

Innehåll

Komma igång

Utseende	1
Parkoppla med en EMUI-telefon	1
Parkoppla med en Android-telefon	1
Parkoppla med en iPhone	2
Knappar och skärmkontroller	3
Galleriurtavla	4
Stil-urtavla	4
Byta och ta bort urtavlor	5
Anpassade kort	6

Assistent

Aviseringar och meddelanden	7
Larm	8
Stör ej-läge	8
Fjärrslutarknapp	9
Musikuppspelningskontroller	9
Vädret	9

Hälsovård

Känslomässigt välmående	11
Sömnövervakning	12
Medvetenhet om andning under sömn	13
Pulsmätning	14
Pulsvågs-/arytmianalys	16
SpO2-mätning	18
Menskalender	18

Träning

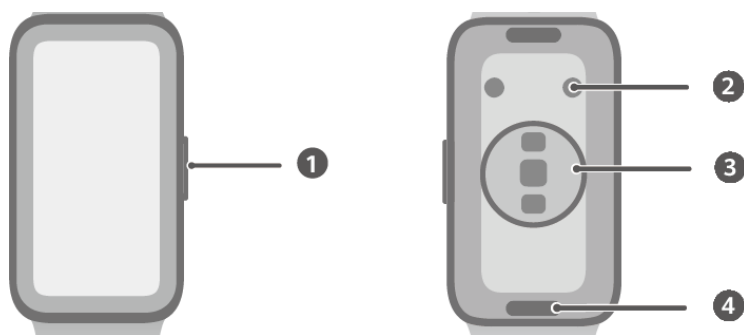
Starta ett träningspass	20
Träningsposter	21
Löpindex	21
Träningsstatus	22
Aktivitetsposter	22

Mer

Ladda	24
AOD urtavla	26
PIN-kodinställningar	26
Definitioner av vattenbeständighetsnivå och dammskyddsnivå och beskrivning av användningsscenario för wearables	27





Komma igång

Utseende



①	Sidoknapp
②	Laddningskontakter
③	Pulsmätare
④	Snabbfrigöringsknapp




Parkoppla med en EMUI-telefon

- 1 Installera appen **Huawei Hälsa** ()
Om du redan har installerat appen **Huawei Hälsa**, öppna den och gå till **Jag > Sök efter uppdateringar** och uppdatera den till den senaste versionen.
- 2 Gå till **Huawei Hälsa > Jag > Logga in med HUAWEI-ID**. Om du inte har ett HUAWEI-ID ska du registrera dig för ett och logga in.
 Det rekommenderas att ett vuxenkonto används för inloggning, för att säkerställa en framgångsrik sammankoppling och anslutning mellan din wearable och din telefon.
- 3 Slå på din wearable, välj ett språk och börja parkoppla.
- 4 Placera din wearable nära telefonen. I appen **Huawei Hälsa**, peka på  i övre högra hörnet och peka på **Lägg till enhet**. Hitta din wearable enhet i sökresultatet och tryck på **Anslut**. Alternativt pekar du på **Skanna** för att starta parkoppling genom att skanna QR-koden som visas på din wearable.
- 5 När meddelandet **Synkronisering av Bluetooth-meddelanden** visas på **Huawei Hälsa**-skärmen, peka på **Tillåt**.
- 6 När en förfrågan om parkoppling visas på wearablens skärm pekar du på  och följer instruktionerna på telefonen för att slutföra parkopplingen.


Parkoppla med en Android-telefon

- 1 Installera appen **Huawei Hälsa** ()





Om du redan har installerat appen **Huawei Hälsa**, öppna den och gå till **Jag > Sök efter uppdateringar** och uppdatera den till den senaste versionen.

- 2 Gå till **Huawei Hälsa > Jag > Logga in med HUAWEI-ID**. Om du inte har ett HUAWEI-ID ska du registrera dig för ett och logga in.
 -  Det rekommenderas att ett vuxenkonto används för inloggning, för att säkerställa en framgångsrik sammankoppling och anslutning mellan din wearable och din telefon.
- 3 Slå på din wearable, välj ett språk och börja parkoppla.
- 4 Placera din wearable nära telefonen. I appen **Huawei Hälsa**, peka på  i övre högra hörnet och peka på **Lägg till enhet**. Hitta din wearable enhet i sökresultatet och tryck på **Anslut**. Alternativt pekar du på **Skanna** för att starta parkoppling genom att skanna QR-koden som visas på din wearable.
- 5 När en förfrågan om parkoppling visas på wearablens skärm pekar du på  och följer instruktionerna på telefonen för att slutföra parkopplingen.
- 6 Peka på **Inställningar** och slutför skyddsinställningarna för klocka/band-anslutningen för att säkerställa en mer stabil anslutning mellan din enhet och **Huawei Hälsa**. Detta kommer att bidra till att möjliggöra en bättre upplevelse med push-meddelanden om nya meddelanden och inkommande samtal från din telefon.

Parkoppla med en iPhone

- 1 Installera appen **HUAWEI Hälsa** ().

Om du redan har installerat appen ska du uppdatera den till den senaste versionen. Om du ännu inte har installerat appen går du till telefonens **Appbutik** och sök efter **HUAWEI Hälsa** för att ladda ner och installera appen.

 -  Endast tillgängligt för iOS 13.0 och senare.
- 2 Gå till **HUAWEI Hälsa > Jag > Logga in med HUAWEI-ID**. Om du inte har ett HUAWEI-ID ska du registrera dig för ett och logga in.
 -  Det rekommenderas att ett vuxenkonto används för inloggning, för att säkerställa en framgångsrik sammankoppling och anslutning mellan din wearable och din telefon.
- 3 Slå på din wearable, välj ett språk och börja parkoppla.
- 4 Placera din wearable nära telefonen. I appen **HUAWEI Hälsa**, peka på  i övre högra hörnet och peka på **Lägg till enhet**. Hitta din wearable enhet i sökresultatet och tryck på **Anslut**. Du kan också peka på **Skanna** för att starta parkoppling genom att skanna QR-koden som visas på din wearable.
- 5 När förfrågan om parkoppling visas på din wearable pekar du på . När ett popup-fönster visas i **HUAWEI Hälsa** och begär en Bluetooth-parning, tryck på **Koppla**. Ett annat popup-fönster visas med en förfrågan om du vill tillåta att wearablen visar aviseringar från din telefon. Peka på **Tillåt**, och följ anvisningarna på skärmen.
- 6 Vänta i några sekunder tills **HUAWEI Hälsa** visar ett meddelande som indikerar en lyckad sammankoppling. Om ihopparringen misslyckas, gå till **Inställningar > Bluetooth** på din telefon, anslut till motsvarande enhet och försök att para ihop igen.

- 7** Låt **HUAWEI Hälsa** köras i bakgrunden (och svepa inte uppåt för att stänga appen), för att säkerställa en mer stabil anslutning mellan din enhet och **HUAWEI Hälsa**. Detta kommer att bidra till att möjliggöra en bättre upplevelse med push-meddelanden om nya meddelanden och inkommande samtal från din telefon.

Knappar och skärmkontroller

Enhetens färgpekskärm stöder en rad pekfunktioner, som att svepa uppåt, nedåt, åt vänster och höger, peka, samt peka och hålla.

Sidoknappsoperationer

Åtgärd	Funktion	Kommentarer
Tryck en gång	<ul style="list-style-type: none"> När skärmen är avstängd: Slår på skärmen. När startsidan visas: Tar dig till applistans skärm. När någon annan skärm visas: Återgår till startsidan. 	Funktionerna skiljer sig för inkommande samtal och under träningspass.
Hålla nedtryckt	Slår på, stänger av eller startar om din enhet.	--

Skärmkontroller

Åtgärd	Funktion
Peka på	Väljer och bekräftar.
Peka och hålla kvar	På startsidan: Byter urtavlan.
Svepa nedåt	På startsidan: Öppnar genvägsmenyn.
Svepa uppåt	På startsidan: Visar meddelanden.
Svepa åt vänster	På startsidan: Åtkomst till enhetens funktionskort.
Svepa åt höger	På startsidan: Går in på skärmen HUAWEI Assistant·TODAY. På valfri appskärm: Går tillbaka till föregående skärm.

Slå på skärmen

- **Tryck för att väcka:** Tryck på sidoknappen en gång för att väcka skärmen.
- **Lyft för att väcka:** Lyft handleden för att väcka skärmen. För att använda den här funktionen öppna **Huawei Hälsa** och gå till skärmen för enhetens uppgifter, peka på **Enhetsinställningar**, och växla på **Lyft för att väcka**.
- **Knacka för att väcka skärmen:** Tryck på skärmen för att väcka den. Om du vill använda den här funktionen går du till **Inställningar > Bildskärm & ljusstyrka > Knacka för att väcka skärmen** och slår på din wearable enhet **Knacka för att väcka skärmen**.

Stänga av skärmen

- Sänk eller vrid handleden utåt, eller använd handflatan för att täcka urtavlans skärm.
- Enhetens skärm stängs automatiskt av efter att den har lämnats inaktiv under en viss tid.

Galleriurtavla

Skapa din unika urtavla med dina favoritfoton och bilder för att förvandla din wearable till en tidlös klocka. Välj bilder på dina oförglömliga reseupplevelser, familjeliv eller härliga husdjur, och ladda upp dem för att ställa in dem som urtavlor i ditt Galleri.

- 1 Öppna **Huawei Hälsa**, navigera till skärmen för enhetsdetaljer och gå till **Mina urtavlor > Galleri** för att komma åt skärmen med inställningar för urtavlan för Galleri.
- 2 Peka på + och välj antingen **Kamera** eller **Välj bild** som metod för att ladda upp en bild. När du är klar, peka på ✓ i övre högra hörnet.
- 3 Justera området där du vill att bilden ska visas och tryck på ✓ i det övre högra hörnet för att avsluta uppladdningen.
- 4 Du kan ställa in följande på **Galleri**-skärmen:
 - **Stil , Tidsposition, Tidsfärg** , och funktioner för att komma åt från varje hörn av urtavlan.
 - **Lyft för att visa ny bild**: När detta är aktiverat och mer än en bild har laddats upp som Galleri-urtavlor, kommer den visade urtavlan att ändras till en annan bild varje gång du höjer handleden. När den här brytaren är avaktiverad visas bara den senast visade bilden om du höjer handleden.
- 5 Tryck på **Ställ in som standard** så växlar din wearable enhet till den nyinställda urtavlan för Galleri.
 - Du kan ladda upp mer än en bild och trycka på enhetens startsidan för att växla mellan bilderna och njuta av flera anpassade urtavlor.
 - Galleriets urtavla-funktion stöder följande bildformat: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp, och .pcx.
 - Inställningsskärmen varierar beroende på funktionsversion. Se det faktiska gränssnittet på din enhet.

