

Tartalom

Első lépések

bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása	1
A gombjai és képernyővezérlői	1
A töltése	2
Ikonok	3
Viselhető eszközök párosítása és csatlakoztatása	5
Óraszámok módosítása	6
Ébresztő beállítása	7
Időjárás-jelentések fogadása	7
Üzenetértesítések	8
Üzenetek megtekintése és törlése	9
Értesítések bejövő hívásokról	9

Edzés

Egyszeri edzés indítása	10
Társítás egyetlen edzéshez	10
Edzéselőzmények megtekintése	10
Napi tevékenység adatainak megtekintése	11
Automatikus edzésérzékelés	11
Edzésállapot	12

Egészségkezelés

Alvásfigyelés	13
A véroxigénszint (SpO ₂) mérése	13
Pulzusszámmérés	14
Pulzusszámkorlát-figyelmeztetés	16
Stressz-szint vizsgálata	16
Légzőgyakorlatok	16
Tevékenységleképező	16
Menstruációs ciklusra vonatkozó előrejelzések	17

Asszisztens

AOD-ok beállítása	18
A Galéria-óraszámok konfigurálása	18
Zseblámpa	19
Távolsági felvételt készítés	19
Zenelejátszás vezérlése	19

Továbbiak

Ne zavarj	20
Kedvencek hozzáadása	20
rezgésereőségének beállítása	20

	Tartalom
A zárolása és feloldása	20
Az idő és a nyelv beállítása	21
A szíj beállítása vagy cseréje	21

Első lépések

bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása

Bekapcsolás

- A készülék bekapcsolásához tartsa lenyomva az oldalsó gombot.
- Töltse fel a készüléket.

Kikapcsolás

- Nyomja meg az oldalsó gombot, és lépjen a **Beállítások > Rendszer** vagy **Rendszer és frissítések > Kikapcsolás** menüpontra.
- Tartsa nyomva az oldalsó gombot, majd válassza a **Kikapcsolás** lehetőséget.
 - **i** A készülék automatikusan kikapcsol, amikor az akkumulátor lemerül. Időben töltse fel a készüléket.

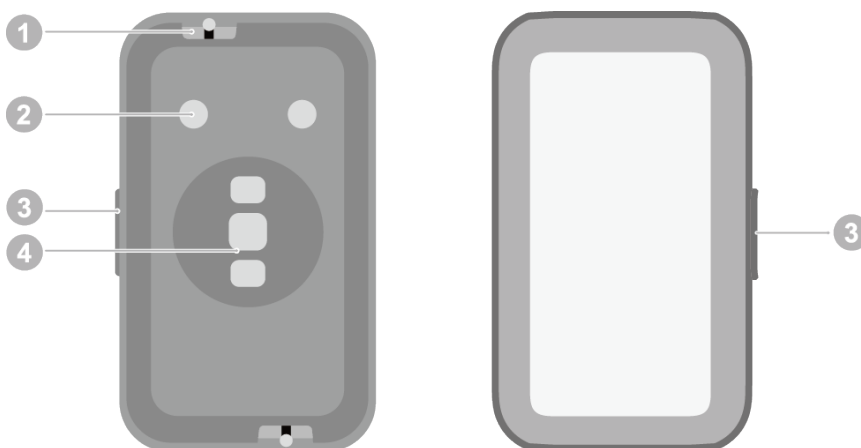
Újraindítás

- Nyomja meg az oldalsó gombot, és lépjen a **Beállítások > Rendszer** vagy **Rendszer és frissítések > Újraindítás** menüpontra.
- Tartsa nyomva az oldalsó gombot, majd érintse meg az **Újraindítás** lehetőséget.

A gombjai és képernyővezérlői

- A műveletek végrehajtásához lapozhat felfelé, lefelé, balra vagy jobbra, illetve nyomva tarthatja a képernyőt.

