

Innehåll

Komma igång

Utseende	1
Parkoppla och ansluta	1
Ha klockan på sig	2
Knappar och gester	3
Synkronisera ditt HUAWEI-ID	5
Gester	5
Mäta kroppstemperaturen	6
Akut SOS	7
Ansluta klockan till internet	7
Ladda	9

Ringer

Stöd för eSIM-tjänsten	11
Aktivera eSIM-tjänsten	11
Ändra eSIM-tjänsten	13
Ändra eSIM-numret eller klockan	13
Använda klockan för att ringa samtal	13

Hälsovård

Mäta pulsen	15
Mätning av syremättnad i blodet (SpO2)	17
Spåra sömn	17
Testa stressnivåer	18
Andningsövningar	19
Aktivitetspåminnelse	19
Lägga till nödlägesinformation	20

Träningslägen

Starta en träning	21
löpkurser	21
Skapa en träningsplan	21
Smart följeslagare	22
Returrutt	22
Visa träningsposter	22
Träningsstatus	23
Spela in dagliga aktiviteter	23
Automatisk detektering av träning	23

Användbara funktioner

Assistant·TODAY	24
Fjärrslutare	24

Röstanteckningar	24
Röstassistent	25
Ansluta till Bluetooth-hörlurar	26
Musik	27
Visa kalendern	28
Använda larm	28
Visa väderinformation	28
Kompass	29
Stoppur	29
Timers	29
Barometer	30
Hitta din telefon	30

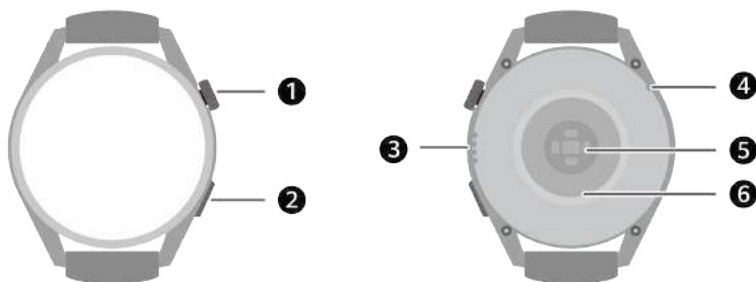
Fler guider

Hantera appar	31
Justera och byta armband	32
Ställa in tid och språk	33
Hantera urtavlor	33
Konfigurerar Galleri	34
Använda Huawei Share OneHop för urtavlor	35
Låsa eller låsa upp klockan	35
Ljudinställningar	36
Justera skärmens ljusstyrka	37
Anpassa funktionen för nedre knappen	37
Läget Ultralång batterilivslängd	37
Tillgänglighetsåtgärder	37
Uppdateringar för klockan	38
Slå på, stänga av, starta om och återställa till fabriksinställningar	38
Visa Bluetooth-namnet, MAC-adressen, serienumret, modellen och versionsnumret	39
Rengöring och underhåll	40

Komma igång

Utseende

Klockan använder en kombination av tryckknappar, en roterbar övre knapp och en färgpekskärm. Färgpekskärmen ger ett bredare synfält och den vridbara övre knappen möjliggör bekvämare användning.



Tabell 1-1 Objekt på klockan

Nr	Objekt
1	Övre knappen
2	Nedre knappen
3	Högtalare
4	Mikrofon
5	Övervakningsenhetens område
6	Laddningsområde

Parkoppla och ansluta

Enheten är nu redo att parkopplas via Bluetooth som standard efter att den har slagits på första gången. Ladda ned och installera den senaste versionen av appen Hälsa.

i Se till att du använder en av de följande enheterna med Bluetooth och platstjänster aktiverade:

Telefoner: HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 9.0 eller senare

HarmonyOS-/Android-användare

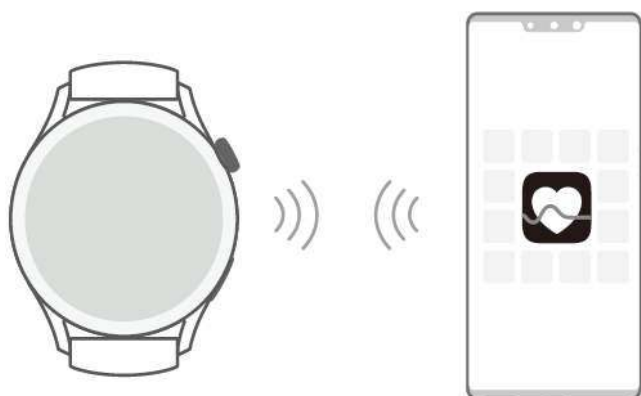
1 Öppna appen Hälsa och gå till **Enheter > LÄGG TILL**. Appen söker sedan automatiskt efter enheter som den kan ansluta till. Peka på **LÄNK** bredvid målenheten och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra parkopplingen.

i Om målenheten inte finns med i listan över enheter som kan anslutas till automatiskt pekar du på **LÄGG TILL**, väljer målenheten, pekar på **PARKOPPLA** och följer instruktionerna på skärmen för att slutföra parkopplingen.

- 2 När en parkopplingsbegäran visas på enhetens skärm pekar du på ✓ för att börja parkoppla. Bekräfta också parkopplingen på din telefon.

iOS-användare

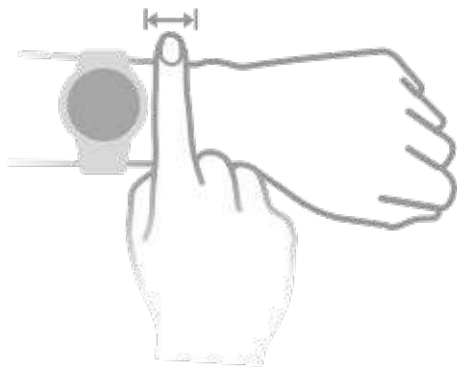
- 1 Öppna appen Hälsa, gå till **Enhet** > **LÄGG TILL**, välj enheten du vill parkoppla med och peka på **PARKOPPLA**.
 - 2 För vissa enheter måste du parkoppla din enhet med telefon via Bluetooth. Följ instruktionerna på skärmen för att välja din enhet på skärmen med Bluetooth-inställningar. När en parkopplingsförfrågan visas på enheten pekar du på ✓. När parkopplingen är klar pekar du på **Nästa**.
 - 3 Öppna appen Hälsa, peka på **Nästa** och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra parkopplingen.
- i** • Enheten visar en ikon som informerar dig om att parkopplingen har genomförts. Nu går den tillbaka till startsidan och får information (t.ex. datum och tid). Annars visas en ikon på enheten som informerar dig om att parkopplingen har genomförts. Den återgår sedan till startsidan.



Ha klockan på sig

Kontrollera att det bakre höljet på klockan är rent, torrt och inte blockeras av främmande föremål. Fäst klockans övervakningsområde på handleden och kontrollera att den känns bekväm. Fäst inte en skyddsfilm på klockans baksida. Klockans bakre hölje har sensorer som kan identifiera signaler från människokroppen. Om sensorerna blockeras blir identifieringen felaktiga eller misslyckas och klockan kan inte registrera pulsen, SpO2 och sömndata.

För att garantera mätningarnas noggrannhet ska du undvika att ha armbandet på dig mer än en fingerbredd från handledsbenet. Se till att ha armbandet på dig relativt tajt och kontrollera att det sitter säkert under träningar.



- i** • Enheten är tillverkad av material som är säkra att använda. Om du upplever hudbesvär när du har enheten på dig ska du ta av dig enheten och rådfråga läkare.

Knappar och gester

Klockan har en färgpekarskärm som är mycket känslig för dina pekningar och som kan svepas i olika riktningar.



Övre knappen

Åtgärd	Funktion	Kommentarer
Rotera	<ul style="list-style-type: none"> I läget Rutnät zoomar du in och ut på en app på applistans skärm. I läget Lista sveper du upp och ned på applistans skärm eller detaljskrmen. Bläddra upp och ned på skärmen när du har öppnat en app. <p>i Gå till Inställningar > Urtavla och startprogram > Startprogram och välj sedan Rutnät eller Lista.</p>	Det finns vissa särskilda undantag, till exempel för samtal och träningspass.

Åtgärd	Funktion	Kommentarer
Peka på	<ul style="list-style-type: none"> • Slå på skärmen. • Öppna skärmen med applistan från startsidan. • Gå tillbaka till startsidan. 	
Dubbeltryck eller tryck flera gånger	<ul style="list-style-type: none"> • Dubbeltryck på knappen för att visa alla appar som körs när skärmen är på. • Tryck fem gånger i rad för att köra Akut SOS. 	
Hålla nedtryckt	<ul style="list-style-type: none"> • Slå på klockan. • Öppna omstarts-/avstängningsskärmen när klockan är på. • Framtvinga omstart av klockan genom att hålla knappen nedtryckt i mer än 12 sekunder. 	

Nedre knappen

Åtgärd	Funktion	Kommentarer
Peka på	Öppna appen Träning. Komma åt den inställda anpassade funktionen.	Det finns vissa särskilda undantag, till exempel för samtal och träningspass.
Hålla nedtryckt	Väcka röstassistenten.	-

Gester

Åtgärd	Funktion
Peka på	Bekräfta ditt val.
Peka och hålla kvar	Byta urtavla.
Svep uppåt	Visa aviseringar.
Svep nedåt	Visa genvägsmenyn.
Svep åt vänster eller höger	Visa klockans funktionskort.
Svep åt höger	Gå tillbaka till föregående skärm.

Slå på skärmen

- Tryck på den övre knappen.
- Lyft på handleden eller rotera den inåt.

- **i** Om du vill slå på skärmen genom att lyfta på handleden öppnar du klockans applista, går till **Inställningar > Tillgänglighetsfunktioner > Gester** och aktiverar **Lyft för att väcka**.
- Svep nedåt på startsidan för att öppna genvägsmenyn. Aktivera **Visa tid** för att skärmen ska stanna på i fem minuter.
- **i** Gå till **Inställningar > Bildskärm och ljusstyrka > Skärmtid** och ställ in en annan varaktighet för hur länge skärmen ska vara på.