Stil-urtavla

Välj ett foto eller ta en av dina nuvarande outfits för att skapa en urtavla som matchar din stil.


- Den här funktionen är för närvarande inte tillgänglig när din enhet är ihopkopplad med en iPhone.

Ställa in stil-urtavla

- 1 Öppna **Huawei Hälsa**-appen, navigera till skärmen för enhetsdetaljer och gå till **Mina urtavlor > Stil**.
- 2 Peka på + och välj antingen **Kamera** eller **Välj bild** som metod för att ladda upp en bild.
När du är klar, peka på ✓ i övre högra hörnet.
- 3 Flera urtavlor genereras baserat på elementen i det uppladdade fotot. Välj dina favoritalternativ och tryck på **Spara**. På **Stil**-skärmen peka på **Ställ in som standard** för att växla till den nyinställda Stil-urtavlan.

Radera en stil-urtavla

 Förinstallerade urtavlor kan inte raderas.

Öppna **Huawei Hälsa**-appen, navigera till skärmen för enhetsdetaljer och gå till **Mina urtavlor > Stil**. Tryck på  i det övre högra hörnet av den önskade stil-urtavla för att radera den.

Byta och ta bort urtavlor

Byta till en annan urtavla

Du kan byta till en ny urtavla med bara några enkla steg på din klocka eller på din telefon.




På klockan:

Peka och håll var som helst på urtavlans skärm (enhetens startsida) för att besöka skärmen för val av urtavla, och svep åt vänster eller höger för att välja önskad urtavla.

På din telefon:

Öppna **Huawei Hälsa**, navigera till skärmen för enhetsinformation, välj **Mina urtavlor** eller **Urtavlor** och välj önskad urtavla.


Radera en urtavla

- 1 Öppna **Huawei Hälsa**, navigera till skärmen för enhetsinformation och gå till **Mina urtavlor > Hantera lokala urtavlor**.
- 2 Tryck på  i det övre högra hörnet av en målurtavla för att radera den.
 -  Om du inte ser  i det övre högra hörnet av en urtavla, indikerar det att urtavlan inte kan raderas. Till exempel kan **Galleri-urtavlan** inte tas bort.
 - Om du har köpt en urtavla och tagit bort den via **Mina urtavlor > Hantera lokala urtavlor** behöver du bara installera om den när du vill använda den igen. Du behöver inte betala igen.


Anpassade kort

Svep åt vänster eller höger på enhetens startsida för att bläddra igenom funktionskort, som kan sorteras och förvaras som du vill. Varje kort omdirigerar dig direkt till motsvarande app.



Lägga till anpassat kort

- 1 Gå till enhetens applista och gå till **Inställningar > Anpassat kort**.
- 2 Peka på  och välj önskat kort.
- 3 Nu när du är klar kan du svepa åt vänster eller höger på enhetens startsida för att se de tillagda korten.

Redigera ett kombinationskort

- 1 Svep åt vänster på enhetens startsida för att komma åt funktionskort. Peka och håll kvar på valfritt kort för att öppna skärmen för kortredigering.
- 2 Svep uppåt eller nedåt för att se tillgängliga kort, tryck på **Anpassad** under ett kombinationskort och välj varje komponent för anpassning.
 -  • Komponenter i kombinationskort kan endast ersättas, inte raderas.
 - För att lägga till ett anpassat träningsläge som ett funktionskort måste du först lägga till det här läget i träningslägeslistan i Träning-appen.

Flytta/ta bort kort


- Om du vill flytta ett tillagt kort trycker du på  bredvid det.
- Om du vill ta bort ett tillagt kort trycker du på  bredvid det.

Assistent

Aviseringar och meddelanden

När din wearable enhet är ansluten till **Huawei Hälsa**-appen och aviseringsfunktionen är aktiverad, kommer nya meddelanden som skickas till statusfältet på din telefon att synkroniseras med din wearable enhet.

Aktivera meddelandefunktionen


- 1 Öppna **Huawei Hälsa** och gå till skärmen för enhetens uppgifter, peka på **Meddelanden**, och växla på **Meddelanden**. Du kan aktivera eller avaktivera **Smarta aviseringar** för att passa dina behov.
När **Smarta aviseringar** är aktiverat kommer telefonen intelligent att välja vilken enhet som avisering ska skickas till baserat på telefonanvändning. När du använder telefonen stängs aviseringarna av på wearablen. Den kommer fortfarande att ta emot aviseringarna, men den kommer inte att vibrera eller ringa. När du inte använder din telefon men håller din wearable på handleden kommer du att meddelas om meddelanden via din wearable och din telefon kommer inte att vibrera eller ringa. När **Smarta aviseringar** är avaktiverade får du push-aviseringar på både din telefon och wearable.
- 2 I applistan nedan växlar du på omkopplarna för apparna du vill ta emot aviseringar från.
 På skärmen **Meddelanden** visar **APPAR**-avsnittet de appar för vilka push-aviseringar är tillgängliga.

Visa olästa meddelanden

Din wearable enhet vibrerar för att meddela dig om nya meddelanden som skickas från statusfältet på din telefon.


Olästa meddelanden sparas på din wearable enhet. För att se dem sveper du uppåt på enhetens startsidan för att komma till centret för olästa meddelanden.

Svara på SMS-meddelanden

-  Den här funktionen är inte tillgänglig när enheten är parkopplad med en iPhone.
- Den här funktionen stöds bara när du svarar på ett SMS-meddelande med SIM-kortet som har tagit emot meddelandet.


När du får ett SMS-meddelande på din wearable enhet kan du svepa uppåt på skärmen och välja ett snabbt svar.

Anpassa snabbsvar


-  Den här funktionen är inte tillgänglig när enheten är parkopplad med en iPhone.

Du kan anpassa ett snabbt svar enligt följande:

- 1 Se till att din wearable enhet är ansluten till **Huawei Hälsa**, öppna appen, gå till enhetens detaljskärm och pekar på kortet **Snabbsvar**.

- 2** Du kan peka på **Lägg till svar** för att lägga till ett svar, peka på ett tillagt svar för att redigera det eller peka på  bredvid ett svar för att radera det.

Radera olästa meddelanden

Svep uppåt på enhetens startsida för att komma till meddelandecentret och peka på  längst ned i meddelandelistan för att rensa alla olästa meddelanden.


Larm

Du kan ställa in larm med antingen din wearable enhet eller **Huawei Hälsa**-appen på din telefon.

Ställa in ett larm med din wearable enhet

- 1** Gå in i applistan, välj **Larm** och tryck på + för att lägga till ett larm.
- 2** Ställ in larmtiden och upprepningscykeln och peka sedan på **OK**. Om ingen upprepad cykel ställs in, kommer larmet bara att utlösas en gång.
- 3** Peka på ett befintligt larm för att ändra alarmtiden och upprepa cykeln, eller för att radera larmet.


Ställa in ett larm med Huawei Hälsa

- 1** Öppna **Huawei Hälsa** och gå till skärmen för enhetens uppgifter och peka på **Larm**.
- 2** Peka på **Lägg till** och ställ in alarmtid, alarmnamn och upprepad cykel.
- 3** Om du använder Android eller EMUI peka på  i det övre högra hörnet. Om du använder iOS trycker du på **Spara**.
- 4** Gå tillbaka till **Huawei Hälsa**-startsidan och svep nedåt på den för att synkronisera de senaste larminställningarna till din wearable enhet.
- 5** Peka på ett befintligt larm för att ändra alarmtid, namn och upprepad cykel. Du kan också ta bort larmet.
- 6** När alla inställningar är gjorda synkroniseras de larm som ställts in i **Huawei Hälsa** automatiskt till din wearable enhet.

Stör ej-läge

När Stör ej-läget är aktiverat kommer din enhet inte att vibrera när den tar emot inkommande samtal och aviseringar. Den kommer fortfarande att vibrera när ett larm går.

Aktivera eller avaktivera Stör ej

Metod 1: Svep nedåt från toppen av enhetens startsida och tryck på  för att aktivera eller avaktivera Stör ej-läget.

Metod 2: Gå in i enhetsapplistan och gå till **Inställningar** > **Stör ej** > **Hela dagen** för att aktivera eller inaktivera Stör ej-läget.

Schemaläggning av Stör ej


• Så här schemalägger du Stör ej:

Gå in i enhetens applista och gå till **Inställningar** > **Stör ej** för att komma åt skärmen för anpassade inställningar. Peka på **Lägg till tid** och ställ in **Startar**, **Slutar**, och **Upprepa**. Du kan lägga till flera tidsperioder och aktivera någon av dem.

• Så här avaktiverar du schemalagt Stör ej:


Gå in i enhetsapplistan, gå till **Inställningar** > **Stör ej**, och stäng av brytaren för målperioden.

Fjärrslutarknapp

 • Den här funktionen kräver ihopkoppling med en HUAWEI-telefon som kör EMUI 8.1 eller senare eller en iPhone som kör iOS 13.0 eller senare. Om du använder en iPhone, se till att öppna kameran först.

- För att använda den här funktionen, ska du se till att **Huawei Hälsa**-appen kör i bakgrunden.
- Kameraförhandsgranskning och fotovisning stöds inte på den wearabla enheten. Vänligen gör det på din telefon.

1 Se till att din wearable enhet är ansluten till din telefon via Bluetooth och att **Huawei Hälsa** fungerar korrekt.

2 Gå in i enhetens applista, svep uppåt tills du hittar **Fjärrslut.** () , och välj den. Detta startar automatiskt din telefonkamera.

3 På din wearable enhet trycker du på  för att fjärrstyra telefonen för att ta ett foto. För att stänga **Fjärrslutarknappen**, sveper du åt höger på skärmen eller trycker på sidoknappen.

Musikuppspelningskontroller

1 Öppna **Huawei Hälsa** och gå till skärmen för enhetens uppgifter, peka på **Enhetsinställningar**, och växla på **Musikuppspelningskontroll**.

2 Starta ljuduppspelning på din telefon och du kan navigera till **Musik**-appen på din wearabla enhet för att pausa eller återuppta uppspelningen, växla till föregående eller nästa spår och justera volymen.

Vädret

Aktivera väderrapporter

Öppna **Huawei Hälsa**-appen, navigera till skärmen för enhetsinformation, tryck på **Väderrapporter**, växla på **Väderrapporter**, och välj en temperaturenhet (°C eller °F).

Du kan uppdatera väderinformation manuellt genom att svepa nedåt på **Huawei Hälsa**-startsidan eller öppna **Väder**-appen Väder på din wearable enhet. I normala fall kommer väderinformationen att uppdateras regelbundet.

Visa väderinformation

Via Väder-appen:


Gå in i enhetens applista och välj **Väder** för att visa din plats, lokalt väder, miljötemperatur och annan relaterad data. Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att komma åt mer information.

Genom en urtavla:

Byt till en urtavla som visar väderinformation för att alltid ha den senaste informationen på enhetens startside.

