

Inhoudsopgave

Aan de slag

Uiterlijke kenmerken	1
Koppelen en verbinding maken	1
Het horloge dragen	2
Knoppen en gebaren	3
Uw HUAWEI-id synchroniseren	5
Gebaren	6
Uw huidtemperatuur meten	6
Nood-SOS	7
Uw horloge verbinden met het internet	8
Opladen	10

Gezondheid

Hartslagmeting	12
Bloedzuurstofniveaus (SpO2) meten	14
Slaap bijhouden	15
Stressniveaus testen	16
Ademhalingsoefeningen	17
Activiteitenherinnering	17
Noodinformatie toevoegen	17

Sporten

Een training starten	19
Parcoursen	19
Een trainingsplan maken	20
Slimme metgezel	20
Route terug	20
Trainingsgegevens bekijken	21
Trainingsstatus	21
Dagelijkse activiteiten vastleggen	21
Trainingen automatisch detecteren	21

Assistent

Assistent-TODAY	23
Sluiter op afstand	23
Spraaknotities	23
Verbinden met Bluetooth-oordopjes	24
Muziek	25
De agenda bekijken	26
gebruiken	27
Weersinformatie bekijken	27

Kompas	28
Stopwatch	28
Timers	28
Barometer	29
Uw telefoon vinden	29

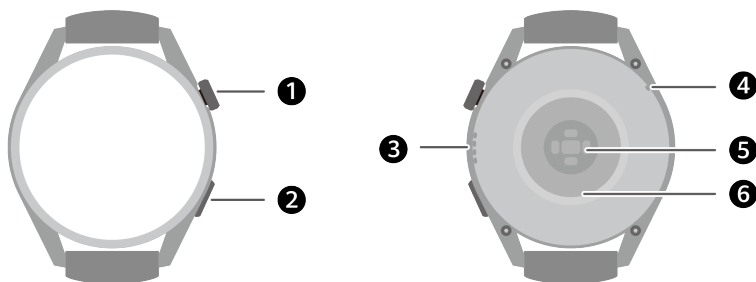
Meer

Apps beheren	30
De polsband aanpassen en verwisselen	31
Tijd en taal instellen	32
Wijzerplaten beheren	32
Wijzerplaten uit Foto's en Video-appconfigureren	33
Huawei Share OneHop gebruiken voor wijzerplaten	34
Het horloge vergrendelen of ontgrendelen	35
Geluidsinstellingen	36
De helderheid van het scherm aanpassen	36
De functie van de Omlaag-knop aanpassen	36
Modus voor Ultralange levensduur van de batterij	37
Toegankelijkheidsbewerkingen	37
Horloge-updates	38
In- en uitschakelen, opnieuw starten en de fabrieksinstellingen herstellen	38
De Bluetooth-naam, het MAC-adres, het serienummer, het model en het versienummer weergeven	39
Reiniging en onderhoud	40

Aan de slag

Uiterlijke kenmerken

Het horloge heeft drukknoppen, een draaibare Omhoog-knop en een kleurentouchscreen. Het kleurentouchscreen biedt een breder gezichtsveld en de draaibare Omhoog-knop zorgt voor gemakkelijkere bewerkingen.



Tabel1-1 Items op het horloge

Nr.	Item
1	Omhoog-knop
2	Omlaag-knop
3	Luidspreker
4	Microfoon
5	Monitoringzone
6	Oplaadzone

Koppelen en verbinding maken

Het apparaat is standaard klaar om via Bluetooth te worden gekoppeld nadat het voor de eerste keer is ingeschakeld. Download en installeer de nieuwste versie van de Gezondheid-app.

i Zorg ervoor dat u een van de volgende apparaten gebruikt waarop Bluetooth en locatieservices zijn ingeschakeld:

Telefoons: HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 9.0 of later

Tablets met HarmonyOS 2 of later

HarmonyOS/Android-gebruikers

1 Open de Gezondheid-app en ga naar **Apparaten > Toevoegen**. De app zal dan automatisch zoeken naar de apparaten waarmee hij verbinding kan maken. Tik op de **Link** naast het doelapparaat en volg de instructies op het beeldscherm om het koppelen te voltooien.

i Als het doelapparaat niet in de lijst met apparaten staat die automatisch kunnen worden verbonden, tikt u op **Toevoegen**, selecteert u het doelapparaat, tikt u op **Apparaat toevoegen** en volgt u de instructies op het beeldscherm om het koppelen te voltooien.

2 Wanneer een koppelingsverzoek op het scherm van het apparaat wordt weergegeven, tikt u op **✓** om het koppelen te starten. Bevestig de koppeling ook op uw telefoon/tablet.

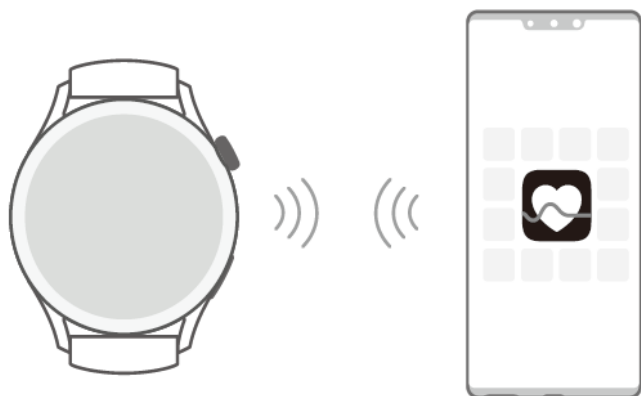
iOS-gebruikers

1 Open de Gezondheid-app, ga naar **Apparaten > Toevoegen**, selecteer het apparaat waarmee u wilt koppelen en tik op **Apparaat toevoegen**.

2 Voor sommige apparaatmodellen moet u uw apparaat via Bluetooth met de telefoon/tablet koppelen. Volg de instructies op het beeldscherm om uw apparaat te selecteren in het scherm Bluetooth-instellingen. Wanneer een koppelingsverzoek op uw apparaat wordt weergegeven, tikt u op **✓**. Tik nadat het koppelen is voltooid op **Volgende**.

3 Open de Gezondheid-app, tik op **Volgende** en volg de instructies op het beeldscherm om het koppelen te voltooien.

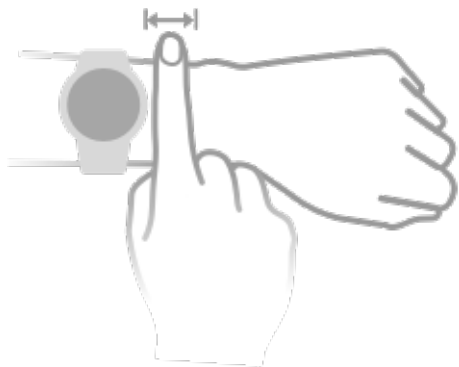
i . Uw apparaat geeft een pictogram op het scherm weer om u op de hoogte te brengen dat het koppelen is gelukt. Vervolgens keert het terug naar het startscherm en ontvangt het informatie (zoals de datum en tijd). Of uw apparaat geeft een pictogram op het scherm weer om u op de hoogte te brengen dat het koppelen niet is gelukt. Uw apparaat keert dan terug naar het opstartscherm.



Het horloge dragen

Zorg ervoor dat de achterklep van het horloge schoon, droog en vrij van vreemde voorwerpen is. Bevestig het monitoring-gebied van het horloge aan uw pols en zorg ervoor dat het comfortabel aanvoelt. Bevestig geen beschermfolie aan de achterkant van het horloge. De achterklep van het horloge heeft sensoren die signalen van het menselijk lichaam. Als de sensoren worden geblokkeerd, is de identificatie onjuist of mislukt de identificatie en kan het horloge de hartslag, SpO2 en slaapegevens niet registreren.

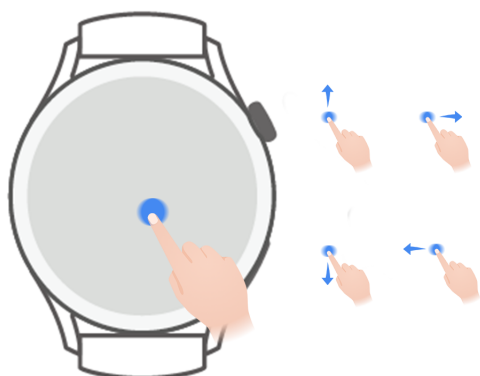
Om de nauwkeurigheid van de metingen te garanderen, moet u voorkomen dat u de polsband op meer dan één vingerbreedte van uw polsbeen draagt. Zorg ervoor dat de polsband relatief strak wordt gedragen en dat deze goed vastzit tijdens trainingen.



- i** • Het apparaat is gemaakt van materialen die veilig te gebruiken zijn. Als u tijdens het dragen van het apparaat huidirritatie ondervindt, moet u het meteen afdoen en een arts raadplegen.

Knoppen en gebaren

Het horloge is uitgerust met een kleurentouchscreen dat snel op uw aanrakingen reageert en waarover u in verschillende richtingen kunt vegen.



Omhoog-knop

Bewerking	Functie	Opmerkingen
Draaien	<ul style="list-style-type: none"> In Raster-modus in- en uitzoomen op een app op het scherm van de app-lijst. In Lijst-modus omhoog en omlaag vegen op het scherm van de app-lijst of het scherm met details. Omhoog en omlaag scrollen op het scherm nadat u een app hebt geopend. <p>i Ga naar Instellingen > Wijzerplaat en launcher (Watch face & launcher) > Launcher en selecteer Raster of Lijst.</p>	Er zijn bepaalde uitzonderingen zoals voor oproepen en trainingen.

Bewerking	Functie	Opmerkingen
Drukken	<ul style="list-style-type: none"> • Het scherm inschakelen. • Het scherm met de app-lijst vanaf het startscherm openen. • Terugkeren naar het startscherm. 	
Dubbeldrukken of meerdere keren drukken	<ul style="list-style-type: none"> • Dubbeldruk op de knop om alle actieve apps te bekijken wanneer het scherm is ingeschakeld. • Druk vijf keer achtereen op de knop om de nood-SOS te starten. 	
Ingedrukt houden	<ul style="list-style-type: none"> • Het horloge inschakelen. • Het scherm voor opnieuw starten/uitschakelen openen wanneer het horloge is ingeschakeld. • Het horloge gedwongen opnieuw starten door de knop langer dan 12 seconden ingedrukt te houden. 	

Omlaag-knop

Bewerking	Functie	Opmerkingen
Drukken	<p>De Training-app openen.</p> <p>De ingestelde aangepaste functie openen.</p>	Er zijn bepaalde uitzonderingen zoals voor oproepen en trainingen.
Ingedrukt houden	De spraakassistent activeren.	-

Gebaren

Bewerking	Functie
Aantikken	Uw selectie bevestigen.
Aantikken en vasthouden	De wijzerplaat wijzigen.
Omhoog vegen	Meldingen weergeven.
Omlaag vegen	Snelkoppelingenmenu's bekijken.
Naar links of naar rechts vegen	Functiekaarten van het horloge bekijken.
Naar rechts vegen	Terugkeren naar het vorige scherm.