Stänga av skärmen

Genomför inga åtgärder under en stund efter att du har slagit på skärmen genom att trycka på knappen eller lyfta på handleden.

Täck över hela skärmen för att slå av skärmen.

- **i** Gå till **Inställningar > Bildskärm och ljusstyrka > Viloläge** och ställ in en varaktighet för hur länge skärmen ska vara av.
- Gå till **Inställningar > Urtavla och startprogram** och aktivera **Visas alltid**. Urtavlan och vissa appskärmen förblir på.

Synkronisera ditt HUAWEI-ID

Synkronisera ditt HUAWEI-ID från din telefon till klockan. Sedan kan du använda appar som HUAWEI Musik, och MeeTime på klockan. Innan du synkroniserar måste du logga in på appen Hälsa och slutföra parkopplingen. Under synkronisering måste klockan och telefon vara anslutna och nätverksanslutningen måste fungera normalt.

När du är klar med parkopplingen synkroniseras ditt HUAWEI-ID automatiskt till din klocka. Du kan även gå till **Inställningar > Konto > Synkronisera** för att synkronisera ditt HUAWEI-ID från din telefon till klockan.

- **i** Synkronisera HUAWEI-ID stöds inte på en iOS-telefon.
- När parkopplingen slutförs första gången pekar du på **Godkänn** för att automatiskt synkronisera ditt HUAWEI-ID till klockan.

Gester

Handledningar om gester

Undvik oavsiktlig användning genom att öppna klockans applista, gå till **Inställningar > Tillgänglighetsfunktioner > Gester**, peka på **Handledningar** och välj önskad handledning om gester.

Svara på ett samtal

Öppna klockans applista, gå till **Inställningar > Tillgänglighetsfunktioner > Gester** och peka på **Gest för att svara på samtal**.

När den här funktionen har aktiverats svarar du på ett samtal genom att hålla skärmen uppåt med handflatan nedåt och knyta och öppna näven snabbt.



Stänga av ljud för ett inkommande samtal

Öppna klockans applista, gå till **Inställningar > Tillgänglighetsfunktioner > Gester** och peka på **Gest för att slå av ljudet för inkommande samtal**.

När den här funktionen har aktiverats slår du av ljudet för inkommande samtal genom att hålla skärmen uppåt med handflatan nedåt och snabbt vrida handleden utåt 90 grader och tillbaka.



Mäta kroppstemperaturen

Mätningar av kroppstemperaturen används främst för att övervaka ändringar i hudtemperaturen vid handleden under och efter träning. Efter att du har aktiverat en kontinuerlig mätning av hudtemperatur, mäts din hudtemperatur kontinuerligt och en mätkurva genereras.

- i • Produkten är inte en certifierad medicinsk utrustning. Mätningar av kroppstemperaturen används främst för att övervaka ändringar i hudtemperaturen vid handleden för friska personer äldre än 18 år under och efter träning. Resultat är endast för referens och bör inte användas som en bas för diagnos eller behandling.
- Under mätningen ska du ha enheten på dig relativt tajt i mer än 10 minuter och förbli i en avslappnad miljö i en rumstemperatur (ca 25 °C). Kontrollera att det inte finns några vattenfläckar eller alkohol på handleden. Starta inte en mätning i en miljö med direkt solljus, vind eller kyl-/värmekällor.
- När du tränar, duschar eller växlar mellan inomhus- och utomhusmiljöer ska du vänta 30 minuter innan du startar en mätning.

En mätning

Gå till **Hudtemperatur > Mät** för att starta en mätning av din temperatur.

Kontinuerlig mätning

- 1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, peka på enhetens namn, gå till **Hälsoövervakning** och aktivera sedan **Kontinuerlig mätning av hudtemperatur**.
- 2 Peka på **Hudtemperatur** i klockans applista för att visa mätningskurvan.

Akut SOS

Klockan utlöser nödlägestjänster när funktionen Falldetektering är aktiverad och klockan detekterar ett allvarligt fall. För att undvika falska larm ges nödkontakter prioritet för SOS-nödsamtal. Om ingen nödkontakt har ställts in måste du välja ett offentligt nödsamtalsnummer manuellt.

- Du kan endast skicka hjälpmeddelanden när klockan är ansluten till appen Hälsa.
- Skicka hjälpmeddelanden stöds inte på en iOS-telefon.

Initiera en SOS-förfrågan automatiskt

- 1 Gå till **Inställningar > Säkerhet och sekretess > SOS** i klockan meny och aktivera **Falldetektering**.
- 2 När klockan detekterar ett fall:
 - Om nödkontakter har ställts in ringer systemet automatiskt den första nödkontakten och skickar ett SMS-meddelande med din nuvarande plats till alla nödkontakter om du inte väljer en nödkontakt eller om du väljer att ringa ett nödsamtal inom 60 sekunder.
 - Om ingen nödkontakt har ställts in visas offentliga nödsamtalsnummer så att du kan välja ett.

Initiera en SOS-förfrågan manuellt

Om nödkontakter har ställts in trycker du på den övre knappen fem gånger i rad för att initiera en SOS-förfrågan.

- Om **Falldetektering** är avaktiverat ringer klockan inget nödsamtal efter att den har detekterat ett allvarligt fall. I det här fallet kan du trycka på strömknappen fem gånger i rad för att ringa ett nödsamtal.
- Om klockan är ansluten till telefon via Bluetooth kan du ringa samtal på telefon. Om de inte är anslutna kan du endast ringa samtal och skicka SMS-meddelanden efter att du har aktiverat eSIM-tjänsten på klockan.

Ansluta klockan till internet

Klockan kan komma åt internet via ett Wi-Fi-nätverk, via en ansluten telefon eller via ett eSIM-mobilnätverk om eSIM-tjänsten är aktiverad. Klockan växlar mellan dessa metoder i följande ordning för att använda bästa möjliga nätverk:

- 1 Om klockan är ansluten till telefon via Bluetooth använder klockan telefon-nätverket för att spara batteri.
- 2 Om Bluetooth-anslutningen misslyckas eller kopplas från, använder klockan det anslutna Wi-Fi-nätverket.
- 3 Om Bluetooth-anslutningen mellan klockan och telefon kopplas från och Wi-Fi inte är tillgängligt, använder klockan eSIM-mobilnätverket.



Ansluta till internet via Bluetooth

Om klockan är ansluten till telefon med appen Hälsa och appen körs i bakgrunden, använder klockan telefon-nätverket som standard.

 Den här funktionen stöds inte på en iOS-telefon.

Ansluta till internet via ett Wi-Fi-nätverk

Om klockan är ansluten till internet via ett Wi-Fi-nätverk kan du använda en app på klockan för att ringa MeeTime-samtal när du inte har telefon på dig.

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan, gå till **Inställningar** > **WLAN** och slå på Wi-Fi-växeln. Klockan söker sedan automatiskt efter tillgängliga Wi-Fi-nätverk.
- 2 Peka på det Wi-Fi-nätverk som du vill ansluta till, ange lösenordet och peka på **Anslut**.

Ansluta till internet via eSIM

 För att ansluta till internet via ett eSIM måste du aktivera eSIM-tjänsten först.

Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan, gå till **Inställningar** > **Mobilnätverk** > **Mobildata** och slå på växeln för **Mobildata**.

Ignorera det anslutna Wi-Fi-nätverket

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå sedan till **Inställningar** > **WLAN**.
- 2 Välj det anslutna Wi-Fi-nätverket och peka på **Glöm**.

Flygplansläge

När du flyger aktiverar du **Flygplansläge** enligt flygbolagets regler. När **Flygplansläge** är aktiverat avaktiverar klockan Bluetooth, Wi-Fi och mobilnätverket.

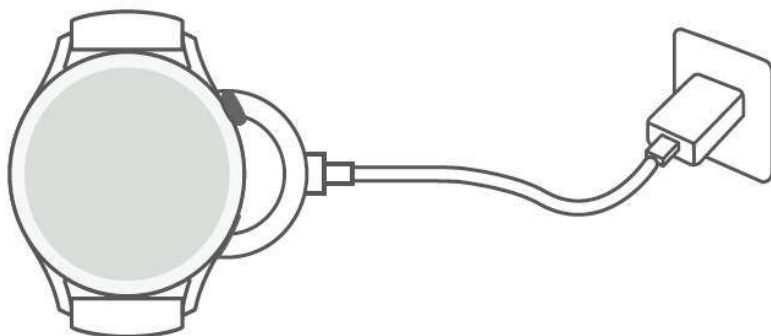
Du kan aktivera eller avaktivera **Flygplansläge** på följande sätt:

- Svep nedåt från startsidans övre del för att öppna genvägsmenyn och peka på ikonen Flygplansläge för att slå på eller stänga av det.
- Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan, gå till **Inställningar** > **Mobilnätverk** och slå på eller stäng av **Flygplansläge**.

Ladda

Ladda

- 1** Anslut laddningsvaggan till en nätadapter och anslut sedan nätadaptern till ett eluttag.



- 2** Låt klockan vila ovanpå laddningsvaggan och rikta in metallkontaktarna på klockan med de på laddningsvaggan till en laddningsikon visas på klockans skärm.
- 3** När klockan är fulladdad visar laddningsindikatorn 100 %. När klockan är fulladdad slutar den ladda automatiskt.

- Du rekommenderas använda en Huawei-nätadapter, en USB-port på en dator eller en icke-Huawei-nätadapter som uppfyller motsvarande regionala eller nationella lagar och bestämmelser samt regionala och internationella säkerhetsstandarder för att ladda klockan. Andra laddare och powerbanker som inte uppfyller motsvarande säkerhetsstandarder kan orsaka problem som långsam laddning och överhettning. Var försiktig när du använder dem. Det rekommenderas att du köper en Huawei-nätadapter från en officiell Huawei-återförsäljare.
- Håll laddningsuttaget torrt och rengör för att undvika kortslutningar eller andra risker.
- När trådlös laddning används för din klocka ska du använda den hängivna laddningsvaggan och se till att klockans spole är inriktad med den på laddningsvaggan. Om en icke-hängiven laddningsvaggan används och klockans spole inte är inriktad med den på laddningsvaggan, försämras laddningseffekten och problem som överhettning uppstår.
- kan laddas med Huawei telefoner med stöd för omvänd trådlös laddning.
- Laddningsvaggan tenderar att attrahera metallföremål eftersom den är magnetisk. Därför är det viktigt att kontrollera och rengöra laddningsvaggan före användning. Exponera inte laddningsvaggan för höga temperaturer under en lång tid eftersom det kan göra att laddningsvaggan avmagnetiseras eller orsakar andra undantag.

