

Innehåll

Komma igång

Utseende	1
Parkoppla med en EMUI-telefon	1
Parkoppla med en Android-telefon	2
Parkoppla med en iPhone	2
Knappar och pekfunktioner	3
Anpassade funktionskort	4
Klistermärke urtavlor	5
Galleriurtavla	6
Multitasking	6

Assistent

Ställa in lägen	8
Röstassistent	9
Hantera appar	9
Aviseringar och meddelanden	10
Bluetooth-röstsamtal	11
Använda tangentbordet på min HUAWEI-klocka	12
Fjärrslutare	12
Styr musikuppspelning	12
Larm	14
Hitta telefon-funktionen	14
Ficklampa	15

Hälsovård

Känslomässigt välmående	16
Aktivitetsringar	17
Håll dig i form-appen	18
Pulsvågs-/arytmianalys	20
EKG-mätning	21
Sömnövervakning	22
Medvetenhet om andning under sömn	24
Pulsmätning	24
Detektering av arteriell stelhet	27
SpO2-mätning	28
Påminnelse om att resa sig	29
Menskalender	29

Träning

Starta ett träningspass	31
Anpassa löpplaner	32


Traillopning	33
Rita med rutt	34
Telefon-klocka länkning för cykling	34
Golf	35
Scorekortsdata	36
Teknisk statistik	38
Data för golfsving	40
Kursinformation	41
Dykläge	44
Använda en offlinekarta	44
Träningsstatus	45
Träningsposter	46
Detektera träningar automatiskt	47

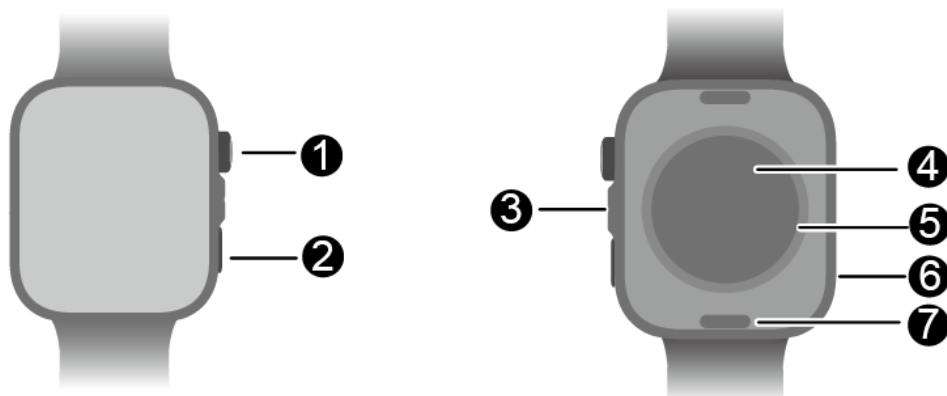
Mer

Ladda	48
Visas alltid	49
HUAWEI Assistant·TODAY	49
OneHop-urtavlor	50
Byta och ta bort urtavlor	50
Ljud och vibration	51
Uppdateringar	51
Definitioner av vattenbeständighetsnivå och dammskyddsnivå och beskrivning av användningsscenario för wearables	52

Komma igång

Utseende

 Följande bilder är endast exempel. Produktens faktiska utseende ska gälla.






①	Övre knappen
②	Nedre knappen
③	Mikrofon
④	Pulsmätare
⑤	Laddningsområde
⑥	Högtalare
⑦	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 pekfunktioner

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

Övre knappen

 Funktionerna kan skilja sig åt under samtal och träningar.

Åtgärd	Funktion
Rotera	<ul style="list-style-type: none"> • I listläge och hexagon-rutnätsläge: Rullar upp och ner på applistan. • I en app: Rullar upp och ner på skärmen. <p> Så här växlar du mellan lägena hexagon-rutnät och lista:</p> <ul style="list-style-type: none"> • I båda lägena sveper du uppåt tills du kommer till den sista applistans skärm och trycker på det andra läget för att byta. • Gå till Inställningar > Urtavla och startsida > Start program, och välj Hexagon eller Lista.
Trycka på	<ul style="list-style-type: none"> • När skärmen är avstängd: Slår på skärmen. • På startsidan: Tar dig till applistans skärm. • På vilken annan skärm som helst: Återgår till startsidan. • Stänger av ljudet för inkommande Bluetooth-samtal.
Dubbeltryck	När skärmen är påslagen: Tar dig till skärmen för senaste uppgifter för att se alla appar som körs.
Hålla nedtryckt	<ul style="list-style-type: none"> • När klockan är avstängd: Slår på klockan. • När klockan är på: Tar dig till skärmen för omstart/avstängning. • Framtvingar omstart av klockan när knappen hålls intryckt i minst 12 sekunder.

Nedre knappen

Åtgärd	Funktion
Trycka på	Får snabbt åtkomst till utvalda funktioner. Så här ställer du in vilka funktioner som ska användas: 1 Tryck på övre knappen på klockan och välj Inställningar > Knapp > Tryck en gång från appen. 2 Välj målappar för din anpassade inställning. När du är klar går du tillbaka till startsidan och trycker på nedre knappen för att komma åt de valda funktionerna.
Hålla nedtryckt	Väcker röstassistenten.

Genvägar

Åtgärd	Funktion
Tryck på övre och nedre knapparna samtidigt	Tar en skärmdump och laddar upp den till ditt telefongalleri.


Skärmskontroller

Åtgärd	Funktion
Peka på	Väljer och bekräftar.
Peka och hålla kvar	<ul style="list-style-type: none"> På startsidan: Öppnar skärmen för redigering av urtavlan. På ett funktionskort: Öppnar skärmen för korthantering.
Svepa uppåt	På startsidan: Visar meddelanden.
Svepa nedåt	<p>På startsidan: Öppnar genvägsmenyn och statusfältet.</p> <ul style="list-style-type: none"> Du kan aktivera Hitta telefonen och ställa in Fokusera från genvägsmenyn. Du kan se återstående batterinivå och Bluetooth-anslutningsstatus från statusfältet.
Svepa åt vänster	På startsidan: Åtkomst till anpassade funktionskort.
Svepa åt höger	<p>På startsidan: Går in på skärmen HUAWEI Assistant·TODAY.</p> <p>I en app (exklusive appens startsida): Går tillbaka till föregående skärm.</p>


Anpassade funktionskort

Efter att ha lagt till ofta använda appar som funktionskort kan du svepa åt vänster på klockans startsida för att enkelt visa och komma åt dessa appar. Ett funktionskort kan innehålla en eller flera appar, baserat på dina behov.

Lägger till kort

- 1 Svep åt vänster på klockans startsida för att komma åt funktionskort. Peka och håll kvar på valfritt kort för att öppna skärmen för kortredigering.
- 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 klockans startsida för att komma åt funktionskort. Peka och håll kvar på valfritt kort för att öppna skärmen för kortredigering.
- 2 Du kan byta ut komponenten genom att svepa åt vänster eller höger på kortet och peka på **Anpassad** på kortets undersida.
 -  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 ett kort

Svep åt vänster på klockans startsida för att komma åt funktionskort. Peka och håll kvar på valfritt kort för att öppna skärmen för kortredigering.


- För att flytta ett kort, tryck och håll ned kortet och dra det dit du vill ha det.
- För att ta bort ett kort, tryck på  längst ned på kortet och sedan på **Ta bort**.

Klistermärke urtavlor

Du kan välja eller ladda upp flera klistermärken för att skapa en unik urtavla med personliga stilar och widgets, och blanda ihop det genom att trycka på skärmen.

- 1 Öppna **Huawei Hälsa**, navigera till skärmen för enhetsdetaljer och gå till **Mina urtavlor > Klistermärke-urtavla..**



- 2 Välj önskade klistermärken på **Geometrisk**, **Emoji**, och **Sällskapsdjur**-skärmarna, eller ladda upp klistermärken genom att trycka på **Anpassad** och sedan .

- 3 Anpassa inställningarna för **Layout**, **Bakgrundsfärg**, och **Teckensnitt**. Du kan också ändra data som visas på urtavlan genom att peka på **Funktioner**.
- 4 Tryck på **Ställ in som standard** så växlar din wearable enhet till den nyinställda urtavlan för Klistermärke. Du kan blanda ihop det genom att trycka på skärmen.

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 **Ta foto** 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:
 - **Färg, Stil, Tidsposition**, 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 väcker skärmen genom att höja handleden. När den här brytaren är avaktiverad visas bara den senast visade bilden om du höjer handleden. För att ändra det måste du trycka på skärmen.
- 5 Tryck på **Ställ in som standard** så växlar din wearable enhet till den nyinställda urtavlan för Galleri.
 - 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.

Multitasking

Multitasking gör det enkelt att växla mellan nyligen använda appar och snabbt rensa alla bakgrundsappar.

- 1 Dubbeltryck på övre knappen när din klocka är upplåst med skärmen påslagen, för att komma till multitasking-skärmen. Därifrån kan du se alla appar som körs.
- 2 Svep åt vänster eller höger på den här skärmen och utför någon av följande åtgärder:
 - Tryck på ett appkort för att besöka skärmen för appinformation.
 - Håll ned ett appkort och svep uppåt för att rensa appen.

- Tryck på  för att rensa alla appar som körs.
-  • Om du är mitt i ett träningspass kan Träning-appen inte rensas genom att hålla ned den och svepa uppåt.
- Om du trycker på  rensas musik och/eller träning inte om musik spelas och/eller du är mitt i ett träningspass.

Assistent

Ställa in lägen


Du kan snabbt aktivera eller avaktivera Stör ej och viloläge i kontrollpanelen på din klocka.

Stör ej

Aktivera:

När Stör ej är aktiverat kommer din klocka inte att ringa eller vibrera när den tar emot inkommande samtal och aviseringar (förutom **Larm**).

- 1 Svep nedåt från toppen av urtavlan för att komma åt **Kontrollpanelen**, peka på **Fokusera**, och välj **Stör ej**.
- 2 Efter inställningen visas **Kontrollpanelen** som **Stör ej**.

För att avaktivera Stör ej-läget, gå till **Kontrollpanelen** och tryck på . Du kan trycka och hålla ned för att ändra läge eller göra andra inställningar.

Schemalagd start:

- 1 Du kommer åt skärmen för **Stör ej**-inställningar på något av följande sätt:
 - Svep nedåt från toppen av urtavlan för att komma åt **Kontrollpanelen**, gå till **Fokusera** > **Fler inställningar**, och välj **Stör ej**.
 - Gå till applistan och peka på **Inställningar** > **Fokusera** > **Stör ej**.
- 2 Peka på **Lägg till tid** och ställ in **Starta**, **Sluta**, och **Upprepa**.

