Innehåll

Komma igång

Knappar och gester 1
Parkoppla och ansluta 3
Laddning 4
Bära klockan 4

Träning

Starta en träning 6
Smart följeslagare 6
Löpningsplaner 6
Visa träningsposter 7
Träningsstatus 8
Registrering av dagliga aktiviteter 8
Automatisk detektering av träning 8
Rutt tillbaka 9

Hälsa

Pulsdatasändningar 10
Mäta din hudtemperatur 10
TriRing 11
Sömnspårning 11
Mätning av syremättnad i blodet (SpO2) 12
Mäta vilopulsen 12
Stresstester 14
Andningsövningar 15
Aktivitetspåminnelse 15
Förutsägelser menstruationscykel 15

Assistent

Assistant·TODAY 17
Appar 17
Ta emot aviseringar och visa och radera meddelanden 18
Besvara och avvisa inkommande samtal 19
Kontrollera dina samtalsloggar 19
Musikuppspelning 19
Stoppur 21
Timers 21
Ställa in larm på Huawei-klockor 21
Ficklampa 23
Barometer 23
Kompass 23

Få väderrapporter 24
Använda klockan för att hitta din telefon 24
Använda telefonen för att hitta din klocka 25
Fjärrslutare 25
Ansluta Bluetooth-earbuds 25
Aktivera eller avaktivera Stör ej 26
Röstassistent 26
Alipay 27
Aktivera, fylla på och betala med transportkortet 28
Bankkort 29

Mer

Justering och byte av armbandet 31
Konfigurera urtavlor för Galleri 32
Ställa in AOD-urtavlan 33
Hantera urtavlor 33
Ställa in favoritkontakter 34
Ställa in tid och språk 34
Ljudinställningar 34
Anpassa funktionen för nedre knappen 34
Lägga till anpassade kort 35
Justera skärmens ljusstyrka 35
Uppdatera klockan 35
Visa Bluetooth-namnet, MAC-adressen, serienumret, modellen och versionsnumret 36
Slå på, stänga av och starta om 36
Återställa enheten till fabriksinställningarna 37
37

Komma igång

Knappar och gester

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

Övre knappen

Åtgärd	Funktion	Kommentarer
Rotera	• 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 detaljskärmen. • Bläddra upp och ned på skärmen när du har öppnat en app. För att aktivera läget Rutnät eller Lista på din klocka, gå till **Inställningar** > **Urtavla och Startprogram** > **Startprogram** och välj **Urtavla** eller **Lista**.	Det finns vissa särskilda undantag, till exempel för samtal och träningspass.
Trycka på	• Slå på skärmen. • Öppna skärmen med applistan från startsidan. • Gå tillbaka till startsidan.	
Dubbeltryck eller tryck flera gånger	• Dubbeltryck på knappen för att visa alla appar som körs när skärmen är på.	

Åtgärd	Funktion	Kommentarer
Hålla nedtryckt	• 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
Trycka på	Öppna appen Träning. Komma åt den inställda anpassade appen.	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.
Svepa uppåt	Visa aviseringar.
Svepa nedåt	Visa genvägsmenyn.
Svepa åt vänster eller höger	Visa klockans funktionskort.
Svepa åt höger	Gå tillbaka till föregående skärm.

Slå på skärmen

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

  Om du vill slå på skärmen genom att lyfta på handleden öppnar du klockans applista, går till **Inställningar** > **Tillgänglighetsfunkt.** > **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.

  Om du vill ställa in en annan varaktighet för skärmen som gäller, går du till **Inställningar** > **Bildskärm och ljusstyrka** > **Skärmtid**.

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 stänga skärmen.

- Om du vill ställa in en varaktighet som skärmen ska vara avstängd, går du till **Inställningar** > **Bildskärm och ljusstyrka** > **Sömn** för att ställa in en varaktighet.
- Om du vill aktivera urtavlan och att några appskärmar ska vara på, går du till **Inställningar** > **Urtavla och Startprogram** och aktiverar **Visas alltid**.
- För att ändra Visas alltid (AOD, Always on Display)-stilen, gå till **Inställningar** > **Urtavla och Startprogram** > **AOD-stil** > **Standardstil** och välj en annan AOD-stil.

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.

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

Surfplattor: HarmonyOS 2 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 **LÄNKA** bredvid målenheten och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra parkopplingen.

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/surfplatta.

iOS-användare

1 Öppna appen Hälsa, gå till **Enheter** > **LÄGG TILL**, välj enheten du vill parkoppla med och peka på **PARKOPPLA**.

2 För vissa enheter måste du parkoppla din enhet med telefon/surfplatta 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 √.

3 Öppna appen Hälsa och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra parkopplingen.

- 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.

Laddning

Laddning

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

2 Låt klockan vila ovanpå laddningsvaggan och rikta in metallkontakterna på klockan med de på laddningsvaggan tills 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.
- 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.

Kontrollera batterinivån

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

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

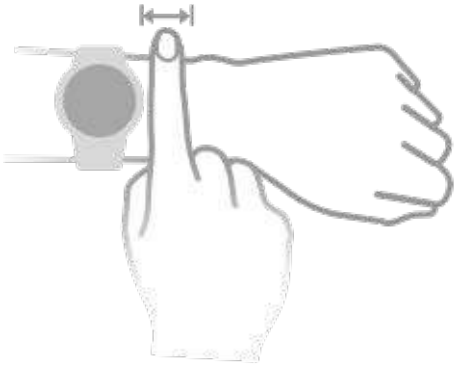
Metod 3: Visa batterinivån på en urtavla som visar batterinivån.

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

Bära klockan

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 felaktig eller misslyckas och klockan kan inte registrera pulsen korrekt, 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.



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.

Träning

Starta en träning

Starta en träning på klockan

1 Öppna applistan på din klocka och peka på **Träning**.

2 Välj den träning du vill göra eller den bana du önskar. Alternativt kan du svepa uppåt på skärmen och peka på **Anpassat** för att lägga till andra träningslägen.

3 Peka på ikonen Starta för att starta ett träningspass. (Se till att GPS-positionering fungerar innan du börjar en träning utomhus.)

4 Om du vill avsluta ett träningspass trycker du på den övre knappen och pekar på stoppikonen eller håller den övre knappen intryckt.

Starta en träning i appen Hälsa

Den här funktionen är inte tillgänglig i appen Hälsa på surfplattor.

Om du vill starta en träning med appen Hälsa flyttar du din telefon och klocka 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.

Smart följeslagare

När Smart följeslagare har aktiverats på din klocka skickar din klocka röstvägledning till dig i realtid under en löpning.

1 Tryck på den övre knappen för att öppna applistan och peka på **Träning**.

2 Peka på **Löpning utomhus** och sedan på ikonen Inställningar till höger om **Smart följeslagare** för att aktivera **Smart följeslagare**.

