

Cuprins

Introducere

Aspect	1
Asocierea și conectarea	1
Purtarea ceasului	2
Butoane și gesturi	3
Sincronizarea contului HUAWEI ID	5
Gesturi	5
Măsurarea temperaturii pielii	6
SOS de urgență	7
Conectarea ceasului la Internet	8
Încărcarea	9

Sănătate

Măsurarea pulsului	12
Măsurarea nivelului de oxigen din sânge (SpO2)	14
Monitorizarea somnului	15
Testarea nivelurilor de stres	16
Exerciții de respirație	17
Funcția Activity reminder	17
Adăugarea informațiilor de urgență	17

Antrenament

Inițierea unui antrenament	19
Trasee de alergare	19
Crearea unui plan de antrenament	20
Partener inteligent	20
Funcția Traseu de întoarcere	20
Vizualizarea înregistrărilor de antrenament	21
Starea antrenamentului	21
Înregistrarea activităților zilnice	21
Detectarea automată a antrenamentelor	21

Asistent

Funcția Assistant•TODAY	23
Declanșare de la distanță	23
Notele vocale	23
Conectarea la căștile Bluetooth	24
Muzică	25
Vizualizarea calendarului	26
Utilizarea alarmelor de pe	26
Vizualizarea informațiilor despre vreme	27

Busolă	27
Cronometru	28
Temporizatoare	28
Barometru	29
Găsirea telefonului	29

Mai multe

Gestionarea aplicațiilor	30
Ajustarea și schimbarea curelei	31
Setarea orei și a limbii	32
Gestionarea fețelor de ceas	32
Configurarea fețelor de ceas din Videoclipuri și din Galerie	33
Utilizarea funcției Huawei Share OneHop pentru fețele de ceas	34
Blocarea sau deblocarea ceasului	34
Setările de sunet	35
Reglarea luminozității ecranului	36
Personalizarea funcției butonului Jos	36
Modul Autonomie ultra-ridicată baterie	36
Operațiuni pentru Accesibilitate	37
Actualizări ale sistemului ceasului	37
Pornirea și oprirea, repornirea și restabilirea setărilor din fabrică	38
Vizualizarea numelui Bluetooth, a adresei MAC, a numărului de serie SN, a modelului și a numărului versiunii	39
Curățarea și întreținerea	39

Introducere

Aspect

Ceasul adoptă o combinație de butoane cu apăsare, un buton Sus rotativ și un ecran tactil color. Ecranul tactil color oferă un câmp de vizualizare mai amplu, iar butonul Sus rotativ permite operațiuni mai comode.

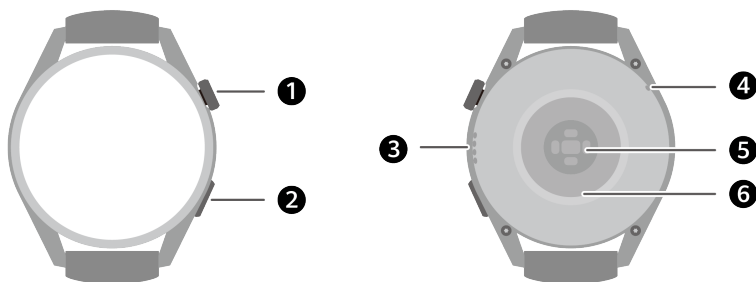


Tabela1-1 Elemente pe ceas

Nr.	Element
1	Buton Sus
2	Buton Jos
3	Difuzor
4	Microfon
5	Zona unității de monitorizare
6	Zona de încărcare

Asocierea și conectarea

Dispozitivul este pregătit în mod implicit pentru asocierea prin Bluetooth după ce este pornit prima dată. Descărcați și instalați cea mai recentă versiune a aplicației Health.

i Asigurați-vă că utilizați unul dintre următoarele dispozitive pe care au fost activate serviciile Bluetooth și de localizare:

Telefoane: HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 9.0 sau versiuni ulterioare

Tablete: HarmonyOS 2 sau versiunile ulterioare

Utilizatori de HarmonyOS/Android

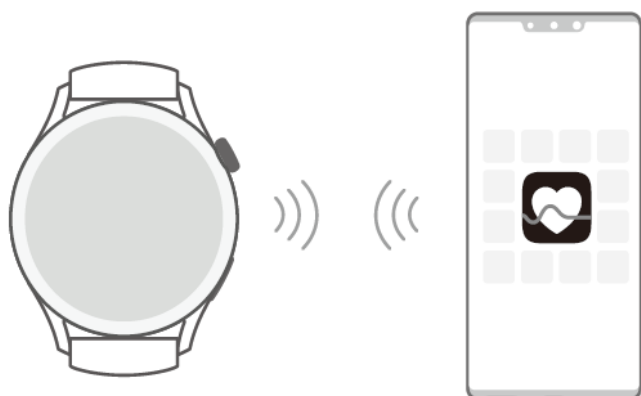
1 Deschideți aplicația Health și mergeți la **Dispozitive > ADĂUGARE**. Aplicația va căuta apoi automat dispozitivele la care se poate conecta. Atingeți opțiunea **LINK** de lângă dispozitivul țintă și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea.

i Dacă dispozitivul țintă nu este în lista de dispozitive la care ceasul se poate conecta automat, atingeți **ADĂUGARE**, selectați dispozitivul țintă, atingeți **ADĂUGARE DISPOZITIV** și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea.

- 2** Când este afișată o solicitare de asociere pe ecranul dispozitivului, atingeți ✓ pentru a începe asocierea. Confirmați asocierea și de pe telefon/tabletă.

Utilizatori de iOS

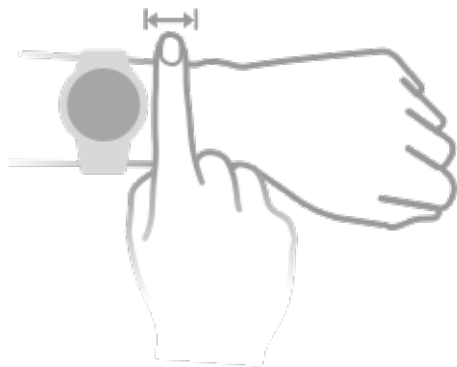
- 1** Deschideți aplicația Health, mergeți la **Dispozitive > ADĂUGARE**, selectați dispozitivul pe care doriți să-l asociați și atingeți **ADĂUGARE DISPOZITIV**.
 - 2** La unele modele de dispozitive, trebuie să asociați dispozitivul la telefon/tabletă prin Bluetooth. Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a selecta dispozitivul din ecranul cu setările pentru Bluetooth. Când este afișată o solicitare de asociere pe dispozitiv, atingeți ✓. După finalizarea procesului de asociere, atingeți **Înainte**.
 - 3** Deschideți aplicația Health, atingeți **Înainte**, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea.
- i** • Dispozitivul dvs. va afișa pe ecran o pictogramă pentru a vă informa că asocierea a avut succes. Apoi va reveni la ecranul de pornire și va primi informații (cum ar fi data și ora). În caz contrar, dispozitivul dvs. va afișa pe ecran o pictogramă pentru a vă informa că asocierea nu a avut succes. Acesta va reveni apoi la ecranul de pornire.



Purtarea ceasului

Asigurați-vă astfel încât capacul din spate al ceasului să fie curat, uscat și fără obiecte străine. Fixați zona de monitorizare a ceasului pe încheietura dvs. și asigurați-vă că este comod așezată. Nu atașați o peliculă de protecție pe partea din spate a ceasului. Capacul din spate al ceasului are senzori care pot identifica semnalele din corpul omenesc. Dacă senzorii sunt blocați, identificarea va fi inexactă sau va eșua, iar ceasul nu va putea înregistra pulsul, SpO2 și datele privind somnul.

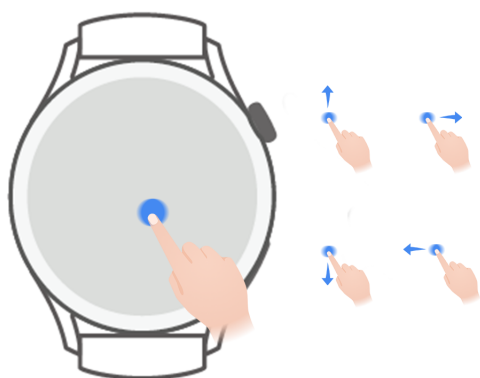
Pentru a asigura acuratețea măsurărilor, evitați purtarea curelei la mai mult de un deget distanță față de osul încheieturii. Asigurați-vă astfel încât cureaua să fie purtată relativ strâns și asigurați-vă că este securizată în timpul antrenamentelor.



- i** • Dispozitivul este fabricat din materiale sigure pentru utilizare. Dacă resimțiți disconfort la nivelul pielii atunci când purtați dispozitivul, scoateți-l și consultați un medic.

Butoane și gesturi

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



Buton Sus

Operație	Funcție	Observații
Rotire	<ul style="list-style-type: none"> În modul Grilă, măriți și micșorați o aplicație de pe ecranul cu lista de aplicații. În modul Listă, treceți cu degetul în sus și în jos pe ecranul cu lista de aplicații sau pe ecranul cu detalii. Derulați în sus și în jos pe ecran după ce accesați o aplicație. <p>i Mergeți la Setări > Față de ceas și lansator > Lansator și apoi selectați Grilă sau Listă.</p>	Există anumite excepții, cum ar fi în cazul apelurilor și al antrenamentelor.

Operație	Funcție	Observații
Apăsați	<ul style="list-style-type: none"> • Porniți ecranul. • Deschideți ecranul cu lista de aplicații de pe ecranul de pornire. • Reveniți la ecranul de pornire. 	
Apăsați de două ori sau apăsați de mai multe ori	<ul style="list-style-type: none"> • Apăsați de două ori butonul pentru a vizualiza toate aplicațiile care rulează atunci când ecranul este pornit. • Apăsați de cinci ori consecutiv pentru a lansa funcția SOS de urgență. 	
Apăsați lung	<ul style="list-style-type: none"> • Porniți ceasul. • Accesați ecranul de repornire/oprire atunci când ceasul este pornit. • Reporniți forțat ceasul apăsând lung butonul pentru mai mult de 12 secunde. 	

Buton Jos

Operație	Funcție	Observații
Apăsați	Deschideți aplicația Antrenament. Accesați funcția personalizată setată.	Există anumite excepții, cum ar fi în cazul apelurilor și al antrenamentelor.
Apăsați lung	Activați aplicația Asistent vocal.	-

Gesturi

Operație	Funcție
Atingeți	Confirmați selecția.
Atingeți lung	Schimbați fața ceasului.
Treceți cu degetul în sus	Vizualizați notificările.
Treceți cu degetul în jos	Vizualizați meniul de comenzi rapide.
Treceți cu degetul spre stânga sau spre dreapta	Vizualizați cardurile cu funcțiile ceasului.
Treceți cu degetul spre dreapta	Reveniți la ecranul anterior.

