

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Einschalten, Ausschalten und Neustart	1
Tasten und Gesten	1
Aufladen des Geräts	2
Koppeln des Geräts mit dem Telefon	3
Benachrichtigungen	4
Ändern von Watchfaces	4
Einstellen eines Weckers	5
Empfang von Wetterberichten	6
Benachrichtigungen bei eingehenden Anrufen	7

Sport

Starten eines individuellen Trainings	8
Für ein Einzeltraining verknüpfen	8
Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen	9
Anzeigen der täglichen Aktivitätsdaten	9
Automatische Trainingserkennung	9

Gesundheit

Schlafüberwachung	10
Messen des Sauerstoffgehalts im Blut (SpO2)	10
Manuelles Messen Ihrer Herzfrequenz	11
Herzfrequenzlimit und Zonen	13
Alarm für hohe Herzfrequenz	13
Alarm für niedrige Herzfrequenz	13
Prüfen des Belastungsniveaus	14
Atemübungen	14
Aktivitätserinnerung	14
Vorhersagen des Menstruationszyklus	15

Assistent

Anzeigen und Löschen von Nachrichten	16
Einstellen von AODs	16
Konfigurieren von Galerie- Watchfaces	16
OneHop für Watchfaces	17
Stoppuhr	18
Timer	18
Taschenlampe	18
Suchen nach dem Telefon	18
Steuern der Musikwiedergabe	19
Fernauslöser	19

Mehr

Nicht stören	20
Hinzufügen von Favoriten	20
Einstellen der Vibrationsstärke	20
Ein-/Ausschalten des Bildschirms bei Huawei-Bändern	20
Sperrern oder Entsperren	21
Einstellen von Zeit und Sprache	22
Zurücksetzen des Geräts auf Werkseinstellungen	22
Aktualisieren Ihres Geräts	22
Einstellen oder Austauschen des Armbands	22
Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse, der Seriennummer, des Modells und der Versionsnummer	24
Schutz vor Wasser	25
Tragen des Geräts	25

Erste Schritte

Einschalten, Ausschalten und Neustart

Einschalten

- Drücken und halten Sie die Seitentaste, um das Gerät einzuschalten.
- Laden Sie das Gerät auf.
 - **i** Wenn das Gerät mit sehr niedrigem Akkustand eingeschaltet wird, zeigt es eine Ladeerinnerung auf dem Bildschirm an und schaltet wieder sich automatisch aus. Es wird empfohlen, dass Sie das Gerät rechtzeitig aufladen.

Ausschalten

- Drücken Sie die Seitentaste und navigieren Sie zu **Einstellungen > System > Ausschalten**.
- Halten Sie die Seitentaste gedrückt und tippen Sie dann auf **Ausschalten**.
 - **i** Das Gerät schaltet sich automatisch aus, wenn die Akkuladung aufgebraucht ist. Laden Sie das Gerät rechtzeitig auf.

Neustarten

- Drücken Sie die Seitentaste und navigieren Sie zu **Einstellungen > System > Neu starten**.
- Halten Sie die Seitentaste gedrückt und tippen Sie dann auf **Neu starten**.

Tasten und Gesten

Ihr Gerät ist mit einem Touchscreen ausgestattet. Sie können zur Bedienung nach oben, links, unten oder rechts streichen sowie den Bildschirm berühren und halten.


Vorgang	Funktion	Notiz
Die Seitentaste drücken.	Zum Zurückkehren zum Startbildschirm.	Diese Funktion ist in einigen Szenarien nicht verfügbar, z. B. bei Anrufen und während des Workouts.
Die Seitentaste drücken, wenn Sie sich auf dem Startbildschirm befinden.	Zum Aufrufen der App-Liste.	--
Die Seitentaste drücken und gedrückt halten.	Einschalten, Ausschalten und Neustart.	--

Vorgang	Funktion	Notiz
Auf dem Startbildschirm nach rechts streichen.	Zum Wechseln zwischen Bildschirmen.	--
Auf anderen Bildschirmen als dem Startbildschirm nach rechts streichen.	Zum Zurückkehren zum vorherigen Bildschirm.	--
Auf dem Startbildschirm nach oben streichen.	Nachrichten ansehen.	--
Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach unten.	Zum Zugriff auf das Einstellungsmenü oder zum Aktivieren einiger Funktionen wie Nicht stören, Bildschirm ein, Gerät finden und Alarmer einstellen.	--
Berühren Sie den Bildschirm.	Elemente auswählen und Auswahl bestätigen	--
Einen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt halten.	Zum Wechseln der Watchfaces.	--

Aufladen des Geräts

Wird geladen

Verbinden Sie die Metallkontakte der Ladeschale mit denen auf der Rückseite des Geräts, legen Sie sie auf eine ebene Fläche und schließen Sie die Ladeschale an eine Stromversorgung an. Der Bildschirm leuchtet auf und zeigt den Akkustand an.

-  Die Ladeschale ist nicht wasserdicht. Stellen Sie sicher, dass der Anschluss, die Metallkontakte und das Gerät während dem Aufladen trocken sind.

Ladezeit

Es dauert etwa 65 Minuten, um das Gerät vollständig aufzuladen.

Anzeigen des Akkustands


Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um den Akkuladestand zu prüfen. Alternativ können Sie die Health-App öffnen, auf **Geräte** tippen und den Akkustand unter dem Gerätenamen prüfen.

Alarm für niedrigen Akkustand

- Wenn der Akkustand auf 10 % sinkt, wird das Akkusymbol rot, das Gerät vibriert und ein Alarm für niedrigen Akkustand wird angezeigt.
- Wenn der Akkustand auf 5 % sinkt, bleibt das Akkusymbol rot, das Gerät vibriert und ein Alarm für niedrigen Akkustand wird angezeigt.

Koppeln des Geräts mit dem Telefon

Nach dem Einschalten ist das Gerät sichtbar.

-  Dein Gerät kann nur mit Telefonen gekoppelt werden, auf denen Android 5.0 oder höher oder iOS 9.0 oder höher ausgeführt wird. Stelle sicher, dass du Bluetooth auf deinem Telefon aktiviert hast, bevor du die Kopplung startest. In Android 6.0 oder höher aktiviere bitte die Standortservices.
 - HwSynergy wird mit Huawei-Telefonen unterstützt, auf denen EMUI 8.1 oder höher ausgeführt wird. Nachdem du in der Huawei Health-App auf **KOPPELN** getippt hast, wirst du mit einem Dialogfeld gefragt, ob das Telefon HwSynergy unterstützt. Nachdem das Gerät mit dem Telefon gekoppelt wurde, streiche auf der Statusleiste des Telefons nach unten oder gehe auf deinem Telefon zu **Einstellungen** > **Bluetooth**. Du siehst dann den Bluetooth-Namen des Geräts.
 - Wenn du dein Gerät nach dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen zum ersten Mal einschaltest oder mit deinem Telefon koppelst, wirst du dazu aufgefordert, vor dem Koppeln eine Sprache auszuwählen. Nachdem beide Geräte gekoppelt sind, stimmt die Sprache auf deinem Gerät mit der Sprache auf dem Telefon überein.
- 1 Lade die neueste Version der Huawei Health-App aus der AppGallery herunter.
 - 2 Öffne die Huawei Health-App, gehe zu **Geräte** > **HINZUFÜGEN** > **Smartwatches** und wähle dein Gerät.
 - 3 Tippe auf **KOPPELN** und anschließend auf den richtigen Bluetooth-Namen. So werden das Gerät und das Telefon werden automatisch verbunden.
 - 4 Das Gerät vibriert, wenn es eine Kopplungsanforderung erhält. Tippe zum Bestätigen des Kopplungsvorgangs.

- Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird auf dem Bildschirm deines Geräts ein Symbol angezeigt. Das Synchronisieren wichtiger Informationen deines Telefons (wie Datum und Uhrzeit) dauert ca. 2 Sekunden.
- Auf dem Bildschirm deines Geräts wird ein anderes Symbol angezeigt, um dich darüber zu informieren, dass die Kopplung fehlgeschlagen ist und 2 Sekunden später wird erneut der Startbildschirm angezeigt.

Benachrichtigungen

Sobald diese Funktion aktiviert ist, zeigt das Gerät Benachrichtigungen in der Telefon-Statusleiste an und vibriert, um Sie zu informieren.

Die folgenden Benachrichtigungen können mit dem Band synchronisiert werden: SMS-Nachrichten, E-Mails, Kalendertermine, und bestimmte Social-Media-Apps von Drittanbietern.

- Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf den Namen Ihres Geräts. Tippen Sie auf **Benachrichtigungen** und aktivieren Sie **Benachrichtigungen**. Aktivieren Sie den Schalter für Apps, von denen Sie Benachrichtigungen empfangen möchten.
- Benachrichtigungen deaktivieren: Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und auf den Namen Ihres Geräts, tippen Sie auf **Benachrichtigungen** und deaktivieren Sie **Benachrichtigungen**.
 - Das Gerät kann Nachrichten empfangen, benachrichtigt Sie aber nicht, wenn Sie trainieren, den Modus „Nicht stören“ verwenden oder schlafen. Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach oben, um neue Nachrichten anzuzeigen.
 - Sie empfangen keine App-Benachrichtigungen auf Ihrem Gerät, wenn die App auch auf Ihrem Telefon geöffnet ist. Wenn Sie beispielsweise einem Freund über WhatsApp Nachricht per WeChat auf Ihrem Telefon senden, werden keine Benachrichtigungen auf Ihrem tragbaren Gerät angezeigt.

Ändern von Watchfaces


- Aktualisiere vor der Verwendung dieser Funktion die Health-App und dein Gerät auf die neuesten Versionen. Auf deinem Telefon muss HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 12.0 oder eine spätere Version ausgeführt werden.
- Methode 1: Halte einen beliebigen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt, bis das Gerät vibriert. Wenn der Startbildschirm vergrößert wird und einen Rahmen anzeigt, streiche nach links oder rechts, um dein bevorzugtes Startbildschirmdesign auszuwählen.
- Methode 2: Navigiere auf dem Gerät zu **Einstellungen** > **Anzeige** > **Watchface** und streiche nach links oder rechts, um dein bevorzugtes Startbildschirmdesign auszuwählen.
- Methode 3: Vergewissere dich, dass deine Uhr mit der Health-App verbunden ist, öffne die Health-App, navigiere zu **Watchfaces** > **Mehr** und tippe unter deinem bevorzugten

Watchface auf **INSTALLIEREN**. Das Gerät wechselt nach der Installation automatisch zu dem ausgewählten Watchface. Alternativ kannst du auf ein installiertes Watchface und dann auf **ALS STANDARD FESTLEGEN** tippen, um zu diesem Watchface zu wechseln.

Ein Watchface löschen: Öffne die Health-App, navigiere zu **Watchfaces > Mehr > Eigene > Bearbeiten** und tippe auf das Kreuzsymbol in der oberen rechten Ecke eines Watchface, um es zu löschen.

Einstellen eines Weckers

Methode 1: Einstellen eines intelligenten oder Terminweckers über dein Gerät.

- 1 Rufe auf deinem Gerät die App-Liste auf, tippe auf **Wecker** und tippe auf , um Wecker hinzuzufügen.
- 2 Lege die Weckzeit sowie den Wiederholungszyklus fest und tippe dann auf **OK**. Wenn du keinen Wiederholungszyklus festlegst, klingelt der Wecker standardmäßig nur ein Mal.
- 3 Tippe auf „Wecker festlegen“, um Weckzeit oder Wiederholungszyklus zu ändern oder den Wecker zu löschen. Du kannst nur Terminwecker löschen.




Methode 2: Einstellen eines intelligenten oder Terminweckers über die Huawei Health-App.

Festlegen der Funktion „Intelligenter Wecker“:

- 1 Öffne die Huawei Health-App, rufe den Geräteeinstellungs-Bildschirm auf und gehe zu **Wecker > Intelligenter Wecker**.
- 2 Lege die Weckzeit, die Weckzeit für den intelligenten Wecker und den Wiederholungszyklus fest.
- 3 Tippe auf ✓ in der oberen rechten Ecke (Android-Geräte) oder **Speichern** (iOS-Geräte).
- 4 Streiche auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App nach unten, um sicherzustellen, dass der Wecker mit dem Gerät synchronisiert wurde.
- 5 Tippe auf einen eingestellten Wecker, um die Weckzeit, die Weckzeit für den intelligenten Wecker und den Wiederholungszyklus zu ändern.

Festlegen der Funktion „Terminwecker“:

- 1 Öffne die Huawei Health-App, rufe den Geräteeinstellungs-Bildschirm auf und gehe zu **Wecker > Terminwecker**.
- 2 Tippe auf **Hinzufügen**, um die Weckzeit, die Weckzeit für den intelligenten Wecker und den Wiederholungszyklus festzulegen.
- 3 Tippe auf ✓ in der oberen rechten Ecke (Android-Geräte) oder **Speichern** (iOS-Geräte).
- 4 Streiche auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App nach unten, um sicherzustellen, dass der Wecker mit dem Gerät synchronisiert wurde.
- 5 Tippe auf „Wecker festlegen“, um Weckzeit oder Wiederholungszyklus zu ändern oder den Wecker zu löschen.

-  Terminwecker werden nicht zwischen dem Gerät und der Huawei Health-App synchronisiert.
- Standardmäßig gibt es nur einen intelligenten Wecker. Du kannst keine weiteren hinzufügen oder den intelligenten Wecker löschen. Es können maximal fünf Terminalarme eingestellt werden.
- Der intelligente Wecker kann im Voraus vibrieren, wenn er mit **HUAWEI TruSleep™** erkennt, dass du vor der geplanten Weckzeit aufgewacht bist. Wenn **HUAWEI TruSleep™** nicht aktiviert ist, vibriert der intelligente Wecker im Voraus, wenn er feststellt, dass du dich nicht mehr im Tiefschlaf befindest oder bereits wach bist.
- Wenn der Wecker vibriert, tippe auf , streiche nach rechts oder drücke die Seitentaste des Geräts, um die Schlummerfunktion (für 10 Minuten) zu aktivieren.
 Tippe auf , um den Wecker anzuhalten. Der Wecker schaltet sich nach dreimaligem Schlummern selbsttätig ab, wenn für eine Minute kein anderer Bedienvorgang durchgeführt wurde.
- Derzeit können nur Wecker, die auf Telefonen mit EMUI 8.1/Magic UI 2.0 oder später eingestellt wurden, mit dem Gerät synchronisiert werden.

