

Nálepky ciferníků

Můžete vybrat nebo nahrát několik nálepek, vytvořit si jedinečný ciferník s vlastními styly a widgety a klepnutím na obrazovku je promíchat.

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na položku **Moje ciferníky** > **Nálepka ciferníku**.



- 2 Na obrazovkách **Geometrické**, **Emoji** a **Mazlíček** vyberte požadované nálepky nebo nahrajte nálepky klepnutím na možnost **Vlastní** a $+$.
- 3 Přizpůsobte nastavení pomocí položek **Rozvržení**, **Barva pozadí** a **Písmo**. Údaje zobrazené na ciferníku můžete také změnit klepnutím na možnost **Funkce**.
- 4 Klepněte na **Nastavit jako výchozí** a nositelné zařízení se přepne na nově nastavenou nálepku ciferníku. Klepnutím na obrazovku je můžete promíchat.

Galerie ciferníků

Vytvořte si jedinečný ciferník s oblíbenými fotografiemi a obrázky a proměňte své nositelné zařízení v nadčasové hodinky. Vyberte si obrázky ze svých nezapomenutelných zážitků z cest, rodinného života nebo roztomilých domácích mazlíčků a nahrajte je jako ciferníky hodinek do Galerie.

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na položku **Moje ciferníky** > **Galerie** pro přístup na obrazovku nastavení ciferníků v Galerii.
- 2 Klepněte na $+$ a vyberte buď **Vyfotografovat**, nebo **Vybrat obrázek** jako způsob nahrávání. Když budete hotovi, klepněte na ikonu $\checkmark$ v pravém horním rohu.
- 3 Upravte oblast, kde se má obrázek zobrazit, a klepnutím na $\checkmark$ v pravém horním rohu dokončete nahrávání.
- 4 Na obrazovce **Galerie** můžete nastavit následující údaje:
 - **Barva, Styl, Pozice času** a funkce přístupné z každého rohu ciferníku.
 - **Zvednutím zobrazit nový obrázek**: Pokud je tato funkce zapnutá a do galerie ciferníků bylo nahráno více obrázků, změní se zobrazený ciferník na jiný při každém probuzení obrazovky zvednutím zápěstí. Pokud je tato funkce vypnutá, zvednutím zápěstí se zobrazí pouze poslední zobrazený obrázek. K jeho změně bude nutné klepnout na obrazovku.
- 5 Klepnutím na **Nastavit jako výchozí** se nositelné zařízení přepne na nově nastavený ciferník z galerie ciferníků.

-  Funkce Galerie ciferníků podporuje následující formáty obrázků: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp a .pcx.
- Obrazovka nastavení se liší podle verze funkce. Podívejte se na aktuální rozhraní v zařízení.

Multitasking

Multitasking umožňuje snadno přepínat mezi naposledy používanými aplikacemi a rychle vymazat všechny aplikace na pozadí.

- 1 Když jsou hodinky odemčené a mají zapnutou obrazovku, dvakrát stiskněte horní tlačítko a přejděte na obrazovku multitaskingu. Zde si můžete zobrazit všechny spuštěné aplikace.
 - 2 Přejedte na této obrazovce doleva nebo doprava a proveďte některou z následujících operací:
 - Klepnutím na kartu aplikace přejdete na obrazovku s podrobnostmi o aplikaci.
 - Podržením karty aplikace a přejetím prstem nahoru aplikaci vymažete.
 - Klepněte na  pro vymazání všech spuštěných aplikací.
-  Pokud jste uprostřed tréninku, aplikaci Cvičení nelze vymazat podržením tlačítka a přejetím nahoru.
 - Klepnutí na  nevymaže funkci Hudba a/nebo Cvičení, pokud je přehrávána hudba a/nebo probíhá cvičení.

Režimy nastavení

Režim Nerušit a režim spánku můžete rychle zapnout nebo vypnout na ovládacím panelu hodinek.

Nerušit

Zapnutý:

Když je zapnutý režim Nerušit, hodinky nebudou při příchozích hovorech a oznámeních zvonit ani vibrovat (s výjimkou funkce **Budík**).

1 Potáhněte z horního okraje ciferníku dolů a přejděte na **Ovládací panel**, klepněte na **Soustředění** a vyberte **Nerušit**.

2 Po nastavení se **Ovládací panel** zobrazuje jako **Nerušit**.

Chcete-li vypnout režim Nerušit, přejděte na **Ovládací panel** a klepněte na . Stisknutím a podržením můžete změnit režim nebo provést další nastavení.

Plánovaný začátek:

1 Na obrazovku nastavení **Nerušit** můžete přejít některým z následujících způsobů:

- Potáhněte z horního okraje ciferníku dolů pro přístup na **Ovládací panel**, přejděte na **Soustředění** > **Další nastavení** a vyberte **Nerušit**.
- Přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Nastavení** > **Soustředění** > **Nerušit**.

2 Klepněte na **Přidat čas** a nastavte **Začátek**, **Konec** a **Opakovat**.

Chcete-li plánované spuštění vypnout, vypněte prepínač vedle příslušného časového období.

Zapnut režimu spánku

Zapnutý:

Když je režim spánku zapnutý, hodinky nebudou vyzvánět ani vibrovat při příchozích hovorech a oznámeních (kromě **Budík**). Funkce Zvednutím probudit bude rovněž vypnuta a hodinky přejdou do jednoduchého režimu.

1 Potáhněte z horního okraje ciferníku dolů a přejděte na **Ovládací panel**, klepněte na **Soustředění** a vyberte **Režim spánku**.

2 Po nastavení se centrum ovládání zobrazí jako **Režim spánku**.

Pokud chcete vypnout režim spánku, přejděte na **Ovládací panel** a klepněte na . Stisknutím a podržením můžete změnit režim nebo provést další nastavení.

Plánovaný začátek:

1 Na obrazovku nastavení **Režim spánku** můžete přejít některým z následujících způsobů:

- Potáhněte z horního okraje ciferníku dolů pro přístup na **Ovládací panel**, přejděte na **Soustředění > Další nastavení** a vyberte **Režim spánku**.
- Přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Nastavení > Soustředění > Režim spánku**.

2 Klepněte na **Přidat čas** a nastavte **Čas usnutí**, **Probuzení** a **Opakovat**.

Chcete-li plánované spuštění vypnout, vypněte přepínač vedle příslušného časového období.

Hlasový asistent

Hlasový asistent na hodinkách usnadňuje vyhledávání informací, jakmile se hodinky připojí k telefonu pomocí aplikace **Huawei Zdraví**.

-  • Ujistěte se, že hodinky byly aktualizovány na nejnovější verzi, abyste dosáhli co nejlepšího uživatelského zážitku.
- Zajistěte konzistenci následujících tří nastavení: **jazyk** a **region** v systému telefonu **Nastavení** a **země/region vybraný při registraci** vašeho HUAWEI ID (tj. HUAWEI ID, které se používá k přihlášení do aplikace **Huawei Zdraví**).
- Tato funkce je k dispozici, pouze pokud jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 10.1 nebo novějším.
- Tato funkce je k dispozici pouze v určitých zemích a regionech. Na těchto trzích musí být nastavení jazyka a regionu konzistentní.

Používání hlasového asistenta

- 1** Vstupte do seznamu aplikací, přejděte na **Nastavení > Chytrá asistence > AI Voice** a zapněte přepínač pro **Tlačítko probuzení**.
- 2** Stisknutím a podržením dolního tlačítka probudíte hlasového asistenta.
- 3** Zadejte hlasový příkaz, například „What's the weather like today?“ (Jaké je dnes počasí?). Poté, co hlasový asistent odpoví na váš dotaz a najde relevantní informace, hodinky zobrazí výsledek a odvysílají ho pro vás.

Správa aplikací

-  • Funkce není podporována, pokud jsou hodinky spárovány s iPhonem.

Instalace aplikací

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobností zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- 2** Vyberte požadovanou aplikaci ze seznamu **Aplikace** a klepněte na tlačítko **Instalovat**. Po úspěšné instalaci otevřete seznam aplikací na hodinkách, vyhledejte nově nainstalovanou aplikaci a získejte k ní přístup.

Aktualizace aplikací

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
- 2 Přejděte do nabídky **Správce > Aktualizace > AKTUALIZOVAT** za účelem aktualizace aplikací na nejnovější verze.

Odinstalování aplikací

Ve svém telefonu

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **AppGallery**.
 - 2 Přejděte do nabídky **Správce > Správce instalace > ODINSTALOVAT** za účelem odinstalace aplikací. Po dokončení odinstalace už v hodinkách odstraněné aplikace nenajdete.
-  • Odinstalovat lze pouze aplikace třetích stran. Aplikace předinstalované v nositelném zařízení nelze odinstalovat.
 - Pokud jste nastavili možnost **Vypnout služby aplikace AppGallery** v aplikaci **Huawei Zdraví**, budete muset klepnout na **AppGallery** a podle pokynů na obrazovce udělit požadovaná oprávnění a znovu zapnout **AppGallery**.
 - Před použitím aplikace třetí strany ji přidejte do seznamu chráněných aplikací na pozadí prostřednictvím Správce telefonu / Správce. Dále v telefonu přejděte na **Nastavení > Baterie**, vyberte aplikaci ve **Využití baterie aplikací**, klepněte na možnost **Spustit nastavení** a zapněte funkce **Automatické spuštění**, **Sekundární spuštění** a **Spustit na pozadí**. Pokud aplikace třetí strany po přidání do seznamu chráněných aplikací na pozadí nefunguje, odinstalujte ji, znovu ji nainstalujte a zkuste to znovu.

Na vašich hodinkách

Vstupte do seznamu aplikací, klepněte a podržte aplikaci, kterou chcete odinstalovat, a až se zobrazí ikona odinstalace, klepněte na ikonu odinstalace a poté na .

Změna pořadí v seznamu aplikací

Vstupte do seznamu aplikací, klepněte a podržte některou aplikaci, přetáhněte ji na požadované místo a uvolněte, jakmile se další aplikace odsunou.

Oznámení a zprávy

Pokud je nositelné zařízení připojeno k aplikaci **Huawei Zdraví** a funkce Oznámení zapnutá, budou se nové zprávy přenášeny na stavový řádek telefonu synchronizovat s nositelným zařízením.

Zapnutí funkce Oznámení

- 1 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Oznámení** a zapněte **Oznámení**. Funkci **Chytrá oznámení** zapněte nebo vypněte podle potřeb.
 - 2 V seznamu aplikací níže zapněte přepínače u aplikací, od kterých chcete přijímat oznámení.
-  Na obrazovce **Oznámení** se v části **APLIKACE** ukazují aplikace, pro které jsou k dispozici nabízená oznámení.

Nastavení push oznámení

Otevřete aplikaci Huawei Zdraví, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a klepněte na **Oznámení**. Na této obrazovce můžete zapnout **Chytrá oznámení** nebo **Ztlumení oznámení při používání telefonu** v závislosti na modelu telefonu.

- **Telefony HUAWEI:** Když jsou **Chytrá oznámení** zapnutá, telefon na základě používání telefonu inteligentně rozhodne, kterému zařízení zaslat upozornění. Když používáte telefon, oznámení se na hodinkách ztlumí. Oznámení budou stále přijímána, ale hodinky nebudou vibrovat ani zvonit. Pokud telefon nepoužíváte, ale máte hodinky na zápěstí, budete na zprávy upozorňováni prostřednictvím hodinek a telefon nebude vibrovat ani zvonit. **Chytrá oznámení** jsou ve výchozím stavu vypnutá.
- **Telefony se systémem Android:** Když je zapnutá možnost **Ztlumit oznámení při používání telefonu**, budou oznámení na hodinkách ztlumena, pokud používáte telefon. Hodinky nevibrují ani nezvoní. **Ztlumení oznámení při používání telefonu** je ve výchozím nastavení vypnuto.
- Funkce **Chytrá oznámení** a **Ztlumení oznámení při používání telefonu** nejsou k dispozici, když jsou hodinky spárovány s iPhone.

Zobrazení nepřečtených zpráv

Nositelné zařízení vibracemi upozorňuje na nové zprávy přenášené ze stavového řádku telefonu.

Nepřečtené zprávy se uchovávají na nositelném zařízení. Pokud je chcete zobrazit, přejděte prstem po domovské obrazovce zařízení nahoru a přejděte do centra zpráv.

Odstranění nepřečtených zpráv

Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení nahoru vstupte do centra zpráv a klepnutím na  v dolní části seznamu zpráv vymažte všechny nepřečtené zprávy.

Bluetooth hlasové hovory

K volání nebo přijímání hovorů lze na nositelném zařízení používat kontakty uložené v telefonu, jestliže je zařízení spárováno s telefonem.

-  • Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací **Huawei Zdraví**.

Uskutečnění hovoru: Přejděte do seznamu aplikací, vyberte možnost **Oblíbené kontakty** nebo **Protokol hovoru** a vyberte kontakt, kterému chcete zavolat.

Přijetí hovoru přes Bluetooth: Když máte na telefonu příchozí hovor, zobrazí se na nositelném zařízení oznámení o příchozím hovoru. Klepnutím na nositelné zařízení hovor přijmete. Po přijetí hovoru se bude zvuk přehrávat z reproduktoru nositelného zařízení.

Používání klávesnice na hodinkách HUAWEI

Způsob zadávání založený na hodinkách a převod řeči na text umožňují pohodlné interakce přímo na zápěstí.

Pokud používáte **Způsob zadávání** poprvé, postupujte podle pokynů na obrazovce a odsouhlaste prohlášení o ochraně osobních údajů.

-  • Způsob zadávání založený na hodinkách lze použít k úpravě názvů budíků a odpovídání na zprávy SMS a zprávy určitých aplikací (podporované aplikace: WhatsApp/Telegram/Facebook/Viber/LINE/Instagram/VK/Skype).
- Zadávání převodem řeči na text je podporováno na telefonech HUAWEI se systémem HarmonyOS 2/EMUI 10.1 nebo vyšším. Pokud jsou vaše hodinky spárovány s telefonem Android, zobrazí se po doteku hlasového tlačítka výzva; pokud jsou vaše hodinky spárovány s iPhone, hlasové tlačítko není k dispozici.
- Přednost budou mít jazyky, které jsou pro zadávání převodem řeči na text aktuálně podporovány.
- Pokud používáte iPhone, můžete zadávání založené na hodinkách použít k úpravě názvů budíků, nemůžete je však použít k odpovídání na zprávy.

Pokud **odpovídáte na zprávy** nebo **upravujete název budíku**, můžete klepnout na ikonu klávesnice v levém dolním rohu a vybrat zadávání textu nebo zadávání převodem řeči na text.

Vzdálená závěrka

-  • Tato funkce vyžaduje spárování s telefonem HUAWEI se systémem EMUI 8.1 nebo novějším na telefonu iPhone se systémem iOS 13.0 nebo novějším. Pokud používáte iPhone, otevřete nejprve fotoaparát.
- Otáčení fotoaparátu, náhled fotoaparátu a prohlížení fotografií nejsou na hodinkách podporovány. Udělejte to prosím v telefonu.

1 Ujistěte se, že jsou hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**.

Potáhněte prstem od horní části domovské obrazovky hodinek směrem dolů a

zkontrolujte, zda je v nabídce zkratk zobrazena informace  , že jsou hodinky připojeny k telefonu.

