

Cuprins

Introducere

Purtarea ceasului	1
Reglarea și înlocuirea curelei ceasului	1
Asocierea ceasului cu telefonul dvs.	5
Pornirea/oprirea și repornirea ceasului	6
Încărcarea ceasului	7
Butoane și gesturi	8
Personalizarea butonului Jos	10
Reglarea luminozității ecranului	10
Setarea intensității vibrației de pe ceas	10
Setarea datei/orei și a limbii	10
Activarea funcțiilor utilizate frecvent	10
Deblocarea telefonului folosind ceasul	11
Activarea modului Nu deranjați	11
Conectarea căștilor	11
Vizualizarea numelui Bluetooth și a adresei MAC	12
Vizualizarea informațiilor despre versiune	12
Vizualizarea numărului de serie al dispozitivului	12
Actualizarea ceasului și a aplicației Huawei Health	12
Restabilirea ceasului la setările din fabrică	13

Monitorizarea antrenamentului

Inițierea unui antrenament	14
Starea antrenamentului	15
Monitorizarea activităților zilnice	16
Vizualizarea duratei activității de intensitate moderată până la ridicată	16
Înregistrarea rutelor de antrenament	17
Sincronizarea și partajarea datelor de fitness și sănătate	17

Gestionarea sănătății

Monitorizarea pulsului	18
Monitorizarea somnului	22
Testarea nivelurilor de stres	22
Memento de activitate	23
Activarea HUAWEI TruSleep™	23

Viață confortabilă

Primirea de notificări și ștergerea mesajelor	25
Setarea contactelor favorite (folosind un ceas pentru a efectua / primi un apel)	26

Preluarea sau respingerea apelurilor primite	27
Verificarea jurnalului de apeluri	27
Redarea muzicii	27
Folosirea cronometrului sau a temporizatorului	28
Setarea unei alarme	29
Folosirea lanternei	30
Folosirea aplicației Barometru	30
Folosirea busolei	31
Rapoarte meteo	31
Găsirea telefonului folosind ceasul	31

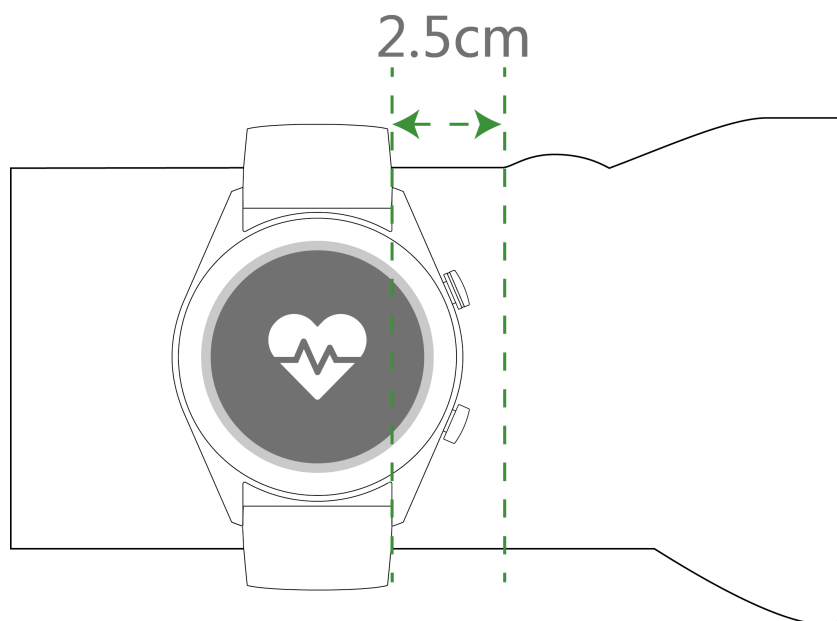
Instrucțiuni suplimentare

Schimbarea fețelor de ceas	32
Setarea fețelor de ceas din Galerie	32
Fețele de ceas	32
Setarea unei fețe de ceas în așteptare	33
Configurarea a două fusuri orare	34

Introducere

Purtarea ceasului

Atașați zona de monitorizare a pulsului de pe ceas în partea de sus a încheieturii mâinii, așa cum se arată în figura următoare. Pentru a asigura precizia măsurării pulsului, purtați ceasul în mod corespunzător și nu-l purtați deasupra articulației de la încheietura mâinii. Nu-l purtați prea larg sau prea strâns, ci asigurați-vă că ceasul este fixat bine pe încheietura mâinii.



- Ceasul dvs. folosește materiale netoxice care au trecut teste stricte de alergii la nivelul pielii. Puteți fi liniștit atunci când îl purtați. Dacă simțiți disconfort cutanat atunci când purtați ceasul, scoateți-l și consultați un medic.
- Purtați corect ceasul pentru un confort mai mare.
- Puteți purta ceasul pe oricare încheietură a mâinii.

Reglarea și înlocuirea curelei ceasului

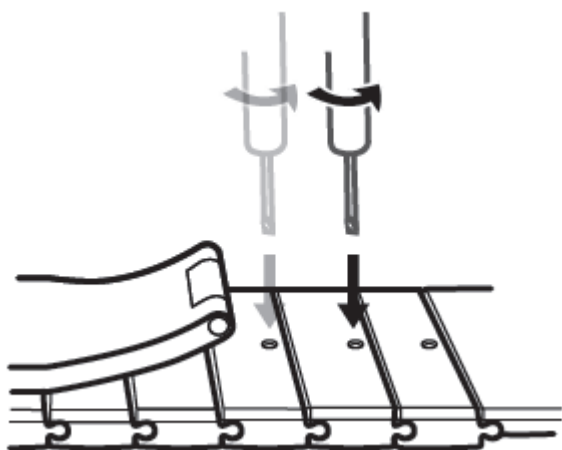
Reglarea curelei

Pentru ceasuri cu curele nemetalice și cataramă în formă de T, puteți ajusta curea la o mărime confortabilă, în funcție de circumferința încheieturii mâinii.

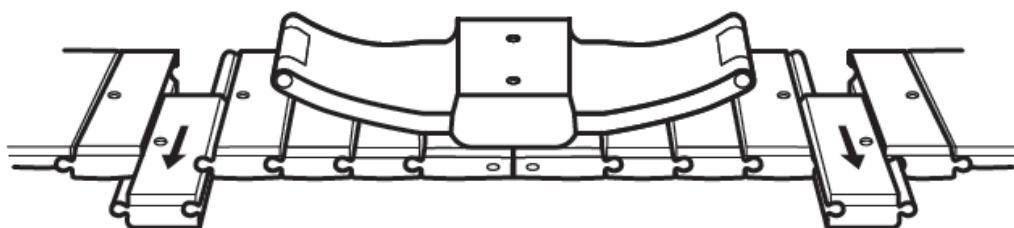
În cazul în care curea este din materiale metalice, o puteți ajusta în felul următor:

Ajustarea curelelor din zale metalice

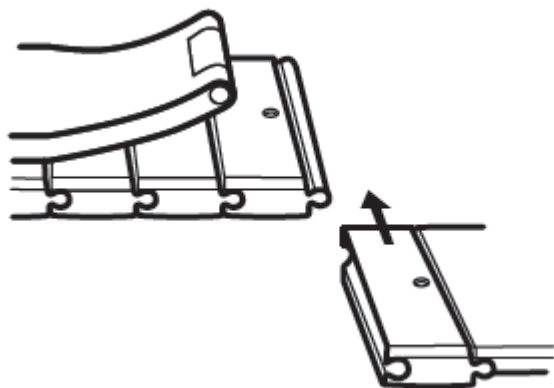
1. Utilizați șurubelnița furnizată împreună cu ceasul pentru a deșuruba șuruburile zalelor pe care doriți să le îndepărtați.



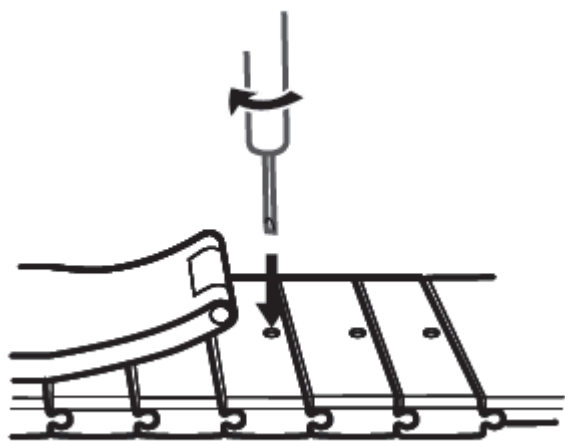
2. Îndepărtați un număr egal de zale de pe ambele părți ale ceasului pentru a vă asigura că acesta rămâne în continuare centrat.



3. Reasamblați cureaua.

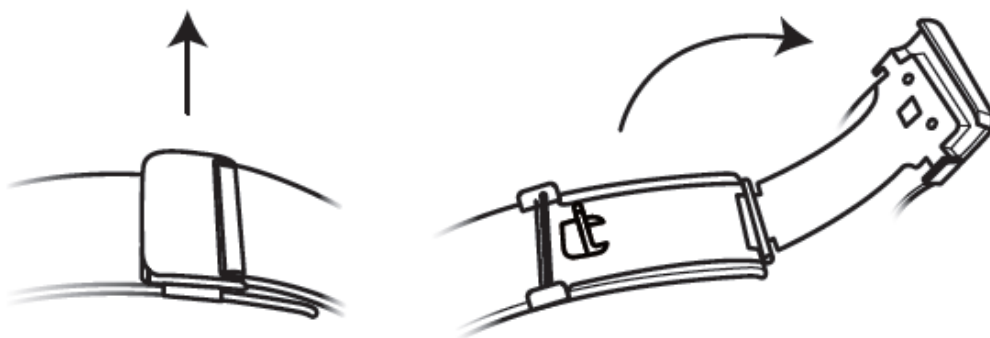


4. Înșurubați la loc șuruburile.