Empfang von Wetterberichten

Aktivieren von Wetterberichten

Öffnen Sie die Health-App, aktivieren Sie **Wetterberichte** auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails und wählen Sie eine Temperatureinheit (°C oder °F).

Wetterinformationen anzeigen

Methode 1: Auf dem Wetterbildschirm

Streichen Sie auf dem Bildschirm nach rechts, bis Sie den Wetter-Bildschirm finden. Dort können Sie Ihren Standort, das aktuelle Wetter, die Temperatur, die Luftqualität und weitere Informationen prüfen.

Methode 2: In der Wetter-App

Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Seitentaste und wählen Sie **Wetter**. Sie können Ihren Standort, das Wetter, die Temperatur und die Luftqualität auf dem Bildschirm anzeigen. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Wettervorhersage für die nächsten sechs Stunden, den vorherigen Tag und die nächsten sechs Tage anzuzeigen.

Methode 3: Auf einem Watchface, das das Wetter anzeigen kann

Stellen Sie ein Watchface ein, auf dem das Wetter angezeigt werden kann. Sobald dies eingestellt ist, können Sie die aktuellen Wetterberichte auf Ihrem Gerät einsehen.

- **i** Stellen Sie sicher, dass GPS und Standort im Benachrichtigungsfeld auf dem Telefon aktiviert sind und dass die Health-App die Standortberechtigung erhalten hat. Offene Flächen sind für den Empfang von GPS-Signalen besser geeignet.
- Bei Telefonversionen vor EMUI 9.0 wählen Sie **GPS, WLAN und Mobilfunknetze verwenden** oder **WLAN und Mobilfunknetze verwenden** als Positionierungsmodus anstelle von **Nur GPS verwenden**.

Benachrichtigungen bei eingehenden Anrufen





Vergewissere dich, dass dein Gerät mit deinem Telefon verbunden ist und korrekt am Handgelenk getragen wird. Das Gerät schaltet den Bildschirm ein und vibriert, wenn ein Anruf eingeht. Du kannst den Anruf ablehnen oder schnell mit einer Nachricht auf deinem Gerät antworten.

- **i** Die Schnellantwortfunktion wird. Um diese Funktion zu verwenden, musst du dein Gerät mit einem Telefon koppeln, auf dem oder später ausgeführt wird, und du musst die neueste Version der Health-App verwenden.
- Die Schnellantwortfunktion wird nicht unterstützt, wenn das Gerät mit einem verbunden ist.
- Wenn du das Gerät nicht trägst oder „Nicht stören“ aktiviert ist und der Bildschirm ausgeschaltet ist, empfängt das Gerät den eingehenden Anruf, aber es vibriert nicht und leuchtet nicht auf.
- Wenn du einen eingehenden Anruf verpasst hast, vibriert das Gerät und der Bildschirm schaltet sich ein, um dich über den verpassten Anruf zu informieren.


Sport

Starten eines individuellen Trainings

Starten eines Workouts über das Gerät


- 1 Rufen Sie auf dem Gerät die App-Liste auf und tippen Sie auf **Training**.
- 2 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten und wählen Sie das gewünschte Training.
- 3 Tippen Sie zum Starten eines Trainings auf das Symbol.
- 4 Wenn der Bildschirm eingeschaltet ist, halten Sie die Seitentaste gedrückt, um das Training zu beenden. Alternativ können Sie die Taste drücken, um das Training zu unterbrechen, auf  tippen, um das Training fortzusetzen, oder auf  tippen, um das Training zu beenden.
 -  Tippen Sie auf , um ein Trainingsziel wie Distanz, Zeit und Kalorien festzulegen, oder setzen Sie das Ziel auf **Keines**. Sie können auch Erinnerungen für Intervalle oder Ihre Herzfrequenz einstellen.

Starten eines Workouts über die Health-App

- 1 Wählen Sie das Training, das Sie aufzeichnen möchten, auf dem Bildschirm „Sport“ in der Health-App aus.
- 2 Tippen Sie zum Starten eines Trainings auf das Startsymbol.
 -  Das Gerät startet das Training gleichzeitig mit der Health-App, wenn ein Lauf (Outdoor oder Indoor), Gehen oder ein Radtraining gestartet wird.
 - Nachdem Sie ein Training beendet haben, tippen Sie auf Pause und halten Sie die Ende-Taste gedrückt, um das Training zu beenden. Der Akku entlädt sich während der Aufzeichnung von Trainings schneller, daher ist es wichtig, das Training auf dem Gerät zu beenden, wenn es beendet ist.

Für ein Einzeltraining verknüpfen

Nachdem dein Wearable mit der Health-App gekoppelt wurde, wird das Wearable ein Training automatisch starten, pausieren, fortsetzen oder beenden, wenn du ein Training (einschließlich eines Einzeltrainings oder Trainingurses) in der Health-App startest, pausierst, fortsetzt oder beendest.

-  Das Wearable und die Health-App können während eines Trainings synchron reagieren, wenn du das Training pausierst, fortsetzt oder beendest.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf dem Gerät

- 1 Rufen Sie auf dem Gerät die App-Liste auf und tippen Sie auf **Trainingsaufzeichnungen**.
- 2 Wählen Sie einen Datensatz aus und sehen Sie sich die entsprechenden Details an. Das Gerät zeigt für verschiedene Trainings unterschiedliche Datentypen an.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in der Health-App

Sie können auch detaillierte Trainingsdaten unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem Bildschirm **Gesundheit** in der Health-App anzeigen.

Anzeigen der täglichen Aktivitätsdaten


Wenn du das Band ordnungsgemäß trägst, zeichnet dein Band deine Aktivitätsdaten automatisch auf, einschließlich deiner Schrittzahl, Trainingsdistanz und verbrannten Kalorien.

Methode 1: Anzeigen deiner Aktivitätsdaten auf deinem Band.

Rufe auf deinem Band die App-Liste auf und tippe auf **Aktivitätsaufzeichnungen**. Du kannst dann deine Daten einschließlich Schrittzahl, Kalorienverbrauch, Trainingsdistanz, Aktivität mittlerer bis hoher Intensität und Aktivitätsstunden anzeigen.

Methode 2: Anzeigen von Aktivitätsdaten in der Huawei Health-App.

Du kannst deine Aktivitätsdaten auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App oder auf dem Geräteeinstellungs-Bildschirm anzeigen.

-  • Stelle zum Anzeigen deiner Fitnessdaten in der Huawei Health-App sicher, dass dein Band über die Huawei Health-App mit deinem Telefon verbunden ist.
- Deine Fitnessdaten werden jede Nacht um Mitternacht zurückgesetzt.

Automatische Trainingserkennung

Das Gerät kann Ihren Trainingsstatus automatisch erkennen.

Navigieren Sie zu **Einstellungen > Trainingseinstellungen** und aktivieren Sie **Automatische Trainingserkennung**. Nachdem diese Funktion aktiviert wurde, erinnert Sie das Gerät daran, ein Training zu beginnen, wenn es eine erhöhte Aktivität erkennt. Sie können die Benachrichtigung ignorieren oder sich entscheiden, das entsprechende Training zu starten. Derzeit werden die folgenden Trainingsmodi unterstützt: Gehen (Indoor), Gehen (Outdoor), Laufen (Indoor), Laufen (Outdoor), Crosstrainer und Ruderggerät.