Laddningstid

Det tar ungefär 120 minuter att ladda batteriet helt. Koppla bort enheten från strömförsörjningen när den är fulladdad.

- Det tar ungefär 180 minuter att ladda HUAWEI WATCH 3 Pro helt. För att skydda batteriet minskas laddningsströmmen om den omgivande temperaturen är låg. Detta förlänger laddningstiden utan att påverka batteriets livslängd.

Kontrollera batterinivån

Metod 1: Sveg nedåt från startsidans övre del för att kontrollera batterinivån.

Metod 2: Anslut klockan till en strömförsörjning och kontrollera batterinivån på laddningsskärmen.

Metod 3: Visa batterinivån på en urtavla med stöd för att visa batterinivån.

Metod 4: Kontrollera batterinivån på skärmen med enhetsdetaljer i appen Hälsa.

- Om återstående batterinivå är 10 % visas en laddningspåminnelse. Ladda klockan snarast och undvik att använda den när batterinivån är låg.

Ringer

Stöd för eSIM-tjänsten

Klockan har stöd för eSIM-tjänst (tjänst för ett nummer). Den här tjänsten låter dig lägga till klockan som en extra eSIM-enhet för din telefon och gör att klockan kan dela numret (primärt nummer), röstplanen och dataplanen för din telefon. Sedan kan du ringa samtal och surfa på internet separat på klockan och telefon utan att behöva oroa dig om att missa viktig information när du inte har din telefon med dig.

i Typen av eSIM-tjänst beror på den specificerade operatören.

Senaste listan med operatörer som har stöd för funktionen finns på den officiella webbplatsen.

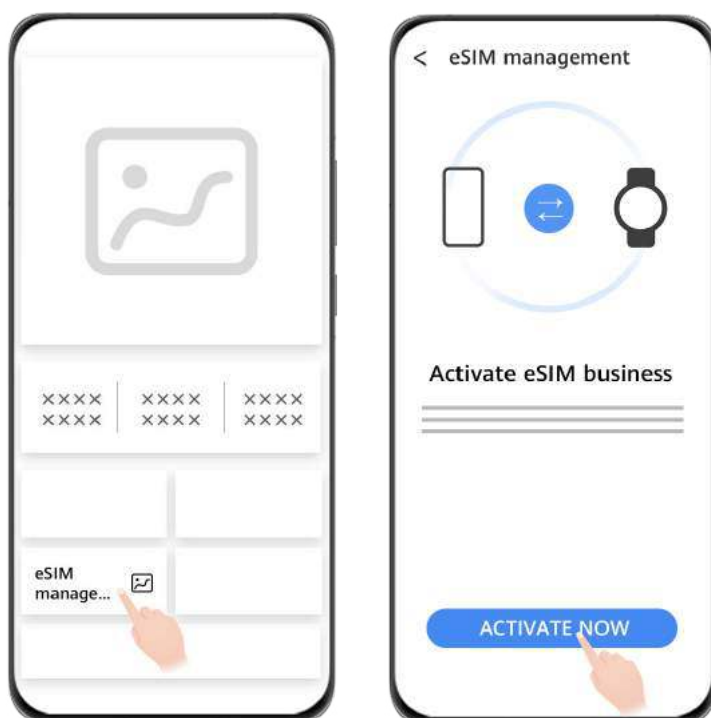
Aktivera eSIM-tjänsten

Krav

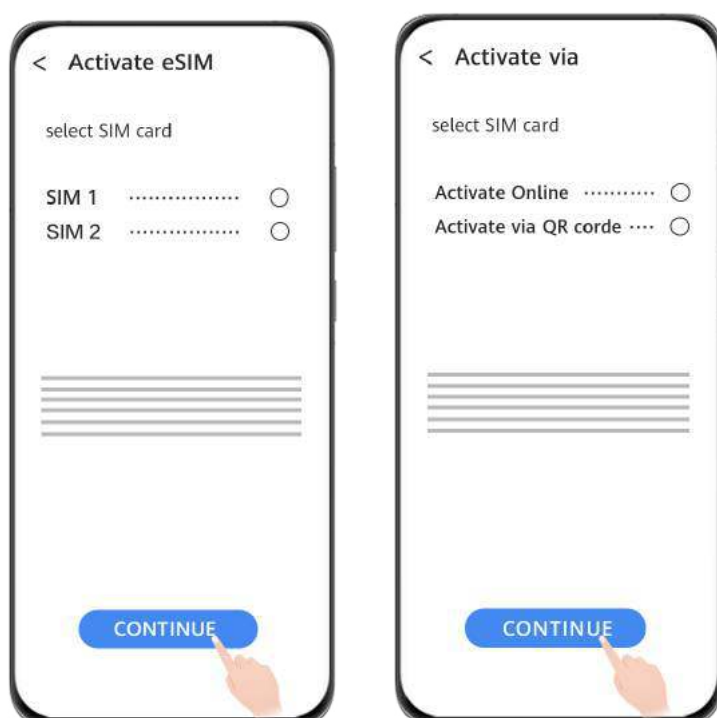
- Ditt SIM-kort måste vara det primära kortet (standardkortet) för att det ska kunna aktiveras med eSIM-tjänsten.
- Klockan måste vara ansluten till din telefon via Bluetooth och din telefon kan komma åt internet.
- Batterinivån på klockan är högre än 30 %.
- Om du använder en iOS-telefon ska du ansluta klockan till en WLAN först.

Aktivering

- 1** Anslut klockan till din telefon med appen Hälsa.
- 2** Peka på **Enheter**, peka på enhetens namn, gå till **eSIM-hantering** > **AKTIVERA NU**, välj SIM-kortet som ska aktiveras med eSIM och peka på **FORTSÄTT**.



- 3** Följ instruktionerna på skärmen för att aktivera tjänsten online eller genom att skanna QR-koden från din operatör. Ange vid behov verifieringskoden som operatören har skickat till dig.



- 4** eSIM-tjänsten aktiveras automatiskt efter att kontoinformationen har laddats ned och konfigurerats för första gången.

i Genomför inga åtgärder på klockan under aktiveringen.

Ändra eSIM-tjänsten

Endast ett eSIM kan aktiveras för enheten. För att ändra tjänsten måste du återställa tjänsten på skärmen **Hantering av eSIM** på klockan och aktivera en annan tjänst. Om du återställer tjänsten tas eSIM-informationen bort från klockan men avregistreras inte från din operatörs tjänst. Kontakta din operatör för att avregistrera dig från din operatörs tjänst.

Ändra eSIM-numret eller klockan

Ändra eSIM-numret efter att eSIM-tjänsten har aktiverats på klockan

- 1 Avregistrera eSIM-numret och ta bort eSIM från klockan.
- 2 Använd ett nytt telefonnummer för att aktivera eSIM-tjänsten på klockan.

Ersätta klocka A (aktiverat med eSIM-tjänsten) med klocka B

- 1 Avregistrera från eSIM-tjänsten på klocka A och ta bort eSIM från klocka A.
- 2 Aktivera eSIM-tjänsten på klocka B.

Använda klockan för att ringa samtal

Klockan har stöd för att ringa Bluetooth-samtal och göra eSIM-samtal för att uppfylla samtalskraven i olika scenarion.


När klockan är ansluten till din telefon via Bluetooth kan du använda klockan för att ringa eller svara på samtal via den primära numret på din telefon.

Om Bluetooth-anslutningen kopplas från och eSIM-tjänsten aktiveras på klockan, kan du ringa eller svara på samtal via eSIM-numret som har aktiverats på klockan.

Svara på eller avvisa ett samtal på klockan

När du tar emot ett inkommande samtal meddelar klockan dig och information om vem som ringer visas. Du kan välja att svara på eller avvisa samtalet.

Ringa ett samtal på din klocka

-  MeeTime stöds endast på telefoner som kör HarmonyOS 2/EMUI 11.0 eller senare. MeeTime stöds endast i vissa länder eller regioner. Kontakta den officiella kundtjänsten för mer detaljer.

Du kan ringa ett samtal på ett av följande sätt:

- Använda röstassistenten: Håll den nedre knappen intryckt på klockan för att växla röstassistenten och säg:
 - "Ring Zichen."
 - "Ring 950800"

- Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan, peka på **Kontakter** och välj kontakten du vill ringa.
 - Ringa ett MeeTime-samtal: Peka på den anslutna enheten för kontakten du vill initiera ett HD-röstsamtal via internet.
 - Ringa ett samtal: Peka på **Ring** för att ringa ett samtal till kontakten.
- Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och välj sedan **Telefon**. Du kan välja en av följande metoder för att ringa ett samtal:
 - Peka på **Samtalsloggar** och peka på en samtalspost för att ringa tillbaka.
 - Peka på **Knappsats**, ange numret du vill ringa och peka på samtalsikonen för att ringa ett samtal.
 - Peka på **MeeTime** (om du använder den här funktionen för första gången följer du instruktionerna på skärmen för att aktivera den), välj en kontakt du vill ringa och peka på den anslutna enheten för kontakten för att ringa ett HD-röstsamtal via internet.
 - Peka på **Kontakter** och peka sedan på en kontakt om du vill ringa ett samtal.

Konfigurera inställningar under ett samtal

För att uppfylla olika samtalskrav kan du konfigurera inställningarna under ett samtal:

- Justera samtalsvolymen genom att vrida på den övre knappen. Slå av ljudet för ett samtal genom att peka på ikonen Ljud av.
- Ange ett nummer genom att peka på ikonen Mer och sedan ikonen Tangentbord.

Växla samtal mellan telefonen och klockan

När klockan är ansluten till din telefon via Bluetooth kan du växla mellan de två enheterna på din telefon under ett samtal.

På samtalskärmen för din telefon pekar du på Bluetooth-knappen i det nedre högra hörnet och växlar ljudet till din telefon, din klocka eller dina hörlurar.