Het scherm inschakelen

- Druk op de Omhoog-knop.
- Breng uw pols omhoog of draai uw pols naar binnen.
 - Als u het scherm wilt inschakelen door uw pols omhoog te brengen, opent u de lijst met apps van het horloge, gaat u naar **Instellingen > Toegankelijkheidsfuncties > Gebaren** en schakelt u **Optillen om te wekken** in.
- Veeg over het startscherm omlaag om het snelkoppelingenmenu te openen. Schakel **Tijd tonen (Show Time)** in zodat het scherm vijf minuten ingeschakeld blijft.
 - Ga naar **Instellingen > Display & helderheid (Display & Brightness) > Schermtijd** en stel een andere duur in dat het scherm ingeschakeld dient te blijven.

Het scherm uitschakelen

Voer geen bewerkingen uit gedurende een bepaalde periode nadat u het scherm hebt ingeschakeld door op de knop te drukken of uw omhoog te brengen.

Bedek het hele scherm om het scherm uit te schakelen.

- Ga naar **Instellingen > Weergave & helderheid (Display & Brightness) > Slaap** en stel een duur in dat het scherm uitgeschakeld dient te blijven.
- Ga naar **Instellingen > Wijzerplaat & launcher (Watch face & launcher)** en schakel **Display altijd aan** in. De wijzerplaat en bepaalde app-schermen blijven aan.

Uw HUAWEI-id synchroniseren

Synchroniseer uw HUAWEI-id van uw telefoon/tablet naar het horloge. U kunt dan apps zoals HUAWEI Muziek op uw horloge gebruiken. Voordat u synchroniseert, meldt u zich aan bij de Gezondheid-app en voltooit u de koppeling. Tijdens het synchroniseren moeten het horloge en de telefoon/tablet met elkaar verbonden zijn en moet de netwerkverbinding normaal werken.

Nadat u klaar bent met koppelen, wordt uw HUAWEI-id automatisch gesynchroniseerd met uw horloge. U kunt ook naar **Instellingen > Account > Synchroniseren** gaan om uw HUAWEI-id van uw telefoon/tablet naar het horloge te synchroniseren.

- De synchronisatie van HUAWEI-id wordt niet ondersteund op een iOS-telefoon.
 - Nadat het koppelen voor de eerste keer is uitgevoerd, tikt u op **Akkoord** om uw HUAWEI-id automatisch met het horloge te synchroniseren.

Gebaren


Tutorials over gebaren

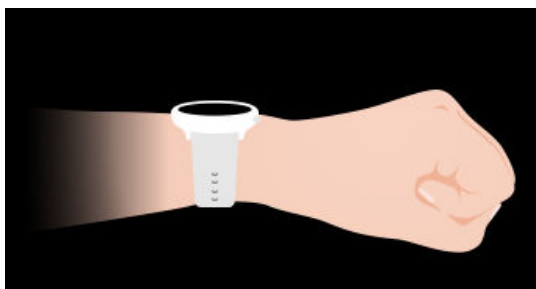
Open de app-lijst van het horloge, ga naar **Instellingen** > **Toegankelijkheidsfuncties** > **Gebaren**, tik op **Tutorials** en selecteer de gewenste tutorial voor gebaren om foutieve gebaren te voorkomen.

Oproep beantwoorden

Open de app-lijst van het horloge, ga naar **Instellingen** > **Toegankelijkheidsfuncties** > **Gebaren** en tik op **Gebaar voor oproepen beantwoorden**.

Nadat deze functie is ingeschakeld, met het scherm naar boven en uw handpalm naar beneden gericht, maakt u snel een vuist en laat u dan snel de vuist weer los om een oproep te beantwoorden.


 Werk uw horloge bij naar versie 2.0.0.136 of hoger om deze functie te gebruiken.

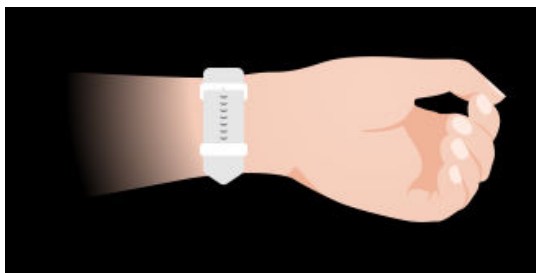


Een inkomende oproep dempen

Open de app-lijst van het horloge, ga naar **Instellingen** > **Toegankelijkheidsfuncties** > **Gebaren** en schakel **Gebaar om ink. oproepen te dempen** in.

Nadat deze functie is ingeschakeld, met het scherm naar boven en uw handpalm naar beneden gericht, draait u snel uw pols naar buiten in een hoek van 90 graden en draait u uw pols snel terug om een inkomende oproep te dempen.


 Deze functie wordt in latere versies ondersteund. Houd voor meer informatie meldingen over versie-updates in de gaten.



Uw huidtemperatuur meten

Metingen van de huidtemperatuur worden voornamelijk gebruikt om de veranderingen in de huidtemperatuur aan de pols na inspanning te controleren. Nadat u een voortdurende

meting van de huidtemperatuur hebt ingeschakeld, wordt uw huidtemperatuur continu gemeten en wordt er een meetcurve gegenereerd.

-  Deze functie wordt ondersteund nadat het horloge is bijgewerkt naar versie 2.0.0.136 of hoger.
- Het product is geen medisch apparaat. Temperatuurmetingen worden voornamelijk gebruikt om de veranderingen in de huidtemperatuur aan de pols van gezonde mensen ouder dan 18 jaar tijdens en na het sporten te controleren. Resultaten zijn uitsluitend ter referentie en mogen niet als basis voor medische diagnose of behandeling worden gebruikt.
- Draag het apparaat tijdens de meting gedurende meer dan 10 minuten relatief strak en blijf in een ontspannen omgeving op kamertemperatuur (ongeveer 25 graden Celsius). Zorg ervoor dat er geen water- of alcoholvlekken op uw pols zitten. Start een meting niet in een omgeving met direct zonlicht, wind of koude-/warmtebronnen.
- Nadat u hebt getraind, gedoucht of bent gewisseld tussen buiten- en binnenomgevingen, wacht u 30 minuten voordat u een meting start.

Enkele meting


Ga in de app-lijst van het horloge naar **Huidtemperatuur** > **Metten** om te beginnen met het meten van uw temperatuur.

Voortdurende metingen

- 1 Open de Gezondheid-app, tik op **Apparaten** en dan op de naam van het apparaat, ga naar **Gezondheidsbewaking** en schakel **Voortdurende meting van de huidtemperatuur**.
- 2 Tik in de app-lijst van het horloge op **Huidtemperatuur** om de meetcurve weer te geven.

Nood-SOS

Het horloge activeert hulpdiensten wanneer de functie voor valdetectie ingeschakeld is en het horloge een ernstige val detecteert. Om valse alarmen te voorkomen, krijgen noodcontacten voorrang bij SOS-noodoproepen. Als er geen noodcontact is ingesteld, moet u handmatig een noodnummer selecteren.


-  U kunt alleen helpberichten verzenden wanneer het horloge is verbonden met de Gezondheid-app.
- Het verzenden van helpberichten wordt niet ondersteund op een iOS-telefoon.
- Als het horloge via Bluetooth met uw telefoon verbonden is en uw telefoon twee simkaarten heeft, stelt u eerst de standaardkaart in voor het voeren van noodoproepen.

Automatisch een SOS-aanvraag starten

- 1 Ga in het menu van het horloge naar **Instellingen > Beveiliging en privacy > SOS** en schakel **Valdetectie** in.
- 2 Nadat het horloge een val detecteert:
 - Als er noodcontacten zijn ingesteld, belt het systeem automatisch het eerste noodcontact en stuurt het een sms-bericht met uw huidige locatie naar alle noodcontacten wanneer u geen noodcontact selecteert of ervoor kiest om binnen 60 seconden een noodoproep te doen.
 - Als er geen noodcontact is ingesteld, worden openbare alarmnummers weergegeven zodat u er een kunt selecteren.


Handmatig een SOS-aanvraag starten

Als er noodcontacten zijn ingesteld, drukt u vijf keer achtereen op de Omhoog-knop om een SOS-aanvraag te starten.

-  Als **Valdetectie** is uitgeschakeld, zal uw horloge geen noodoproepen doen nadat het een ernstige val heeft gedetecteerd. In dit geval kunt u vijf keer achtereen op de aan/uit-knop drukken om een noodoproep te doen.
- Als het horloge is verbonden met de telefoon via Bluetooth, kunt u oproepen plaatsen op de telefoon. Als ze niet verbonden zijn, kunt u alleen bellen en sms-berichten verzenden nadat u de eSIM-service op uw horloge hebt ingeschakeld.

Uw horloge verbinden met het internet

Het horloge heeft toegang tot het internet via een WLAN, via een verbonden telefoon/tablet, of via een mobiel eSIM-netwerk als de eSIM-service is ingeschakeld. Het horloge schakelt tussen deze methoden in de volgende volgorde om het best mogelijke netwerk te gebruiken:

- 1 Als het horloge is verbonden met de telefoon/tablet via Bluetooth, gebruikt het horloge het netwerk van de telefoon/tablet om batterijvermogen te besparen.
 -  Als u een iOS-telefoon gebruikt, kan het horloge het netwerk van de telefoon/tablet niet via Bluetooth gebruiken.
- 2 Als de Bluetooth-verbinding mislukt of verbroken wordt, gebruikt het horloge het verbonden WLAN.
- 3 Als de Bluetooth-verbinding tussen het horloge en de telefoon/tablet verbroken wordt en het WLAN niet beschikbaar is, zal het horloge vervolgens het mobiele eSIM-netwerk gebruiken.



Verbinding met het internet maken via Bluetooth

Als het horloge is verbonden met de telefoon/tablet via de Gezondheid-app en de app wordt op de achtergrond uitgevoerd, gebruikt het horloge standaard het netwerk van de telefoon/tablet.

i Deze functie wordt niet ondersteund op een iOS-telefoon.

Verbinding met het internet maken via een WLAN

Als het horloge via een WLAN is verbonden met het internet, kunt u een app op uw horloge gebruiken om MeeTime-oproepen te voeren wanneer u de telefoon/tablet niet bij u hebt.

- 1** Druk op de Omhoog-knop op uw horloge om de lijst met apps te openen, ga naar **Instellingen > WLAN** en schakel de WLAN-schakelaar in. Het horloge scant dan automatisch naar beschikbare WLAN's.
- 2** Tik op het WLAN waarmee u verbinding wilt maken, voer het wachtwoord in en tik op **Verbinden**.

i Het horloge ondersteunt alleen een 2,4 GHz WLAN.

Verbinding met het internet maken via een eSIM

i Om via een eSIM verbinding te maken met het internet, moet u eerst de eSIM-service inschakelen.

Druk op de Omhoog-knop op uw horloge om de lijst met apps te openen, ga naar **Instellingen > Mobiel netwerk > Mobiele data** en schakel de schakelaar voor **Mobiele data** in.