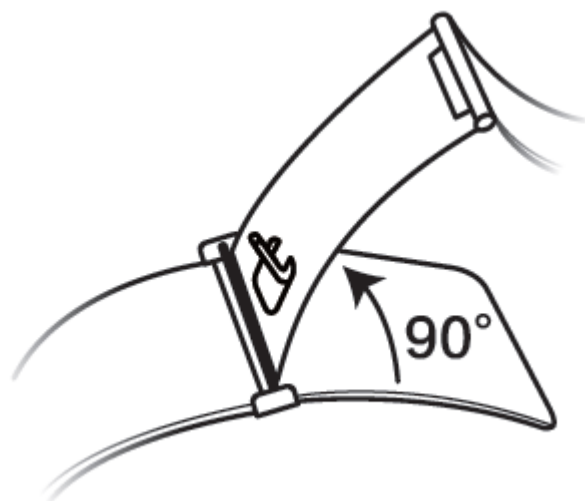


Ajustarea curelelor din plasă metalică

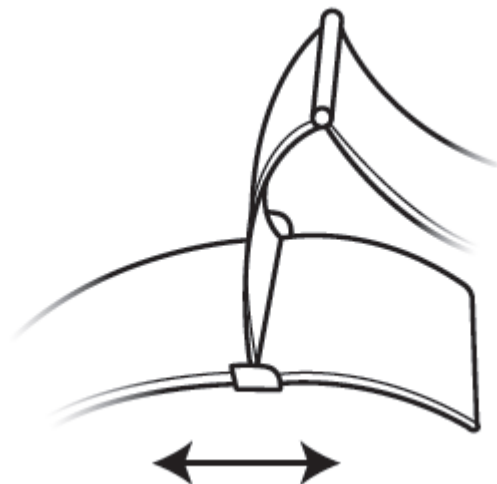
1. Desfaceți catarama.



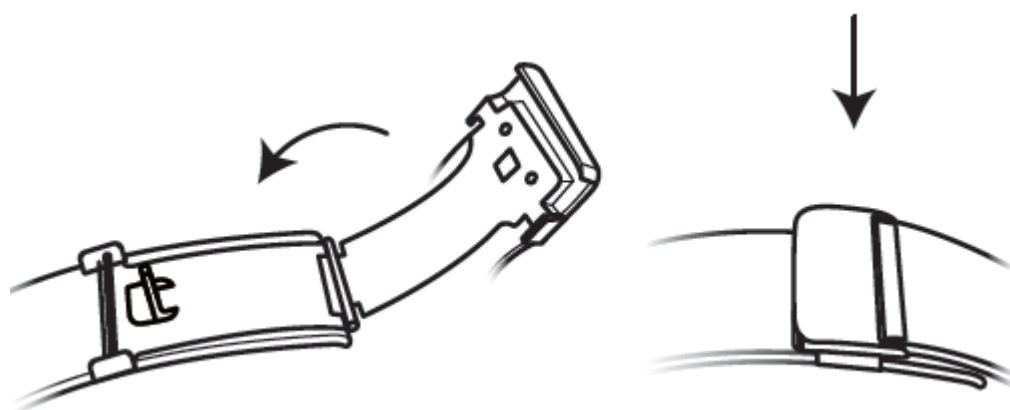
2. Ridicați plăcuța care prinde catarama pe curea la un unghi de 90°.



3. Glisați catarama în poziția dorită.

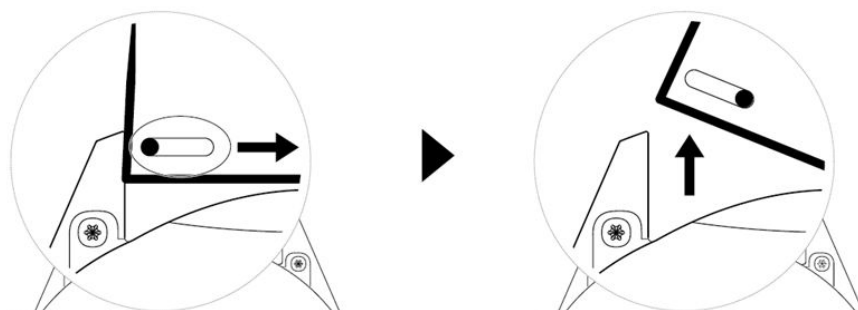


4. Aliniați plăcuța de prindere cu adânciturile și fixați-o la loc. Închideți catarama.

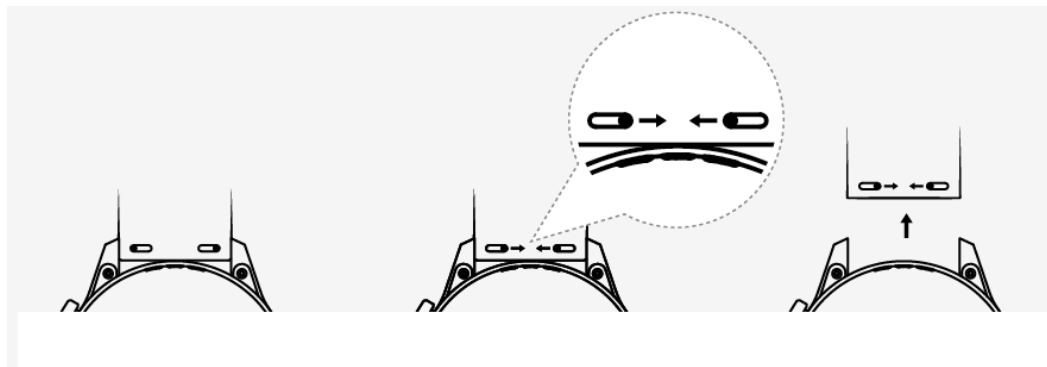


Îndepărtarea și instalarea curelei

Pentru a îndepărta o curea nemetalică, deblocați elementul de fixare, îndepărtați cureaua curentă, apoi eliberați știftul elastic, așa cum se arată în figura următoare. Urmați pașii în ordinea inversă pentru a instala o curea nouă.




Pentru a îndepărta o curea metalică, efectuați pașii indicați în figura următoare. Urmați pașii în ordinea inversă pentru a instala o curea nouă.




Asocierea ceasului cu telefonul dvs.

Dacă tocmai ați scos ceasul din cutie, apăsați butonul Sus și țineți apăsat până când ceasul vibrează și afișează un ecran de pornire. Ceasul este pregătit pentru asocierea prin Bluetooth în mod implicit.

• Pentru utilizatorii Android:

- 1 Descărcăți și instalați aplicația Huawei Health dintr-un magazin de aplicații. Dacă ați instalat-o deja, asigurați-vă că este actualizată.
- 2 Deschideți aplicația Huawei Health și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a acorda permisiunile necesare aplicației. Mergeți la **Dispozitive** > **Adăugare** > **Ceas inteligent** și atingeți dispozitivul cu care doriți să realizați asocierea.
- 3 Atingeți **ASOCIERE** și aplicația va căuta automat dispozitivele Bluetooth disponibile din apropiere. După ce a găsit ceasul, atingeți numele acestuia pentru a începe asocierea.
- 4 Când este afișată o solicitare de asociere pe ecranul ceasului, atingeți  pentru a asocia ceasul și telefonul. Confirmați asocierea și de pe telefon.

• Pentru utilizatorii iOS:

- 1 Descărcăți și instalați aplicația Huawei Health din App Store. Dacă ați instalat-o deja, asigurați-vă că este actualizată.
- 2 Deschideți aplicația Huawei Health, mergeți la **Dispozitive** > **+** > **Ceas inteligent** și atingeți dispozitivul cu care doriți să realizați asocierea.
- 3 Atingeți **ASOCIERE** și aplicația va căuta automat dispozitivele Bluetooth disponibile din apropiere. După ce a găsit ceasul, atingeți numele acestuia pentru a începe asocierea.
- 4 Când apare o solicitare de asociere pe ecranul ceasului, atingeți  pentru a asocia ceasul și telefonul.

Pentru CEASUL HUAWEI WATCH GT 2 / HUAWEI HUAWEI GT 2 Pro / HONOR MagicWatch 2 (46 mm) urmați acești pași pentru a realiza asocierea:


- 1 Conectați-vă la App Store e pe telefon și căutați aplicația Huawei Health. Descărcăți și instalați aplicația și toate actualizările disponibile.


2 Pe telefon, mergeți la Setări > Bluetooth. Ceasul ar trebui să apară automat. Atingeți


dispozitivul, apoi atingeți  pentru a finaliza asocierea.

3 Deschideți aplicația Health, mergeți în ecranul Setări, apoi atingeți pictograma + din colțul de sus-dreapta și selectați Ceasuri inteligente. Selectați modelul dispozitivului dvs.

4 Atingeți ASOCIERE, iar aplicația va căuta în mod automat cele mai apropiate dispozitive Bluetooth. După ce a găsit ceasul, atingeți numele acestuia pentru a începe asocierea.


5 Când este afișată o solicitare de asociere pe ecranul ceasului, atingeți  pentru a asocia ceasul și telefonul. Confirmați asocierea și de pe telefon.

 • La prima asociere, puteți utiliza telefonul pentru a scana codul QR de pe ecranul ceasului pentru a descărca aplicația Huawei Health.

- Dacă ceasul nu răspunde după ce atingeți  pentru a confirma solicitarea de asociere, apăsați butonul Jos și țineți apăsat pentru a debloca ceasul și inițiați din nou o procedură de asociere.
- Ceasul dvs. va afișa pe ecran o pictogramă pentru a vă informa că asocierea a avut succes. Acesta va primi apoi informații (cum ar fi data și ora) de la telefon.
- Dacă asocierea a eșuat, ecranul ceasului va afișa o pictogramă pentru a vă informa că asocierea nu a reușit. Acesta va reveni apoi la ecranul de pornire.
- Un ceas poate fi conectat cu un singur telefon la un moment dat și invers. Dacă doriți să vă asociați ceasul cu un alt telefon, deconectați ceasul de la telefonul actual folosind aplicația Huawei Health, apoi asociați ceasul cu un alt telefon utilizând aplicația Huawei Health.