Gesundheit

Schlafüberwachung

Tragen Sie das Gerät korrekt. Das Gerät zeichnet automatisch auf, wie lange Sie geschlafen haben, und erkennt, ob Sie sich im Tiefschlaf, Leichtschlaf oder Wachzustand befinden.

Ihre Schlafdaten für einen einzelnen Tag werden von 20:00 Uhr des Vorabends bis 20:00 Uhr des betreffenden Tages für insgesamt 24 Stunden gemessen. Wenn Sie zum Beispiel 11 Stunden von 19:00 bis 06:00 Uhr schlafen, misst das Gerät Ihre Schlafdauer vor 20:00 Uhr während des ersten Tags sowie die restliche Zeit, die Sie am nächsten Tag geschlafen haben.

Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf Ihren Gerätenamen, gehen Sie zu **Gesundheit > HUAWEI TruSleep™** und aktivieren Sie **HUAWEI TruSleep™**. Wenn aktiviert, kann das Gerät genau erkennen, wann Sie einschlafen, wann Sie aufwachen und ob Sie sich im Tiefschlaf oder im REM-Schlaf befinden. Damit kann es Ihre Schlafqualität analysieren sowie Vorschläge zum Verständnis und zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität liefern.

Wenn **HUAWEI TruSleep™** nicht aktiviert wurde, wird das Gerät Ihren Schlaf mit der normalen Methode verfolgen. Wenn Sie Ihr Gerät während des Schlafs tragen, erkennt es die verschiedenen Schlafstadien. Dies umfasst die Zeit, zu der Sie einschlafen, aufwachen und in den Tiefschlaf und den Leichtschlaf eintreten oder diesen verlassen. Diese Daten werden mit der Health-App synchronisiert.

Anzeigen Ihrer Schlafdaten: Öffnen Sie die Health-App und tippen Sie auf die Karte **Schlaf**. Sie können dann Ihre täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Schlafdaten anzeigen.

Messen des Sauerstoffgehalts im Blut (SpO2)

Einzelne SpO2-Messung

Trage dein Gerät richtig, drücke die Seitentaste zum Aufrufen der App-Liste, streiche auf dem Bildschirm nach unten und tippe auf **SpO2**, um die Messung deines SpO2 zu starten. Nach Abschluss der Messung wird unten auf dem Bildschirm **Erneut testen** angezeigt.

- i • Für genauere Ergebnisse wird empfohlen, nach dem Anlegen des Gerätes drei bis fünf Minuten zu warten, bevor du deinen SpO₂ misst.
 - Halte still und achte darauf, dass das Gerät während der Messung relativ eng anliegt, aber nicht direkt über dem Handgelenk. Stelle sicher, dass der Herzfrequenzsensor Kontakt mit der Haut hat und sich keine Fremdkörper zwischen deiner Haut und dem Gerät befinden. Der Bildschirm muss nach oben gerichtet bleiben.
 - Diese Messung kann auch durch einige externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Bewegungen des Arms oder Tätowierungen auf dem Arm.
 - Die Ergebnisse dienen nur als Referenz und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
 - Die Messung wird unterbrochen, wenn du auf dem Bildschirm des Geräts nach rechts streichst, einen eingehenden Anruf empfangst oder wenn ein Wecker ausgelöst wird.
- 1** Öffne Huawei Health, tippe auf **Geräte** und dann auf deinen Gerätenamen, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und aktiviere **Automatische SpO₂-Messung**. Das Gerät misst deinen SpO₂ automatisch und zeichnet ihn auf, wenn es erkennt, dass du dich im Ruhezustand befindest.
 - 2** Tippe auf **Warnung über niedrigen SpO₂-Wert**, um die untere Grenze deines SpO₂ einzustellen, damit du einen Alarm erhältst, wenn du nicht schläfst.

Manuelles Messen Ihrer Herzfrequenz

- i • Diese Messung kann auch durch einige externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Bewegungen des Arms oder Tätowierungen auf dem Arm.
- Halten Sie still und tragen Sie das Gerät während der Messung etwas enger, aber nicht direkt über dem Handgelenk. Stellen Sie sicher, dass der Herzfrequenzsensor Kontakt mit der Haut hat und sich keine Fremdkörper zwischen Ihrer Haut und dem Gerät befinden. Der Bildschirm muss nach oben gerichtet bleiben.

Individuelle Herzfrequenzmessung

- 1** Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit** > **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und deaktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.
- 2** Rufen Sie auf Ihrem Gerät die App-Liste auf und wählen Sie **Herzfrequenz**, um Ihre Herzfrequenz zu messen.

Kontinuierliche Herzfrequenzmessung

- 1** Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit** > **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.

2 Anzeigen Ihrer Herzfrequenz:

- Rufen Sie auf dem Gerät die App-Liste auf und wählen Sie **Herzfrequenz**, um Ihre Herzfrequenz anzuzeigen.
- Öffnen Sie die Health-App, navigieren Sie zu **Konto > Meine Daten > GESUNDHEITSMESSUNGEN > Herz**, um Ihre Herzfrequenz anzuzeigen.

Messung des Ruhepulses

Der Ruhepuls bezieht sich auf die Herzfrequenz, die in einem ruhigen, inaktiven und nicht schlafenden Zustand gemessen wird. Die optimale Zeit zur Messung des Ruhepulses ist direkt nach dem Aufwachen (und vor dem Aufstehen) am Morgen.

Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**. Das Gerät misst dann automatisch Ihre Ruhepuls.

- Wenn Sie die **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** nach der Messung Ihres Ruhepulses deaktivieren, ändern sich die Daten der Ruheherzfrequenz in der Health-App nicht.

Herzfrequenzmessung für ein Workout


Während eines Workouts zeigt das Gerät Ihre Herzfrequenz und die Herzfrequenzzone in Echtzeit an und benachrichtigt Sie, wenn Ihre Herzfrequenz die Obergrenze übersteigt. Um bessere Trainingsergebnisse zu erzielen, sollten Sie ein Training auf Basis Ihrer Herzfrequenzzone wählen.

- Die Herzfrequenzzonen können auf Basis des Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz oder der HRR berechnet werden. Um die Berechnungsmethode zu wählen, öffnen Sie die Health-App, gehen Sie zu **Konto > Einstellungen > Herzfrequenz-Limit und Zonen** und stellen Sie **Berechnungsmethode** entweder auf **Prozent der max. Herzfrequenz** oder **HRR-Prozent**.
- Herzfrequenzmessung während eines Trainings: Sie können ihre Herzfrequenz in Echtzeit auf dem Gerät anzeigen, wenn Sie ein Training beginnen.
 - Nach Abschluss Ihres Trainings können Sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und Ihre Herzfrequenzzone auf dem Bildschirm mit den Trainingsergebnissen überprüfen.
 - Ihre Herzfrequenz wird nicht angezeigt, wenn Sie das Gerät während des Trainings ausziehen. Es wird jedoch für einen bestimmten Zeitraum weiterhin nach einem Herzfrequenzsignal suchen. Die Messung wird fortgesetzt, sobald Sie das Gerät wieder anlegen.