Genom HUAWEI Assistant·TODAY:

Svep åt höger på enhetens startside för att komma åt HUAWEI Assistant·TODAY, där du kan hitta den senaste väderinformationen. Tryck på väderikonen för att se mer information.

-  • Se till att GPS är aktiverat på din telefon, att **Huawei Hälsa** har beviljats platsbehörighet och att din telefon är i ett öppet område med GPS-mottagning.
- Väderinformationen som visas på din wearable enhet skickas från **Huawei Hälsa**-appen och kan skilja sig från den som visas i telefonens förinstallerade väderapp, eftersom data samlas in från olika vädertjänstleverantörer.

Känslomässigt välmående

- Mätdata och resultat är endast för referens och bör inte användas som en bas för diagnos eller behandling. Om du upplever något obehag, sök medicinsk hjälp.
- Den här funktionen är endast tillgänglig på vissa marknader. Det är till exempel inte tillgängligt i europeiska länder.

Introduktion till känslor och stress

Känslor är det naturliga svaret på och yttre uttryck för en persons subjektiva upplevelse och tillhör en typ av psykologiska fenomen som är nära besläktade med personens tendenser som önskingar och begär, och återspeglar om dessa har tillfredsställts eller inte.

Inom psykologi är stress känslan av spänning eller att vara begränsad. Stress orsakas av en extern stimulans, till exempel en uppgift eller utmaning. En lämplig mängd stress kan öka produktiviteten.

Övervakning av dina känslor och stress över en längre tidsperiod kan spegla din känslomässiga hälsa. Små eller korta fluktuationer tyder inte på ett verkligt problem. Känslomässigt välmående återspeglas i förmågan att återhämta sig till en idealisk status och anpassa sig till din omgivning. En smart wearable enhet kan hjälpa dig att registrera dina känslor och stress, för förbättrat fysiskt och mentalt välmående.

Registrera dina känslor/stress

- 1 Gå till applistan och peka på **Känslomässigt välmående**. Om du använder appen för första gången, tryck på **Godkänn** på skärmen för användarauktorisering och se appintroduktionen och användarguiden. Sedan omdirigeras du till **Känslomässigt välmående**-appens startsida.
- 2 Öppna **Huawei Hälsa** och gå till skärmen för enhetens uppgifter, peka på **Hälsoövervakning**, och växla på **Ytterligare känslor-/stressposter**. När detta är aktiverat kommer enheten automatiskt att mäta stressnivå, känslomässigt tillstånd och annan relaterad information när den upptäcker att du är i vila. Känslomässig data är inte tillgänglig när du sover. När du använder appen för första gången måste du ha din wearable på ett tag innan känslomässig data blir tillgänglig.

Visa dina känslor/stressdata

På din wearable:

Gå in i enhetens applista och tryck på **Känslomässigt välmående** för att gå till appens startsida, där ditt aktuella känsloläge visas via en animation. Svep uppåt för att visa mer data.

På din telefon:

Gå till startsidan för **Huawei Hälsa** och tryck på **Känslomässigt välmående**-kortet för att se dina känslor/stressdata, och läs analysen och tipsen efter olika tidsintervall.

Stressavlastande tjänster

Om negativitet eller stress har byggts upp kan du anpassa dig med stressavlastande tjänster.

- 1 Gå till applistan och peka på **Känslomässigt välmående**.
- 2 Sveg åt vänster för att se tillgängliga tjänster och välj en andningsövning eller träning som passar dina behov.
Andningsövningar och träningar är direkt tillgängliga på din wearable enhet. Andra avstressande servicealternativ måste initieras i **Huawei Hälsa**-appen på din telefon.

Påminnelser om humör

- 1 Gå till applistan och peka på **Känslomässigt välmående**.
- 2 Sveg uppåt för att komma in på **Mer**-skärmen, peka på **Inställningar för påminnelser** och växla på **Humör** för att få din wearable att skicka aviseringar baserat på ditt senaste humör.
När din enhet upptäcker att du har varit stressad ganska länge nyligen, kommer humörpåminnelserna att innehålla tips för att anpassa dig själv och återhämta dig till ett bättre känslomässigt tillstånd.

Huahua the Panda-urtavla


När du har bytt till den här urtavlan kan du lyfta handleden för att få ditt humör direkt från pandans uttryck som förändras baserat på ditt senaste känslotillstånd.

- 1 Peka och håll var som helst på den aktuella urtavlan för att besöka skärmen för val av urtavla.
- 2 Sveg åt vänster eller höger för att hitta **Huahua the Panda**-urtavlan, tryck på den och slutför inställningarna enligt instruktionerna.

Sömnövervakning

Håll din wearable enhet ordentligt på när du sover, så registrerar den automatiskt din sömnlängd och identifierar om du är i djupsömn, lätt sömn, REM-sömn eller vaken.

Inställningar för sömn

- 1 Gå in i enhetens applista, välj **Sömn** () , svep uppåt för att komma åt **Mer**-skärmen och peka på **Viloläge**.
- 2 Du kan välja att aktivera antingen **Automatiskt** eller **Schemalagt**.
 - **Automatiskt** är aktiverad som standard. När den här funktionen är aktiverad kommer din wearable enhet automatiskt att gå in/ur viloläge baserat på din sömnstatus. I viloläge kommer enheten inte att ringa eller vibrera för inkommande samtal och aviseringar (förutom när ett alarm går), och Lyft för att väcka kommer att avaktiveras.

- När **Schemalagt** är aktiverat kommer din wearable enhet att gå in/ur viloläge som schemalagt.
För att lägga till en schemalagd period, tryck på **Lägg till tid** och ställ in **Läggdags**, **Vakna**, och **Upprepa**. Peka sedan på **OK**.
För att radera en schemalagd period, tryck på målet och sedan på **Radera**.

Aktivera eller avaktivera Viloläge

Viloläge är avaktiverat som standard. Efter aktivering kommer den wearabla enheten inte att ringa eller vibrera för inkommande samtal och aviseringar (förutom när ett larm går). Lyft för att väcka kommer också att avaktiveras, vilket effektivt sätter enheten i ett förenklat läge.



Svep nedåt på enhetens startsida och tryck på  för att aktivera eller avaktivera viloläge.


- Om AOD är aktiverat, kommer aktivering av viloläge att göra att AOD-urtavlan stängs av flera sekunder efter att den har börjat gälla.

Aktivera/avaktivera HUAWEI TruSleep™

Öppna **Huawei Hälsa**, navigera till skärmen för enhetsinformation, gå till **Hälsoövervakning** > **HUAWEI TruSleep™**, och växla på eller av **HUAWEI TruSleep™** för att passa dina egna behov. **HUAWEI TruSleep™** är aktiverad som standard. Om den är avaktiverad manuellt kan sömndata inte erhållas och sömnanalys blir otillgänglig.

Visa/radera dina sömndata

- Gå in i enhetens applista på din wearable enhet och välj **Sömn** () för att kolla in data om din nattsömn och tupplur, samt information om sömnhälsan. Peka på  för mer information om resultatbeskrivningen.
- Gå till startsidan för **Huawei Hälsa** på din telefon och peka på **Sömn**-kortet för att se detaljerad information.

På skärmen **Sömn** trycker du på  i det övre högra hörnet och sedan **Alla data** för att komma åt historiska dataposter. Från den skärmen kan du trycka på raderingsikonen i det övre högra hörnet, välja målposter och radera dem.

Medvetenhet om andning under sömn


Funktionen Medvetenhet om andning under sömn hjälper till att upptäcka avbrott i din andning medan du sover.

Aktivera appen


- Den här funktionen är endast tillgänglig på vissa marknader.
- Innan du använder den här funktionen, anslut din wearable enhet till Huawei Hälsa-appen.

- 1 Öppna **Huawei Hälsa**, gå in på **Hälsa**-skärmen, tryck på **Sömn**-kortet, svep uppåt tills du når botten av skärmen och tryck på **Medvetenhet om andning under sömn**.
- 2 När du använder funktionen för första gången, följ instruktionerna på skärmen för att välja vilka behörigheter som ska beviljas, tryck på **Tillåt** och sedan på **Godkänn**, så kommer du till skärmen. **Medvetenhet om andning under sömn**. Peka på **Aktivera** och växla brytaren för **Medvetenhet om andning under sömn**.
- 3 Nu är inställningarna gjorda. Bär din enhet i sängen så upptäcker och analyserar den avbrott i din andning medan du sover.


Visa data

- 1 Gå till **Huawei Hälsa > Hälsa > Sömn**, peka på **Medvetenhet om andning under sömn** längst ned på skärmen, så kommer du till funktionsskärmen där du kan se det senaste detekteringsresultatet och en sammanfattning av dina dataposter.
- 2 Peka på  i det övre högra hörnet och sedan på **Alla data**, och välj ett specifikt datum för att se dataposterna för den dagen.

Aktivera/avaktivera Medvetenhet om andning under sömn


Gå till **Huawei Hälsa > Hälsa > Sömn > Medvetenhet om andning under sömn**, peka på  i det övre högra hörnet och sedan på **Medvetenhet om andning under sömn**, och slå på eller av brytaren för **Medvetenhet om andning under sömn**.

Avaktivera tjänsten

Gå till **Huawei Hälsa > Hälsa > Sömn > Medvetenhet om andning under sömn**, peka på  i det övre högra hörnet, gå till **Om > Avaktivera tjänst**, och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra inställningarna.


Pulsmätning

Kontinuerlig pulsövervakning är aktiverad som standard, vilket gör att en pulskurva kan visas. Om den här funktionen är avaktiverad kommer du att uppmanas att besöka **Huawei Hälsa** och slå på brytaren för **Kontinuerlig pulsövervakning**.

-  • Mätdata och resultat är endast för referens och inte avsedda för medicinskt bruk.
 - För optimal pulsdatanoggrannhet, fäst enheten tätt ovanför handledsbenet för bästa möjliga passform. Välj en tightare passform under träningspass.
 - Pulsmätningen kan också påverkas av vissa yttre faktorer, såsom låg omgivningstemperatur, armrörelse eller tatueringar på armen.

Enskild pulsmätning

- 1 Öppna **Huawei Hälsa**, navigera till skärmen för enhetsinformation, gå till **Hälsoövervakning > Kontinuerlig pulsövervakning**, och växla av **Kontinuerlig pulsövervakning**.

2 Gå in i applistan på din wearable enhet, välj **Puls** () , starta en mätning och vänta på att resultatet ska visas.

 Pulsdata från individuella mätningar synkroniseras inte med **Huawei Hälsa**-appen.


Kontinuerlig pulsövervakning

Öppna **Huawei Hälsa**, navigera till skärmen för enhetsdetaljer, gå till **Hälsoövervakning** > **Kontinuerlig pulsövervakning** och växla på **Kontinuerlig pulsövervakning**.