3 Återgå till applistan, peka på **Löpning utomhus**, vänta tills GPS-positioneringen är klar och peka på ikonen Löpning för att börja löpa.

Efter att **Smart följeslagare** har aktiverats används den istället för funktionen Påminnelser.

Löpningsplaner

Enheten tillhandahåller skräddarsydda vetenskapliga träningsplaner som anpassar sig till din tid för att möta dina träningskrav. Enheten kan automatiskt justera träningsplanen varje vecka genom att ta hänsyn till hur du utför träningen, skapa en sammanfattning för att

hjälpa dig att avsluta din plan i tid och intelligent justera svårigheten för efterföljande banor baserat på din träningsstatus och feedback.

Skapa en löpningsplan

1. Öppna appen Hälsa, gå till **Träning** > **Löpning utomhus** eller **Löpning inomhus** > **AI-löpplan**, peka på **Mer** till höger, välj en löpningsplan och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra skapandet av planen.
2. Tryck på den Övre knappen på din klocka, för att gå till applistan och gå till **Träning** > **Banor och planer** > **Träningsplan** för att visa löpningsplanen. På träningsdagen trycker du på träningsikonen för att starta en träning.

Avsluta en löpningsplan

Öppna appen Hälsa, gå till **Träning** > **Plan**, peka på ⁘ i övre högra hörnet och peka på **Avsluta plan**.

Övriga inställningar

Öppna appen Hälsa, gå till **Träning** > **Plan**, och peka på ⁘ i det övre högra hörnet:

Peka på **Visa plan** för att visa plandetaljerna.

Peka på **Synkronisera till wearable** för att synkronisera planerna till din wearable.

Peka på **Planinställningar** för att redigera information, till exempel träningsdag, påminnelsetid och om planen ska synkroniseras med kalendern.

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

Gå in i klockans applista, peka på **Träningsstatus** och svep uppåt på skärmen för att se data inklusive din 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 träning med löpning utomhus genomförs varje vecka (2,4 km inom 20 minuter).
  - VO2Max-data samlas in minst två gånger och intervallet mellan mätningarna är längre än en vecka.

Registrering av 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.

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.

Automatisk detektering av träning

Enheten kan identifiera din träningsstatus automatiskt.

Gå till **Inställningar** > **Träningsinst.** och aktivera **Automatisk detektering av träning**. När den här funktionen är aktiverad påminner enheten 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, aktiviteter på elliptisk träningsmaskin och aktivitet med roddmaskin.

Rutt tillbaka

När du startar en träning utomhus och aktiverar funktionen Rutt tillbaka, registrerar klockan rutten du tog 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 åkte igenom eller kom ifrån.

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

Hälsa

Pulsdatasändningar

1 Gå in i applistan och gå till **Inställningar** > **Pulsdatasändningar**.

2 Läs meddelandet noga, gå till √ > **Gå och träna**, välj ett träningsläge och börja med en träning. Enheten sänder sedan dina pulsdata automatiskt.

3 För att avsluta träningen, tryck och håll ned sidoknappen när skärmen är på.

4 Tryck på sidoknappen och peka på √ för att avsluta pulssändningar.

Mäta din hudtemperatur

Mätningar av hudtemperatur 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.

- Produkten är inte en medicinsk utrustning. Mätningar av temperaturen 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** i klockans applista för att börja mäta temperaturen.

Peka på **Gå med i studie** om du mäter för första gången. Om du pekar på **Lämna studie**, måste du peka på **Gå med i studie** igen, innan du startar en mätning. Svep uppåt på skärmen **Mät** och peka på **Om studie** för att se mer information om studien, tillämpliga objekt och scenarier och krav för att bära enheten när du använder den här funktionen.

Kontinuerlig mätning

1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och sedan på enhetens namn, gå till **Hälsoövervakning** och aktivera sedan **Kontinuerlig mätning av hudtemperatur**.

2 Peka på **Hudtemperatur** i klockans applista för att visa mätningskurvan.

TriRing

TriRing i Aktivitetsposter på klockan visar tre typer av data: steg, aktivitet i måttlig till hög intensitet och aktiva timmar.

1. Steg: Den här ringen indikerar mängden steg jämfört med målet för antal steg för den nuvarande dagen. Standardmålet är 10 000 steg. Du kan ändra målinställningarna beroende på dina preferenser genom att gå till **Jag** > **Inställningar** > **Mål** i appen Hälsa.

(2) Varaktighet för aktivitet i måttlig till hög intensitet (enhet: minuter): Standardmålet är 30 minuter. Din enhet beräknar den totala varaktigheten för aktiviteten i måttlig till hög intensitet baserat på ditt tempo och pulsens intensitet.

(3) Aktiva timmar: Den här ringen representerar hur många timmar du har stått upp under dagen. Om du har promenerat i mer än 1 minut på en timme, t.ex. 1 minut mellan 10:00 och 11:00, räknas den här timmen som en aktiv timme. Att sitta för länge är skadligt för hälsan. Vi rekommenderar att du står upp en gång i timmen och har minst 12 aktiva timmar mellan 07:00 och 22:00 varje dag.

Sömnspårning

Ha enheten på dig korrekt. Enheten registrerar automatiskt hur länge du sover och identifierar om du är i djupsömn, är i lätt sömn eller är vaken.

Sömndata för en enskild dag mäts från 20:00 på kvällen innan till 20:00 nästa dag i totalt 24 timmar. Om du till exempel sover i 11 timmar från 19:00 till 06:00 beräknar enheten hur länge du sovit före klockan 20:00 den första dagen såväl som resten av tiden du sov under dagen efter.

Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, peka på enhetens namn, gå till **Hälsoövervakning** > **HUAWEI TruSleep™** och aktivera **HUAWEI TruSleep™**. Om aktiverat kan enheten känna igen exakt när du somnar, när du vaknar och om du är i djup sömn eller REM-sömn och ge dig en analys av sömnens kvalitet och förslag för att hjälpa dig förstå och förbättra din sömnkvalitet.

Om **HUAWEI TruSleep™** inte har aktiverats spårar enheten din sömn med den vanliga metoden. När du har enheten på dig medan du sover identifierar den de olika sömnstadierna, inklusive tiden när du somnar, vaknar och går in i eller ut ur djupsömn/ytlig sömn och synkroniserar motsvarande data med appen Hälsa.

Visa dina sömndata: Öppna appen Hälsa och peka på kortet **Sömn**. Sedan kan du visa dina dagliga, veckovisa, månatliga och årliga sömndata.

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. Håll kroppen stilla under mätning av SpO2.