Pornirea ecranului

- Apăsați butonul Sus.
- Ridicați sau rotiți încheietura spre interior.
 - Pentru a porni ecranul prin ridicarea încheieturii, deschideți lista de aplicații a ceasului, mergeți la **Setări > Funcții accesibilitate > Gesturi**, și activați **Ridicați pentru activare**.
- Treceți cu degetul în jos pe ecranul de pornire pentru a deschide meniul de comenzi rapide. Activați funcția **Afișare oră** pentru ca ecranul să rămână pornit timp de cinci minute.
 - Mergeți la **Setări > Afișaj și luminozitate > Perioadă utilizare ecran** și setați o durată diferită în care ecranul să rămână pornit.

Oprirea ecranului

Nu efectuați nicio operațiune pentru o perioadă de timp după ce porniți ecranul apăsând butonul sau ridicând încheietura mâinii.

Acoperiți întregul ecran pentru a îl opri.

- Mergeți la **Setări > Afișaj și luminozitate > Repaus** și setați o durată în care ecranul să rămână oprit.
- Mergeți la **Setări > Față de ceas și lansator** și activați **Mereu pe ecran**. Fața de ceas și ecranele anumitor aplicații vor rămâne pornite.

Sincronizarea contului HUAWEI ID

Sincronizați contul HUAWEI ID de pe telefon/tabletă cu ceasul. Astfel, veți putea utiliza aplicații cum ar fi Muzică HUAWEI pe ceas. Înainte de sincronizare, conectați-vă la aplicația Health și finalizați asocierea. În timpul sincronizării, ceasul și telefon/tabletă trebuie conectate, iar conexiunea la rețea trebuie să funcționeze normal.

După ce finalizați asocierea, contul HUAWEI ID va fi sincronizat automat cu ceasul. De asemenea, puteți merge la **Setări > Cont > Sincronizare** pentru a sincroniza contul HUAWEI ID de pe telefon/tabletă cu ceasul.

- Sincronizarea HUAWEI ID nu este acceptată pe un Telefon iOS.
 - După ce asocierea este finalizată pentru prima dată, atingeți **Agree** pentru a sincroniza automat contul HUAWEI ID cu ceasul.

Gesturi

Tutoriale pentru gesturi

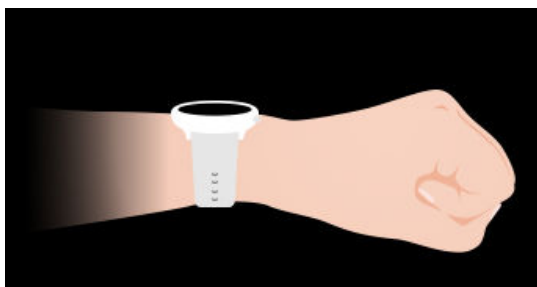
Pentru a evita greșelile, deschideți lista de aplicații a ceasului, mergeți la **Setări > Funcții accesibilitate > Gesturi**, atingeți **Tutoriale**, apoi selectați tutorialul pentru gesturi dorit.

Preluarea unui apel

Deschideți lista de aplicații a ceasului, mergeți la **Setări > Funcții accesibilitate > Gesturi**, apoi atingeți **Gest pentru răspundere la apel**.

După ce această funcție este activată, cu ecranul orientat în sus și palma orientată în jos, strângeți și desfaceți rapid pumnul pentru a răspunde la un apel.

- i** Pentru a utiliza această funcție, actualizați ceasul la versiunea 2.0.0.136 sau o versiune ulterioară.

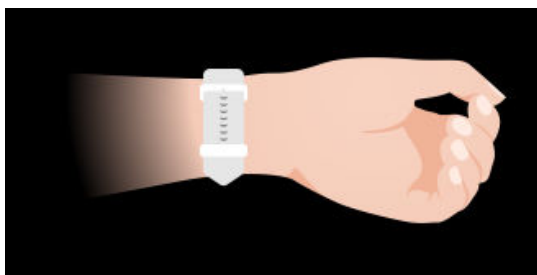


Dezactivarea sunetului pentru apelurile primite

Deschideți lista de aplicații a ceasului, mergeți la **Setări > Funcții accesibilitate > Gesturi**, apoi atingeți **Gest dezactivare sunet apel primit**.

După ce această funcție este activată, cu ecranul orientat în sus și palma orientată în jos, rotiți rapid încheietura mâinii înspre afară cu 90 de grade și rotiți înapoi pentru a dezactiva sunetul unui apel primit.

- i** Această funcție va fi acceptată în cadrul versiunilor ulterioare. Pentru detalii, urmăriți notificările pentru actualizările de versiune.



Măsurarea temperaturii pielii

Măsurătorile temperaturii pielii sunt utilizate în principal pentru a monitoriza modificările temperaturii pielii încheieturii mâinii după antrenament. După ce activați măsurarea continuă a temperaturii pielii, temperatura pielii va fi măsurată continuu și va fi generată o curbă de măsurare.

- i • Această funcție este acceptată după actualizarea ceasului la versiunea 2.0.0.136 sau ulterioară.
- Produsul nu este un dispozitiv medical certificat. Măsurătorile temperaturii sunt utilizate în principal pentru a monitoriza modificările temperaturii pielii încheieturii mâinii la oameni sănătoși cu vârsta peste 18 ani în timpul și după antrenament. Rezultatele măsurătorilor sunt cu titlu de referință și nu sunt destinate ca bază pentru un diagnostic sau tratament medical.
- În timpul măsurării, purtați dispozitivul relativ strâns pe încheietură mai mult de 10 minute și rămâneți într-un mediu relaxat la temperatura camerei (aproximativ 25 grade Celsius). Asigurați-vă că nu există urme de apă sau alcool pe încheietura mâinii. Nu începeți o măsurătoare într-un mediu expus direct la razele solare, vânt sau surse de frig/căldură.
- După ce terminați antrenamentul, faceți duș sau treceți de la medii în aer liber la interior, așteptați 30 de minute înainte de a începe o măsurătoare.

Măsurătoare unică

În lista de aplicații a ceasului, mergeți la **Temperatură piele** > **Măsurare** pentru a începe măsurarea temperaturii dvs.

Măsurare continuă

- 1** Deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitive**, apoi numele dispozitivului dvs., mergeți la **Monitorizare stare de sănătate** și activați **Măsurarea continuă a temperaturii pielii**.
- 2** În lista cu aplicații a ceasului, mergeți la **Temperatură piele** pentru a vizualiza curba de măsurare.

SOS de urgență

Ceasul va declanșa apelul către serviciile de urgență atunci când funcția Detectare căderi este activată și ceasul detectează o cădere gravă. Pentru a evita alarmele false, se acordă prioritate apelurilor către contactele de urgență față de apelurile SOS de urgență. Dacă nu a fost setat niciun contact de urgență, va trebui să selectați manual un număr de serviciu de urgență public.

- i • Puteți trimite mesaje de ajutor numai atunci când ceasul este conectat la aplicația Health.
- Trimiterea mesajelor de ajutor nu este acceptată pe un Telefon iOS.
- Dacă ceasul este conectat la telefon prin Bluetooth și telefonul dvs. este dual SIM, setați mai întâi cartela implicită pentru efectuarea apelurilor de urgență.

Inițierea automată a unei solicitări SOS

- 1** Din meniul ceasului, mergeți la **Setări** > **Securitate și confidențialitate** > **SOS** și activați **Detectare căderi**.

2 După ce ceasul detectează o cădere:

- Dacă au fost setate contacte de urgență, sistemul va apela automat primul contact de urgență și va trimite un mesaj SMS care conține locația dvs. curentă la toate contactele de urgență atunci când nu selectați un contact de urgență sau dacă alegeți să faceți un apel de urgență în decurs de 60 de secunde.
- Dacă nu a fost setat niciun contact de urgență, vor fi afișate numerele publice pentru apeluri de urgență pentru a selecta unul.

Inițierea manuală a unei solicitări SOS

Dacă au fost setate contacte de urgență, apăsați butonul Sus de cinci ori consecutiv pentru a iniția o solicitare SOS.

- Dacă funcția **Detectare căderi** este dezactivată, ceasul dvs. nu va efectua apeluri de urgență după ce detectează o cădere gravă. În acest caz, puteți apăsa butonul de alimentare de cinci ori consecutiv pentru a efectua un apel de urgență.
- Dacă ceasul este conectat la telefon prin Bluetooth, puteți efectua apeluri de pe telefon. Dacă nu sunt conectate, puteți efectua apeluri și puteți trimite mesaje SMS numai după ce ați activat serviciul eSIM pe ceasul dvs.

Conectarea ceasului la Internet


Ceasul poate accesa internetul printr-o rețea WLAN, prin telefon/tabletă la care este conectat sau printr-o rețea mobilă eSIM dacă serviciul eSIM este activat. Ceasul va comuta între aceste metode în următoarea ordine pentru a utiliza cea mai bună rețea posibilă:

- 1 Dacă ceasul este conectat la telefon/tabletă prin Bluetooth, va utiliza rețeaua de pe telefon/tabletă pentru a economisi energia bateriei.
 - Dacă utilizați un Telefon iOS, ceasul nu poate utiliza rețeaua de pe telefon/tabletă prin Bluetooth.
- 2 În cazul în care conexiunea Bluetooth eșuează sau se deconectează, ceasul va folosi rețeaua WLAN conectată.
- 3 În cazul în care conexiunea Bluetooth dintre ceas și telefon/tabletă se deconectează și o rețea WLAN nu este disponibilă, ceasul va folosi apoi rețeaua mobilă eSIM.



Conectarea la Internet prin Bluetooth

Dacă ceasul este conectat la telefon/tabletă utilizând aplicația Health și aplicația rulează în fundal, ceasul va utiliza în mod implicit rețeaua de pe telefon/tabletă.

 Această funcție nu este acceptată pe un Telefon iOS.


Conectarea la Internet prin WLAN

Dacă ceasul este conectat la Internet printr-o rețea WLAN, puteți utiliza o aplicație de pe ceasul dvs. pentru a efectua apeluri MeeTime atunci când nu aveți la dvs. telefon/tabletă.

- 1 Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații, mergeți la **Setări > WLAN**, apoi activați comutatorul pentru WLAN. Ceasul va scana automat după rețele WLAN disponibile.
- 2 Atingeți rețeaua WLAN la care doriți să vă conectați, introduceți parola și atingeți **Conectare**.

 Ceasul acceptă numai rețele WLAN de 2,4 GHz.

Conectarea la Internet prin eSIM

 Pentru a vă conecta la Internet printr-un card eSIM, trebuie să activați mai întâi serviciul eSIM.

Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații, mergeți la **Setări > Rețea mobilă > Date mobile**, apoi activați comutatorul pentru **Date mobile**.

Ignorarea rețelei WLAN la care este conectat

- 1 Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații, mergeți la **Setări > WLAN**.
- 2 Selectați rețeaua WLAN conectată și atingeți **Nu se păstrează datele**.

Modul Avion

Când zburați cu avionul, activați **modul Avion** după cum este cerut de compania aeriană. După ce **modul Avion** a fost activat, ceasul dvs. va dezactiva Bluetooth, WLAN și rețeaua mobilă.

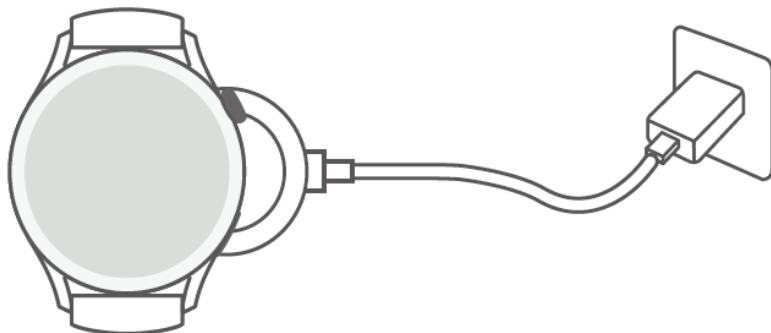
Puteți activa sau dezactiva **modul Avion** folosind una dintre următoarele metode:

- Treceți cu degetul în jos din partea de sus a ecranului de pornire pentru a deschide meniul de comenzi rapide și atingeți pictograma modului Avion pentru a-l activa sau dezactiva.
- Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații, mergeți la **Setări > Rețea mobilă**, apoi activați sau dezactivați **modul Avion**.

Încărcarea

Încărcarea

- 1 Conectați suportul de încărcare la un adaptor de alimentare și apoi conectați adaptorul de alimentare la o sursă de alimentare.



- 2 Așezați ceasul pe suportul de încărcare și aliniați contactele de metal ale ceasului cu cele ale suportului de încărcare până când apare o pictogramă de încărcare pe ecranul ceasului.
 - 3 După ce ceasul este încărcat complet, indicatorul încărcării va afișa 100%. Atunci când ceasul este încărcat complet, acesta va opri automat încărcarea.
- Vi se recomandă să utilizați un adaptor de alimentare Huawei, portul USB al unui computer sau un adaptor de alimentare non-Huawei care respectă legile și regulamentele naționale sau regionale aferente, precum și standardele de siguranță internaționale și regionale pentru a încărca ceasul. Alte încărcătoare și baterii externe care nu respectă standardele de siguranță aferente pot provoca probleme, cum ar fi încărcarea lentă și supraîncălzirea. Procedați cu precauție atunci când le utilizați. Vi se recomandă să achiziționați un adaptor de alimentare Huawei dintr-un magazin oficial Huawei.
 - Mențineți portul de încărcare uscat și curat pentru a preveni scurtcircuitele sau alte riscuri.
 - Atunci când încărcarea wireless este utilizată pentru ceas, utilizați suportul de încărcare dedicat și asigurați-vă că bobina ceasului este aliniată cu cea a suportului de încărcare. Dacă se utilizează un suport de încărcare care nu este dedicat, iar bobina ceasului nu este aliniată cu cea a suportului de încărcare, eficiența încărcării se va deteriora și vor apărea probleme precum supraîncărcarea.
 - pot fi încărcate de telefoane Huawei care acceptă încărcarea wireless inversă.
 - Suportul de încărcare tinde să atragă obiectele metalice din cauză că este magnetic. Prin urmare, trebuie să verificați și să curățați suportul de încărcare înainte de utilizare. Nu expuneți suportul de încărcare la temperaturi ridicate pentru o perioadă lungă de timp, întrucât această expunere poate provoca demagnetizarea suportului de încărcare sau alte excepții.

Durata încărcării

Pentru încărcarea completă a bateriei este nevoie de aproximativ 120 de minute. Deconectați dispozitivul de la sursa de alimentare odată ce este complet încărcat.

- i** Pentru încărcarea completă a dispozitivului HUAWEI WATCH 3 Pro este nevoie de aproximativ 180 de minute.

Pentru a proteja bateria, curentul de încărcare va fi redus dacă temperatura ambiantă este scăzută. Astfel, va prelungi durata de încărcare fără să afecteze durata de exploatare a bateriei.

Verificarea nivelului bateriei

Metoda 1: Treceți cu degetul în jos din partea de sus a ecranului de pornire pentru a verifica nivelul bateriei.

Metoda 2: Conectați-vă ceasul la o sursă de alimentare și verificați nivelul bateriei pe ecranul de încărcare.

Metoda 3: Vizualizați nivelul bateriei pe o față de ceas care acceptă afișarea nivelului bateriei.

Metoda 4: Verificați nivelul bateriei de pe ecranul cu detalii despre dispozitiv din aplicația Health.

- i** Dacă nivelul de baterie rămas este de 10%, va fi afișat un memento referitor la încărcare. Încărcați imediat ceasul și evitați utilizarea acestuia atunci când nivelul bateriei este scăzut.

Sănătate

Măsurarea pulsului

- 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 modulul de monitorizare este în contact direct cu pielea dvs., fără obstrucții.

Măsurarea individuală a pulsului

1 Deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitive**, apoi numele dispozitivului dvs., după care mergeți la **Monitorizare stare de sănătate > Monitorizare continuă a ritmului cardiac** și dezactivați funcția **Monitorizare continuă a ritmului cardiac**.

2 Accesați lista de aplicații și selectați **Puls** pentru a măsura pulsul.

- i** • Această măsurătoare poate fi, de asemenea, afectată de anumiți factori externi, cum ar fi circulația scăzută a sângelui, tatuajele, multe fire de păr pe braț, pielea mai închisă la culoare, coborârea sau mișcarea brațului sau temperaturile ambiante scăzute.
- Ceasul poate măsura pulsul cu valori cuprinse între 37 bpm și 209 bpm.

Măsurarea pulsului în timpul unui antrenament

În timpul unui antrenament, dispozitivul afișează pulsul în timp real și zona de puls și vă anunță atunci când pulsul depășește limita superioară. Pentru rezultate optime, se recomandă să alegeți un antrenament bazat pe zona dvs. de puls.

- Zonele de puls pot fi calculate pe baza procentajului maxim al ritmului cardiac sau a procentajului HRR. Pentru a alege metoda de calcul, deschideți aplicația Health, mergeți la **Eu > Setări > Setări antrenament > Setări pentru ritmul cardiac în funcție de nivelul antrenamentului** și setați opțiunea **Metodă de calcul** la **Procentajul maxim al ritmului cardiac** sau la **Procentaj HRR**.

- i** • 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 minus vârsta dvs.”, în mod implicit).
- Dacă selectați **Procentaj 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 ritm cardiac (Puls maxim - Puls în stare de repaus).
- Măsurarea pulsului în timpul unui antrenament: Pulsul în timp real poate fi afișat pe dispozitiv atunci când începeți un antrenament.

- După terminarea antrenamentului, puteți verifica pulsul mediu, pulsul maxim și zona de puls pe ecranul cu rezultatele antrenamentului.
- Pulsul nu va fi afișat dacă scoateți dispozitivul de la încheietura mâinii în timpul antrenamentului. Totuși, acesta va continua să vă caute semnalul de puls ceva vreme. Măsurarea va fi reluată odată ce ați pus dispozitivul înapoi pe mână.

Monitorizarea continuă a ritmului cardiac

Deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitive**, apoi numele dispozitivului dvs., după care mergeți la **Monitorizare stare de sănătate > Monitorizare continuă a ritmului cardiac** și activați funcția **Monitorizare continuă a ritmului cardiac**. După ce această funcție este activată, ceasul dvs. poate măsura pulsul în timp real.

Măsurarea pulsului în repaus

Puls în repaus se referă la pulsul măsurat atunci când stați nemișcat, nu dormiți și sunteți în stare de repaus. Momentul optim pentru măsurarea pulsului în repaus este dimineața, imediat după trezire.

Deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitive**, apoi numele dispozitivului dvs., după care mergeți la **Monitorizare stare de sănătate > Monitorizare continuă a ritmului cardiac** și activați funcția **Monitorizare continuă a ritmului cardiac**. Dispozitivul va începe apoi să măsoare automat pulsul în repaus.

- Dacă dezactivați opțiunea **Monitorizare continuă a ritmului cardiac** după ce v-ați verificat pulsul în repaus, valoarea pentru puls în repaus afișată în aplicația Health va rămâne aceeași.
- Datele pulsului în repaus de pe dispozitiv vor fi golite automat la ora 00:00.

Alertele referitoare la puls

După ce inițiați un antrenament folosind ceasul, acesta va vibra pentru a vă avertiza că valoarea pulsului dvs. a depășit limita superioară pentru mai mult de 10 secunde.

Efectuați următoarele pentru a seta o **limită superioară pentru valoarea pulsului**:

- Pentru Utilizatori de iOS: Deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitiv** și numele dispozitivului, mergeți la **Interval și avertisment pentru limita de puls > Avertisment pentru limita de puls**, apoi setați o limită superioară care vi se potrivește.
- Pentru Utilizatori de HarmonyOS/Android: Deschideți aplicația Health, mergeți la **Eu > Setări > Setări antrenament > Setări pentru ritmul cardiac în funcție de nivelul antrenamentului**, atingeți **Limită de puls**, apoi setați o limită superioară care vi se potrivește.


Alertele referitoare la pulsul în repaus

Pentru a activa **Alertele referitoare la pulsul ridicat**, atingeți **Dispozitive** și numele dispozitivului. Mergeți la **Monitorizare stare de sănătate > Monitorizare continuă a ritmului cardiac**, activați opțiunea **Monitorizare continuă a ritmului cardiac**, setați o limită

superioară pentru puls și apoi atingeți **OK**. Atunci când nu efectuați niciun antrenament, veți primi o alertă atunci când pulsul în repaus rămâne peste limita setată mai mult de 10 minute.

Pentru a activa **Alertele referitoare la pulsul scăzut**, atingeți **Dispozitive** și numele dispozitivului. Mergeți la **Monitorizare stare de sănătate > Monitorizare continuă a ritmului cardiac**, activați **Monitorizare continuă a ritmului cardiac**, setați o limită inferioară pentru puls și atingeți **OK**. Atunci când nu efectuați niciun antrenament, veți primi o alertă atunci când pulsul în repaus rămâne sub limita setată mai mult de 10 minute.