- 2 Na hodinkách otevřete seznam aplikací a vyberte možnost **Vzdálená závěrka** (), čímž se automaticky spustí fotoaparát telefonu. Pro pořízení fotografie klepněte na obrazovce hodinek na ikonu . Pro nastavení časovače klepněte na .

Ovládání přehrávání hudby

-  • Synchronizace hudby s hodinkami není k dispozici, pokud jsou hodinky spárovány s iPhonem. Pokud hodinky nebyly obnoveny do továrního nastavení, doporučujeme nejprve připojit hodinky k telefonu se systémem Android pro přenos hudby a poté propojit hodinky s iPhonem pro ovládání přehrávání hudby (za předpokladu, že k přihlášení do aplikace Huawei Zdraví na všech použitých telefonech je použito stejné HUAWEI ID).
- Chcete-li tuto funkci používat, ujistěte se, že jsou vaše hodinky propojeny s aplikací **Huawei Zdraví**.

Ovládání přehrávání hudby v telefonu

-  • Není třeba nastavovat přepínač **Ovládejte hudbu v telefonu** v aplikaci **Huawei Zdraví**, pokud používáte iPhone.
- 1 Otevřete v telefonu aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na položku **Hudba** a zapněte přepínač **Ovládejte hudbu v telefonu**.
 - 2 Otevřete hudební aplikaci v telefonu a spusťte přehrávání.
 - 3 Na hodinkách potáhněte prstem doprava na domovské obrazovce, čímž vstoupíte na obrazovku HUAWEI Assistant·TODAY, a dotkněte se Vízitky hudební aplikace. Zde můžete pozastavit přehrávání, přepínat mezi skladbami a upravovat hlasitost.

Synchronizace hudby s hodinkami

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** a přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení.
- 2 Přejděte do nabídky **Hudba** > **Spravovat hudbu** > **Přidat skladby** a vyberte skladby, které se mají synchronizovat.
- 3 Když budete hotovi, klepněte na ikonu  v pravém horním rohu obrazovky.
- 4 Vstupte na obrazovku správy hudby, klepněte na položku **Nový seznam skladeb**, vytvořte název seznamu skladeb a přidejte skladby podle svých představ. Skladby nahrané do hodinek můžete také zařadit do kategorií, což usnadňuje jejich správu. Stávající seznam skladeb můžete kdykoli aktualizovat klepnutím na položku  v pravém horním rohu obrazovky se seznamem skladeb a poté na možnost **Přidat skladby**.

-  • Chcete-li odstranit přidanou skladbu, vstupte do aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Hudba > Spravovat hudbu**, vyhledejte cílovou skladbu v seznamu, klepněte na ikonu  vedle a poté klepněte na možnost **Smazat**.
- Synchronizace určitých skladeb vyžaduje Prémiové členství PLUS ve službě HUAWEI Hudba.

Ovládání přehrávání hudby z hodinek

- 1** Na hodinkách otevřete seznam aplikací a přejděte do nabídky **Hudba** () > **Přehrávání hudby**, nebo otevřete jinou hudební aplikaci.
- 2** Klepnutím na tlačítko Přehrát spustíte přehrávání.
- 3** Na obrazovce přehrávání hudby můžete upravit hlasitost, nastavit režim přehrávání (například Přehrávání v pořadí a Náhodné přehrávat) a potáhnutím prstem po obrazovce nahoru zobrazit seznam skladeb nebo přepínat mezi skladbami.

Budíky

Budíky můžete nastavit pomocí nositelného zařízení nebo aplikace **Huawei Zdraví** v telefonu.

Nastavení budíku pomocí nositelného zařízení

- 1** Vstupte do seznamu aplikací, vyberte **Budík** a klepnutím na **+** přidejte budík.
- 2** Nastavte čas buzení a cyklus opakování a potom klepněte na **OK**. Pokud není nastaven cyklus opakování, budík se spustí pouze jednou.
- 3** Klepnutím na existující budík upravíte čas buzení a cyklus opakování, nebo budík odstraníte.

Nastavení budíku pomocí aplikace Huawei Zdraví

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **Budík**.
- 2** Klepnutím na **Přidat** nastavte čas buzení, název budíku a cyklus opakování.
- 3** Pokud používáte systém Android nebo EMUI, klepněte na  v pravém horním rohu. Pokud používáte iOS, klepněte na **Uložit**.
- 4** Klepnutím na existující budík upravíte čas buzení, název a cyklus opakování. Budík můžete také odstranit.
- 5** Po dokončení všech konfigurací se budíky nastavené v aplikaci **Huawei Zdraví** automaticky synchronizují s nositelným zařízením. Potažením dolů na domovské obrazovce aplikace **Huawei Zdraví** můžete také data synchronizovat se svým zařízením ručně.

Nastavení hlasitosti budíku

Na nositelném zařízení přejděte na seznam aplikací, přejděte na **Nastavení > Zvuk a vibrace > Hlasitost budíku** a proveďte požadované nastavení.

Funkce Najít telefon

- 1 Potažením prstem dolů na domovské obrazovce zařízení otevřete nabídku zástupců.
Zkontrolujte, zda se zobrazuje , což znamená, že je nositelné zařízení správně připojeno k telefonu přes Bluetooth.
 - 2 V nabídce zástupců klepněte na **Najít telefon** () a pak na . Na obrazovce se poté přehraje animace Najít telefon.
 - 3 Pokud jsou nositelné zařízení a telefon v dosahu připojení Bluetooth, vyhledejte telefon podle vyzváněcího tónu přehrávaného v telefonu (i v režimu vibrací nebo tichého režimu).
 - 4 Klepnutím na obrazovku nositelného zařízení ukončíte vyhledávání.
-  • Pokud používáte iPhone a obrazovka telefonu je vypnutá, telefon nemusí reagovat na funkci Najít telefon, protože přehrávání vyzvánění řídí systém iOS.
 - Vyzváněcí tón a hlasitost jsou přednastaveny a nelze je měnit.

Svítilna

Svítilna na vašem nositelném zařízení je k dispozici ve třech režimech, a to v běžném režimu, režimu blikání a barevném režimu, takže si můžete vybrat vhodnou volbu kamkoli půjdete.

Zapnutí/vypnutí svítilny

Potáhnutím dolů z horní části domovské obrazovky zařízení otevřete nabídku zástupců a klepnutím na ikonu **Svítilna** zapnete svítilnu.

Dalším klepnutím na obrazovku svítilnu vypnete a dalším klepnutím ji znovu zapnete.

Aplikaci **Svítilna** můžete ukončit táhnutím prstem po obrazovce doprava nebo stisknutím horního tlačítka (u hodinek) nebo bočního tlačítka (u pásků).

Nastavení svítilny

Můžete přepínat mezi osmi standardními barvami, přizpůsobit si vlastní barvy a nastavit rychlost blikání. Postupujte takto:

- 1 Potáhnutím dolů z horní části domovské obrazovky zařízení otevřete nabídku zástupců a klepnutím na ikonu **Svítilna** zapnete svítilnu.
 - 2 Potáhnutím nahoru na obrazovce Svítilna přejděte na nastavení a nastavte preferovanou barvu a rychlost blikání pomocí položek **Barva** a **Blikání**.
-  • Ve výchozím nastavení zůstane svítilna zapnutá po dobu 5 minut.
 - Barvy ikon se mohou lišit v závislosti na modelu nositelného zařízení.

Emoční pohoda

-  Údaje a výsledky jsou pouze orientační a neměly by sloužit jako podklad pro lékařskou diagnózu nebo léčbu. V případě jakýchkoli potíží vyhledejte lékařskou pomoc.
- Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích. V některých evropských zemích například není k dispozici.

Úvod do problematiky emocí a stresu

Emoce jsou přirozenou reakcí a vnějším projevem subjektivního prožívání člověka a patří k typu psychologických jevů, které úzce souvisejí se sklony člověka, jako jsou přání a touhy, a odrážejí, zda byly či nebyly uspokojeny.

V psychologii se stresem rozumí pocit stísněnosti nebo napětí. Stres způsobují vnější podněty, například úkol nebo výzva. Přiměřená míra stresu může zvýšit produktivitu.

Sledování emocí a stresu po delší dobu může odrážet emoční zdraví. Malé nebo krátké výkyvy neznamenaají skutečný problém. Emoční pohoda se odráží ve schopnosti obnovit ideální stav a přizpůsobit se okolí. Chytré nositelné zařízení vám pomůže zaznamenávat emoce a stres a zlepšit tak fyzickou i duševní pohodu.

Zaznamenávání emocí/stresu

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Emoční pohoda**. Pokud aplikaci používáte poprvé, klepněte na **Souhlasím** na obrazovce oprávnění uživatele a zobrazte si úvodní informace o aplikaci a návod k použití. Poté budete přesměrováni na domovskou obrazovku aplikace **Emoční pohoda**.
- 2 Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Sledování zdraví** a zapněte **Další záznamy o emocích/stresu**.
Když je tato funkce zapnutá, zařízení automaticky měří úroveň stresu, emoční stav a další související informace, když zjistí, že jste v klidu. Údaje o emocích nejsou k dispozici během spánku. Při prvním použití aplikace musíte mít nositelné zařízení chvíli zapnuté, než budou k dispozici údaje o emocích.

Zobrazení údajů o emocích/stresu

Na nositelném zařízení:

Vstupte do seznamu aplikací zařízení a klepnutím na položku **Emoční pohoda** přejděte na domovskou obrazovku aplikace, na které se zobrazí aktuální emoční stav prostřednictvím animace. Přejetím prstem nahoru zobrazíte další údaje.

Ve svém telefonu:

Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví** a klepnutím na kartu **Emoční pohoda** zobrazte údaje o emocích/stresu a přečtěte si analýzu a tipy podle různých časových intervalů.

Činnosti ke zmírnění stresu

Pokud se ve vás nahromadí negativní emoce nebo stres, můžete se dostat do opětovné rovnováhy pomocí činností ke zmírnění stresu.

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Emoční pohoda**.
- 2 Přejetím prstem vlevo zobrazíte dostupné činnosti a vyberete si dechové cvičení nebo cvičení podle potřeb.
Dechová a jiná cvičení jsou přímo k dispozici na nositelném zařízení. Další možnosti činností ke zmírnění stresu je nutné spustit v aplikaci **Huawei Zdraví** v telefonu.

Připomenutí nálady

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Emoční pohoda**.
- 2 Přejetím prstem nahoru přejděte na obrazovku **Další**, klepněte na **Nastavení připomenutí** a zapněte **Nálada**, aby vám nositelné zařízení zasílalo oznámení podle aktuální nálady. Když zařízení zjistí, že jste v poslední době byli delší dobu ve stresu, funkce připomenutí nálady vám dá tipy, jak se dostat do opětovné rovnováhy a lepšího emočního stavu.

Ciferník Felix

Po přepnutí na tento ciferník můžete zvednout zápěstí a zjistit náladu přímo z výrazu kotátka, který se mění podle aktuálního emočního stavu.

- 1 Klepnutím a podržením kdekoli na aktuálním ciferníku přejděte na obrazovku výběru ciferníku.
 - 2 Přejetím prstem vlevo nebo vpravo najděte ciferník **Felix**, klepněte na něj a dokončete nastavení podle pokynů.
-  Funkce výrazu domácího mazlíčka je dostupná pouze na některých trzích. V některých evropských zemích například není k dispozici.

Kroužky aktivity

Kroužky aktivity sledují vaši denní fyzickou aktivitu pomocí tří typů údajů (tři kroužky): Pohyb, Cvičení a Stání. Dosažení cílů pro všechny tři kroužky vám může pomoci vést zdravější život.

Stanovení vlastních cílů pro kroužky aktivity:

V telefonu

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepnutím na kartu Kroužky aktivity vstupte na obrazovku **Záznamy aktivit**. V pravém horním rohu klepněte na  a poté klepněte na položku **Upravit cíle**.

Na hodinkách

Pak můžete klepnout na **Záznamy aktivit** a provést následující operace:

- Potažením prstem doleva na obrazovce zobrazíte údaje o **Tento týden**.

- Potažením prstem po obrazovce nahoru zobrazíte údaje o **Dnes, Pohyb, Cvičení, Stání** a další.
- Potáhněte nahoru na poslední obrazovku, vyberte **Upravit cíle** nebo **Připomenutí** a nastavte je podle potřeby.

V **Připomenutí** můžete vypnout položky **Stání, Postup** a **Cíl dosažen**.

- (1) : **Pohyb** měří aktivní kalorie spalované navíc ke kaloriím, které spálíte v klidu. Aktivní kalorie můžete spalovat všemi druhy pohybu, od domácích prací až po sportovní soutěže.
- (2) : **Cvičení** měří celkovou dobu trvání středně intenzivních a vysoce intenzivních cvičení, která jste absolvovali. Světová zdravotnická organizace (SZO) doporučuje dospělým, aby se týdně věnovali alespoň 150 minutám cvičení střední intenzity nebo 75 minutám cvičení vysoké intenzity. Rychlá chůze, běh a silový trénink přizpůsobený vaší úrovni kondice mohou zvýšit kardiopulmonální vytrvalost, zlepšit sílu a posílit celkovou kondici.
- (3) : **Stání** měří počet hodin, během nichž jste vstali a pohybovali se alespoň jednu minutu. Například pokud jste v danou hodinu (například mezi 10:00 a 11:00) chodili déle než jednu minutu, bude tato hodina započítána do času **Stání**. Příliš dlouhé sezení je škodlivé. Studie SZO ukazují, že dlouhodobé sezení je spojeno s vyšším rizikem vysoké hladiny cukru v krvi, cukrovky 2. typu, obezity a deprese.

Tento kroužek vám má připomenout, že příliš dlouhé sezení škodí vašemu zdraví.

Doporučujeme vám, abyste se alespoň jednou za hodinu postavili a dosáhli co nejvyššího počtu bodů za **Stání** každý den.

Aplikace Udržte si kondici

Aplikace vám pomůže nastavit vědecky podložený, personalizovaný tréninkový plán, abyste dosáhli nebo si udrželi ideální váhu, a to na základě změn hmotnosti, kalorického deficitu, záznamů o stravě, údajů o cvičení a dalších údajů.

Stanovení počátečního cíle

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Pokud aplikaci používáte poprvé, klepněte na **Souhlasím** na obrazovce oprávnění uživatele.
- 2 Vstupte na obrazovku **Synchronizovat cíl**, vyberte, zda chcete synchronizovat svůj cíl s Kroužky aktivity, a budete přesměrováni na obrazovku nastavení oznámení, kde můžete dokončit příslušná nastavení. Po dokončení budete přesměrováni na obrazovku navádění gesty a poté na domovskou obrazovku **Udržte si kondici**.

-  • Pokud nebyly zadány žádné údaje o hmotnosti, vyplňte je podle pokynů na obrazovce pro položky **Hmotnost**, **Typ cíle**, **Míra hubnutí** a **Cílová hmotnost** podle svých potřeb. Vaše hodinky pro vás vytvoří plán hubnutí nebo plán udržování hmotnosti. Klepněte na možnost **Začít**.
- Pokud jste nastavili svou aktuální a cílovou hmotnost v aplikaci **Huawei Zdraví > Zdraví > Správa hmotnosti**, tato data se automaticky synchronizují s hodinkami.
- Pokud používáte ciferník **Ztráta hmotnosti**, stačí se dotknout ciferníku a okamžitě přejdete do aplikace Udržte si kondici.