Het verbonden WLAN negeren

- 1** Druk op de Omhoog-knop op uw horloge om de lijst met apps te openen en ga dan naar **Instellingen > WLAN**.
- 2** Selecteer het verbonden WLAN en tik op **Vergeten**.

Vliegmodus

Wanneer u een vlucht neemt, schakelt u de **Vliegmodus** in zoals vereist door de luchtvaartmaatschappij. Nadat de **Vliegmodus** is ingeschakeld, schakelt uw horloge Bluetooth, WLAN en het mobiele netwerk uit.

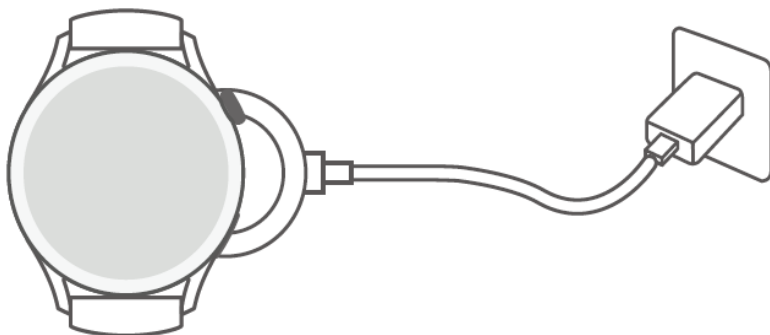
U kunt de **Vliegmodus** in- of uitschakelen met behulp van een van de volgende methoden:

- Veeg vanaf de bovenkant van het startscherm omlaag om het snelmenu te openen en tik op het Vliegmodus-pictogram om de modus in of uit te schakelen.
- Druk op de Omhoog-knop op uw horloge om de lijst met apps te openen, ga naar **Instellingen > Mobiel netwerk** en schakel **Vliegmodus** in of uit.

Opladen

Opladen

- 1** Sluit het oplaadstation aan op een voedingsadapter en sluit de voedingsadapter vervolgens aan op een voeding.



- 2** Laat uw horloge op het oplaadstation rusten en lijn de metalen contacten op uw horloge uit met die van het oplaadstation totdat er een laadpictogram op het horlogescherm verschijnt.
- 3** Nadat het horloge volledig is opgeladen, wordt er op de laadindicator 100% weergegeven. Wanneer uw horloge volledig is opgeladen, stopt het automatisch met opladen.

- i • U wordt geadviseerd om een Huawei-voedingsadapter, een USB-poort van een computer of een niet-Huawei-voedingsadapter te gebruiken die voldoet aan de overeenkomstige regionale of nationale wet- en regelgeving en aan regionale en internationale veiligheidsnormen om uw horloge op te laden. Andere opladers en powerbanks die niet aan de bijbehorende veiligheidsnormen voldoen, kunnen problemen veroorzaken zoals langzaam opladen en oververhitting. Wees voorzichtig bij het gebruik ervan. Het wordt aanbevolen dat u een Huawei-voedingsadapter koopt bij een officieel Huawei-verkooppunt.
- Houd de oplaadpoort droog en schoon om kortsluiting of andere risico's te voorkomen.
- Wanneer u het horloge draadloos oplaadt, gebruikt u het speciale oplaadstation en zorgt u ervoor dat de horlogespoel uitgelijnd is met die van het oplaadstation. Als een niet-specifiek oplaadstation wordt gebruikt en de horlogespoel niet is uitgelijnd met die van het laadstation, zal de laad efficiëntie verslechteren en zullen er problemen zoals oververhitting optreden.
- kunnen worden opgeladen door Huawei telefoons die omgekeerd draadloos opladen ondersteunen.
- Het oplaadstation trekt metalen voorwerpen aan omdat het magnetisch is. Daarom is het noodzakelijk om het oplaadstation vóór gebruik te controleren en te reinigen. Stel het oplaadstation niet lange tijd bloot aan hoge temperaturen, omdat dit ertoe kan leiden dat het oplaadstation demagnetiseert of andere uitzonderingen veroorzaakt.

Laadtijd

Het duurt ongeveer 120 minuten om de batterij volledig op te laden. Koppel het apparaat los van de voeding zodra het volledig opgeladen is.

- i Het duurt ongeveer 180 minuten om de HUAWEI WATCH 3 Pro volledig op te laden. Om de batterij te beschermen, wordt de laadstroom verlaagd als de omgevingstemperatuur laag is. Dit verlengt de oplaadtijd zonder de levensduur van de batterij te beïnvloeden.

Het batterijniveau controleren

Methode 1: veeg vanaf de bovenkant van het startscherm omlaag om het batterijniveau te controleren.

Methode 2: sluit uw horloge aan op een voeding en controleer het batterijniveau op het oplaadscherm.


Methode 3: bekijk het batterijniveau op een wijzerplaat die het weergeven van het batterijniveau ondersteunt.

Methode 4: controleer het batterijniveau op het scherm met apparaatdetails in de Gezondheid-app.

- i Als het resterende batterijniveau 10% is, wordt er een oplaadherinnering weergegeven. Laad uw horloge snel op en vermijd het gebruik ervan wanneer de batterij bijna leeg is.

Gezondheid


Hartslagmeting

-  • Draag het horloge correct en zorg dat de polsband vast zit om een nauwkeurige hartslagmeting te garanderen. Zorg ervoor dat uw horloge goed op uw pols vast zit. Zorg dat de monitoring-module van het horloge in direct contact is met uw huid, zonder enige obstructies.

Individuele hartslagmeting

1 Open de Gezondheid-app, tik op **Apparaten** en vervolgens op de naam van uw apparaat, ga naar **Gezondheidsbewaking > Voortdurende hartslagbewaking** en schakel **Voortdurende hartslagbewaking** uit.


2 Ga naar de lijst met apps en selecteer **Hartslag** om uw hartslag te meten.

-  • Deze meting kan ook worden beïnvloed door een aantal externe factoren, zoals lage bloedperfusie, tatoeages, veel haar op uw arm, een donkere huidskleur, het lager brengen of bewegen van uw arm, of lage omgevingstemperaturen.
- Uw horloge kan hartslagen tussen 37 spm en 209 spm meten.

Hartslagmeting tijdens een training

Tijdens een training geeft het apparaat uw realtime hartslag en hartslagzone weer en brengt het u op de hoogte wanneer uw hartslag de bovenlimiet overschrijdt. Voor betere trainingsresultaten wordt u geadviseerd een training te doen op basis van uw hartslagzone.

- Hartslagzones kunnen worden berekend op basis van het maximum hartslagpercentage of HRR-percentage. Om de berekeningsmethode te kiezen, opent u de Gezondheid-app, gaat u naar **Ik > Instellingen > Trainingsinstellingen > Hartslaginstellingen tijdens lichaamsbeweging** en stelt u de **Berekeningsmethode** in op **Maximum hartslagpercentage** of **HRR-percentage**.

-  • Als u **Maximum hartslagpercentage** als berekeningsmethode selecteert, wordt de hartslagzone voor verschillende trainingsactiviteiten (extreem, anaeroob, aeroob, vetverbranding en warming-up) berekend op basis van uw maximum hartslagpercentage (standaard "220 min uw leeftijd").
- Als u HRR-percentage als berekeningsmethode selecteert, wordt de hartslagzone voor verschillende trainingstypes (geavanceerd anaeroob, basis anaeroob, melkzuur, geavanceerd aeroob en basis aeroob) berekend op basis van uw hartslagreserve (HSmax - HSrust).
- Hartslagmeting tijdens een training: De realtime hartslag kan op het apparaat worden weergegeven wanneer u een training start.

- Na afronding van uw training kunt u uw gemiddelde hartslag, maximale hartslag en hartslagzone op het scherm met trainingsresultaten controleren.
- Uw hartslag wordt niet weergegeven als u tijdens de training het apparaat van uw pols haalt. Het apparaat blijft echter een tijdje naar uw hartslagsignaal zoeken. De meting wordt hervat zodra u het apparaat weer aandoet.

Voortdurende hartslagbewaking

Open de Gezondheid-app, tik op **Apparaten** en vervolgens op de naam van uw apparaat, ga naar **Gezondheidsbewaking > Voortdurende hartslagbewaking** en schakel **Voortdurende hartslagbewaking** in. Als deze functie eenmaal is ingeschakeld, kan uw horloge uw realtime hartslag meten.

Meting van hartslag tijdens rust

Hartslag tijdens rust verwijst naar uw hartslag gemeten wanneer u niet beweegt, wakker bent en in rust bent. De beste tijd om uw hartslag tijdens rust te meten is vlak nadat u 's ochtends wakker bent geworden.

Open de Gezondheid-app, tik op **Apparaten** en vervolgens op de naam van uw apparaat, ga naar **Gezondheidsbewaking > Voortdurende hartslagbewaking** en schakel **Voortdurende hartslagbewaking** in. Het apparaat meet dan automatisch uw hartslag tijdens rust.

- Als u **Voortdurende hartslagbewaking** uitschakelt na het controleren van uw hartslag tijdens rust, blijft de in de Gezondheid-app weergegeven hartslag tijdens rust hetzelfde.
- De gegevens van uw hartslag tijdens rust op het apparaat worden om middernacht gewist.

Hartslagwaarschuwingen

Nadat u met behulp van uw horloge met een training bent begonnen, trilt uw horloge om u te waarschuwen dat uw hartslagwaarde gedurende langer dan 10 seconden de bovenlimiet heeft overschreden.

Voer het volgende uit om een **bovenlimiet van de hartslag (heart rate upper limit)** in te stellen:

- Voor iOS-gebruikers: open de Gezondheid-app, tik op **Apparaat** en op de naam van uw apparaat, ga naar **Hartslaglimiet: interval en waarschuwing (Heart rate limit interval and warning) > Waarschuwing inzake hartslaglimiet (Heart rate limit warning)** en stel een bovenlimiet in die voor u geschikt is.
- Voor HarmonyOS/Android-gebruikers: open de Gezondheid-app, ga naar **Ik > Instellingen > Trainingsinstellingen > Hartslaginstellingen tijdens lichaamsbeweging**, tik op **Hartslaglimiet** en stel een bovenlimiet in die voor u geschikt is.


Waarschuwingen voor hartslag tijdens rust

Als u **Waarschuwingen voor hoge hartslag (High heart rate alerts)** wilt inschakelen, tikt u op **Apparaten** en op de naam van uw apparaat. Ga naar **Gezondheidsbewaking >**

Voortdurende hartslagbewaking, schakel **Voortdurende hartslagbewaking** in, stel een bovenlimiet voor de hartslag in en tik vervolgens op **OK**. Wanneer u geen training aan het doen bent, ontvangt u een waarschuwing wanneer uw hartslag tijdens rust gedurende meer dan 10 minuten boven uw ingestelde limiet blijft.