Pornirea/oprirea și repornirea ceasului

Pornirea ceasului

- Când ceasul este oprit, apăsați lung butonul Sus pentru a porni ceasul.
- Când ceasul este oprit, ceasul se va porni automat dacă îl încărcați.
-  • Dacă porniți ceasul când nivelul bateriei este extrem de scăzut, ceasul vă va aminti să îl încărcați și ecranul ceasului se va opri după 2 secunde. Nu veți putea să porniți ceasul până nu îl încărcați.

Oprirea ceasului

- Când ceasul este pornit, apăsați lung butonul Sus, apoi atingeți **Oprire**.
- Când ceasul este pornit, apăsați butonul Sus din ecranul de pornire, treceți cu degetul în sus sau în jos până când găsiți **Setări**, atingeți opțiunea, accesați **Sistem > Oprire** și apoi atingeți ✓ pentru a confirma.

- Dacă nivelul bateriei este extrem de scăzut, ceasul va vibra și se va opri automat.

Repornirea ceasului

- Când ceasul este pornit, apăsați lung butonul Sus, apoi atingeți **Repornire**.
- Când ceasul este pornit, apăsați butonul Sus din ecranul de pornire, glisați până când găsiți **Setări**, atingeți opțiunea, accesați **Sistem > Repornire** și apoi atingeți ✓ pentru a confirma alegerea.

Repornirea forțată a ceasului

- Apăsați lung butonul Sus timp de cel puțin 16 secunde pentru a reporni forțat ceasul.

Încărcarea ceasului

Încărcarea

- 1 Conectați portul USB tip C și adaptorul de alimentare, apoi conectați adaptorul de încărcare.
 - 2 Așezați-vă ceasul deasupra suportului de încărcare, asigurându-vă că contactele de pe ceas și de pe suport sunt aliniat. Așteptați până când pictograma de încărcare apare pe ecranul ceasului dvs.
 - 3 Când ceasul este complet încărcat, pe ecran va fi afișat 100% și încărcarea se va opri automat. Dacă nivelul bateriei este sub 100% și încărcătorul este conectat la telefon, încărcarea va începe automat.
- Utilizați cablul de încărcare și suportul de încărcare dedicate, tensiune de ieșire nominală de 5 V și curent de ieșire nominal de 1 A sau mai mare pentru a încărca ceasul.
 - Este recomandat să ridicați suportul de încărcare pentru a-l atașa la ceas. Asigurați-vă că partea cu butoane a ceasului este aliniată cu portul de încărcare al suportului. După ce suportul și ceasul sunt conectate corect, verificați dacă este afișată pictograma de încărcare. Dacă nu puteți vedea pictograma de încărcare, poate fi necesar să reglați ușor poziția suportului până când este stabilit contactul și apare pictograma de încărcare.
 - Ceasul dvs. se va opri automat atunci când nivelul bateriei este prea scăzut. După ce este încărcat un timp, ceasul se va porni automat.

Durata încărcării

Ceasul dvs. va fi complet încărcat în două ore. Când indicatorul de încărcare arată 100%, ceasul este complet încărcat. Deconectați ceasul de la adaptorul de alimentare odată ce este complet încărcat.

- i** • Încărcați ceasul într-un mediu uscat și bine ventilat.
- Înainte de încărcare, asigurați-vă că portul de încărcare și piesele metalice sunt curate și uscate pentru a preveni scurtcircuitul sau orice alte riscuri.
- Înainte de încărcare, asigurați-vă că portul de încărcare este uscat. Ștergeți orice apă sau pete de transpirație.
- Se recomandă ca temperatura ambiantă să fie cuprinsă între 0 și 45 ° C.
- Pentru a proteja bateria, curentul de încărcare va fi redus dacă temperatura ambiantă este scăzută, ceea ce va prelungi timpul de încărcare fără a afecta durata de viață a bateriei.

Verificarea nivelului bateriei

Utilizați una dintre următoarele trei metode pentru a verifica nivelul bateriei:

Metoda 1: Când ceasul dvs. este conectat la încărcător, puteți verifica nivelul bateriei pe ecranul de încărcare care este afișat automat. Apăsați butonul Sus pentru a ieși din ecranul de încărcare.

Metoda 2: Treceți cu degetul de sus în jos pe ecranul de pornire și verificați nivelul bateriei din meniul derulant.

Metoda 3: Verificați nivelul bateriei de pe ecranul cu detalii despre dispozitiv din aplicația Huawei Health.

Butoane și gesturi

Ceasul este echipat cu un ecran tactil color, care răspunde foarte ușor la atingerea dvs. și pe care puteți trece cu degetul în direcții diferite.

Butonul Sus

Operație	Funcție	Observații
Apăsați	<ul style="list-style-type: none"> • Activați ecranul ceasului când ecranul este oprit. • Accesați ecranul cu lista de aplicații de pe ecranul de pornire. • Reveniți la ecranul de pornire. 	Există anumite scenarii excepționale, cum ar fi în cazul apelurilor și al antrenamentelor.
Apăsați lung	<ul style="list-style-type: none"> • Porniți ceasul când ceasul este oprit. • Accesați ecranul de repornire / oprire când ceasul este pornit. 	

Butonul Jos

Operație	Funcție	Observații
Apăsăți	Deschideți aplicația de antrenament. Accesați funcția personalizată pe care ați setat-o.	Există anumite scenarii excepționale, cum ar fi în cazul apelurilor și al antrenamentelor.

Funcțiile butoanelor în timpul unui antrenament


Operație	Funcție
Apăsăți butonul Sus	Blocare/deblocare, dezactivare sunet sau încheiere antrenament
Apăsăți butonul Jos	Comutați ecranul.
Apăsăți lung butonul Sus	Încheiați antrenamentul.
Treceți cu degetul în sus sau în jos pe ecran	Comutați ecranul.
Atingeți lung ecranul	Afișați un alt tip de date.

Gesturi

Operație	Funcție
Atingeți	Selectați și confirmați.
Atingeți lung ecranul de pornire	Schimbați fața ceasului.
Treceți cu degetul în sus pe ecranul de pornire	Vizualizați notificările.
Treceți cu degetul în jos pe ecranul de pornire	Vizualizați meniul de comenzi rapide.
Treceți cu degetul spre dreapta	Reveniți la ecranul anterior.

Activarea ecranului

- Apăsăți butonul Sus.
- Ridicați sau rotiți încheietura spre interior.
- Treceți cu degetul în jos pe ecranul de pornire pentru a deschide meniul de comenzi rapide. Activați **Afișare oră** și ecranul va rămâne pornit timp de 5 minute.

 Puteți activa funcția **Ridicați încheietura pentru a activa ecranul** din aplicația Huawei Health accesând ecranul de detalii al ceasului dvs.

Oprirea ecranului

- Coborâți sau rotiți încheietura mâinii spre exterior.
- Ecranul se va opri automat la 5 secunde după ce a fost pornit dacă nu este efectuată nicio operație în această perioadă de timp. Dacă este efectuată o operație, ecranul se va opri la 15 secunde după ce este pornit.

- i** Din ecranul de pornire apăsați butonul Sus și accesați **Setări > Afișaj > Avansat** pentru a regla durata necesară pentru ca ceasul dvs. să intre în repaus și să oprească ecranul. Durata este setată la **Auto** în mod implicit.

Personalizarea butonului Jos

- 1** Din ecranul de pornire apăsați butonul Sus și accesați **Setări > Buton jos**.
- 2** Atingeți o aplicație din listă. Această aplicație va fi deschisă când apăsați butonul Jos.
 - i** În mod implicit, apăsarea butonului Jos va deschide aplicația Antrenament.

Reglarea luminozității ecranului

Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus și accesați **Setări > Afișaj > Luminozitate** pentru a regla luminozitatea ecranului. Luminozitatea este setată la **Auto** în mod implicit, care ajustează automat luminozitatea ecranului în funcție de mediul dvs. Nivelul 5 este cea mai luminoasă setare, iar nivelul 1 este cea mai întunecată.

Setarea intensității vibrației de pe ceas

1. Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, apoi accesați **Setări > Intensitate**.
2. Treceți cu degetul în sus sau în jos pe ecran și selectați **Mare, Mică**, sau **Niciuna**. Atingeți **OK**. Ceasul dvs. va reveni automat la ecranul anterior și va vibra cu intensitatea setată.

Setarea datei/orei și a limbii

Nu trebuie să setați data/ora și limba pe ceas. Când ceasul este conectat la telefonul dvs., setările de dată/oră și limbă de pe telefon vor fi sincronizate automat cu ceasul.

Dacă schimbați limba, data/ora sau formatul pentru oră de pe telefon, modificările vor fi sincronizate automat cu ceasul când ceasul și telefonul sunt conectate.

- i** • Pentru utilizatorii iOS: Deschideți telefonul, accesați **Setări > General > Limbă și regiune**, setați limba și regiunea și apoi conectați ceasul cu telefonul pentru a sincroniza setările.
- Pentru utilizatorii Android: Luând ca exemplu EMUI 9.0, deschideți telefonul, alegeți **Setări > Sistem > Limbă și introducere**, setați limba și apoi conectați ceasul cu telefonul pentru a sincroniza setările.

Activarea funcțiilor utilizate frecvent


După conectarea ceasului la telefon prin intermediul aplicației Huawei Health, puteți activa funcții pentru ceas din aplicație. Funcțiile utilizate frecvent includ:

- HUAWEI TruSleep™
- Notificare activitate
- Monitorizare continuă a pulsului
- Test automat de stres
- Notificări
- Rapoarte meteo
- Notificare deconectare Bluetooth
- Ridicați încheietura pentru a activa ecranul

Deblocarea telefonului folosind ceasul

Dacă această funcție este acceptată depinde de specificațiile telefonului.


Pentru a activa această funcție, efectuați următoarele: (Următorul exemplu folosește un telefon cu EMUI 9.0.)

- 1** Asigurați-vă că telefonul și ceasul dvs. au fost asociate.
 - 2** Pe telefon, accesați **Setări > Securitate și confidențialitate > Parola ecranului de blocare > Blocare inteligentă**. Setați parola ecranului de blocare și adăugați ceasul ca dispozitiv de încredere.
 - 3** Acum puteți accesa telefonul doar trecând cu degetul pe ecranul telefonului și fără a fi nevoie să introduceți o parolă.
-  Această funcție va funcționa numai atunci când telefonul și ceasul dvs. sunt conectate.