Herzfrequenzlimit und Zonen

Wenn deine Herzfrequenz während des Trainings den oberen Grenzwert länger als 1 Minute überschreitet, vibriert dein Gerät einmal und zeigt eine Nachricht mit dem Hinweis an, dass die Herzfrequenz zu hoch ist, bis deine Herzfrequenz unter den oberen Grenzwert fällt oder du auf dem Bildschirm nach rechts streichst, um die Nachricht zu löschen.

Gehe wie folgt vor, um ein oberes Herzfrequenzlimit festzulegen:

- iOS-Nutzer: Öffne die Health-App, navigiere zu **Konto > Einstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz**, aktiviere **Warnung zur Herzfrequenz**, tippe auf **Herzfrequenzlimit** und stelle einen für dich geeigneten oberen Grenzwert ein.
 - HarmonyOS/Android-Nutzer: Öffne die Health-App, navigiere zu **Konto > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz**, tippe auf **Herzfrequenzlimit** und stelle einen für dich geeigneten oberen Grenzwert ein.
-  Warnungen zur Herzfrequenz sind nur während Trainings verfügbar und werden nicht während der täglichen Überwachung generiert.

Alarm für hohe Herzfrequenz

Wenn Sie sich nicht ausruhen oder nicht gerade innerhalb der letzten 30 Minuten aufgewacht sind und Ihre Herzfrequenz länger als 10 Minuten am Stück über dem eingestellten Grenzwert liegt, vibriert Ihr Gerät einmal und zeigt eine Meldung an, die Sie darüber informiert, dass Ihre Herzfrequenz zu hoch ist. Sie können auf dem Bildschirm nach rechts streichen oder die Seitentaste drücken, um die Meldung zu löschen.

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um eine **Warnung bei hoher Herzfrequenz** einzustellen:

- 1 Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.
- 2 Tippen Sie auf **Warnung bei hoher Herzfrequenz** und legen Sie einen Grenzwert fest.

Alarm für niedrige Herzfrequenz

Wenn Sie sich nicht ausruhen oder nicht gerade innerhalb der letzten 30 Minuten aufgewacht sind und Ihre Herzfrequenz länger als 10 Minuten am Stück unter dem eingestellten Grenzwert liegt, vibriert Ihr Gerät einmal und zeigt eine Meldung an, die Sie darüber informiert, dass Ihre Herzfrequenz zu niedrig ist. Sie können auf dem Bildschirm nach rechts streichen oder die Seitentaste drücken, um die Meldung zu löschen.


Führen Sie die folgenden Schritte aus, um eine **Warnung bei niedriger Herzfrequenz** einzustellen:

- 1 Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.
- 2 Tippen Sie auf **Warnung bei niedriger Herzfrequenz** und legen Sie und einen Grenzwert fest.

Prüfen des Belastungsniveaus


Um einen Stresstest durchzuführen, öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit > Automatischer Stresstest** und aktivieren Sie **Automatischer Stresstest**.

Um Stressdaten anzuzeigen, gehen Sie auf dem Gerät in die App-Liste und tippen Sie auf **Stress**, um Ihren Stresslevel und den prozentualen Anteil der Zeit, die Sie in verschiedenen Stressleveln verbracht haben, anzuzeigen.

-  Der automatische Stresstest ist während eines Trainings deaktiviert.

Atemübungen


Rufen Sie die App-Liste auf Ihrem Gerät auf und tippen Sie auf **Atemübungen**, stellen Sie die Dauer und den Rhythmus ein, tippen Sie auf das Atemübungssymbol auf dem Bildschirm und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die Atemübungen durchzuführen.

-  Sie können die Dauer auf **1 Minuten**, **2 Minuten** oder **3 Minuten** und den Rhythmus auf **Schnell**, **Moderat** oder **Langsam** einstellen. Nachdem die Übung beendet ist, zeigt der Bildschirm die Trainingseffekte, die Herzfrequenz vor der Übung, die Trainingsdauer und die Auswertung an.

Aktivitätserinnerung

Wenn **Aktivitätsalarm** aktiviert ist, überwacht das Gerät Ihre Aktivität schrittweise den ganzen Tag lang (standardmäßig auf 1 Stunde eingestellt). Das Gerät vibriert und der Bildschirm schaltet sich ein, um Sie daran zu erinnern, einen Moment aufzustehen und sich zu bewegen, wenn Sie sich während des eingestellten Zeitraums nicht bewegt haben.

Um die **Aktivitätserinnerung** zu deaktivieren, öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, tippen Sie auf **Gesundheit** und schalten Sie den Schalter für **Aktivitätserinnerung** aus.


-  • Das Gerät wird nicht vibrieren, um Sie daran zu erinnern, sich zu bewegen, wenn Sie „**Nicht stören**“ auf dem Gerät aktiviert haben.
- Das Gerät wird nicht vibrieren, wenn es erkennt, dass Sie schlafen.
- Das Gerät wird Erinnerungen nur zwischen 8:00 und 12:00 Uhr und zwischen 14:00 und 22:00 Uhr senden.

Vorhersagen des Menstruationszyklus



Das Gerät kann deinen Menstruationszyklus auf Grundlage der Daten vorhersagen, die du in der App eingetragen hast, sowie deine Periode. Zykluskalenderdaten und Erinnerungen können auf dem Gerät angezeigt werden. Du kannst die Funktion durch folgende Methoden aktivieren.

Öffne die Health-App, tippe auf **Zykluskalender** und erteile die entsprechenden Berechtigungen. Wenn du die Karte **Zykluskalender** nicht auf dem Startbildschirm finden kannst, tippe auf dem Startbildschirm auf **BEARBEITEN**, um diese Karte zum Startbildschirm hinzuzufügen.

Methode 1: Drücke auf dem Startbildschirm des Geräts die Seitentaste, tippe auf

Zykluskalender und tippe auf . Du kannst den Beginn und das Ende deiner Periode bearbeiten oder bestätigen, um die Genauigkeit zu verbessern. Wenn du fertig bist, prognostiziert dein Gerät deine nächste Periode auf der Grundlage der von dir aufgezeichneten Daten.

Methode 2:


- 1 Öffne die Health-App, rufe den Bildschirm **Zykluskalender** auf, tippe in der unteren rechten Ecke auf , tippe auf **Einstellungen**, stelle die **Dauer der Periode** und den **Menstruationszyklus** ein, tippe auf **Erinnerungen auf dem Wearable** und schalte **Alle** für Erinnerungen ein.
- 2 Das Gerät sendet dir Erinnerungen für den Beginn und das Ende deiner Periode und der fruchtbaren Tage.
 -  • Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn das Gerät mit einem verbunden ist.
 - Tippe auf Aufzeichnungen, um die Periodendaten anzuzeigen und zu ändern. Die vorhergesagte Periode ist durch die gepunktete Linie gekennzeichnet.
 - Das Gerät erinnert dich um 8:00 Uhr morgens am Tag vor dem erwarteten Beginn deiner Periode an deren Beginn. Alle anderen Erinnerungen für den Tag des Termins erhältst du um 8:00 Uhr morgens an diesem Tag.