Mäta vilopulsen

Vilopuls, mätt i slag per minut, hänvisar till pulsen som mäts när du är vaken men i ett lugnt, vilande tillstånd. Det är en viktig indikator för hjärthälsa. Den bästa tiden att mäta din vilopuls är först på morgonen efter att du har vaknat (men innan du går upp ur sängen).

Öppna **Huawei Hälsa**, navigera till skärmen för enhetsdetaljer, gå till **Hälsoövervakning** > **Kontinuerlig pulsövervakning** och växla på **Kontinuerlig pulsövervakning**. Din wearable enhet kommer då automatiskt att mäta din vilopuls.

 . Det finns några förutsättningar för att din vilopuls ska kunna mätas och visas. Suboptimal mättid kan leda till avvikelser eller inget resultat alls.

Pulsvarningar


Varning för hög puls

Öppna **Huawei Hälsa**, navigera till skärmen för enhetsinformation, gå till **Hälsoövervakning** > **Kontinuerlig pulsövervakning**, växla på **Kontinuerlig pulsövervakning** och ställ in **Varning för hög puls** så att det passar dina behov. Din wearable enhet vibrerar och visar en varning när din puls ligger över det inställda värdet i mer än 10 minuter medan du vilar. Du kan sedan svepa åt höger på varningsskärmen för att avfärda aviseringen.

Varning för låg puls

Öppna **Huawei Hälsa**, navigera till skärmen för enhetsinformation, gå till **Hälsoövervakning** > **Kontinuerlig pulsövervakning**, växla på **Kontinuerlig pulsövervakning** och ställ in **Varning för låg puls** så att det passar dina behov. Din wearable enhet vibrerar och visar en varning när din puls ligger under det inställda värdet i mer än 10 minuter. Du kan sedan svepa åt höger på varningsskärmen för att avfärda aviseringen.

Pulsdata

Gå till startsidan för **Huawei Hälsa**, tryck på **Hjärta**-kortet, tryck på  i det övre högra hörnet och sedan på **Alla data**, och visa dina pulsdata. Du kan välja att radera vilken datapost som helst.

Pulsmätning under en träning

Under ett träningspass visar din wearable enhet puls och pulszon i realtid samt aviserar dig när pulsen överskrider den förinställda övre gränsen. För bättre träningsresultat rekommenderas du att använda pulszoner som vägledning för din träning.

- För att ställa in pulszoner i **Huawei Hälsa**, gå till **Jag > Inställningar > Träningsinställningar > Inställningar för träningspuls**. För löpning kan du välja **Maxpulsprocent**, **HRR-procent**, eller **LTHR-procent** som beräkningsmetod. För andra träningspass rekommenderas **Maxpulsprocent** eller **HRR-procent**.
 - **i** Om du väljer **Maxpulsprocent** som beräkningsmetod beräknas dina pulszoner för olika träningsintensiteter (nämligen Extrem, Anaerob, Aerob, Fettförbränning och Uppvärmning) baserat på din maxpuls ($HR_{max} = 220 - \text{Din ålder}$).
 - Om du väljer **HRR-procent** som beräkningsmetod beräknas dina pulszoner för olika träningsintensiteter (nämligen Avancerad anaerob, Grundläggande anaerob, Mjölksyratröskel, Avancerad aerob och Grundläggande aerob) baserat på din pulsreserv (eller HRR, fastställd genom att ta din maximal puls och subtrahera din vilopuls).
- När du har börjat ett träningspass ser du din puls i realtid på din wearable skärm. I slutet av träningspasset kan du se din genomsnittliga puls, maxpuls och pulszon-relaterade data på träningsresultatskärmen.
 - **i** Under ett träningspass visas inte din realtidspuls när din wearable enhet tagits bort från handleden, men enheten kommer att fortsätta att söka efter din pulssignal ett tag. Mätningen återupptas när du har enheten på dig igen.
 - Du kan visa diagram med ändringar i pulsen, maxpuls och snittpuls för varje träningspass från **Träningsposter** på **Huawei Hälsa**-startsidan.

Varning för hög puls under träning

Efter att ett träningspass har påbörjats kommer din wearable enhet att vibrera och visa en varning när din puls är över den förinställda övre gränsen under en viss tidsperiod. Du kan svepa åt höger på varningsskärmen för att avfärda aviseringen, eller så stängs varningsskärmen automatiskt när din puls faller tillbaka under tröskeln.

- 1 Öppna **Huawei Hälsa**, gå till **Jag > Inställningar > Träningsinställningar > Inställningar för träningspuls**, och växla på **Hög puls**.
- 2 Peka på **Pulsgräns** ställ in den övre gränsen för att passa dina behov och tryck på **OK**.
 - **i** Sådana pulsvarningar är endast tillgängliga under träningspass och genereras inte under daglig användning.

Pulsvågs-/arytmianalys


Pulsvågs-/arytmianalys använder PPG-sensorn med hög precision på din wearable enhet för att screena efter onormala hjärtslagsrytmer.

- **i** Den här funktionen är endast tillgänglig på vissa marknader.
 - Mätdata och resultat är endast för referens och inte avsedda för medicinskt bruk.

Aktivera appen

- 1 Ladda först ner den senaste versionen av **Huawei Hälsa** från HUAWEI AppGallery, eller uppdatera den installerade **Huawei Hälsa**-appen till den senaste versionen.
- 2 Gå till startsidan för **Huawei Hälsa**, gå till **Hjärta > Pulsvågs-/arytmianalys** och aktivera funktionen **Pulsvågs-/arytmianalys**.


Ta mätningar på din wearable enhet

- 1 Dubbelkolla att din wearable enhet bärs på rätt sätt och placera din underarm platt på ett bord eller på dina knän, med armar och fingrar avslappnade.
- 2 Gå till enhetens applista och gå till **Pulsvågs-/arytmianalys > Mät**.
- 3 Håll dig stilla och vänta tills mätningen är klar, se sedan ditt resultat på den wearabla skärmen. Du kan trycka på  för att kolla resultatbeskrivningen. För mer information, gå till startsidan för **Huawei Hälsa** på din telefon och gå till **Hjärta > Pulsvågs-/arytmianalys**.

Aktiverar automatiska mätningar och påminnelser


- 1 Gå till startskärmen för **Huawei Hälsa**, gå till **Hjärta > Pulsvågs-/arytmianalys** och tryck på  i det övre högra hörnet och sedan på **Automatisk mätning**.
- 2 Slå på eller av brytaren för **Automatisk arytmidetektion**. Efter aktivering utför din wearable enhet automatiskt mätningar medan den bärs. Du kan också slå på eller av **Arytmivarningar**-brytaren efter behov. När den är aktiverad kommer du att få varningar via din wearable enhet när onormala hjärtslagsrytmer upptäcks.

Avaktivera tjänsten

Öppna startsidan för **Huawei Hälsa**, gå till **Hjärta > Pulsvågs-/arytmianalys**, peka på  i det övre högra hörnet och sedan **Om > Avaktivera tjänst** och följ instruktionerna på skärmen.

Möjliga resultat

Resultaten kan skilja sig från EKG-analysresultaten. Rådgör med en läkare om resultaten. Tolka inte resultaten på egen hand eller självmedicinera.

Gå till startsidan för **Huawei Hälsa** och gå till **Hjärta > Pulsvågs-/arytmianalys** för att visa dina data i stapeldiagram. Du kan även trycka på  i det övre högra hörnet och sedan **Hjälp** för mer information om mätresultat.

Mätresultat: Inga avvikelser, Risk för extraslag, Risk för A-fib, Misstanke om extraslag eller Misstanke om A-fib

SpO2-mätning

- För att använda den här funktionen ska du först uppdatera din wearable och appen **Huawei Hälsa** till de senaste versionerna.
- För att säkerställa optimal mätnoggrannhet, fäst enheten ordentligt med en fingerbredd ovanför handledsbenet för bästa möjliga passform. Se till att sensorområdet är i kontakt med din hud, utan främmande föremål emellan.

Individuell SpO2-mätning

- 1 Dubbelkolla att din wearable enhet bärs korrekt och påbörja en mätning först när du vilar.
 - 2 Gå till applistan och peka på **SpO2**.
 - 3 Peka på **Mät** för att starta en SpO2-mätning. När du har startat, kom ihåg att hålla stilla med enhetens skärm vänd uppåt.
- Ett inkommande samtal, larm eller svep åt höger på enhetens skärm kommer att avbryta en mätning.

Automatisk mätning av SpO2

- 1 Öppna appen **Huawei Hälsa** och gå till skärmen för enhetens uppgifter, peka på **Hälsoövervakning**, och växla på **Automatisk SpO2**. Enheten mäter och registrerar sedan automatiskt SpO2-nivå när den detekterar att du är stilla.
- 2 Peka på **Varning för låg SpO2** för att ställa in en nedre gräns för att din enhet ska vibrera och visa en varning när du är vaken.

Visa dina SpO2-data

Gå till startsidan för **Huawei Hälsa**, tryck på **SpO2**-kortet och välj ett datum för att se dina data den dagen.

Menskalender

Aktivera appen


Om du använder den här funktionen för första gången, se till att ditt band och din telefon är anslutna och slutför funktionsaktiveringen.

- 1 Gå till startsidan för **Huawei Hälsa**, tryck på **Menskalender**-kortet, ladda ner funktionspaketet, ställ in din menstruationdata och tryck på **Kom igång**. Om **Menskalender**-kortet inte finns på Huawei Hälsa-startsidan trycker du på **Redigera** och lägger till kortet.
- 2 En aktiveringsavisering dyker upp på ditt band när du har det på dig. Om det är utanför handleden lagras aviseringen i meddelandecentret. Peka på **Öppna app** för att gå till skärmen för sekretesspolicyn. Godkänn sekretesspolicyn så omdirigeras du till **Menskalender**-appens startsida. Peka på **OK** för att återgå till föregående skärm.

Spela in och visa dina menstruationsdata på ditt band

- 1** Gå in i enhetens applista, tryck på **Menskalender** för att komma åt appens startsida, där du ser din menskalender i en månadsvy.
- 2** Peka på **Redigera** för att lägga in när du har din menstruation **Startade** och **Avslutades**. Svep uppåt på skärmen för att se **Sammanfattning**.
- 3** Svep åt vänster och höger på **månadsvyskärmen** för att visa data från föregående och nästa tre cykler.

Registrera din menstruation i Huawei Hälsa-appen






- 1** Gå till startsidan för **Huawei Hälsa**, peka på **Menskalender**-kortet, välj ett specifikt datum och slå på **Menstruationen startade** eller **Menstruationen slutade** för att registrera varaktigheten av en menstruation.
- 2** På skärmen **Kalender för menstruationscykel** trycker du på  i det övre högra hörnet och sedan **Inställningar** för att ställa in din menstruationslängd och cykellängd, och växlar strömbrytaren för **Påminnelser** på eller av. Du kan också välja **Menstruationsposter** för att visa **Genomsnittlig menstruation** och **Genomsnittlig cykel**. Om du väljer **Alla data** kommer du till skärmen för historiska data.