Activarea modului Nu deranjați

Pentru a activa modul Nu deranjați, treceți cu degetul în jos pe ecranul de pornire al ceasului, atingeți **Nu deranjați** și apoi atingeți **✓** pentru a confirma.

Dacă ceasul dvs. intră în modul Nu deranjați:

- 1** Ceasul nu va vibra pentru apelurile primite, dar puteți răspunde la sau respinge în continuare apelurile primite cu ceasul.
- 2** Mesajele și notificările nu vor fi afișate pe ceas, iar funcția Ridicați încheietura pentru a activa ecranul va fi dezactivată.
 -  Dacă ceasul dvs. nu acceptă funcția de apelare, nu veți putea răspunde la sau respinge apelurile primite cu ceasul.

Conectarea căștilor

- 1** Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus și accesați **Setări > Căști intra-auriculare**.
- 2** Ceasul dvs. va căuta automat în lista cu căști Bluetooth pentru asociere. Selectați numele căștilor dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea.

- În cazul în care căștile Bluetooth sunt conectate prin intermediul ceasului, iar dvs. preluați apelul de pe ceas, sunetul va fi redat prin difuzorul ceasului. Nu este posibilă încă redarea sunetului prin căști.
- Dacă doriți să utilizați căștile Bluetooth pentru apeluri, conectați căștile la telefon și preluați apelurile direct de pe telefon.

Vizualizarea numelui Bluetooth și a adresei MAC

Pentru a vizualiza numele Bluetooth și adresa MAC a ceasului dvs., utilizați una dintre următoarele metode:

Metoda 1: Pe ecranul de pornire al ceasului dvs., apăsați butonul Sus și accesați **Setări** > **Despre**. Valoarea din secțiunea **Nume Dispozitiv** este numele Bluetooth al ceasului dvs. Cele 12 caractere alfanumerice din **MAC** sunt adresa MAC a ceasului dvs.

Metoda 2: Numele Bluetooth și adresa MAC a ceasului dvs. sunt gravate cu laser pe spatele ceasului. Dacă utilizați HUAWEI WATCH GT, numele Bluetooth este scris ca „HUAWEI WATCH GT XXX”. Cele 12 caractere alfanumerice de lângă **MAC**: sunt adresa MAC a ceasului dvs.

Metoda 3: Efectuați următoarele în aplicația Huawei Health:

Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive** și va fi afișat numele ceasului dvs. Atingeți numele pentru a accesa ecranul de detalii. Identificați opțiunea **Restabilire setări din fabrică** și cele 12 caractere alfanumerice de lângă aceasta sunt adresa MAC a ceasului.

Vizualizarea informațiilor despre versiune

Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Setări**, atingeți opțiunea, apoi atingeți **Despre** și vor fi afișate informațiile despre versiunea ceasului dvs.

Vizualizarea numărului de serie al dispozitivului

Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Setări**, atingeți opțiunea, apoi atingeți **Despre** și numărul de serie al ceasului dvs. va fi afișat sub **SN**.

Actualizarea ceasului și a aplicației Huawei Health

Actualizarea ceasului

Metoda 1:

Conectați ceasul la telefon utilizând aplicația Huawei Health, deschideți aplicația, atingeți **Dispozitive**, atingeți numele dispozitivului, alegeți **Actualizare firmware**, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a actualiza ceasul dacă există actualizări noi.


Metoda 2:

- Pentru utilizatorii Android: Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive**, atingeți numele dispozitivului, apoi activați **Descărcați automat pachete de actualizare prin Wi-Fi**. Dacă există actualizări noi, ceasul va afișa mementouri de actualizare. Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a actualiza ceasul.
- Pentru utilizatorii iOS: Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți poza de profil din colțul din stânga sus al ecranului de pornire, atingeți **Setări**, apoi activați **Descărcați automat pachete de actualizare prin Wi-Fi**. Dacă există actualizări noi, ceasul va afișa mementouri de actualizare. Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a actualiza ceasul.

Actualizarea aplicației Huawei Health

Pentru utilizatorii Android: Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Eu** și apoi atingeți **Verificare actualizări**.

Pentru utilizatorii iOS: Actualizați aplicația Huawei Health în App Store.

 În timpul unei actualizări, ceasul se va deconecta automat de la telefon.

Restabilirea ceasului la setările din fabrică

Metoda 1: Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Setări**, atingeți opțiunea, accesați **Sistem** > **Resetare** și apoi atingeți **✓** pentru a confirma. Deoarece toate datele de pe ceasul dvs. vor fi eliminate atunci când restabiliți ceasul la setările din fabrică, vă rugăm să aveți grijă înainte de a confirma.

Metoda 2: Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive**, atingeți numele dispozitivului, apoi atingeți **Restabilire setări din fabrică**.


Monitorizarea antrenamentului

Inițierea unui antrenament

Ceasul dvs. acceptă mai multe moduri de antrenament. Alegeți un mod de antrenament și începeți să exersați.


Trasee de alergare

Ceasul a fost preinstalat cu o serie de trasee de alergare, de la nivel începător la avansat, care oferă îndrumări personalizate și în timp real. Puteți alege trasee diferite de pe ceas.

- 1 Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Antrenament**, atingeți opțiunea, alegeți **Trasee de alergare**, alegeți un traseu pe care doriți să-l utilizați, apoi începeți să alergați după cum vă indică ceasul.
 - 2 În timpul unui antrenament, apăsați butonul Sus pentru a întrerupe sau a încheia traseul de alergare sau apăsați butonul Jos pentru a comuta între ecrane și a vizualiza diferite date de antrenament.
 - 3 După un antrenament, atingeți **Înregistrări antrenament** pentru a vizualiza înregistrări detaliate despre antrenament, inclusiv efecte ale antrenamentului, performanța totală, viteza, pașii, înălțimea totală, pulsul, zona de puls, cadența, ritmul și VO₂max.
-  Pentru a vizualiza date detaliate despre antrenament, puteți de asemenea să deschideți aplicația Huawei Health și să atingeți **Înregistrări exerciții**.


Inițierea unui antrenament

Inițierea unui antrenament folosind ceasul:

- 1 Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Antrenament**, apoi atingeți opțiunea.
- 2 Treceți cu degetul în sus sau în jos până când găsiți tipul de antrenament. Înainte de un antrenament, puteți atinge pictograma Setări localizată lângă fiecare mod de antrenament pentru a configura valorile țintă, momenturile și setările de afișare.
 Nu există pictograma Setări în dreptul modului Triatlon. În modul Triatlon, apăsați butonul Jos pentru a trece la forma următoare.
- 3 Atingeți pictograma de început pentru a iniția un antrenament. În timpul unui antrenament, atingeți lung ecranul cu date de antrenament până când ceasul vibrează, atingeți orice date de antrenament (cum ar fi pulsul, viteza, distanța și timpul), apoi alegeți ce să afișați pe ecran în timp real.
- 4 În timpul unui antrenament, apăsați butonul Sus pentru a întrerupe sau a încheia antrenamentul sau apăsați butonul Jos pentru a comuta între ecrane și a vizualiza diferite date de antrenament. (Folosim ca exemplu modul Alergare în aer liber. În timpul antrenamentului, puteți vizualiza o serie de date afișate lângă Puls, Ritm, Distanță, Timp, Pași, Cadență, Calorii totale și Urcare totală. Moduri de antrenament diferite afișează tipuri de date diferite.)
- 5 După un antrenament, atingeți **Înregistrări antrenament** pentru a vizualiza înregistrări detaliate de antrenament.

Inițierea unui antrenament folosind aplicația Huawei Health:

Pentru a iniția un antrenament folosind aplicația Huawei Health, trebuie să apropiați telefonul și ceasul pentru a vă asigura că sunt conectate corespunzător.

- 1 Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Antrenament**, alegeți un mod de antrenament, apoi atingeți pictograma de început pentru a iniția un antrenament.
- 2 După ce ați inițiat un antrenament, ceasul dvs. se va sincroniza și va afișa pulsul, numărul de pași, viteza și timpul aferente antrenamentului.
- 3 În timpul unui antrenament, aplicația Huawei Health afișează durata antrenamentului și alte date.
 -  Dacă distanța sau durata de antrenament sunt prea mici, rezultatele nu vor fi înregistrate.
 - Pentru a evita descărcarea bateriei, aveți grijă să apăsați pictograma de oprire după un antrenament pentru a-l încheia.

Starea antrenamentului

Aplicația Stare antrenament de pe dispozitiv poate indica variația stării de fitness și sarcina de antrenament din ultimele șapte zile. Puteți revizui și modifica planul de antrenament curent cu ajutorul acestei aplicații. Aplicația vă poate indica, de asemenea, durata de recuperare, nivelurile de eficiență ridicată, starea de vârf, întreruperi ale antrenamentului și nivelurile de eficiență scăzută. Pe ecranul Sarcină antrenament, puteți vedea sarcina de antrenament din ultimele șapte zile. Sarcina de antrenament este clasificată ca mare, mică sau optimă și puteți determina nivelul dvs. în funcție de starea de fitness.

Aplicația Stare antrenament urmărește în principal sarcina de antrenament și variațiile VO₂max.

Dispozitivul colectează sarcina de antrenament din modurile de antrenament care urmăresc pulsul, cum ar fi cele pentru alergare, mers pe jos și mers pe bicicletă și colectează valoarea VO₂max atunci când începeți un antrenament de alergare în aer liber. Dispozitivul nu poate afișa starea de antrenament dacă nu a colectat nicio valoare VO₂max. Variația VO₂max va fi afișată numai dacă utilizați modul Alergare în aer liber cel puțin o dată pe săptămână (cel puțin 2,4 kilometri în 20 de minute pentru fiecare antrenament), iar dispozitivul colectează cel puțin două valori VO₂max cu un interval mai mare de o săptămână.

Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Stare antrenament**, atingeți opțiunea și apoi treceți cu degetul pe ecran pentru a vizualiza starea antrenamentului.