Măsurarea nivelului de oxigen din sânge (SpO2)

-  Pentru a asigura precizia măsurării nivelului de SpO2, purtați ceasul corespunzător și asigurați-vă astfel încât cureaua să fie prinsă. Asigurați-vă că modulul de monitorizare este în contact direct cu pielea dvs., fără obstrucții.

O singură măsurare a nivelului de SpO2

- 1 Purtați corect ceasul și țineți brațul nemișcat.
- 2 De pe ecranul de pornire, apăsați butonul Sus, treceți cu degetul pe ecran și atingeți **SpO2**.
- 3 Atingeți **Măsurare**.
- 4 Mențineți corpul nemișcat în timpul măsurării nivelului de SpO2.

Măsurarea automată a nivelului de SpO2

- 1 Deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitive** și numele dispozitivului, mergeți la **Monitorizare stare de sănătate**, apoi activați **Măsurare automată a nivelului de SpO2**. Dispozitivul măsoară și înregistrează automat SpO2 când detectează că sunteți nemișcat.
- 2 Atingeți **Alertă SpO2 scăzut** pentru a seta limita inferioară a nivelului de SpO2 pentru a primi o alertă atunci când nu dormiți.

- Treceți cu degetul la dreapta pe ecranul ceasului pentru a opri măsurarea. Măsurarea va avea loc în fundal dacă primiți o notificare pentru un apel primit sau pentru o alarmă.
- O măsurare a nivelului de SpO2 va dura aproximativ un minut. Datele furnizate au doar rol de referință și nu trebuie utilizate în scop medical. Dacă simțiți un disconfort, consultați un medic cât mai curând posibil.
- În timpul măsurării nivelului de SpO2, ceasul va măsura, de asemenea, pulsul dvs.
- Ceasul va măsura automat nivelul de SpO2 în timpul sesiunii de antrenament după ce ați activat opțiunile **Drumeție montană, Schi, Snowboarding, Schi fond, Drumeții** sau **Alergare trail**. Treceți cu degetul în sus și în jos pe ecranul ceasului pentru a vizualiza datele referitoare la SpO2.
- Această măsurătoare poate fi, de asemenea, afectată de anumiți factori externi, cum ar fi circulația scăzută a sângelui, tatuajele, multe fire de păr pe braț, pielea mai închisă la culoare, coborârea sau mișcarea brațului sau temperaturile ambiante scăzute.

Monitorizarea somnului

Date referitoare la somnul regulat

Ceasul dvs. colectează date despre somn și identifică starea de somn atunci când îl purtați corect 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 date detaliate privind somnul în aplicația Health.

- Dacă ați adormit în timpul zilei sau mai puțin de 3 ore, se va înregistra ca fiind un somn scurt. Dacă ați dormit o scurtă perioadă de timp, cum ar fi mai puțin de 30 de minute sau dacă încheietura mâinii se mișcă mult în timpul somnului, este posibil ca ceasul să nu detecteze că dormiți. În acest caz, nu va înregistra date referitoare la somn.
- Datele referitoare la somn de pe ceas vor fi actualizate zilnic la ora 24:00 (miezul nopții). Datele istorice vor fi stocate pe ceas. Sincronizați datele în aplicația Health în timp util pentru a preveni golirea datelor din istoric.

HUAWEI TruSleep™

Deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitive**, apoi numele dispozitivului dvs., după care mergeți la **Monitorizare stare de sănătate > HUAWEI TruSleep™** și activați funcția **HUAWEI TruSleep™**.

După ce ați activat **HUAWEI TruSleep™**, ceasul dvs. va colecta date 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.

- Consumul de energie crește după ce funcția HUAWEI TruSleep™ este activată. Vi se recomandă ca nivelul bateriei ceasului să fie de cel puțin 30% înainte de a merge la culcare.

Vizualizarea datelor referitoare la somn

Măsurarea durează 24 de ore, de la ora 20:00 în prima zi, la ora 20:00 în ziua următoare. Dacă dormiți 11 ore, de la 19:00 la 06:00, ceasul va contoriza durata de timp în care ați dormit înainte de ora 20:00 pentru prima zi, precum și restul timpului în care ați dormit pentru ziua următoare.

Puteți utilizați oricare dintre următoarele metode pentru a vizualiza datele referitoare la somn:

- Pentru a vizualiza datele referitoare la somn din ziua curentă pe ceas, apăsați butonul Sus pe ceas pentru a accesa lista de aplicații. Atingeți cardul **Somn** și treceți cu degetul în sus pe ecran pentru a vizualiza durata somnului din timpul nopții și durata totală a somnului scurt.
- Pentru a vizualiza datele referitoare la somn din istoric în aplicația Health, atingeți cardul **Somn** de pe ecranul de pornire al aplicației Health pentru a vizualiza datele zilnice, săptămânale, lunare și anuale referitoare la somn.

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 Health, atingeți cardul **Stres** și atingeți **Test de stres** pentru a începe un singur test de stres. Atunci când utilizați funcția Test de stres pentru prima dată, urmați instrucțiunile de pe ecranul aplicației Health pentru a calibra nivelul de stres.
- Pentru a măsura nivelul de stres în mod periodic: Deschideți aplicația Health și atingeți **Dispozitive** și apoi numele dispozitivului. Atingeți **Monitorizare stare de sănătate**, activați **Test automat de stres**, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a calibra nivelul de stres. Purtați ceasul corect pentru ca testul periodic de stres să înceapă automat.

Puteți vizualiza datele referitoare la stres pe ceas sau în aplicația Health.

- Pentru a vizualiza datele referitoare la stres pe ceas: Apăsați butonul Sus pentru a accesa lista de aplicații, treceți cu degetul în sus sau în jos până când găsiți opțiunea **Stres**, apoi atingeți-o pentru a vizualiza graficul care indică modificările referitoare la nivelul de stres, graficul de bare al stresului, nivelurile de stres și intervalele de stres.
- Pentru a vizualiza datele referitoare la stres în aplicația Health: Deschideți aplicația Health, apoi atingeți cardul **Stres** pentru a vizualiza cel mai recent nivel de stres, curbele zilnice, săptămânale, lunare și anuale referitoare la stres și recomandările aferente.

- În timpul unui test de stres, purtați corect ceasul și stați nemișcat. Ceasul nu va testa nivelul dvs. de stres atunci când efectuați un antrenament sau când mutați încheietura mâinii prea des.
- Precizia testului de stres poate fi afectată dacă utilizatorul a consumat substanțe cu cafeină, nicotină sau alcool sau droguri psihoactive. De asemenea, aceasta poate fi afectată atunci când utilizatorul suferă de boli cardiace sau astm, a făcut antrenamente sau poartă ceasul incorect.

Exerciții de respirație

Deschideți lista de aplicații de pe dispozitiv și atingeți **Exerciții de respirație**, setați durata și ritmul, atingeți pictograma exercițiilor de respirație de pe ecran și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a începe exercițiile de respirație.

- Puteți seta durata la **1 min**, **2 min** sau **3 min** și ritmul la **Rapid**, **Moderat** sau **Lent**. După finalizarea exercițiului, ecranul va afișa efectele antrenamentului, pulsul înainte de exercițiu, durata antrenamentului și evaluarea.

Funcția Activity reminder

Când este activată funcția **Activity reminder**, ceasul va monitoriza activitatea într-o perioadă specifică de timp (setată la o oră în mod implicit). Pentru a vă asigura că mențineți echilibrul corect între perioada de odihnă și cea de activitate, ceasul va vibra și va activa ecranul pentru a vă aminti să vă mișcați dacă nu ați făcut mișcare în perioada setată.

Pentru a dezactiva **Activity reminder**, deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitive**, apoi numele dispozitivului dvs., atingeți **Monitorizare stare de sănătate**, după care dezactivați comutatorul pentru **Activity reminder**.

- Dispozitivul nu va vibra pentru a vă reaminti să vă mișcați dacă ați activat opțiunea **Nu deranjați**.
 - Dispozitivul nu va vibra atunci când dormiți.
 - Dispozitivul va trimite mementouri referitoare la activitate între orele 08:00 și 12:00 și între 14:30 și 21:00.

Adăugarea informațiilor de urgență

Ceasul vă pune la dispoziție cardul dedicat acordării primului ajutor medical pentru a ajuta personalul care acordă primul ajutor să obțină rapid informații despre sănătatea dvs. (cum ar fi grupa sanguină, informații despre alergii, medicamentele administrate, precauții și contacte de urgență) în situații de urgență (cum ar fi atunci când resimțiți un disconfort fizic, o senzație de leșin, sunteți bolnav sau ați suferit un accident) și să ia măsurile de prim-ajutor corespunzătoare.

Configurarea informațiilor de urgență

- 1 Deschideți aplicația Health, mergeți la **Eu > Profil > Informații de urgență**, apoi completați informațiile personale.
- 2 Mergeți la **Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență** și selectați un contact de urgență pe care doriți să îl adăugați.


Vizualizarea informațiilor de urgență

Metoda 1: Pe ceas, mergeți la **Setări > Securitate și confidențialitate > Ajutor de urgență SOS > Informații de urgență** pentru a vizualiza informațiile de urgență și a apela direct un contact de urgență.

Metoda 2: Dacă ați setat un cod PIN pentru ceas, atingeți pictograma Apelare din colțul din stânga jos al ecranului pentru a vizualiza informații de urgență și pentru a apela direct un contact de urgență.

Metoda 3: Deschideți aplicația Health și mergeți la **Eu > Profil > Informații de urgență** pentru a vizualiza informațiile de urgență.

Editarea informațiilor de urgență

- 1 Deschideți aplicația Health, mergeți la **Eu > Profil > Informații de urgență**, apoi editați informații precum numele, adresa și informațiile de natură medicală.
 - 2 Mergeți la **Informații de urgență > Contacte de urgență** și atingeți pictograma Editare în colțul din dreapta sus pentru a accesa pagina pentru editarea unui contact de urgență.
 - Atingeți **X** lângă un contact de urgență pentru a șterge contactul.
 - Atingeți **Adăugare contacte de urgență** și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a adăuga un contact de urgență.
-  Dacă ați actualizați informațiile de urgență pe telefon/tabletă, acestea vor fi sincronizate pe ceas din nou data viitoare când asociați ceasul prin Bluetooth.

Antrenament

Inițierea unui antrenament

Inițierea unui antrenament folosind ceasul

- 1 Accesați lista de aplicații a ceasului și atingeți opțiunea **Antrenament**.
- 2 Treceți cu degetul în sus sau în jos și selectați antrenamentul pe care doriți să îl efectuați sau traseul de alergare preferat. În mod alternativ, treceți cu degetul în sus pe ecran și atingeți **Personalizat** pentru a adăuga alte moduri de antrenament.
- 3 Atingeți pictograma Start pentru a începe o sesiune de antrenament. (În cazul antrenamentelor efectuate în exterior, asigurați-vă că poziționarea GPS funcționează înainte de a începe.)
- 4 Pentru a încheia o sesiune de antrenament, apăsați butonul Sus și atingeți pictograma Stop sau apăsați lung butonul Sus.
În lista de aplicații, atingeți **Înregistrări de antrenament** pentru a vizualiza date detaliate din înregistrările de antrenament, inclusiv date generale, viteza, pașii, distanța parcursă, graficul pulsului, zonele de puls, graficul cadenței, graficul ritmului și VO2max.