Als u **Waarschuwingen voor lage hartslag (Low heart rate alerts)** wilt inschakelen, tikt u op **Apparaten** en op de naam van uw apparaat. Ga naar **Gezondheidsbewaking** > **Voortdurende hartslagbewaking**, schakel **Voortdurende hartslagbewaking** in, stel een onderlimiet voor de hartslag in en tik vervolgens op **OK**. Wanneer u geen training aan het doen bent, ontvangt u een waarschuwing wanneer uw hartslag tijdens rust gedurende meer dan 10 minuten onder uw ingestelde limiet blijft.

Bloedzuurstofniveaus (SpO2) meten

-  • Draag het horloge correct en zorg dat de polsband vast zit om de nauwkeurigheid van de SpO2-meting te garanderen. Zorg dat de monitoring-module van het horloge in direct contact is met uw huid, zonder enige obstructies.

Enkele SpO2-meting

- 1 Draag uw horloge correct en houd uw arm stil.
- 2 Druk vanaf het startscherm op de Omhoog-knop, veeg over het scherm en tik op **SpO2**.
- 3 Tik op **Metten**.
- 4 Houd uw lichaam stil tijdens de SpO2-meting.

Automatische SpO2-meting


- 1 Open de Gezondheid-app, tik op **Apparaten** en dan op de naam van uw apparaat, ga naar **Gezondheidsbewaking** en schakel **Automatische SpO2-meting (Automatic SpO2 measurement)** in. Het apparaat meet en registreert automatisch uw SpO2 wanneer het detecteert dat u zich niet beweegt.
- 2 Tik op **Waarschuwing bij lage SpO2 (Low SpO2 alert)** om de onderlimiet van uw SpO2 in te stellen zodat u een waarschuwing ontvangt wanneer u niet slaapt.

-  veeg naar rechts op het horlogescherf om de meting te stoppen. De meting wordt op de achtergrond uitgevoerd als er een melding is voor een inkomende oproep of alarm.
- Een SpO2-meting duurt ongeveer één minuut. De verstrekte gegevens zijn uitsluitend ter referentie en zijn niet bedoeld voor medisch gebruik. Raadpleeg zo snel mogelijk een arts als u zich ongemakkelijk voelt.
- Tijdens de SpO2-meting meet het horloge ook uw hartslag.
- uw horloge meet automatisch uw SpO2 tijdens de trainingssessie nadat u **Klimmen, Skiën, Snowboarden, Langlaufen, Wandelen** of **Trail run** hebt ingeschakeld. Veeg omhoog en omlaag op het horlogescherf om uw SpO2-gegevens te bekijken.
- Deze meting kan ook worden beïnvloed door een aantal externe factoren, zoals lage bloedperfusie, tatoeages, veel haar op uw arm, een donkere huidskleur, het lager brengen of bewegen van uw arm, of lage omgevingstemperaturen.

Slaap bijhouden

Reguliere slaapgegevens

Uw horloge verzamelt slaapgegevens en identificeert uw slaapstatus wanneer u het correct draagt tijdens uw slaap. Het kan automatisch detecteren wanneer u in slaap valt en wakker wordt en of u licht of diep slaapt. U kunt uw gedetailleerde slaapgegevens synchroniseren en bekijken in de Gezondheid-app.

-  Als u overdag en minder dan 3 uur hebt geslapen, wordt het geregistreerd als een dutje. Als u een korte tijd hebt geslapen, zoals minder dan 30 minuten, of als uw pols veel beweegt tijdens het slapen, detecteert het horloge mogelijk niet dat u slaapt. In dit geval worden er geen slaapgegevens geregistreerd.
- De slaapgegevens op uw horloge worden elke dag om 24.00 uur (middernacht) bijgewerkt. Historische gegevens worden opgeslagen op uw apparaat. Synchroniseer de gegevens tijdig met de Gezondheid-app om te voorkomen dat historische gegevens worden gewist.

HUAWEI TruSleep™

Open de Gezondheid-app, tik op **Apparaten** en vervolgens op de naam van uw apparaat, ga naar **Gezondheidsbewaking > HUAWEI TruSleep™** en schakel **HUAWEI TruSleep™** in.

Als u **HUAWEI TruSleep™** hebt ingeschakeld, verzamelt uw horloge uw slaapgegevens, detecteert het wanneer u in slaap bent gevallen, wakker wordt en of uw slaap licht, diep of REM-slaap is. Het horloge identificeert bovendien de tijden waarop u wakker wordt en uw ademhalingskwaliteit om u te voorzien van een slaapkwaliteitsanalyse en suggesties om u te helpen uw slaapkwaliteit te begrijpen en verbeteren.

- Het energieverbruik neemt toe nadat HUAWEI TruSleep™ ingeschakeld is. Het wordt aanbevolen dat het batterijniveau van uw horloge ten minste 30% bedraagt voordat u gaat slapen.

Uw slaapegevens bekijken

De meetperiode duurt 24 uur, van 20:00 uur op de eerste dag tot 20:00 uur op de tweede dag. Als u bijvoorbeeld 11 uur slaapt, tussen 19:00 en 06:00 uur, telt uw horloge hoelang u op de eerste dag vóór 20:00 uur hebt geslapen, evenals de rest van de tijd dat u tijdens de tweede dag sliep.

U kunt een van de volgende methodes gebruiken om uw slaapegevens te bekijken:

- Als u de slaapegevens van de huidige dag op uw horloge wilt bekijken, drukt u op de Omhoog-knop op uw horloge om de app-lijst te openen. Tik op **Slaap** en veeg omhoog op het scherm om de slaapduur 's nachts en de hoeveelheid dutjes te bekijken.
- Om de historische slaapegevens in de Gezondheid-app te bekijken, tikt u op de **Slaap**-kaart op het startscherm van de Gezondheid-app om uw dagelijkse, wekelijkse, maandelijkse en jaarlijkse slaapegevens te bekijken.

Stressniveaus testen

U kunt uw horloge gebruiken om uw stressniveau eenmalig of periodiek te testen.

- Zo meet u uw stressniveau eenmalig: open de Gezondheid-app, tik op de **Stress**-kaart en tik **Stresstest** om een enkele stresstest te starten. Wanneer u de stresstestfunctie voor het eerst gebruikt, volgt u de instructies op het beeldscherm in de Gezondheid-app om uw stressniveau te kalibreren.
- Zo meet u uw stressniveau periodiek: open de Gezondheid-app en tik op **Apparaten** en dan op de naam van uw apparaat. Tik op **Gezondheidsbewaking**, schakel **Automatische stresstest** in en volg de instructies op het beeldscherm om het stressniveau te kalibreren. Draag uw horloge correct, zodat de periodieke stresstest automatisch kan starten.

U kunt stressgegevens bekijken op uw horloge of in de Gezondheid-app.

- Zo bekijkt u stressgegevens op het horloge: druk op de Omhoog-knop om de lijst met apps te openen, veeg omhoog of omlaag totdat u **Stress** vindt en tik er op om de grafiek te bekijken met wijzigingen in uw stressniveau, de stress-staafdiagram, stressniveaus en stressintervallen.
- Zo bekijkt u stressgegevens in de Gezondheid-app: open de Gezondheid-app en tik vervolgens op de **Stress** -kaart om uw meest recente stressniveau, dagelijkse, wekelijkse, maandelijkse en jaarlijkse stresscurves en bijbehorend advies te bekijken.

- Draag uw horloge tijdens een stresstest correct en beweeg niet. Het horloge zal uw stressniveau niet testen wanneer u aan het trainen bent of wanneer u uw pols te vaak beweegt.
- De nauwkeurigheid van de stresstest kan worden beïnvloed als de gebruiker net middelen heeft genomen met cafeïne, nicotine, alcohol of psychoactieve drugs. De nauwkeurigheid kan ook worden beïnvloed wanneer de gebruiker aan hart- en vaatziekten of astma lijdt, net heeft gesport of het horloge verkeerd draagt.

Ademhalingsoefeningen

Open de lijst met apps op uw apparaat in en tik op **Ademhalingsoefeningen**, stel de duur en het ritme in, tik op het pictogram voor ademhalingsoefeningen op het scherm en volg de instructies op het beeldscherm om de ademhalingsoefeningen uit te voeren.

- U kunt de duur instellen op **1 min**, **2 min** of **3 min** en het ritme op **Snel**, **Gematigd** of **Langzaam**. Nadat de oefening is voltooid, worden op het scherm de trainingseffecten, hartslag vóór de oefening, trainingsduur en evaluatie weergegeven.

Activiteitenherinnering

Wanneer **Activiteitenherinnering** ingeschakeld is, controleert uw horloge uw activiteit binnen een bepaalde periode (standaard ingesteld op één uur). Om ervoor te zorgen dat u de juiste balans krijgt tussen rusten en actief zijn, zal uw horloge trillen en het scherm inschakelen om u eraan te herinneren dat u moet bewegen als u tijdens de ingestelde periode niet hebt bewogen.

Als u **Activiteitenherinnering** wilt uitschakelen, opent u de Gezondheid-app, tikt u op **Apparaten** en vervolgens op de naam van uw apparaat, tikt u op **Gezondheidsbewaking** en schakelt u de schakelaar voor **Activiteitenherinnering** uit.

- Uw apparaat trilt niet om u eraan te herinneren te bewegen als u **Niet storen** hebt ingeschakeld.
- Uw apparaat trilt niet wanneer u slaapt.
- Uw apparaat verzendt alleen activiteitenherinneringen tussen 08:00 en 12:00 uur en tussen 14:30 en 21:00 uur.

Noodinformatie toevoegen

Het horloge biedt de medische EHBO-kaart voor EHBO-personeel, zodat zij in noodsituaties (zoals wanneer u lichamelijk ongemak ondervindt, flauwvalt, ziek bent of een ongeval hebt gehad) snel uw gezondheidsinformatie kunnen verkrijgen (zoals bloedgroep, allergie-informatie, medicijnenstatus, voorzorgsmaatregelen en noodcontacten) en vervolgens de bijbehorende EHBO-maatregelen kunnen nemen.

Noodinformatie instellen

- 1 Open de Gezondheid-app, ga naar **Ik > Profiel > Noodinformatie** en vul uw persoonlijke informatie in.
- 2 Ga naar **Contactpersonen voor noodgevallen > Contactpersonen voor noodgevallen toevoegen (Add emergency contacts)** en selecteer een noodcontact dat u wilt toevoegen.

Noodinformatie weergeven

Methode 1: ga op uw horloge naar **Instellingen > Beveiliging & privacy (Security & privacy) > SOS noodhulp (SOS emergency help) > Noodinformatie** om uw noodinformatie weer te geven en direct een noodcontact te bellen.

Methode 2: als u een pincode voor uw horloge hebt ingesteld, tikt u op het Oproep-pictogram in de linkerbenedenhoek van het scherm om uw noodinformatie te bekijken en direct een noodcontact te bellen.

Methode 3: open de Gezondheid-app en ga naar **Ik > Profiel > Noodinformatie** om uw noodinformatie weer te geven.