För att avaktivera schemalagd start, stäng av brytaren bredvid motsvarande tidsperiod.

Aktivera viloläge

Aktivera:

När Viloläget är aktiverat kommer klockan inte att ringa eller vibrera för inkommande samtal och aviseringar (förutom **Larm**). Lyft för att väcka kommer också att avaktiveras och klockan går in i Enkelt läge.

- 1 Svep nedåt från toppen av urtavlan för att komma åt **Kontrollpanelen**, peka på **Fokusera**, och välj **Viloläge**.
- 2 Efter inställningen visas kontrollcentret som **Viloläge**.

För att avaktivera viloläget, gå till **Kontrollpanelen** och tryck på . Du kan trycka och hålla ned för att ändra läge eller göra andra inställningar.

Schemalagd start:

- 1 Du kommer åt skärmen för **Viloläge**-inställningar på något av följande sätt:
 - Svep nedåt från toppen av urtavlan för att komma åt **Kontrollpanelen**, gå till **Fokusera** > **Fler inställningar**, och välj **Viloläge**.

- Gå till applistan och peka på **Inställningar > Fokusera > Viloläge**.

2 Peka på **Lägg till tid** och ställ in **Läggdags, Vakna, och Upprepa**.

För att avaktivera schemalagd start, stäng av brytaren bredvid motsvarande tidsperiod.

Röstassistent

Röstassistent på din klocka gör det enkelt att slå upp saker när din klocka har anslutits till din telefon via **Huawei Hälsa**.

- Se till att din klocka har uppdaterats till den senaste versionen, för bästa möjliga användarupplevelse.
- Säkerställ överensstämmelse mellan följande tre inställningar: **språk** och **region** i ditt telefonsystem **Inställningar**, och **landet/regionen som valdes när du registrerade** ditt HUAWEI-ID (d.v.s. det HUAWEI-ID som används för att logga in på **Huawei Hälsa**-appen).
- Den här funktionen är bara tillgänglig när din klocka är ihopkopplad med en HUAWEI-telefon som kör EMUI 10.1 eller senare.
- Den här funktionen är endast tillgänglig i vissa länder/regioner. På dessa marknader måste språk- och regioninställningarna vara konsekventa.

Använda röstassistenten

- 1 Gå till enhetens applista och gå till **Inställningar > Smart assistans > AI Voice**, och slå på brytaren för **Väckningsknapp**.
- 2 Håll den Nedre knappen nedtryckt för att väcka röstassistenten.
- 3 Ge ett röstkommando, till exempel "Hur är vädret idag?". När röstassistenten har svarat på din fråga och hittat relevant information kommer din klocka att visa resultatet och sända det åt dig.

Hantera appar

- Den här funktionen stöds inte när klockan är parkopplad med en iPhone.

Installera appar

- 1 Öppna **Huawei Hälsa** och gå till skärmen för enhetens uppgifter och peka på **App Gallery**.
- 2 Välj önskad app från **Applistan** och tryck på **Installera**. När installationen har lyckats öppnar du applistan på din klocka för att hitta och komma åt den nyinstallerade appen.

Uppdatera appar


- 1 Öppna **Huawei Hälsa** och gå till skärmen för enhetens uppgifter och peka på **App Gallery**.

2 Gå till **Hanterare > Uppdateringar > UPPDATERA** för att uppdatera appar till deras senaste versioner.


Avinstallera appar

På din telefon

- 1** Öppna **Huawei Hälsa** och gå till skärmen för enhetens uppgifter och peka på **App Gallery**.
- 2** Gå till **Hanterare > Installationshanteraren > AVINSTALLERA** för att avinstallera appar. När avinstallationen är klar kommer du inte att hitta de borttagna apparna på din klocka.

-  Endast appar från tredje part kan avinstalleras. De förinstallerade apparna på din wearabla enhet kan inte avinstalleras.
- Om du har ställt in **Avaktivera AppGallery-tjänsten** i **Huawei Hälsa**, måste du peka på **AppGallery** och följa instruktionerna på skärmen för att bevilja de nödvändiga behörigheterna, för att aktivera **AppGallery** igen.
- Innan du använder en tredje parts app, lägg till den i listan över skyddade bakgrundsappar via Telefonhanterare / Optimerare. På din telefon går du dessutom till **Inställn. > Batteri**, väljer appen i **Appens batterianvändning**, trycker på **Startinställningar**, och aktiverar **Autostart**, **Sekundär start**, och **Kör i bakgrunden**. Om en tredje parts app inte fungerar efter att du har lagt till den i listan över skyddade bakgrundsappar, avinstallera appen, installera om den och försök igen.

På din klocka

Gå in i applistan, tryck och håll ned appen du vill avinstallera tills avinstallationsikonen visas och tryck på avinstallationsikonen och sedan .

Ordna om applistan


Gå in i applistan, tryck och håll kvar valfri app, dra den till önskad position och släpp när andra appar har flyttats bort.

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.
- 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.

Inställningar för push-aviseringar

Öppna Huawei Hälsa, navigera till skärmen för enhetsinformation och tryck på **Meddelanden**. På den här skärmen kan du aktivera **Smarta aviseringar** eller **Tysta aviseringar när du använder telefonen** beroende på din telefonmodell.


- **HUAWEI-telefoner:** 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 klockan. Den kommer fortfarande att ta emot aviseringarna, men den kommer inte att vibrera eller ringa. När du inte använder din telefon men håller din klocka på handleden kommer du att meddelas om meddelanden via din klocka och din telefon kommer inte att vibrera eller ringa. **Smarta aviseringar** är avaktiverade som standard.
- **Android-telefoner:** När **Tysta aviseringar när du använder telefonen** är aktiverat, kommer aviseringar att stängas av på din klocka om du använder din telefon. Klockan vibrerar eller ringer inte. **Tysta aviseringar när du använder telefonen** är avaktiverat som standard.
- Funktionerna **Smarta aviseringar** och **Tysta aviseringar när du använder telefonen** är inte tillgängliga när klockan är ihopkopplad med en iPhone.

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.

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.

Bluetooth-röstsamtal

Du kan ringa samtal till eller besvara samtal från telefonens kontakter på din wearabla enhet när den är ihopkopplad med din telefon.

-  • För att använda den här funktionen, se till att din wearabla enhet är länkad till **Huawei Hälsa**-appen.

För att ringa ett samtal: Gå till applistan, välj **Favoritkontakter** eller **Samtalslogg**, och välj den kontakt som du vill ringa.


För att svara på ett samtal via Bluetooth: När det finns ett inkommande samtal på din telefon får du en inkommande samtalsavisering på din wearable enhet. Peka på wearable

enheten för att svara på samtalet. När samtalet har besvarats spelas ljudet upp från din wearabla enhets högtalare.

Använda tangentbordet på min HUAWEI-klocka


Klockbaserad inmatningsmetod och tal till text-inmatning möjliggör bekväma interaktioner direkt på handleden.

När du använder **Inmatningsmetod** för första gången, följ instruktionerna på skärmen och godkänn sekretesspolicyn.


-  • Den klockbaserade inmatningsmetoden kan användas för att redigera larmnamn och svara på SMS-meddelanden och vissa appmeddelanden (appar som stöds: WhatsApp/Telegram/Facebook/Viber/LINE/Instagram/VK/Skype).
- Tal till text-inmatning stöds på HUAWEI-telefoner som kör HarmonyOS 2/EMUI 10.1 eller senare. Om din klocka är parkopplad med en Android-telefon visas en uppmaning när du trycker på röstknappen; om din klocka är parkopplad med en iPhone är röstknappen inte tillgänglig.
- De faktiska språken som stöds av tal till text-inmatning ska råda.
- Om du använder en iPhone kan du använda den klockbaserade inmatningsmetoden för att redigera larmnamn, men kan inte använda den för att svara på meddelanden.

När du **svarar på meddelanden** eller **redigerar ett larmnamn**, kan du trycka på tangentbordsikonen i det nedre vänstra hörnet för att välja textinmatning eller tal till text-inmatning.

Fjärrslutare


-  • 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, öppna kameran först.
- Kamerarotation, kameraförhandsvisning och bildvisning stöds inte på klockan. Vänligen gör det på din telefon.

1 Se till att din klocka är länkad till **Huawei Hälsa**.

Svep nedåt från toppen av klockans startsida och se till att  visas på genvägsmenyn, vilket indikerar att din klocka är ansluten till din telefon.

2 Öppna applistan på din klocka och välj **Fjärrslut**. (), som automatiskt startar din telefonkamera. Peka på på klockans skärm för att ta ett foto. Tryck på för att ställa in en timer.

Styr musikuppspelning



-  • Musiksynkronisering till klocka är inte tillgänglig när din klocka är ihopkopplad med en iPhone. Om din klocka inte har återställts till fabriksinställningarna, rekommenderas det att du ansluter din klocka till en Android-telefon först för musiköverföring och sedan länkar din klocka till en iPhone för att styra musikuppspelning (förutsatt att samma HUAWEI-ID används för att logga in på Huawei Hälsa-appen på alla använda telefoner).
- För att använda den här funktionen, se till att din klocka är korrekt länkad till **Huawei Hälsa**.



Styr telefonens musikuppspelning

-  • Det finns ingen anledning att ställa **Kontrollera telefonmusik**-omkopplaren i **Huawei Hälsa** om du använder en iPhone.


- 1 Öppna **Huawei Hälsa** på din telefon och gå till skärmen för enhetsinformation, peka på **Musik**, och växla på **Kontrollera telefonmusik**.
- 2 Öppna en telefonmusikapp och starta uppspelningen.
- 3 På din klocka sveper du åt höger på startsidan för att öppna skärmen HUAWEI Assistant·TODAY och trycker på musikkortet. Därifrån kan du pausa uppspelningen, växla mellan spår och justera volymen.

Synkronisera musik till din klocka

- 1 Öppna **Huawei Hälsa** och gå till skärmen för enhetens uppgifter.
- 2 Gå till **Musik > Hantera musik > Lägg till låtar**, och välj låtar som ska synkroniseras.
- 3 När du är klar, peka på  i övre högra hörnet av skärmen.
- 4 Öppna musikhanteringskärmen, tryck på **Ny spellista**, skapa ett namn för spellistan och lägg till låtar som passar dina önskemål. Du kan också kategorisera spår som har laddats upp till din klocka för enklare hantering. Du kan uppdatera en befintlig spellista när som helst genom att trycka på  i det övre högra hörnet på spellistans skärm och sedan på **Lägg till låtar**.