Inițierea unui antrenament folosind aplicația Health

 Această funcție nu este disponibilă în aplicația Health pe tablete.

Pentru a iniția un antrenament folosind aplicația Health, apropiați telefon de ceas pentru a vă asigura că aceste dispozitive sunt conectate.

- 1 Deschideți aplicația Health, atingeți **Antrenament**, alegeți un mod de antrenament și atingeți pictograma Start pentru a iniția un antrenament.
- 2 După ce ați inițiat un antrenament, ceasul dvs. se va sincroniza și va afișa pulsul, viteza și timpul aferente antrenamentului. Datele antrenamentului, cum ar fi durata acestuia, vor fi afișate în aplicația Health.

Trasee de alergare

Ceasul conține o varietate de trasee de alergare care vă pot ghida și poate înregistra antrenamentele și exercițiile de fitness. De asemenea, poate funcționa utilizând mesaje vocale pentru a vă ajuta să finalizați traseele, permițându-vă să rămâneți mai activ în viața de zi cu zi.

- 1 Pe dispozitiv, deschideți lista de aplicații și atingeți **Antrenament**.
- 2 Treceți cu degetul în sus sau în jos pe ecran și apoi selectați **Trasee de alergare**.
- 3 Alegeți un traseu și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a începe un antrenament.

Crearea unui plan de antrenament

Planurile de alergare pot fi create și inițiate numai folosind aplicația Health. Pentru a crea un plan nou, încheiați planul existent, apoi creați unul nou.

Crearea unui plan de antrenament:

Deschideți aplicația Health, mergeți la **Antrenament**, selectați un plan de antrenament, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza crearea acestuia.


Încheierea unui plan de antrenament:

Atingeți planul de antrenament creat din fila **PLANURILE MELE**, atingeți pictograma Setări în colțul din dreapta sus al ecranului și selectați **Finalizare plan**.

Partener inteligent

După ce funcția Partener inteligent este activată pe ceas, aceasta vă va trimite îndrumări vocale în timp real în timpul unei sesiuni de alergare, cum ar fi îndrumări despre intensitatea antrenamentului, durata de alergare și puls.

- 1 Apăsați butonul Sus pentru a accesa lista de aplicații și mergeți la **Antrenament > Alergare în aer liber**.
- 2 Atingeți pictograma Setări din partea dreaptă a filei **Alergare în aer liber** și activați funcția **Partener inteligent**.
- 3 Reveniți la lista de aplicații și atingeți opțiunea **Alergare în aer liber** pentru a începe alergarea.

-  Funcția Partener inteligent este disponibilă în prezent numai pentru opțiunea Alergare în aer liber. Dacă v-ați stabilit obiectivul de antrenament, funcția Partener inteligent nu vă va oferi nicio îndrumare vocală.

După activarea funcției **Partener inteligent**, aceasta va fi utilizată în locul funcției Mementouri.

Funcția Partener inteligent oferă îndrumare vocală numai în limba engleză.

Funcția Traseu de întoarcere

Atunci când începeți un antrenament în aer liber și activați funcția Traseu de întoarcere, ceasul va înregistra traseul urmat și vă va oferi servicii de navigație. După ce ajungeți la destinație, puteți utiliza această funcție pentru a afla cum vă puteți întoarce pe unde în locul din care ați plecat.

Pe ceas, intrați în lista de aplicații, apoi treceți cu degetul pe ecran până când găsiți opțiunea **Antrenament** și atingeți-o. Începeți o sesiune individuală de antrenament în exterior. Treceți cu degetul spre stânga pe ecran și selectați **Traseu de întoarcere** sau **Linie dreaptă** pentru a reveni în punctul din care ați plecat.

Vizualizarea înregistrărilor de antrenament

Vizualizarea înregistrărilor de antrenament pe dispozitiv

- 1 Pe dispozitiv, deschideți lista de aplicații și atingeți **Înregistrări de antrenament**.
- 2 Selectați o înregistrare și vizualizați detaliile corespunzătoare. Dispozitivul va afișa diferite tipuri de date pentru diferite antrenamente.

Vizualizarea înregistrărilor de antrenament în aplicația Health

De asemenea, puteți vizualiza datele detaliate privind antrenamentul în fila **Înregistrări exerciții** de pe ecranul **Health** al aplicației Health.

Starea antrenamentului

Intrați în lista de aplicații a ceasului și atingeți **Stare antrenament**. Treceți cu degetul în sus pe ecran pentru a vizualiza datele, inclusiv sarcina antrenamentului și VO2Max.

- Sarcina antrenamentelor din ultimele șapte zile poate fi vizualizată pentru a determina nivelul dvs. în funcție de stării dvs. de fitness. Ceasul colectează sarcina antrenamentului din modurile de antrenament care monitorizează pulsul, cum ar fi modurile Alergare, Mers, Ciclism și Alpinism.
- Datele VO2Max pot fi obținute din antrenamentele de alergare în aer liber. Condițiile necesare pentru ca ceasul să obțină tendințele de modificare a VO2Max sunt următoarele: Cel puțin o sesiune de alergare în aer liber este efectuată săptămânal (15 minute de alergare la o viteză constantă și într-un ritm mediu mai mare de 7,2 km/h).

Înregistrarea activităților zilnice

Purtați corect ceasul pentru ca acesta să înregistreze automat datele referitoare la calorii, distanță, scările urcate, pași, durata activităților de intensitate moderată până la ridicată și alte activități. Puteți vizualiza datele referitoare la antrenament în oricare dintre următoarele moduri:

- Pe ceasul dvs.: Apăsați butonul Sus pentru a accesa lista de aplicații, treceți cu degetul până când găsiți opțiunea **Înregistrări de activitate**, atingeți-o, apoi treceți cu degetul în sus sau în jos pentru a vizualiza datele referitoare la calorii, distanță, scările urcate, pași, durata activităților de intensitate moderată până la ridicată și alte activități.
- Deschideți aplicația Health: Asigurați-vă că ceasul este conectat la aplicație pentru a vizualiza înregistrările de activitate pe ecranul de pornire al aplicației.

Detectarea automată a antrenamentelor

Ceasul poate identifica automat starea antrenamentului dvs. Mai întâi, actualizați ceasul la cea mai recentă versiune.


Mergeți la **Setări > Setări antrenament** și activați opțiunea **Detectare auto antrenament**. După ce această funcție este activată, ceasul vă va reaminti să începeți un antrenament atunci când detectează o creștere a activității. Puteți să ignorați notificarea sau să alegeți să porniți antrenamentul corespunzător.

În prezent, sunt acceptate următoarele moduri de antrenament: mers în interior, plimbare în aer liber, alergare în interior, alergare în aer liber, antrenament cu bicicleta eliptică și antrenament cu aparatul de vâslit.

Asistent

Funcția Assistant•TODAY


Pe ecranul funcției Assistant•TODAY, puteți vizualiza prognoza meteo, activa asistentul vocal, accesa aplicațiile care rulează și vizualiza mesajele push din Calendar și AI Tips cu ușurință.

-  Mesajele push din AI Tips sunt acceptate numai atunci când dispozitivul este asociat cu un telefon Huawei.




Treceți cu degetul la dreapta pe ecranul de pornire a ceasului pentru a accesa funcția Assistant•TODAY.

Declanșare de la distanță

Când ceasul este conectat la telefonul dvs. telefon, vă puteți controla de la distanță telefon pentru a face fotografii și a înregistra videoclipuri. De asemenea, puteți previzualiza fotografiile și videoclipurile de pe ceas, ceea ce vă va ajuta să faceți fotografii mai bune.

-  Această caracteristică este acceptată numai pe telefoane cu HarmonyOS 2 sau versiuni mai noi și pe telefoanele care vin cu cipuri MTK.

Declanșarea de la distanță a telefon pentru a face fotografii sau a înregistra videoclipuri


- 1 Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi atingeți **Declanșare de la distanță** pentru a activa camera de pe telefon.
- 2 Selectați **Fotografie**, **Videoclip de 30 de secunde** sau **Întârziere de 2 secunde** din partea de sus a ecranului camerei de pe ceas.
 -  Puteți regla distanța focală a camerei spate rotind butonul Sus sau ciupind ecranul cu două degete.
 - Puteți comuta între camerele față și spate pe ceas.
- 3 După previzualizarea fotografiei sau a videoclipului de pe ceas, atingeți  pentru a termina și apoi  pentru a începe înregistrarea unui videoclip.

Vizualizarea fotografiilor




După ce ați făcut o fotografie, atingeți miniatura din colțul din stânga jos pentru a vedea cea mai recentă fotografie de pe ceas. Pentru a vizualiza mai multe fotografii, utilizați telefonul.

Notele vocale

Ceasul acceptă înregistrarea vocii sub formă de note care vor fi apoi sincronizate în aplicația Note de pe telefon/tabletă conectat.



-  Notele vocale pot fi sincronizate automat numai pe telefoane/tablete care rulează HarmonyOS 2 sau o versiune ulterioară.

Înregistrarea unei note vocale

- 1 Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi atingeți **Note**.
- 2 Atingeți . Înregistrarea începe atunci când se afișează un temporizator.
- 3 Atingeți  pentru a opri înregistrarea.
 -  Sincronizarea automată a notelor vocale pe aplicația **Note** a telefonului este activată în mod implicit și poate fi dezactivată manual.

Vizualizarea notelor vocale



Metoda 1: Pe ceas

- 1 Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi atingeți **Note**.
- 2 Atingeți numele unei note vocale pentru a accesa ecranul cu detalii.
- 3 Atingeți  pentru a reda nota vocală și atingeți  pentru a ajusta volumul.

Metoda 2: Pe telefon/tabletă

Atingeți aplicația **Note** pe telefon/tabletă și atingeți numele unei note vocale pe care doriți să o redați.

Ștergerea notelor vocale

- 1 Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi atingeți **Note**.
- 2 Atingeți numele unei note vocale pentru a accesa ecranul cu detalii.
- 3 Atingeți  pentru a șterge nota vocală. Dacă este activată sincronizarea automată a notelor vocale în aplicația **Note** de pe telefon, nota vocală va fi ștearsă automat de pe telefon/tabletă.
 -  În lista cu note vocale, atingeți lung o notă vocală. Apoi, veți putea selecta mai multe note și le veți putea șterge în loturi.
 - Dacă ștergeți o notă vocală din telefon/tabletă, aceasta nu va fi ștearsă automat de pe ceas.