Noodinformatie bewerken

- 1 Open de Gezondheid-app, ga naar **Ik > Profiel > Noodinformatie** en bewerk informatie zoals uw naam, adres en medische informatie.
- 2 Ga naar **Noodinformatie > Contactpersonen voor noodgevallen** en tik op het Bewerken-pictogram in de rechterbovenhoek om de pagina voor het bewerken van een noodcontact te openen.
 - Tik op **X** naast een noodcontact om het contact te verwijderen.
 - Tik op **Contactpersonen voor noodgevallen toevoegen (Add emergency contacts)** en volg de instructies op het beeldscherm om een noodcontact toe te voegen.

 Als u uw noodinformatie op de telefoon/tablet hebt bijgewerkt, moet deze de volgende keer dat u uw horloge via Bluetooth koppelt opnieuw worden gesynchroniseerd met uw horloge.

Sporten

Een training starten

Een training starten met uw horloge

- 1 Open de lijst met apps op uw horloge en tik op **Workout**.
- 2 Veeg omhoog of omlaag en selecteer de training die u wilt doen of de hardlooples van uw voorkeur. U kunt ook omhoog vegen op het scherm en op **Aangepast** tikken om andere trainingsmodi toe te voegen.
- 3 Tik op het Start-pictogram om een trainingssessie te starten. (Zorg er bij outdoor trainingen voor dat de GPS-positionering werkt voordat u begint.)
- 4 Als u een trainingssessie wilt beëindigen, drukt u op de Omhoog-knop en tikt u op het Stoppen-pictogram, of houdt u de Omhoog-knop ingedrukt.
Tik in de app-lijst op **Trainingsgegevens** om gedetailleerde trainingsgegevens te bekijken, waaronder algemene gegevens, snelheid, stappen, geklommen afstand, hartslaggrafiek, hartslagzones, cadansgrafiek, tempografiek en VO2Max.

Een training starten met de Gezondheid-app

 Deze functie is niet beschikbaar in de Gezondheid-app op tablets.

Om een training te starten met behulp van de Gezondheid-app, plaatst u uw telefoon en horloge dicht bij elkaar om er zeker van te zijn dat ze verbonden zijn.

- 1 Open de Gezondheid-app, tik op **Sport**, kies een trainingsmodus en tik vervolgens op het Start-pictogram om een training te starten.
- 2 Als u eenmaal met een training bent begonnen, synchroniseert uw horloge en toont uw horloge de hartslag, snelheid en tijd van uw training. Uw trainingsgegevens, zoals de trainingstijd, worden weergegeven in de Gezondheid-app.

Parcoursen

Het horloge wordt geleverd met een verscheidenheid aan parcoursen die u kunnen begeleiden en uw trainingen en fitnessstraining kunnen opnemen. Het kan ook werken met gesproken aanwijzingen om u te helpen de parcoursen te voltooien, zodat u actiever kunt blijven in uw dagelijkse leven.

- 1 Open de app-lijst op het apparaat en tik op **Training**.
- 2 Veeg omhoog of omlaag op het scherm en selecteer vervolgens **Parcoursen**.
- 3 Kies een parcours en volg de instructies op het beeldscherm om een training te starten.

Een trainingsplan maken

Hardloopplannen kunnen alleen worden gemaakt en gestart met behulp van de Gezondheid-app. Als u een nieuw plan wilt maken, beëindigt u het bestaande plan en maakt u een nieuw plan.

Een trainingsplan maken:

Open de Gezondheid-app, ga naar **Sport**, selecteer een trainingsplan en volg vervolgens de instructies op het beeldscherm om een trainingsplan te maken.

Een trainingsplan beëindigen:

Tik op het aangemaakte trainingsplan onder **Mijn trainingsplannen**, tik op het Instellingen-pictogram in de rechterbovenhoek van het scherm en selecteer **Plan beëindigen**.

Slimme metgezel

Nadat Slimme metgezel op uw horloge is ingeschakeld, stuurt uw horloge u in realtime spraakbegeleiding tijdens een hardloopsessie, zoals richtlijnen over de intensiteit van uw training, de hardloopduur en uw hartslag.

- 1 Druk op de Omhoog-knop om de lijst met apps te openen en ga naar **Workout > Buiten hardlopen**.
 - 2 Tik op het Instellingen-pictogram aan de rechterzijde van **Buiten hardlopen** en schakel **Slimme metgezel** in.
 - 3 Keer terug naar de lijst met apps en tik op **Buiten hardlopen** om te beginnen met hardlopen.
-  Slimme metgezel is momenteel alleen beschikbaar voor Buiten hardlopen. Als u een doel voor uw training hebt ingesteld, biedt Slimme metgezel geen spraakbegeleiding. Nadat **Slimme metgezel** ingeschakeld is, wordt deze gebruikt in plaats van de Herinneringen-functie. Slimme metgezel biedt alleen spraakbegeleiding in het Engels.

Route terug

Wanneer u een buitentraining start en de functie Route terug inschakelt, registreert het horloge de route die u hebt genomen en biedt het u navigatiediensten. Nadat u uw bestemming hebt bereikt, kunt u deze functie gebruiken om erachter te komen hoe u kunt terugkeren naar waar u vandaan bent gekomen.

Open op uw horloge de app-lijst en veeg totdat u **Workout** hebt gevonden en tik erop. Start een individuele buitentrainingssessie. Veeg naar links op het scherm en selecteer **Route terug** of **Rechte lijn** om terug te keren naar het startpunt.

Trainingsgegevens bekijken

Trainingsgegevens bekijken op het apparaat

- 1 Open de app-lijst op het apparaat en tik op **Trainingsgegevens**.
- 2 Selecteer een verslag en bekijk de bijbehorende details. Het apparaat geeft verschillende gegevenstypen weer voor verschillende trainingen.

Trainingsgegevens bekijken in de Gezondheid-app

U kunt ook gedetailleerde trainingsgegevens bekijken onder **Workout-verslagen** op het **Gezondheid**-scherm in de Gezondheid-app.

Trainingsstatus

Open de lijst met apps van het horloge en tik op **Trainingsstatus**. Veeg omhoog op het scherm om gegevens te bekijken, waaronder uw trainingsbelasting en VO2Max.

- Uw trainingsbelasting van de afgelopen zeven dagen kan worden bekeken om uw niveau te bepalen op basis van uw conditiestatus. Het horloge verzamelt uw trainingsbelasting uit trainingsmodi die uw hartslag bijhouden, zoals hardlopen, lopen, fietsen en klimmen.
- VO2Max-gegevens kunnen worden verkregen uit outdoor hardlooptrainingen. De vereisten voor het horloge om de VO2Max-veranderingentrends te verkrijgen zijn als volgt:
 - er wordt elke week minstens één outdoor hardloopsessie uitgevoerd (15 minuten hardlopen met een constante snelheid en een gemiddeld tempo van meer dan 7,2 km/u).

Dagelijkse activiteiten vastleggen

Draag uw horloge correct om te zorgen dat gegevens met betrekking tot calorieën, afstand, traplopen, stappen, duur van activiteiten met middelhoge tot hoge intensiteit en andere activiteiten automatisch worden vastgelegd. U kunt uw trainingsgegevens bekijken op een van de volgende manieren:

- Op uw horloge: druk op de Omhoog-knop om de app-lijst te openen, veeg totdat u **Activiteitengegevens** vindt, tik erop en veeg vervolgens omhoog of omlaag om gegevens met betrekking tot calorieën, afstand, traplopen, stappen, duur van activiteiten met middelhoge tot hoge intensiteit en andere activiteiten, te bekijken.
- In de Gezondheid-app: zorg ervoor dat uw horloge met de app verbonden is, zodat u uw activiteitengegevens op het startscherm van de app kunt bekijken.

Trainingen automatisch detecteren

Het horloge kan automatisch uw trainingsstatus identificeren. Werk het horloge eerst bij naar de nieuwste versie.


Ga naar **Instellingen > Trainingsinstellingen** en schakel **Trainingen automatisch detecteren** in. Nadat deze functie ingeschakeld is, zal het horloge u eraan herinneren om een training te starten wanneer het verhoogde activiteit detecteert. U kunt de melding negeren of ervoor kiezen om de bijbehorende training te starten.

Momenteel worden de volgende trainingsmodi ondersteund: indoor lopen, outdoor lopen, binnen hardlopen, buiten hardlopen, crosstrainer en roeitrainer.

Assistent

Assistant·TODAY


Op het Assistant·TODAY-schermbord kunt u gemakkelijk de weersverwachtingen bekijken, de spraakassistent activeren, actieve apps openen en push-berichten uit de agenda en AI Tips bekijken.

-  Push-berichten van AI Tips worden alleen ondersteund wanneer het apparaat is gekoppeld aan een Huawei-telefoon.

Veeg naar rechts op het startschermbord van uw horloge om Assistant·TODAY te openen.

Sluiter op afstand

Wanneer het horloge verbonden is met uw telefoon, kunt u uw telefoon op afstand bedienen om foto's te maken en video's op te nemen. U kunt ook een voorbeeld bekijken van de foto's en video's op het horloge, waardoor u betere foto's kunt maken.

-  Deze functie wordt alleen ondersteund op telefoons met HarmonyOS 2 of later en telefoons die worden geleverd met MTK-chips.

Uw telefoon op afstand bedienen om foto's te maken of video's op te nemen


- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en tik vervolgens op **Sluiter op afstand** om de camera van uw telefoon in te schakelen.
- 2 Selecteer **Foto**, **30s video** of **2s vertraging** bovenaan het cameraschermbord van het horloge.
 -  U kunt de brandpuntsafstand van de camera aan de achterzijde aanpassen door de Omhoog-knop te draaien of door twee vingers samen te knijpen.
 - U kunt schakelen tussen de camera's aan de voor- en achterzijde op het horloge.
- 3 Tik na het bekijken van de foto of video op uw horloge op  om af te sluiten en tik op  om een video op te nemen.

Foto's bekijken




Nadat een foto is genomen, tikt u op de miniatuur in de linkerbenedenhoek om de meest recente foto op uw horloge te bekijken. Ga naar uw telefoon om meer foto's te bekijken.

Spraaknotities

Het horloge ondersteunt het opnemen van uw stem in de vorm van notities, die vervolgens automatisch worden gesynchroniseerd met Notities op de verbonden telefoon/tablet.



-  De spraaknotities kunnen alleen automatisch worden gesynchroniseerd naar telefoons/tablets met HarmonyOS 2 of later.

Een spraaknotitie opnemen

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en tik dan op **Kladblok**.
- 2 Tik op . De opname start wanneer er een timer wordt weergegeven.
- 3 Tik op  om de opname te stoppen.
 -  Het automatisch synchroniseren van spraaknotities met de **Kladblok** van uw telefoon is standaard ingeschakeld en kan handmatig worden uitgeschakeld.

Spraaknotities weergeven



Methode 1: op het horloge

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en tik dan op **Kladblok**.
- 2 Tik op de naam van een spraaknotitie om het scherm met details te openen.
- 3 Tik op  om de spraaknotitie af te spelen en tik op  om het volume aan te passen.

Methode 2: op uw telefoon/tablet

Tik op **Kladblok** op uw telefoon/tablet en tik op de naam van een spraaknotitie aan om deze af te spelen.