-  • För att radera en tillagd låt, öppna **Huawei Hälsa**, navigera till skärmen för enhetsinformation, gå till **Musik > Hantera musik**, hitta mållåten i listan, tryck på -ikonen bredvid den och tryck sedan på **Ta bort**.
- Synkroniseringen av vissa låtar kräver Premium PLUS-medlemskap i HUAWEI Musik.

Styr uppspelning av musik på klocka

- 1 Öppna applistan på klockan och gå till **Musik** () > **Spelar upp**, eller öppna en annan musikapp.
- 2 Tryck på Play-knappen för att börja spela.

- 3 På musikuppspelningsskärmen kan du justera volymen, ställa in uppspelningsläget (som Spela i ordning och Blanda) och svepa uppåt på skärmen för att visa spellistan eller växla mellan spår.

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, trycker du på ✓ i det övre högra hörnet. Om du använder iOS trycker du på **Spara**.
- 4 Peka på ett befintligt larm för att ändra alarmtid, namn och upprepad cykel. Du kan också ta bort larmet.
- 5 När alla inställningar är gjorda synkroniseras de larm som ställts in i **Huawei Hälsa** automatiskt till din wearable enhet. Du kan också svepa nedåt på **Huawei Hälsa**-startsidan och manuellt synkronisera data till din enhet.

Ställa in alarmvolym

Gå in i applistan på din wearabla enhet, gå till **Inställningar > Ljud och vibration > Larmvolym**, och gör justeringen baserat på dina behov.

Hitta telefon-funktionen

- 1 Svep nedåt på enhetens startside för att öppna genvägsmenyn. Kontrollera att  visas, vilket indikerar att din wearabla enhet är korrekt ansluten till din telefon via Bluetooth.
- 2 På genvägsmenyn trycker du på **Hitta telefonen** () och sedan på . Animeringen för Hitta telefon spelas sedan upp på skärmen.
- 3 Leta efter din telefon efter ringsignalen som spelas upp på din telefon (även i vibrations- eller tyst läge), så länge som din wearabla enhet och telefonen är inom Bluetooth-anslutningens räckvidd.
- 4 Peka på wearablens skärm för att avsluta sökningen.

- Om du använder en iPhone och telefonskärmen är avstängd, kanske din telefon inte svarar på funktionen Hitta telefon eftersom uppspelning av ringsignaler styrs av iOS.
- Ringsignalen och volymen är förinställda och kan inte ändras.

Ficklampa

Ficklampa på din wearable enhet finns i tre lägen, nämligen vanligt läge, blixtläge och färgläge, så att det finns ett lämpligt alternativ vart du än går.

Aktivera/avaktivera ficklampan

Svep nedåt från toppen av enhetens startsida för att komma åt genvägsmenyn och tryck på **Ficklampa**-ikonen för att slå på ficklampan.

Peka på skärmen igen för att stänga av ficklampan och igen för att slå på den igen.

Du kan svepa åt höger på skärmen eller trycka på övre knappen (för klockor) eller sidoknappen (för band) för att avsluta appen **Ficklampa**.

Inställningar för ficklampa

Du kan växla mellan åtta standardfärger, anpassa dina egna färger och justera blinkfrekvensen. Gör så här:

- 1 Svep nedåt från toppen av enhetens startsida för att komma åt genvägsmenyn och tryck på **Ficklampa**-ikonen för att slå på ficklampan.
- 2 Svep uppåt på ficklampans skärm för att komma åt inställningarna och ställ in önskad färg och blinkningsfrekvens via **Färg** och **Blinkar**.

- Ficklampa tänds i fem minuter som standard.
- Ikonfärgen kan variera mellan olika modeller av wearable enhet.

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 vissa 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.

Felix-urtavla

När du har bytt till den här urtavlan kan du lyfta handleden för att få ditt humör direkt från kattungens 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 **Felix**-urtavlan, tryck på den och slutför inställningarna enligt instruktionerna.


 Funktion för husdjurets uttryck är endast tillgänglig på vissa marknader. Det är till exempel inte tillgängligt i vissa europeiska länder.

Aktivitetsringar

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


Komma åt startsidan för **Huawei Hälsa**, och tryck på kortet Aktivitetsringar för att komma åt skärmen **Aktivitetsposter**. Peka på  i det övre högra hörnet och sedan på **Redigera mål**.


På klockan


Du kan peka på **Aktivitetsposter** och utföra följande operationer:

- Svep åt vänster på skärmen för att visa data för **Denna vecka**.
- Svep uppåt på skärmen för att visa data för **Idag, Rörelse, Träning, Stå**, och mer.
- Svep uppåt till den sista skärmen, välj **Redigera mål** eller **Påminnelser**, och ställ in den efter behov.

I **Påminnelser**, kan du avaktivera **Stå, Förlopp**, och **Mål uppnått**.

(1) : **Rörelse** mäter de aktiva kalorierna, som förbränns utöver de kalorier du förbränner i vila. Du kan bränna aktiva kalorier genom alla typer av rörelser, från att göra hushållssysslor till att tävla i sport.

(2) : **Träning** mäter den totala varaktigheten av måttliga och högintensiva träningspass du har börjat utföra. Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar att vuxna får minst 150 minuter måttlig intensitet eller 75 minuter högintensiv träning per vecka. Snabb promenad, jogging och styrketräning skräddarsydd efter din konditionsnivå 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.

Håll dig i form-appen

Appen hjälper dig att ställa in en vetenskapsbaserad, personlig träningsplan så att du kan nå eller behålla din idealtvikt, baserat på viktförändringar, kaloriunderskott, dietposter, träningsdata och mer.

Att sätta ditt första mål

- 1 Tryck på övre knappen på klockan för att öppna applistan och välj sedan **Håll dig i form**. Tryck på **Godkänn** på skärmen för användarbehörighet om du använder appen för första gången.
- 2 Gå in på **Synkronisera mål**-skärmen, välj om du vill synkronisera ditt mål med Aktivitetsringar eller inte, och du omdirigeras till skärmen för meddelandeinställningar där du kan slutföra relevanta inställningar. När du är klar omdirigeras du till skärmen för gestvägledning och sedan till **Håll dig i form** startsidan.

- i • Om inga viktdata har angetts, följ instruktionerna på skärmen för att fylla i **Vikt**, **Typ av mål**, **Minskningshastighet**, och **Målvikt** för att passa dina behov. Din klocka kommer att generera en plan för viktminskning eller viktupprätthållande för dig. Peka på **Starta**.
- Om du har ställt in din aktuell vikt och målvikt via **Huawei Hälsa > Hälsa > Vikthantering**, synkroniseras sådana data automatiskt med din klocka.
- Om du använder **Viktminskning**-urtavlan, tryck bara på urtavlan för att omedelbart komma åt Håll dig i form-appen.

Återställa ditt mål

- 1** Tryck på övre knappen på klockan för att öppna applistan och välj sedan **Håll dig i form**. Svep uppåt på appens startsida för att komma åt **Mål**-skärmen.
- 2** Peka på **Nollställ mål** för att justera **Vikt**, **Typ av mål**, **Minskningshastighet**, och **Målvikt**, för att skapa en ny viktminsknings- eller viktupprätthållande plan åt dig.

Registrera din vikt

- 1** Tryck på övre knappen på klockan för att öppna applistan och välj sedan **Håll dig i form**. Svep uppåt på appens startsida för att komma åt **Mål**-skärmen.
- 2** Tryck på **Registrera vikt** och anteckna din nuvarande vikt.

Registrera din diet

- 1** Tryck på övre knappen på klockan för att öppna applistan och välj sedan **Håll dig i form**. Svep åt vänster på appens startsida för att komma åt **Intag idag**.
- 2** Tryck på **Lägga snabbt till** eller **Använd telefonen** och, om din telefonskärm är på och upplåst, omdirigeras du automatiskt till **Dietlogg**-skärmen av **Huawei Hälsa**, där du kan registrera din diet.
 - i Du omdirigeras bara när din klocka är ihopkopplad med en HUAWEI-telefon. Om du använder en telefon av ett annat märke, följ instruktionerna på din klocka och registrera din diet i **Huawei Hälsa**-appen på din telefon.
- 3** Kom ihåg att logga varje måltid på telefonens **Kaloriposter**-skärm. Du kan sedan se dina dietdata på telefonens **Kaloriposter**-skärm eller klockans **Intag idag**-skärm.

Motionera

- 1** Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och välj **Håll dig i form** för att gå till appens startsida.
- 2** Svep åt vänster två gånger på skärmen för att komma åt **Förbrända kalorier idag**, och visa dina **Förbrända (kcal)**, **Vila**, och **Aktiva** kaloridata för den aktuella dagen.
- 3** Svep uppåt på skärmen, tryck på **Träning**, så omdirigeras du till **Träning**-appen på klockan. Välj ett alternativ för att starta ett träningsession. Tryck på **Fitness-kurs** och, om din telefonskärm är på och upplåst, omdirigeras du automatiskt till skärmen **Alla träningskurser** i **Huawei Hälsa**-appen. Tryck på en fitness-kurs för att starta ett träningsession.
 - i Du omdirigeras bara när din klocka är ihopkopplad med en HUAWEI-telefon.

Fler inställningar

- 1 Tryck på övre knappen på klockan för att öppna applistan och välj sedan **Håll dig i form**. Svep uppåt på den sista skärmen och tryck på **Fler inställningar**.
- 2 Slå på eller av **Synkronisera mål**-brytaren efter behov. När den är avaktiverad synkroniseras inte det dagliga aktivitetsmålet som rekommenderas av Håll dig i form-appen med ditt Rörelse-mål i aktivitetsringar.

Påminnelser

- 1 Tryck på övre knappen på klockan för att öppna applistan och välj sedan **Håll dig i form**. Svep uppåt på den sista skärmen och tryck på **Inställningar för påminnelser**.
- 2 Du kan slå på eller av brytarna efter behov. När alla brytare är avstängda får du inga aviseringar från Håll dig i form-appen.

Pulsvågs-/arytmianalys


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

- 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 För att använda den här funktionen, uppdatera först appen **Huawei Hälsa** 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 wearabla enhet automatiska mätningar medan du bär den i viloläge.

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.


- Under mätningar, om din hjärtslagsrytm upptäcks som onormal, kommer en uppmaning att dyka upp på din wearable enhet. Om du bär en enhet som stöder EKG kommer du att bli påmind om att mäta ditt EKG.