Conectarea la căștile Bluetooth

După ce ceasul este conectat la căștile Bluetooth, veți putea utiliza căștile Bluetooth pentru a prelua apeluri sau a asculta muzică.



Conectarea la căștile Bluetooth

- 1 Aduceți căștile Bluetooth în modul de asociere.
- 2 Apăsăți butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și mergeți la **Setări > Bluetooth > Scanare după dispozitive**.
- 3 Selectați numele căștilor Bluetooth pe care doriți să le asociați din rezultatele scanării și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea.

Utilizarea căștilor Bluetooth pentru a efectua sau prelua apeluri

- Utilizați căștile Bluetooth pentru a prelua apeluri într-unul dintre următoarele moduri:
 - Asociați căștile Bluetooth cu telefon/tabletă și preluați apeluri pe telefon/tabletă.
 - Activați serviciul eSIM pe ceas, asociați ceasul cu căștile Bluetooth și preluați apeluri pe ceas.
- Dacă telefon/tabletă poate fi conectat la două dispozitive audio în același timp, conectați telefon/tabletă atât la ceas, cât și la căștile Bluetooth. Atunci când primiți un apel, preluați-l sau respingeți-l de pe telefon/tabletă sau de pe ceas.
 - Dacă preluați sau efectuați un apel pe telefon/tabletă, sunetul va fi emis de căștile Bluetooth.
 - Dacă preluați sau efectuați un apel pe ceas și atingeți pictograma pentru Căști pe ecranul ceasului, sunetul va fi emis de căștile Bluetooth. Dacă nu există o astfel de pictogramă pe ecranul ceasului, sunetul va fi emis de ceas.

Muzică



Ceasul acceptă redarea de muzică online și offline. Vă puteți bucura în continuare de muzică, chiar dacă nu aveți telefon/tabletă cu dvs.

- i • Pentru a utiliza această funcție, actualizați ceasul la versiunea 2.0.0.136 sau o versiune ulterioară.
 - Această funcție este disponibilă numai cu Telefon HarmonyOS/Android.

Redarea muzicii


- 1 Apăsăți butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi atingeți **Muzică**.

2 Redați melodiile într-unul din următoarele moduri.

- a** Atingeți **Recomandare** pentru a reda melodiile pe categorii.
- b** Atingeți **Liste de redare** și selectați o melodie din lista de redare. Pentru a utiliza această funcție, trebuie mai întâi să creați o listă de redare în Muzică HUAWEI pe telefon.
- c** Atingeți **Favorite**. Pentru a utiliza această funcție, trebuie să adăugați melodiile redare la lista **Favorite** de pe ceas sau să adăugați melodiile care vă plac pe telefon.
- d** Atingeți **Melodii**. Pentru a utiliza această funcție, trebuie să accesați **Muzică > Redare muzică**, apoi să atingeți  și să descărcați mai întâi câteva melodii.
- e** Atingeți **Căutare** pentru a căuta după numele melodiei folosind asistentul vocal.
 -  • Puteți sincroniza doar melodiile din **Liste de redare** și **Favorite** în aplicația Muzică HUAWEI, cu condiția să fiți conectat cu același HUAWEI ID de pe ceas.
 - Funcția de căutare din aplicația Muzică de pe ceas acceptă doar anumite limbi.
 - Când ceasul este conectat la o rețea WLAN și este încărcat, va descărca automat melodiile din lista **Favorite** (dacă opțiunea **Favorite** este activată, din **Muzică > Setări**) și din **Listele de redare**.
 - Utilizarea aplicației Health pentru a sincroniza muzica de pe telefon cu ceasul nu este acceptată.

Controlul muzicii pe telefon/tabletă


Atunci când ceasul este conectat la telefon/tabletă, iar pe telefon/tabletă se redă muzică, puteți utiliza Assistant•TODAY pe ceas pentru a porni sau opri redarea muzicii, pentru a sări la melodia anterioară sau următoare și pentru a regla volumul.

-  Controlul muzicii pe telefoane/tablete este disponibil numai pentru Utilizatori de HarmonyOS/Android.

Vizualizarea calendarului

După ce creați un eveniment pe telefon, acesta va fi sincronizat pe ceas atunci când deschideți calendarul pe ceas.



Apăsăți butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și atingeți **Calendar** pentru a vizualiza data curentă și evenimentele viitoare.

-  Vizualizarea calendarului este disponibilă numai pe telefoane/tablete care rulează HarmonyOS 2/EMUI 10.0 sau o versiune ulterioară.

Utilizarea alarmelor de pe

Ceasul acceptă alarmele pentru a vă trimite mementouri la momentul potrivit, pentru a vă ajuta la gestionarea timpului și pentru a vă ajuta să obțineți un echilibru corect între muncă și timpul liber.

Setarea unei alarme

- 1 Deschideți lista de aplicații de pe ceas, selectați **Alarmă**, apoi atingeți  pentru a adăuga o alarmă.
- 2 Setati ora alarmei și ciclul de repetare, apoi atingeți **OK**.
 Dacă nu setați ciclul de repetare, alarma va fi o alarmă unică.

Editarea unei alarme


- 1 Deschideți lista de aplicații de pe ceas și selectați **Alarmă**.
- 2 Atingeți alarma pe care doriți să o editați. Pe ecranul afișat, editați numele, ora alarmei și ciclul de repetare conform cerințelor.

Ștergerea unei alarme

- 1 Deschideți lista de aplicații de pe ceas și selectați **Alarmă**.
- 2 Atingeți alarma vizată. Pe ecranul afișat, atingeți **Ștergere** pentru a șterge alarma.

Sincronizarea alarmelor de pe telefon/tabletă

Atunci când ceasul este conectat la telefon/tabletă, alarmele de pe telefon/tabletă vor fi sincronizate cu ceasul.

-  Sincronizarea alarmelor este disponibilă numai pe telefoane/tablete care rulează HarmonyOS 2/EMUI 8.0 sau o versiune ulterioară.

Vizualizarea informațiilor despre vreme

După ce ceasul este conectat la internet, iar poziționarea este activată, veți putea vizualiza temperatura și prognoza meteo săptămânală pentru locația curentă.

Vizualizarea informațiilor despre vreme

Metoda 1: Pe ecranul Assistant•TODAY

- 1 Treceți cu degetul la dreapta pe ecranul cu fața ceasului pentru a accesa aplicația Assistant•TODAY.
- 2 Atingeți zona dedicată vremii pentru a vizualiza detalii despre vreme.

Metoda 2: Pe fața de ceas

Comutați la o față de ceas care poate afișa informații despre vreme.


Metoda 3: Din aplicația Meteo

Apăsăți butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi atingeți **Meteo**.

Busolă

Busola afișează direcția, longitudinea și latitudinea ceasului, ajutându-vă să vă orientați în medii necunoscute, cum ar fi atunci când sunteți în aer liber sau călătoriți.



Deschideți lista de aplicații de pe ceas, atingeți **Busolă**, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a roti încet ceasul și a finaliza calibrarea. După finalizarea calibrării, veți putea utiliza busola.

-  În timpul calibrării, evitați sursele de interferență magnetică, cum ar fi telefoane, tablete și computere. În caz contrar, precizia calibrării poate fi afectată.



Cronometru

Ceasul acceptă cronometrarea normală și pe bază de segmente în aplicația Cronometru, ajutându-vă cu activități care necesită o cronometrare exactă, cum ar fi sporturile și competițiile.

Pornirea cronometrului

- 1 Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi atingeți **Cronometru**.
- 2 Atingeți  pentru a începe să cronometrați.
- 3 Atingeți  pentru a începe cronometrarea pe bază de segmente.

Întreruperea sau resetarea cronometrului

Atingeți  pentru a întrerupe cronometrul și atingeți  pentru a reseta cronometrul.


Temporizatoare

Ceasul acceptă temporizatoarele rapide (cu durată prestabilită, cum ar fi 1 minut, 3 minute și 5 minute) și temporizatoarele personalizate pentru a vă ajuta să finalizați sarcini cu durate exacte.

Configurarea unui temporizator rapid

- 1 Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi atingeți **Temporizator**.
- 2 Selectați o durată și începeți temporizarea.
- 3 După ce temporizatorul expiră, ceasul va vibra. Puteți atinge **X** pentru a ieși sau atingeți pictograma în colțul din dreapta jos pentru a repeta ultimul temporizator rapid.

Configurarea unui temporizator personalizat

- 1 Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi atingeți **Temporizator**.
- 2 Treceți cu degetul în sus pe ecran și atingeți **Personalizat**.
- 3 Selectați ora, minutul și secunda și apoi atingeți  pentru a începe temporizarea.

Întreruperea, resetarea și ieșirea din temporizator

Atingeți  pentru a întrerupe, atingeți  pentru a reseta și atingeți  pentru a ieși.

Barometru

Funcția **Barometru** pe ceas măsoară automat altitudinea și presiunea atmosferică a locației curente și înregistrează datele măsurate în ziua curentă într-un grafic cu formă de undă.

Vizualizarea altitudinii și a presiunii atmosferice

- 1 Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi atingeți aplicația **Barometru**.
- 2 Treceți cu degetul în sus sau în jos pe ecran pentru a vizualiza altitudinea și presiunea atmosferică.

Găsirea telefonului

Treceți cu degetul în jos pe ecranul cu față de ceas pentru a intra în meniul de comenzi rapide și atingeți **Găsește telefonul**. Apoi, pe ecranul dispozitivului va fi redată animația Găsește telefonul. În cazul în care ceasul și telefonul se află în raza de acoperire a conexiunii Bluetooth, telefon/tabletă va reda un ton de apel (chiar și în modul Vibrează sau Silențios) pentru a vă notifica despre locul în care se află.

Atingeți ecranul ceasului sau deblocați ecranul telefonului pentru a opri funcția de găsim a telefon/tabletă.

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

Mai multe

Gestionarea aplicațiilor

Instalarea și dezinstalarea aplicațiilor

- 1 Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi selectați **AppGallery**.
- 2 Căutați o aplicație sau selectați o aplicație din lista aplicațiilor recomandate, apoi atingeți pictograma Descărcare din partea dreaptă pentru a descărca aplicația.
- 3 După finalizarea instalării, atingeți aplicația pentru a o deschide sau dezinstala.

Gestionarea aplicațiilor care rulează în fundal

- Apăsați butonul Sus de două ori și treceți cu degetul spre stânga sau spre dreapta pe ecran pentru a vizualiza aplicațiile care rulează în fundal.
- Atingeți fila unei aplicații pentru a comuta la aplicația respectivă.
- Treceți cu degetul în sus pe fila aplicației pentru a o închide.
- Atingeți pictograma Ștergere pentru a opri toate aplicațiile care rulează în fundal.