- Variația stării de fitness ($VO_2\max$) este un indicator important al stării antrenamentului. Dispozitivul va afișa variația $VO_2\max$ și starea de antrenament numai dacă utilizați modul Alergare în aer liber cel puțin o dată pe săptămână, iar dispozitivul colectează cel puțin două valori $VO_2\max$ la un interval mai mare de o săptămână.

Monitorizarea activităților zilnice

Deoarece ceasul dvs. este echipat cu un senzor de mișcare, acesta poate urmări și afișa pașii, cantitatea de calorii arse, intensitatea activității și timpii petrecuți în picioare.

Purtați corect ceasul pentru ca acesta să înregistreze automat datele referitoare la calorii, distanță, pași, durata activităților de intensitate moderată până la ridicată și alte activități.

Puteți vizualiza înregistrările privind activitatea efectuând următoarele:

Metoda 1: Vizualizarea înregistrărilor privind activitatea de pe ceas

Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Înregistrări activitate**, atingeți opțiunea și apoi puteți treceți cu degetul în sus sau în jos pentru a vizualiza date referitoare la calorii, distanță, pași, durata activităților de intensitate moderată până la ridicată și alte activități.

Metoda 2: Vizualizarea înregistrărilor privind activitatea folosind aplicația Huawei Health

Deschideți aplicația Huawei Health și vizualizați înregistrările privind activitatea de pe ecranul de pornire.

- Pentru a vizualiza înregistrările privind activitatea utilizând aplicația Huawei Health, asigurați-vă că ceasul este conectat la telefon.
- Datele de antrenament din ceasul dvs. pot fi sincronizate cu aplicația Huawei Health, dar datele înregistrate în aplicație nu pot fi sincronizate cu ceasul.

Vizualizarea duratei activității de intensitate moderată până la ridicată

Vizualizarea duratei activității de intensitate moderată până la ridicată

Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Înregistrări activitate**, atingeți opțiunea și durata activității de intensitate moderată până la ridicată va fi

afișată lângă .

- Utilizatorii Android pot verifica, de asemenea, durata activității de intensitate moderată până la ridicată pe ecranul de pornire al aplicației Huawei Health. Datele afișate în aplicația Huawei Health sunt colectate atât de pe telefon, cât și din ceas. Prin urmare, nu trebuie să vă îngrijorați dacă există o discrepanță între datele din aplicație și cele de pe ceas.

Înregistrarea rutelor de antrenament

Ceasul dispune de GPS încorporat. Chiar dacă sunteți deconectat de la telefon, ceasul poate înregistra în continuare rutele de antrenament atunci când inițiați modurile Alergare în aer liber, Plimbare în aer liber, Ciclism în aer liber, Urcare și alte moduri în aer liber.

 Modele diferite acceptă moduri de antrenament în aer liber diferite.

Dacă nu puteți vizualiza rutele de antrenament pe ceas, sincronizați datele de antrenament cu aplicația Huawei Health și vizualizați rutele de antrenament și alte date de antrenament detaliate în **Înregistrări exerciții** din Huawei Health.

Sincronizarea și partajarea datelor de fitness și sănătate

Puteți partaja datele dvs. de fitness cu aplicații terțe și le puteți compara cu prietenii.

Pentru utilizatorii Android:

Pentru a partaja datele de fitness cu o aplicație terță, deschideți aplicația Huawei Health, accesați **Eu > Partajare de date** și selectați platforma cu care doriți să partajați. Urmați instrucțiunile de pe ecran specifice fiecărei platforme.

Pentru utilizatorii iOS:

Pentru a partaja datele de fitness cu o aplicație terță, deschideți aplicația Huawei Health, accesați **Descoperă > Servicii terțe** și selectați platforma cu care doriți să partajați. Urmați instrucțiunile de pe ecran specifice fiecărei platforme.

Gestionarea sănătății

Monitorizarea pulsului

HUAWEI WATCH GT 2 / HONOR MagicWatch 2 are un senzor optic pentru puls, care vă poate monitoriza și înregistra pulsul pe tot parcursul zilei. Pentru a utiliza această funcție, trebuie să activați **Puls continuu** în aplicația Huawei Health.

- i** Când ceasul detectează că utilizatorul a adormit, acesta va comuta la utilizarea luminii invizibile pentru a vă măsura pulsul, permițându-vă să aveți un somn bun.

Măsurarea pulsului

- 1 Țineți brațul nemișcat și purtați ceasul corect.
 - 2 Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Puls**. Atingeți **Puls**. Ceasul vă va măsura pulsul actual.
 - 3 Pentru a întrerupe măsurarea pulsului, treceți cu degetul spre dreapta pe ecranul ceasului. De obicei, durează aproximativ 6 până la 10 secunde pentru a afișa prima valoare măsurată (1 până la 2 secunde dacă opțiunea **Monitorizare continuă a ritmului cardiac** este activată în aplicația Huawei Health și **MOD MONITORIZARE** este setat la **Timp real**), iar datele se actualizează la fiecare 5 secunde după aceea. O măsurătoare completă durează aproximativ 45 de secunde.
- i** Pentru a garanta o măsurătoare mai precisă a pulsului, purtați ceasul corect și asigurați-vă că cureaua este prinsă. Asigurați-vă că ceasul este bine fixat pe încheietura mâinii. Asigurați-vă că corpul ceasului este în contact direct cu pielea dvs., fără obstrucții.

Măsurarea pulsului în timpul unui antrenament individual

În timpul unui antrenament, ceasul poate afișa pulsul dvs. în timp real și zona de puls și vă poate anunța atunci când pulsul depășește limita superioară. Pentru cel mai bun rezultat al antrenamentului, vi se recomandă să alegeți un antrenament bazat pe zona dvs. de puls.

- Setarea metodei de calcul a zonei de puls

Intervalul de puls poate fi calculat pe baza procentajului maxim al pulsului sau a procentajului HRR. Pentru a seta metoda de calcul a intervalului de puls, deschideți aplicația Huawei Health, accesați **Eu > Setări > Interval limite puls și avertizare** și setați **Metodă de calcul** la **Procentajul maxim al ritmului cardiac** sau la **Procentaj HRR**.

- Dacă selectați **Procentajul maxim al ritmului cardiac** ca metodă de calcul, zona de puls pentru diferite tipuri de activități de antrenament (extrem, anaerobic, aerobic, de ardere a grăsimilor și de încălzire) se calculează pe baza pulsului maxim („220 - vârsta dvs.”, în mod implicit). $\text{Puls} = \text{Puls maxim} \times \text{Procentajul maxim a pulsului}$.
- Dacă selectați procentajul HRR ca metodă de calcul, intervalul de puls pentru diferite tipuri de activități de antrenament (anaerobic avansat, anaerobic de bază, acid lactic, aerobic avansat și aerobic de bază) este calculat pe baza rezervei de puls ($\text{Puls maxim} - \text{Puls în stare de repaus}$). $\text{Puls} = \text{Rezervă puls} \times \text{Procentaj rezervă puls} + \text{Puls în repaus}$.
- Metodele de calcul al zonei de puls în timpul alergării nu sunt afectate de setările din aplicația Huawei Health. Pentru majoritatea traseelor de alergare, **Procentajul HRR** este selectat în mod implicit.

Ceasul dvs. va afișa culori diferite atunci când pulsul atinge zonele aferente în timpul unui antrenament. Imaginea următoare arată cum este afișat pulsul în timpul unei alergări în aer liber.



- Măsurarea pulsului în timpul unui antrenament
 - 1 După ce inițiați un antrenament, treceți cu degetul pe ecranul ceasului pentru a verifica pulsul dvs. în timp real și zona de puls.
 - 2 După terminarea antrenamentului, puteți verifica pulsul mediu, pulsul maxim și zona de puls pe ecranul cu rezultatele antrenamentului.
 - 3 Puteți vizualiza grafice care arată modificările de puls, pulsul maxim și pulsul mediu pentru fiecare antrenament în **Înregistrări exerciții** din aplicația Huawei Health.
- Pulsul nu va fi afișat dacă scoateți ceasul de la încheietura mâinii în timpul antrenamentului. Cu toate acestea, ceasul va continua să caute un timp pulsul. Măsurarea va fi reluată imediat ce purtați din nou ceasul.
- Ceasul dvs. vă poate măsura pulsul atunci când l-ați conectat la telefon și ați inițiat un antrenament folosind aplicația Huawei Health.

Monitorizarea continuă a pulsului

Pentru a activa această funcție, conectați-vă ceasul la telefon utilizând aplicația Huawei Health și activați **Monitorizare continuă a ritmului cardiac** din aplicația Huawei Health. După ce această funcție este activată, ceasul dvs. poate măsura pulsul în timp real.


Setați **MOD MONITORIZARE** la **Inteligent** sau **Timp real**.

- Modul inteligent

- 1 Pulsul va fi măsurat la fiecare 10 minute pentru activități de intensitate scăzută (cum ar fi atunci când nu vă deplasați).
- 2 Pulsul va fi măsurat la fiecare 10 minute pentru activități de intensitate moderată (cum ar fi atunci când mergeți).
- 3 Pulsul va fi măsurat la fiecare secundă pentru activități de intensitate ridicată (cum ar fi atunci când alergați) și este nevoie de 6-10 secunde pentru a afișa prima valoare a pulsului, deși aceasta poate varia în funcție de persoană).

- Modul în timp real: Pulsul va fi măsurat la fiecare secundă pentru orice tip de intensitate a activității.

Când această funcție este activată, ceasul vă va măsura în mod continuu pulsul în timp real. Puteți vizualiza grafice pentru puls în aplicația Huawei Health.

-  Utilizarea modului în timp real va crește consumul de energie al ceasului dvs. în timp ce modul inteligent va ajusta intervalul de măsurare a pulsului în funcție de intensitatea activității dvs., reducând astfel consumul de energie.


Măsurarea pulsului în repaus

Pulsul în repaus se referă la pulsul măsurat într-un mediu liniștit și relaxat, atunci când sunteți treaz. Este un indicator general al sănătății cardiovasculare.

Cel mai bun moment pentru a măsura pulsul în repaus este imediat după ce v-ați trezit dimineața. Pulsul real în repaus nu poate fi afișat sau măsurat cu exactitate dacă pulsul a fost măsurat la momentul nepotrivit.