Resetování cíle

- 1** Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potažením prstem nahoru na domovské obrazovce aplikace přejděte na obrazovku **Cíl**.
- 2** Klepněte na položku **Obnovit cíl** pro nastavení položek **Hmotnost**, **Typ cíle**, **Míra hubnutí** a **Cílová hmotnost**, aby byl pro vás vygenerován nový plán hubnutí nebo udržování váhy.

Zaznamenávání hmotnosti

- 1** Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potažením prstem nahoru na domovské obrazovce aplikace přejděte na obrazovku **Cíl**.
- 2** Klepněte na položku **Zaznamenat hmotnost** a poznamenejte si svou aktuální hmotnost.

Zaznamenávání stravy

- 1** Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potažením prstem doleva na domovské obrazovce aplikace získáte přístup k položce **Dnešní příjem**.
- 2** Klepněte na **Rychlé přidání** nebo **Použít telefon** a pokud je obrazovka telefonu zapnutá a odemčená, budete automaticky přeměrováni na obrazovku aplikace **Záznam o stravě Huawei Zdraví**, kde můžete zaznamenávat svůj jídelníček.
 -  Přesměrování se zobrazí pouze v případě, že jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI. Pokud používáte telefon jiné značky, postupujte podle pokynů na hodinkách a zaznamenávejte svůj jídelníček do aplikace **Huawei Zdraví** v telefonu.
- 3** Nezapomeňte si každé jídlo zaznamenat na obrazovce **Záznamy kalorií** v telefonu. Údaje o stravě si pak můžete zobrazit v telefonu na obrazovce **Záznamy kalorií** nebo v hodinkách na obrazovce **Dnešní příjem**.

Cvičení

- 1** Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a výběrem **Udržte si kondici** přejděte na domovskou stránku aplikace.
- 2** Potažením dvakrát doleva na domovské obrazovce aplikace získáte přístup k **Dnešní spálené kalorie**, kde můžete zobrazit údaje **Spáleno (kcal)**, **V klidu**, a **Aktivní** o kaloriích pro stávající den.

- 3 Potáhněte prstem nahoru po obrazovce, klepněte na **Cvičení** a budete přesměrováni do aplikace **Cvičení** na hodinkách. Výběrem možnosti zahájíte cvičení. Klepněte na **Fitness kurz** a pokud je obrazovka telefonu zapnutá a odemknutá, budete automaticky přesměrováni na obrazovku **Všechny fitness kurzy** v aplikaci **Huawei Zdraví**. Dotykem na fitness kurz zahájíte cvičení.

 Přesměrování se zobrazí pouze v případě, že jsou hodinky spárovány s telefonem HUAWEI.

Další nastavení

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potáhněte nahoru na poslední obrazovku a klepněte na **Další nastavení**.
- 2 Zapněte nebo vypněte přepínač pro položku **Synchronizovat cíle** podle potřeby. Pokud je tato funkce vypnutá, denní cíl aktivity doporučený aplikací Udržte si kondici nebude synchronizován s cílem Pohyb v Kroužcích aktivity.

Připomenutí

- 1 Stiskněte horní tlačítko na hodinkách, otevřete seznam aplikací a vyberet aplikaci **Udržte si kondici**. Potáhněte nahoru na poslední obrazovku a klepněte na **Nastavení připomenutí**.
- 2 Zapněte nebo vypněte přepínače podle potřeby. Pokud jsou všechny přepínače vypnuté, nebudete dostávat žádná oznámení z aplikace Udržte si kondici.

Analýza arytmie pulzové vlny

Analýza arytmie pulzové vlny využívá vysoce přesné PPG čidlo na vašem nositelném zařízení ke kontrole abnormálního srdečního rytmu.

-  Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích.
- Výsledky a údaje z měření jsou pouze orientační a neměly by být využívány jako podklad pro lékařské použití.

Aktivace aplikace

- 1 Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verzi.
- 2 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce** > **Analýza arytmie pulzové vlny** a aktivujte funkci **Analýza arytmie pulzové vlny**.

Měření na nositelném zařízení

- 1 Překontrolujte, zda máte nositelné zařízení správně nasazené, a položte předloktí naplocho na stůl nebo na klín s uvolněnými pažemi a prsty.
- 2 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do **Analýza arytmie pulzové vlny** > **Změřit**.
- 3 Nehýbejte se a počkejte, dokud nebude měření dokončeno, a poté si prohlédněte výsledek na obrazovce nositelného zařízení. Můžete klepnout na  a podívat se na popis výsledků.

Pro více informací, přejděte na domovskou obrazovku, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** v telefonu a přejděte do nabídky **Srdce > Analýza arytmie pulzové vlny**.

Zapnutí automatických měření a připomínek

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce > Analýza arytmie pulzové vlny** a klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Automatické měření**.
 - 2 Zapněte nebo vypněte přepínač pro funkci **Automatická detekce arytmie**. Po aktivaci bude vaše nositelné zařízení automaticky provádět měření, když ho budete mít na sobě v klidovém stavu.
Přepínač pro funkci **Upozornění na arytmiu** můžete podle potřeby zapnout nebo vypnout. Po aktivaci budete prostřednictvím nositelného zařízení dostávat upozornění, když bude zjištěn abnormální srdeční rytmus.
-  Pokud je během měření zjištěn abnormální srdeční rytmus, zobrazí se na vašem nositelném zařízení výzva. Pokud nosíte zařízení, které podporuje EKG, budete upozorněni na měření EKG.

Vypnutí služby

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce > Analýza arytmie pulzové vlny**, klepněte na  v pravém horním rohu **O aplikaci > Vypnout službu** a poté pokračujte podle pokynů na obrazovce.

Interpretace výsledků

Výsledky se mohou lišit od výsledků analýzy EKG. Výsledky konzultujte s lékařem. Neinterpretujte výsledky na vlastní pěst ani se neléčte sami.

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, přejděte do nabídky **Srdce > Analýza arytmie pulzové vlny** a zobrazte údaje ve sloupcových grafech. Můžete také klepnout na  v pravém horním rohu, poté na **Nápověda** a získat další informace o výsledcích měření.

Výsledky měření: Žádné abnormality, Riziko extrasystolie, Riziko fibrilace síní, Podezření na extrasystolie nebo Podezření na fibrilace síní

Měření EKG

Elektrokardiogram (EKG) je grafický záznam elektrické aktivity srdce. EKG poskytuje přehled o vašem srdečním rytmu a může pomoci identifikovat nepravidelný srdeční rytmus a odhalit potenciální zdravotní rizika.

-  Tato funkce je v současné době dostupná pouze u hodinek HUAWEI WATCH FIT 4 Pro. Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích. Viz seznam zemí/oblastí, kde je funkce EKG nositelných zařízení HUAWEI k dispozici.

Než začnete

- Tato funkce musí být používána v souladu se zákony a předpisy pro zdravotnické prostředky ve vaší místní jurisdikci.
- Tato funkce není určena pro uživatele mladší 18 let.
- Tato funkce není určena pro osoby s kardiostimulátorem nebo jiným implantovaným zařízením.
- Silná elektromagnetická pole vedou k závažnému zkreslení EKG signálu. Tuto funkci nepoužívejte v prostředí se silným elektromagnetickým polem.
- Veškeré údaje získané během používání této aplikace slouží pouze pro informaci a neměly by být používány jako základ pro lékařský výzkum, diagnózu nebo léčbu.

Před použitím

-  Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci **Huawei Zdraví** na nejnovější verzi.

Pokud používáte **EKG** poprvé, přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Srdce** > **EKG** a podle pokynů na obrazovce aktivujte aplikaci EKG.

Měření EKG

- 1** Překontrolujte, zda je zařízení správně nasazeno. Vstupte do seznamu aplikací a vyberte **EKG**. Pokud funkci používáte poprvé, zadejte, na kterém zápěstí zařízení nosíte. Toto nastavení pak můžete kdykoli změnit na domovské obrazovce aplikace EKG klepnutím na ikonu Nastavení v dolní části.
- 2** Položte ruce naplocho na stůl nebo do klína a uvolněte paže a prsty.
- 3** Opatrně položte prst volné ruky na elektrodu (tlačítko dolů) a podržte jej v klidu, poté se automaticky spustí měření.
 -  Během měření se nehýbejte, rovnoměrně dýchejte a nemluvte. Udržujte prst ve správném kontaktu s elektrodou, ale netlačte na ni příliš silně.
 - Suchá pokožka může měření zhoršit. Pokud zjistíte, že máte suchý prst, navlhčete jej trochou vody, abyste zvýšili vodivost.
 - Doba trvání jednoho měření je 30 sekund.
- 4** Nehýbejte se, počkejte na dokončení měření a poté si na displeji hodinek prohlédněte výsledek. Můžete klepnout na  a podívat se na popis výsledků. Pro více informací přejděte na obrazovku **Zdraví** pod **Huawei Zdraví** a přejděte na **Srdce** > **EKG**. Chcete-li stáhnout zprávu EKG, dotkněte se ikony stahování v pravém horním rohu obrazovky s podrobnostmi o EKG.

Interpretace výsledků

- Výsledky měření konzultujte s lékařskými odborníky. Neprovádějte vlastní interpretaci výsledků ani se nelečte sami.
- Tato funkce nedokáže odhalit krevní sraženiny, mrtvici, srdeční selhání ani jiné typy arytmiie nebo srdečních problémů.

- Tato funkce nedokáže odhalit srdeční infarkt ani související komplikace. Pokud pocítíte bolest, napětí nebo tlak na hrudi nebo se u vás objeví jiné příznaky, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Neupravujte svůj předpis na základě údajů poskytnutých touto funkcí bez předchozí konzultace s lékařskými odborníky.

Monitorování spánku

Když budete mít nositelné zařízení během spánku řádně zapnuté, bude automaticky zaznamenávat délku spánku a identifikovat, zda jste v hlubokém spánku, lehkém spánku, REM fázi spánku nebo bdělém stavu.

Nastavení spánku

1 Přejděte do seznamu aplikací hodinek, klepněte na **Spánek**, potažením nahoru přejděte na obrazovku **Další** a klepněte na **Režim spánku**.

2 Můžete zvolit buď **Režim spánku** nebo **Naplánováno**.

- **Režim spánku** je ve výchozím nastavení vypnuto. Pokud je povolen, nositelné zařízení nebude vyzvánět ani vibrovat při příchozích hovorech a oznámeních (s výjimkou spuštění budíku). Funkce Zvednutím probudit bude také vypnutá, čímž se zařízení přepne do zjednodušeného režimu.
- Když je zapnutá funkce **Naplánovat**, přejde nositelné zařízení do režimu spánku nebo ho ukončí podle plánu.

Chcete-li přidat naplánované období, klepněte na **Přidat čas** a nastavte **Čas usnutí**, **Probuzení** a **Opakovat**. Potom klepněte na **OK**.

Chcete-li odstranit naplánované období, klepněte na cíl a potom na **Odstranit**.

Naplánované časy přednastavené v hodinkách můžete pouze upravovat, ale nemůžete je odstranit.

Zapnutí/vypnutí HUAWEI TruSleep™

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Sledování zdraví > HUAWEI TruSleep™** a přepněte spínač pro **HUAWEI TruSleep™** na zapnuto nebo vypnuto.

Ve výchozím nastavení je funkce **HUAWEI TruSleep™** zapnutá. Pokud ji ručně vypnete, nebude možné získat údaje o spánku a analýza spánku bude nedostupná.

Zobrazení/odstranění údajů o spánku

Zobrazení dat o spánku

- Vstupte do seznamu aplikací zařízení a vyberte **Spánek** pro kontrolu údajů o nočním spánku a zdřímnutí a také informace o kvalitě spánku. Pro podrobnější informace s popisem výsledků klepněte na .

- Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepnutím na kartu **Spánek** zobrazte podrobné údaje. Na obrazovce **Spánek** klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Všechna data** a přejděte k záznamům historických údajů.

Odstranění údajů o spánku

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví** a klepněte na kartu **Spánek**.
- 2 Přejděte na  > **Všechna data** a klepněte na ikonu Delete, abyste mohli podle potřeby vybrat a odstranit záznamy o historických datech.

Sledování dýchání ve spánku

Funkce sledování dýchání ve spánku pomáhá zjistit přerušení dýchání během spánku.

Aktivace aplikace

-  • Tato funkce je dostupná pouze na některých trzích.
- Před použitím této funkce připojte nositelné zařízení k aplikaci Huawei Zdraví.

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte na obrazovku **Zdraví**, klepněte na kartu **Spánek**, přejeďte prstem nahoru, dokud nedosáhnete dolní části obrazovky, a klepněte na **Sledování dýchání ve spánku**.
- 2 Při prvním použití funkce postupujte podle pokynů na obrazovce, vyberte oprávnění, která chcete udělit, klepněte na **Povolit** a poté na **Souhlasím** a budete přesměrováni na obrazovku **Sledování dýchání ve spánku**. Klepněte na možnost **Aktivovat** a zapněte přepínač pro **Sledování dýchání ve spánku**.
- 3 Nyní je nastavení dokončeno. Když si zařízení vezmete do postele, zjistí a analyzuje přerušení dýchání během spánku.

Zobrazení dat

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Spánek**, klepněte na **Sledování dýchání ve spánku** v dolní části obrazovky a budete přesměrováni na obrazovku s funkcemi, kde uvidíte nejnovější výsledek detekce a shrnutí záznamů údajů.
- 2 Klepněte na  v pravém horním rohu a pak na **Všechna data** a vyberte konkrétní datum pro zobrazení datových záznamů za daný den.

Zapnutí/vypnutí Sledování dýchání ve spánku

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Spánek** > **Sledování dýchání ve spánku**, klepněte na  v pravém horním rohu, dále na **Sledování dýchání ve spánku** a zapněte nebo vypněte přepínač pro **Sledování dýchání ve spánku**.

Vypnutí služby

Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Spánek** > **Sledování dýchání ve spánku**, klepněte na  v pravém horním rohu, přejděte na položku **O aplikaci** > **Vypnout službu** a podle pokynů na obrazovce dokončete nastavení.

Měření tepové frekvence

Nepřetržité sledování tepové frekvence je ve výchozím nastavení zapnuto, což umožňuje zobrazování křivky srdečního tepu.

-  • Výsledky a údaje z měření jsou pouze orientační a neměly by být využívány jako podklad pro lékařské použití.
- Abyste zajistili optimální přesnost údajů o tepové frekvenci, upevněte zařízení těsně nad zápěstní kostí, aby vám co nejlépe padlo. Při cvičení volte těsnější přilehnutí.
- Měření tepové frekvence může být ovlivněno vnějšími faktory, jako je nízká okolní teplota, pohyby paže nebo tetování na paži.

Individuální měření srdečního tepu

- 1** Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a vypněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**.
 - 2** Vstupte do seznamu aplikací na nositelném zařízení, vyberte **Tepová frekvence**, spusťte měření a počkejte na zobrazení výsledku.
-  Údaje o tepové frekvenci z individuálních měření se nebudou synchronizovat s aplikací **Huawei Zdraví**.

Nepřetržité sledování tepové frekvence

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**. Jakmile je tato funkce zapnutá, může zařízení měřit srdeční tep v reálném čase.