Gestionarea aplicațiilor instalate

- 1 Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi selectați **AppGallery**.
- 2 Treceți cu degetul în sus pe ecran pentru a actualiza sau vizualiza aplicațiile instalate.

Vizualizarea sau setarea aplicațiilor

- 1 Apăsați butonul Sus pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi mergeți la **Setări > Aplicații > Aplicații**.
- 2 Atingeți o aplicație pentru a vizualiza permisiunile și informațiile despre spațiul de stocare. Puteți configura setările conform cerințelor.

Ajustarea secvenței de aplicații în lista de aplicații

Apăsați butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi glisați în sus sau în jos. În mod alternativ, atingeți lung o aplicație în timp ce rotiți coroana ceasului.

Restabilirea aplicațiilor de sistem

Dacă dezinstalați în mod accidental aplicațiile de sistem, cum ar fi ceasul alarmelor și cronometrul, efectuați pașii următori pentru a le restabili:

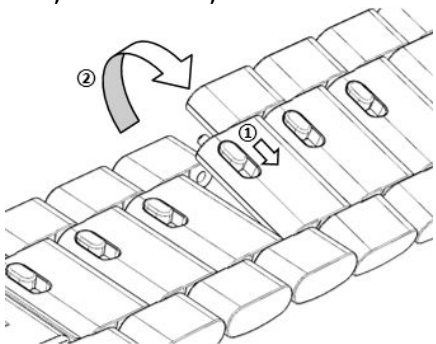
- 1 Apăsați butonul Sus pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi mergeți la **Setări > Aplicații > Aplicații > Procese de sistem**.
- 2 Atingeți **Restabiliți aplicațiile de sistem**, selectați aplicațiile, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza restabilirea acestora.

Ajustarea și schimbarea curelei

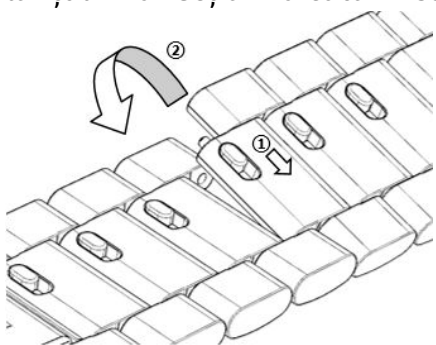
Ajustarea curelei

Curea metalică cu trei zale

- 1 Pentru a scoate cureaua, împingeți bara în direcția indicată de săgeata 1 și apoi scoateți lanțul în direcția indicată în săgeata 2.

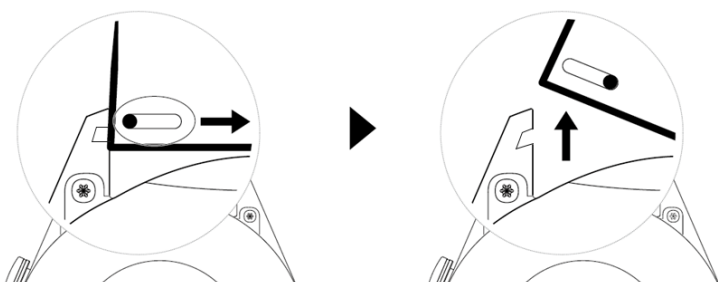


- 2 Pentru a instala o curea, împingeți bara în direcția indicată de săgeata 1 și apoi instalați lanțul în direcția indicată în săgeata 2.

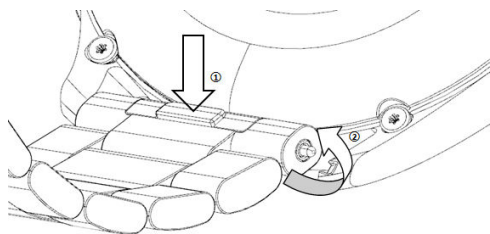


Schimbarea curelei

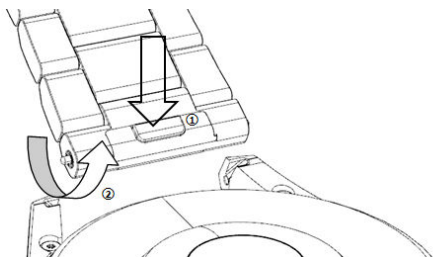
- Dacă utilizați o curea nemetalică, efectuați următorii pași pentru a o scoate și instala o nouă curea în ordine inversă.



- Pentru a scoate și instala o curea metalică, efectuați pașii următori:
 - Scoatere:
 - Carcasa ceasului cu un slot de ghidare pe un suport:



- Carcasa ceasului cu două sloturi de ghidare pe un suport:



- Instalare:
 - În cazul în care carcasa ceasului are un singur slot de ghidare pe un suport, introduceți bara telescopică stângă în orificiul de pe carcasa ceasului, apoi apăsați bara telescopică dreaptă în slotul de ghidare.
 - În cazul în care carcasa ceasului are două sloturi de ghidare pe un suport, apăsați barele telescopice stângă și dreaptă ale curelei ceasului prin cele două sloturi de ghidare.
- **i** Cureaua de piele nu este impermeabilă. Mențineți-o uscată și îndepărtați urmele de transpirație și alte lichide în timp util.

Setarea orei și a limbii

După ce ați sincronizat datele între dispozitiv și telefon/tabletă, limba sistemului va fi sincronizată și ea pe dispozitiv.



Dacă schimbați limba și regiunea sau schimbați ora, modificările vor fi sincronizate automat pe dispozitiv cu condiția ca acesta să fie conectat la telefon/tabletă prin Bluetooth.

Gestionarea fețelor de ceas


Magazinul de teme pentru ceas oferă o gamă diversă de fețe de ceas din care puteți alege. Pentru a descărca sau a șterge fețe de ceas, actualizați ceasul și aplicația Health la cele mai recente versiuni.

Schimbarea feței de ceas pe ceas



- 1 Atingeți lung ecranul cu fața de ceas sau mergeți la **Setări > Față și lansator ceas > Fețe de ceas**.
- 2 Treceți cu degetul spre stânga sau spre dreapta pentru a selecta fața de ceas care vă place.

-  Unele fețe de ceas pot fi personalizate. Puteți atinge  de sub o față de ceas pentru a personaliza conținutul afișat.


Instalarea și schimbarea feței de ceas de pe telefon

- 1 Deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitive**, apoi numele dispozitivului dvs., după care mergeți la **Fețe de ceas > Mai multe**.
- 2 Selectați o față de ceas.
 - a Dacă fața de ceas nu a fost instalată, atingeți **Instalare**. După finalizarea instalării, ceasul dvs. va folosi automat această nouă față de ceas.
 - b Dacă fața de ceas a fost instalată anterior, atingeți **SET AS DEFAULT** pentru a o utiliza.
 -  • Telefoanele cu iOS nu acceptă fețe de ceas cu plată.
 - Fețele de ceas nu sunt interschimbabile între seriile HUAWEI WATCH 3 și HUAWEI WATCH GT, din cauza rezoluțiilor diferite ale acestora.
 - La fețele de ceas achiziționate nu se poate face rambursare. Dacă nu puteți găsi fețele de ceas pe care l-ați cumpărat deja în Magazinul de teme pentru ceas, apălați linia telefonică pentru servicii clienți.

Ștergerea unei fețe de ceas

- 1 Deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitive**, apoi numele dispozitivului dvs., după care mergeți la **Fețe de ceas > Mai multe**.
- 2 Selectați o față de ceas instalată și atingeți  pentru a o șterge.
 -  • Fețele de ceas video sau cele din Galerie nu pot fi șterse.
 - Nu este nevoie să achiziționați din nou o față de ceas după ce ați șters-o din Magazinul de teme pentru ceas. Va trebui doar să o reinstalați.

Configurarea fețelor de ceas din Videoclipuri și din Galerie

-  • Înainte de a utiliza această funcție, actualizați aplicația Health și dispozitivul la cele mai recente versiuni.

Alegerea fețelor de ceas din Galerie

- 1 Deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitive**, apoi numele dispozitivului dvs., după care mergeți la **Fețe de ceas > Mai multe > Eu > Galerie** pentru a accesa ecranul cu setări pentru Galerie.
- 2 Atingeți **+** și selectați fie **Camera foto**, fie **Galerie** ca metodă de încărcare a unei fotografii.
- 3 Selectați o fotografie sau faceți una nouă și apoi atingeți **Salvare**. Apoi ceasul dvs. va afișa fotografia personalizată ca față de ceas.

Alegerea unei fețe de ceas video

- 1 Deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitive**, apoi numele dispozitivului dvs., după care mergeți la **Fețe de ceas** > **Mai multe** > **Eu** > **Video** pentru a accesa ecranul cu setările video.
- 2 Selectați o față de ceas și atingeți **Salvare**. Apoi ceasul dvs. va afișa fața de ceas.

Alte setări

Pe ecranul cu setări pentru Galerie:

- Atingeți **Stil** pentru a seta fontul și culoarea orei și datei afișate pe fețele de ceas din Galerie.
- Atingeți **Locație** pentru a seta locația orei și datei afișate pe fețele de ceas din Galerie.
- Atingeți **Funcție** pentru a seta funcțiile afișate pe fețele de ceas.
- Atingeți pictograma Cruce din colțul din dreapta sus al fotografiei selectate pentru a o șterge.

Utilizarea funcției Huawei Share OneHop pentru fețele de ceas

- Actualizați aplicația Health la cea mai recentă versiune și asigurați-vă dispozitivul wearable este conectat la telefon/tabletă.
 - Această funcție este acceptată numai de către telefoane cu funcția NFC care rulează HarmonyOS 2/EMUI 11.0 sau o versiune ulterioară sau de către care rulează sau o versiune ulterioară.
- 1 Apăsăți butonul Sus de pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și mergeți la **Setări** > **NFC** pentru a activa funcția NFC.
 - 2 Activați NFC pe telefon/tabletă, deschideți Galerie, selectați imaginile și așezați zona NFC pe ecranul ceasului.
 - 3 După finalizarea transferului, comutați între imagini pentru a selecta o față de ceas.
 - Nu puteți utiliza OneHop pentru a transfera imaginile salvate în cloud. Pentru a transfera imagini din cloud, descărcați-le mai întâi, apoi utilizați OneHop pentru a le transfera.
 - Pot fi transferate maxim 20 de imagini la un moment dat. Dacă numărul de imagini depășește 20, imaginile transferate primele vor fi suprascrise.

Blocarea sau deblocarea ceasului

Puteți seta un cod PIN pe ceas pentru a vă consolida confidențialitatea. După ce ați setat un cod PIN și ați activat funcția Blocare automată, trebuie să introduceți codul PIN pentru a debloca ceasul și a accesa ecranul de pornire.