- Svep åt höger på klockans skärm för att stoppa mätningen. Mätningen körs i bakgrunden om det finns en avisering för inkommande samtal eller larm.
- Mätningen avbryts om du sveper åt höger på klockans skärm, startar ett träningspass med appen Hälsa eller tar emot en avisering om ett inkommande samtal eller larm.
- Data som tillhandahålls 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.
- Den här mätningen kan även påverkas av vissa externa faktorer som dålig blodcirkulation, tatueringar, mycket armhår, mörk hy, att sänka eller röra armen eller låg omgivningstemperatur.

Mäta vilopulsen

- För att garantera en mer noggrann mätning av pulsen ska du ha klockan på dig och kontrollera att armbandet 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, att sänka eller röra armen eller låg omgivningstemperatur.

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 maxpulsprocent 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 **Maxpulsprocent** som beräkningsmetod, beräknas pulszonen för olika typer av träningsaktiviteter (Extrem, Anaerob, Aerob, Fettförbränning och Uppvärmning) baserat på maxpuls (”220 minus 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 du 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.
- Vilopulsen på enheten raderas på egen hand klockan 00:00 (24-timmars klocka) eller 12:00 midnatt (12-timmars klocka).

Pulsgränsvarning

När du har startat ett träningspass med klockan, vibrerar den för att varna dig om din puls överskrider den övre gränsen i mer än 60 sekunder.

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

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

Pulsvarningar

Larm om hög puls

Peka på **Enheter** och din enhets namn, gå till **Hälsoövervakning** > **Kontinuerlig pulsövervakning**, slå på reglaget för **Kontinuerlig pulsövervakning**, och ställ in ett larm om hög puls. Du får sedan ett meddelande när du inte tränar och din puls ligger över din inställda gräns i mer än 10 minuter.

Varning om låg puls

Peka på **Enheter** och din enhets namn, gå till **Hälsoövervakning** > **Kontinuerlig pulsövervakning**, slå på reglaget för **Kontinuerlig pulsövervakning**, och ställ in ett larm om låg puls. Du får sedan ett meddelande när du inte tränar och din puls ligger under din inställda gräns i mer än 10 minuter.

Stresstester

Funktionen för stresstest är inte tillgänglig på HUAWEI WATCH GT-serien som säljs utanför det kinesiska fastlandet.

Testa dina stressnivåer

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.

- Enskilt stresstest:
  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.
- Periodiska stresstest:
  Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och sedan enhetens namn, gå till **Hälsoövervakning** > **Automatiskt stresstest**, slå på reglaget för **Automatiskt stresstest**, och följ instruktionerna på skärmen för att kalibrera stressnivån. Periodiska stresstester startar sedan automatiskt när du bär klockan korrekt.

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 av hjärtsjukdom eller astma, har tränat eller har klockan på sig felaktigt.

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, stolpdiagrammet för stress, stressnivåer och stressintervall.
- 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.

Andningsövningar

Öppna applistan på enheten och peka på **Andningsövningar**, ställ in varaktigheten och rytmen, peka på ikonen 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 enheten din aktivitet stegvis under hela dagen (1 timme som standard). Den vibrerar och skärmen tänds för att påminna dig om att ta en stund för att stå upp och röra på dig 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 om den detekterar att du sover.
- Enheten skickar bara påminnelser från 08:00 till 12:00 och från 14:00 till 22:00.

Förutsägelser menstruationscykel

Enheten kan förutsäga nästa menstruationsperiod och fertilitetsfönster baserat på data från dina menstruationer.

1 Öppna appen Hälsa, peka på **Kalender för menscykel** och ge motsvarande behörigheter. Om du inte kan hitta kortet **Kalender för menscykel** på startsidan pekar du på **REDIGERA** på startsidan för att lägga till det här kortet på startsidan.

2 På skärmen **Kalender för menscykel**, peka på **REGISTRERA MENSTRUATIONSPERIOD** och välj början och slutet på din senaste mens. Du kan också registrera det fysiska tillståndet under mensen.

3 Peka på ⋮ i det nedre högra hörnet, välj **Påminnelser för wearables** och slå på alla påminnelsereglage. Enheten skickar dig påminnelser för start och slut av menstruationen och fertilitetsfönstret.

- Peka på Poster för att visa och ändra menstruationsdata. Den förutsagda menstruationsperioden markeras i den prickade linjen.
- Enheten påminner dig om din menstruations start innan kl. 08:00 dagen innan den ska starta. Du får en påminnelse om alla andra påminnelser för dagen för händelsen kl. 08:00 den dagen.

Assistent

Assistant·TODAY

På skärmen Assistant·TODAY kan du lätt 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 telefon som kör HarmonyOS 2/EMUI 11.0.1 eller senare.

Öppna Assistant·TODAY

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

Appar

Den här funktionen är endast tillgänglig med följande Huawei telefoner/surfplattor:
Telefoner: HarmonyOS 2/Android 6.0 eller senare
Surfplattor: HarmonyOS 2 eller senare

Installera appar

1. Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, och enhetens namn och peka sedan på **Appar**.
2. Välj appen du vill använda från listan **Appar** och peka på **Installera**. När appen har installerats visas den i applistan på din klocka.

Använda appar

1. Peka på den Övre knappen på klockan för att öppna applistan.
2. Svep uppåt eller nedåt, välj en app och följ instruktionerna på skärmen för att använda den.

   - Vissa appar kan bara användas när klockan är ansluten till din telefon. Om klockan visar ett meddelande som ber dig installera appen på din telefon, indikerar det att appen endast kan användas med din telefon.
   - När du installerar och använder en app på din telefon för första gången, godkänner du avtalen eller villkoren som visas på appskärmen och följer instruktionerna på skärmen för att slutföra godkännandet och logga in. Annars kommer du inte att kunna använda appen. Om det uppstår ett problem när du ger behörighet, öppna appen Hälsa, gå till **Jag** > **Inställningar** > **Enhetsfunktioner**, och välj den app som du vill ge behörighet till igen.

Uppdatera appar

1. Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, och enhetens namn och peka sedan på **Appar**.
2. Peka på **Hanterare** för att se vilka appar som ska uppdateras och listan över installerade appar.

3 Gå till **Uppdateringar** > **Uppdatera** för att uppdatera appar till den senaste versionen för en bättre upplevelse.

Avinstallera appar

1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, och enhetens namn och peka sedan på **Appar**.

2 Peka på **Hanterare** för att se vilka appar som ska uppdateras och listan över installerade appar.

3 Gå till **Installationshanteraren** > **Avinstallera** för att avinstallera appar. När appen har avinstallerats, raderas den också från din klocka.

- Om du pekar på **Avaktivera AppGallery-tjänsten** och **AVAKTIVERA**, kommer AppGallery att avaktiveras. Om du vill använda den här funktionen igen pekar du på **Appar**, följer instruktionerna på skärmen för att slutföra behörigheten och aktiverar **Appar**.