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.

Resultattolkning

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

EKG-mätning

Ett elektrokardiogram (EKG) är en grafisk registrering av hjärtats elektriska aktivitet. EKG ger en inblick i hjärtrytmen och kan identifiera oregelbundna hjärtslag och upptäcka potentiella hälsorisker tidigt.

- Den här funktionen är för närvarande endast tillgänglig på HUAWEI WATCH FIT 4 Pro. Den här funktionen är endast tillgänglig på vissa marknader. Se listan över länder/regioner där EKG-funktionen för wearabla HUAWEI-enheter är tillgänglig.

Innan du börjar

- Denna funktion ska användas i enlighet med lagar och regler för medicinsk utrustning i din lokala jurisdiktion.
- Den här funktionen är inte avsedd för användare under 18 år.
- Denna funktion är inte avsedd för personer med pacemakers eller andra implanterade enheter.
- Starka elektromagnetiska fält kommer att leda till allvarlig EKG-signalförvrängning. Undvik att använda denna funktionen i miljöer med starkt elektromagnetiskt fält.
- Alla data som erhålls under användningen av denna app är endast för referens och bör inte användas som grund för medicinsk forskning, diagnos eller behandling.

Före användning

- För att använda den här funktionen, uppdatera först appen **Huawei Hälsa** till den senaste versionen.

Om du använder **EKG** för första gången, gå till **Huawei Hälsa > Hälsa > Hjärta > EKG**, och följ instruktionerna på skärmen för att aktivera EKG-appen.

Mäta ditt EKG

- 1 Dubbelkolla att enheten bärs korrekt. Gå till applista och välj **EKG**. Om du använder funktionen för första gången, ange vilken handled du bär enheten på. Du kan sedan ändra den här inställningen när som helst på EKG-appens startsida genom att trycka på ikonen Inställningar längst ned.
- 2 Placera dina armar platt på ett bord eller ditt knä, med armar och fingrar avslappnade.
- 3 Placera försiktigt ett finger av din lediga hand på elektroden (Nedre knappen) och håll stilla, då kommer en mätning att initieras automatiskt.
 - Håll dig stilla under mätningen, andas jämnt och undvik att prata. Håll fingret i korrekt kontakt med elektroden men undvik att trycka för hårt på den.
 - Torr hud kan hindra mätningen. Om du märker att ditt finger är torrt, fukta det med lite vatten för att förbättra ledningsförmågan.
 - Varaktigheten av en enstaka mätning är 30 sekunder.
- 4 Håll dig stilla och vänta tills mätningen är klar, se sedan ditt resultat på klockans skärm. Du kan trycka på ⓘ för att kolla resultatbeskrivningen. För mer information, gå till **Hälsa**-skärmen för **Huawei Hälsa** och gå till **Hjärta > EKG**. För att ladda ner en EKG-rapport, tryck på nedladdningsikonen i det övre högra hörnet av EKG-informationsskärmen.

Resultattolkning

- Rådgör med läkare om dina mätresultat. Tolka inte resultaten på egen hand eller självmedicinera.
- Denna funktion kan inte upptäcka blodproppar, stroke, hjärtsvikt eller andra typer av arytmier eller hjärtproblem.
- Denna funktion kan inte upptäcka hjärtinfarkter eller relaterade komplikationer. Om du känner smärta, täthet eller tryck i bröstet, eller upplever andra symtom, sök omedelbart medicinsk hjälp.
- Justera inte ditt recept baserat på data som tillhandahålls av denna funktion utan att först rådgöra med läkare.

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 antingen **Viloläge** eller **Schemalagt**.

- **Viloläge** är inaktiverad 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.
- När **Schema** är aktiverat kommer din wearable enhet att gå in/ur viloläge som schemalagt.

För att lägga till en schemalagd period, peka 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**. Du kan bara redigera de schemalagda perioderna förinställda på din klocka men du kan inte radera dem.

Aktivera/avaktivera HUAWEI TruSleep™

Öppna **Huawei Hälsa**-appen, navigera till skärmen för enhetsinformation, gå till **Hälsoövervakning** > **HUAWEI TruSleep™**, och växla brytaren för **HUAWEI TruSleep™** på eller av.

HUAWEI TruSleep™ är aktiverad som standard. Om den är avaktiverad manuellt kan sömndata inte erhållas och sömnanalys blir otillgänglig.

Visa/radera dina sömndata

Visa dina sömndata

- Gå in i klockans applista 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** 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.

Radera dina sömndata


1 Gå till startsidan för **Huawei Hälsa** och peka på **Sömn**-kortet.

2 Gå till ⋮ > **Alla data** och tryck på ikonen Radera i det övre högra hörnet för att välja och radera historiska dataposter efter behov.


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 funktions-skärmen 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.

- 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**. När den här funktionen är aktiverad kan din enhet mäta din puls i realtid.

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.
- Enheten visar vilopulsdata för de senaste sju dagarna.

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.

Beräkningsmetod för att ställa in pulszonen:

Öppna **Huawei Hälsa** och gå till **Jag > Inställningar > Träningsinställningar > Inställningar för träningspuls**.


Löpning: Ställ in **Pulszoner** till **Maxpulsprocent**, **HRR-procent**, eller **LTHR-procent**.

Andra träningslägen: Ställ in **Pulszoner** till **Maxpulsprocent** eller **HRR-procent**.

-  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).

Pulsmätning under en träning:


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.

-  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 > Träningstillningar > 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**.
-  Sådana pulsvarningar är endast tillgängliga under träningspass och genereras inte under daglig användning.

Detektering av arteriell stelhet

Arteriell stelhet kallas också arteriell elasticitet. En ökning av stelhet är en tidig indikator på artärskadorna och kan tyda på en ökad risk för hjärtsjukdom.

Puls vågshastighet (PVH) hänvisar till den hastighet med vilken tryckvågor färdas nerför de stora artärerna varje gång hjärtat slår och injicerar blod i dem. Det är ett effektivt mått på artärstelhet. I allmänhet indikerar en snabbare PVH stelare artärer.

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

Innan du börjar


- 1 Denna app är inte avsedd för användare under 18 år.
- 2 Denna app är inte avsedd för personer med pacemakers eller andra implanterade elektroniska enheter.
- 3 Denna app är inte lämplig för personer som diagnostiserats med allvarlig arytmi.
- 4 Denna app bör inte användas i miljöer med starka elektromagnetiska fält.
- 5 Den här appen är inte avsedd för medicinsk användning. All data som erhålls under användningen av denna app är endast för referens och bör inte användas som grund för medicinsk forskning, diagnos eller behandling.

Auktorisera och aktivera appen för appen Detektering av arteriell stelhet

- 1 För första gången du använder den här funktionen, följ instruktionerna på skärmen i **Huawei Hälsa** för att slutföra registreringen och ange sedan ditt konto och lösenord för att logga in.
- 2 Använd **Huawei Hälsa** för att skanna QR-koden på din wearabla enhet och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopkopplingen.
- 3 Gå till **Huawei Hälsa > Hälsa > Hjärta > Detektering av arteriell stelhet** på din telefon och följ instruktionerna på skärmen för att aktivera funktionen. Denna snabba app-post under **Hjärta**-kortet tillhandahålls som standard. När du använder det första gången måste du godkänna datadelning och godkänna användaravtalet och sekretessavtalet.

Initiera en mätning på klockan

För din första mätning: Efter appaktivering på telefonen måste du navigera till **Detektering av arteriell stelhet** på din klocka och ange vilken handled du bär enheten på.

-  För att säkerställa optimal noggrannhet, se till att rätt handled är vald och att klockan bärs på ett åtsittande sätt.

Mätmetod:


- 1 Mätningen kommer att pågå i cirka 30 sekunder, under vilken du håll stilla, andas jämnt och undvik att prata. Torr hud kan hindra mätningen. Om du märker att fingret är torrt, fukta det med lite vatten.
- 2 När mätningen är klar, gå tillbaka till appens startsida för att se resultatet.

Visa dina data


När din klocka och telefon är anslutna via Bluetooth synkroniseras data till din telefon efter att en mätning är gjord.

- 1 Gå till **Huawei Hälsa > Hälsa > Hjärta > Detektering av arteriell stelhet** på din telefon och se det senaste mätresultatet på **Detektering av arteriell stelhet** appens startsida.
- 2 Tryck **Visa mer** för att visa mer data.
- 3 Du kan också trycka på ikonen med fyra punkter i det övre högra hörnet av appens startsida och sedan på **Alla data** för att visa historiska data.


SpO2-mätning

-  För att säkerställa noggrannheten i SpO2-mätningen ska du bära wearablen tätt och på rätt sätt. Se till att övervakningsmodulen är i direkt kontakt med din hud utan något hinder.

Individuell SpO2-mätning

- 1 Dubbelkolla att din wearabla enhet bärs korrekt och håll dig stilla.
- 2 Öppna applistan och svep uppåt eller nedåt tills du hittar **SpO2** () , och tryck på det här alternativet.
- 3 Peka på **Mät.** (Det faktiska produktgränssnittet är det som gäller.)
- 4 När en SpO2-mätning har initierats, kom ihåg att hålla sig stilla med enhetens skärm vänd uppåt.

Automatisk mätning av SpO2

- 1 För att använda den här funktionen öppna **Huawei Hälsa** och gå till skärmen för enhetens uppgifter, peka på **Hälsoövervakning**, och växla på **Automatisk SpO₂**.
 -  När den är aktiverad kommer enheten automatiskt att mäta och registrera din SpO2 när den upptäcker att du är i vila. Denna indikator är särskilt viktig när du sover eller befinner dig i höghöjdsområden.
- 2 Tryck på **Varning för låg SpO₂** och ställ in den nedre gränsen för när du ska få en varning när du är vaken.

Visa dina SpO2-data

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

Påminnelse om att resa sig

Om påminnelse om att resa sig är aktiverad kommer din wearabla enhet att övervaka din aktivitet under hela dagen i steg (60 minuter som standard). Den vibrerar och slår på skärmen för att visa en påminnelse, för att uppmana dig att resa sig och röra dig om du har suttit i över en timme mellan 08:00 och 12:00 eller mellan 14:30 och 21:00.

- Öppna **Huawei Hälsa**, navigera till skärmen för enhetsinformation, tryck på **Hälsoövervakning**, och slå på eller av brytaren för **Stå**.
- Öppna applistan på din klocka/band, tryck på **Aktivitetsposter**, svep upp till den sista skärmen och tryck på **Påminnelser** där du kan aktivera/avaktivera **Stå**.
- När **Stör ej** läget är aktiverat kommer du inte att få påminnelser under Stör ej-timmarna.
 - Du kommer inte att få påminnelser när din wearable enhet upptäcker att du sover.