Setarea unui cod PIN

1 Setati un cod PIN.

Treceți cu degetul în jos pe ecranul de pornire a ceasului, mergeți la **Setări > PIN > Activare PIN**, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a seta un PIN.

2 Activați funcția Blocare automată.

Treceți cu degetul în jos pe ecranul de pornire al ceasului, mergeți la **Setări > PIN**, și activați **Blocare automată**.


 Dacă uitați codul PIN, va trebui să restabiliți dispozitivul la setările din fabrică.

Schimbarea codului PIN

Treceți cu degetul în jos pe ecranul de pornire al dispozitivului, mergeți la **Setări > PIN > Modificare PIN**, și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a schimba codul PIN.

Dezactivarea codului PIN


Treceți cu degetul în jos pe ecranul de pornire al dispozitivului, mergeți la **Setări > PIN > Dezactivare cod PIN**, și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a dezactiva codul PIN.

 Dacă ceasul este asociat cu un card bancar, dezactivarea codului PIN va elimina cardul bancar.

Uitarea codului PIN

Dacă ați uitat codul PIN, restabiliți ceasul la setările din fabrică și încercați din nou.

Deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitive** apoi numele dispozitivului și selectați **Restabilire setări din fabrică**.

-  Când restabiliți dispozitivul la setările din fabrică, toate datele de pe acesta vor fi golite, așa ca acționați cu prudență.
- Dacă ați adăugat un card de transport sau un card de acces pe ceas, datele acestor carduri vor fi șterse odată ce ați restabilit ceasul la setările din fabrică.

Setările de sunet

Setarea volumului soneriei

1 Apăsati butonul Sus pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi mergeți la **Setări > Sunete și vibrații > Volum sonerie**.

2 Treceți cu degetul în sus sau în jos pentru a ajusta volumul soneriei.

Setarea tonului de apel

1 Apăsati butonul Sus pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi mergeți la **Setări > Sunete și vibrații > Ton de apel**.

2 Treceți cu degetul în sus sau în jos pentru a selecta un ton de apel.

Dezactivarea sunetului sau anularea dezactivării sunetului

- 1 Apăsați butonul Sus pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi mergeți la **Setări > Sunete și vibrații**.
- 2 Activați sau dezactivați opțiunea **Dezactivare sunet**.

Setarea modului de vibrare

- 1 Apăsați butonul Sus pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi mergeți la **Setări > Sunete și vibrații**.
- 2 Activați sau dezactivați opțiunea **Vibrează la apeluri** sau **Vibrează la sunet dezactivat**. Ambele sunt activate în mod implicit.

Funcția Reacții sistem

- 1 Apăsați butonul Sus pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi mergeți la **Setări > Sunete și vibrații**.
- 2 Activați sau dezactivați funcția **Reacții sistem**. Atunci când această funcție este activată și rotiți coroana ceasului, veți simți rotația.

Reglarea luminozității ecranului

- 1 Apăsați butonul Sus pe ceas pentru a deschide lista de aplicații și apoi mergeți la **Setări > Afișaj și luminozitate**.
- 2 Dacă opțiunea **Automat** este activată, dezactivați-o.
- 3 Atingeți opțiunea **Luminozitate** pentru a ajusta luminozitatea ecranului.

Personalizarea funcției butonului Jos

- 1 Apăsați butonul Sus pentru a deschide lista de aplicații și apoi mergeți la **Setări > Buton jos**.
- 2 Selectați o aplicație și personalizați funcția butonului Jos. După ce ați finalizat personalizarea funcției, reveniți la ecranul de pornire și apăsați butonul Jos pentru a deschide aplicația curentă. Dacă funcția nu a fost personalizată, aplicația **Antrenament** va fi deschisă în mod implicit.

Modul Autonomie ultra-ridicată baterie

După activarea modului **Autonomie ultra-ridicată baterie**, numai anumite funcții vor fi disponibile, iar rețeaua mobilă, WLAN și funcția Assistant•TODAY vor fi dezactivate.

Activarea modului Autonomie ultra-ridicată baterie

Apăsați butonul Sus pentru a deschide lista de aplicații, mergeți la **Setări > Baterie**, treceți cu degetul în sus pe ecran, apoi activați **Autonomie ultra-ridicată baterie**.

Ieșirea din modul Autonomie ultra-ridicată baterie

Treceți cu degetul în jos pe ecranul de pornire, atingeți **Ieșire din modul Economisire energie ultra**, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza ieșirea din acest mod.

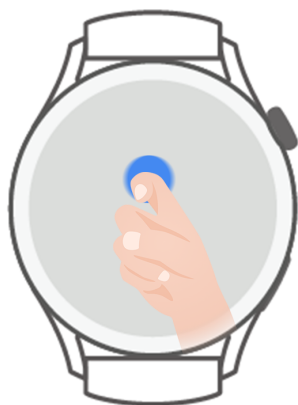
i Pentru a ieși din modul Autonomie ultra-ridicată baterie, trebuie să reporniți ceasul.

Operațiuni pentru Accesibilitate

Gest pentru mărire

Deschideți lista de aplicații, mergeți la **Setări > Funcții accesibilitate > Accesibilitate**, apoi activați **Gest pentru mărire**.

După activarea funcției Gest pentru mărire, atingeți ecranul de trei ori consecutiv pentru a mări pe ecran, apoi atingeți ecranul din nou de trei ori consecutiv pentru a ieși.



Apăsarea butonului Sus pentru încheierea apelurilor

Deschideți lista de aplicații, mergeți la **Setări > Funcții accesibilitate > Accesibilitate**, apoi activați **Apăsăți Sus pentru încheiere apeluri**.

Actualizări ale sistemului ceasului

Cerințe preliminare

- Ceasul este conectat la o rețea WLAN de 2,4 GHz sau la o rețea de date mobile.
- Nivelul bateriei ceasului este mai mare de 45%.

Actualizarea ceasului

- 1** Apăsăți butonul Sus pentru a deschide lista de aplicații și apoi mergeți la **Setări > Sistem și actualizări > Actualizare software**.
- 2** Atingeți **Verificare actualizări** și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza actualizarea.

Pornirea și oprirea, repornirea și restabilirea setărilor din fabrică

Pornirea

- Apăsați lung butonul Sus.
- Încărcați dispozitivul.



Oprirea

- Apăsați lung butonul Sus și apoi atingeți **Oprire**.
- Apăsați butonul Sus pentru a deschide lista de aplicații și apoi mergeți la **Setări > Sistem și actualizări > Oprire**.
- Dacă nivelul bateriei este extrem de scăzut, dispozitivul va vibra și se va opri automat.

Repornirea

- Apăsați lung butonul Sus și apoi atingeți **Repornire**.
- Apăsați lung butonul Sus pentru a deschide lista de aplicații și apoi mergeți la **Setări > Sistem și actualizări > Repornire**.

Repornirea forțată

Apăsați lung butonul Sus timp de cel puțin 12 secunde.

Restabilirea setărilor din fabrică

Metoda 1: Apăsați butonul Sus pe ceas pentru a deschide lista de aplicații, mergeți la **Setări > Sistem și actualizări > Resetare**, apoi urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a restabili dispozitivul la setările din fabrică.

Metoda 2: Deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitive** apoi numele dispozitivului dvs. și apoi selectați **Resetare**.

- **i** După ce restabiliți dispozitivul la setările din fabrică, datele tuturor cardurilor, sistemului și aplicațiilor (inclusiv datele cardurilor bancare asociate, ale cardurilor de acces și ale eSIM) din cont și Wallet vor fi eliminate de pe dispozitiv. Procedați cu atenție înainte de a efectua această operație.

Vizualizarea numelui Bluetooth, a adresei MAC, a numărului de serie SN, a modelului și a numărului versiunii

Vizualizarea numelui Bluetooth:

- Apăsați butonul Sus pe dispozitiv și mergeți la **Setări** > **Despre** pentru a vizualiza numele Bluetooth al dispozitivului conectat.
- În mod alternativ, deschideți aplicația Health și atingeți **Dispozitive**, apoi numele dispozitivului pentru a vizualiza numele Bluetooth al dispozitivului conectat.

Vizualizarea adresei MAC:

Apăsați butonul lateral al dispozitivului și mergeți la **Setări** > **Despre** pentru a vizualiza adresa MAC a dispozitivului.

Vizualizarea numărului de serie SN:

Apăsați butonul lateral și mergeți la **Setări** > **Despre** pentru a vizualiza numărul de serie SN al dispozitivului.

Vizualizarea modelului:

- Apăsați butonul lateral și mergeți la **Setări** > **Despre** pentru a vizualiza modelul dispozitivului.
- Caracterele gravate cu laser după cuvântul „MODEL” de pe spatele dispozitivului reprezintă numele modelului.

Vizualizarea numărului versiunii:

- Apăsați butonul lateral și mergeți la **Setări** > **Despre** pentru a vizualiza numărul versiunii dispozitivului.
- Deschideți aplicația Health, atingeți **Dispozitive**, apoi numele dispozitivului dvs. și atingeți **Actualizare firmware** pentru a vizualiza numărul versiunii dispozitivului dvs.

Curățarea și întreținerea

Mențineți dispozitivul și cureaua curate și uscate pentru a le prelungi durata de funcționare. Puteți utiliza o bucată de hârtie sau o lavetă moale îmbibată în apă curată pentru a șterge suprafața ceasului. Atunci când curățați ceasul, fiți atenți la următoarele aspecte:

- Înainte de a curăța dispozitivul, deconectați-l de la adaptorul de alimentare.
- După antrenament, îndepărtați urmele de transpirație sau petele de pe suprafața dispozitivului și a curelei.
- La temperatura camerei, nu așezați dispozitivul în alte lichide decât apa și nici nu scufundați dispozitivul în lichide pentru o perioadă lungă de timp.

- Pentru a preveni coroziunea sau deteriorarea dispozitivului, nu utilizați produse chimice sau detergenți pentru a curăța dispozitivul sau accesoriile acestuia.
- După curățarea dispozitivului, utilizați o bucată de lavetă uscată sau hârtie de bumbac pentru a curăța dispozitivul pentru a preveni ca apa rămasă să se condenseze la interiorul dispozitivului și să îl deterioreze.
- Pentru a preveni decolorarea, evitați contactul curelei de culoare deschisă cu hainele de culoare închisă. În cazul în care cureaua colorată se murdărește accidental, înmuiați o perie moale în apă curată și ștergeți ușor cureaua.
- După ce ați efectuat multe antrenamente, curățați cureaua în timp util pentru a evita acumularea transpirației care poate determina acumularea bacteriilor. După curățarea curelei, uscați-o într-un loc uscat și bine aerisit. Nu o purtați când este udă.