Měření klidové tepové frekvence

Klidová tepová frekvence, měřená v úderech za minutu, je tepová frekvence měřená v bdělém, ale klidovém stavu. Jedná se o důležitý ukazatel zdraví srdce. Nejvhodnější doba pro měření klidové tepové frekvence je hned ráno po probuzení (ale před vstáváním z postele).

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence** a zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**. Vaše nositelné zařízení pak automaticky změří vaši klidovou tepovou frekvenci.

-  • Zobrazení a měření klidové tepové frekvence je podmíněno splněním některých podmínek. Neoptimální načasování měření může vést k odchylkám nebo k žádnému výsledku.
- Zařízení zobrazuje údaje o klidové tepové frekvenci za posledních sedm dní.

Upozornění na tepovou frekvenci

Upozornění na vysokou tepovou frekvenci

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, a nastavte **Upozornění na vysokou srdeční frekvenci** podle vašich potřeb. Nositelné zařízení zavibruje a zobrazí upozornění, pokud tepová frekvence zůstane nad nastavenou hodnotou déle než 10 minut, pokud jste v klidu. Poté můžete přejetím prstem po obrazovce s upozorněním vpravo oznámení zavřít.

Upozornění na nízkou tepovou frekvenci

Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte do nabídky **Sledování zdraví > Nepřetržité sledování tepové frekvence**, zapněte **Nepřetržité sledování tepové frekvence**, a nastavte **Upozornění na nízkou srdeční frekvenci** podle vašich potřeb. Nositelné zařízení zavibruje a zobrazí upozornění, pokud tepová frekvence zůstane pod nastavenou hodnotou déle než 10 minut. Poté můžete přejetím prstem po obrazovce s upozorněním vpravo oznámení zavřít.

Údaje o tepové frekvenci

Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Srdce**, klepněte na  v pravém horním rohu a poté na **Všechna data** a zobrazte údaje o tepové frekvenci. Můžete se rozhodnout odstranit libovolný záznam údajů.

Měření tepové frekvence během cvičení

Během cvičení zobrazuje vaše nositelné zařízení v reálném čase vaši tepovou frekvenci a zónu tepové frekvence a upozorní vás, když vaše tepová frekvence překročí předem nastavenou horní hranici. Pro dosažení lepších tréninkových výsledků se doporučuje používat zóny tepové frekvence jako vodítko pro cvičení.

Nastavení metody výpočtu zóny tepové frekvence:

Otevřete **Huawei Zdraví** a přejděte na **Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení**.

Běh: Nastavte **Zóny tepové frekvence** na **Procento maximální tepové frekvence**, **Procento rezervy TF** nebo **Procento TFLP**.

Další režimy cvičení: Nastavte **Zóny tepové frekvence** na **Procento maximální tepové frekvence** nebo **Procento rezervy TF**.

-  • Pokud vyberete možnost **Procento maximální tepové frekvence** jako způsob výpočtu, vypočítají se zóny tepové frekvence pro různé intenzity cvičení (konkrétně extrémní, anaerobní, aerobní, spalování tuků a zahřívací) na základě maximální tepové frekvence ($HR_{max} = 220 - \text{věk}$).
- Pokud jako metodu výpočtu zvolíte **Procento rezervy TF**, vaše zóny tepové frekvence pro různé intenzity cvičení (konkrétně pokročilý anaerobní trénink, základní anaerobní trénink, laktátový práh, pokročilý aerobní trénink a základní aerobní trénink), se vypočítají na základě vaší rezervy tepové frekvence (neboli HRR, která se určí na základě vaší maximální tepové frekvence a odečtením klidové tepové frekvence).

Měření tepové frekvence během cvičení:

Po zahájení cvičení se na displeji nositelného zařízení zobrazí tepová frekvence v reálném čase. Na konci cvičení si můžete na obrazovce výsledků cvičení zobrazit průměrnou tepovou frekvenci, maximální tepovou frekvenci a údaje související se zónami tepové frekvence.

-  • Během cvičení se po sejmутí nositelného zařízení ze zápěstí nezobrazí srdeční tep v reálném čase, ale zařízení bude ještě nějakou dobu vyhledávat signál srdečního tepu. Měření bude pokračovat, jakmile si zařízení opět nasadíte.
- Můžete si zobrazit grafy, které ukazují změny vaší tepové frekvence, maximální tepové frekvence a průměrné tepové frekvence pro každé cvičení z funkce **Záznamy o cvičení** na domovské obrazovce **Huawei Zdraví**.

Upozornění na vysokou tepovou frekvenci během cvičení

Po zahájení cvičení nositelné zařízení zavibruje a zobrazí upozornění, pokud tepová frekvence překročí po určitou dobu přednastavenou horní hranici. Přejetím prstu po obrazovce s upozorněním vpravo můžete oznámení zavřít nebo se obrazovka s upozorněním automaticky ukončí, jakmile tepová frekvence klesne zpět pod prahovou hodnotu.

- 1** Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na **Já > Nastavení > Nastavení cvičení > Nastavení tepové frekvence při cvičení** a zapněte **Vysoká tepová frekvence**.
 - 2** Klepněte na **Limit tepové frekvence**, nastavte horní hranici podle svých potřeb a klepněte na **OK**.
-  Taková upozornění na tepovou frekvenci jsou k dispozici pouze během cvičení a negenerují se během denního používání.

Detekce ztuhlosti tepen

Ztuhlost tepen se také označuje jako elasticita tepen. Zvýšení ztuhlosti je časným ukazatelem poškození tepen a může znamenat zvýšení rizika srdečního onemocnění.

Rychlost pulzové vlny (PWV) označuje rychlost, jakou se tlakové vlny šíří velkými tepnami při každém úderu srdce, které do nich vhání krev. Je to účinné měřítko ztuhlosti tepen. Obecně platí, že větší rychlost pulzové vlny znamená tužší tepny.

-  Tato funkce je v současné době k dispozici pouze v některých zemích/regionech.

Než začnete

- 1** Tato aplikace není určena pro uživatele mladší 18 let.
- 2** Tato aplikace není určena pro osoby s kardiostimulátorem nebo jiným implantovaným elektronickým zařízením.
- 3** Tato aplikace není vhodná pro osoby s diagnózou závažné arytmie.
- 4** Tato aplikace by se neměla používat v prostředí se silnými elektromagnetickými poli.

- 5** Tato aplikace není určena k lékařskému použití. Veškeré údaje získané během používání této aplikace slouží pouze pro informaci a neměly by být používány jako základ pro lékařský výzkum, diagnózu nebo léčbu.

Autorizace a aktivace aplikace pro detekci ztuhlosti tepen

- 1** Při prvním použití této funkce postupujte podle pokynů v aplikaci **Huawei Zdraví** pro dokončení registrace a poté zadejte svůj účet a heslo pro přihlášení.
- 2** Pomocí **Huawei Zdraví** naskenujte QR kód na svém nositelném zařízení a podle pokynů na obrazovce dokončete párování.
- 3** Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Zdraví > Srdce > Detekce ztuhlosti tepen** v telefonu a podle pokynů na obrazovce funkci aktivujte. Tento rychlý vstup do aplikace na kartě **Srdce** je k dispozici ve výchozím nastavení. Při prvním použití budete muset povolit sdílení dat a souhlasit s uživatelskou smlouvou a smlouvou o ochraně soukromí.

Zahájení měření na hodinkách

Pro první měření: Po aktivaci aplikace v telefonu musíte přejít do části **Detekce ztuhlosti tepen** na hodinkách a zadat, na kterém zápěstí zařízení nosíte.

-  Pro zajištění optimální přesnosti se ujistěte, že je vybráno správné zápěstí a že jsou hodinky nasazeny správně.

Metoda měření:

- 1** Měření bude trvat přibližně 30 sekund, během kterých se nehýbejte, rovnoměrně dýchejte a nemluvte. Suchá pokožka může měření zhoršit. Pokud zjistíte, že máte suchý prst, navlhčete jej trochou vody.
- 2** Po dokončení měření se vraťte na domovskou obrazovku aplikace a zobrazte výsledek.

Zobrazení vašich dat

Pokud jsou hodinky a telefon propojeny přes Bluetooth, po provedení měření se data synchronizují do telefonu.

- 1** Přejděte na **Huawei Zdraví > Zdraví > Srdce > Detekce ztuhlosti tepen** v telefonu a zobrazte poslední výsledek měření na domovské obrazovce aplikace **Detekce ztuhlosti tepen**.
- 2** Chcete-li zobrazit další údaje, klepněte na **Zobrazit více**.
- 3** Můžete také klepnout na ikonu se čtyřmi tečkami v pravém horním rohu domovské obrazovky aplikace a poté na **Všechna data** a zobrazit tak historická data.

Měření SpO2

-  Aby byla zajištěna přesnost měření SpO2, noste nositelné zařízení správným způsobem a těsně připnuté. Ujistěte se, že je modul pro monitorování v přímém kontaktu s vaší pokožkou a bez jakýchkoli překážek.

Individuální měření SpO2

- 1** Překontrolujte, zda máte nositelné zařízení správně nasazené, a zůstaňte v klidu.

- 2 Otevřete seznam aplikací a potáhněte prstem nahoru nebo dolů, dokud nenajdete položku **SpO₂** () a klepněte na tuto možnost.
- 3 Klepněte na možnost **Změřit**. (Rozhodující je skutečné rozhraní produktu.)
- 4 Po zahájení měření SpO₂ nezapomeňte zůstat v klidu, obrazovka přístroje musí směřovat nahoru.

Automatické měření SpO₂

- 1 Chcete-li zapnout tuto funkci, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Sledování zdraví** a zapněte **Automatické SpO₂**.
 Pokud je tato funkce zapnutá, zařízení automaticky změří a zaznamená SpO₂, když zjistí, že jste v klidu. Tento indikátor je důležitý zejména ve spánku nebo v oblastech s vysokou nadmořskou výškou.
- 2 Klepněte na položku **Upozornění na nízké SpO₂** a nastavte dolní hranici, kdy chcete dostávat upozornění, když jste vzhůru.

Zobrazení údajů o SpO₂

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **SpO₂** a vyberte datum pro zobrazení údajů SpO₂ v daný den.

Připomenutí stání

S aktivovaným připomenutím stání bude vaše nositelné zařízení monitorovat vaši aktivitu po celý den v krocích (ve výchozím nastavení po 60 minutách). Pokud mezi 8:00 a 12:00 nebo mezi 14:30 a 21:00 budete déle než hodinu sedět, zařízení zavibruje a zapne obrazovku se zobrazeným připomenutím s výzvou, abyste vstali a začali se hýbat.

- Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, klepněte na **Sledování zdraví** a přepněte přepínač pro **Stání** do polohy zapnuto nebo vypnuto.
- Na hodinkách/náramku otevřete seznam aplikací, klepněte na **Záznamy aktivit**, na poslední obrazovce potáhněte prstem nahoru a klepněte na **Připomenutí** kde můžete aktivovat/deaktivovat funkci **Stání**.
 • Pokud je aktivován režim **Nerušit**, během doby Nerušit nebudete dostávat připomenutí.
 - Jestliže vaše nositelné zařízení detekuje, že spíte, nebudete dostávat připomenutí.

Menstruační kalendář

Aktivace aplikace

Pokud tuto funkci používáte poprvé, zkontrolujte, zda jsou hodinky a telefon připojeny, a dokončete aktivaci funkce.

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Menstruační kalendář**, stáhněte si balíček funkcí, nastavte údaje o menstruaci a klepněte na **Začínáme**.
Pokud karta **Menstruační kalendář** není na domovské obrazovce Huawei Zdraví, klepněte na **Upravit** a přidejte ji.
- 2 Když máte hodinky na ruce, objeví se na nich oznámení o aktivaci. Pokud jsou mimo zápisť, oznámení se uloží do centra zpráv.
Klepnutím na položku **Otevřít aplikaci** vstoupíte na obrazovku s prohlášením o ochraně osobních údajů. Vyjádřete souhlas s prohlášením o ochraně osobních údajů a budete přesměrováni na domovskou obrazovku **Menstruační kalendář**.
Klepnutím na **OK** se vrátíte na předchozí obrazovku.

Zaznamenávání a zobrazování menstruace na hodinkách

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách otevřete seznam aplikací, vyhledejte a vyberte **Menstruační kalendář** pro přístup na domovskou obrazovku aplikace, kde se zobrazí menstruační kalendář. Klepnutím na  vpravo u názvu aplikace přepnete mezi měsíčním zobrazením a zobrazením kruhového grafu.
- 2 Klepněte na **Upravit** nebo  pro zadání položek **Začátek** a **Konec** vaší periody.
Potážením prstem po obrazovce si zprávu zobrazíte **Shrnutí**. Potáhněte prstem nahoru ještě jednou a přejděte na obrazovku **Další**, kde se zobrazí **Nápověda**.
- 3 Na obrazovce **měsíčního zobrazení** zobrazíte potáhnutím prstem doleva a doprava údaje předchozího cyklu a následujících tří cyklů.

Zaznamenávání menstruace v aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Přejděte na domovskou obrazovku **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Menstruační kalendář**, vyberte si konkrétní datum a označte **Začátek menstruace** nebo **Konec menstruace**, abyste zaznamenali dobu trvání menstruace. Můžete také zaznamenat své **Fyzické symptomy**.
- 2 Na obrazovce **Menstruační kalendář** klepněte na  v pravém horním rohu a pak na **Nastavení** pro nastavení délky menstruace a celého cyklu a podle potřeby zapněte nebo vypněte přepínače.
Zapněte přepínač **Predikce**. Po aktivaci budou hodinky (za předpokladu, že je budete nosit neustále, zejména v noci) kombinovat sledované zdravotní údaje, jako je tělesná teplota, srdeční tep a dechová frekvence, a vytvářet lepší predikce menstruace.

 Tato funkce je v současné době dostupná pouze na hodinkách HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

Klepněte na **Záznamy menstruace** a zobrazí se **Prům. menstruace** a **Průměrný cyklus**.
Klepnutím na **Všechna data** se zobrazí historická data.

Cvičení

Zahájení cvičení

Vaše nositelné zařízení podporuje několik tréninkových režimů, včetně cvičení, jako je běh a jízda na kole, fitness kurzy, trénink s vybavením a další aktivity, jako jsou volnočasové sporty.

Zahájení cvičení na nositelném zařízení

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Cvičení**.
- 2 Potáhněte prstem po displeji nahoru nebo dolů a vyberte požadovaný režim cvičení. Můžete také potáhnout prstem nahoru, dokud nedosáhnete konce obrazovky, a klepnout na **Přidat** pro přidání dalších režimů cvičení.
- 3 Klepněte na ikonu režimu cvičení a začněte.
- 4 Během cvičení můžete stisknutím a podržením horního tlačítka cvičení ukončit. Případně stiskněte horní tlačítko pro pozastavení, klepněte na  pro obnovení, nebo klepněte na  pro ukončení cvičení.

Zahájení cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

- 1 Překontrolujte, zda je vaše nositelné zařízení propojeno s aplikací **Huawei Zdraví**, a nasadte si zařízení pevně na zápěstí. Poté v aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte například na **Cvičení > Běhání venku** a klepnutím na ikonu běhu zahajte běh.
- 2 Během cvičení můžete klepnout na  na obrazovce **Huawei Zdraví** pro pozastavení, klepnout na  pro pokračování nebo podržet  pro ukončení cvičení. Vaše nositelné zařízení podle toho cvičení pozastaví, obnoví nebo ukončí.