Ta emot aviseringar och visa och radera meddelanden

När du har aktiverat aviseringar kommer alla meddelanden med aviseringar som visas i statusfältet för din telefon/surfplatta att synkroniseras med din klocka.

När appen Hälsa är ansluten till din enhet via Bluetooth kommer aviseringarna som visas i statusfältet på din telefon/surfplatta att skickas till din enhet. Aviseringar som inte visas i statusfältet kommer inte att skickas till din enhet.

Aktivera meddelandeaviseringar

1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och sedan din enhets namn, peka på **Aviseringar**, och slå på reglaget.

2 Peka på **Appar** och slå på reglaget för appar som du vill få aviseringar från.

Aviseringar från följande appar kan synkroniseras med klockan: Meddelande, E-post och Kalender, samt vissa appar för sociala medier från tredje part inklusive Facebook och WhatsApp.

Du kan gå till **Appar** för att visa de appar som du kan få aviseringar från.

Visa olästa meddelanden

Enheten vibrerar för att meddela dig om nya meddelanden som skickas från statusfältet på din telefon/surfplatta.

Olästa meddelanden kan visas på din enhet. Du kan visa dem genom att svepa uppåt på startsidan för att öppna centret för olästa meddelanden.

Högst 10 olästa meddelanden kan sparas i klockan. Om det finns mer än 10 olästa meddelanden skrivs de tidigare meddelandena över. Varje meddelande visas bara på en skärm.

Om du använder läget Stör ej, om du sover, inte bär klockan eller har ett träningspass, kan din klocka ta emot meddelanden men kommer inte att skicka push-meddelanden. När du visar meddelanden på telefon/surfplatta raderas de på samma gång från klockan.

Radera olästa meddelanden

Svep åt höger på ett meddelande för att radera det eller peka på **Rensa** längst ned på listan för att radera alla olästa meddelanden.

Besvara och avvisa inkommande samtal

När det kommer ett inkommande samtal kommer klockan att informera dig och visa uppringarens nummer eller namn. Du kan avvisa samtalet.

- Tryck på den Övre knappen för att stoppa klockans vibration vid ett inkommande samtal.
- Tryck på ikonen Avsluta på skärmen eller peka och håll kvar på Övre knappen på klockan för att avsluta samtalet.

Kontrollera dina samtalsloggar

Visa dina samtalsloggar

Tryck på den Övre knappen på klockan för att komma åt applistan, svep uppåt eller nedåt tills du hittar **Samtalslogg** och peka på den för att visa samtalsloggar (inklusive inkommande, utgående och missade samtal) på din klocka.

Ringa tillbaka

När klockan är parkopplad med din , pekar du på vilken samtalspost som helst för att ringa upp.

Radera samtalsloggar

Svep nedåt till längst ner på skärmen och peka på **Rensa** för att rensa alla samtalsloggar.

Musikuppspelning

Förutsättningar

Om du vill använda den här funktionen ska du se till att klockan är ansluten till telefonen.

Lägga till musik

1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och sedan på din enhets namn.

2 Gå till **Musik** > **Hantera musik** > **Lägg till låtar** och välj musiken som ska läggas till.

3 Klicka på √ i övre högra hörnet på skärmen.

- Den här funktionen stöds endast på följande enheter:
  Telefoner: HarmonyOS 2/Android 6.0 eller senare
  Surfplattor: HarmonyOS 2 eller senare
- Du kan lägga till okrypterade musikfiler (i MP3- eller AAC (LC-AAC)-format) nedladdade från en musikapp till klockan. (Du kan lägga till ungefär 200 till 500 låtar på klockan beroende på musikfilernas storlek.)
- Om du vill kontrollera återstående lagringsutrymme på klockan öppnar du appen Hälsa och går till **Enheter** > **Musik** > **Hantera musik**.

Kontrollera musikuppspelning på klockan

1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan, svep tills du hittar **Musik** och peka på den.

2 Gå till > **Klocka**.

3 Svep åt höger på skärmen för att gå tillbaka till föregående skärm, peka på musiken du har lagt till i klockan med hjälp av appen Hälsa och peka sedan på uppspelningsknappen för att spela upp musiken.

- På klockans musikuppspelningsskärm kan du växla mellan låtar, justera volymen och välja ett uppspelningsläge, t.ex. Spela upp i ordning, Blanda, Upprepa nuvarande låt och Repetera listan.
- Peka på i det nedre högra hörnet och peka på **Radera låt**, **Öronsnäckor**, **Klocka** eller **Telefon** (endast tillgängligt med HarmonyOS/Android-telefoner, utan att det går att välja uppspelningssekvensen).
- Svep uppåt på skärmen för att visa musiklistan. Om du sveper åt vänster eller höger på klockans startsida för att komma åt kortet för musikuppspelning kan du inte visa musiklistan.

Kontrollera musikuppspelning på telefonen

1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, peka på enhetens namn, peka på **Musik** och aktivera **Kontrollera telefonmusik**.

2 Öppna appen Musik på din telefon och spela upp musik.

3 Öppna appen **Musik** på klockan och gå till > **Telefon**.

4 Svep åt höger på skärmen för att gå tillbaka till föregående skärm för att pausa, växla eller justera musikvolymen på din telefon.

- Du kan använda klockan för att kontrollera musikuppspelning i tredje parts musikappar som KuGou Music, NetEase Music, Himalaya och QQMusic på din telefon.
- På musikuppspelningsskärmen i klockan pekar du på i nedre högra hörnet och väljer **Klocka** eller **Telefon**.

Stoppur

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

Starta stoppuret

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

2 Peka på för att starta tidtagning.

3 Peka på för att starta segmentbaserad tidtagning.

Pausa eller återställa stoppuret

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

Timers

Klockan stöder snabba timers med förinställda tidslängder och anpassade timers för att hjälpa dig att slutföra uppgifter med angiven tidslängd.

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 och starta tidtagningen.

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 **Anpassat**.

3 Välj timme, minut och sekund och peka sedan på för att starta tidtagning.

Paus, återställa och avsluta timern

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

Ställa in larm på Huawei-klockor

Metod 1: Ställa in ett smart larm eller händelselarm på klockan.

1 Gå till applistan, välj **Larm**, och peka på för att lägga till ett händelselarm.

2 Ställ in larmtiden och upprepningscykeln och peka sedan på **OK**. Om du inte ställer in upprepningscykeln är larmet ett engångslarm.

3 Peka på ett larm för att radera det eller ändra larmtiden, och upprepningscykeln. Endast händelselarm kan raderas.

Metod 2: Ställa in ett smart larm eller händelselarm i appen Hälsa.

Smart larm:

1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och din enhets namn och gå till **Larm** > **SMART LARM**.