Pentru a măsura automat pulsul, activați **Monitorizare continuă a ritmului cardiac** în aplicația Huawei Health.

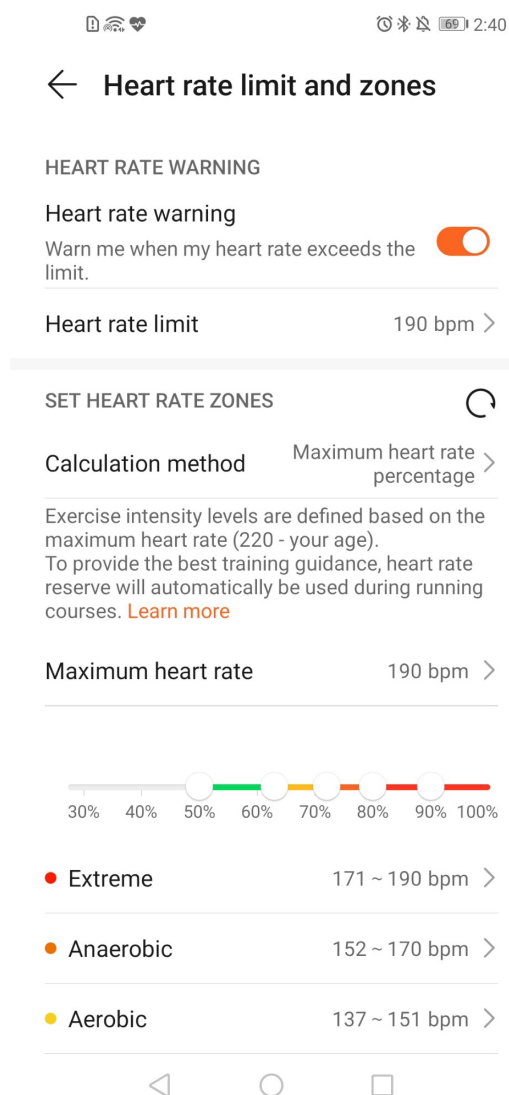
Dacă „--” este afișat pentru pulsul în repaus, acesta indică faptul că ceasul dvs. nu a putut măsura pulsul în repaus. În acest caz, asigurați-vă că măsurați pulsul în repaus într-un mediu liniștit și relaxat atunci când sunteți treaz. Este recomandat să vă măsurați pulsul în repaus imediat după ce vă treziți dimineața pentru un rezultat cât mai precis.

-  Dacă dezactivați **Monitorizare continuă a ritmului cardiac** după verificarea pulsului în repaus, pulsul în repaus afișat în aplicația Huawei Health va rămâne același.

Avertizare cu privire la puls

După ce inițiați un antrenament folosind ceasul, ceasul va vibra pentru a vă avertiza că valoarea pulsului dvs. a depășit limita superioară pentru mai mult de 10 secunde. Pentru a vizualiza și configura limita de puls, efectuați următoarele:

Deschideți aplicația Huawei Health, accesați **Eu > Setări > Interval limite puls și avertizare** și selectați limita de puls dorită. Imaginea următoare arată cum să setați limita de puls:



- i • Limita de puls implicită este de 200 - vârsta, care se obține din informațiile personale pe care le introduceți.
- Dacă dezactivați ghidarea vocală pentru antrenamentele individuale, veți fi avertizat doar prin vibrații și notificări cu carduri.
- Alertele de puls sunt disponibile numai în timpul antrenamentelor active și nu sunt generate în timpul monitorizării zilnice.

Pentru a activa **Alerte puls ridicat** pentru pulsul în repaus, deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive** apoi dispozitivul dvs., accesați **Monitorizare continuă a ritmului cardiac > Alertă privind pulsul ridicat** și setați limita superioară a pulsului. Apoi, atingeți **OK**. Când nu efectuați antrenamente, veți primi o alertă atunci când pulsul în repaus rămâne peste limita setată mai mult de 10 minute.

Monitorizarea somnului

Ceasul dvs. colectează date despre somn și identifică starea de somn atunci când îl purtați în timpul somnului. Acesta poate detecta automat când adormiți și când vă treziți și dacă sunteți într-un somn ușor sau profund. Puteți sincroniza și vizualiza datele de somn în detaliu în aplicația Huawei Health.

Ceasul dvs. măsoară datele de somn de la ora 20:00 la ora 20:00 în ziua următoare (în total 24 de ore). De exemplu, dacă dormiți 11 ore între orele 19:00 și 06:00, ceasul dvs. va contoriza durata de timp în care ați dormit înainte de ora 20:00 din prima zi, precum și restul timpului în care ați dormit pe parcursul celei de a doua zi.

Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Somn**, apoi atingeți opțiunea și treceți cu degetul în sus pe ecran pentru a vizualiza durata somnului nocturn și durata somnului scurt din timpul zilei. Durata somnului din timpul zilei este afișată sub **Somn scurt**.

Puteți vedea datele istorice despre somn în aplicația Huawei Health. Deschideți aplicația Huawei Health și atingeți Somn pentru a vizualiza statisticile zilnice, săptămânale, lunare și anuale cu privire la somn.

- **i** Somnurile scurte din timpul zilei sunt contorizate în secțiunea **Somn scurt**. Dacă faceți o siestă mai scurtă 30 de minute sau dacă v-ați mișcat prea mult în timpul unei sieste din timpul zilei este posibil ca ceasul dvs. să fi stabilit greșit că sunteți treaz.

Puteți activa opțiunea **HUAWEI TruSleep™** din aplicația Huawei Health.

După ce ați activat **HUAWEI TruSleep™**, ceasul dvs. va colecta datele despre somn, va detecta când adormiți, când vă treziți și dacă vă aflați într-un somn ușor, profund sau REM și va identifica momentele în care vă treziți și calitatea respirației pentru a vă oferi o analiză a calității somnului și sugestii pentru a vă ajuta să înțelegeți și să vă îmbunătățiți calitatea somnului.

Când ceasul dvs. detectează că dormiți, acesta va dezactiva automat opțiunea Mereu pe ecran, alertele pentru mesaje, notificările pentru apeluri primite, opțiunea Ridicați încheietura pentru a activa ecranul și alte funcții pentru a nu vă deranja somnul.


Testarea nivelurilor de stres

Puteți folosi ceasul pentru a testa nivelul de stres în mod periodic sau cu o anumită ocazie.

- Pentru a măsura nivelul de stres cu o anumită ocazie: Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Stres** și apoi **Test de stres**. Când utilizați pentru prima dată această funcție, trebuie să calibrați valoarea de stres. Urmați instrucțiunile de pe ecran din aplicația Huawei Health pentru a răspunde la chestionar pentru un rezultat mai bun al testului de stres.
- Pentru a măsura nivelul de stres în mod periodic: Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive**, apoi atingeți numele dispozitivului, activați **Test automat de stres** și

urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a calibra valoarea de stres. Asigurați-vă că purtați ceasul corect și acesta va testa periodic nivelul de stres.


Vizualizarea datelor de stres:

- Vizualizarea datelor de stres pe ceas: Apăsați butonul Sus când sunteți pe ecranul de pornire, treceți cu degetul în sus sau în jos până găsiți **Stres** și atingeți opțiunea pentru a vizualiza graficul care indică modificarea stresului dvs., inclusiv graficul cu bare pentru stres, nivelul de stres și intervalul de stres.
- Vizualizarea datelor de stres în aplicația Huawei Health: Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Stres** pentru a vizualiza cel mai recent nivel de stres și curba de stres zilnic, săptămânal, lunar și anual și sfaturile corespunzătoare. În același timp, puteți consulta conținutul din **ASISTENT DETENSIONARE** pentru a vă reduce stresul și a vă relaxa.
-  Testele de rezistență pot fi realizate doar cu un ceas HUAWEI WATCH GT 2 / HONOR MagicWatch 2 și necesită un telefon cu Android.
- În timpul testului de stres, purtați corect ceasul și stați nemișcat.
- Ceasul dvs. nu va putea să detecteze cu exactitate nivelul de stres în timpul unui antrenament sau atunci când vă mișcați prea mult încheietura mâinii. În acest caz, ceasul dvs. nu va efectua un test de stres.
- Precizia datelor poate fi afectată de cofeină, nicotină, alcool și unele medicamente psihotrope. În plus, bolile de inimă, astmul, exercițiile fizice sau o poziție incorectă de purtare vor afecta, de asemenea, datele.
- Ceasul nu este un dispozitiv medical și datele au doar rol informativ.

Memento de activitate


Când este activată funcția Memento activitate, dispozitivul va monitoriza activitatea pe parcursul zilei în etape (setată la 1 oră în mod implicit). Dispozitivul va vibra și va aprinde ecranul pentru a vă notifica dacă nu ați făcut mișcare într-o anumită perioadă a zilei, astfel încât să puteți păstra un echilibru bun între activitate și odihnă, în cursul zilei.

Dezactivați funcția Memento activitate în aplicația Huawei Health dacă nu doriți să fiți deranjat. Pentru a face acest lucru, deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Monitorizare sănătate** și dezactivați **Memento activitate**.

-  Dispozitivul nu va vibra pentru a vă trimite notificări în timp ce modul Nu deranjați este activat sau atunci când dormiți.
- Dispozitivul va trimite mementouri de activitate numai între orele 8:00-12:00 și 14:00-22:00.

Activarea HUAWEI TruSleep™

Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive**, apoi atingeți numele dispozitivului și activați **HUAWEI TruSleep™**.

-  Activarea **HUAWEI TruSleep™** poate reduce autonomia bateriei.
- Funcția **HUAWEI TruSleep™** este dezactivată în mod implicit.
- Monitorizarea HUAWEI TruSleep™ nu va fi afectată dacă telefonul se oprește în timp ce dormiți.
- Activarea opțiunii **Nu deranjați** în aplicația Huawei Health nu va afecta monitorizarea HUAWEI TruSleep™.