Menskalender

Aktivera appen

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

- 1 Gå till startsidan för **Huawei Hälsa**-appen, 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 din klocka 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**-startsidan. Peka på **OK** för att återgå till föregående skärm.


Spela in och visa dina menstruationsdata på din klocka

- 1 Tryck på övre knappen på din klocka för att öppna applistan, hitta och välj **Menskalender** för att komma åt appens startside, där du ser din menstruationskalender. Tryck på  till höger om appens namn för att växla mellan månadsvy och ringdiagramvy.
- 2 Tryck på **Redigera** eller  för att lägga in när du har din menstruation **Startade** och **Avslutades**. Svep uppåt på skärmen för att se **Sammanfattning**. Svep uppåt en gång till för att gå till **Mer**-skärmen och visa **Hjälp**.


- 3 Sveg åt vänster och höger på **månadsvyskärmen** för att visa data från föregående cykel 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. Du kan också spela in din **Fysiska symtom**.

- 2 På skärmen **Menskalender** peka på  i det övre högra hörnet och sedan på **Inställningar** för att ställa in din menstruationslängd och cykellängd, och växla brytaren på eller av.

Slå på brytaren för **Förutsägelser**. När den väl är aktiverad kommer din klocka (förutsatt att den bärs hela tiden, särskilt på natten) att kombinera spårade hälsodata, såsom kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens, för att generera bättre menstruationsförutsägelser.

-  . Den här funktionen är för närvarande endast tillgänglig på HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

Tryck på **Menstruationsposter** för att visa **Genomsnittlig menstruation** och **Genomsnittlig cykel**.



Tryck på **Alla data** för att visa historiska data.

Träning




Starta ett träningspass

Din wearabla enhet stöder flera träningslägen, inklusive övningar som löpning och cykling, träningskurser, utrustningsträning och andra aktiviteter som fritidssporter.

Starta ett träningspass på din wearable enhet

- 1 Gå till applistan och peka 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 trycka på **Lägg till** för att lägga till andra träningslägen.
- 3 Tryck på ikonen för träningsläge för att starta träning.
- 4 Under ett träningspass kan du trycka och hålla in övre knappen för att avsluta träningen. Alternativt kan du trycka på övre knappen 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.

Träningsinställningar

Gå till **Träning**, tryck på ikonen  bredvid träningsläget och ställ in **Mål**, **Påminnelser**, **Datavisning**, **Förhindra oavsiktlig pekning**, **Ta bort**, **Fäst till toppen**, och mer efter behov.

- Inställningsalternativen varierar beroende på träningsläget. Se gränssnittet på din egen enhet.
- Ljudpåminnelser på andra språk än kinesiska och engelska, till exempel tyska, är för närvarande tillgängliga i vissa länder. För att använda den här funktionen, se till att logga in på Huawei Hälsa-appen med ett konto registrerat i Europa, länka din wearable enhet till Huawei Hälsa-appen och ladda ner det språkpaket som krävs när du uppmanas. Observera att överföringen kan ta lång tid om du använder en iPhone.

Anpassa löpplaner

Du kan få vetenskapsbaserade träningsplaner skräddarsydda för dig för att passa dina träningsmål och schema, och bli motiverad att avsluta en plan i tid samtidigt som du drar nytta av intelligenta justeringar av innehållet och svårighetsnivåerna i efterföljande kurser baserade på din nuvarande träningsstatus och feedback.

Skapa en löpningsplan

- 1 Gå till **Huawei Hälsa > Träning > Plan**.
- 2 Under avsnittet **Smart löpplaner** väljer du en plan som passar dina behov bäst och följer instruktionerna på skärmen för att slutföra inställningarna.
- 3 Planen synkroniseras sedan automatiskt till din wearabla enhet när den är ansluten till Huawei Hälsa-appen.

Visa och starta din löpplan


På din wearable enhet:

Gå in i applistan, gå till **Träning > Kurser och planer > Träningsplaner**, tryck på **Visa plan**, och tryck sedan på träningsikonen för att börja träna.


På din telefon:

I **Huawei Hälsa**-appen går du in på skärmen **Träning** eller **Jag**-skärmen och väljer **Plan** för att visa din träningsplan. Tryck på ett datum för att se motsvarande plandetaljer och börja träna, och träningsdata ska synkroniseras med din wearabla enhet.

Avsluta en löpningsplan

Gå till **Huawei Hälsa > Träning > Plan**, och tryck på  i det övre högra hörnet och sedan på **Avsluta plan**.

Övriga inställningar

Gå till **Huawei Hälsa > Träning > Plan**, och tryck på  i det övre högra hörnet och sedan kan du:

- Tryck på **Visa plan** för att visa detaljerad information om planen.
- Tryck på **Synkronisera till wearable** för att synkronisera planen.

- Tryck på **Inställningar av plan** för att anpassa träningsdagar och påminnelseinställningar och ställ in om du vill synkronisera med Kalender.



Traillopning

Traillopning-läget på proffsnivå på din klocka stöder segmentbaserad navigering och kartbaserade rutter i realtid, för berikad datavisning.



- Segmentbaserad navigering är en traillopning-funktion endast tillgänglig på HUAWEI WATCH FIT 4 Pro. För att använda den här funktionen, se till att uppdatera Huawei Hälsa-appen och din wearabla enhet till deras senaste versioner.

Starta en traillopning-session

Innan sessionen påbörjas, ladda ner den officiella ruten från relevant webbplats, importera ruten till **Huawei Hälsa** och synkronisera den till din klocka. Om den här ruten är i en ny stad måste du ladda ner den relevanta offlinekartan också.

- 1 Gå till **Huawei Hälsa > Jag > Min rutt > Importera rutt**, välj en nedladdad rutt och spara den i **Min rutt**.
- 2 Välj målrutten. Tryck på  i det övre högra hörnet och sedan på **Skicka till wearable** för att synkronisera ruten med din klocka.
- 3 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och peka på **Träning**.
- 4 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att hitta och välja **Traillopning**. Tryck på  till höger för att komma åt inställningsskärmen, och välj **Rutter**.
- 5 Välj din rutt. Tryck på **Gå och träna** och sedan **GO** för att starta löpningen.
- 6 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att se dina träningsdata.

Träningsinställningar

- 1 Tryck på övre knappen för att öppna applistan och tryck på **Träning** ().
- 2 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att hitta och välja **Traillopning**. Tryck på  till höger för att komma åt inställningsskärmen.
 - Tryck på **Mål** och ställ in mål för distans, tid och totala brända kalorier.
 - Tryck på **Påminnelser** för att ställa in intervaller och påminnelser för puls och träningsstress. Ljudpåminnelser spelas upp när en förinställd tröskel uppnås under träningspasset.
 - Peka på **Datavisning** och ställ in data som ska visas på träningskärmen.
 - Konfigurera andra inställningar, såsom förhindra oavsiktlig pekning, metronom och segmentering, för att passa dina behov.

Rita med rutt

Rita med rutt ingjuter konstnärligt skapande i dina träningspass. Flytta från kontrollpunkt till kontrollpunkt för att rita bilder på kartan och lägga till en touch av kul till dina löpningar.

Välja en rutt

- 1 Gå till **Huawei Hälsa > Träning > Löpning utomhus**. Tryck på ruttikonen och sedan **Rita med rutt** för att visa tillgängliga rutter i din nuvarande stad.
- 2 Se till att din klocka är ansluten till din telefon via Bluetooth. Välj en rutt för att öppna skärmen med rutt detaljer och peka på **Överför till wearable** för att synkronisera rutten med din klocka.

Starta en löprunda med Rita med rutt

- 1 Tryck på den övre knappen för att öppna applistan och gå till **Träning > Rita med rutt**.
- 2 Välj din målrutt. Tryck på **Gå och träna** och sedan **GO** för att starta löpningen.
- 3 Följ navigeringen för att passera alla kontrollpunkter. Du kan se kontrollpunktens framsteg på din enhet när som helst under löpningen och sedan kolla in dina träningsdata efter löpningens slut.

Dela dina Rita med rutt-poster


- 1 Gå till **Huawei Hälsa > Hälsa > Träningsposter**, välj en post och visa datadetaljer.
- 2 Tryck på delningsikonen i det övre högra hörnet för att dela den på sociala medier.


Radera en rutt

- 1 Tryck på den övre knappen för att öppna applistan och gå till **Träning > Rita med rutt**.
- 2 Håll nere på en Rita med rutt-rutt och radera den genom att trycka **Radera** under den. Du kan också hålla nere en rutt, trycka **Välj alla** ovanför den och trycka **Radera** för att ta bort alla rutter.

Telefon-klocka länkning för cykling

Aktivering av en cykelsession på din klocka länkas automatiskt till din telefon, för berikad realtidsdatavisning på båda enheterna.

-  Den här funktionen är bara tillgänglig när din klocka är ihopkopplad med en HUAWEI-telefon.
 - Före aktivering, öppna listan över klockans sappar, gå till **Inställningar > Träningsinställningar**, och aktivera **Visa på telefonen**.
 - För att säkerställa att cykeldata visas i realtid på din telefon måste de två enheterna förbli anslutna via Bluetooth under hela träningspasset.
 - Rytmdata kommer bara att visas på din telefon när din klocka är ihopkopplad med en tredje parts rytmsensor.


- 1 Tryck på övre knappen för att öppna applistan och tryck på **Träning** ().
- 2 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att hitta och välja **Cykling utomhus** eller **Cykling inomhus**. Tryck på ikonerna för att starta träningspasset, så visas dina cykeldata på din telefon i realtid. Du kan anpassa den visade datatypen på telefonen för att passa dina behov.

Golf

-  Den här funktionen är för närvarande endast tillgänglig på HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

Driving range-läget erbjuder detaljerade svingdata inklusive tid för uppsving och nedsving, svingtempo och svinghastighet, och ger animerade demonstrationer och tips om sving och grepp.

Banläget registrerar exakt var greenen och hindren finns och ger exakta avståndsmätningar för att hjälpa dig att förbättra ditt golfspel.

-  Spårning av bollbana är endast tillgänglig för svingar, inte putt.