2 Ställ in larmtiden, smart väckning och upprepningscykeln.

3 Om du är en Android-användare, peka på **√** i det övre högra hörnet. Om du är en iOS-användare, peka på **Spara** i det övre högra hörnet.

4 Gå tillbaka till startsidan och svep nedåt för att synkronisera larminställningarna på klockan.

5 Peka på ett larm för att ändra larmtiden, tid för smart väckning och upprepningscykeln.

Händelselarm:

1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och din enhets namn och gå till **Larm** > **HÄNDELSELARM**.

2 Peka på **Lägg till** om du vill ställa in larmtiden, taggen och upprepningscykeln.

3 Om du är en Android-användare, peka på **√** i det övre högra hörnet. Om du är en iOS-användare, peka på **Spara** i det övre högra hörnet.

4 Gå tillbaka till startsidan och svep nedåt för att synkronisera larminställningarna på klockan.

5 Peka på ett larm för att radera det eller ändra larmtiden, och upprepningscykeln.

- Händelselarm som är inställda på din klocka och appen Hälsa synkroniseras. Du kan ställa in högst fem händelselarm. Som standard finns det bara ett smart larm. Du kan inte radera det smarta larmet eller lägga till smarta larm.
- När ett larm går kan du peka på på skärmen, trycka på den Övre knappen eller svepa åt höger på skärmen för att slumra i 10 minuter. Peka på på skärmen eller håll ned den Övre knappen för att stänga av larmet. Om inga åtgärder utförs inom en minut stängs larmet av automatiskt efter att ha slumrat tre gånger.
- Det smarta larmet väcker dig bara i förväg baserat på den förinställda tiden när du inte sover.
- Om du inte ställer in upprepningscykeln för ett larm, är larmet ett engångslarm.
- Larmet på wearablen går också på, vid semestrar.
- Händelselarm kommer att gå på, vid den tid som du ställer in. Om du ställer in en tagg och tid för händelsealarmet, visas taggen på klockan. Annars visas bara tiden.
- När **Tyst läge** är aktiverat på klockan, kommer larmet att vibrera men inte ringa. För att aktivera Tyst läge, gå in i applistan och gå till **Inställningar** > **Volym** för att slå på omkopplaren.
- Larm som ställts in på din telefon synkroniseras automatiskt med din klocka när de är anslutna och synkroniseringsprocessen kan inte avbrytas.

Ficklampa

Gå till applistan på enheten och peka på **Ficklampa**. Skärmen tänds. Peka på skärmen för att släcka ficklampan och peka på skärmen igen för att tända den. Svep åt höger på skärmen eller tryck på sidoknappen för att stänga appen Ficklampa.

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.

Kompass

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

Peka på **Kompass** i applistan och följ instruktionerna på skärmen för att kalibrera din klocka. När kalibreringen är klar kommer klockan att visa en kompassratt.

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

Få väderrapporter

Aktivera väderrapporter

Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och enhetens namn, aktivera **Väderrapport**, och välj en temperaturenhet (°C eller °F).

Visa väderrapporter

Din klocka kan visa dig vädret i ditt lokalområde.

Metod 1: I Väderkortet

Svep åt höger på skärmen tills du kommer till väderkortet för att kontrollera din plats, det senaste vädret, temperaturen och luftkvaliteten.

Metod 2: På en urtavla

Se till att du använder en klocka som visar väderinformation för att kunna kontrollera den senaste väderinformationen på startsidan.

Metod 3: I appen Väder

Tryck på den Övre knappen på startsidan på din klocka, svep tills du hittar **Väder**, peka på det och sedan kan du kontrollera din plats, den senaste väderinformationen, temperaturen och luftkvaliteten. Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att se väderinformation för veckan.

Använda klockan för att hitta din telefon

Svep nedåt på urtavlans skärm för att öppna genvägsmenyn och peka på **Hitta telefonen**. Animeringen för Hitta telefonen spelas sedan upp på skärmen.

Om klockan och telefonen är inom räckhåll för Bluetooth-anslutning spelar telefon/surfplatta upp en ringsignal (även i Vibrera eller Tyst läge) för att meddela dig sin plats.

Peka på klockans skärm eller lås upp din telefon/surfplatta-skärm för att sluta hitta din telefon/surfplatta.

Den här funktionen fungerar bara när telefonen och klockan är anslutna.
Om du använder en iOS-telefon och skärmen är avstängd, kontrollerar iOS uppspelningen av systemets ringsignal. Som ett resultat kan det hända att telefonen inte svarar när användaren använder funktionen **Hitta telefonen**.

Använda telefonen för att hitta din klocka

Du kan använda din Huawei-telefon (med EMUI 11.0 eller senare) för att hitta din klocka när klockan är ansluten till appen Hälsa.

Komma igång

1 Ladda ner och installera de senaste versionerna av HUAWEI Mobile Cloud, Hitta enheten och appar för Hälsa från AppGallery. Om apparna redan har installerats, uppdatera dem till de senaste versionerna.

2 Använd samma HUAWEI-ID för att logga in på de tre apparna och se till att din wearable är ansluten till appen Hälsa.

Använda telefonen för att hitta din klocka

1 I enhetslistan, i appen Hitta enheten, välj målenhet.

2 På skärmen för enhetsinformation letar du efter enheten och pekar på **Lyssna efter ringsignalen** för att hitta enheten.

Fjärrslutare

När klockan är ansluten till din telefon, pekar du på **Fjärrslutare** i applistan på din klocka för att aktivera kameran på din telefon. Peka på på klockans skärm för att ta ett foto. Peka på för att växla mellan 2 och 5 sekunders timer.

- Fjärrslutaren är endast tillgänglig i klockans applista när din klocka är parkopplad med följande telefoner/surfplattor:
  Telefoner: HarmonyOS 2/EMUI 10.1 eller senare
  Surfplattor: HarmonyOS 2 eller senare
- För att använda den här funktionen, se till att din klocka är ansluten till din telefon och att appen Hälsa körs i bakgrunden.

Ansluta Bluetooth-earbuds

- Metod 1:

  1 Tryck på Övre knappen på klockan för att komma åt applistan och gå till **Inställningar** > **Earbuds**.

  2 Klockan söker automatiskt efter en lista över Bluetooth-earbuds som kan parkopplas. Välj namnet på dina mål-earbuds och följ sedan instruktionerna på skärmen för att slutföra parkopplingen.

- Metod 2:

1 Från startsidan trycker du på Övre knappen för att komma till applistan, pekar på **Musik** och pekar sedan på ⋮ i det nedre högra hörnet på musikuppspelningsskärmen, på **Earbuds**.

2 Klockan söker automatiskt efter en lista över Bluetooth-earbuds som kan parkopplas. Välj namnet på dina mål-earbuds och följ sedan instruktionerna på skärmen för att slutföra parkopplingen.