Träning




Starta ett träningspass

Din wearable enhet stöder flera träningslägen, inklusive övningar som löpning och cykling, träningskurser och andra aktiviteter som dans, is- och snösporter och fritidssporter.

Starta ett träningspass på din wearable enhet

- 1 Gå till enhetens applista och tryck på **Träning** ()
- 2 Svep uppåt eller nedåt på skärmen och välj önskat träningsläge. Du kan också svepa uppåt tills du kommer till slutet av skärmen och sedan:
 - Peka på **Lägg till** för att lägga till andra träningslägen.
 - Tryck på **Ändra ordning** och sedan  för att ändra ordning på träningslistan. Du kan också peka på  för att ta bort ett läge från listan.
- 3 Tryck på ikonen för träningsläge för att starta träning.
- 4 Under ett träningspass kan du trycka och hålla in sidoknappen för att avsluta träningen. Alternativt kan du trycka på sidoknappen för att pausa, trycka på  för att återuppta eller peka på  för att avsluta träningen.

Starta en träning i appen Huawei Hälsa

- 1 Dubbelkolla att din wearable enhet är länkad till **Huawei Hälsa**, och bär enheten tätt mot handleden. Sedan i **Huawei Hälsa**, till exempel, gå till **Träning > Löpning utomhus** och tryck på löpningsikonen för att starta löpningen.
- 2 Under ett träningspass kan du peka på  på **Huawei Hälsa**-skärmen för att pausa, trycka  för att återuppta eller hålla nere  för att avsluta träningen. Din wearable enhet pausar, återupptar eller avslutar träningen i enlighet med detta.

Visa träningsdata på din wearable enhet

När som helst under ett träningspass kan du svepa uppåt eller nedåt på träningskärmen på din wearable enhet för att se dina träningsdata i realtid.

För träningspass som startas i **Huawei Hälsa**-appen, kommer konditionsdata i realtid att visas både i appen och på din wearable skärm. Om träningssträckan eller varaktigheten är för kort sparas inte posten.

Träningsposter

Visa träningsposter på din wearable enhet

- 1 Gå till applistan och peka på **Träningsposter**.
- 2 Välj en post och visa motsvarande detaljer. Du kommer att se olika typer av data för olika träningslägen.

Visa träningsposter i appen Huawei Hälsa

Gå till startsidan för **Huawei Hälsa**, tryck på **Träningsposter**-kortet, välj en post och visa motsvarande detaljer.

Om **Träningsposter**-kortet inte finns på Huawei Hälsa-startsidan trycker du på **Redigera** och lägger till kortet.

Radera en träningspost

Gå till startsidan för **Huawei Hälsa**, tryck på **Träningsposter**-kortet, håll ned en post och radera den. Den här posten kommer dock fortfarande att vara tillgänglig i **Träningsposter** på din wearable enhet.

- Om en träningspost har synkroniserats till **Huawei Hälsa** och senare raderats i appen, kommer denna post fortfarande att vara tillgänglig i **Träningsposter** på din wearable enhet och kommer inte att synkroniseras igen med **Huawei Hälsa**.
- Träningsposter kommer inte att lagras permanent på den wearabla enheten. När nya träningsposter genereras kommer de äldsta att raderas, men samma poster kommer inte att raderas synkront från **Huawei Hälsa**-appen om de har synkroniserats.

Löpindex

Löpindex (RAI) är ett omfattande index som återspeglar en löpares uthållighet, teknik och effektivitet. Generellt sett presterar en löpare med högre RAI bättre i tävlingar.

Innan du börjar

- Uppdatera wearablen och appen **Huawei Hälsa** till de senaste versionerna.
- RAI-funktionen är endast tillgänglig för körningar som varar mer än 12 minuter i vissa scenarier.

Kolla din RAI

- På din wearable enhet:

Gå in i applistan och tryck på **Träningsstatus** () för att hitta din RAI-data.

- På din telefon:

Gå till **Huawei Hälsa > Jag > Mina data > Löpindex** för att se ditt aktuella RAI- och bedömningsresultat.

Träningsstatus

Gå in i enhetens applista, tryck på **Träningsstatus** () och svep uppåt på skärmen för att visa relaterad information som **Löpindex**, **Träningsbelastning**, **Återhämtning**, och **VO2max**.


- **Löpindex (RAI)** är ett omfattande index som återspeglar en löparens uthållighet, teknik och effektivitet. Generellt sett presterar en löpare med högre RAI bättre i tävlingar.
- **Återhämtning** är hur lång tid det tar för din kropp att återgå till 100 %. För ett individuellt träning är denna indikator direkt relaterad till återhämtningstid som bestäms av träningsintensitet och träningens varaktighet.
- **Träningsbelastningen** baseras på din totala träningsmängd under de senaste sju dagarna och på din konditionsstatus. Sådana data är tillgängliga efter att du har börjat en träning och din puls spåras hela tiden, med undantag för simlägen.
- **VO2Max** hänvisar till den maximala mängd syre din kropp kan absorbera och använda per tidsenhet under intensiv träning. Det är en viktig indikator på din kropps aeroba förmåga.

Aktivitetsposter


- För att använda den här funktionen måste du först uppdatera ditt band till den senaste versionen.


Aktivitetsringar spårar din dagliga fysiska aktivitet med tre typer av data (tre ringar): Rörelse, Träning och Stå. Att nå dina mål för alla tre ringarna kan hjälpa dig att leva ett hälsosammare liv.


Så här ställer du in dina egna mål för aktivitetsringar:

På din telefon: Öppna startsidan för **Huawei Hälsa**, och tryck på kortet Aktivitetsringningar för att komma åt skärmen **Aktivitetsposter**. Peka på  i det övre högra hörnet och sedan på **Redigera mål**.

På ditt band: Navigera till appen **Aktivitetsringar** svep åt vänster för att visa **Denna veckas** statistik eller svep uppåt för att visa **Idags** data och sedan uppåt igen för att trycka på **Redigera mål**.

(1) : **Rörelse** mäter de kalorier du förbränner genom fysisk aktivitet. Du kan öka Rörelsekalorierna genom att delta i aktiviteter som löpning, cykling, hushållssysslor och promenader med hunden.

(2) : **Träning** mäter den totala varaktigheten av måttliga och högintensiva träningspass du har börjat utföra varje dag. Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar att vuxna får minst 150 minuter måttlig intensitet eller 75 minuter högintensiv träning per vecka. Snabb promenad, jogging och måttlig styrketräning kan förbättra hjärt- och lunguthålligheten, förbättra styrkan och öka den allmänna konditionen.

(3)  : **Stå** mäter antalet timmar under vilka du stått upp och rört dig i minst en minut. Om du t.ex. har promenerat i mer än 1 minut en given timme (till exempel mellan 10:00 och 11:00) räknas den här timmen som en aktiv timme för **Stå**. Att sitta för länge är skadligt. WHO-studier tyder på att sittande under långa perioder är kopplat till högre risker för högt blodsocker, typ 2-diabetes, fetma och depression.

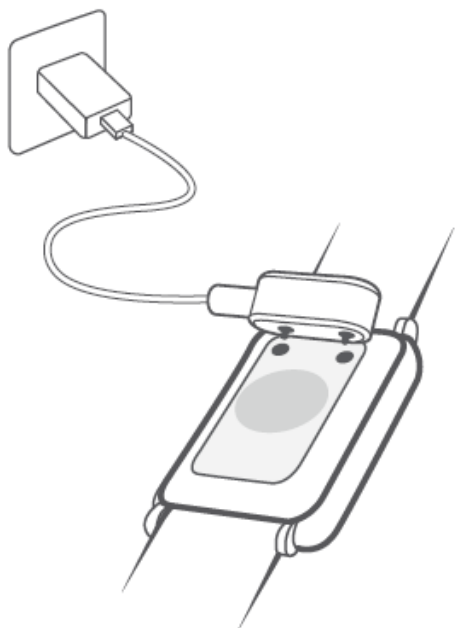
Denna ring är designad för att påminna dig om att det är skadligt för din hälsa att sitta för länge. Du rekommenderas att stå upp minst en gång i timmen och få så höga poäng som möjligt för **Stå** varje dag.

Mer

Ladda

Ladda enheten

Anslut metallkontaktarna på laddningsvaggan till metallkontaktarna på bandets baksida och placera dem på en plan yta. Anslut laddningsvaggan till en strömkälla. Enhetens skärm tänds och batterinivån visas.



- **i** Det rekommenderas att du använder en HUAWEI-laddningsvagg och adapter när du laddar din enhet, eller använder en laddningsvagg och adapter som överensstämmer med relevanta säkerhetsföreskrifter och standarder. Laddare och powerbanks som inte uppfyller relevanta säkerhetsstandarder kan orsaka problem som långsam laddning eller överhettning. Var försiktig när du använder dem. För att garantera äktheten hos din HUAWEI-laddningsvagg och adapter, rekommenderas det att du köper dem från ett officiellt Huawei-försäljningsställe.
- Laddningsvaggan är inte vattentät. Se till att laddningsporten, metallkontakterna och din wearable enhet förblir torra under laddningen.
- Håll ytan på laddningsvaggan ren. Se till att din wearabla enhet är korrekt placerad på laddningsvaggan och att laddningsstatusen visas på enhetens skärm. Undvik att få metallföremål i kontakt med metallkontakterna på laddningsvaggan, för att undvika kortslutning och andra risker.
- När laddningsikonen visar 100 % har din enhet blivit fulladdad och har automatiskt slutat ladda. Ta bort den från laddningsvaggan och koppla bort strömadaptern.
- Om du inte planerar att använda din wearable enhet under en längre tid, rekommenderas du att ladda batteriet varannan till var tredje månad för att förlänga batteriets livslängd.
- Batterier har ett begränsat antal laddningscykler. När batterilivslängden blir märkbart kortare kan du gå till ett auktoriserat Huawei-kundservicecenter för att byta ut batteriet.
- Ladda inte och använd inte enheten i en farlig miljö, och kontrollera att det inte finns något lättantändligt eller explosivt i närheten. Innan du använder laddningsvaggan, se till att dess USB-port är fri från vätska eller främmande föremål. Håll vaggan och din enhet borta från vätskor och brandfarliga material under laddning. Rör inte vid laddningsvaggans metallkontakter när den är ansluten till en strömkälla.
- Laddningsvaggan innehåller en magnet. Om du upptäcker avstötning mot din enhet när du försöker ladda den, ändra dess riktning och anslut den till vaggan. Vaggan är magnetisk och tenderar att dra till sig metallföremål. Kontrollera och rengör den före användning.
- Utsätt inte laddningsvaggan för höga temperaturer under en längre tid, eller för källor till starka elektromagnetiska störningar, för att undvika reduktion eller omväxling av magnetiska egenskaper eller andra problem.