Zobrazení fitness dat na nositelném zařízení

- Kdykoli během cvičení můžete po obrazovce nositelného zařízení přejet prstem nahoru nebo dolů a zobrazit si údaje o kondici v reálném čase.
- Při cvičeních zahájených v aplikaci **Huawei Zdraví** se údaje o kondici v reálném čase zobrazují jak v aplikaci, tak na obrazovce nositelného zařízení. Pokud je vzdálenost nebo doba trvání cvičení příliš krátká, záznam se neuloží.

Nastavení cvičení

Přejděte na **Cvičení**, klepněte na ikonu  vedle režimu cvičení a nastavte **Cíl**, **Připomenutí**, **Zobrazení dat**, **Zabránění nechtěným klepnutím**, **Odebrat**, **Připnout nahoru** a více podle potřeby.

- Možnosti nastavení se liší v závislosti na režimu cvičení. Podívejte se na rozhraní vlastního zařízení.
- V některých zemích jsou v současné době k dispozici zvuková připomenutí v jiných jazycích než v čínštině a angličtině, například v němčině. Chcete-li tuto funkci používat, přihlaste se do aplikace Huawei Zdraví pomocí účtu registrovaného v Evropě, propojte své nositelné zařízení s aplikací Huawei Zdraví a podle pokynů stáhněte požadovaný jazykový balíček. Upozorňujeme, že pokud používáte iPhone, může přenos trvat dlouho.

Přizpůsobení běžeckých plánů

Můžete si nechat sestavit vědecky podložené tréninkové plány na míru, aby vyhovovaly vašim tréninkovým cílům a časovému rozvrhu, a získat motivaci k včasnému dokončení plánu, přičemž můžete využívat inteligentní úpravy obsahu a úrovně obtížnosti následných kurzů na základě vašeho aktuálního stavu tréninku a zpětné vazby.

Tvorba běžeckého plánu

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Plán**.
- 2 V části **Chytré běžecké plány** vyberte plán, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám, a podle pokynů na obrazovce dokončete nastavení.
- 3 Plán se pak automaticky synchronizuje s vaším nositelným zařízením po jeho připojení k aplikaci Huawei Zdraví.

Zobrazení a spuštění běžeckého plánu

Na nositelném zařízení:

Vstupte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení** > **Kurzy a plány** > **Tréninkové plány**, klepněte na položku **Zobrazit plán**, poté se dotkněte ikony tréninku a spusťte trénink.

Ve svém telefonu:

V aplikaci **Huawei Zdraví** přejděte na obrazovku **Cvičení** nebo **Já** a vyberte **Plán** pro zobrazení tréninkového plánu. Klepnutím na datum zobrazíte podrobnosti příslušného plánu a zahájíte trénink, který bude synchronizován s vaším nositelným zařízením.

Ukončení běžeckého plánu

Přejděte do nabídky **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Plán** a klepněte na  v pravém horním rohu a pak na položku **Ukončit plán**.

Další nastavení

Přejděte do nabídky **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Plán**, klepněte na  v pravém horním rohu a pak můžete dělat následující:

- Klepněte na možnost **Zobrazit plán** pro zobrazení podrobných informací o plánu.
- Klepněte na možnost **Synchronizovat do nositelného zařízení** pro synchronizaci plánu.

- Klepněte na možnost **Nastavení plánu** pro přizpůsobení dnů tréninku a nastavení připomenutí a nastavení synchronizace s Kalendářem.

Trailový běh

Profesionální režim trailového běhu na hodinkách podporuje navigaci podle segmentů a trasy v reálném čase na základě mapy pro obohacené zobrazení dat.

-  Navigace podle segmentů je funkce trailového běhu dostupná pouze na hodinkách HUAWEI WATCH FIT 4 Pro. Chcete-li tuto funkci používat, nezapomeňte aktualizovat aplikaci Huawei Zdraví a nositelné zařízení na nejnovější verze.

Zahájení trailového běhu

Nejprve si stáhněte oficiální trasu z příslušných webových stránek, importujte trasu do **Huawei Zdraví** a synchronizujte ji s hodinkami. Pokud se tato trasa nachází v novém městě, je třeba stáhnout také příslušnou offline mapu.

- 1 Přejděte do **Huawei Zdraví** > **Já** > **Moje trasa** > **Importovat trasu**, vyberte staženou trasu a uložte ji do složky **Moje trasa**.
- 2 Vyberte cílovou trasu. Klepněte na  v pravém horním rohu a pak na položku **Odeslat do nositelné elektroniky** pro synchronizaci trasy s hodinkami.
- 3 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení**.
- 4 Potáhnutím nahoru nebo dolů na obrazovce vyhledejte a vyberte **Trailový běh**. Klepněte na  vpravo, abyste se dostali na obrazovku nastavení, a klepněte na **Trasy**.
- 5 Vyberte trasu. Klepněte na položku **Přejít do cvičení** a poté na **GO** pro zahájení běhu.
- 6 Potažením prstem nahoru a dolů na obrazovce si zobrazíte údaje o kondici.

Nastavení cvičení

- 1 Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení** (.
- 2 Potáhnutím nahoru nebo dolů na obrazovce vyhledejte a vyberte **Trailový běh**. Klepněte na  vpravo, čímž se dostanete na obrazovku nastavení.
 - Klepněte na **Cíl** a nastavte si cíle pro vzdálenost, čas a celkem spálené kalorie.
 - Klepněte na **Připomenutí** pro nastavení intervalů a připomínek pro tepovou frekvenci a tréninkovou zátěž. Při dosažení přednastavené prahové hodnoty během cvičení se přehraje zvuková připomínka.
 - Klepněte na **Zobrazení dat** a nastavte údaje, které se mají zobrazit na obrazovce cvičení.
 - Doplňte další nastavení, jako je zabránění nechtěným klepnutím, metronom a segmentace, podle svých potřeb.

RouteDraw

RouteDraw vnáší do cvičení umělecký zážitek. Pohybujte se mezi kontrolními body, kreslete obrázky na mapu a zpestřete si běh.

Výběr trasy

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Cvičení** > **Běhání venku**. Klepněte na ikonu Trasa a poté na **RouteDraw** pro zobrazení dostupné trasy v aktuálním městě.
- 2 Ujistěte se, že jsou hodinky připojeny k telefonu prostřednictvím Bluetooth. Výběrem trasy přejděte na obrazovku s podrobnostmi o trase a klepnutím na možnost **Přenést do nositelného zařízení** synchronizujte trasu s hodinkami.

Zahájení běhu s nástrojem RouteDraw

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení** > **RouteDraw**.
- 2 Vyberte cílovou trasu. Klepněte na položku **Přejít do cvičení** a poté na **GO** pro zahájení běhu.
- 3 Postupujte podle navigace a proběhněte všemi kontrolními body. Během běhu si můžete kdykoli na svém zařízení zobrazit průběh kontrolních bodů a po skončení běhu si zkontrolovat údaje o své kondici.

Sdílení záznamů RouteDraw

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví** > **Zdraví** > **Záznamy o cvičení**, vyberte záznam a zobrazte podrobné údaje.
- 2 Klepnutím na ikonu sdílení v pravém horním rohu je můžete sdílet na sociálních sítích.

Odstranění trasy

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení** > **RouteDraw**.
- 2 Podržte trasu v nástroji RouteDraw a odstraňte ji klepnutím na **Odstranit** pod trasou. Na trase můžete také podržet prst, klepnout na položku **Vybrat vše** nad trasou a klepnutím na **Odstranit** odebrat všechny trasy.

Propojení telefonu s hodinkami pro jízdu na kole

Spuštění jízdy na kole na hodinkách provede automatické propojení s telefonem, aby se na obou zařízeních zobrazovaly obohacené údaje v reálném čase.

-  Tato funkce je k dispozici pouze po spárování hodinek s telefonem HUAWEI.
- Ještě předtím vstupte do seznamu aplikací v hodinkách, přejděte na **Nastavení > Nastavení cvičení** a zapněte **Zobrazit na telefonu**.
- Aby se cyklistické údaje zobrazovaly v reálném čase na telefonu, musí být obě zařízení po celou dobu cvičení propojena přes Bluetooth.
- Údaje o kadenci se v telefonu zobrazí pouze tehdy, když jsou hodinky spárovány se snímačem kadence třetí strany.

- 1 Stisknutím horního tlačítka vstupte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení** ()
- 2 Potažením prstem nahoru nebo dolů na obrazovce najdete a vyberte položku **Cyklistika venku** nebo **Cyklistika uvnitř**. Klepnutím na ikonu zahájíte cvičení a na displeji telefonu se v reálném čase zobrazí údaje o jízdě na kole. Zobrazený typ dat v telefonu můžete přizpůsobit svým potřebám.

Golf

-  Tato funkce je v současné době dostupná pouze na hodinkách HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

Režim Cvičné odpaliště nabízí podrobné údaje o švihy, včetně času náprahu/švihy dolů, temp odpal a rychlosti švihy a poskytuje animované ukázky švihy a úchopu a tipy.

Režim hřiště přesně detekuje umístění greenu a překážek a poskytuje přesné měření vzdálenosti, což vám pomůže zlepšit vaši golfovou hru.

-  Sledování trajektorie míčku je k dispozici pouze pro švihy, nikoli paty.

Režim Cvičné odpaliště

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení > Golf**.
- 2 Vyberte **Cvičné odpaliště** a klepnutím na ikonu spuštění (nebo stisknutím dolního tlačítka) spusťte nácvik.
- 3 Potažením na obrazovce nahoru nebo dolů si zobrazíte ukázky švihy a úchopu a údaje o nácviku.

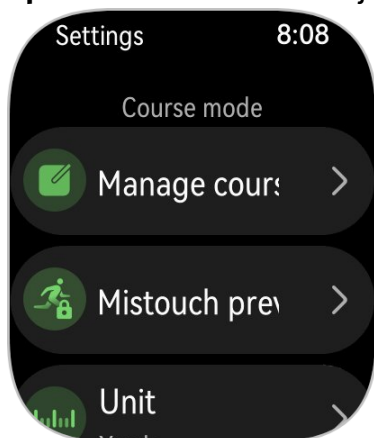
Režim Hřiště

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení > Golf**.
- 2 Přejděte na **Režim hřiště > Hledat v okolí**, počkejte, až bude zjišťování polohy správně fungovat, a vyberte cílový kurz.
Pokud je hřiště již stažené, najdete jej v **Stažené**. Kurz si můžete také stáhnout nebo odstranit. Podrobnosti najdete v části **Stažení nebo odstranění kurzu**.
- 3 Podle zobrazených pokynů nastavte místo konání a odpaliště, počkejte, až bude polohování fungovat správně, a klepnutím na ikonu start (nebo stisknutím dolního tlačítka) zahajte golfový trénink.

- 4 Přejetím prstem doleva vstoupíte na obrazovku skóre karty a zaznamenáte své skóre pro každou jamku. Přejedte prstem nahoru nebo dolů, abyste získali panoramatický pohled na fervej a překážky, a prohlédněte si měření vzdálenosti, údaje o sklonu greenu, rychlost a směr větru a také směr greenu.
- 5 Během golfového tréninku můžete klepnutím na **Zobrazit skóre kartu** zobrazit vaše skóre, **Pozastavit** pro dočasné uložení hry nebo **Ukončit** pro ukončení tréninku a uložení záznamu nácviku. Nácvik můžete také kdykoli ukončit stisknutím a podržením horního tlačítka.

Další nastavení pro režim hřiště

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení > Golf**.
- 2 Volbou **Režim hřiště** a klepnutím na  na jeho pravé části se dostanete na obrazovku nastavení. Aktivujte nebo deaktivujte **Zabránění nechtěným klepnutím** podle vašich potřeb. Můžete klepnout na **Jednotka** a vybrat preferovanou měrnou jednotku; klepnutím a podržením **Spravovat hřiště** hřiště jej odstraní.



Další informace o režimu kurzu

- 1 Jak lze přepnout na druhý green, když jsou na hřišti dva?
Zaktualizujte si hodinky na nejnovější verzi a klepnutím na **L/R** na obrazovce můžete přepínat mezi greeny.
- 2 Jak lze během hry přepínat mezi jamkami?
Když vstoupíte na odpaliště, hodinky by se měly automaticky přepnout na odpovídající jamku. Pokud ne, klepněte na  vedle obrazovky se zobrazením ferveje a vyberte cílovou jamku.
- 3 Jak lze upravit údaje na skóre kartě?
Během nácviku přejedte prstem po obrazovce doleva, abyste získali přístup ke skóre kartě a provedte úpravy. Po skončení tréninku nelze data skóre karty upravovat.

Stažení nebo odstranění hřiště

- 1 Přejděte do aplikace **Huawei Zdraví > Cvičení > Golf** a klepněte na **Mapa hřiště**.
- 2 Na kartě **Objevovat** vyberte cílové hřiště a klepněte na **Stáhnout**.

3 Po dokončení stahování klepněte na hřiště a přejděte na obrazovku s podrobnostmi o hřišti. V pravém horním rohu klepněte na  a poté klepněte na položku **Synchronizovat s hodinkami**. Stažené hřiště můžete rovněž odstranit.

 Stažené kurzy se automaticky synchronizují s hodinkami po jejich správném připojení k telefonu. Chcete-li tuto funkci používat, nejprve aktualizujte aplikaci Huawei Zdraví na nejnovější verzi.

Údaje skóre karty

 Tato funkce je v současné době dostupná pouze na hodinkách HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

Scorecard												
Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	1	Total
Par	5	4	4	3	4	4	3	4	5	36	4	72
Strokes	5	5	4	5	5	6	4	5	6	45	5	94
Performance	0	1	0	2	1	2	1	1	1	9	2	22
Putts	2	2	1	2	2	3	2	2	2	18	2	36
Penalty	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	0	6
Fairway keep ratio				-			-			4/7		64%
GIR										1/9		5%

 Albatross  Eagle  Birdie  Bogey  Double bogey+  Fairway keep ratio  Left  Right

Jamka

Zobrazuje číslo jamky na golfovém hřišti.

Par

Označuje počet předem stanovených patů a úderů potřebných k dokončení jamky na hřišti. Obecně se pary dělí na par 3, par 4 a par 5 podle vzdálenosti od odpaliště k jamce. (Jednotka: údery)

Údery

Zobrazuje celkový počet úderů na jamce sečtením počtu švihů, patů a trestných úderů. (Jednotka: údery)

Výkon

Ukazuje rozdíl mezi parem a celkovým počtem úderů na jamce. Menší hodnota znamená lepší skóre. Pokud je celkový počet úderů nižší než par, je skóre záporné. (Jednotka: údery)

Paty

Zobrazuje počet patů na jamce na greenu. (Jednotka: údery)

Trestný úder

Zobrazuje počet trestných úderů za jamku. K nim dochází, pokud hráč zasáhne mimo hrací plochu (OB) nebo do vodní překážky. (Jednotka: údery)

Poměr zásahů ferveje (FKR)

Odpovídá procentu odpališť, která zasáhla fervej na hřišti s parem 4 nebo 5. Toto je také známé jako procento zásahů ferveje.

Green v regulaci (GIR)

Vztahuje se k míře parů na greenu v dokončeném kole. Míček musí být na greenu v rozmezí par minus dva údery.

Identifikátory



Albatros: tři nebo více úderů pod par na jamce. Také známý jako Double Eagle.