Aktivera eller avaktivera Stör ej

När du aktiverar Stör ej stängs inkommande samtal och aviseringar av, klockan vibrerar inte när du tar emot inkommande samtal eller aviseringar och skärmen slås inte på när du höjer handleden.

Omedelbar aktivering eller avaktivering

Metod 1: Svep ner från högst upp på urtavlan och peka på **Stör ej** för att aktivera eller avaktivera den.

Metod 2: Gå till **Inställningar** > **Ljud och vibration** > **Stör ej** > **Hela dagen** för att aktivera eller avaktivera den.

Schemalagd aktivering eller avaktivering

För att använda denna funktion, uppdatera klockan och appen Hälsa till de senaste versionerna.

Gå till **inställningar** > **Ljud och vibration** > **Stör ej** > **Schemalagd** och ställ in på **Startar** och **Slut**.

För att avaktivera schemalagd Stör ej, gå till **Inställningar** > **Ljud och vibration** > **Stör ej** > **Schemalagd**.

Röstassistent

Wearablen låter dig använda röstassistenten för att ringa samtal, söka efter information och styra smarta hemenheter när den är ansluten till appen Hälsa på din telefon.

För att säkerställa att röstassistenten fungerar, uppdatera din klocka till den senaste versionen.

För närvarande stöds den här funktionen endast av Huawei-enheter.

Använda röstassistenten

1 Håll den Nedre knappen nedtryckt för att väcka röstassistenten.

2 Ge ett röstkommando på skärmen som visas, t.ex. ”Hur är vädret idag?”

Alipay

När du har länkat klockan till ditt Alipay-konto på kan du använda QR-koden eller streckkoden på enheten för att göra betalningar.

Länka Alipay

1. Svep åt höger på klockans startsida tills du går in i Alipay QR-kodskärmen eller peka på **Alipay** i applistan på din klocka. Följ instruktionerna på skärmen för att visa QR-koden **Skanna för att länka**.
2. Öppna Alipay-appen och skanna QR-koden som visas på din klocka.
3. Följ instruktionerna på skärmen för att ställa in enhetsnamnet på Alipay-appen.
4. Peka på ikonen **Saldo** i det övre högra hörnet av Alipay-appen och ange ett belopp. Länken kommer att slutföras när du har gjort en betalning.
5. När länken har lyckats, hanterar du ditt saldo baserat på instruktionerna på skärmen.

- Klockan kan göra betalningar även när den har kopplats bort från telefon, inte har någon internetanslutning eller är offline.
- Om du inte har fyllt på ditt Alipay-saldo på din klocka är betalningssekvensen densamma som för Alipay.

Skanna för att betala

När du har kopplat din klocka till ditt Alipay-konto sveper du åt höger på klockskärmen för att hitta Alipay eller trycker på den Övre knappen på klockan för att komma åt applistan och pekar sedan på **Alipay**. Öppna den och visa betalningskoden (antingen i form av en QR-kod eller en streckkod) som visas på klockan, för handlaren.

Koppla från Alipay

Använd någon av följande metoder för att koppla från din klocka.

Metod 1: Tryck på den Övre knappen på klockan och gå till **Alipay** > **Koppla från**. Om du har fyllt på ditt Alipay-saldo på din klocka, återbetalas inte saldot automatiskt. Följ instruktionerna på skärmen för att koppla från ditt Alipay-konto från din klocka i Alipay. Ditt saldo återbetalas sedan.

Metod 2: Sök efter målenheten i sökrutan i Alipay-appen och peka på den. Följ instruktionerna på skärmen för att koppla från din klocka från Alipay-kontot. När de har kopplats från, trycker du på den Övre knappen på klockan och går till **Alipay** > **Koppla från**.

- Om Alipay-saldot på din klocka redan har fyllts på, återbetalas saldot automatiskt till det återstående saldot när Alipay på din klocka kopplas bort från Alipay.
- Om du aktiverar den här funktionen ska du vara extra försiktig när du använder klockan. Om klockan förloras ska du koppla från ditt Alipay-konto omgående.
- När Alipay-kontot har kopplats från kommer betalningsfunktionen fortfarande att visas, men det är faktiskt inte tillgängligt. Innan du använder Alipay igen, se till att Alipay-kontot har kopplats från på båda sidor och länka det igen.
- När din klocka återställs till fabriksinställningarna kopplas Alipay-kontot bort automatiskt från klockan.

Aktivera, fylla på och betala med transportkortet

Aktivera transportkortet i appen Huawei Hälsa på din telefon och gör betalningar med din wearable.

- Den här funktionen behöver NFC. Du kan bara fylla på ditt transportkort på Android-telefoner.
- För att använda den här funktionen, uppdatera appen Huawei Hälsa på telefonen till den senaste versionen.
- Ett aktiverat transportkort på din enhet har samma förmåner som ett fysiskt transportkort.
- Endast transportkort för vuxna stöds på Huawei wearables. Studenter och pensionärer måste använda fysiska transportkort.

Aktivera transportkortet

1. På telefonen, öppna appen Huawei Hälsa, peka på **Enheter**, peka på din enhet, peka på **HUAWEI Plånbok**, och gå till **+ > transportkort**.
2. Följ instruktionerna på skärmen för att välja ditt önskade transportkort.
3. Välj önskat påfyllningsbelopp och peka på **AKTIVERA**.
4. När du har gjort betalningen visas ett meddelande på skärmen som indikerar att kortet aktiveras. När kortet har aktiverats pekar du på **FÄRDIGT**.

- För närvarande stöds endast betalning via WeChat.
- Du kan inte lägga till ett fysiskt transportkort och du kan bara aktivera ett virtuellt transportkort med HUAWEI Plånbok.
- Att återställa din wearable eller byta till ett annat konto i appen Huawei Hälsa påverkar inte ditt transportkort.
- Om du vill se kortnummer på ditt transportkort öppnar du appen Huawei Hälsa, pekar på **Enheter**, pekar på din enhet, pekar på **HUAWEI Plånbok**, och väljer ditt kort.
- För närvarande är denna funktion endast tillgänglig i städer som Peking, Shanghai och Shenzhen. Kontrollera appen Huawei Hälsa för andra transportkort som stöds. För att göra det, öppna appen Huawei Hälsa, peka på **Enheter**, peka på din enhet, peka på **HUAWEI Plånbok**, och gå till **+ > transportkort**

Fylla på transportkortet

1 Öppna appen Huawei Hälsa, peka på **Enheter**, peka på din enhet, peka på **HUAWEI Plånbok**, välj sedan det transportkort som du vill fylla på.

2 Gå till **Kortinformation** > **Ladda om**, välj önskat belopp och sedan ladda om ditt kort.

3 Ditt transportkort fylls på när du har betalat.

Välj transportkortet och peka sedan på **Kortinformation** för att se saldot.