Kontrollera batterinivån

Metod 1: Sveg nedåt på enhetens startsida för att visa genvägsmenyn, där du hittar batterinivån.

Metod 2: Anslut din enhet till en strömkälla så ser du batterinivån på laddningsskärmen.

Metod 3: Visa batterinivån på enhetens startsida om den aktuella urtavlan visar sådan data.

Metod 4: När din enhet är länkad till **Huawei Hälsa** öppnar du appen och navigerar till skärmen för enhetsdetaljer, där batterinivån visas.

Varning för lågt batteri

När batterinivån faller under 10 % vibrerar din enhet för att meddela dig om den låga batterinivån och uppmanar dig att ladda enheten så snart som möjligt.

AOD urtavla

När du har ställt in AOD-urtavlan kan du välja om du vill visa huvudurtavlan eller AOD-urtavlan när du lyfter handleden.


- 1 Gå till enhetens applista och gå till **Inställningar** > **Urtavla** och växla på **Visas alltid**.
- 2 Välj **Lyft för att visa AOD** eller **Lyft för att visa urtavlan** för att passa dina önskemål.

PIN-kodinställningar

Du kan ställa in en PIN-kod för din enhet för att ytterligare skydda din sekretess. Sedan kommer din enhet automatiskt att låsa sig själv när den tas av eller när dess skärm stängs av, och du måste ange PIN-koden för att låsa upp enheten och komma åt urtavlans skärm. Om du fortsätter att bära din enhet kommer skärmen inte att låsas.

Aktivera PIN-kod

Svep nedåt på enhetens startsidan för att visa genvägsmenyn, gå till **Inställningar** > **PIN-kod** > **Ställ in PIN-kod** och följ instruktionerna på skärmen för att ställa in en sexsiffrig PIN-kod.

-  • Se till att slå på **Lås automatiskt** för att använda den här funktionen. Denna PIN-kod används bara för att låsa upp enheten efter att den automatiskt låser sig själv när den tas av eller när skärmen stängs av.
- Håll din PIN-kod säker. Om du glömmer det måste du återställa enheten till fabriksinställningarna.

Ändra PIN-kod

Svep nedåt på enhetens startsidan för att visa genvägsmenyn, gå till **Inställningar** > **PIN-kod** > **Ändra PIN-kod** och följ instruktionerna på skärmen för att ändra din PIN-kod.

Avaktivera PIN-kod

Svep nedåt på enhetens startsidan för att visa genvägsmenyn, gå till **Inställningar** > **PIN-kod** > **Avaktivera PIN-kod** och följ instruktionerna på skärmen för att avaktivera din PIN-kod.

Definitioner av vattenbeständighetsnivå och dammskyddsnivå och beskrivning av användningsscenario för wearables

Vattentålig och dammskyddad innebär att wearablen förhindrar att vatten och damm tränger in i enheten, och därmed skyddar dess inre komponenter och moderkort från skador.

För mer information om vattentätheten hos HUAWEI wearables, vänligen besök **Vattentåliga nivåer och dagliga applikationer för HUAWEI Wearables..**

Vattentäta och dammbeständiga nivådefinitioner och användningsscenarier är som följer.

- i • I följande testscenarier varierar den normala temperaturen från 15 °C till 35 °C, den relativa luftfuktigheten varierar från 25 % till 75 % och atmosfärstrycket varierar från 86 kPa till 106 kPa (det normala atmosfärstrycket är 101,325 kPa).
- Vattenbeständigheten är inte permanent och prestandan kan försämrans med dagligt slitage. Det rekommenderas att du regelbundet tar din enhet till ett auktoriserat Huawei-servicecenter för inspektion och underhåll.
- Vatten- och dammbeständighet gäller endast klockans huvuddel. Andra komponenter som armband, laddningsvaggan och basen är inte vattenbeständiga eller dammskyddade. (Remmarna för HUAWEI WATCH Ultimate-serien / HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN-serien är vattentäta.)
- Obs: IPXX-klassificeringen betyder Ingress Protection, och är ett standardiserat mått på en produkts skydd mot vätskor och fasta partiklar. **En IP-klassificering har två siffror. Den första siffran är skydds nivån för viktiga komponenter mot fasta partiklar, från 0 till 6, där 6 är den högsta skydds nivån. Den andra siffran hänvisar till vattenbeständighet, från 0 till 8, där 8 är den högsta skydds nivån.** Vissa IPX8-klassade wearables kan bäras under simtur. Faktisk användning gäller.
- Använd produkten i enlighet med användarhandboken på Huaweis officiella webbplats eller i produktdokumentationen som medföljer produktförpackningen. Gratis garantitjänster är inte tillgängliga vid skador som orsakas av felaktig användning.
- Undvik följande förhållanden för att bibehålla den wearabla enhetens vattenbeständighet. Skada som orsakats av nedsänkning i vätska täcks inte av garantin.
 - 1** Genom att trycka på enhetens knappar eller använda enheten under vattnet. (Du kan trycka på knapparna på HUAWEI WATCH Ultimate-serien / HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN-serien och vrida kronan när du är under vatten.)
 - 2** Rengöring av enheten med ett ultraljudsrengöringsmedel eller milt sura eller alkaliska rengöringsmedel.
 - 3** Tappa enheten från en hög plats eller utsätta enheten för stötar från en kollision.
 - 4** Demontering eller reparation av enheten i en annan icke-auktoriserad butik än Huawei.
 - 5** Att utsätta enheten för hushållskemikalier, såsom tvål eller tvålatten under duschar eller bad.
 - 6** Att utsätta enheten för parfymer, lösningsmedel, rengöringsmedel, syror, sura ämnen, bekämpningsmedel, emulsioner, solskyddsmedel, fuktighetskräm eller hårfärgningsmedel.
 - 7** Ladda enheten när den är våt.

Vatten- och dammskydds nivå	Definitioner av skydds nivåer	Beskrivning av användningsscenario
-----------------------------	-------------------------------	------------------------------------

<p>Dykning (djup upp till 100 meter)</p>	<p>Uppfyller standarden EN 13319 för dykningstillbehör. Produkter som uppfyller den här standarden tål 200 cykler med normalt tryck (1 ATM) och övertryck (11 ATM som mest), och blir kvar med övertryck i en minut i varje cykel.</p>	<p>Uppfyller standarden EN 13319 för dykningstillbehör. Produkten kan bäras under dyk (på djup upp till 100 meter) och under grunda vattenaktiviteter som att simma i en pool eller längs kusten. (Av säkerhetsskäl ska du inte dyka ensam.)</p> <p>Blötlägg enheten i sötvatten i 30 minuter före och efter dykning. Efter att ha burit enheten under vattenaktiviteter, rengör och torka den omedelbart, ta bort vattenfläckarna från produktens ytor och alla hål och använd enhetens dräneringsfunktion för att undvika negativ påverkan på enhetens prestanda.</p> <p>Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Dykningsaktiviteter som överstiger ett djup av 100 meter. 2. Varma duschar, varma källor, bastur (ångbad) och andra aktiviteter i miljöer med hög temperatur och/eller hög luftfuktighet. 3. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålvatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och blötlägg enheten i färskt vatten i 30 minuter. 4. Plattformsdyk, högtrycksspolning eller andra aktiviteter som involverar högt vattentryck eller snabbt strömmande vatten. 5. Läder i sammansatt veganskt material, vävda kompositremmar, titan och keramiska remmar är inte designade för vattenaktiviteter (som simning) eller för att tåla svett, och
--	--	---

		<p>därför rekommenderas det att andra remmar används i sådana scenarier. (Skada på wearablen som orsakas av nedsänkning i vätska täcks inte av garantin om wearablen bärs i ett olämpligt scenario.)</p>
--	--	--

<p>Dykning (djup upp till 30 meter)</p>	<p>Uppfyller standarden EN 13319 för dykningstillbehör. Produkter som uppfyller denna standard tål 200 cykler med normalt tryck (1 ATM) och övertryck (3,3 ATM som mest), och blir kvar med övertryck i en minut i varje cykel.</p>	<p>Uppfyller standarden EN 13319 för dykningstillbehör. Produkten kan bäras under fridykning (på djup upp till 30 meter) och under grunda vattenaktiviteter som att simma i en pool eller längs kusten. (Av säkerhetsskäl ska du inte dyka ensam.)</p> <p>Blötlägg enheten i sötvatten i 30 minuter före och efter dykning. Efter att ha burit enheten under vattenaktiviteter, rengör och torka den omedelbart, ta bort vattenfläckarna från produktens ytor och alla hål och använd enhetens dräneringsfunktion för att undvika negativ påverkan på enhetens prestanda.</p> <p>Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Scubadykningar och tekniska dykningar. 2. Dykningsaktiviteter som överstiger ett djup av 30 meter. 3. Varma duschar, varma källor, bastur (ångbad) och andra aktiviteter i miljöer med hög temperatur och/eller hög luftfuktighet. 4. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålvatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och blötlägg enheten i färskt vatten i 30 minuter. 5. Aktiviteter som involverar högt vattentryck eller snabbt rinnande vatten, som att hoppa i vatten, vattenskidåkning, surfing, motoriserade vattensporter (som sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och forsränning.
---	---	--

		<p>6. Läder i sammansatt veganskt material, vävda kompositremmar, läder, metall, titan och keramiska remmar är inte designade för vattenaktiviteter (som simning) eller för att tåla svett, och därför rekommenderas det att andra remmar används i sådana scenarier. (Skada på wearablen som orsakas av nedsänkning i vätska täcks inte av garantin om wearablen bärs i ett olämpligt scenario.)</p>
--	--	---

<p>Dykning (djup upp till 40 meter)</p>	<p>Uppfyller standarden EN 13319 för dykningstillbehör. Produkter som uppfyller den här standarden tål 200 cykler med normalt tryck (1 ATM) och övertryck (4,4 ATM som mest), och blir kvar med övertryck i en minut i varje cykel.</p>	<p>Uppfyller standarden EN 13319 för dykningstillbehör. Produkten kan bäras under fridykning (på djup upp till 40 meter) och under grunda vattenaktiviteter som att simma i en pool eller längs kusten. (Av säkerhetsskäl ska du inte dyka ensam.)</p> <p>Blötlägg enheten i sötvatten i 30 minuter före och efter dykning. Efter att ha burit enheten under vattenaktiviteter, rengör och torka den omedelbart, ta bort vattenfläckarna från produktens ytor och alla hål och använd enhetens dräneringsfunktion för att undvika negativ påverkan på enhetens prestanda.</p> <p>Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Scubadykningar och tekniska dykningar. 2. Dykningsaktiviteter som överstiger ett djup av 40 meter. 3. Varma duschar, varma källor, bastur (ångbad) och andra aktiviteter i miljöer med hög temperatur och/eller hög luftfuktighet. 4. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålvatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och blötlägg enheten i färskt vatten i 30 minuter. 5. Aktiviteter som involverar högt vattentryck eller snabbt rinnande vatten, som att hoppa i vatten, vattenskidåkning, surfing, motoriserade vattensporter (som sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och forsränning.
---	---	--