Visa dina samtalsloggar

Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå sedan till **Telefon > Samtalsloggar** för att visa dina samtalsloggar (inklusive inkommande, utgående och missade samtal).

Synkronisera kontakter till klockan

När klockan är ansluten till din telefon via Bluetooth synkroniserar klockan automatiskt kontakter från din telefon.

Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och peka sedan på **Kontakter** för att visa dina kontakter.

Mäta pulsen

- För att garantera en mer noggrann mätning av pulsen ska du ha klockan på dig och kontrollera att armbandets sitter fast ordentligt. Kontrollera att klockan sitter säkert på handleden. Kontrollera att övervakningsmodulen är i direkt kontakt med din hud utan något hinder.

Enskild pulsmätning

- 1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och sedan på enhetens namn, gå till **Hälsoövervakning > Kontinuerlig pulsövervakning** och avaktivera **Kontinuerlig pulsövervakning**.
- 2 Öppna applistan och välj **Puls** för att mäta pulsen.

- Den här mätningen kan även påverkas av vissa externa faktorer som dålig blodcirkulation, tatueringar, mycket armhår, mörk hy, sänka eller röra armen eller låg omgivningstemperatur.
- Klockan kan mäta pulser mellan 37 bpm och 209 bpm.

Pulsmätning för en träning

Under ett träningspass visar enheten puls och pulszon i realtid samt aviserar dig när pulsen överskrider den övre gränsen. För bästa träningsresultat rekommenderar vi att du använder träning baserat på din pulszon.

- Pulszonerna kan beräknas baserat på en procent av maxpuls eller HRR-procent. Om du vill välja beräkningsmetoden öppnar du appen Hälsa, går till **Jag > Inställningar > Träningsinställningar > Inställningar för träningspuls** och ställer in **Beräkningsmetod** på antingen **Maxpulsprocent** eller **HRR-procent**.

- Om du väljer **Procent av maxpuls** som beräkningsmetod, beräknas pulszonen för olika typer av träningsaktiviteter (Extrem, Anaerob, Aerob, Fettförbränning och Uppvärmning) baserat på maxpuls ("220 - din ålder" som standard).
 - Om du väljer HRR-procent som beräkningsmetod beräknas pulsintervallet för olika typer av träningsaktiviteter (Avancerad anaerob, Bas anaerob, Mjölksyra, Avancerad aerob och Bas aerob) baserat på din pulsreserv (Maxpuls - Vilopuls).
- Pulsmätning under en träning: Puls i realtid kan visas på enheten när du startar en träning.
 - När träningen är klar kan du kontrollera genomsnittlig puls, maxpuls och pulszon på skärmen med träningsresultat.
 - Din puls visas inte om du tar bort enheten från handleden under träningen. Den fortsätter dock att söka efter din puls ytterligare en stund. Mätningen återupptas när du har enheten på dig igen.


Kontinuerlig pulsövervakning

Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och sedan på enhetens namn, gå till **Hälsoövervakning > Kontinuerlig pulsövervakning** och aktivera sedan **Kontinuerlig pulsövervakning**. När den här funktionen är aktiverad kan din klocka mäta din puls i realtid.

Mäta vilopulsen

Vilopuls avser din puls uppmätt när är stilla, vaken och vilar. Den bästa tiden för att mäta vilopulsen är omedelbart efter att du vaknar på morgonen.

Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och sedan på enhetens namn, gå till **Hälsoövervakning > Kontinuerlig pulsövervakning** och aktivera sedan **Kontinuerlig pulsövervakning**. Enheten mäter sedan vilopulsen automatiskt.

-  Om du avaktiverar **Kontinuerlig pulsövervakning** efter att du har kontrollerat din vilopuls, förblir vilopulsen som visas i appen Hälsa densamma.
- Data om vilopulsen på enheten rensas automatiskt vid 00:00.

Pulsvarningar

När du har startat ett träningspass med klockan, vibrerar den för att varna dig om din puls överskrider den övre gränsen i mer än 10 sekunder.

Utför följande för att ställa in en **övre pulsgräns**:

- För iOS-användare: Öppna appen Hälsa, peka på **Enhet**, peka på enhetens namn, gå till **Intervall och varning för pulsgräns > Varning för pulsgräns** och ställ in den övre gräns som är lämplig för dig.
- För HarmonyOS-/Android-användare: Öppna appen Hälsa, gå till **Jag > Inställningar > Träningsinställningar > Inställningar för träningspuls**, peka på **Pulsgräns** och ställ in en övre gräns som passar dig.

Varningar för vilopuls

Om du vill aktivera **Varningar för hög puls** pekar du på **Enheter** och enhetens namn. Gå till **Hälsoövervakning > Kontinuerlig pulsövervakning**, aktivera **Kontinuerlig pulsövervakning**, ställ in en övre pulsgräns och peka sedan på **OK**. När du inte tränar får du en varning om din vilopuls överstiger din inställda gräns i mer än 10 minuter.

Om du vill aktivera **Varningar för låg puls** pekar du på **Enheter** och enhetens namn. Gå till **Hälsoövervakning > Kontinuerlig pulsövervakning**, aktivera **Kontinuerlig pulsövervakning**, ställ in en lägre pulsgräns och peka sedan på **OK**. När du inte tränar får du en varning när din vilopuls är under din inställda gräns i mer än 10 minuter.

Mätning av syremättnad i blodet (SpO2)

- För att garantera en exakt mätning av SpO2 ska du ha klockan på dig korrekt och kontrollera att armbandet är spänt. Kontrollera att övervakningsmodulen är i direkt kontakt med din hud utan något hinder.

Enskild mätning av SpO2

- 1 Håll armen stilla och ha på dig klockan på rätt sätt.
- 2 Tryck på den övre knappen på startsidan, svep uppåt på skärmen och peka på **SpO2**.
- 3 Peka på **Mäta**.
- 4 Håll kroppen stilla under mätning av SpO2.

Automatisk mätning av SpO2

- 1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, peka på enhetens namn, gå till **Hälsoövervakning** och aktivera sedan **Automatisk mätning av SpO2**. Enheten mäter och registrerar automatiskt SpO2 när den detekterar att du är stilla.
- 2 Peka på **Varning för lågt SpO2** för att ställa in den nedre gränsen för SpO2 så att du får en varning om du inte sover.

- Svep åt höger på klockans skärm för att stoppa mätningen. Mätningen körs i bakgrunden om det finns en avisering för inkommande samtal eller larm.
- En SpO2-mätning tar ca en minut. Data tillhandahållna är endast för referens och inte för medicinskt bruk. Besök en doktor så snart som möjligt om du känner dig illa till mods.
- Under mätningen av SpO2 mäter klockan också pulsen.
- Klockan mäter automatiskt din SpO2 under träningspasset efter att du har aktiverat **Bergsvandring, Skidåkning, Snowboarding, Längdskidåkning, Vandring** eller **Traillopning**. Svep uppåt och nedåt på klockans skärm för att visa dina SpO2-data.
- Den här mätningen kan även påverkas av vissa externa faktorer som dålig blodcirkulation, tatueringar, mycket armhår, mörk hy, sänka eller röra armen eller låg omgivningstemperatur.

Spåra sömn

Reguljära sömndata

Klockan samlar in sömndata och identifierar din sömnstatus om du har den på dig korrekt medan du sover. Den identifierar automatiskt när du somnar och vaknar samt om du hade en lätt eller djup sömn. Du kan synkronisera och visa dina detaljerade sömndata i appen Hälsa.

- Om du sover under dagen och i mindre än 3 timmar registreras det som en tupplur. Om du sov en kort tid, t.ex. mindre än 30 minuter, eller om du rör mycket på handleden när du sover, kan klockan eventuellt inte detektera att du sover. I det här fallet registrerar den inga sömndata.
- Sömndata på klockan uppdateras kl. 24:00 (midnatt) varje dag. Historiska data sparas i klockan. Synkronisera data till appen Hälsa tidsenligt för att förhindra att historiska data rensas.

HUAWEI TruSleep™

Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, peka på enhetens namn, gå till **Hälsoövervakning** > **HUAWEI TruSleep™** och aktivera **HUAWEI TruSleep™**.

När du har aktiverat **HUAWEI TruSleep™** samlar klockan in dina sömndata, detekterar när du somnar, vaknar, om du sover lätt, djupt eller i REM-sömn och identifierar tiderna för när du vaknar och din andningskvalitet för att ge dig en sömnkvalitetsanalys och förslag som hjälper dig att förstå och förbättra sömnkvaliteten.

- Strömförbrukningen ökar efter att HUAWEI TruSleep™ har aktiverats. Det rekommenderas att klockans batterinivå är minst 30 % innan du går och lägger dig.

Visa dina sömndata

Mätperioden varar i 24 timmar, från 20:00 den första dagen till 20:00 den andra dagen. Om du sover i 11 timmar från 19:00 till 06:00 beräknar klockan hur länge du sovit före klockan 20:00 den första dagen såväl som resten av tiden du sov under den andra dagen.

Du kan använda någon av följande metoder för att visa dina sömndata:

- Om du vill visa sömndata för nuvarande dag på klockan trycker du på den övre knappen på klockan för att öppna applistan. Peka på **Sömn** och svep uppåt på skärmen för att visa sömnvaraktigheten och antalet tupplurar.
- Om du vill visa sömndata i appen Hälsa pekar du på kortet **Sömn** på startsidan i appen Hälsa för att visa dina dagliga, veckovisa, månatliga och årliga sömndata.

Testa stressnivåer

Du kan använda din klocka för att testa stressnivån en gång eller regelbundet.

- Mäta din stressnivå en gång: Öppna appen Hälsa, peka på kortet **Stress** och peka på **Stresstest** för att starta ett enskilt stresstest. När du använder funktionen för stresstest för första gången följer du instruktionerna på skärmen i appen Hälsa för att kalibrera din stressnivå.
- Mäta din stressnivå regelbundet: Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och peka sedan på din enhets namn. Peka på **Hälsoövervakning**, aktivera **Automatiskt stresstest** och följ instruktionerna på skärmen för att kalibrera stressnivån. Ha klockan på dig korrekt för att det periodiska stresstestet ska starta automatiskt.