Assistent

Anzeigen und Löschen von Nachrichten


Anzeigen von ungelesenen Nachrichten: Die ungelesenen Nachrichten können auf dem Gerät angezeigt werden. Um sie anzuzeigen, streichen Sie auf dem Startbildschirm nach oben oder tippen Sie auf **Benachrichtigungen** in der App-Liste.

Löschen von Nachrichten: Streichen Sie auf einer Nachricht nach rechts, um sie zu löschen, oder tippen Sie auf **Löschen** unten in der Liste, um alle ungelesenen Nachrichten zu löschen.


-  • Es können maximal 10 ungelesene Nachrichten auf dem Gerät gespeichert werden. Wenn mehr als 10 ungelesene Nachrichten vorhanden sind, werden die ältesten Nachrichten überschrieben.
- Nachrichten werden nach dem Lesen oder Löschen auf Ihrem Telefon automatisch von Ihrem Gerät gelöscht.

Einstellen von AODs

Sobald du ein AOD-Watchface eingestellt hast, bleibt der Watchface-Bildschirm eingeschaltet, nachdem deine Uhr in den Standby-Modus gewechselt hat. Gehe wie folgt vor, um diese Funktion zu aktivieren:

- 1** Drücke bei angezeigtem Startbildschirm des Geräts auf die Seitentaste, navigiere zu **Einstellungen > Anzeige > Always On Display**, streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um die Watchface-Vorschau anzuzeigen, und tippe dann auf  oder auf das ausgewählte Watchface, um die Einstellungen abzuschließen.
- 2** Wenn die Zeit für „Bildschirm aus“ nicht für das Gerät festgelegt wurde: Wenn auf dem Bildschirm keine Vorgänge ausgeführt werden, wird das AOD-Watchface fünf Sekunden nach der Konfiguration von **Always On Display** angezeigt. Wenn du einen Vorgang auf dem Bildschirm ausführst, wird das AOD-Watchface 15 Sekunden nach Abschluss des Vorgangs angezeigt.
Wenn die Zeit für „Bildschirm aus“ für das Gerät festgelegt wurde, wird die Zeit auf dem AOD-Watchface angezeigt, sobald die Zeit für „Bildschirm aus“ wirksam wird.
- 3** Wenn das Gerät in den Standby-Modus wechselt, tippe auf das AOD-Watchface, um den Startbildschirm zu aufrufen.

Konfigurieren von Galerie- Watchfaces

-  Aktualisiere vor der Verwendung dieser Funktion die Health-App und dein Gerät auf die neuesten Versionen. Auf deinem Telefon muss HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 12.0 oder später ausgeführt werden.

Auswahl von Galerie-Watchfaces


- 1 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen deines Geräts und navigiere zu **Watchfaces > Mehr > Eigene > Auf der Uhr > Galerie**, um auf den Bildschirm mit den Galerieeinstellungen zuzugreifen.
- 2 Tippe auf + und wähle entweder **Kamera** oder **Galerie** als Methode zum Hochladen eines Fotos.
- 3 Wähle ein Foto aus oder nimm ein neues Foto auf, tippe in der oberen rechten Ecke auf ✓ und anschließend auf **Speichern**. Deine Uhr zeigt das benutzerdefinierte Foto anschließend als Watchface an.

Weitere Einstellungen




Auf dem Bildschirm mit den Galerieeinstellungen:

- Tippe auf **Stil** und **Position**, um Schriftart, Farbe und Position für die Anzeige von Datum und Uhrzeit auf Galerie-Watchfaces festzulegen.
- Tippe auf das Kreuzsymbol in der oberen rechten Ecke eines ausgewählten Fotos, um es zu löschen.

OneHop für Watchfaces




-  Bevor du diese Funktion verwendest, aktualisiere die Health-App auf die neueste Version und vergewissere dich, dass das Wearable mit deinem Telefon verbunden ist.
 - Diese Funktion ist nur auf einem Huawei-Telefon verfügbar, das NFC unterstützt und auf dem HarmonyOS 2/EMUI 10.0 oder später ausgeführt wird.
 - Sobald OneHop auf dem Gerät aktiviert ist, kannst du es nicht mehr deaktivieren. Auch wenn das Gerät auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt wurde, ist diese Funktion weiterhin aktiviert.
- 1 Rufe die App-Liste auf deinem Gerät auf und navigiere dann zu **Einstellungen > OneHop > Aktivieren**. Es wird eine Nachricht mit dem Hinweis angezeigt, dass die Funktion aktiviert wird. Nachdem die Aktivierung abgeschlossen ist, wird eine Meldung angezeigt, dass die Funktion aktiviert wurde.
 - 2 Aktiviere NFC auf deinem Telefon, nimm Fotos auf und sieh sie dir in der Vorschau an oder öffne **Galerie** auf deinem Telefon, um ein oder mehrere Bilder auszuwählen, die du übertragen möchtest. Halte den NFC-Bereich an der Rückseite deines Telefons gegen das Watchface der Uhr. **Laden...** wird angezeigt. Dies gibt an, dass Bilder zugeschnitten oder übertragen werden. Die gewählten Bilder werden dann nacheinander auf dem Watchface angezeigt.
 - 3 Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen deines Geräts und navigiere zu **Watchfaces > Mehr > Eigene > Galerie**. Die übertragenen Bilder werden in der Galerie angezeigt. Passe den Stil und das Layout der Bilder nach deinen Wünschen an.

Stoppuhr

Rufen Sie auf dem Gerät die App-Liste auf und streichen Sie dann nach oben oder unten, um **Stoppuhr** auszuwählen. Tippen Sie auf , um die Zeitmessung zu starten, tippen Sie auf , um die Zeitmessung zu stoppen, und tippen Sie , um die Zeitmessung zu löschen.

- Die maximale Zeit, bis zu der die Stoppuhr zählen kann, ist 99:59:59. Sobald diese maximale Zeit erreicht ist, hält die Stoppuhr automatisch an.

Timer


Rufen Sie auf dem Gerät die App-Liste auf und tippen Sie auf **Timer**. Wählen oder stellen Sie ein, wie lange Sie die Zeit messen möchten. Tippen Sie zum Starten des Countdowns auf , zum Pausieren des Countdowns auf  und zum Stoppen des Countdowns auf .

- Es gibt acht voreingestellte Zeiten, aus denen Sie wählen können: 1 min, 3 min, 5 min, 10 min, 15 min, 30 min, 1 h und 2 h. Sie können auch auf **Benutzerdefiniert** tippen, um Ihren eigenen Timer einzurichten.
- Das Gerät vibriert, um Sie zu informieren, wenn die Zeit abgelaufen ist.
- Streichen Sie auf dem Bildschirm nach rechts oder drücken Sie die Seitentaste, um den Timer im Hintergrund zu starten.


Taschenlampe

Rufen Sie auf dem Gerät die App-Liste auf und tippen Sie auf **Taschenlampe**. Der Bildschirm leuchtet auf. Tippen Sie auf den Bildschirm, um die Taschenlampe auszuschalten, und tippen Sie erneut auf den Bildschirm, um sie wieder einzuschalten. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach rechts oder drücken Sie die Seitentaste, um die Taschenlampen-App zu schließen.