		<p>6. Läder i sammansatt veganskt material, vävda kompositremmar, läder, metall, titan och keramiska remmar är inte designade för vattenaktiviteter (som simning) eller för att tåla svett, och därför rekommenderas det att andra remmar används i sådana scenarier. (Skada på wearablen som orsakas av nedsänkning i vätska täcks inte av garantin om wearablen bärs i ett olämpligt scenario.)</p>
--	--	---

10 ATM	<p>Det är en vattenbeständighetsstandard (ISO 22810) definierad av Internationella standardiseringsorganisationen (ISO). Den indikerar att wearablen kan tåla upp till 100 meters simulerat statiskt vattentryck vid rumstemperatur i 10 minuter och betyder inte att klockan är vattenbeständig i 100 meter djupt vatten.</p>	<p>Wearablen uppfyller motståndsnivån på 10 ATM enligt ISO 22810:2010-standard, vilket indikerar att enheten kan motstå upp till 100 meter statiskt vattentryck i 10 minuter, men betyder inte att den är vattentät i vatten som är 100 meter djupt.</p> <p>Produkten kan användas i grunt vatten som i simbassänger och på stranden, och kan bäras och användas under träning, på regniga dagar och när den utsätts för vattenstänk.</p> <p>Efter att ha burit enheten under vattenaktiviteter, rengör och torka den omedelbart, ta bort vattenfläckarna från produktens ytor och alla hål och använd enhetens dräneringsfunktion för att undvika negativ påverkan på enhetens prestanda.</p> <p>Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Dykning, sportdykning eller andra aktiviteter som involverar högt vattentryck. 2. Varma duschar, varma källor, bastur (ångbad) och andra aktiviteter i miljöer med hög temperatur och/eller hög luftfuktighet. 3. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålvatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och blötlägg enheten i färskt vatten i 30 minuter. 4. Aktiviteter som involverar högt vattentryck eller snabbt rinnande vatten, som att hoppa i vatten, vattenskidåkning, surfing, motoriserade vattensporter (som
--------	--	--

		<p>sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och forsränning.</p> <p>5. Läder i sammansatt veganskt material, vävda kompositremmar, läder, metall, titan och keramiska remmar är inte designade för vattenaktiviteter (som simning) eller för att tåla svett, och därför rekommenderas det att andra remmar används i sådana scenarier.</p> <p>(Skada på wearablen som orsakas av nedsänkning i vätska täcks inte av garantin om wearablen bärs i ett olämpligt scenario.)</p>
--	--	---

5 ATM	<p>Det är en vattenbeständighetsstandard (ISO 22810). Den indikerar att wearablen kan tåla upp till 50 meters simulerat statiskt vattentryck vid rumstemperatur i 10 minuter och betyder inte att klockan är vattenbeständig i 50 meter djupt vatten.</p>	<p>Dessa wearables överensstämmer med 5 ATM-klassificerade skyddsklassningen enligt standarden ISO 22810:2010, vilket indikerar att de kan motstå upp till 50 meters statiskt vattentryck i 10 minuter, men betyder inte att de är vattenbeständiga i 50 meter djupt vatten.</p> <p>Produkten kan användas i grunt vatten som i simbassänger och på stranden, och kan bäras och användas under träning, på regniga dagar och när den utsätts för vattenstänk.</p> <p>Efter att ha burit enheten under vattenaktiviteter, rengör och torka den omedelbart, ta bort vattenfläckarna från produktens ytor och alla hål och använd enhetens dräneringsfunktion för att undvika negativ påverkan på enhetens prestanda.</p> <p>Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Dykning, sportdykning eller andra aktiviteter som involverar högt vattentryck. 2. Varma duschar, varma källor, bastur (ångbad) och andra aktiviteter i miljöer med hög temperatur och/eller hög luftfuktighet. 3. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålsvamp och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och blötlägg enheten i färskt vatten i 30 minuter. 4. Aktiviteter som involverar högt vattentryck eller snabbt rinnande vatten, som att hoppa i vatten, vattenskidåkning, surfing,
-------	---	---

		<p>motoriserade vattensporter (som sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och forsränning.</p> <p>5. Läder i sammansatt veganskt material, vävda kompositremmar, läder, metall, titan och keramiska remmar är inte designade för vattenaktiviteter (som simning) eller för att tåla svett, och därför rekommenderas det att andra remmar används i sådana scenarier.</p> <p>(Skada på wearablen som orsakas av nedsänkning i vätska täcks inte av garantin om wearablen bärs i ett olämpligt scenario.)</p>
--	--	---

IP69K	<p>Uppfyller IP69K-klassificeringen enligt ISO 20653:2023-standarden. IPX9K-testförhållandena är som följer: vattentemperatur: $80\pm 5^{\circ}\text{C}$; vattenflöde: 15 ± 1 L/min; vattentryck: $10\ 000\pm 500$ kPa; sprutvinkel: 0°, 30°, 60° och 90°, 30 sekunder för varje vinkel. Detta indikerar inte skydd under varmvattenduschar.</p>	<p>Uppfyller IP69K-klassificeringen enligt ISO 20653:2023-standarden. Enheten kan förhindra att damm kommer in i höjlet i vardagsrum, kontor, laboratorier, små industrilokaler och förråd, men bör inte bäras i särskilt dammiga miljöer. IPX9K innebär högtrycksvätskestänk. Detta innebär att IP68-klassade produkter kan bäras vid aktiviteter på grunt vatten, som att simma i en pool eller längs kusten; Produkter som har fått både IP68- och IP69K-klassificeringen kan också bäras under aktiviteter som involverar snabbt rinnande vatten, som vattenskidor, surfing, motoriserade vattensporter (som sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och forsränning. Efter att ha burit enheten under vattenaktiviteter, rengör och torka den omedelbart, ta bort vattenfläckarna från produktens ytor och alla hål och använd enhetens dräneringsfunktion för att undvika negativ påverkan på enhetens prestanda. Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Simning, snorkling, dykning, scubadykning eller andra aktiviteter med nedsänkning i vatten under lång tid. 2. Duschar, varma källor, bastur (ångbad) och andra aktiviteter i miljöer med hög temperatur och/eller hög luftfuktighet. 3. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med
-------	--	---

		<p>någon sådan produkt, skölj och rengör enheten med färskt vatten i tid. (Skada på wearablen som orsakas av nedsänkning i vätska täcks inte av garantin om wearablen bärs i ett olämpligt scenario.)</p>
<p>IPX8 (vattentäthet för det dagliga livet)</p>	<p>Produkter som uppfyller denna standard är stänksäkra och vattentäta och kan bäras och användas under träning eftersom de är resistent mot svett, på regniga dagar och när de utsätts för vattenstänk. Det rekommenderas dock inte att du sänker en sådan enhet i vatten. Denna wearablen är klassad som IPX8 enligt GB/T 4208-2017-standard och testades under kontrollerade labbförhållanden.</p>	<p>Produkter som har en IPX8-klassning uppfyller kraven på vattentäthet för dagligt bruk, till exempel vid handtvätt och på regniga dagar. Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Simning, snorkling, dykning, scubadykning eller andra aktiviteter med nedsänkning i vatten under lång tid. 2. Duschar, varma källor, bastur (ångbad) och andra aktiviteter i miljöer med hög temperatur och/eller hög luftfuktighet. 3. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålsvamp och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och rengör enheten med färskt vatten i tid. 4. Aktiviteter som involverar högt vattentryck eller snabbt rinnande vatten, som att hoppa i vatten, vattenskidåkning, surfing, motoriserade vattensporter (som sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och forsränning.

IPX8 (20 meter)	<p>Detta är en vattentätetsklassning definierad i GB/T 4208-2017 standard. Den indikerar att wearablen kan tåla upp till 20 meters simulerat statiskt vattentryck och betyder inte att enheten är vattenbeständig i 20 meter djupt vatten.</p>	<p>Produkten kan användas i grunt vatten som i simbassänger och på stranden och uppfyller kraven på vattentätet för dagligt bruk, som vid handtvätt och på regniga dagar.</p> <p>Efter att ha burit enheten under vattenaktiviteter, rengör och torka den omedelbart, ta bort vattenfläckarna från produktens ytor och alla hål och använd enhetens dräneringsfunktion för att undvika negativ påverkan på enhetens prestanda.</p> <p>Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Snorkling, dykning, scubadykning eller andra aktiviteter med nedsänkning i vatten under lång tid. 2. Duschar, varma källor, bastur (ångbad) och andra aktiviteter i miljöer med hög temperatur och/eller hög luftfuktighet. 3. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålsvatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och rengör enheten med färskt vatten i tid. 4. Aktiviteter som involverar snabbt rinnande vatten, som att hoppa i vatten, vattenskidåkning, surfing, motoriserade vattensporter (som sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och forsränning.
-----------------	--	--

IPX8 (1,5 meter)	<p>Detta är en vattentätetsklassning definierad i GB/T 4208-2017 standard. Den indikerar att wearablen kan tåla upp till 1,5 meters simulerat statiskt vattentryck i 30 minuter och betyder inte att wearablen är vattenbeständig i 1,5 meter djupt vatten.</p>	<p>Enheten tål nedsänkning i vatten som är upp till 1,5 meter djupt under en kort tidsperiod. Det rekommenderas dock inte att du sänker en sådan enhet i vatten. Den uppfyller kraven på vattentäthet för dagligt bruk, till exempel vid handtvätt och på regniga dagar.</p> <p>Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Simning, snorkling, dykning, scubadykning eller andra aktiviteter med nedsänkning i vatten under lång tid. 2. Duschar, varma källor, bastur (ångbad) och andra aktiviteter i miljöer med hög temperatur och/eller hög luftfuktighet. 3. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och rengör enheten med färskt vatten i tid. 4. Aktiviteter som involverar högt vattentryck eller snabbt rinnande vatten, som att hoppa i vatten, vattenskidåkning, surfing, motoriserade vattensporter (som sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och forsränning. <p>(Skada på wearablen som orsakas av nedsänkning i vätska täcks inte av garantin om wearablen bärs i ett olämpligt scenario.)</p>
IP6X	<p>Uppfyller standarden IEC 60529:2013 (nivå 6). Produkter som uppfyller denna standard kan förhindra att damm kommer in.</p>	<p>Enheten kan förhindra att damm kommer in i höjlet i vardagsrum, kontor, laboratorier, små industrilokaler och förråd, men bör inte bäras i särskilt dammiga miljöer.</p>