Du kan visa stressdata på klockan eller i appen Hälsa.

- Visa stressdata på klockan: Tryck på den övre knappen för att öppna applistan, svep uppåt eller nedåt tills du hittar **Stress** och peka på Stress för att visa diagrammet som visar ändringar i stressnivån, stolpdiaagrammet för stress, stressnivåer och stressintervall.
- Visa stressdata i appen Hälsa: Öppna appen Hälsa och peka sedan på kortet **Stress** för att visa din senaste stressnivå, dagliga, veckovisa, månatliga och årliga stresskurvor och motsvarande råd.
- Under ett stresstest ska du ha klockan på dig korrekt och vara stilla. Klockan testar inte din stressnivå när du tränar eller när du rör på handleden för ofta.
- Stresstestets noggrannhet kan påverkas om användaren precis har tagit ämnen med koffein, nikotin eller alkohol, eller psykoaktiva droger. Det kan även påverkas när användaren lider från hjärtsjukdom eller astma, har tränat eller har klockan på sig felaktigt.

Andningsövningar

Öppna applistan på enheten och peka på **Andningsövningar**, ställ in varaktigheten och rytmen, peka på ikonerna för andningsövningar på skärmen och följ instruktionerna på skärmen för att göra andningsövningarna.

- Du kan ställa in varaktigheten på **1 min**, **2 min** eller **3 min** och rytmen på **Snabb**, **Måttligt** eller **Långsam**. När träningen är slut visas träningseffekten, pulsen före övningen, träningens varaktighet och utvärdering på skärmen.

Aktivitetspåminnelse

När **Aktivitetspåminnelse** är aktiverat övervakar klockan din aktivitet inom en angiven tidsperiod (inställt på en timme som standard). För att se till att du får rätt balans mellan vila och aktivitet vibrerar klockan och tänder skärmen för att påminna dig om att röra dig om du inte har rört på dig under den inställda perioden.

Om du vill avaktivera **Aktivitetspåminnelse** öppnar du appen Hälsa, pekar på **Enheter**, pekar på enhetens namn, pekar på **Hälsoövervakning** och slår av växeln för

Aktivitetspåminnelse.

- Enheten vibrerar inte för att påminna dig om att röra på dig om du har aktiverat **Stör ej** på den.
- Enheten vibrerar inte när du sover.
- Enheten skickar endast aktivitetspåminnelser från 08:00 till 12:00 och från 14:30 till 21:00.

Lägga till nödlägesinformation

Klockan tillhandahåller ett kort för första hjälpen så att räddningspersonal snabbt kan få din hälsoinformation (t.ex. blodtyp, allergiinformation, läkemedelsstatus, försiktighetsåtgärder och nödkontakter) vid nödlägen (t.ex. när du känner fysiskt obehag, svimmar, mår illa eller har haft en olycka) och sedan vidta motsvarande åtgärder för första hjälpen.

Ställa in nödlägesinformation

- 1 Öppna appen Hälsa, gå till **Jag > Profil > Nödlägesinformation** och fyll i din personliga information.
- 2 Gå till **Nödkontakter > Lägga till nödkontakter** och välj en nödkontakt du vill lägga till.

Visa nödlägesinformation


Metod 1: Gå till **Inställningar > Säkerhet och sekretess > SOS-nödlägeshjälp > Nödlägesinformation** på klockan för att visa din nödlägesinformation och ringa en nödkontakt direkt.

Metod 2: Om du har ställt in en PIN-kod för klockan pekar du på ikonen för samtal i det nedre vänstra hörnet på skärmen för att visa din nödlägesinformation och ringa en nödkontakt direkt.

Metod 3: Öppna appen Hälsa och gå till **Jag > Profil > Nödlägesinformation** för att visa din nödlägesinformation.

Redigera nödlägesinformation

- 1 Öppna appen Hälsa, gå till **Jag > Profil > Nödlägesinformation** och redigera information, t.ex. namn, adress och läkemedelsinformation.
- 2 Gå till **Nödlägesinformation > Nödkontakter** och peka på ikonen för att redigera i det övre högra hörnet för att öppna sidan för att redigera en nödkontakt.
 - Peka på ✕ bredvid en nödkontakt för att radera kontakten.
 - Peka på **Lägg till nödkontakter** och följ instruktionerna på skärmen för att lägga till en nödkontakt.

 Om du har uppdaterat din nödlägesinformation på telefon måste den synkroniseras till klockan igen nästa gång du parkopplar klockan via Bluetooth.

Träningslägen

Starta en träning

Starta en träning på klockan

- 1 Öppna applistan på din klocka och peka på **Träning**.
- 2 Svep uppåt eller nedåt och välj den träning du vill göra eller önskad löpkurs. Alternativt kan du svepa uppåt på skärmen och peka på **Anpassa** för att lägga till andra träningslägen.
- 3 Peka på ikonen Starta för att starta ett träningspass. (För träning utomhus ska du se till att GPS-positionering fungerar innan du startar.)
- 4 Om du vill avsluta ett träningspass trycker du på den övre knappen och pekar på stoppikonen eller håller den övre knappen intryckt.
I applistan pekar du på **Träningsposter** för att visa detaljerade data för träningsposter, inklusive allmänna data, hastighet, steg, stigningsdistans, pulsdigram, puls zoner, rytmdiagram, tempodiagram och VO2Max.


Starta ett träningspass med appen Hälsa

Om du vill starta en träning med appen Hälsa flyttar du din telefon och klockan närmare varandra för att garantera att de är anslutna.

- 1 Öppna appen Hälsa, peka på **Träning**, välj ett träningsläge och peka sedan på ikonen Starta för att starta en träning.
- 2 När du har startat ett träningspass synkroniserar klockan träningspuls, hastighet och tid. Dina träningsdata, t.ex. träningstid, visas i appen Hälsa.

Löpkurser

Klockan kommer med flera olika löpkurser som kan guida dig och registrera din träning. Den kan även fungera med röstinstruktioner för att hjälpa dig slutföra kurserna så att du kan hålla dig aktivera idag., allowing you to stay more active in daily life.

- 1 Gå till applistan på enheten och peka på **Träning**.
- 2 Svep uppåt eller nedåt på skärmen och välj sedan .
- 3 Välj en kurs och följ instruktionerna på skärmen för att starta träningen.
 Löpningskurser: Välj en kurs och följ instruktionerna på skärmen för att starta träningen.

Skapa en träningsplan

Löpplaner kan endast skapas och startas med appen Hälsa. Om du vill skapa en ny plan avslutar du den befintliga planen och skapar sedan en ny plan.

Skapa en träningsplan:


Öppna appen Hälsa, gå till **Träning**, välj en träningsplan och följ sedan instruktionerna på skärmen för att slutföra skapandet av den.

Avsluta en träningsplan:

Peka på den skapade träningsplanen under **MINA PLANER**, peka på ikonen för inställningar i det övre högra hörnet på skärmen och välj **Avsluta plan**.

Smart följeslagare

När Smart följeslagare har aktiverats på klockan skickar klockan talade råd i realtid under ett löpningsspass, till exempel råd om din träningsintensitet, varaktigheten och pulsen.

- 1 Tryck på den övre knappen för att öppna applistan och gå till **Träning > Löpning utomhus**.
 - 2 Peka på ikonen för inställningar på höger sida av **Löpning utomhus** och aktivera sedan **Smart följeslagare**.
 - 3 Gå tillbaka till applistan och peka på **Löpning utomhus** för att börja springa.
-  Smart följeslagare är för närvarande endast tillgängligt för löpning utomhus. Om du har ställt in ditt träningsmål ger smart följeslagare inte dig någon röstvägledning. Efter att **Smart följeslagare** har aktiverats används den istället för funktionen Påminnelser.
- Smart följeslagare ger endast röstguidning på engelska.

Returrutt

När du startar en träning utomhus och aktiverar funktionen Returrutt, registrerar klockan ruten du tok och förser dig med navigeringstjänster. När du har nått din destination kan du använda den här funktionen för att få reda på hur du åker tillbaka eller vart du kom ifrån.

På klockan öppnar du applistan, sveper tills du hittar **Träning** och pekar på Träning. Starta ett enskilt träningspass utomhus. Sveg åt vänster på skärmen och välj **Returrutt** eller **Rak linje** för att komma tillbaka till startpunkten.

Visa träningsposter

Visa träningsposter på enheten

- 1 Gå till applistan på enheten och peka på **Träningsposter**.
- 2 Välj en post och visa motsvarande detaljer. Olika typer av data för olika träningar visas på enheten.

Visa träningsposter i appen Hälsa

Nu kan du även visa detaljerade träningsdata under **Träningsposter** på skärm **Hälsa** i appen Hälsa.

Träningsstatus

Öppna klockans applista och peka på **Träningsstatus**. Svep uppåt på skärmen för att visa data, inklusive träningsbelastning och VO2Max.

- Din träningsbelastning från de senaste sju dagarna kan visas för att fastställa din nivå baserat på din konditionsstatus. Klockan samlar in din träningsbelastning från träningslägen som spårar din puls, t.ex. löpning, promenad, cykling och klättring.
- VO2Max-data kan hämtas från träningar med löpning utomhus. Kraven för att klockan ska kunna hämta VO2Max-ändringstrender är de följande:
Minst en session med löpning utomhus görs varje vecka (15 minuter löpning i en konstant hastighet och en snitthastighet högre än 7,2 km/h).

Spela in dagliga aktiviteter

Ha klockan på dig på rätt sätt för att automatiskt registrera data kopplade till kalorier, distans, trappsteg, steg, varaktighet för aktiviteter i måttlig till hög intensitet och andra aktiviteter. Du kan visa dina träningsdata på ett av följande sätt:

- På klockan: Tryck på den övre knappen för att öppna applistan, svep tills du hittar **Aktivitetsposter**, peka på Aktivitetsposter och svep sedan uppåt eller nedåt för att visa data kopplade till kalorier, distans, trappsteg, steg, varaktighet för aktiviteter i måttlig till hög intensitet och andra aktiviteter.
- I appen Hälsa: Kontrollera att klockan är ansluten till appen för att du ska kunna visa dina aktivitetsposter på appens startsida.