Viață confortabilă

Primirea de notificări și ștergerea mesajelor

Primirea de notificări

Asigurați-vă că ceasul este asociat cu telefonul dvs. folosind aplicația Huawei Health, apoi efectuați următoarele:

Pentru utilizatorii Android: Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive**, apoi atingeți dispozitivul. Atingeți **Notificări** și activați **Notificări**. Porniți comutatorul pentru aplicațiile pentru care doriți să primiți notificări.

Pentru utilizatorii iOS: Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive**, apoi atingeți dispozitivul. Atingeți **Notificări** și activați **Notificări**. Porniți comutatorul pentru aplicațiile pentru care doriți să primiți notificări.

Ceasul dvs. va vibra pentru a vă anunța atunci când este afișat un mesaj nou în bara de stare a telefonului.

Treceți cu degetul în sus sau în jos pe ecranul ceasului pentru a vizualiza conținutul mesajului. Pe ceas pot fi stocate cel mult 10 mesaje necitite. Dacă există mai mult de 10 mesaje necitite, vor fi afișate doar ultimele 10 mesaje. Fiecare mesaj poate fi afișat pe un ecran.

- i • Brățara dvs. poate afișa mesaje de la următoarele aplicații: SMS, E-mail, Calendar și diverse platforme de socializare.
- Nu puteți răspunde direct de pe ceas atunci când primiți un mesaj SMS, WeChat sau e-mail.
- Ceasul dvs. va primi în continuare notificări, dar nu vă va alerta dacă acesta se află în modul Nu deranjați, modul de repaus sau dacă detectează că nu îl purtați.
- Dacă primiți un mesaj nou când citiți un alt mesaj, ceasul dvs. va afișa noul mesaj.
- Atunci când ceasul dvs. se află în modul Nu deranjați sau Repaus, sau atunci când vă aflați în timpul unui antrenament, acesta ceasul va primi în continuare notificări, dar nu vă va alerta. Puteți trece cu degetul la dreapta pe ecranul de pornire al ceasului pentru a vizualiza mesaje noi.
- Dacă telefonul și ceasul sunt conectate, telefonul dvs. va transmite o alertă către ceasul dvs. prin Bluetooth atunci când primiți un apel sau un mesaj pe telefon. Din cauza scurtei întârzieri la trimiterea informațiilor prin Bluetooth, telefonul și ceasul dvs. nu vor primi alerta în același timp.
- Memento-urile și notificările privind apelurile primite pe ceasul dvs. nu vor fi afectate dacă sunt conectate și alte dispozitive Bluetooth la telefonul dvs.
- Puteți primi mesaje vocale și imagini de la aplicații de socializare terțe, dar nu puteți asculta mesaje vocale sau vizualiza imagini.

Ștergerea mesajelor

Pentru a șterge un mesaj, treceți cu degetul spre dreapta pe acesta. Pentru a șterge toate mesajele, atingeți **Golire toate**.

Setarea contactelor favorite (folosind un ceas pentru a efectua / primi un apel)

- 1** Deschideți aplicația Huawei Health și atingeți **Dispozitive**. Atingeți numele dispozitivului dvs. pentru a accesa ecranul cu setările pentru ceas. Atingeți **Contacte preferate**.
- 2** Apoi efectuați următorii pași:
 - Atingeți **ADĂUGAȚI** și va fi afișată lista de contacte de pe telefon. Apoi selectați contactele pe care doriți să le adăugați.
 - Atingeți **Secvență** pentru a sorta contactele pe care le-ați adăugat.
 - Atingeți **Eliminați** pentru a elimina un contact pe care l-ați adăugat.
- 3** Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Agendă** pentru a apela contactele preferate de pe ceas.

- i** 1 Puteți adăuga maxim 10 contacte preferate pe ceas.
- 2 Asigurați-vă că ceasul și telefonul dvs. sunt conectate înainte de a efectua un apel de pe ceas.
- 3 Puteți ajusta volumul apelului în timpul apelului.
- 4 Pot fi salvate maximum 30 de înregistrări de apeluri.

Preluarea sau respingerea apelurilor primite

Când ceasul dvs. este conectat la telefonul dvs. și primiți un apel, ceasul dvs. va vibra și va afișa numărul și numele apelantului. Puteți alege să preluați sau să respingeți apelul.

- i** • Informațiile despre apelurile primite afișate pe ceas se potrivesc cu informațiile afișate pe telefon. Dacă apelantul este necunoscut, va fi afișat numărul de telefon. Dacă aveți numărul salvat în agenda dvs., va fi afișat numele apelantului.
- Ceasul dvs. nu va vibra și porni ecranul la primirea de apeluri atunci când este activată opțiunea **Nu deranjați** sau când nu purtați ceasul.
- Puteți opri vibrația ceasului apăsând butonul Sus.
- Puteți respinge un apel primit, atingând pictograma de respingere de pe ecranul ceasului.
- Puteți regla volumul în timpul apelurilor.

Verificarea jurnalului de apeluri

- 1 Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Jurnal de apeluri**, atingeți opțiunea pentru a vizualiza jurnalele de apeluri.
- 2 Atingeți o intrare pentru a suna înapoi.
- 3 Treceți cu degetul în jos în partea de jos a ecranului și atingeți **Ștergere toate** pentru a șterge toate jurnalele de apeluri.

Redarea muzicii



i Funcția de muzică este disponibilă numai pe Android.

- 1 Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive**, atingeți numele dispozitivului, apoi atingeți **Muzică**.
- 2 Atingeți **Gestionați muzica** > **Adăugați melodii**, selectați muzica dorită din listă și atingeți ✓ din colțul din dreapta sus al ecranului.
- 3 Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Muzică**, apoi atingeți opțiunea.
- 4 Alegeți muzica pe care ați adăugat-o în aplicația Huawei Health și apoi atingeți pictograma de redare pentru a reda muzica.

- Muzica poate fi redată prin intermediul aplicațiilor social media terțe. Doar fișierele MP3 și AAC (LC-AAC) pot fi adăugate local, pe ceas.
- Puteți crea, de asemenea, o listă de redare efectuând următoarele: Atingeți **Listă de redare nouă** în aplicația Huawei Health și apoi adăugați pe lista de redare muzica sincronizată cu ceasul.
- Pe ecranul de redare a muzicii de pe ceas, puteți comuta între melodii, regla volumul și selecta un mod de redare, cum ar fi Redă în ordine, Amestecă, Repetă melodia curentă și Repetă lista. Treceți cu degetul în sus pentru a vizualiza lista cu melodii, atingeți pictograma Setări din colțul din dreapta jos al ecranului pentru a șterge melodii sau conectați ceasul la căștile Bluetooth și folosiți căștile pentru a controla redarea muzicii atât de pe ceas, cât și de pe telefon. Această funcție este disponibilă numai pe telefoane Android.
- Pentru a utiliza ceasul ca să controlați muzica redată pe telefon, deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive** și atingeți numele dispozitivului dvs., atingeți **Muzică** și activați **Control muzică pe telefon**.
- Puteți utiliza ceasul pentru a controla redarea audio în aplicațiile de muzică terțe, pe telefonul dvs.




Folosirea cronometrului sau a temporizatorului

Cronometrul


Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Cronometru**, apoi atingeți opțiunea. Atingeți  pentru a începe să cronometrați. Atingeți  pentru a reseta cronometrul. Treceți cu degetul spre dreapta pe ecranul ceasului pentru a ieși din cronometru.

Temporizatorul

Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Temporizator**, apoi atingeți opțiunea. În mod implicit, există 8 moduri de numărătoare inversă disponibile: 1 minut, 3 minute, 5 minute, 10 minute, 15 minute, 30 de minute, 1 oră și 2 ore. Alegeți un mod de numărătoare inversă în funcție de situație.

Atingeți  pentru a începe numărătoarea inversă, atingeți  pentru a întrerupe numărătoarea inversă și atingeți  pentru a opri numărătoarea inversă.


De asemenea, puteți personaliza temporizatorul. Pe ecranul Temporizator, atingeți

Personalizat, setați durata și atingeți  pentru a începe numărătoarea inversă. Treceți cu degetul spre dreapta pe ecranul ceasului pentru a ieși din temporizator.

Setarea unei alarme

Puteți utiliza aplicația Huawei Health pentru a seta o alarmă inteligentă sau o alarmă de eveniment pentru ceasul dvs. Alarma inteligentă vă va trezi dacă detectează că vă aflați într-un stadiu de somn ușor în timpul unei perioade prestabilite. Acest lucru vă ajută să vă treziți treptat creierul și vă faceți să vă simțiți mai înviorat.

Metoda 1: Setarea unei alarme cu ceasul

- 1 În ecranul de pornire, apăsați butonul Sus, treceți cu degetul în jos până când găsiți opțiunea **Alarmă**, atingeți-o, apoi atingeți + pentru a adăuga o alarmă.
- 2 Setati ora alarmei și ciclul de repetare, apoi atingeți **OK**.
- 3 Atingeți o alarmă pentru a o edita sau șterge.
 -  • Dacă nu setati ciclul de repetare, alarma este în mod implicit o alarmă unică.
 - Dispozitivul dvs. va vibra, dar nu va suna.



Metoda 2: Setarea unei alarme inteligente/de eveniment folosind aplicația Huawei Health

Pentru utilizatorii Android:

- 1 Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive**, atingeți numele dispozitivului, apoi **Alarmă > ALARMĂ**, sau mergeți la **Alarmă > ALARME EVENIMENTE**.
- 2 Setati ora de alarmă, eticheta și ciclul de repetare.
- 3 Atingeți ✓ din colțul din dreapta sus pentru a salva setările.
- 4 Treceți cu degetul în jos pe ecranul de pornire pentru a vă asigura că setările de alarmă sunt sincronizate cu ceasul.
- 5 Atingeți o alarmă pentru a o edita sau șterge.

Pentru utilizatorii iOS:

- 1 Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive**, apoi atingeți numele dispozitivului din lista de dispozitive.
- 2 Mergeți la **Alarmă > Alarmer evenimente** sau la **Alarmă > Alarmă inteligentă**.
- 3 Setati ora de alarmă, eticheta și ciclul de repetare.
- 4 Atingeți **Salvare**.
- 5 Treceți cu degetul în jos pe ecranul de pornire pentru a vă asigura că setările de alarmă sunt sincronizate cu ceasul.
- 6 Atingeți o alarmă pentru a o edita sau șterge.