<p>IP68 (20 meter)</p>	<p>Överensstämmer med 2 ATM-klassificerade skyddsklassningen enligt standarden ISO 22810:2010, vilket indikerar att de kan motstå upp till 20 meters statiskt vattentryck i 10 minuter, men betyder inte att de är vattenbeständiga i 20 meter djupt vatten.</p> <p>Uppfyller standarden IEC 60529:2013 (nivå 6). Produkter som uppfyller denna standard kan förhindra att damm kommer in.</p>	<p>Wearablen överensstämmer med den IP68-klassificerade skyddsklassningen enligt standarden IEC 60529:2013. Enheten kan förhindra att damm kommer in i höjlet i vardagsrum, kontor, laboratorier, små industrilokaler och förråd, men bör inte bäras i särskilt dammiga miljöer. Produkten kan användas i grunt vatten som i simbassänger och på stranden och uppfyller kraven på vattentäthet för dagligt bruk, som när den utsätts för vattenstänk och på regniga dagar. Efter att ha burit enheten under vattenaktiviteter, rengör och torka den omedelbart, ta bort vattenfläckarna från produktens ytor och alla hål och använd enhetens dräneringsfunktion för att undvika negativ påverkan på enhetens prestanda.</p> <p>Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Simning, snorkling, dykning, scubadykning eller andra aktiviteter med nedsänkning i vatten under lång tid. 2. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och rengör enheten med färskt vatten i tid. 3. Aktiviteter som involverar snabbt rinnande vatten, som att hoppa i vatten, vattenskidåkning, surfing, motoriserade vattensporter (som sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och forsränning. <p>(Skada på wearablen som orsakas av nedsänkning i vätska täcks inte av</p>
------------------------	--	---

		garantin om wearablen bärs i ett olämpligt scenario.)
--	--	---

<p>IP68 (1,5 meter)</p>	<p>Detta är en vattentätetsklassning definierad i GB/T 4208-2017 standard. Den indikerar att wearablen kan tåla upp till 1,5 meters simulerat statiskt vattentryck i 30 minuter och betyder inte att wearablen är vattenbeständig i 1,5 meter djupt vatten.</p> <p>Uppfyller standarden IEC 60529:2013 (nivå 6). Produkter som uppfyller denna standard kan förhindra att damm kommer in.</p>	<p>Wearablen överensstämmer med den IP68-klassificerade skyddsklassningen enligt standarden IEC 60529:2013. Enheten kan förhindra att damm kommer in i höjlet i vardagsrum, kontor, laboratorier, små industrilokaler och förråd, men bör inte bäras i särskilt dammiga miljöer. Enheten tål nedsänkning i vatten som är upp till 1,5 meter djupt under en kort tidsperiod. Det rekommenderas dock inte att du sänker en sådan enhet i vatten. Den uppfyller kraven på vattentäthet för dagligt bruk, till exempel när den utsätts för vattenstänk och på regniga dagar. Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Simning, snorkling, dykning, scubadykning eller andra aktiviteter med nedsänkning i vatten under lång tid. 2. Duschar, varma källor, bastur (ångbad) och andra aktiviteter i miljöer med hög temperatur och/eller hög luftfuktighet. 3. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålsvatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och rengör enheten med färskt vatten i tid. 4. Aktiviteter som involverar högt vattentryck eller snabbt rinnande vatten, som att hoppa i vatten, vattenskidåkning, surfing, motoriserade vattensporter (som sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och forsränning. (Skada på wearablen som orsakas av nedsänkning i vätska
-------------------------	---	---

		täcks inte av garantin om wearablen bärs i ett olämpligt scenario.)
--	--	---

<p>IP67</p>	<p>Detta är en vattentätthetsklassning definierad i GB/T 4208-2017 standard. Det indikerar att den wearabla enheten kan motstå upp till simulerat 1 meter statiskt vattentryck i 30 minuter, och betyder inte att enheten är vattentät i vatten som är 1 meter djupt.</p> <p>Uppfyller standarden IEC 60529:2013 (nivå 6). Produkter som uppfyller denna standard kan förhindra att damm kommer in.</p>	<p>Wearablen överensstämmer med den IP67-klassificerade skyddsklassningen enligt standarden IEC 60529:2013. Enheten kan förhindra att damm kommer in i höjlet i vardagsrum, kontor, laboratorier, små industrilokaler och förråd, men bör inte bäras i särskilt dammiga miljöer. Enheten tål nedsänkning i vatten som är upp till 1 meter djupt under en kort tidsperiod. Det rekommenderas dock inte att du sänker en sådan enhet i vatten. Du kan bära enheten under träning eftersom den är resistent mot svett, när den utsätts för vattenstänk och på regniga dagar.</p> <p>Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Simning, snorkling, dykning, scubadykning eller andra aktiviteter med nedsänkning i vatten under lång tid. 2. Duschar, varma källor, bastur (ångbad) och andra aktiviteter i miljöer med hög temperatur och/eller hög luftfuktighet. 3. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och rengör enheten med färskt vatten i tid. 4. Aktiviteter som involverar högt vattentryck eller snabbt rinnande vatten, som att hoppa i vatten, vattenskidåkning, surfing, motoriserade vattensporter (som sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och forsränning.
-------------	---	---

		<p>5. Andra olämpliga typer av användning och scenarier där enheten kan placeras i vatten som är djupare än 1 meter eller nedsänkt i vatten i mer än 30 minuter. (Skada på wearablen som orsakas av nedsänkning i vätska täcks inte av garantin om wearablen bärs i ett olämpligt scenario.)</p>
--	--	--

<p>IP57</p>	<p>Den kan inte helt förhindra att damm tränger in, men mängden damm som kommer in får inte påverka enhetens normala funktion eller orsaka några säkerhetsproblem.</p> <p>Kan sänkas ner i vatten som är upp till 1 meter djupt vid normal temperatur och atmosfärstryck i 30 minuter.</p>	<p>Wearablen överensstämmer med den IP57-klassificerade skyddsklassningen enligt standarden IEC 60529:2013.</p> <p>Enheten kan förhindra att damm kommer in i höjlet i vardagsrum, kontor, laboratorier, små industrilokaler och förråd, men bör inte bäras i särskilt dammiga miljöer.</p> <p>Enheten tål nedsänkning i vatten som är upp till 1 meter djupt under en kort tidsperiod. Det rekommenderas dock inte att du sänker en sådan enhet i vatten. Du kan bära enheten under träning eftersom den är resistent mot svett, när den utsätts för vattenstänk och på regniga dagar.</p> <p>Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Simning, snorkling, dykning, scubadykning eller andra aktiviteter med nedsänkning i vatten under lång tid. 2. Duschar, varma källor, bastur (ångbad) och andra aktiviteter i miljöer med hög temperatur och/eller hög luftfuktighet. 3. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och rengör enheten med färskt vatten i tid. 4. Aktiviteter som involverar högt vattentryck eller snabbt rinnande vatten, som att hoppa i vatten, vattenskidåkning, surfing, motoriserade vattensporter (som sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och forsränning.
-------------	--	---

		<p>5. Andra olämpliga typer av användning och scenarier där enheten kan placeras i vatten som är djupare än 1 meter eller nedsänkt i vatten i mer än 30 minuter. (Skada på wearablen som orsakas av nedsänkning i vätska täcks inte av garantin om wearablen bärs i ett olämpligt scenario.)</p>
--	--	--

IP55	<p>Den kan inte helt förhindra att damm tränger in, men mängden damm som kommer in får inte påverka enhetens normala funktion eller orsaka några säkerhetsproblem. Tål exponering för vattenstrålar på 12,5 l/min riktade mot enhetens hölje från valfri riktning i 3 minuter.</p>	<p>Wearablen överensstämmer med den IP55-klassificerade skyddsklassningen enligt standarden IEC 60529:2013. Enheten kan förhindra att damm kommer in i höjlet i vardagsrum, kontor, laboratorier, små industrilokaler och förråd, men bör inte bäras i särskilt dammiga miljöer. Wearablen är stänksäker och vattenbeständig. Du kan bära enheten under träning eftersom den är resistent mot svett, när den utsätts för vattenstänk och på regniga dagar. Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Att tappas i vatten eller under simning, plattformsdykning, hoppa i vatten eller något annat beteende eller aktivitet som nedsänker enheten i vatten. 2. Duschar, varma källor, bastur (ångbad) och andra aktiviteter i miljöer med hög temperatur och/eller hög luftfuktighet. 3. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålvatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och rengör enheten med färskt vatten i tid. 4. Aktiviteter som involverar högt vattentryck eller snabbt rinnande vatten, som att hoppa i vatten, vattenskidåkning, surfing, motoriserade vattensporter (som sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och forsränning. 5. Andra scenarier eller typer av användning som kan göra att wearablen utsätts för snabbt
------	--	---

		<p>strömmande vatten eller starka vattenströmmar eller att direkt möta det snabba vattenflödet i mer än 3 minuter, till exempel vid långvarig användning i kraftigt regn eller regnstormar .</p> <p>(Skada på wearablen som orsakas av nedsänkning i vätska täcks inte av garantin om wearablen bärs i ett olämpligt scenario.)</p>
--	--	---

IP54	<p>Den kan inte helt förhindra att damm tränger in, men mängden damm som kommer in får inte påverka enhetens normala funktion eller orsaka några säkerhetsproblem. Tål exponering för vattenstänk på upp till 10 l/min riktad mot enhetens hölje från valfri riktning i 10 minuter.</p>	<p>Wearablen överensstämmer med den IP54-klassificerade skyddsklassningen enligt standarden IEC 60529:2013. Enheten kan förhindra att damm kommer in i höjlet i vardagsrum, kontor, laboratorier, små industrilokaler och förråd, men bör inte bäras i särskilt dammiga miljöer. Wearablen är stänksäker och vattenbeständig. Du kan bära enheten under träning eftersom den är resistent mot svett och vatten på regniga dagar.</p> <p>Wearablen ska inte bäras i följande scenarier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Att tappas i vatten, eller under undervattensfotografering eller något annat beteende eller aktivitet som nedsänker enheten i vatten. 2. Duschar, varma källor, bastur (ångbad) och andra aktiviteter i miljöer med hög temperatur och/eller hög luftfuktighet. 3. Aktiviteter som kan utsätta enheten för duschtvål, schampo, tvålatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och rengör enheten med färskt vatten i tid. 4. Aktiviteter som involverar högt vattentryck eller snabbt rinnande vatten, som att hoppa i vatten, vattenskidåkning, surfing, motoriserade vattensporter (som sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och forsränning. 5. Andra typer av olämplig användning och scenarier där enheten kan vara i kontakt med snabbt strömmande
------	---	---

		<p>vatten eller med vattenströmmar i mer än 10 minuter. (Skada på wearablen som orsakas av nedsänkning i vätska täcks inte av garantin om wearablen bärs i ett olämpligt scenario.)</p>
--	--	---