Spraaknotities verwijderen

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en tik dan op **Kladblok**.
- 2 Tik op de naam van een spraaknotitie om het scherm met details te openen.
- 3 Tik op  om de spraaknotitie te verwijderen. Als het automatisch synchroniseren van spraaknotities met de **Kladblok** van uw telefoon ingeschakeld is, dan wordt de spraaknotitie automatisch van uw telefoon/tablet verwijderd.
 -  . Tik in de lijst met spraaknotities op een spraaknotitie en houd deze aangetikt. U kunt dan meerdere notities selecteren en ze in batches verwijderen.
 - Als u een spraaknotitie van uw telefoon/tablet verwijdert, wordt deze niet automatisch van het horloge verwijderd.

Verbinden met Bluetooth-oordopjes

Nadat het horloge met uw Bluetooth-oordopjes verbonden is, kunt u de Bluetooth-oordopjes gebruiken om oproepen te beantwoorden of naar muziek te luisteren.



Verbinden met Bluetooth-oordopjes


- 1 Zet uw Bluetooth-oordopjes in de koppelingsmodus.
- 2 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en ga dan naar **Instellingen > Bluetooth > Scannen naar apparaten**.
- 3 Selecteer de naam van de Bluetooth-oordopjes die moeten worden gekoppeld uit de scanresultaten en volg vervolgens de instructies op het beeldscherm om de koppeling uit te voeren.

Uw Bluetooth-oordopjes gebruiken om oproepen te plaatsen of beantwoorden



- Gebruik uw Bluetooth-oordopjes om oproepen te beantwoorden op een van de volgende manieren:
 - Koppel uw Bluetooth-oordopjes met uw telefoon/tablet en beantwoord oproepen op de telefoon/tablet.
 - Schakel de eSIM-service op het horloge in, koppel het horloge met uw Bluetooth-oordopjes en beantwoord oproepen op het horloge.
- Als uw telefoon/tablet tegelijkertijd kan worden verbonden met twee audio-apparaten, verbindt u uw telefoon/tablet met zowel het horloge als de Bluetooth-oordopjes. Wanneer u een inkomende oproep ontvangt, beantwoordt of weigert u deze op uw telefoon/tablet of op het horloge.
 - Als u een oproep beantwoordt of plaatst op uw telefoon/tablet, komt het geluid uit de Bluetooth-oordopjes.
 - Als u een oproep beantwoordt of plaatst op het horloge en op het oordopjes-pictogram op het horlogescherf tikt, komt het geluid uit de Bluetooth-oordopjes. Als er geen dergelijk pictogram op het horlogescherf staat, komt het geluid uit het horloge.

Muziek

Het horloge ondersteunt het afspelen van online en offline muziek. U kunt nog steeds genieten van het luisteren naar muziek, zelfs als u uw telefoon/tablet niet bij u hebt.


-  Werk uw horloge bij naar versie 2.0.0.136 of hoger om deze functie te gebruiken.
 - Deze functie wordt alleen ondersteund met een HarmonyOS/Android-telefoon.

Muziek afspelen

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en tik vervolgens op **Muziek**.
- 2 Speel nummers af op een van de volgende manieren.
 - a Tik op **Aanbevelen (Recommend)** om nummers per categorie af te spelen.
 - b Tik op **Afspeellijsten** en selecteer een nummer in de afspeellijst. Om deze functie te gebruiken, moet u eerst een afspeellijst in HUAWEI Muziek op uw telefoon maken.
 - c Tik op **Favorieten**. Om deze functie te gebruiken, moet u nummers die worden afgespeeld toevoegen aan de lijst **Favorieten** op het horloge of nummers toevoegen die u leuk vindt op uw telefoon.
 - d Tik op **Nummers**. Om deze functie te gebruiken, gaat u eerst naar **Muziek > Muziek afspelen**, tikt u op  en downloadt u muziek.
 - e Tik op **Zoeken** om te zoeken op naam van het nummer met behulp van de spraakassistent.
 -  U kunt alleen nummers synchroniseren uit **Afspeellijsten** en **Favorieten** in de HUAWEI Muziek-app die is aangemeld met behulp van uw HUAWEI-id op het horloge.
 - De zoekfunctie in Muziek op het horloge ondersteunt slechts enkele talen.
 - Wanneer het horloge is verbonden met een WLAN en wordt opgeladen, zal het automatisch nummers downloaden uit **Favorieten** (met **Favorieten** ingeschakeld door naar **Muziek > Instellingen** te gaan) en nummers uit **Afspeellijsten**.
 - Het gebruik van de Gezondheid-app om muziek van uw telefoon naar het horloge te synchroniseren wordt niet ondersteund.

De muziek bedienen op uw telefoon/tablet


Wanneer het horloge verbonden is met uw telefoon/tablet en er muziek wordt afgespeeld op uw telefoon/tablet, kunt u Assistant-TODAY op uw horloge gebruiken om het afspelen van muziek te starten of te pauzeren, het vorige of volgende nummer af te spelen en het volume aan te passen.

-  De muziek bedienen op telefoons/tablets is alleen beschikbaar voor HarmonyOS/Android-gebruikers.

De agenda bekijken

Nadat u een afspraak op uw telefoon hebt gemaakt, wordt deze gesynchroniseerd met uw horloge wanneer u de agenda op het horloge opent.



Druk op de Omhoog-knop op uw horloge om de lijst met apps te openen en tik dan op **Agenda** om de huidige datum en toekomstige afspraken te bekijken.

-  De agenda bekijken is alleen beschikbaar op telefoons/tablets met HarmonyOS 2/EMUI 10.0 of later.

gebruiken

Het horloge ondersteunt alarmen om u herinneringen op het exacte tijdstip te geven, u te helpen bij tijdbeheer en u te helpen een goede balans tussen werk en privéleven te krijgen.

Een alarm instellen

- 1 Open de lijst met apps op het horloge, selecteer **Alarm** en tik op  om een alarm toe te voegen.
- 2 Stel het tijdstip en de herhalingscyclus van het alarm in en tik vervolgens op **OK**.
 -  Als u de herhalingscyclus niet instelt, is het alarm eenmalig.

Een alarm bewerken


- 1 Open de lijst met apps op het horloge en selecteer **Alarm**.
- 2 Tik op het alarm dat u wilt bewerken. Bewerk op het weergegeven scherm de naam, het tijdstip en de herhalingscyclus van het alarm zoals vereist.

Een alarm verwijderen

- 1 Open de lijst met apps op het horloge en selecteer **Alarm**.
- 2 Tik op het alarm dat u wilt verwijderen. Tik op het weergegeven scherm op **Verwijderen** om het alarm te verwijderen.

Alarmen synchroniseren vanaf uw telefoon/tablet

Wanneer het horloge met uw telefoon/tablet verbonden is, worden de alarmen op uw telefoon/tablet automatisch gesynchroniseerd met het horloge.

-  Het synchroniseren van alarmen is alleen beschikbaar op telefoons/tablets met HarmonyOS 2/EMUI 8.0 of later.

Weersinformatie bekijken

Nadat uw horloge met het internet verbonden is en positionering is ingeschakeld, kunt u de temperatuur en de wekelijkse weersverwachtingen voor uw huidige locatie bekijken.

Weersinformatie bekijken

Methode 1: op het scherm Assistent·TODAY

- 1 Veeg naar rechts op het scherm met de wijzerplaat om Assistent·TODAY te openen.
- 2 Tik op het weergebied om details over het weer te bekijken.

Methode 2: op de wijzerplaat

Schakel over naar een wijzerplaat die weergegevens kan weergeven.


Methode 3: in de Weer-app

Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en tik dan op **Weer**.

Kompas

Het kompas geeft de richting, lengtegraad en breedtegraad van het horloge weer, zodat u zich kunt oriënteren in onbekende omgevingen, zoals wanneer u buiten bent of op reis bent.



Open de lijst met apps op het horloge, tik op **Kompas** en volg de instructies op het beeldscherm om het horloge langzaam te draaien en de kalibratie te voltooien. Nadat de kalibratie is voltooid, kunt u het kompas gebruiken.

-  Vermijd tijdens de kalibratie bronnen van magnetische interferentie, zoals telefoons, tablets en computers. Anders kan de kalibratienauwkeurigheid worden beïnvloed.

Stopwatch

Het horloge ondersteunt normale en segmentgebaseerde timing in Stopwatch. Zo helpt het horloge u met activiteiten die nauwkeurige timing vereisen, zoals sport en wedstrijden.

De stopwatch starten

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en tik dan op **Stopwatch**.
- 2 Tik op  om met timen te beginnen.
- 3 Tik op  om een segmentgebaseerde timing te starten.

De stopwatch pauzeren of resetten

Tik op  om de stopwatch te pauzeren en tik op  om de stopwatch te resetten.


Timers

Het horloge ondersteunt snelle timers (met vooraf ingestelde duurtijden, zoals 1 minuut, 3 minuten en 5 minuten) en aangepaste timers om u te helpen taken met gespecificeerde duur te voltooien.




Een snelle timer instellen

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en tik dan op **Timer**.
- 2 Selecteer een tijdsduur en start de timing.
- 3 Nadat de timer verloopt, zal het horloge trillen. U kunt op **X** tikken om af te sluiten of op het pictogram in de rechterbenedenhoek tikken om de laatste snelle timer te herhalen.

Een aangepaste timer instellen

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en tik dan op **Timer**.
- 2 Veeg omhoog op het scherm en tik op **Aangepast**.
- 3 Selecteer het uur, de minuut en de seconde en tik vervolgens op  om de timing te starten.

De timer pauzeren, resetten en afsluiten

Tik op  om te pauzeren, tik op  om te resetten en tik op  om af te sluiten.

Barometer

Barometer op het horloge meet automatisch de hoogte en luchtdruk van de huidige locatie en registreert de meetgegevens van de huidige dag in een golfvormgrafiek.


De hoogte en de luchtdruk bekijken

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en tik dan op **Barometer**.
- 2 Veeg omhoog of omlaag op het scherm om de hoogte en de luchtdruk te bekijken.

Uw telefoon vinden

Veeg omlaag op het scherm van de wijzerplaat om het snelkoppelingenmenu te openen en tik op **Zoek telefoon**. De Zoek telefoon-animatie wordt vervolgens afgespeeld op het scherm van het apparaat. Als uw horloge en telefoon zich binnen het Bluetooth-bereik bevinden, speelt de telefoon/tablet een beltoon af (zelfs in de Trillen-modus of Stille modus) om u te laten weten waar de telefoon zich bevindt.

Tik op het scherm van uw horloge of ontgrendel uw telefoonscherm om het zoeken naar uw telefoon/tablet stop te zetten.

-  Deze functie werkt alleen wanneer uw telefoon en het horloge met elkaar verbonden zijn.