- Alarmerle de eveniment setate pe ceas pot fi sincronizate cu aplicația Huawei Health. Puteți seta maximum cinci alarme de evenimente.
 - Puteți seta o singură alarmă inteligentă pentru ceas.
 - Alarma de eveniment va suna la ora specificată. Dacă setați o etichetă pentru alarma de eveniment, ceasul va afișa eticheta. În caz contrar, va fi afișată doar ora.
 - Când sună o alarmă, atingeți  de pe ecranul ceasului, apăsați butonul Sus sau treceți cu degetul spre dreapta pe ecranul ceasului pentru a amâna cu 10 minute.
- Pentru a opri alarma, atingeți  de pe ecranul ceasului sau apăsați lung butonul Sus.
- Când sună o alarmă, aceasta se va opri automat după ce o amânați de trei ori dacă nu efectuați alte operațiuni.
 - În acest moment, doar alarmele setate pe telefoanele Huawei sau Honor care rulează EMUI 8.1, Magic UI 2.0 sau versiunile ulterioare pot fi sincronizate cu ceasul.

Folosirea lanternei

Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Lanternă**, apoi atingeți opțiunea pentru a porni lanterna. Atingeți ecranul pentru a opri lanterna și atingeți din nou ecranul pentru a o porni. Treceți cu degetul spre stânga pe ecranul ceasului pentru a ieși din lanternă.

Folosirea aplicației Barometru

Puteți verifica altitudinea și presiunea atmosferică a locației dvs. actuale de pe ceas.

Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Barometru** și atingeți opțiunea pentru a consulta altitudinea și presiunea atmosferică din locația dvs. curentă și un grafic care arată schimbările atmosferice pentru ziua curentă.

Altitudinea:

Domeniul de măsurare a altitudinii: -800 - 8800 de metri.

Presiunea atmosferică:

Domeniul de măsurare a presiunii atmosferice: 300 - 1100 hPa.

Treceți cu degetul în sus sau în jos pentru a verifica altitudinea și respectiv presiunea atmosferică.

Folosirea busolei

Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Busolă**, atingeți opțiunea și apoi urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a o calibra. După ce este calibrată cu succes, ceasul dvs. va afișa un cadran de busolă.

Rapoarte meteo

Puteți verifica ceasul pentru a afla informații meteo din zona dvs.

Metoda 1: Vizualizarea informațiilor despre vreme pe o față de ceas care poate afișa date meteo

Asigurați-vă că utilizați o față de ceas care afișează informații meteo, apoi puteți consulta cele mai recente informații meteo pe ecranul de pornire.

Metoda 2: Vizualizarea informațiilor meteo pe ecranul meteo

Treceți cu degetul spre dreapta pe ecran până găsiți ecranul meteo, apoi puteți consulta locația dvs., celei mai recente informații meteo, temperatura și calitatea aerului.

Metoda 3: Vizualizarea informațiilor meteo în aplicația Meteo

Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Meteo**, atingeți opțiunea și apoi puteți consulta locația dvs., cele mai recente informații meteo, temperatură și calitatea aerului.

- i • Pentru a consulta informațiile meteo de pe ceas, vă recomandăm să deschideți aplicația Huawei Health, să atingeți **Dispozitive**, să atingeți numele dispozitivului dvs. și apoi să activați **Rapoarte meteo**.
 - Informațiile meteo afișate pe ceas pot diferi ușor de cele afișate pe telefon, deoarece informațiile sunt colectate de la furnizori de servicii meteorologice diferiți.
 - Asigurați-vă că ați acordat telefonului și aplicației Huawei Health permisiunea de a vă accesa locația. Pentru versiuni anterioare EMUI 9.0, selectați **Utilizați rețele GPS, WLAN și mobile** ca mod de poziționare în loc de **Utilizați doar GPS**.

Găsirea telefonului folosind ceasul

Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Găsește-mi telefonul** sau treceți cu degetul în jos pe ecranul de pornire și atingeți **Găsire telefon**. Pe ecran va fi afișată o animație. Dacă telefonul dvs. se află în raza Bluetooth, acesta va reda un ton de apel pentru a vă avertiza, chiar și în modul silențios.

Atingeți ecranul ceasului sau deblocați ecranul telefonului pentru a opri tonul de apel.

- i Această funcție va funcționa numai atunci când telefonul și ceasul dvs. sunt conectate.

Instrucțiuni suplimentare



Schimbarea fețelor de ceas

Metoda 1: Atingeți lung ecranul de pornire, apoi treceți cu degetul spre stânga sau spre dreapta pentru a alege o față de ceas.

Metoda 2: Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Setări**, atingeți opțiunea, accesați **Afișaj > Față ceas**, apoi treceți cu degetul spre stânga sau spre dreapta pentru a alege o față de ceas.

Metoda 3: Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive** și apoi numele dispozitivului, atingeți **Mai multe** de lângă **Fațete de ceas**, atingeți **Ale mele**, alegeți o față de ceas după cum este necesar, apoi atingeți **SETARE CA IMPLICIT**.

Setarea fețelor de ceas din Galerie

-  • Funcție disponibilă doar pe telefoanele Android. Dacă utilizați un telefon cu iOS, anulați asocierea dispozitivului, asociați-l apoi cu telefonul Android și urmați instrucțiunile pentru a transfera fotografiile. Fotografiile vor fi salvate. Puteți anula asocierea dispozitivului și îl puteți asocia din nou cu telefonul iOS.
 - Această caracteristică necesită actualizarea aplicației Health la versiunea 10.0.0.633 sau o versiune superioară, precum și actualizarea ceasului la versiunea 1.0.1.16 sau o versiune superioară.
- 1** Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive**, mergeți la **Fețe de ceas > Mai multe > Ale mele** și atingeți **Galerie**.
 - 2** Atingeți **+** și alegeți fie să încărcați o imagine din galeria telefonului, fie să faceți o fotografie nouă. Apoi selectați imaginea dorită și atingeți **Salvare**.
 - 3** În ecranul **Galerie** din aplicația Huawei Health, atingeți **Stil** pentru a personaliza fontul și culoarea datei și orei afișate.
 - 4** Atingeți **Aspect** pentru a ajusta poziția datei și orei afișate..
 -  • Doar imaginile statice pot fi utilizate ca fețe de ceas. Nu există restricții cu privire la formatul fișierelor.
 - Pot fi transferate până la 5 imagini simultan. Dacă transferați mai multe imagini, va fi selectată în mod aleatoriu o imagine care va fi afișată de fiecare dată când ecranul este scos din starea de repaus. Puteți comuta între imagini atingând ecranul atunci când este pornit.


Fețele de ceas


Descărcați și instalați și mai multe fețe de ceas interesante, efectuând următoarele:

- 1** Deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive** și apoi numele dispozitivului, atingeți **Mai multe** de lângă **Fațete ceas** și veți puteți vedea o varietate de fețe de ceas.
- 2** Alegeți o față de ceas după cum este necesar și apoi atingeți **INSTALARE**. După instalare, ceasul dvs. va trece automat la această nouă față de ceas.
- 3** Alegeți o față de ceas instalată, atingeți **SETARE CA IMPLICIT** și ceasul dvs. va comuta la această față de ceas.

Ștergerea unei fețe de ceas:

Pentru a șterge o față de ceas, deschideți aplicația Huawei Health, atingeți **Dispozitive** și apoi numele dispozitivului, atingeți **Mai multe** de lângă **Fațete ceas**, atingeți **Ale mele**,

alegeți o față de ceas instalată pe care doriți să o ștergeți, apoi atingeți  în din colțul din dreapta sus al ecranului, iar fața de ceas instalată pe ceas va fi ștearsă. Unele fețe de ceas preinstalate nu pot fi șterse.

-  • Ecranul Fațete de ceas nu este disponibil pe telefoanele iOS. Pentru a descărca fețe de ceas noi, vi se recomandă să asociați temporar ceasul cu un telefon Android. Când fețele de ceas descărcate sunt sincronizate cu ceasul dvs., asociați înapoi ceasul cu telefonul iOS.
- Pentru a descărca sau a șterge fețe de ceas, actualizați ceasul și aplicația Huawei Health la cele mai recente versiuni.
- Este posibil să nu puteți descărca sau șterge fețe de ceas în anumite țări și regiuni. Pentru mai multe informații, contactați linia de asistență Huawei locală.

Setarea unei fețe de ceas în așteptare

Când ceasul dvs. intră în modul de așteptare, va fi afișată fața de ceas în așteptare. Fața de ceas în așteptare este dezactivată în mod implicit. Pentru a activa această funcție, efectuați următoarele:

- 1** Pe ecranul de pornire apăsați butonul Sus, treceți cu degetul până când găsiți **Setări**, atingeți opțiunea și apoi accesați **Afișaj > Avansat > Față ceas în așteptare**.
- 2** Atingeți **Stil**, alegeți un stil, apoi atingeți **OK**.
- 3** Atingeți **Culoare**, alegeți o culoare, apoi atingeți **OK**.

- Când ceasul intră în modul de așteptare, atingeți fața de ceas în așteptare pentru a comuta la ecranul de pornire.
- Pentru a dezactiva funcția pentru fața de ceas în așteptare, atingeți **Stil**, apoi alegeți **Nu există**.
- Activarea funcției pentru fața de ceas în așteptare va reduce la jumătate autonomia bateriei și va dezactiva funcția Ridicați încheietura pentru a activa ecranul.
- Pentru a activa funcția pentru fața de ceas în așteptare, se recomandă să actualizați HUAWEI WATCH GT Classic/Active/Sport la versiunea 1.0.8.34 sau o versiune ulterioară, HUAWEI WATCH GT Elegant la versiunea 1.0.60.28 sau ulterioară sau HONOR Dream/Magic/VIVIENNE TAM la versiunea 1.0.9.4 sau o versiune ulterioară.

Configurarea a două fusuri orare

Atingeți lung ecranul de pornire pentru a comuta designurile. Unele designuri vor avea dedesubt o pictogramă de setări. Atingeți pictograma pentru a activa afișarea a două fusuri orare.