Driving range-läge

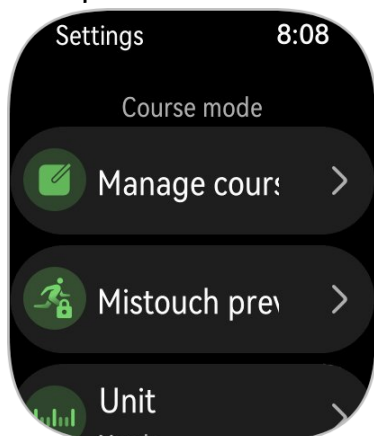
- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå till **Träning > Golf**.
- 2 Välj **Driving range** och peka på startikonen (eller tryck på den Nedre knappen) för att starta golfpasset.
- 3 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att kolla sving- och greppdemonstrationer och se dina träningsdata.

Banläge


- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå till **Träning > Golf**.
- 2 Gå till **Banläge > I närheten**, vänta tills positioneringen fungerar korrekt och välj målbana.
Om kursen redan är nedladdad hittar du den i **Nedladdat**. Du kan också ladda ner eller radera en bana. Mer information finns i avsnittet **Ladda ner eller radera en bana**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen för att ställa in plats och utslagsområde, vänta tills positioneringsfunktionen fungerar korrekt och tryck på startikonen (eller tryck på Nedre knappen) för att starta en golfsession.
- 4 Svep åt vänster för att komma in på scorekortskärmen och registrera dina poäng för varje hål. Svep upp eller ner för att få en panoramavy av fairway och hinder, och kolla in avståndsmätningar, greenslutningsdata, vindens hastighet och riktning samt riktning mot green.
- 5 Under golfsessionen trycker du på **Visa scorekort** för att se dina poäng, **Pausa** för att tillfälligt spara spelet, eller **Avsluta** för att avsluta sessionen och spara dina träningsposter. Du kan också när som helst trycka på och håll ned den övre knappen för att avsluta träningen.

Fler inställningar för banläge



- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå till **Träning > Golf**.
- 2 Välj **Banläge** och peka på  till höger för att komma åt inställningsskärmen. Aktivera eller avaktivera **Förhindra oavsiktlig pekning** för att passa dina behov. Du kan också peka på **Enhet** för att välja önskad måttenhet, eller peka **Hantera banor** och hålla nere på en kurs för att radera den.



Mer om banläge

- 1 Hur byter jag till den andra greenen om det är två på banan?
Uppdatera din klocka till den senaste versionen och du kommer att kunna peka på **L/R** på skärmen för att växla mellan greenerna.
- 2 Hur byter jag mellan hålen under en match?
Klockan ska automatiskt byta till motsvarande hål när du går in i dess utslagsområde. Om inte, tryck på  bredvid fairway view-skärmen och välj ditt målhål.
- 3 Hur ändrar jag data i ett scorekort?
Under ett träningspass sveper du åt vänster på skärmen för att komma åt scorekortet och göra ändringen. Det går inte att ändra data på scorekortet efter att sessionen har avslutats.

Ladda ner eller ta bort en bana

- 1 Gå till **Huawei Hälsa > Träning > Golf** och peka på **Karta över bana**.
- 2 Välj din målkurs på fliken **Upptäck** och tryck på **Ladda ned**.
- 3 När nedladdningen är klar trycker du på kursen för att öppna skärmen med kursdetaljer. Peka på  i det övre högra hörnet och sedan på **Synkronisera till klocka**. Du kan också välja att radera den nedladdade banan.
 -  De nedladdade banorna synkroniseras automatiskt till din klocka när den är korrekt ansluten till din telefon. För att använda den här funktionen, uppdatera först appen Huawei Hälsa till den senaste versionen.

Scorekortsdata

-  Den här funktionen är för närvarande endast tillgänglig på HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

Scorecard		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	1	Total
Hole		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	1	Total
Par		5	4	4	3	4	4	3	4	5	36	4	72
Strokes		5	5	4	5	5	6	4	5	6	45	5	94
Performance		0	1	0	2	1	2	1	1	1	9	1	22
Putts		2	2	1	2	2	3	2	2	2	18	2	36
Penalty		0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	0	6
Fairway keep ratio		⊙	⊙	⊙	-	↗	↗	-	⊙	↗	4/7	⊙	64%
GIR		✓	○	○	○	○	○	○	○	○	1/9	○	5%

⊙ Albatross ⊙ Eagle ○ Birdie □ Bogey □ Double bogey+ ⊙ Fairway keep ratio ↗ Left ↘ Right

Hål

Visar hålnumret på en golfbana.

Par

Indikerar antalet förutbestämda putt och slag som krävs för att slutföra ett hål på en bana. Generellt är par uppdelade i par 3, par 4 och par 5, baserat på avståndet från utslag till hålet. (Enhet: slag)

Tangenttryck

Visar det totala antalet slag tagna på ett hål genom att summera antalet svingar, putt och pliktslag. (Enhet: slag)

Prestanda

Indikerar skillnaden mellan paret och det totala antalet slag tagna på ett hål. Ett lägre värde indikerar bättre poäng. Om det totala antalet slag är färre än par blir poängen negativ. (Enhet: slag)

Puttar

Visar antalet putt i ett hål på green. (Enhet: slag)

Pliktslag

Visar antalet pliktslag för ett hål. Dessa inträffar om spelaren träffar out-of-bounds (OB) eller in i ett vattenhinder. (Enhet: slag)









Kvot på fairway (FKR)

Avser procentandelen utslag som träffar fairway på ett par 4 eller par 5. Detta är också känt som fairwayträffprocenten.

Green in regulation (GIR)

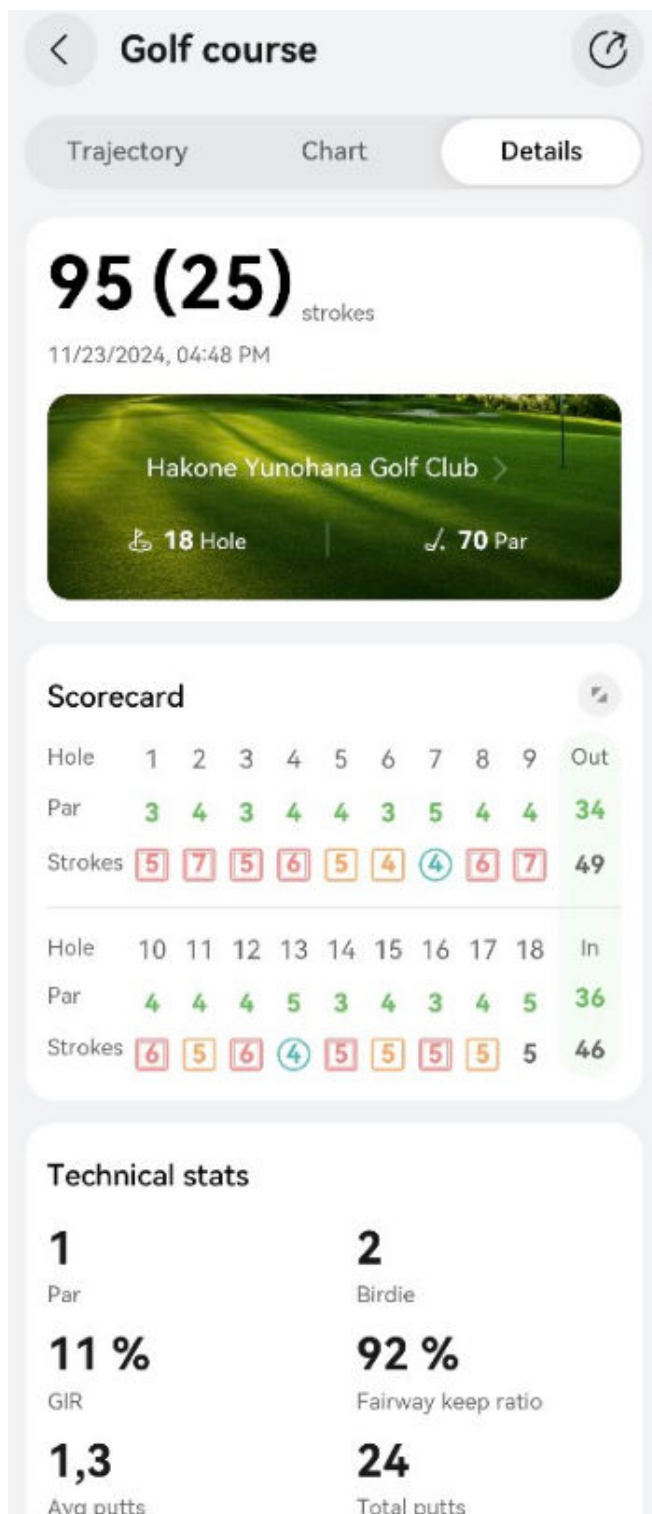
Avser par med green-kurs. Bollen måste vara på green inom par minus två slag.

Identifierare

-  Albatross: tre slag eller mer under par på ett hål. Även känd som Double Eagle.
-  Eagle: två slag under par på ett hål
-  Birdie: ett slag under par på ett hål
-  Bogey: ett slag över par på ett hål
-  Dubbelbogey+: två slag eller mer över par på ett hål
-  Fairwayträff: landning av tee-slaget i fairway på ett par 4 eller par 5
-  Böjd vänster: landar tee-slaget utanför fairway på vänster sida på par 4 eller par 5
-  Böjd höger: landar tee-slaget utanför fairway på höger sida på ett par 4 eller par 5

Teknisk statistik

-  Den här funktionen är för närvarande endast tillgänglig på HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.



Kvot på fairway (FKR)

Avser procentandelen utslag som träffar fairway på ett par 4 eller par 5 i den avslutade rundan. Detta är också känt som fairwayträffprocenten.

Green in regulation (GIR)

Avser par med green-kurs i den avslutade omgången. Bollen måste vara på green inom par minus två slag.

Genomsnittliga putt

Avser det genomsnittliga antalet putt per hål i den avslutade rundan. Motsvarar det totala antalet putt delat med antalet spelade hål. (Enhet: slag)

Putt totalt

Avser det totala antalet putt på greenen i den avslutade rundan. (Enhet: slag)

Genomsnittlig par

Avser genomsnittliga slag för par 3, par 4 eller par 5 hål i den avslutade rundan. (Enhet: slag)

Data för golfsving

 Den här funktionen är för närvarande endast tillgänglig på HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

**Svingtempo**

Avser förhållandet mellan din uppsving-tid och din nedsving-tid. Det ideala svingtempot för en professionell golfspelare är 3,0. Alla spelare har sitt eget tempo. Man kräver konsekvent träning och tålamod för att förbättra sitt svingtempo och timing.