Meer

Apps beheren

Apps installeren en verwijderen

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en selecteer **AppGallery**.
- 2 Zoek naar een app of selecteer een app uit de lijst met aanbevolen apps en tik vervolgens op het Downloaden-pictogram aan de rechterkant om de app te downloaden.
- 3 Nadat de installatie is uitgevoerd, tikt u op de app om deze te openen of te verwijderen.

Apps beheren die actief zijn op de achtergrond

- Druk twee keer op de Omhoog-knop en veeg naar links of rechts op het scherm om apps die actief zijn op de achtergrond weer te geven.
- Tik op een app-tabblad om naar de app te schakelen.
- Veeg omhoog op het app-tabblad om de app te sluiten.
- Tik op het Verwijderen-pictogram om alle apps die actief zijn op de achtergrond, te stoppen.

Geïnstalleerde apps beheren

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en selecteer **AppGallery**.
- 2 Veeg omhoog op het scherm om geïnstalleerde apps bij te werken of weer te geven.

Apps weergeven of instellen

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en ga dan naar **Instellingen > Apps > Apps**.
- 2 Tik op een app om de toestemmings- en opslaginformatie ervan te bekijken. U kunt de instellingen naar wens configureren.

De volgorde van apps in de app-lijst aanpassen

Druk op de Omhoog-knop op uw horloge om de lijst met apps te openen en sleep vervolgens een app omhoog of omlaag. U kunt ook een app aantikken en vasthouden terwijl u de horlogekrone draait.

Systeemapps herstellen

Als u per ongeluk systeemapps, zoals de wekker en stopwatch, verwijdert, voert u de volgende stappen uit om ze te herstellen:

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en ga dan naar **Instellingen > Apps > Apps > Systeemprocessen**.

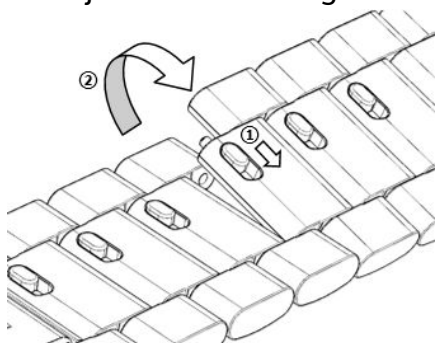
- 2 Tik op **Systeemapps herstellen**, selecteer de apps en volg de instructies op het beeldscherm om het herstelproces te voltooien.

De polsband aanpassen en verwisselen

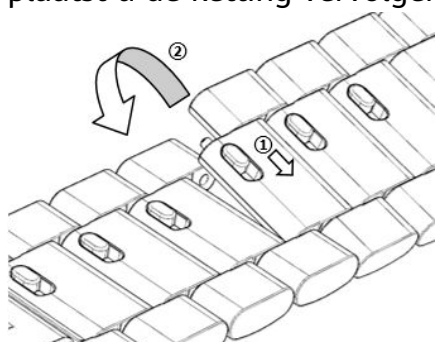
De polsband aanpassen

Metalen polsband met drie schakels

- 1 Om de polsband te verwijderen, duwt u de hendel in de richting aangegeven met pijl 1 en verwijdert u de ketting in de richting aangegeven met pijl 2.

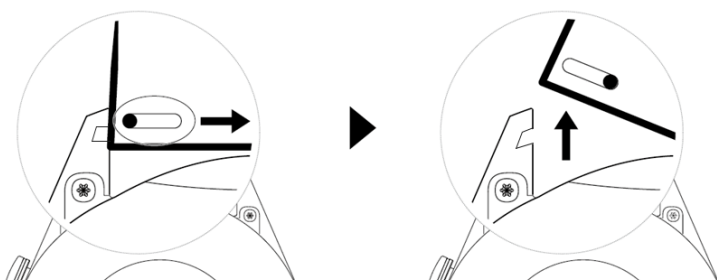


- 2 Om een polsband te installeren, duwt u de hendel in de richting aangegeven met pijl 1 en plaatst u de ketting vervolgens in de richting aangegeven met pijl 2.

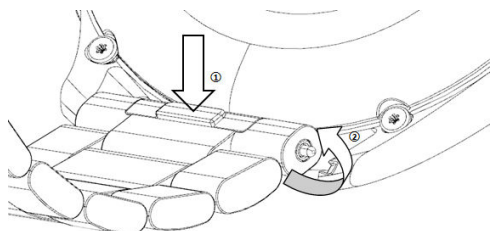


Van polsband wisselen

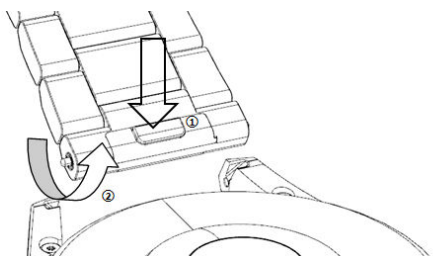
- Als u een niet-metalen polsband gebruikt, voert u de volgende stappen uit om de polsband te verwijderen en kunt u een nieuwe polsband installeren door de volgende stappen in omgekeerde volgorde uit te voeren.




- Voer de volgende stappen uit om een metalen polsband te verwijderen en te installeren:
 - Verwijdering:
 - Horlogekast met één geleidingsleuf op een beugeltje:



- Horlogekast met twee geleidingsleuven op een beugeltje:



- Installatie:
 - Als de horlogekast één geleidingsleuf op een beugeltje heeft, plaatst u de linkerbevestigingspin van de horlogeband in het pingat op de horlogekast en drukt u vervolgens de rechterbevestigingspin door de geleidingsleuf.
 - Als de horlogekast twee geleidingsleuven op een beugeltje heeft, drukt u de linker- en rechterbevestigingspinnetjes van de horlogeband door de twee geleidingsleuven.
-  De leren polsband is niet waterdicht. Houd deze droog en verwijder zweet en andere vloeistoffen tijdig.

Tijd en taal instellen

Nadat u gegevens hebt gesynchroniseerd tussen uw apparaat en de telefoon/tablet, wordt de systeemtaal ook met uw apparaat gesynchroniseerd.



Als u de taal en regio wijzigt of de tijd wijzigt, worden de wijzigingen automatisch gesynchroniseerd met het apparaat, zolang het via Bluetooth met uw telefoon/tablet verbonden is.

Wijzerplaten beheren

Wijzerplatenwinkel biedt een breed scala aan wijzerplaten waaruit u kunt kiezen. Werk het horloge en de Gezondheid-app bij naar de meest recente versies om wijzerplaten te downloaden of verwijderen.

Een wijzerplaat op uw horloge wijzigen



- 1 Houd het scherm van de wijzerplaat aangetikt of ga naar **Instellingen > Wijzerplaat en launcher (Watch face & launcher) > Wijzerplaten**.
- 2 Veeg naar links of rechts om een wijzerplaat te selecteren die u leuk vindt.

-  Sommige wijzerplaten kunnen worden aangepast. U kunt op  tikken onder een wijzerplaat om de weergegeven inhoud aan te passen.


De wijzerplaat op uw telefoon installeren en wijzigen

- 1 Open de Gezondheid-app, tik op **Apparaten** en op de naam van het apparaat en ga naar **Wijzerplaten > Meer**.
- 2 Selecteer een wijzerplaat.
 - a Tik op **Installeren** als de wijzerplaat niet is geïnstalleerd. Nadat de installatie voltooid is, gebruikt uw horloge automatisch deze nieuwe wijzerplaat.
 - b Als de wijzerplaat is geïnstalleerd, tikt u op **Set as default (Instellen als standaard)** om de geselecteerde wijzerplaat te gebruiken.
 -  . iOS-telefoons ondersteunen geen betaalde wijzerplaten.
 - Wijzerplaten zijn niet uitwisselbaar tussen de HUAWEI WATCH 3-serie en de HUAWEI WATCH GT-serie vanwege hun verschillende resoluties.
 - Betaalde wijzerplaten kunnen niet worden terugbetaald. Als u geen wijzerplaten kunt vinden in de Wijzerplatenwinkel die u al hebt gekocht, neem dan contact op met de klantenservice.

Een wijzerplaat verwijderen

- 1 Open de Gezondheid-app, tik op **Apparaten** en op de naam van het apparaat en ga naar **Wijzerplaten > Meer**.
- 2 Selecteer een geïnstalleerde wijzerplaat en tik op  om deze te verwijderen.
 -  . Foto's- of videowijzerplaten kunnen niet worden verwijderd.
 - U hoeft geen wijzerplaat meer aan te schaffen nadat u deze uit de Wijzerplatenwinkel hebt verwijderd. U hoeft deze alleen maar opnieuw te installeren.

Wijzerplaten uit Foto's en Video-appconfigureren

-  . Voordat u deze functie gebruikt, moet u de Gezondheid-app en het apparaat bijwerken naar de nieuwste versies.

Wijzerplaten uit Foto's kiezen

- 1 Open de Gezondheid-app, tik op **Apparaten** en dan op de naam van uw apparaat en ga dan naar **Wijzerplaten > More (Meer) > Ik > Foto's** om het instellingenscherf van Foto's te openen.
- 2 Tik op + en selecteer **Camera** of **Foto's** als de methode voor het uploaden van een foto.
- 3 Selecteer een foto of maak een nieuwe foto en tik op **Opslaan**. Uw horloge geeft nu de aangepaste foto als de wijzerplaat weer.

Wijzerplaten uit de Video-app kiezen

- 1 Open de Gezondheid-app, tik op **Apparaten** en dan op de naam van uw apparaat en ga dan naar **Wijzerplaten** > **More (Meer)** > **Ik** > **Video** om het instellingenscherf van de Video-app te openen.
- 2 Selecteer een wijzerplaat en tik op **Opslaan**. Uw horloge geeft nu de wijzerplaat weer.

Overige instellingen

Op het instellingenscherf van Foto's:

- Tik op **Stijl** om het lettertype en de kleur van de tijd en datum in te stellen die worden weergegeven op de Foto's-wijzerplaten.
- Tik op **Locatie** om de locaties van de tijd en datum in te stellen die worden weergegeven op de Foto's-wijzerplaten.
- Tik op **Functie (Function)** om de functies in te stellen die op de wijzerplaten worden weergegeven.
- Tik op het Kruis-pictogram in de rechterbovenhoek van een geselecteerde foto om deze te verwijderen.

Huawei Share OneHop gebruiken voor wijzerplaten

-  Werk de Gezondheid-app bij naar de nieuwste versie en zorg ervoor dat het draagbare apparaat met uw telefoon/tablet verbonden is.
 - Deze functie wordt alleen ondersteund door NFC-compatibele telefoons met HarmonyOS 2/EMUI 11.0 of later of tablets met HarmonyOS 2 of later.
- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en ga dan naar **Instellingen** > **NFC** om NFC in te schakelen.
 - 2 Schakel NFC in op uw telefoon/tablet, open Foto's, selecteer afbeeldingen en plaats het NFC-gebied tegen het horlogescherf.
 - 3 Nadat de overdracht is voltooid, schakelt u tussen de afbeeldingen om een wijzerplaat te selecteren.
 -  U kunt OneHop niet gebruiken om afbeeldingen die zijn opgeslagen in de cloud over te dragen. Om deze afbeeldingen over te dragen, downloadt u deze eerst en gebruikt u OneHop om ze over te dragen.
 - Er kunnen maximaal 20 afbeeldingen tegelijk worden overgedragen. Als het aantal afbeeldingen groter is dan 20, worden de afbeeldingen die het eerst werden overgedragen, overschreven.