Betala

Om du har aktiverat flera transportkort öppnar du appen Huawei Hälsa, pekar på **Enheter**, pekar på din enhet, pekar på **HUAWEI Plånbok**, sveper på skärmen för att välja det transportkort som du använder oftast och väljer **Ange som standard**.

När transportkortet har aktiverats och ställts in som standardkort, kan du betala med din klocka även när klockskärmen är avstängd, Bluetooth är bortkopplad eller när din klocka stängs av. Håll enhetens skärm nära betalterminalen för att betala.

Du kan göra högst 10 betalningar efter att klockan har stängts av på grund av låga batterinivåer.

Transportkortet på din klocka fungerar med NFC. Denna funktion påverkas inte även om du glömmer att ta med dig telefonen eller om du ansluter klockan till en annan telefon.

Bankkort

Den här funktionen är endast tillgänglig i vissa länder och regioner.

När du har länkat ett bankkort till klockan med appen Hälsa kan du betala med klockan, även om klockan inte är ansluten till din telefon eller internet. Detta gör köp enkelt och bekvämt.

Länka ett bankkort

1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och enhetens namn och peka sedan på **Plånbok**.

2 Peka på + i det övre högra hörnet och välj **Bankkort**.

- Om du länkar bankkort för första gången måste du ange en PIN-kod på klockskärmen och sedan peka på **Nästa** för att lägga till ett bankkort.
- Om du har angett en PIN-kod låser du upp klockskärmen och pekar på **Nästa** för att lägga till ett bankkort.

3 Följ instruktionerna på skärmen för att skanna framsidan av ditt bankkort eller ange ditt bankkortnummer manuellt och peka sedan på **Nästa**.

4 Svep uppåt på skärmen för meddelande om kortutfärdande, ange nödvändig information och peka på **Nästa**.

5 När du har angett SMS-verifieringskoden, visas ett meddelande som indikerar att kortet har aktiverats. Peka sedan på **OK**.

Att länka bankkort är inte tillgängligt för iOS-telefoner.

Snabba betalningar

Metod 1: Placera urtavlan nära sensorområdet på en POS-enhet, vänta tills enhetens svepskärm för kortet visas, välj ett bankkort, ange klockans PIN-kod för skärmen för betalningsverifiering och placera urtavlan nära POS-enheten igen för att slutföra betalningen.

Metod 2: Ange applistan för klockan, peka på **Plånbok** för att öppna kortlistan, välj ett bankkort, peka på **Betala**, och placera urtavlan nära POS-enheten för att slutföra betalningen.

Metod 3: Öppna appen Hälsa, gå till **Enheter** > **Plånbok**, och välj ett bankkort för att ange det som ditt standardkort. Svep åt vänster på klockans startsida, vänta tills enhetens svepskärm för kortet visas, peka på **Betala** och placera klockan nära sensorområdet på en POS-enhet för att slutföra betalningen.

- Du kan bara göra snabba betalningar efter att ditt bankkort har aktiverats på klockan. Svep uppåt eller nedåt för att öppna skärmen på bankkortet du vill använda och aktivera bankkortet.
- När din klockskärm är låst måste du låsa upp skärmen innan du sveper ett bankkort.
- Du kan se de banker som stöds på skärmen för att ange ett bankkortnummer.

Ta bort ett bankkort

1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter** och sedan din enhets namn, peka på **Plånbok**, och välj det bankkort du vill ta bort.

2 Peka på ⋮⋮ i det övre högra hörnet och ta bort kortet. Följ instruktionerna på skärmen och peka på **OK**.

Om du raderar skärmens PIN-kod tas alla bankkort bort som är kopplade till din wearable.

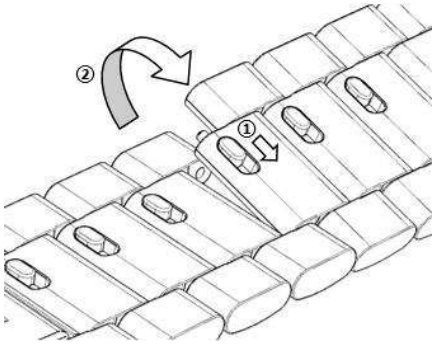
Mer

Justering och byte av armbandet

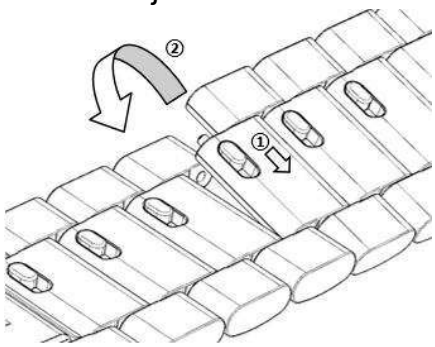
Justera armbandet

Metallarmband med tredelade länkar

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.

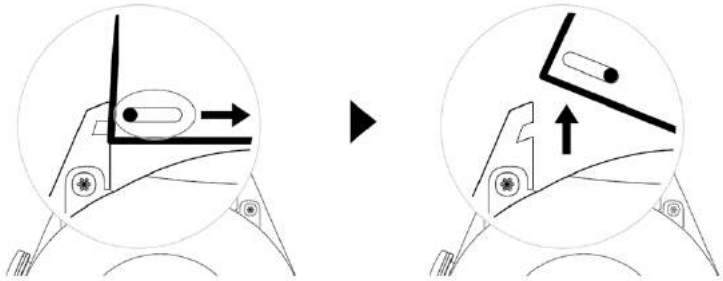


2 För att installera ett armband trycker du spaken i samma riktning som pil 1 och monterar sedan kedjan i samma riktning som pil 2.

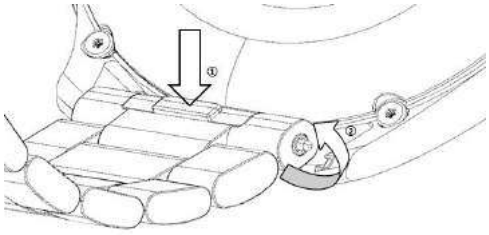


Byta bandet

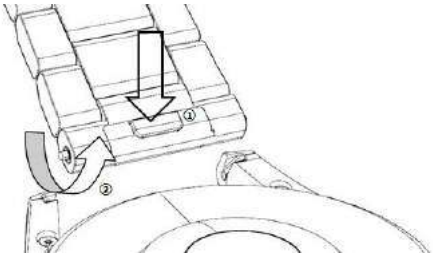
- Om du använder ett armband som inte är av metall ska du genomföra följande steg för att ta bort det, och montera ett nytt armband i omvänd ordning.