Automatisk detektering av träning

Klockan kan identifiera din träningsstatus automatiskt. Uppdatera klockan till den senaste versionen först.


Gå till **Inställningar > Träningsinst.** och aktivera **Automatisk detektering av träning**. När den här funktionen är aktiverad påminner klockan dig om att starta en träning när den detekterar ökad aktivitet. Du kan ignorera aviseringen eller välja att starta motsvarande träning.

För närvarande stöds följande träningslägen: promenad inomhus, promenad utomhus, löpning inomhus, löpning utomhus, elliptisk träningsmaskin och roddmaskin.

Användbara funktioner

Assistant·TODAY


På skärmen Assistant·TODAY kan du bekvämt visa väderprognosen, väcka röstassistenten, komma åt appar som körs och visa push-meddelanden från kalendern och AI Tips.

-  AI Tips push-meddelanden stöds endast när enheten är parkopplad med en Huawei telefon.




Svep åt höger på startsidan på klockan för att öppna Assistant·TODAY.

Fjärrslutare

När klockan är ansluten till din telefon kan du fjärrstyra din telefon för att ta foton och spela in videor. Du kan även förhandsgranska foton och videorna på klockan, vilket hjälper dig att ta bättre foton.

-  Den här funktionen är endast tillgänglig med telefoner som kör HarmonyOS 2 eller senare.

Fjärrstyra din telefon för att ta foton eller spela in videor


- Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och peka sedan på **Fjärrslutare** för att aktivera kameran på din telefon.
- Välj **Foto**, **30 s video** eller **2 s försening** högst upp på kameraskärmen.
 -  Du kan justera brännvidden genom att vrida på den övre knappen eller nypa ihop med två fingrar.
 - Du kan växla mellan front- och baksidekameran på klockan.
- Efter att du har förhandsgranskat fotot eller videon på din klocka pekar du på  för att avsluta och pekar på  för att börja spela in en video.

Visa foton




När du har tagit ett foto pekar du på miniatyren i nedre vänstra hörnet för att visa det senaste fotot på klockan. Du kan även vrida på den övre knappen eller nypa ihop eller sära på två fingrar för att zooma in eller ut på fotot.

Röstanteckningar

Klockan har stöd för att spela in din röst som anteckningar, som sedan synkroniseras automatiskt till Anteckningar på den anslutna telefon.



-  Röstanteckningar kan endast synkroniseras automatiskt till telefoner som kör HarmonyOS 2 eller senare.

Spela in en röstanteckning

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och peka sedan **Anteckningar**.
- 2 Peka på . Inspelningen startar när en timer visas.
- 3 Peka på  för att sluta spela in.
 -  Den automatiska synkronisering av röstanteckningar till telefonens **Anteckningar** är aktiverat som standard och kan avaktiveras manuellt.

Visa röstanteckningar



Metod 1: På klockan

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och peka sedan **Anteckningar**.
- 2 Peka på en röstantecknings namn för att gå till detaljskärmen.
- 3 Peka på  för att spela upp anteckningen och peka på  för att justera volymen.

Metod 2: På din telefon


Peka på **Anteckningar** på din telefon och peka på namnet på en röstanteckning för att spela upp den.

Radera röstanteckningar

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och peka sedan **Anteckningar**.
- 2 Peka på en röstantecknings namn för att gå till detaljskärmen.
- 3 Peka på  för att radera röstanteckningen. Om den automatiska synkroniseringen av röstanteckningar till telefonens **Anteckningar** är aktiverad, raderas röstanteckningen automatiskt från din telefon.
 -  Peka och håll kvar på en röstanteckning i listan med röstanteckningar. Sedan kan du välja flera anteckningar och radera dem i batcher.
 - Om du raderar en röstanteckning från din telefon, raderas den inte automatiskt från klockan.

Röstassistent

Klockan låter dig väcka röstassistenten för att ringa samtal, spela upp musik, starta träningspass, ställa in larm, visa pulsen, öppna appar och styra ditt smarta hem när klockan är ansluten till din telefon med appen Hälsa.

-  Den här funktionen stöds endast i vissa länder eller regioner. Kontakta den officiella kundtjänsten för mer detaljer.

Använda röstassistenten

- 1 Håll strömknappen nedtryckt för att väcka röstassistenten.
- 2 Ge ett röstkommando på skärmen som visas, t.ex. "Hur är vädret idag?"



Fler inställningar

Gå till **Inställningar > HUAWEI Assistant > AI Voice** och konfigurera inställningarna.

- **Väck med röst:** Den här funktionen är avaktiverad som standard. Efter att detta har aktiverats kan du säga **Hej Celia** för att väcka röstassistenten.
- **Väcka genom att trycka:** Den här funktionen är aktiverad som standard. Efter att detta har aktiverats håller du den nedre knappen nedtryckt för att väcka röstassistenten.
- **Sända:** Den här funktionen är aktiverad som standard. Efter att detta har avaktiverats sänder klockan inte röstmeddelanden.

Ansluta till Bluetooth-hörlurar

Efter att klockan har anslutits till dina Bluetooth-hörlurar kan du använda Bluetooth-hörlurarna för att svara på samtal eller lyssna på musik.



Ansluta till Bluetooth-hörlurar


- 1 Placera dina Bluetooth-hörlurar i parkopplingsläge.
- 2 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå sedan till **Inställningar > Bluetooth > Skanna efter enheter**.
- 3 Välj namnet på Bluetooth-hörlurarna som ska parkopplas i skanningsresultaten och följ sedan instruktionerna på skärmen för att slutföra parkopplingen.

Använda dina Bluetooth-hörlurar för att ringa eller svara på samtal

- Använd dina Bluetooth-hörlurar för att svara på samtal på ett av följande sätt:
 - Parkoppla dina Bluetooth-hörlurar med din telefon och svara på samtal på telefon.
 - Aktivera eSIM-tjänsten på klockan, parkoppla klockan med dina Bluetooth-hörlurar och svara på samtal på klockan.
- Om din telefon kan anslutas till två ljudenheter samtidigt ska du ansluta din telefon till både klockan och Bluetooth-hörlurarna. När du får ett inkommande samtal kan du svara på eller avvisa det antingen på din telefon eller på klockan.
 - Om du svarar på eller ringer ett samtal på din telefon, kommer ljudet från Bluetooth-hörlurarna.
 - Om du svarar på eller ringer ett samtal på klockan och pekar på ikonen för hörlurar på klockans skärm kommer ljudet från Bluetooth-hörlurarna. Om ingen sådan ikon visas på klockans skärm kommer ljudet från klockan.

Musik

Klockan har stöd för att spela upp online- och offlinemusik. Du kan fortfarande lyssna på musik även om du inte har din telefon med dig. När klockan är ansluten till din telefon synkroniseras dina favoriter automatiskt till klockan.

 Synkronisera dina favoriter till klockan är endast tillgängligt med Huawei telefoner.

Spela upp musik

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och peka sedan på **Musik**.
- 2 Spela upp låtar på ett av följande sätt.
 - a Peka på **Sök** för att söka efter låtnamn.
 - b Peka på **Rekommendera** för att spela upp låtar efter kategori.
 - c Peka på **Spellista** och välj en låt i spellistan. Om du vill använda den här funktionen måste du först skapa en spellista i HUAWEI Musik på telefonen.
 - d Peka på **Favoriter**. Om du vill använda den här funktionen måste du lägga till låtar som spelas upp i listan **Favoriter** på klockan eller lägga till låtar du gillar på telefonen.
 - e Peka på **Låtar**. Om du vill använda den här funktionen måste du först lägga till lokala låtar i HUAWEI Musik på telefonen.

Styra musiken på din telefon


När klockan är ansluten till din telefon och musik spelas upp på din telefon, kan du använda klockan till att starta eller pausa uppspelning av musik, spela upp föregående eller nästa låt och justera volymen.

 Styra musiken på telefoner är endast tillgängligt för HarmonyOS-/Android-användare.

Visa kalendern

Efter att du har skapat en händelse på din telefon synkroniseras den till klockan när du öppnar kalendern på klockan.



Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och peka sedan på **Kalender** för att visa nuvarande datum och kommande händelser.

-  Visa kalendern är endast tillgängligt med telefoner som kör HarmonyOS 2/EMUI 10.0 eller senare.

Använda larm

Klockan har stöd för larm för att ge dig påminnelser i exakt tid, hjälpa till med tidshantering och hjälpa dig att få en bra balans mellan arbete och fritid.

Ställa in ett larm

- Öppna applistan på klockan, välj **Larm** och peka på  för att lägga till ett larm.
- Ställ in larmtiden och upprepningscykeln och peka sedan på **OK**.
 -  Om du inte ställer in upprepningscykeln är larmet ett engångslarm.

Redigera ett larm


- Öppna applistan på klockan och välj **Larm**.
- Peke på larmet du vill redigera. På skärmen som visas redigerar du larmets namn, tid och upprepningscykel enligt behov.

Radera ett larm

- Öppna applistan på klockan och välj **Larm**.
- Peke på mållarmet. På skärmen som visas pekar du på **Radera** för att radera larmet.

Synkronisera larm från din telefon

När klockan är ansluten till din telefon synkroniseras larmen på din telefon till klockan.

-  Synkronisera larm är endast tillgängligt med telefoner som kör HarmonyOS 2/EMUI 8.0 eller senare.

Visa väderinformation

När klockan är ansluten till internet och positionering är aktiverat kan du visa temperaturen och väderprognos för vecka för din nuvarande plats.

Visa väderinformation

Metod 1: På skärmen Assistant·TODAY

- 1 Svep åt höger på klockans urtavla för att öppna Assistant·TODAY.
- 2 Peka på väderområdet för att visa detaljer om vädret.

Metod 2: På urtavlan

Växla till en urtavla som kan visa väderinformation.


Metod 3: I appen Väder

Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och peka sedan på **Väder**.

Kompass

Kompassen visar klockans riktning, longitud och latitud för att hjälpa dig hitta din bäring i en obekant omgivning, t.ex. när du är utomhus eller reser.