Suchen nach dem Telefon

Streiche auf dem Startbildschirm nach unten und tippe auf  oder auf **Gerät finden** in der App-Liste. Die Animation zu „Telefon finden“ wird auf dem Bildschirm des Geräts abgespielt und du kannst auf den Bildschirm tippen, um die Suche nach deinem Telefon zu beenden.

Wenn sich dein Gerät und dein Telefon innerhalb der Bluetooth-Reichweite befinden, gibt es einen Klingelton wieder (selbst im Lautlos-Modus), um dich darüber zu informieren, wo sich dein Telefon befindet.

-  Vergewissere dich, dass das Gerät mit deinem über die Health-App-App verbunden ist, dein eingeschaltet ist und die Health-App im Hintergrund läuft.


Steuern der Musikwiedergabe

-  Sie können Ihr Gerät verwenden, um die Musikwiedergabe in Musik-Drittanbieter-Apps wie NetEase Music auf Ihrem Telefon zu steuern.

- 1 Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts. Tippen Sie dann auf **Musik**.
- 2 Wenn ein Titel auf Ihrem Telefon abgespielt wird, streichen Sie auf dem Watchface der Uhr, um den Musiksteuerungsbildschirm anzuzeigen. Sie können den Titel anhalten oder abspielen oder zum vorherigen oder nächsten wechseln.


Fernauslöser


- 1 Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät über Bluetooth mit dem Telefon verbunden ist und die Health-App ordnungsgemäß ausgeführt wird.
- 2 Rufen Sie auf Ihrem Gerät die App-Liste auf und wählen Sie **Fernauslöser**. Dadurch wird gleichzeitig die Kamera auf Ihrem Telefon geöffnet.
- 3 Tippen Sie auf das Kamerasymbol auf dem Bildschirm, um ein Foto mit Ihrem Telefon aufzunehmen. Streichen Sie nach rechts oder drücken Sie die Seitentaste, um den **Fernauslöser** zu schließen.

-  Diese Funktion ist nur mit einem HUAWEI Telefon mit EMUI 8.1 oder später verfügbar.

Mehr

Nicht stören

Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten und tippen Sie auf , um **Nicht stören** zu aktivieren. Alternativ können Sie die App-Liste aufrufen, zu **Einstellungen** > **Nicht stören** navigieren und einen Zeitraum für diesen Modus festlegen.

 Nachdem „Nicht stören“ aktiviert ist:

- Das Gerät wird nicht vibrieren, um Sie über eingehende Anrufe oder Benachrichtigungen zu informieren, und die Funktion „Zum Aktivieren aufrichten“ wird deaktiviert.
- Der Wecker vibriert und klingelt wie gewohnt.

Hinzufügen von Favoriten

- 1 Navigieren Sie auf dem Gerät zu **Einstellungen** > **Anzeige** > **Favoriten** und wählen Sie Ihre Lieblings-Apps, wie **Schlaf**, **Stress** und **Herzfrequenz**.
- 2 Tippen Sie auf das Aufwärts-Symbol neben einer App, die Sie hinzugefügt haben, um die App an eine andere Position zu verschieben. Tippen Sie auf das Löschsymbol, um die App zu löschen.
- 3 Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach links oder rechts, um die zu Ihren Favoriten hinzugefügten Apps zu öffnen.

Einstellen der Vibrationsstärke

Gehen Sie auf dem Gerät zu **Einstellungen** > **Stärke**, wählen Sie Ihre bevorzugte Vibrationsstärke, z. B. **Stark**, **Schwach** oder **Keine**, und tippen Sie auf **OK**.


Ein-/Ausschalten des Bildschirms bei Huawei-Bändern

Um „Zum Aktivieren anheben“ zu verwenden, öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf deinen Gerätenamen, tippe auf **Geräteeinstellungen** und aktiviere **Zum Aktivieren anheben**. Anschließend kannst du den Bildschirm durch Anheben deines Handgelenks einschalten.

Navigiere zum Einstellen der Helligkeit auf dem Gerät zu **Einstellungen** > **Anzeige** > **Helligkeitseinstellungen** und lege die Helligkeitsstufe fest.

Navigiere zum Verwenden der Funktion „Bildschirm ein“ auf dem Gerät zu **Einstellungen** > **Anzeige** > **Erweitert** und lege die Zeit für den eingeschalteten Bildschirm fest. Streiche



anschließend auf dem Startbildschirm nach unten und tippe auf . Der Bildschirm bleibt dann für die von dir eingestellte Zeitspanne eingeschaltet.

Navigiere zum Verwenden der Funktion „Bildschirm aus“ auf dem Gerät zu **Einstellungen** > **Anzeige** > **Erweitert** und lege die Zeit für den ausgeschalteten Bildschirm fest.

- i • Navigiere auf dem Gerät zu **Einstellungen** > **Anzeige** > **Helligkeitseinstellungen** und schalte den Schalter für **Helligkeit nachts verringern** ein. Die Bildschirmhelligkeit wird dann automatisch verringert, wenn du den Bildschirm zwischen 22:00 und 06:00 (lokale Zeit) verwendest. Diese Zeitspanne kann nicht angepasst werden.

Sperrern oder Entsperren

Zum Schutz deiner Privatsphäre kannst du eine PIN auf dem Gerät festlegen. Nachdem du eine PIN festgelegt und „Automatisch sperren“ aktiviert hast, musst du die PIN eingeben, um das Gerät zu entsperren und den Startbildschirm aufzurufen.

Einstellen einer PIN

1 Lege eine PIN fest.

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, navigiere zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN festlegen** und befolge die Bildschirmanweisungen zum Festlegen einer PIN.

2 Aktiviere „Automatisch sperren“.

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, navigiere zu **Einstellungen** > **PIN** und aktiviere **Automatisch sperren**.

- i Wenn du die PIN vergisst, musst du das Gerät auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

Ändern der PIN

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, navigiere zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN ändern** und befolge die Bildschirmanweisungen zum Ändern der PIN.

Deaktivieren der PIN

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, navigiere zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN deaktivieren** und befolge die Bildschirmanweisungen zum Deaktivieren der PIN.

PIN vergessen

Wenn du die PIN vergessen hast, setze das Gerät auf seine Werkseinstellungen zurück und versuche es erneut.

Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts und wähle **Auf Werkseinstellungen zurücksetzen** aus.

- Beim Zurücksetzen deines Geräts auf die Werkseinstellungen werden alle Daten gelöscht. Gehe also bitte mit Vorsicht vor.
- Wenn du dem Gerät ein ÖPNV-Ticket oder eine Zugangskarte hinzugefügt hast, werden die Daten dieser Karten gelöscht, nachdem du das Gerät auf seine Werkseinstellungen zurückgesetzt hast.

Einstellen von Zeit und Sprache

Nachdem Sie Daten zwischen Ihrem Gerät und Telefon synchronisiert haben, wird auch die Systemsprache mit Ihrem Gerät synchronisiert.

Wenn Sie Sprache, Region oder Uhrzeit ändern, werden die Änderungen automatisch mit dem Gerät synchronisiert, solange das Gerät über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden ist.

Zurücksetzen des Geräts auf Werkseinstellungen

- Beim Zurücksetzen Ihres Geräts auf Werkseinstellungen werden alle Daten gelöscht, gehen Sie also bitte mit Vorsicht vor.

Methode 1:

Navigieren Sie zu **Einstellungen** > **System** > **Zurücksetzen**.