- Om du vill ta bort och montera ett metallarmband ska du genomföra följande steg:
  - Ta bort:
    - Boett med en styrskåra 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.
- Fästa klockspännet

  Tryck spännets mittläge mot en kant.

- Läderarmbandet är inte vattentätt. Håll det torrt och ta bort eventuell svett och andra vätskor på en gång.

Konfigurera urtavlor för Galleri

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

Välja Galleri-urtavlor

1. Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, och sedan på enhetens namn och gå till **Urtavlor** > **Mer** > **Jag** > **På klockan** > **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 foto, peka på **✓** i det övre högra hörnet och peka på **Spara**. Sedan visas ditt anpassade foto som en urtavla på klockan.

Övriga inställningar

På skärmen Galleri-inställningar:

- Peka på **Stil** och **Position** för att ställa in teckensnitt, färg och position för datum och tid som visas på urtavlor i Galleri.
- Peka på korsikonen i det övre högra hörnet på ett valt foto för att radera det.

Ställa in AOD-urtavlan

Du kan aktivera funktionen Visas alltid (Always on display, AOD) och välja att visa huvudurtavlan eller AOD-urtavlan när du lyfter handleden.

Ställa in AOD

1 Öppna applistan, gå till **Inställningar** > **Urtavla och hem**, och aktivera AOD.

2 Välj ett visningsläge för att uppfylla dina behov, till exempel att visa AOD-urtavlan när du lyfter handleden.

3 Gå till **AOD-stil** > **Standardstil** och välj en stil du gillar. Stilen kommer sedan att visas när huvudurtavlan inte har en inbyggd AOD-urtavla och du höjer handleden.

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.

- iOS-telefoner stöder inte betalda urtavlor.
- Betalda urtavlor kan inte återbetalas. Om du inte kan hitta urtavlor i Butik med urtavlor som du redan har köpt ska du kontakta kundtjänst.

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.

Ställa in favoritkontakter

1 Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, och enhetens namn, välj sedan **Favoritkontakter**.

2 På skärmen **Favoritkontakter**:

- Peka på **LÄGG TILL** för att visa din telefon/surfplattakontaktlista och välj sedan de kontakter du vill lägga till.
- Peka på **Sekvens** för att sortera kontakterna du har lagt till.
- Peka på **Ta bort** för att ta bort en kontakt du har lagt till.

3 Peka på en favoritkontakt från **Favoritkontakter** i klockans applista för att ringa kontaktens nummer på din klocka.

Ställa in tid och språk

Efter att du har synkroniserat data mellan enheten och telefon/surfplatta, 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/surfplatta via Bluetooth.

Ljudinställningar

Ställa in ringsignalens volym

1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå sedan till **Inställningar** > **Ljud och vibration** > **Ringsignal volym**.

2 Svep uppåt eller nedåt för att justera ringsignalens volym.

Ljud av och på

1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå till **Inställningar** > **Ljud och vibration**.

2 Aktivera eller avaktivera **Ljud av**.

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.

Lägga till anpassade kort

1. Gå till **Inställningar** > **Anpassade kort** på din wearable och välj dina favoritappar, till exempel **Sömn**, **Stress**, och **Puls**.
2. Peka på ikonen bredvid en app du har lagt till för att flytta appen till en annan plats. Peka på ikonen för att radera om du vill radera appen.
3. Svep åt vänster eller höger på startsidan för att öppna apparna du har lagt till på dina anpassade kort.

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.

Uppdatera klockan

Metod 1:

Anslut klockan till telefonen med hjälp av appen Huawei Hälsa, öppna appen, peka på **Enheter**, peka på enhetens namn, välj **Uppdatering av fast program** och följ sedan instruktionerna på skärmen för att uppdatera klockan om det finns några nya uppdateringar.

Metod 2:

- För Android-användare: Öppna appen Huawei Hälsa, peka på **Enheter**, peka på enhetens namn och aktivera sedan **Ladda ned uppdateringspaket automatiskt via Wi-Fi**. Om det finns några nya uppdateringar visar klockan uppdateringspåminnelser. Följ instruktionerna på skärmen för att uppdatera klockan.
- För iOS-användare: Öppna appen Huawei Hälsa, peka på profilbilden i det övre vänstra hörnet på startsidan, peka på **Inställningar** och aktivera sedan **Ladda ned uppdateringspaket automatiskt via Wi-Fi**. Om det finns några nya uppdateringar visar klockan uppdateringspåminnelser. Följ instruktionerna på skärmen för att uppdatera klockan.

Under en uppdatering kopplas klockan automatiskt bort från telefonen.

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

Visa Bluetooth-namnet:

- Gå till **Inställningar** > **Om** på enheten för att visa namnet på enheten under **Enhetens namn**.
- Alternativt öppnar du appen Hälsa, pekar på **Enheter** och pekar sedan på enhetens namn. Namnet på den anslutna enheten är Bluetooth-namnet.

Visa MAC-adressen:

Gå till **Inställningar** > **Om** på enheten för att visa MAC-adressen på enheten.

Visa serienumret:

Gå till **Inställningar** > **Om** på enheten för att visa enhetens serienummer.

Visa modellen:

- Gå till **Inställningar** > **Om** på enheten för att visa enhetens modell.
- De lasergraverade tecknen efter ordet ”MODEL” på enhetens baksida är modellnamnet.

Visa versionsinformation:

- Gå till **Inställningar** > **Om** på enheten för att enhetens version.
- Öppna appen Hälsa, peka på **Enheter**, peka på enhetens namn och peka sedan på **Uppdatering av fast program** för att versionsnumret på enheten.

Slå på, stänga av och starta om

Slå på

- Tryck och håll kvar på Övre knappen.
- Ladda enheten.

Stänga av

- Tryck och håll kvar på Övre knappen och peka sedan på **Stäng av**.
- Tryck på Övre knappen och gå till **Inställningar** > **System** > **Stäng av**.
- Om batterinivån är kritiskt låg vibrerar klockan och stängs sedan av automatiskt.
- Om klockan inte laddas omedelbart efter att standby-tiden löper ut, stängs den automatiskt av.

Starta om

- Tryck och håll kvar på Övre knappen och peka på **Starta om**.
- Tryck på Övre knappen och gå till **Inställningar** > **System** > **Starta om**.

Framtvinga omstart

Tryck och håll kvar på Övre knappen i minst 16 sekunder.

Återställa enheten till fabriksinställningarna

Metod 1: Gå till **Inställningar** > **System** > **Återställ** på din klocka.

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

- Om du vill återställa klockan till fabriksinställningarna sveper du på klockskärmen och väljer **Återställ** när du parkopplar första gången eller sveper på klockans startsida och går till **Inställningar** > **System** > **Återställ**.
- Personuppgifter raderas från din enhet när du har återställt enheten till dess fabriksinställningar. Var försiktig när du utför den här åtgärden.