Öppna applistan på klockan, peka på **Kompass**, följ instruktionerna på skärmen om att rotera klockan långsamt och slutför kalibreringen. När kalibreringen är klar kan du använda kompassen.

-  Under kalibrering ska du undvika störningskällor med magnetfält, t.ex. telefoner, surfplattor och datorer. Annars kan kalibreringens noggrannhet påverkas.



Stoppur

Klockan har stöd för normal och segmentbaserad tidmätning i Stoppur för att hjälpa dig med aktiviteter som behöver exakt tidmätning, t.ex. idrott och tävlingar.

Starta stoppuret

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och peka sedan **Stoppur**.
- 2 Peka på  för att starta tidtagning.
- 3 Peka på  för att starta segmentbaserad tidmätning.

Pausa eller återställa stoppuret

Peka på  för att pausa stoppuret och peka på  för att återställa det.

Timers


Klockan har stöd för snabbtimers (med förinställd varaktighet, t.ex. 1 minut, 3 minuter och 5 minuter) och anpassade timers för att hjälpa dig slutföra uppgifter med specifik varaktighet.

Ställa in en snabbtimer




- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och peka sedan på **Timer**.
- 2 Välj en varaktighet för att starta tidmätningen.

- 3 När timern går ut vibrerar klockan. Du kan peka på **X** för att avsluta eller peka på ikonen i det nedre högra hörnet för att upprepa den senaste snabbtimern.

Ställa in en anpassad timer

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och peka sedan på **Timer**.
- 2 Svep uppåt på skärmen och peka på **Anpassad**.
- 3 Välj timme, minut och sekund och peka sedan på  för att starta tidmätning.

Paus, återställa och avsluta timern

Pecka på  för att pausa, peka på  för att återställa och peka på  för att avsluta.

Barometer

Barometer på klockan mäter automatiskt höjd och lufttryck för nuvarande plats och registrerar mätdata för den nuvarande dagen i ett diagram med vågform.


Visa höjd och lufttryck

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och peka sedan på **Barometer**.
- 2 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att visa höjd och lufttryck.

Hitta din telefon

Svep nedåt på urtavlans skärm för att öppna genvägsmenyn och peka på **Hitta telefonen**. Animeringen för Hitta telefonen spelas upp på enhetens skärm. Om klockan och telefonen är inom räckhåll för Bluetooth-anslutning spelar telefon upp en ringsignal (även i läget Vibrera eller Tyst) för att meddela dig sin plats.

Pecka på klockans skärm eller lås upp telefonskrmen för att sluta hitta din telefon.

-  Den här funktionen fungerar bara när telefonen och klockan är anslutna.

Fler guider

Hantera appar

Installera och avinstallera appar

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och välj sedan **AppGallery**.
- 2 Sök efter en app eller välj en app i listan över rekommenderade appar och peka sedan på ikonen Ladda ned till höger för att ladda ned appen.
- 3 När installationen är klar trycker du på appen för att öppna eller avinstallera den.

Hantera appar som körs i bakgrunden

- Tryck på den övre knappen två gånger och svep åt vänster eller höger på skärmen för att visa appar som körs i bakgrunden.
- Peka på en appflik för att växla till appen.
- Svep uppåt på appfliken för att stänga den.
- Peka på ikonen Radera för att stoppa alla appar som körs i bakgrunden.

Hantera installerade appar

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och välj sedan **AppGallery**.
- 2 Svep uppåt på skärmen för att uppdatera eller visa installerade appar.

Visa eller ställa in appar

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå sedan till **Inställningar > Appar > Appar**.
- 2 Peka på en app för att visa dess behörighets- och lagringsinformation. Du kan konfigurera inställningarna efter behov.

Justera sekvensen av appar i applistan

Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och dra sedan en app uppåt eller nedåt. Alternativt kan du peka och hålla kvar på en app medan du vrider på klockans krona.

Återställa systemappar

Om du av misstag avinstallerar systemappar, t.ex. väckarklocka och stoppur, gör du följande för att återställa dem:

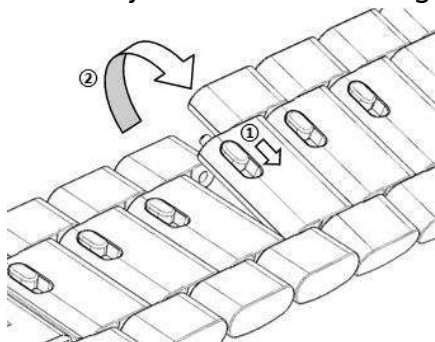
- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå sedan till **Inställningar > Appar > Appar > Systemprocesser**.
- 2 Peka på **Återställ systemappar**, välj apparna och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra återställningen.

Justera och byta armband

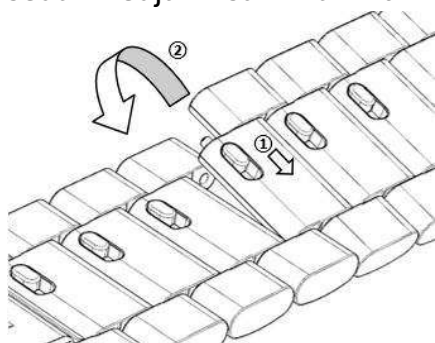
Justera armbandet

Metallarmband med tre kulor

- 1 Om du vill ta bort armbandet trycker du spaken i samma riktning som pil 1 och tar sedan bort kedjan i samma riktning som pil 2.

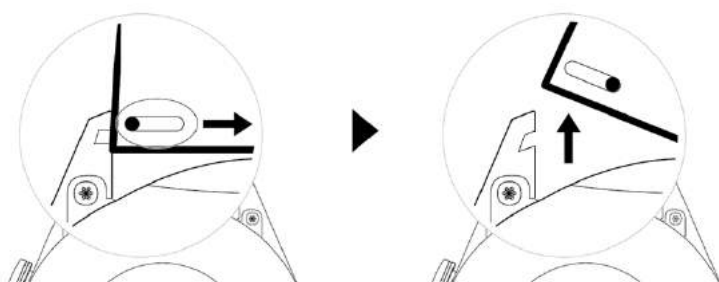


- 2 För att installera ett armband trycker du spaken i samma riktning som pil 1 och monterar sedan kedjan i samma riktning som pil 2.

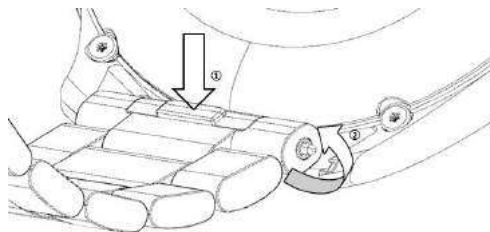


Byta bandet

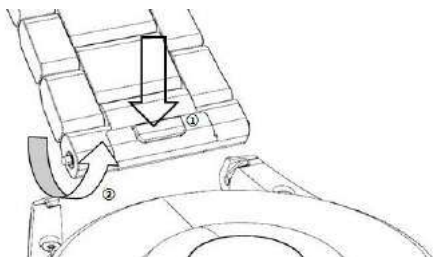
- Om du använder ett armband som inte är av metall ska du genomföra följande steg för att ta bort det, och montera ett nytt armband i omvänd ordning.




- Om du vill ta bort och montera ett metallarmband ska du genomföra följande steg:
 - Ta bort:
 - Boett med en styrsåra på flänsen:



- Boett med två styrskåror på flänsen:



- Montera:
 - Om klockans boett har en styrskåra på flänsen ska du föra in den vänstra fjäderstången i hålet på boetten och sedan trycka höger fjäderstång genom styrskåran.
 - Om klockans boett har två styrskåror på flänsen trycker du vänster och höger fjäderstänger genom de två styrskårorna.
-  Läderarmbandet är inte vattentätt. Håll det torrt och ta bort eventuell svett och andra vätskor på en gång.

Ställa in tid och språk

Efter att du har synkroniserat data mellan enheten och telefon, synkroniseras systemspråket till enheten.

Om du ändrar språk och region eller ändrar tiden synkroniseras ändringarna automatiskt till enheten medan den är ansluten till din telefon via Bluetooth.



Hantera urtavlor

Butik med urtavlor har olika urval av urtavlor du kan välja bland. Om du vill ladda ned eller radera urtavlor ska du uppdatera klockan och appen Hälsa till de senaste versionerna.


Ändra en urtavla på klockan

1 Peka och håll kvar på urtavlans skärm eller gå till **Inställningar > Urtavla och startprogram > Urtavlor**.



2 Svep åt vänster eller höger för att välja en urtavla du gillar.

-  Vissa urtavlor kan anpassas. Du kan peka på  under en urtavla för att anpassa innehållet som visas.

Installera och ändra urtavlan på telefonen


- 1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, peka på enhetens namn och gå till **Urtavlor > Mer**.
- 2 Välj en urtavla.
 - a Om urtavlan inte har installerats pekar du på **Installera**. När installationen är klar använder din klocka automatiskt denna nya urtavla.
 - b Om urtavlan har installerats pekar du på **ANGE SOM STANDARD** för att använda den valda urtavlan.
 -  • Betalda urtavlor kan inte återbetalas. Om du inte kan hitta urtavlor i Butik med urtavlor som du redan har köpt ska du kontakta kundtjänsts hotline.

Radera en urtavla

- 1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, peka på enhetens namn och gå till **Urtavlor > Mer**.
- 2 Välj en installerad urtavla och peka på  för att radera den.
 -  • Galleri- eller videourtavlor kan inte raderas.
 - Du behöver inte köpa en urtavla igen efter att du har raderat den från Butik med urtavlor. Du behöver bara installera den igen.

Konfigurerar Galleri

Ett eller flera foton kan användas som urtavlor. Uppdatera klockan och appen Hälsa till de senaste versionerna.

-  • Innan du använder den här funktionen ska du uppdatera appen Hälsa och enheten till de senaste versionerna.

Välja foton från Galleri



- 1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, peka på enhetens namn och gå till **Urtavlor > Mer > Jag > Galleri** för att komma åt inställningsskärmen för Galleri.
- 2 Peka på + och välj antingen **Kamera** eller **Galleri** som metod för att ladda upp ett foto.
- 3 Välj ett foto eller ta ett nytt och peka sedan på **Spara**. Sedan visas ditt anpassade foto som en urtavla på klockan.