Methode 2: Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und tippen Sie auf den Namen Ihres Geräts. Wählen Sie dann **Auf Werkseinstellungen zurücksetzen**.

Aktualisieren Ihres Geräts

Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts. Wählen Sie dann **Firmware-Aktualisierung**. Ihr Telefon sucht nach verfügbaren Aktualisierungen. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um Ihr Gerät zu aktualisieren.

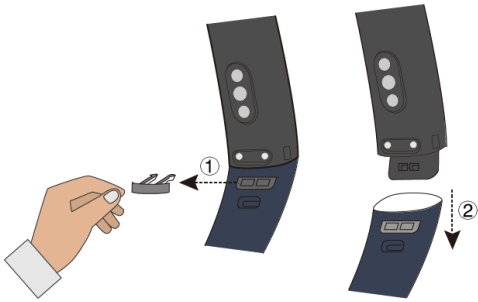
Einstellen oder Austauschen des Armbands

Einstellen des Armbands: Die Armbänder sind mit U-förmigen Schnallen ausgestattet. Passe das Armband an den Umfang deines Handgelenks an.

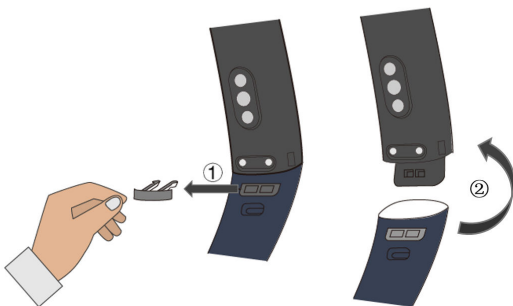
Austauschen des Armbands:

Armband 1: Entferne den Verschluss vorsichtig von der Rückseite des Armbands, um das Armband abzunehmen. Führe die Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus, um ein Band am Gehäuse des Geräts anzubringen. Vergewissere dich, dass das Gehäuse des Geräts fest im Armband sitzt, bevor du den Verschluss wieder anbringst.

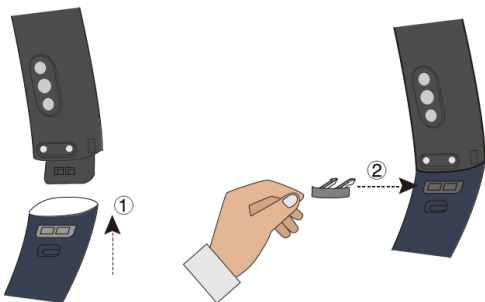
Entfernungsmethode 1: Entferne den Verschluss von deiner Rückseite des Armbands und ziehe das Armband nach unten, um es vom Gehäuse des Geräts zu trennen.



Entfernungsmethode 2: Entferne den Verschluss von der Rückseite des Armbands und drücke das Armband von der Rückseite des Geräts zum Bildschirm, um das Armband vom Gehäuse des Geräts zu trennen.

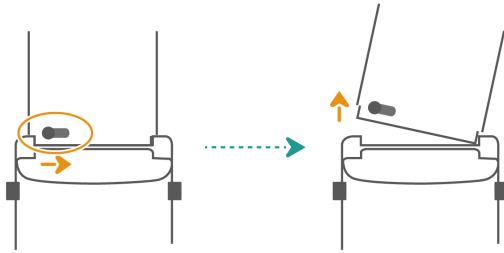


Anbringen: Führe die Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus, um ein Band am Gehäuse des Geräts anzubringen. Vergewissere dich, dass das Gehäuse des Geräts fest im Armband sitzt, bevor du den Verschluss wieder anbringst.



- i • Der Verschluss ist sehr klein, achte also darauf, ihn bei der Demontage nicht zu verlieren.
- Lege das Gerät beim Anbringen des Armbands so hin, dass sich die Taste an der rechten Bildschirmseite und die Schnalle oben am Armband befindet.

Armband 2: Schiebe den Fixierungsknopf des Armbands, entferne das Armband und lasse den Fixierungsknopf dann los. Führe die Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus, um ein Band am Gehäuse des Geräts anzubringen.



Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse, der Seriennummer, des Modells und der Versionsnummer

Anzeigen des Bluetooth-Namens:

- Navigieren Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen** > **Info**, um den Namen Ihres Geräts unter **Geräte**name anzuzeigen.
- Alternativ: Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts. Der Name des verbundenen Geräts ist der Bluetooth-Name.

Anzeigen der MAC-Adresse:

Navigieren Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen** > **Info**, um die MAC-Adresse anzuzeigen.

Anzeigen der Seriennummer:

Navigieren Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen** > **Info**, um die Seriennummer Ihres Geräts anzuzeigen.

Anzeigen des Modells:

- Navigieren Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen** > **Info**, um das Modell Ihres Geräts anzuzeigen.
- Die lasergravierten Zeichen nach dem Wort "MODEL" auf der Rückseite des Geräts sind der Modellname.

Anzeigen der Versionsinformationen:

- Navigieren Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen** > **Informationen**, um die Version Ihres Geräts anzuzeigen.
- Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts. Tippen Sie auf **Firmware-Aktualisierung**, um die Versionsnummer Ihres Geräts anzuzeigen.

Schutz vor Wasser

Das Gerät ist bis 5ATM wasserdicht, dieser Schutz ist jedoch nicht dauerhaft und kann mit der Zeit abnehmen.

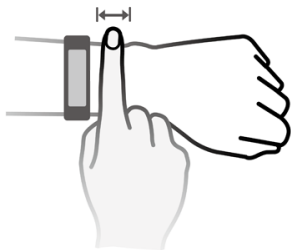
Sie können Ihr Gerät beim Händewaschen, draußen im Regen oder beim Schwimmen im flachen Wasser tragen. Tragen Sie es nicht beim Duschen, Tauchen, Gerätetauchen oder Surfen.

Die Wasserdichtigkeit Ihres Geräts kann durch Folgendes beeinträchtigt werden:

- Es wird fallen gelassen, angestoßen oder erfährt andere Stöße.
- Es kommt mit Flüssigkeiten wie Seife, Duschgel, Reinigungsmittel, Parfüm, Lotion und Öl in Kontakt.
- Es wird in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit verwendet, unter anderem in warmen Bädern und Saunen.

Tragen des Geräts

Um sicherzustellen, dass die Trainings- und Schlaf-Nachverfolgung sowie die Überwachung der Herzfrequenz ordnungsgemäß funktionieren, achten Sie darauf, dass Sie Ihr Gerät korrekt tragen, wie in der folgenden Abbildung dargestellt. Die Schritte in der Abbildung dienen nur als Referenz.



Das Armband ist mit einer U-förmigen Schnalle ausgestattet, so dass es nicht leicht abfallen kann. Stecken Sie zum Tragen des Bands ein Ende des Armbands durch die U-förmige Schnalle und befestigen Sie es. Das Ende des Armbands ist absichtlich gebogen, um den Tragekomfort zu verbessern.

- **i** Wenn während des Einsatzes des Geräts ein unangenehmes Hautgefühl entsteht, nutzen Sie es nicht mehr und suchen Sie einen Arzt auf.
- Tragen Sie das Gerät richtig und halten Sie die Haut am Handgelenk sauber und trocken, um den Tragekomfort zu erhöhen.