Uppsving (-ar)

Avser tiden från då du startar din takeaway och sving din klubba bakåt från marken, tills du tar din klubba till toppen av svingen.

Nedsving (-ar)

Avser tiden från toppen av svingen till den ultimata stöten med bollen.

Svinghastighet (m/s)

Avser klubbhuvudets hastighet när det träffar bollen.

Kursinformation

- ① Den här funktionen är för närvarande endast tillgänglig på HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.
 - Inställningarna för banläge skiljer sig åt beroende på enhetsmodell. Om en specifik funktionsinställning inte kan hittas på din enhet, indikerar det att inställningen inte är tillgänglig.
 - Skärmvisningen varierar beroende på enhetsmodell. Se din egen enhets gränssnitt.

Golfbana-intro



① Hål nr. & Par

Visar hålnumret och paret för det hålet.

② Banvy

Ger en komplett utsikt över greenen på en golfbana.

⑤④③ Avstånd till framsidan, mitten och baksidan av green

Visar avstånden från din nuvarande plats till framsidan, mitten och baksidan av greenen.
(Enhet: yards)

⑥ Referenslinjer för avståndet till mitten av greenen

Visar markörer för 50, 100, 150 och 200 yards från mitten av greenen.

⑦ Platsinformation

Indikerar din nuvarande plats i realtid.

⑧ Referenslinjer för slagavståndet

Visar markörer för 150 och 200 yards slagavstånd från din nuvarande position.

Bunker



① Hinder

Visar typer av hinder på green, inklusive bunker och vattenhinder.

② Hindervy

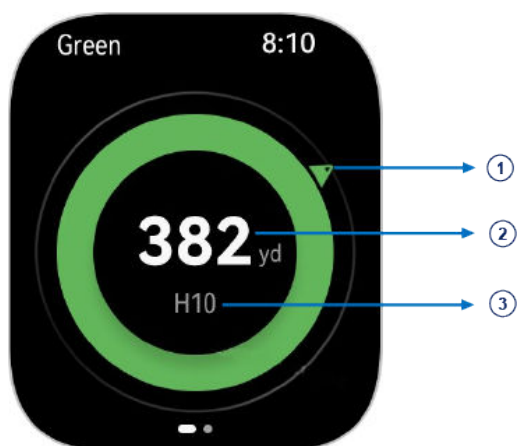
Ger en komplett bild av ett specifikt hinder på green.

③④ Avstånd till ett specifikt hinder

Visar avstånden från din nuvarande position till både fram- och baksidan av ett specifikt hinder. (Enhet: yards)

⑤ Zooma in på hindervyn

Riktning av green



① Riktning av green

Visar en kompasspil som pekar i greenens riktning. Detta är användbart för att lokalisera green när du inte kan se den av olika anledningar.

② Avstånd till mitten av greenen

Visar avståndet från din nuvarande plats till mitten av greenen.

③ Hål nr.

Visar numret på hålet som du för närvarande spelar.

Vindinformation



Visar den lokala vindriktningen och hastigheten för att hjälpa dig att ta hänsyn till detta i dina bilder. För att använda den här funktionen måste du ansluta din wearable till Huawei Hälsa-appen på din telefon.

Greensluttningsdata



① Green-vy

Ger en komplett bild av målgreenen och visar en värmekarta som visar green-backarna. Ett rött cast indikerar högre terräng.

② Avstånd till mitten av greenen

Visar avståndet från din nuvarande plats till mitten av greenen.



Avståndsmätningar



① Avstånd från en angiven punkt till mitten av greenen.

- ② Avstånd från en angiven punkt till din nuvarande plats (eller till den aktuella utslagsplatsen när platsinformation inte är tillgänglig).
- ③ Zooma in på den angivna punktvyn.
- ④ Cirkeln indikerar den specificerade punkten för avståndsmätningar, som kan anpassas genom val på kartan. Du kan zooma in på vyn och dra kartan för mer exakt lokalisering.

Dykläge

-  Den här funktionen är för närvarande endast tillgänglig på HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.
-  Dykning kan vara farligt och bör endast göras av certifierade dykare i närvaro av en annan erfaren dykare eller dykinstruktör.

Apneaträning

När Apneaträning har aktiverats påminner klockan dig om att andas och hålla andan enligt den anpassade träningstabellen och registrerar din puls- och SpO2-data under varje träningssession.

För att aktivera den här funktionen, gå in i applistan, gå till **Träning > Dyk > Apneaträning** och följ instruktionerna på skärmen för att börja träna.

Apneatest


Justera din andning före ett apnétest så påminner klockan dig om att starta apnéatestet. Under testet kommer dina data som hur länge du håller andan, puls i realtid och SpO2-data att vara tillgängliga.

För att aktivera den här funktionen, tryck på övre knappen, gå in i applistan, gå till **Träning > Dyk > Apneatest**, och följ instruktionerna på skärmen för att starta ett test. Under apnéatestet, ska du trycka på den Nedre knappen för att registrera membrankontraktioner.

Fridykning

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå till **Träning > Dyk > Fridykning**.
- 2 Tryck på inställningsikonen till höger för att ställa in påminnelser, larm, vattentyp, aviseringsmetoder och förhindra oavsiktlig pekning.
- 3 Tryck på startikonen eller tryck på nedre knappen för att starta träningspasset.
- 4 Tryck på och håll ned den Övre knappen för att avsluta träningen.

Använda en offlinekarta

-  För att använda den här funktionen, uppdatera först din klocka och Huawei Hälsa till deras senaste versioner.


Efter att ha laddat ner en offlinekarta från **Huawei Hälsa**-appen kan du starta navigeringen genom att trycka på **Rutter** eller efter att ha valt ett träningspass utomhus på klockan.

Offlinekartan kan användas för att navigera eller återgå till startpunkten under utomhusövningar. Du kan också importera eller exportera rutter till och från din klocka, och visa rutternas över kartan. När du har börjat ett träningspass utomhus, se till att GPS-positioneringen fungerar korrekt innan du använder offlinekartan.

Hämta en offline-karta

- 1 Öppna **Huawei Hälsa** och gå till skärmen för enhetens uppgifter och peka på **Offlinekartor**.
- 2 Tryck på **Regioner**, hitta din målregion och kartan och tryck på **Ladda ned**. Se till att inte lämna skärmen under nedladdningen. När nedladdningen är klar kan du se kartan via fliken **Hantera nedladdningar**.
 - Den här funktionen är endast tillgänglig på HUAWEI WATCH FIT 4 Pro och inte tillgänglig på kartor över regioner i Hongkong (Kina), Macao (Kina) eller Taiwan (Kina).

Radera en offlinekarta


- 1 Öppna **Huawei Hälsa** och gå till skärmen för enhetens uppgifter och peka på **Offlinekartor**.
- 2 Tryck på **Hantera nedladdningar**, välj den karta som ska raderas, tryck sedan på  till höger och sedan på **Radera data**.

Kartinställningar

- 1 Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och gå till **Inställningar > Offlinekartor**.
- 2 Fyll i följande kartvisningsinställningar för att passa dina behov.
 - **Visningsläge:** Välj **Auto**, **Ljust**, eller **Mörkt**.
 - **Kartvy:** Välj **Autorotera** eller **Norr uppåt**.

Mer information

Med en offlinekarta ritas klockan din realtidsrutt, rutter du har importerat, markerade punkter och riktning ovanpå kartan, för en mer intuitiv navigering. Du kan förhandsgranska de rutter du har importerat på en offlinekarta.

Rutter: Tryck på den övre knappen på klockan för att öppna applistan och peka på **Träning**. Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att hitta och välja ett träningspass, till exempel **Traillöpning**, peka sedan på  till höger för att komma till inställningsskärmen och välj **Rutter**.

Träningsstatus

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

- **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.
- **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.
- **Träningsindexet** hänvisar till en förutsägelse av träningsprestanda baserat på långsiktiga förändringar i kondition och trötthet under periodisk systematisk träning. Detta index bestäms av både konditions- och trötthetsstatus.
- **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.
- **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.
- **Beräknade tider** är baserade på din träningshistorik och kan användas för att projicera dina bästa tider för olika distanser. Beräknade tider kan också påverkas av träningsförhållanden och tävlingsstrategi.

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.

Detektera träningar automatiskt

- 1 Gå till enhetens applista och gå till **Inställningar > Träningsinställningar** och växla på **Detekt träning auto**.
 - 2 När den här funktionen är aktiverad påminner enheten dig om att starta en träning när den upptäcker ökad aktivitet. Du kan ignorera aviseringen, välja att starta motsvarande träningspass eller trycka på **Ignorera idag** eller **Avaktivera automatisk detektering**.
-  • Din enhet kan automatiskt identifiera ett träningspass och skicka en påminnelse endast när din hållning och aktivitetsintensitet uppfyller motsvarande krav och när du bibehåller liknande aktiva tillstånd under en viss tidsperiod.
 - När din aktivitetsintensitet förblir under motsvarande krav under en viss tidsperiod kommer din enhet att påminna dig om att avsluta träningen. Du kan ignorera meddelandet, fortsätta träningen eller avsluta träningen när du uppmanas.

Mer

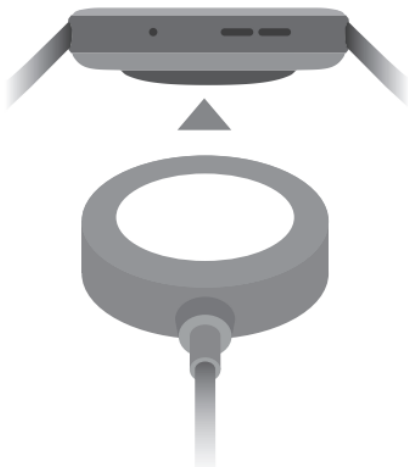
Ladda

Försiktighetsåtgärder för laddning

- Det rekommenderas att du använder en HUAWEI-laddningsvaggan och adapter köpta från ett officiellt Huawei-försäljningsställe, eller en laddningsvaggan och adapter som överensstämmer med relevanta säkerhetsföreskrifter och standarder, när du laddar din enhet. Laddare och powerbanks som inte uppfyller relevanta säkerhetsstandarder kan orsaka problem som långsam laddning eller överhettning. Var försiktig när du använder sådana enheter. Laddningsvaggan är magnetisk och tenderar att dra till sig metallföremål. Kontrollera och rengör laddningsvaggan före användning. Undvik att utsätta laddningsvaggan för höga temperaturer under längre perioder, eftersom det kan skada laddningsvaggan.
- Håll metallladdningskontaktarna och alla laddningsportar torra och rena för att förhindra kortslutning eller andra faror. Se till att enheten är korrekt placerad på laddningsvaggan, med laddningsstatusen som visas på skärmen. När laddningsikonen visar 100 % har din enhet blivit fulladdad och har automatiskt slutat ladda. Ta bort den från laddningsvaggan och koppla bort strömadaptern. Annars kan batterinivån sjunka en stund senare innan den laddas upp till sin kapacitet.
- Om enheten är inaktiv under en längre tid, kom ihåg att ladda batteriet en gång i månaden för att förlänga batteriets livslängd.