Eagle: dva údery pod par na jamce



Birdie: jeden úder pod par na jamce



Bogey: jeden úder nad par na jamce



Dabl Bogey+: dva údery nebo více nad par na jamce



Zásad ferveje: přistání odpalu z odpaliště do ferveje na par 4 nebo 5



Curver left: přistání odpaliště mimo fervej na levé straně na par 4 nebo 5

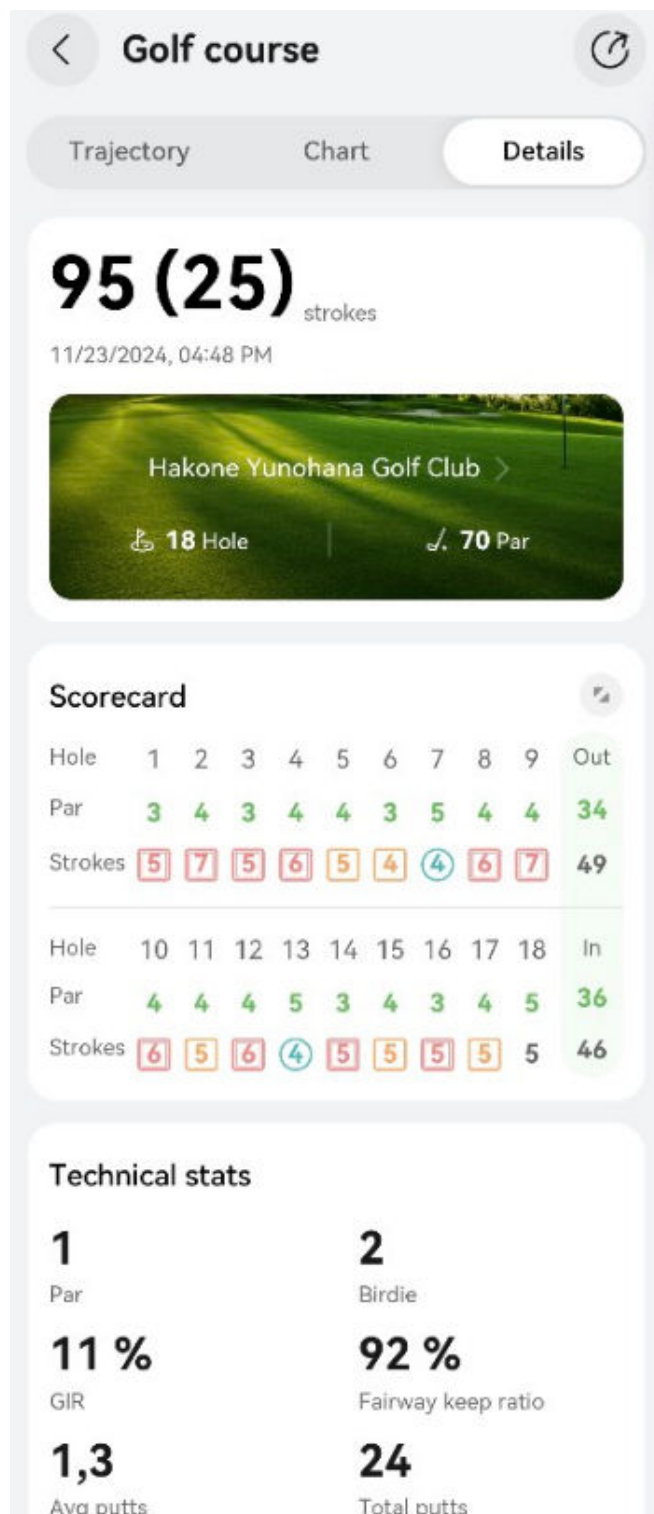


Curved right: přistání odpalu mimo fervej na pravé straně na par 4 nebo 5

Technické statistiky



Tato funkce je v současné době dostupná pouze na hodinkách HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.



Poměr zásahů ferveje (FKR)

Odpovídá procentu odpališť, která zasáhla fervej na hřišti s parem 4 nebo 5 v dokončeném kole. Toto je také známé jako procento zásahů ferveje.

Green v regulaci (GIR)

Vztahuje se k poměru parů na greenu v dokončeném kole. Míček musí být na greenu v rozmezí par minus dva údery.

Průměr patů

Označuje průměrný počet patů na jamku v dokončeném kole. Odpovídá celkovému počtu patů dělenému počtem odehraných jamek. (Jednotka: údery)

Celkový počet parů

Označuje celkový počet patů na greenu v dokončeném kole. (Jednotka: údery)

Průměr paru

Odpovídá průměrnému počtu úderů na jamkách s parem 3, 4 nebo 5 v dokončeném kole. (Jednotka: údery)

Data o golfovém švih

 Tato funkce je v současné době dostupná pouze na hodinkách HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

**Tempo odpalu**

Týká se poměru času vašeho nápřahu k času vašeho švih. Ideální tempo odpalu profesionálního golfisty je 3,0. Každý má své tempo. Zlepšení tempa a načasování odpalu vyžaduje důslednou praxi a trpělivost.

Nápřah(y)

Označuje dobu od okamžiku, kdy začnete hru a napřáhnete holí dozadu od země, až do okamžiku, kdy hůl zvednete na vrchol švih.

Švih(y)

Označuje dobu od vrcholu švih do konečného odpalu míčku.

Rychlost švih (m/s)

Rychlost švih je rychlost hlavy hole při úderu do míčku.

Informace o hřišti

- Tato funkce je v současné době dostupná pouze na hodinkách HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.
- Nastavení režimu hřiště se liší podle modelu zařízení. Pokud na vašem zařízení nelze najít konkrétní nastavení funkce, znamená to, že nastavení není dostupné.
- Zobrazení na obrazovce se liší podle modelu zařízení. Podívejte se na rozhraní vašeho vlastního zařízení.

Úvod do golfového hřiště



① Číslo jamky a par

Zobrazí číslo jamky a par pro tuto jamku.

② Zobrazení hřiště

Zobrazí kompletní přehled greenu na golfovém hřišti.

⑤④③ Vzdálenosti k přední, střední a zadní části greenu

Zobrazí vzdálenosti od vaší aktuální polohy k přední, střední a zadní části greenu. (Jednotka: yardy)

⑥ Referenční čáry pro vzdálenost ke středu greenu

Zobrazuje značky pro 50, 100, 150 a 200 yardů od středu greenu.

⑦ Informace o poloze

Označuje vaši aktuální polohu v reálném čase.

⑧ Referenční čáry pro vzdálenost odpalu

Zobrazuje značky na vzdálenost 150 a 200 yardů od vaší aktuální pozice.

Bunkr



① Překážka

Zobrazuje typy překážek na greenu, včetně bunkrů a vodních překážek.

② Zobrazení překážky

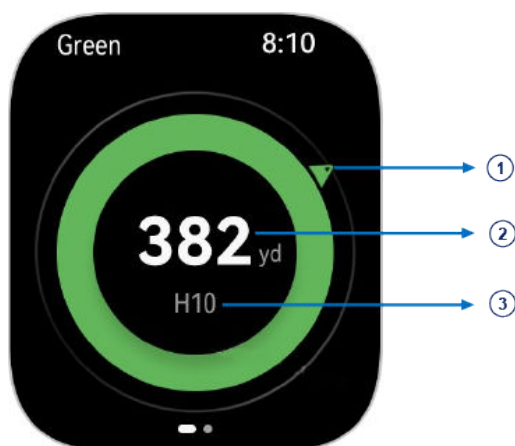
Kompletní zobrazení konkrétní překážky na greenu.

③④ Vzdálenosti ke konkrétní překážce

Zobrazuje vzdálenosti od vaší aktuální pozice k přední i zadní části konkrétní překážky. (Jednotka: yardy)

⑤ Detail zobrazení překážky

Směr greenu



① Směr greenu

Zobrazuje šipku kompasu ukazující ve směru greenu. To je užitečné při lokalizaci greenu, když jej z různých důvodů nevidíte.

② Vzdálenost do středu greenu

Zobrazuje vzdálenost od vaší aktuální polohy ke středu greenu.

③ Číslo jamky

Zobrazuje číslo jamky, kterou právě hrajete.

Informace o větru



Zobrazuje místní směr a rychlost větru, což můžete využít při vašich odpalech. Chcete-li tuto funkci používat, budete muset své nositelné zařízení připojit k aplikaci Huawei Zdraví v telefonu.

Údaje o sklonu greenu



① Zobrazení greenu

Celkové zobrazení cílového greenu a tepelné mapy svahů greenu. Červený odstín označuje vyšší terén.

② Vzdálenost do středu greenu

Zobrazuje vzdálenost od vaší aktuální polohy ke středu greenu.

Měření vzdálenosti



① Vzdálenost od určeného bodu do středu greenu.

- ② Vzdálenost od určeného bodu k vaší aktuální poloze (nebo k aktuálnímu odpališti, když informace o poloze nejsou k dispozici).
- ③ Detail specifikovaného bodu zobrazení.
- ④ Kruh označuje určený bod pro měření vzdálenosti, který lze upravit výběrem na mapě. Zobrazení můžete přiblížit a potáhnout mapu pro přesnější určení.

Režim potápění

-  Tato funkce je v současné době dostupná pouze na hodinkách HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.
-  Potápění může být nebezpečné a měli by ho provádět pouze certifikovaní potápěči v přítomnosti jiného zkušeného potápěče nebo instruktora.

Trénink apnoe

Po zapnutí tréninku apnoe vám hodinky budou připomínat, abyste dýchali a zadržovali dech podle přizpůsobené tréninkové tabulky, a během každého tréninku budou zaznamenávat vaši tepovou frekvenci a data SpO2.

Chcete-li tuto funkci zapnout, vstupte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení > Potápění > Trénink apnoe** a podle pokynů na obrazovce spusťte cvičení.

Test apnoe

Před provedením testu apnoe upravte své dýchání a hodinky vás vyzvou k zahájení testu apnoe. Během testu budou k dispozici údaje jako doba zadržení dechu, tepová frekvence v reálném čase a data SpO2.

Chcete-li tuto funkci zapnout, stiskněte horní tlačítko, vstupte do seznamu aplikací, přejděte do nabídky **Cvičení > Potápění > Test apnoe** a podle pokynů na obrazovce spusťte test. Během testu apnoe stiskněte dolní tlačítko pro zaznamenání stahu bránice.

Volné potápění

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Cvičení > Potápění > Volný ponor**.
- 2 Klepnutím na ikonu nastavení vpravo můžete nastavit připomenutí, budíky, typ vody, způsoby upozornění a prevenci chybného dotyku.
- 3 Klepnutím na ikonu spuštění nebo stisknutím dolního tlačítka spustíte cvičení.
- 4 Cvičení ukončíte stisknutím a podržením horního tlačítka.

Používání offline mapy

-  Pokud chcete tuto funkci použít, nejprve aktualizujte hodinky a aplikaci Huawei Zdraví na nejnovější verzi.

Po stažení offline mapy z aplikace **Huawei Zdraví** můžete zahájit navigaci klepnutím na **Trasy** nebo po výběru venkovního tréninku na hodinkách. Offline mapu lze použít k navigaci

nebo k návratu do výchozího bodu během venkovních cvičení. Můžete také importovat nebo exportovat trasy do hodinek a z hodinek, přičemž trasy se zobrazí na mapě. Po zahájení venkovního tréninku se před použitím offline mapy ujistěte, že polohování GPS funguje správně.

Stažení offline mapy

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **Mapy offline**.
- 2 Klepněte na **Regiony**, najděte cílovou oblast a mapu a klepněte na možnost **Stáhnout**. Během stahování neodcházejte z obrazovky. Po dokončení stahování si můžete mapu prohlédnout na kartě **Spravovat stahování**.
 Tato funkce je k dispozici pouze na zařízení HUAWEI WATCH FIT 4 Pro a není k dispozici na mapách regionů v Hongkongu (Číně), Macau (Číně) a Tchaj-wanu (Číně).

Odstranění offline mapy

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **Mapy offline**.
- 2 Klepněte na **Spravovat stahování**, vyberte mapu, kterou chcete odstranit, a klepněte na  vpravo a pak na možnost **Odstranit data**.

Nastavení mapy

- 1 Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Nastavení > Mapy offline**.
- 2 Doplněte následující nastavení zobrazení mapy podle svých potřeb.
 - **Režim displeje:** Vyberte **Automaticky**, **Světlý**, nebo **Tmavý**.
 - **Zobrazení mapy:** Vyberte **Automaticky otočit** nebo **Sever nahore**.

Další informace

S offline mapou hodinky vykreslují vaši trasu v reálném čase, importované trasy, označené body a směr na horní část mapy, což umožňuje intuitivnější navigaci. Importované trasy si můžete prohlédnout na offline mapě.

Trasy: Stisknutím horního tlačítka na hodinkách přejděte do seznamu aplikací a klepněte na **Cvičení**. Potažením prstem nahoru nebo dolů na obrazovce najdete a vyberte cvičení, např.

Trailový běh, pak klepněte na  vpravo, abyste se dostali na obrazovku nastavení, a vyberte **Trasy**.

Stav cvičení

Vstupte do seznamu aplikací zařízení, klepněte na **Stav cvičení** a potažením prstem nahoru na obrazovce zobrazte související informace, jako např **Index běžeckého výkonu**, **Tréninková zátěž**, **Index tréninku**, **Zotavení**, **Předpokládané časy**, a **VO2max**.

- **Index běžeckého výkonu (RAI)** je komplexní index, který odráží vytrvalost, techniku a výkonnost běžce. Obecně platí, že běžec s vyšším RAI může v soutěžích dosahovat lepších výsledků.
- **Tréninková zátěž** vychází z celkového počtu cvičení za posledních sedm dní a z vaší kondice. Tyto údaje jsou k dispozici po zahájení cvičení, při kterém je po celou dobu sledována tepová frekvence, s výjimkou režimů plavání.
- **Index tréninku** je předpověď cvičebního výkonu na základě dlouhodobých změn kondice a únavy při pravidelném systematickém tréninku. Tento index je určen jak kondicí, tak stavem únavy.
- **Zotavení** je doba, za kterou se vaše tělo vrátí na 100 %. U individuálního cvičení tento ukazatel přímo souvisí s dobou regenerace, která je dána intenzitou cvičení a délkou cvičení.
- **VO2Max** se vztahuje k maximálnímu množství kyslíku, které vaše tělo dokáže absorbovat a využít za jednotku času během intenzivního cvičení. Jedná se o důležitý ukazatel aerobní tělesné zdatnosti.
- **Předpokládané časy** jsou založeny na údajích z historie tréninků a lze je použít k projekci vašich nejlepších časů na různé vzdálenosti. Předpokládané časy mohou být ovlivněny také tréninkovými podmínkami a strategií závodu.

Záznamy cvičení

Zobrazení záznamů cvičení na nositelném zařízení

- 1 Přejděte do seznamu aplikací zařízení a klepněte na **Záznamy cvičení**.
- 2 Vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti. Pro různé režimy cvičení se zobrazují různé typy údajů.

Zobrazení záznamů cvičení v aplikaci Huawei Zdraví

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Záznamy o cvičení**, vyberte záznam a zobrazte si příslušné podrobnosti.

Pokud karta **Záznamy o cvičení** není na domovské obrazovce Huawei Zdraví, klepněte na **Upravit** a přidejte ji.