Övriga inställningar

På inställningsskärmen för Galleri:

- Peka på **Stil** för att ställa in teckensnitt och färg för tid och datum som visas på urtavlor från Galleri.
- Peka på **Plats** för att ställa in platser för tid och datum som visas på urtavlor från Galleri.
- Peka på **Funktion** för att ställa in funktioner som visas på urtavlor.
- Peka på korsikonen i det övre högra hörnet ett valt foto för att radera det.

Använda Huawei Share OneHop för urtavlor

-  • Uppdatera appen Hälsa till den senaste versionen och se till att wearablen är ansluten till din telefon.
 - Den här funktionen stöds endast av NFC-kapabla telefoner för lösning HarmonyOS 2/ EMUI 11.0 eller senare.
- 1** Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå sedan till **Inställningar > NFC** för att aktivera NFC.
 - 2** Aktivera NFC på din telefon, öppna Galleri, välj bilder och placera NFC-området mot klockans skärma.
 - 3** När överföringen är klar ska du växla mellan bilderna för att välja en urtavla.
 -  • Du kan inte använda OneHop för att överföra bilder sparade på molnet. Om du vill överföra de här bilderna måste du ladda ned dem först och sedan använda OneHop för att överföra dem.
 - Högst 20 bilder kan överföras samtidigt. Om antalet bilder överskrider 20 skrivs de tidigaste överförda bilderna över.


Låsa eller låsa upp klockan

Du kan ställa in en PIN-kod på klockan för att stödja din sekretess. När du har ställt in en PIN-kod och aktiverat Lås automatiskt måste du ange PIN-koden för att låsa upp klockan och gå till startsidan.

Ställa in en PIN-kod

- 1** Ställ in en PIN-kod.

Svep nedåt på klockans startside, gå till **Inställningar > PIN-kod > Aktivera PIN-kod** och följ instruktionerna på skärmen för att ställa in en PIN-kod.
 - 2** Aktivera Lås automatiskt.

Svep nedåt på klockans startside, gå till **Inställningar > PIN-kod** och aktivera **Lås automatiskt**.
-  Om du glömmer bort PIN-koden måste du återställa enheten till fabriksinställningarna.

Ändra PIN-koden

Svep nedåt på enhetens startside, gå till **Inställningar > PIN-kod > Ändra PIN-kod** och följ instruktionerna på skärmen för att ändra PIN-koden.

Avaktivera PIN-koden


Svep nedåt på enhetens startside, gå till **Inställningar > PIN-kod > Avaktivera PIN-kod** och följ instruktionerna på skärmen för att avaktivera PIN-koden.

-  Om klockan är länkad till ett bankkort tas bankkortet bort om PIN-koden avaktiveras.

Glömt PIN-koden

Om du har glömt PIN-koden återställer du klockan till fabriksinställningarna och försöker igen.

Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, peka på enhetens namn och välj sedan **Återställ till fabriksinställningar**.

-  När du har återställt enheten till fabriksinställningarna rensas alla data, så var försiktig.
 - Om du har lagt till ett resekort eller ett passerkort på klockan, raderas de här korten efter att du har återställt klockan till fabriksinställningarna.

Ljudinställningar

Ställa in ringsignalens volym

- Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå sedan till **Inställningar > Ljud och vibration > Ringsignalens volym**.
- Svep uppåt eller nedåt för att justera ringsignalens volym.

Ställa in ringsignalen

- Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå sedan till **Inställningar > Ljud och vibration > Ringsignal**.
- Svep uppåt eller nedåt för att välja en ringsignal.

Ljud av och på

- Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå till **Inställningar > Ljud och vibration**.
- Aktivera eller avaktivera **Ljud av**.

Ställa in vibrationsläget

- Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå till **Inställningar > Ljud och vibration**.
- Aktivera eller avaktivera **Vibrera för samtal** eller **Vibrera när ljud är av**. Båda är aktiverade som standard.

Systemhaptik

- Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå till **Inställningar > Ljud och vibration**.
- Aktivera eller avaktivera **Systemhaptik**. När den här funktionen är aktiverad och du vrider på klockans krona känner du rotationen.

Justera skärmens ljusstyrka

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå sedan till **Inställningar > Bildskärm och ljusstyrka**.
- 2 Om **Automatiskt** är aktiverat ska du avaktivera det.
- 3 Peka på **Ljusstyrka** för att justera skärmens ljusstyrka.

Anpassa funktionen för nedre knappen

- 1 Tryck på den övre knappen för att öppna applistan och gå till **Inställningar > Nedre knappen**.
- 2 Välj en app och anpassa funktionen för nedre knappen. När du är klar med att anpassa funktionen går du tillbaka till startsidan och trycker på den nedre knappen för att öppna den nuvarande appen. Om funktionen inte har anpassats öppnas appen **Träning** som standard.

Läget Ultralång batterilivslängd

När **Ultralång batterilivslängd** är aktiverad är endast vissa funktioner tillgänglig och mobilnätverk, WLAN och Assistant•TODAY avaktiveras.

Aktivera läget Ultralång batterilivslängd

Tryck på den övre knappen för att öppna applistan, gå till **Inställningar > Batteri**, svep uppåt på skärmen och aktivera **Ultralång batterilivslängd**.

Avsluta läget Ultralång batterilivslängd

Svep nedåt på startsidan, peka på **Avsluta Ultraström** och följ instruktionerna på skärmen för att avsluta det här läget.

 Om du vill avsluta läget Ultralång batterilivslängd måste du starta om klockan.

Tillgänglighetsåtgärder

Gest för att zooma in

Öppna applistan på klockan, gå till **Inställningar > Tillgänglighetsfunktioner > Tillgänglighet** och aktivera **Gest för att zooma in**.

När Gest för att zooma in har aktiverats pekar du på skärmen tre gånger i rad för att zooma in på skärmen och pekar sedan på skärmen tre gånger i rad igen för att avsluta.



Trycka på den övre knappen för att avsluta samtal

Öppna applistan på klockan, gå till **Inställningar > Tillgänglighetsfunktioner > Tillgänglighet** och aktivera **Tryck på övre knapp för att avsluta samtal**.

Uppdateringar för klockan

- 1 Anslut klockan till ett nätverk, tryck på den övre knappen för att öppna applistan och gå till **Inställningar > System och uppdateringar > Programuppdatering**.
- 2 Peka på **Sök efter uppdateringar** och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra uppdateringen.

Slå på, stänga av, starta om och återställa till fabriksinställningar

Slå på

- Håll den övre knappen nedtryckt.
- Ladda enheten.



Stänga av

- Håll den övre knappen nedtryckt och peka sedan på **Stäng av**.
- Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå till **Inställningar > System och uppdateringar > Stäng av**.

- Om batterinivån är kritiskt låg vibrerar enheten och stängs sedan av automatiskt.

Starta om

- Håll den övre knappen nedtryckt och peka sedan på **Starta om**.
- Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå till **Inställningar > System och uppdateringar > Starta om**.

Framtvinga omstart

Håll den övre knappen nedtryckt i minst 12 sekunder.

Återställa till fabriksinställningar

Metod 1: Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå till **Inställningar > System och uppdateringar > Återställ** och följ instruktionerna på skärmen för att återställa enheten till fabriksinställningarna.

Metod 2: Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och enhetens namn och välj sedan **Återställ**.

- När du har återställt enheten till dess fabriksinställningar tas alla data för kort, system och appar (inklusive data från länkade bankkort, passerkort och eSIM) i ditt konto och din plånbok bort från enheten. Var försiktig när du utför den här åtgärden.

Visa Bluetooth-namnet, MAC-adressen, serienumret, modellen och versionsnumret

Visa Bluetooth-namnet:

- Tryck på den övre knappen på enheten och gå till **Inställningar > Om** för att visa den anslutna enhetens Bluetooth-namn.
- Alternativt kan du öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och sedan peka på enhetens namn för att visa Bluetooth-namnet för den anslutna enheten.

Visa MAC-adressen:

Tryck på knappen på enhetens sida och gå till **Inställningar > Om** för att visa den anslutna enhetens MAC-adress.

Visa serienumret:

Tryck på knappen på sidan och gå till **Inställningar > Om** för att visa den anslutna enhetens serienummer.

Visa modellen:

- Tryck på knappen på sidan och gå till **Inställningar > Om** för att visa den anslutna enhetens modell.
- De lasergraverade tecknen efter ordet "MODEL" på enhetens baksida är modellnamnet.

Visa versionsnumret:

- Tryck på knappen på sidan och gå till **Inställningar > Om** för att visa den anslutna enhetens versionsnummer.

- Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, peka på enhetens namn och peka sedan på **Uppdatering av fast program** för att visa versionsnumret på enheten.

Rengöring och underhåll

Håll enheten och remmen rena och torra för att utöka livslängden. Du kan använda lite papper eller en mjuk trasa doppad i rent vatten för att torka av ytan på din klocka. Var uppmärksam på följande när du rengör klockan:

- Innan du rengör enheten ska du koppla bort den från nätadaptern.
- Efter att du har tränat ska du avlägsna allt svett eller fläckar från enhetens och armbandet yta.
- I rumstemperatur ska du inte placera enheten i någon annan vätska än vatten och inte sänka ned enheten i vätska under en längre tid.
- För att undvika korrosion och skada på enheten ska du inte använda kemiska produkter eller tvättmedel för att rengöra enheten eller tillbehör.
- Efter att du har rengjort enheten ska du använda en torr duk eller bomullsduk för att rengöra enheten för att undvika att vattnet som finns kvar kondenserar inuti enheten och skadar den.
- För att undvika missfärgning ska du inte låta det ljusst färgade armbandet komma i kontakt med mörkt färgade kläder. Om ett ljusst färgat armband blir smutsigt av misstag ska du doppa en mjuk borste i rent vatten och varsamt torka rent armbandet.
- Efter många träningspass ska du rengöra armbandet så snart som möjligt för att undvika att svett ackumuleras, eftersom det kan leda till ansamling av bakterier. Efter att du har rengjort armbandet ska du torka det på en välventilerad och torr plats. Ha inte armbandet på dig om det är vått.