Ladda klockan

- 1 Anslut laddningsvaggan och laddningskabeln och anslut sedan strömadaptern till en strömkälla.
- 2 Vila enheten ovanpå laddningsvaggan och rikta in metallkontaktarna på enheten mot dem på laddningsvaggan, tills du ser laddningsikonen på enhetens skärm.



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 och kontrollera batterinivån på laddningsskärmen.

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


Metod 4: När din enhet är korrekt ansluten till **Huawei Hälsa**-appen öppnar du **Huawei Hälsa**-appen, navigerar till skärmen för enhetsinformation och visar batterinivån.

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.

Visas alltid

Visas alltid (AOD) håller din enhets skärm på i ett lågenergiläge, så att du alltid kan se tid och datum utan att lyfta ett finger. När AOD är aktiverat kan du välja att visa urtavlan eller AOD när du höjer handleden.

 Aktivering av AOD kommer att minska batterilivslängden.

- 1 Öppna applistan, gå till **Inställningar > Urtavla och startsida** och aktivera **Visas alltid**.
- 2 Välj **Lyft för att visa AOD** eller **Lyft för att visa urtavlan** beroende på dina önskemål.

HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY ger snabbare och enklare åtkomst till tjänster som väderinformation.

Öppna/Avsluta HUAWEI Assistant·TODAY

Sveg nedåt på enhetens startsida för att öppna HUAWEI Assistant·TODAY. Sveg sedan åt vänster på skärmen för att avsluta HUAWEI Assistant·TODAY.

Snabbåtkomst till appar

På skärmen HUAWEI Assistant·TODAY trycker du på valfritt kort för att komma åt motsvarande appinformationsskärm.

Ljudkontroll

På skärmen HUAWEI Assistant·TODAY kan du använda ljudkontrollkortet för kontroll av musikuppspelning på både telefonen och klockan. Observera att telefonens musikkontroller via klockan endast fungerar när din klocka är länkad till **Huawei Hälsa** och när musik spelas på telefonen.

OneHop-urtavlor

Med OneHop kan du enkelt förvandla galleribilder från din telefon till urtavlor på din wearabla enhet. Om du planerar att använda bilder sparade i molnet, ladda ner dem innan överföringen. Du kan överföra mer än en bild om du vill, och tryck på klockans startsida för att växla mellan bilderna och njuta av flera anpassade urtavlor.

- För att använda den här funktionen, se till att du har uppdaterat **Huawei Hälsa**-appen till den senaste versionen och att din wearabla enhet är ansluten till din telefon. via **Huawei Hälsa**.
- Den här funktionen är bara tillgänglig när din NFC-kompatibla wearabla enhet är ihopparad med en HUAWEI-telefon som stöder NFC.

1 Aktivera NFC i telefonen.

2 Öppna Galleri, välj en bild för överföring och tryck på NFC-området på baksidan av din telefon mot den wearabla skärmen. Den valda bilden kommer sedan att visas som urtavlan, vilket indikerar en lyckad överföring.

För att ändra urtavlans stil, öppna **Huawei Hälsa**, navigera till skärmen för enhetsdetaljer, gå till **Mina urtavlor** > **Galleri**, och slutför inställningen.

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

I appen Huawei Hälsa

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.

På din wearable enhet

- 1 Peka och håll var som helst på urtavlans skärm (enhetens startsida) för att besöka skärmen för val av urtavla.
- 2 Svep uppåt från botten av enhetens skärm och peka på **Ta bort** för att radera en urtavla.
 - Om du vill använda urtavlan igen efter att den har raderats, öppna **Huawei Hälsa** på din telefon, navigera till skärmen för enhetsinformation, tryck på **Mina urtavlor**, och välj och ställ in målurtavlan.

Ljud och vibration

Vibrationsinställningar

- 1 Gå till enhetens applista och gå till **Inställningar > Ljud och vibration > Vibration**.
- 2 Välj önskad vibrationsstyrka: **Kraftfull**, **Svag**, eller **Ingen**.

Volyminställningar för ringsignal

- 1 Gå till enhetens applista och gå till **Inställningar > Ljud och vibration > Ringsignal volym**.
- 2 Svep uppåt eller nedåt för att justera volym. Alternativt kan du justera volymen genom att vrida på klockkronan.

Haptisk feedback för krona

- 1 Tryck på den övre knappen för att öppna applistan och gå till **Inställningar > Ljud och vibration**.
- 2 Aktivera **Haptisk feedback för krona**, så kommer du att känna den haptiska feedbacken vid varje vridning av klockkronan. Du kan också avaktivera funktionen för att passa dina behov.

Uppdateringar

På wearablans sida

- Uppdateringar kan inte utföras på wearablen när enheten är ihopparad med en iPhone.
 - Aviseringar för wearabla systemuppdateringar kan inte avaktiveras. Återställning av version stöds inte efter en uppdatering.

- 1 Gå till enhetens applista och gå till **Inställningar > System och uppdater. > Programvaruuppdateringar.**
- 2 Tryck på uppdateringsikonen och följ instruktionerna på skärmen för att ladda ner paketet och uppdatera din enhet.

På telefon

- 1 Öppna appen **Huawei Hälsa** och gå till skärmen för enhetens uppgifter, peka på **Uppdatering av fast program**. På skärmen som visas trycker du på inställningsikonen i det övre högra hörnet och aktiverar **Automatisk hämtning via WLAN** och **Installera uppdateringar automatiskt och starta om enheten när den inte används**. Då skickas nya versioner automatiskt till din wearabla enhet.
- 2 Telefonen söker efter tillgängliga uppdateringar. Följ sedan instruktionerna på skärmen för att uppdatera din wearabla enhet.

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 kundservicecenter för inspektion och underhåll.
- Vatten- och dammbeständighet gäller endast klockans huvuddel. Andra komponenter som armbandet, 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 skyddsnivån för viktiga komponenter mot fasta partiklar, från 0 till 6, där 6 är den högsta skyddsnivån. Den andra siffran hänvisar till vattenbeständighet, från 0 till 8, där 8 är den högsta skyddsnivån.** 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. För inte in något i hålen på mikrofonen, högtalaren eller barometern. Värm inte enheten och använd inte tryckluft för att ta bort vattenfläckarna.</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, tvålatten 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.
--	--	--

		<p>5. Läder i sammansatt veganskt material, läder, vävda kompositremmar, 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 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. För inte in något i hålen på mikrofonen, högtalaren eller barometern. Värm inte enheten och använd inte tryckluft för att ta bort vattenfläckarna.</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. Hopp i vatten, högtrycksspolning eller andra aktiviteter som involverar
---	---	--

		<p>högt vattentryck eller snabbt strömmande vatten.</p> <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.</p> <p>(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. För inte in något i hålen på mikrofonen, högtalaren eller barometern. Värm inte enheten och använd inte tryckluft för att ta bort vattenfläckarna.</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. Hopp i vatten, högtrycksspolning eller andra aktiviteter som involverar
---	---	--

		<p>högt vattentryck eller snabbt strömmande vatten.</p> <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.</p> <p>(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. För inte in något i hålen på mikrofonen, högtalaren eller barometern. Värm inte enheten och använd inte tryckluft för att ta bort vattenfläckarna.</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, tvålatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter. Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och blötlägg enheten i färskt vatten i 30 minuter.
--------	--	---

		<p>4. Hopp i vatten, högtrycksspolning eller andra aktiviteter som involverar högt vattentryck eller snabbt strömmande vatten.</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. För inte in något i hålen på mikrofonen, högtalaren eller barometern. Värm inte enheten och använd inte tryckluft för att ta bort vattenfläckarna.</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.
-------	---	--

		<p>4. Hopp i vatten, högtrycksspolning eller andra aktiviteter som involverar högt vattentryck eller snabbt strömmande vatten.</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>
--	--	---

IP69	<p>Uppfyller IP69-klassificeringen enligt GB/T 4208-2017-standarden. IPX9-testförhållandena är som följer:</p> <p>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.</p> <p>Detta indikerar inte skydd under varmvattenduschar.</p>	<p>Överensstämmer med IP69-klassificeringen definierad i GB/T 4208-2017 standard.</p> <p>Den IP6X-klassade 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. IPX9 innebär högtrycksvätskestänk. Detta innebär att IPX8- och IPX9-klassade produkter kan bäras under aktiviteter som involverar snabbt rinnande vatten, som vattenskidor, surfing, motoriserade vattensporter (som motorbåtar och motorbåtar), biltvätt och försränning.</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. För inte in något i hålen på mikrofonen, högtalaren eller barometern. Värm inte enheten och använd inte tryckluft för att ta bort vattenfläckarna.</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, tvålvatten och andra tvätt- eller rengöringsprodukter.
------	--	---

		<p>Om enheten kommer i kontakt med någon sådan produkt, skölj och rengör enheten med färskt vatten och ta bort vattenfläckarna 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, 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.

IPX8 (20 meter)	<p>Detta är en vattentätthetsklassning 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 vattentätthet 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. För inte in något i hålen på mikrofonen, högtalaren eller barometern. Värm inte enheten och använd inte tryckluft för att ta bort vattenfläckarna.</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, 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 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 vattentätthetsklassning definierad i GB/T 4208-2017 standard. Den indikerar att wearablen kan tåla upp till 1,5 meters simulerat statistiskt 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. För inte in något i hålen på mikrofonen, högtalaren eller barometern. Värm inte enheten och använd inte tryckluft för att ta bort vattenfläckarna.</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, tvålvatten 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
------------------------	--	--

		<p>sportbåtar och motorbåtar), biltvätt och försränning. (Skada på wearablen som orsakas av nedsänkning i vätska täcks inte av garantin om wearablen bärs i ett olämpligt scenario.)</p>
--	--	--

<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, 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. (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, 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.
-------------	---	---

		<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>
--	--	--

IP57	<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. 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>
--	--	--

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, 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. 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>
--	--	---