Odstranění záznamu cvičení

Přejděte na domovskou obrazovku aplikace **Huawei Zdraví**, klepněte na kartu **Záznamy o cvičení**, podržte prst na záznamu a odstraňte jej. Tento záznam však bude stále k dispozici pod položkou **Záznamy cvičení** v nositelném zařízení.

-  • Pokud byl záznam cvičení synchronizován s aplikací **Huawei Zdraví** a později v ní odstraněn, tento záznam bude stále k dispozici pod položkou **Záznamy cvičení** na nositelném zařízení a nebude znovu synchronizován s aplikací **Huawei Zdraví**.
- Záznamy cvičení nebudou v nositelném zařízení trvale uloženy. Při vytváření nových záznamů cvičení budou nejstarší záznamy vymazány, ale stejné záznamy nebudou synchronně odstraněny z aplikace Huawei Zdraví, pokud byly synchronizovány.

Automatická detekce cvičení

- 1 Vstupte do seznamu aplikací zařízení, přejděte na **Nastavení > Nastavení cvičení** a zapněte funkci **Automatická detekce cvičení**.
 - 2 Po zapnutí této funkce vám zařízení připomene, abyste spustili cvičení, pokud detekuje zvýšenou aktivitu. Oznámení můžete ignorovat, zvolit zahájení příslušného tréninku nebo klepnout na **Ignorovat dnešek** nebo **Zakázat automatickou detekci**.
-  • Zařízení dokáže automaticky rozpoznat cvičení a odeslat připomenutí pouze tehdy, když vaše držení těla a intenzita aktivity splňují příslušné požadavky a když si po určitou dobu udržujete podobné aktivní stavy.
 - Pokud intenzita vaší aktivity zůstane po určitou dobu pod odpovídajícími požadavky, zařízení vám připomene, abyste cvičení ukončili. Oznámení můžete ignorovat, pokračovat ve cvičení nebo cvičení ukončit podle výzvy.

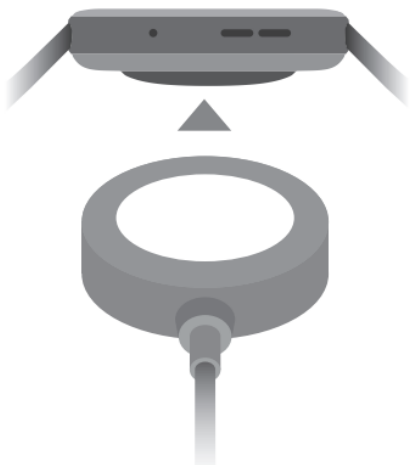
Nabíjení

Opatření pro nabíjení

- Při nabíjení zařízení se doporučuje používat nabíjecí kolébku a adaptér HUAWEI zakoupené v oficiálním prodejním místě Huawei nebo nabíjecí kolébku a adaptér, které splňují příslušné bezpečnostní předpisy a normy. Nabíječky a powerbanky, které nesplňují příslušné bezpečnostní normy, mohou způsobovat problémy, jako je pomalé nabíjení nebo přehřívání. Při používání těchto zařízení buďte opatrní. Nabíjecí kolébka je magnetická a má tendenci přitahovat kovové předměty. Před použitím zkontrolujte a vyčistěte nabíjecí kolébku. Nevystavujte nabíjecí kolébku dlouhodobě vysokým teplotám, protože by mohlo dojít k jejímu poškození.
- Udržujte kovové nabíjecí kontakty a všechny nabíjecí porty suché a čisté, aby nedošlo ke zkratu nebo jinému nebezpečí. Ujistěte se, že je zařízení správně umístěno na nabíjecí kolébce a že se na obrazovce zobrazuje stav nabíjení. Když se na ikoně nabíjení zobrazí 100 %, zařízení se plně nabije a automaticky se přestane nabíjet. Vyjměte jej z nabíjecí kolébky a odpojte napájecí adaptér. V opačném případě se může stát, že se úroveň nabití baterie po chvíli sníží, než se dobije na plnou kapacitu.
- Pokud je zařízení delší dobu v nečinnosti, nezapomeňte baterii jednou za měsíc nabít, abyste prodloužili její životnost.

Nabíjení hodinek

- 1 Připojte nabíjecí kolébku a nabíjecí kabel a poté připojte napájecí adaptér ke zdroji napájení.
- 2 Položte zařízení na horní část nabíjecí kolébky a vyrovnejte kovové kontakty zařízení s kontakty nabíjecí kolébky, dokud se na obrazovce zařízení nezobrazí ikona nabíjení.



Kontrola úrovně nabití baterie

Metoda 1: Přejetím prstem po domovské obrazovce zařízení dolů zobrazíte kontextovou nabídku, kde najdete úroveň nabití baterie.

Metoda 2: Připojte zařízení ke zdroji napájení a zkontrolujte úroveň nabití baterie na obrazovce nabíjení.

Metoda 3: Podívejte se na úroveň nabití baterie na domovské obrazovce zařízení, pokud aktuální ciferník hodinek tyto údaje zobrazuje.

Způsob 4: Když je zařízení správně připojeno k aplikaci **Huawei Zdraví**, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a zobrazte úroveň nabití baterie.

Výstraha nízké úrovně nabití baterie

Když úroveň nabití baterie klesne pod 10 %, zařízení vám vibracemi oznámí nízký stav jejího nabití a vyzve vás, abyste zařízení co nejdříve nabili.

Vždy na displeji

Funkce Vždy na displeji (AOD) udržuje obrazovku zařízení zapnutou v úsporném stavu, takže můžete vždy zobrazit čas a datum, aniž byste museli hnout prstem. Když je funkce AOD zapnutá, můžete si vybrat, zda se má při zvednutí zápěstí zobrazit ciferník hodinek nebo funkce AOD.

 Zapnutí funkce AOD (Vždy na displeji) sníží výdrž baterie.

- 1 Otevřete seznam aplikací, přejděte na **Nastavení > Ciferník a Domů** a zapněte **Vždy na displeji**.
- 2 Podle svých preferencí vyberte **Zvednutím zobrazit položky „vždy na displeji“** nebo **Zobrazit ciferník zvednutím ruky**.

HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY poskytuje rychlejší a snadnější přístup ke službám, jako jsou například informace o počasí.

Otevření/ukončení aplikace HUAWEI Assistant·TODAY

Potažením na domovské obrazovce zařízení doprava přejdete do aplikace HUAWEI Assistant·TODAY. Aplikaci HUAWEI Assistant·TODAY pak ukončíte potažením po obrazovce doleva.

Rychlý přístup k aplikacím

Přístup k obrazovce podrobností aplikace získáte na obrazovce HUAWEI Assistant·TODAY klepnutím na libovolnou kartu.

Ovládání zvuku

K ovládání přehrávání hudby v telefonu i hodinkách můžete na obrazovce HUAWEI Assistant·TODAY použít kartu Ovládání zvuku. Upozorňujeme, že ovládání hudby z telefonu

prostřednictvím hodinek bude fungovat pouze tehdy, když jsou hodinky propojeny se službou **Huawei Zdraví** a když je v telefonu přehrávána hudba.

Ciferníky OneHop

Pomocí aplikace OneHop můžete snadno proměnit obrázky z Galerie svého telefonu na ciferníky nositelného zařízení. Pokud plánujete použít obrázky uložené v cloudu, stáhněte je před přenosem. Pokud chcete, můžete přenést i více obrázků a klepnutím na domovskou obrazovku hodinek přepínat mezi obrázky několika přizpůsobených ciferníků.

-  • Chcete-li použít tuto funkci, ujistěte se, že je aplikace **Huawei Zdraví** aktualizována na nejnovější verzi a že je vaše nositelné zařízení pomocí aplikace **Huawei Zdraví** připojeno k telefonu.
- Tato funkce je dostupná pouze v případě, že je nositelné zařízení podporující NFC spárováno s telefonem HUAWEI, který podporuje NFC.

1 Zapněte v telefonu funkci NFC.

2 Otevřete Galerii, vyberte obrázek k přenosu a klepněte na oblast NFC na zadní straně telefonu proti obrazovce nositelného zařízení. Vybraný obrázek se poté zobrazí jako ciferník, což znamená úspěšný přenos.

Chcete-li upravit styl ciferníku, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, přejděte na položku **Moje ciferníky** > **Galerie** a dokončete nastavení.

Přepnutí a odebrání ciferníků

Přepnutí na jiný ciferník

U hodinek nebo v telefonu můžete několika jednoduchými kroky přepnout na nový ciferník.

Na vašich hodinkách:

Dotykem a podržením libovolného místa na obrazovce ciferníku (domovská obrazovka zařízení) přejděte na obrazovku výběru ciferníku a přejetím prstem vlevo nebo vpravo vyberte požadovaný ciferník.

Ve svém telefonu:

Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení, zvolte **Moje ciferníky** nebo **Ciferníky** a vyberte požadovaný ciferník.

Odstranění ciferníku

V aplikaci Huawei Zdraví

- 1** Otevřete **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku s podrobnostmi o zařízení a přejděte na **Moje ciferníky** > **Správa místních ciferníků**.
- 2** Klepněte na  v pravém horním rohu cílového ciferníku a odstraňte ho.

- Pokud nevidíte  v pravém horním rohu ciferníku, znamená to, že tento ciferník nelze odstranit. Například, **Galerii ciferníků** nelze odebrat.
- Pokud jste si zakoupili ciferník hodinek a odstranili jej v nabídce **Moje ciferníky** > **Správa místních ciferníků**, stačí jej znovu nainstalovat, až jej budete chtít znovu používat. Není třeba znovu platit.

Na nositelném zařízení

- 1 Klepnutím a podržením libovolného místa na obrazovce ciferníku hodinek (domovská obrazovka zařízení) přejděte na obrazovku výběru ciferníku hodinek.
 - 2 Přejedte prstem nahoru ze spodní části obrazovky zařízení a klepnutím na možnost **Odebrat** odstraňte ciferník hodinek.
-  Pokud chcete ciferník po smazání znovu použít, otevřete aplikaci **Huawei Zdraví** na telefonu, přejděte na obrazovku podrobností zařízení **Moje ciferníky** a vyberte a nastavte cílový ciferník.

Zvuk a vibrace

Nastavení vibrací

- 1 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do **Nastavení** > **Zvuk a vibrace** > **Vibrace**.
- 2 Vyberte požadovanou intenzitu vibrací: **Silné**, **Slabé** nebo **Žádné**.

Nastavení hlasitosti vyzvánění

- 1 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do **Nastavení** > **Zvuk a vibrace** > **Hlasitost vyzvánění**.
- 2 Hlasitost upravíte tažením. Případně lze hlasitost upravit otáčením korunky hodinek.

Haptická odezva korunky

- 1 Stisknutím horního tlačítka přejděte do seznamu aplikací a přejděte na **Nastavení** > **Zvuk a vibrace**.
- 2 Povolte **Haptická odezva korunky** a při každém otočení korunky hodinek ucítíte haptickou zpětnou vazbu. Je-li třeba, můžete tuto funkci také deaktivovat.

Aktualizace

Na straně nositelného zařízení

-  Na straně nositelného zařízení nelze provádět aktualizace, pokud je spárováno s iPhonem.
- Oznámení aktualizací systému nositelného zařízení nelze deaktivovat. Vrácení verze po provedení aktualizace není podporováno.

- 1 Vstupte do seznamu aplikací a přejděte do **Nastavení > Systém a aktualizace > Aktualizace softwaru**.
- 2 Dotkněte se ikony aktualizace a podle pokynů na obrazovce stáhněte balíček a aktualizujte zařízení.

Na straně telefonu

- 1 Otevřete aplikaci **Huawei Zdraví**, přejděte na obrazovku podrobnosti zařízení a klepněte na možnost **Aktualizace firmwaru**. Klepnutím na ikonu nastavení v pravém horním rohu obrazovky aktivujte možnosti **Automaticky stáhnout prostřednictvím WLAN** a **Automaticky instalovat aktualizace a restartovat zařízení, když není používáno**. Poté budou nové verze automaticky odeslány do vašeho nositelného zařízení.
- 2 Telefon zkontroluje dostupné aktualizace. Poté podle pokynů na obrazovce aktualizujte své nositelné zařízení.

Definice úrovně odolnosti proti vodě a prachu a popis scénářů použití nositelných zařízení

Odolnost vůči vodě a prachu znamená, že nositelné zařízení je dokáže zabránit vniknutí vody a prachu dovnitř, čímž chrání vnitřní komponenty a základní desku před poškozením.

Další informace o voděodolnosti nositelných zařízení HUAWEI naleznete v části **Úrovně voděodolnosti a každodenní aplikace pro nositelná zařízení HUAWEI**.

Definice úrovní odolnosti proti vodě a prachu a scénáře použití jsou následující.

- i • V následujících testovacích scénářích se normální teplota pohybuje v rozmezí od 15 °C do 35 °C, relativní vlhkost v rozmezí od 25 % do 75 % a atmosférický tlak v rozmezí od 86 kPa do 106 kPa (standardní atmosférický tlak je 101,325 kPa).
- Voděodolnost není trvalá a s každodenním používáním a opotřebováním se může snižovat. Doporučujeme, abyste zařízení pravidelně odnášeli do Centra služeb Huawei pro zákazníky ke kontrole a údržbě.
- Odolnost proti vodě a prachu se vztahuje pouze na tělo hodinek. Ostatní součásti, jako je řemínek, nabíjecí kolébka a základna, nejsou vůči vodě nebo prachu odolné. (Řemínky pro hodinky řady HUAWEI WATCH Ultimate a HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN jsou voděodolné.)
- Poznámka: Stupeň krytí IPXX znamená ochranu proti vniknutí a představuje standardizované měření ochrany výrobku proti kapalinám a pevným částicím. **Stupeň krytí IP má dvě čísla. První číslo označuje ochranu důležitých součástí proti prachu a pevným částicím v rozmezí 0 až 6, přičemž 6 je nejvyšší úroveň ochrany. Druhé číslo označuje odolnost proti vodě v rozmezí od 0 do 8, přičemž 8 je nejvyšší úroveň ochrany. Některá nositelná zařízení se stupněm krytí IPX8 lze nosit během plavání. Přednost má aktuální používání.**
- Výrobek používejte v souladu s uživatelskou příručkou uvedenou na oficiálních webových stránkách společnosti Huawei nebo dokumentací k výrobku, která je součástí balení. Bezplatný záruční servis se nevztahuje na škody způsobené nesprávným použitím.
- Aby byla zachována voděodolnost nositelného zařízení, vyvarujte se následujících podmínek. Na poškození způsobené ponořením do kapaliny se nevztahuje záruka.
 - 1** Stisknutí tlačítek zařízení nebo ovládání zařízení pod vodou. (Při používání hodinek řady HUAWEI WATCH Ultimate nebo HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN můžete stisknout tlačítka a otáčet korunkou i pod vodou.)
 - 2** Použití ultrazvukového čističe nebo mírně kyselého či zásaditého čisticího prostředku k čištění zařízení.
 - 3** Pád zařízení z vyvýšeného místa nebo vystavení zařízení nárazu při kolizi.
 - 4** Demontáž nebo oprava zařízení v neautorizovaném obchodě jiném než od společnosti Huawei.
 - 5** Vystavení zařízení působení chemikálií v domácnosti, například mýdla nebo mýdlové vody při sprchování nebo koupeli.
 - 6** Vystavení zařízení působení parfémů, rozpouštědel, čisticích prostředků, kyselin, kyselých látek, pesticidů, emulzí, opalovacích krémů, hydratačních přípravků nebo barev na vlasy.
 - 7** Nabíjení zařízení, když je mokré.