Het horloge vergrendelen of ontgrendelen

U kunt een pincode op het horloge instellen om uw privacy te versterken. Nadat u een pincode hebt ingesteld en Automatisch vergrendelen hebt ingeschakeld, moet u de pincode invoeren om het horloge te ontgrendelen en het startscherm te openen.

Een pincode instellen

1 Stel een pincode in.

Veeg omlaag op het startscherm van het horloge, ga naar **Instellingen > Pincode > Pincode inschakelen** en volg de instructies op het beeldscherm om een pincode in te stellen.

2 Schakel automatisch vergrendelen in.

Veeg omlaag op het startscherm van het horloge, ga naar **Instellingen > Pincode** en schakel **Automatisch vergrendelen** in.


 Als u de pincode vergeet, dient u het apparaat te herstellen naar de fabrieksinstellingen.

De pincode wijzigen

Veeg omlaag op het startscherm van het apparaat, ga naar **Instellingen > Pincode > Pincode wijzigen** en volg de instructies op het beeldscherm om de pincode te wijzigen.

De pincode uitschakelen


Veeg omlaag op het startscherm van het apparaat, ga naar **Instellingen > Pincode > Pincode uitschakelen** en volg de instructies op het beeldscherm om de pincode uit te schakelen.

 Als het horloge is gekoppeld aan een bankkaart, zal het uitschakelen van de pincode de bankkaart verwijderen.

De pincode vergeten

Als u de pincode bent vergeten, herstelt u het horloge naar de fabrieksinstellingen en probeert u het opnieuw.

Open de Gezondheid-app, tik op **Apparaten** en op de naam van uw apparaat en selecteer **Fabrieksinstellingen herstellen**.

-  • Zodra u uw apparaat naar de fabrieksinstellingen hebt hersteld, worden alle gegevens gewist, dus wees voorzichtig.
- Als u een transportkaart of toegangskaart aan het horloge hebt toegevoegd, worden de gegevens van deze kaarten verwijderd zodra u het horloge naar de fabrieksinstellingen hebt hersteld.

Geluidsinstellingen

Het beltoonvolume instellen

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en ga dan naar **Instellingen > Geluid & trillingen (Sounds & vibration) > Beltoonvolume**.
- 2 Veeg omhoog of omlaag om het beltoonvolume aan te passen.

De beltoon instellen

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en ga dan naar **Instellingen > Geluid & trillingen (Sounds & vibration) > Beltoon**.
- 2 Veeg omhoog of omlaag om een beltoon te selecteren.

Dempen en dempen opheffen

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en ga dan naar **Instellingen > Geluid & trillingen (Sounds & vibration)**.
- 2 Schakel **Dempen** in of uit.

De trillingsmodus instellen

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en ga dan naar **Instellingen > Geluid & trillingen (Sounds & vibration)**.
- 2 Schakel **Trillen voor oproepen** of **Trillen wanneer gedempt** in of uit. Beide zijn standaard ingeschakeld.

Systeemhaptiek

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en ga dan naar **Instellingen > Geluid & trillingen (Sounds & vibration)**.
- 2 Schakel **Systeemhaptiek** in of uit. Wanneer deze functie is ingeschakeld en u de horlogekrone draait, voelt u de rotatie.

De helderheid van het scherm aanpassen

- 1 Druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen en ga dan naar **Instellingen > Weergave & helderheid (Display & Brightness)**.
- 2 Als **Automatisch** ingeschakeld is, schakelt u dit uit.
- 3 Tik op **Helderheid** om de helderheid van het scherm aan te passen.

De functie van de Omlaag-knop aanpassen

- 1 Druk op de Omhoog-knop om de lijst met apps te openen en ga vervolgens naar **Instellingen > Omlaag-knop**.
- 2 Selecteer een app en pas de functie van de Omlaag-knop aan.

Nadat u klaar bent met het aanpassen van de functie, keert u terug naar het startscherm en drukt u op de Omlaag-knop om de huidige app te openen. Als de functie niet is aangepast, wordt de **Workout**-app standaard geopend.

Modus voor Ultralange levensduur van de batterij

Nadat **Ultralange levensduur van de batterij** ingeschakeld is, zijn alleen bepaalde functies beschikbaar en worden het mobiele netwerk, WLAN en Assistant•TODAY uitgeschakeld.

Ultralange levensduur van de batterij inschakelen

Druk op de Omhoog-knop om de lijst met apps te openen, ga naar **Instellingen > Batterij**, veeg omhoog op het scherm en schakel **Ultralange levensduur van de batterij** in.

Modus voor Ultralange levensduur van de batterij afsluiten

Veeg omlaag op het startscherm, tik op **Ultra-energie afsluiten (Exit Ultra Power)** en volg de instructies op het beeldscherm om deze modus af te sluiten.

- ⓘ Om de modus voor Ultralange levensduur van de batterij af te sluiten, dient u het horloge opnieuw te starten.

Toegankelijkheidsbewerkingen

Inzoomgebaar

Open de lijst met apps op het horloge, ga naar **Instellingen > Toegankelijkheidsfuncties > Toegankelijkheid** en schakel **Inzoomgebaar** in.

Nadat het inzoomgebaar is ingeschakeld, tikt u drie keer achtereen op het scherm om in te zoomen op het scherm en tikt u opnieuw drie keer achtereen op het scherm om af te sluiten.



Op de Omhoog-knop drukken om oproepen te beëindigen

Open de lijst met apps op het horloge, ga naar **Instellingen > Toegankelijkheidsfuncties > Toegankelijkheid** en schakel **Op de Omhoog-knop drukken om oproepen te beëindigen** in.

Horloge-updates

Vereisten

- Het horloge is verbonden met een 2,4 GHz WLAN of een mobielnetwerk.
- Het batterijniveau van het horloge is hoger dan 45%.

Het horloge bijwerken

- 1 Druk op de Omhoog-knop om de lijst met apps te openen en ga vervolgens naar **Instellingen > Systeem & updates > Software-update**.
- 2 Tik op **Controleren op updates** en volg de instructies op het beeldscherm om de update te voltooien.

In- en uitschakelen, opnieuw starten en de fabrieksinstellingen herstellen

Inschakelen

- Houd de Omhoog-knop ingedrukt.
- Laad het apparaat op.



Uitschakelen

- Houd de Omhoog-knop ingedrukt en tik vervolgens op **Uitschakelen**.
- Druk op de Omhoog-knop om de lijst met apps te openen en ga vervolgens naar **Instellingen > Systeem & updates > Uitschakelen**.
- Als het batterijniveau zeer laag is, trilt het apparaat en wordt het automatisch uitgeschakeld.

Opnieuw starten

- Houd de Omhoog-knop ingedrukt en tik vervolgens op **Opnieuw starten**.
- Druk op de Omhoog-knop om de lijst met apps te openen en ga vervolgens naar **Instellingen > Systeem & updates > Opnieuw starten**.


Gedwongen opnieuw starten

Houd de Omhoog-knop minstens 12 seconden ingedrukt.

De fabrieksinstellingen herstellen

Methode 1: druk op de Omhoog-knop op het horloge om de lijst met apps te openen, ga naar **Instellingen** > **Systeem & updates** > **Resetten** en volg de instructies op het beeldscherm om het apparaat naar de fabrieksinstellingen te herstellen.

Methode 2: Open de Gezondheid-app, tik op **Apparaten** en op de naam van uw apparaat en selecteer vervolgens **Resetten**.

-  Nadat u het apparaat hebt hersteld naar de fabrieksinstellingen, worden gegevens van alle kaarten, systeem en apps (inclusief gegevens van gekoppelde bankkaarten, toegangskarten en de eSIM) in uw account en wallet van uw apparaat verwijderd. Wees voorzichtig met het uitvoeren van deze bewerking.

De Bluetooth-naam, het MAC-adres, het serienummer, het model en het versienummer weergeven

De Bluetooth-naam weergeven:

- Druk op de Omhoog-knop op het apparaat en ga naar **Instellingen** > **Over** om de Bluetooth-naam van het verbonden apparaat weer te geven.
- Of u opent de Gezondheid-app en tikt op **Apparaten** en vervolgens op de naam van uw apparaat om de Bluetooth-naam van het verbonden apparaat weer te geven.

Het MAC-adres weergeven:

Druk op de zijknop op het apparaat en ga naar **Instellingen** > **Over** om het MAC-adres van uw apparaat weer te geven.

Het serienummer weergeven:

Druk op de zijknop op het apparaat en ga naar **Instellingen** > **Over** om het serienummer van het verbonden apparaat weer te geven.

Het model weergeven:

- Druk op de zijknop en ga naar **Instellingen** > **Over** om het model van uw apparaat weer te geven.
- De lasergegraveerde tekens achter het woord "MODEL" op de achterkant van het apparaat vormen de modelnaam.

Het versienummer weergeven:

- Druk op de zijknop en ga naar **Instellingen** > **Over** om het versienummer van uw apparaat weer te geven.

- Open de Gezondheid-app, tik op **Apparaten** en vervolgens op de naam van uw apparaat en tik op **Firmware-update** om het versienummer van uw apparaat weer te geven.

Reiniging en onderhoud

Houd het apparaat en de polsband schoon en droog om de levensduur ervan te verlengen. U kunt een stukje papier of een zachte in schoon water gedoopte doek gebruiken om het oppervlak van uw horloge schoon te vegen. Let bij het schoonmaken van het horloge op het volgende:

- Koppel het apparaat los van de voedingsadapter voordat u het schoonmaakt.
- Verwijder na het sporten zweet of vlekken van het oppervlak van het apparaat en de polsband.
- Plaats het apparaat bij kamertemperatuur niet in een andere vloeistof dan water en dompel het apparaat niet lange tijd onder in vloeistof.
- Om roestvorming en schade aan het apparaat te voorkomen, mag u voor het reinigen van het apparaat of de accessoires geen chemische producten of reinigingsmiddelen gebruiken.
- Gebruik na het reinigen van het apparaat een droge doek of katoenpapier om het apparaat te reinigen om te voorkomen dat het resterende water in het apparaat condenseert en het apparaat beschadigt.
- Om verkleuring te voorkomen, moet u voorkomen dat de lichtgekleurde polsband in contact komt met donkergekleurde kleding. Als de lichtgekleurde polsband per ongeluk vuil wordt, dompel dan een zachte borstel in schoon water en veeg de polsband voorzichtig schoon.
- Zodra u veel trainingen hebt gedaan, maakt u de polsband tijdig schoon om de ophoping van zweet te voorkomen, want dat zou ertoe kunnen leiden dat bacteriën zich kunnen ophopen. Droog de polsband na het reinigen op een goed geventileerde en droge plaats. Draag de polsband niet als deze nat is.