Úroveň odolnosti proti vodě/ prachu	Definice stupně voděodolnosti	Popis případů použití
---	-------------------------------	-----------------------

Potápění (hloubka do 100 metrů)	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Výrobky, které splňují tuto normu, vydrží 200 cyklů normálního tlaku (1 ATM) a přetlaku (maximálně 11 ATM) a v každém cyklu zůstanou pod přetlakem po dobu jedné minuty.	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Produkt lze nosit při potápění (v hloubce až 100 metrů) a při aktivitách v mělké vodě, jako je plavání v bazénu nebo na pobřeží. (Z bezpečnostních důvodů se nepotápějte bez doprovodu.) Před a po potápění namočte přístroj na 30 minut do sladké vody. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofону, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění v hloubce větší než 100 metrů. 2. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čistícím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody. 4. Skoky do vody z můstků, vysokotlaký oplach nebo jiné aktivity zahrnující vysoký tlak vody nebo rychle proudící vodu.
--	--	---

		5. Kompozitní veganská kůže, kůže, kompozitní tkané řemínky, titanové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v těchto případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

Potápění (hloubka do 30 metrů)	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Výrobky, které splňují tuto normu, vydrží 200 cyklů normálního tlaku (1 ATM) a přetlaku (maximálně 3,3 ATM) a v každém cyklu zůstanou pod přetlakem po dobu jedné minuty.	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Produkt lze nosit při volném potápění (v hloubce až 30 metrů) a při aktivitách v mělké vodě, jako je plavání v bazénu nebo na pobřeží. (Z bezpečnostních důvodů se nepotápějte bez doprovodu.) Před a po potápění namočte přístroj na 30 minut do sladké vody. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofону, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění s přístrojem a technické potápění. 2. potápění do hloubky větší než 30 metrů. 3. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 4. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čistícím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody. 5. Skákání do vody, vysokotlaký oplach nebo jiné aktivity zahrnující vysoký tlak vody nebo rychle proudící vodu.
---------------------------------------	---	--

		6. Kompozitní veganská kůže, kompozitní tkané řemínky, kožené, kovové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v takových případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

Potápění (hloubka do 40 metrů)	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Výrobky, které splňují tuto normu, vydrží 200 cyklů normálního tlaku (1 ATM) a přetlaku (maximálně 4,4 ATM) a v každém cyklu zůstanou pod přetlakem po dobu jedné minuty.	Splňuje normu EN 13319 pro potápěčské příslušenství. Produkt lze nosit při volném potápění (v hloubce až 40 metrů) a při aktivitách v mělké vodě, jako je plavání v bazénu nebo na pobřeží. (Z bezpečnostních důvodů se nepotápějte bez doprovodu.) Před a po potápění namočte přístroj na 30 minut do sladké vody. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofону, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění s přístrojem a technické potápění. 2. Potápění v hloubce větší než 40 metrů. 3. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 4. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody. 5. Skákání do vody, vysokotlaký oplach nebo jiné aktivity zahrnující vysoký tlak vody nebo rychle proudící vodu.
---------------------------------------	---	---

		6. Kompozitní veganská kůže, kompozitní tkané řemínky, kožené, kovové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v takových případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

10 ATM	Jedná se o normu odolnosti proti vodě (ISO 22810) definovanou Mezinárodní organizací pro normalizaci (ISO). Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 10 minut simulovaný statický tlak vody v hloubce 100 metrů při pokojové teplotě, a neznamená, že je zařízení odolné vůči vodě v hloubce 100 metrů.	Nositelné zařízení splňuje úroveň odolnosti 10 ATM podle normy ISO 22810:2010, což znamená, že zařízení odolá statickému tlaku vody až do hloubky 100 metrů po dobu 10 minut, ale neznamená to, že je odolné vůči vodě v hloubce 100 metrů. Výrobek lze používat v mělké vodě, například v bazénech a na pláži, a lze jej nosit a používat při cvičení, za deště a při kontaktu s vodní tříští. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofону, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění, šnorchlování nebo jiné aktivity spojené s vysokým tlakem vody. 2. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čistícím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody.
--------	---	--

		4. Skákání do vody, vysokotlaký oplach nebo jiné aktivity zahrnující vysoký tlak vody nebo rychle proudící vodu. 5. Kompozitní veganská kůže, kompozitní tkané řemínky, kožené, kovové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v takových případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

5 ATM	Jedná se o normu odolnosti proti vodě (ISO 22810) definovanou organizací ISO. Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 10 minut simulovaný statický tlak vody v hloubce 50 metrů při pokojové teplotě, a neznamená, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 50 metrů.	Nositelné zařízení splňuje úroveň odolnosti 5 ATM podle normy ISO 22810:2010, což znamená, že zařízení odolá statickému tlaku vody až do hloubky 50 metrů po dobu 10 minut, ale neznamená to, že je odolné vůči vodě v hloubce 50 metrů. Výrobek lze používat v mělké vodě, například v bazénech a na pláži, a lze jej nosit a používat při cvičení, za deště a při kontaktu s vodní tříští. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofону, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Potápění, šnorchlování nebo jiné aktivity spojené s vysokým tlakem vody. 2. V horkých sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, opláchněte jej a namočte na 30 minut do čisté vody.
-------	---	---

		4. Skákání do vody, vysokotlaký oplach nebo jiné aktivity zahrnující vysoký tlak vody nebo rychle proudící vodu. 5. Kompozitní veganská kůže, kompozitní tkané řemínky, kožené, kovové a keramické řemínky nejsou určeny pro vodní aktivity (např. plavání) nebo pro odolávání potu, a proto se v takových případech doporučuje používat jiné řemínky. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

IP69	Vyhovuje krytí IP69 podle normy GB/T 4208-2017. Testovací podmínky IPX9 jsou následující: teplota vody: 80 ± 5 °C; průtok vody: 15 ± 1 l/min; tlak vody: $10\,000 \pm 500$ kPa; úhel stříkání: 0°, 30°, 60° a 90°, 30 sekund pro každý úhel. To neznamená ochranu při sprchování horkou vodou.	Splňuje krytí IP69 definované v normě GB/T 4208-2017. Zařízení s krytím IP6X může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Krytí IPX9 zahrnuje stříkající kapaliny pod vysokým tlakem. To znamená, že produkty s krytím IPX8 a IPX9 lze nosit při činnostech zahrnujících rychle tekoucí vodu, jako je vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (jako jsou motorové čluny a motorové čluny), mytí aut a rafting. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofону, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným
------	--	--

		pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou a odstraňte vodní skvrny. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
IPX8 (odolnost proti vodě pro každodenní použití)	Výrobky, které splňují tuto normu, jsou odolné proti stříkající a klidné vodě a lze je nosit a používat při cvičení, protože jsou odolné proti potu, za deštivých dnů a při kontaktu s vodou. Nedoporučuje se však takové zařízení ponořit do vody. Toto nositelné zařízení má stupeň krytí IPX8 podle normy GB/T 4208-2017 a bylo testováno v kontrolovaných laboratorních podmínkách.	Výrobky se stupněm krytí IPX8 splňují požadavky na odolnost proti vodě při každodenním používání, například při mytí rukou nebo v deštivých dnech. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting.

IPX8 (20 metrů)	Jedná se o stupeň odolnosti proti vodě definovaný v normě GB/T 4208-2017. Označuje, že nositelné zařízení odolá simulovanému statickému tlaku vody v hloubce až 20 metrů, a neznamená, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 20 metrů.	Výrobek lze používat v mělké vodě, například v bazénech a na pláži, a splňuje požadavky na odolnost proti vodě pro každodenní použití, například při mytí rukou a za deště. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofonu, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Šnorchlování, potápění, nádechové potápění nebo jiné aktivity s dlouhodobým ponořením do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting.
-----------------	---	--

IPX8 (1,5 metru)	Jedná se o stupeň odolnosti proti vodě definovaný v normě GB/T 4208-2017. Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 30 minut simulovaný statický tlak vody až do hloubky 1,5 metru, a neznamená, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 1,5 metru.	Zařízení vydrží krátkodobé ponoření do vody hluboké až 1,5 metru. Nedoporučuje se však ponořit zařízení do vody. Splňuje požadavky na voděodolnost pro každodenní použití, například při mytí rukou nebo v deštivých dnech. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čistícím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
IP6X	Splňuje normu IEC 60529:2013 (úroveň 6). Výrobky, které splňují tuto normu, mohou zabránit vnikání prachu.	Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí.

IP68 (20 metrů)	Splňuje úroveň odolnosti 2 ATM podle normy ISO 22810:2010, což znamená, že zařízení odolá statickému tlaku vody až do hloubky 20 metrů po dobu 10 minut, ale neznamena to, že je odolné vůči vodě v hloubce 20 metrů. Splňuje normu IEC 60529:2013 (úroveň 6). Výrobky, které splňují tuto normu, mohou zabránit vnikání prachu.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP68 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Výrobek lze používat v mělké vodě, například v bazénech a na pláži, a splňuje požadavky na voděodolnost pro každodenní použití, například při stříkající vodě a v deštivých dnech. Po nošení zařízení při vodních aktivitách jej ihned vyčistěte a vysušte, odstraňte skvrny od vody z povrchu výrobku a ze všech otvorů a použijte funkci odvodnění zařízení, abyste zabránili negativnímu vlivu na výkon zařízení. Nevkládejte nic do otvorů mikrofону, reproduktoru nebo barometru. K odstranění vodních skvrn zařízení nezahřívejte ani nepoužívejte stlačený vzduch. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 3. Činnosti spojené s rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované
-----------------	--	--

		vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

IP68 (1,5 metru)	Jedná se o stupeň odolnosti proti vodě definovaný v normě GB/T 4208-2017. Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 30 minut simulovaný statický tlak vody až do hloubky 1,5 metru, a neznámá, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 1,5 metru. Splňuje normu IEC 60529:2013 (úroveň 6). Výrobky, které splňují tuto normu, mohou zabránit vnikání prachu.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP68 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Zařízení vydrží krátkodobé ponoření do vody hluboké až 1,5 metru. Nedoporučuje se však ponořit zařízení do vody. Splňuje požadavky na voděodolnost pro každodenní použití, například při kontaktu s vodou a v deštivých dnech. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čistícím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se
------------------	--	--

		záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

IP67	Jedná se o stupeň odolnosti proti vodě definovaný v normě GB/T 4208-2017. Uvádí, že nositelné zařízení vydrží po dobu 30 minut simulovaný statický tlak vody o výšce 1 metr, a neznamená, že je zařízení voděodolné ve vodě hluboké 1 metr. Splňuje normu IEC 60529:2013 (úroveň 6). Výrobky, které splňují tuto normu, mohou zabránit vnikání prachu.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP67 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Zařízení vydrží krátkodobé ponoření do vody hluboké až 1 metr. Nedoporučuje se však ponořit zařízení do vody. Zařízení můžete nosit při cvičení, protože je odolné vůči potu, při kontaktu s vodou a za deště. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. 5. Jiné nevhodné typy použití a scénáře, kdy může být zařízení umístěno do vody hlubší než 1 metr
------	--	--

		nebo ponořeno do vody na dobu delší než 30 minut. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

IP57	Nelze zcela zabránit vnikání prachu, ale množství vniklého prachu nesmí ovlivnit normální provoz zařízení nebo způsobit bezpečnostní problémy. Může být ponořeno do vody o hloubce až 1 metr při normální teplotě a atmosférickém tlaku po dobu 30 minut.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP57 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Zařízení vydrží krátkodobé ponoření do vody hluboké až 1 metr. Nedoporučuje se však ponořit zařízení do vody. Zařízení můžete nosit při cvičení, protože je odolné vůči potu, při kontaktu s vodou a za deště. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Plavání, šnorchlování, potápění, sportovní potápění nebo jiné aktivity vyžadující dlouhodobé ponoření do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. 5. Jiné nevhodné typy použití a scénáře, kdy může být zařízení umístěno do vody hlubší než 1 metr
------	---	--

		nebo ponořeno do vody na dobu delší než 30 minut. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---

IP55	Nelze zcela zabránit vnikání prachu, ale množství vniklého prachu nesmí ovlivnit normální provoz zařízení nebo způsobit bezpečnostní problémy. Vydrží působení proudu vody o průtoku 12,5 l/min mířícího na pouzdro přístroje z libovolného směru po dobu 3 minut.	Nositelné zařízení splňuje stupeň odolnosti IP55 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Nositelné zařízení je odolné proti stříkající vodě. Zařízení můžete nosit při cvičení, protože je odolné vůči potu, při kontaktu s vodou a za deště. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Při pádu do vody nebo při plavání, potápění na plošině, skákání do vody nebo jakémkoli jiném chování či činnosti, při které se zařízení ponoří do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čistícím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. 5. Jiné scénáře nebo typy použití, při kterých může být nositelné zařízení vystaveno rychle tekoucí vodě nebo silným vodním proudům nebo přímo
------	---	--

		čelit rychlému proudu vody po dobu delší než 3 minuty, například při dlouhodobém používání v silném dešti nebo dešťových přeháňkách. (Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	--

IP54	Nelze zcela zabránit vnikání prachu, ale množství vniklého prachu nesmí ovlivnit normální provoz zařízení nebo způsobit bezpečnostní problémy. Vydrží působení stříkající vody o průtoku až 10 l/min, která míří na pouzdro přístroje z libovolného směru, po dobu 10 minut.	Nositelné zařízení vyhovuje úrovni krytí IP54 podle normy IEC 60529:2013. Zařízení může zabránit vnikání prachu v obytných místnostech, kancelářích, laboratořích, lehkých průmyslových ateliérech a skladech, ale nemělo by se nosit ve zvláště prašném prostředí. Nositelné zařízení je odolné proti stříkající vodě. Zařízení můžete nosit při cvičení, protože je odolné vůči potu, a za deštivých dnů. Nositelné zařízení by se nemělo nosit v následujících případech: 1. Při pádu do vody, při fotografování pod vodou nebo při jakémkoli jiném chování či činnosti, při které se zařízení ponoří do vody. 2. Ve sprchách, horkých pramenech, saunách (parních lázních) a při jiných aktivitách v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí. 3. Činnosti, při kterých by mohlo dojít k vystavení zařízení sprchovému gelu, šamponu, mýdlové vodě a jiným pracím nebo čisticím prostředkům. Pokud se přístroj dostane do kontaktu s takovým produktem, včas jej opláchněte a vyčistěte čistou vodou. 4. Činnosti spojené s vysokým tlakem vody nebo rychle tekoucí vodou, jako jsou skoky do vody, vodní lyžování, surfování, motorizované vodní sporty (např. motorové čluny a motorové lodě), mytí aut a rafting. 5. Jiné typy nevhodného použití a scénáře, kdy může být zařízení v kontaktu s rychle tekoucí vodou nebo s vodními proudy po dobu delší než 10 minut.
------	---	--

		(Na poškození nositelného zařízení způsobené ponořením do kapaliny se záruka nevztahuje, pokud je nositelné zařízení nošeno v nevhodném prostředí.)
--	--	---