A HUAWEI Band 7 sorozatú készülék megjelenése:



- 1: Rugós kar
- 2: Töltőport
- 3: Oldalsó gomb
- 4: Érzékelőegység területe

Művelet	Funkció	Megjegyzés
Az oldalsó gomb megnyomása.	<ul style="list-style-type: none"> Amikor ki van kapcsolva a képernyő, nyomja meg az oldalsó gombot a képernyő bekapcsolásához. Amikor az óraszámplap látható, nyomja meg az oldalsó gombot az alkalmazáslista képernyő megnyitásához. Amikor nem óraszámplap látható, nyomja meg az oldalsó gombot az óraszámplap képernyőre való visszatéréshez. 	Ez a funkció bizonyos helyzetekben, többek között bejövő hívás érkezésekor vagy edzés közben nem áll rendelkezésre.
Az oldalsó gomb nyomva tartása.	Bekapcsolás, kikapcsolás és újraindítás.	-
Balra vagy jobbra lapozás a főképernyőn.	Váltás a képernyők között.	-
Lapozás jobbra a főképernyő kivételével bármelyik képernyőn.	Visszatérés az előző képernyőre.	-
Lapozás felfelé a főképernyőn.	Üzenetek ellenőrzése.	-
Lapozás lefelé a főképernyőn.	Olyan gyorsindítók elérése, mint a Beállítások, a Ne zavarj, a Képernyő bekapcsolása, a Telefonkereső és az Ébresztő.	-
A képernyő megérintése.	Kiválasztás és megerősítés.	-
A főképernyő nyomva tartása.	Az óraszámplap módosítása.	-

A töltése

Töltés

A töltőegység fém érintkezőit csatlakoztassa a készülék hátulján lévő fém érintkezőkre, majd helyezze sima felületre őket, és csatlakoztassa a töltőegységet tápforrásra. A képernyő bekapcsol, és megjeleníti az akkumulátorszintet.

HUAWEI Band 7 sorozat



- **i** A töltőegység nem vízálló. Gondoskodjon arról, hogy töltéskor a port, a fém érintkezők és készülék száraz legyen.
- Ne töltsen és ne használja a készüléket veszélyes környezetben, és győződjön meg róla, hogy a közelben nincs tűz- és robbanásveszélyes anyag. A töltőegység használata előtt győződjön meg róla, hogy a töltőegység USB-portjában nem maradt folyadék vagy egyéb idegen tárgy. Tartsa távol a töltőegységet a folyadékoktól és tűzveszélyes anyagoktól. Az esetleges veszélyek elkerülése érdekében ne érjen a töltőegység fém érintkezőihez, amikor a töltőegység tápellátásra van csatlakoztatva.
- A töltőegységben egy mágnes van. Ha a mágnes taszítja a töltőportot, változtasson a töltőport irányán. A töltőegység mágnesessége hajlamos a fém tárgyakat vonzani. Ezért javasoljuk, hogy ellenőrizze és tisztítsa meg a töltőegységet, mielőtt használja.
- A töltőegységet ne tegye ki hosszabb ideig magas hőmérséklet vagy erős elektromágneses interferencia hatásának, mivel ez a mágnesesség elvesztését és más problémákat okozhat.

Az akkumulátorszint megtekintése

Az akkumulátorszint megtekintéséhez a készülék főképernyőjén lapozzon lefelé. Egy másik megoldásként nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, és a készülék neve alatt ellenőrizze az akkumulátorszintet.

Ikonok

- **i** Az ikonok az adott termékmodelltől függően eltérőek lehetnek.


1. szintű menü

Távolsági felvétélkészítők 	Edzéselőzmények 	Edzésállapot 	Légzőgyakorlatok 	SpO2 	Tevékenységi bejegyzések 
Alvás 	Stressz 	Pulzusszám 	Zene 	Edzés 	Értesítések 
Időjárás 	Ciklusnaptár 	Beállítások 	Stopperóra 	Időzítő 	Ébresztő 
Zseblámpa 	Telefonkereső 	--	--	--	--



2. szintű menü

Lépések 	Tevékenység 	Aktív órák 
--	--	---

Gyorsindítók


Beállítások 	Ébresztő 	Képernyő bekapcsolása 
Telefonkereső 	Ne zavarj 	-- 

Bluetooth-kapcsolat állapota

Leválasztva a telefon Bluetooth-funkciójáról és a Huawei Egészség alkalmazásról 	Csatlakoztatva a telefon Bluetooth-funkciójához és a Huawei Egészség alkalmazáshoz 	--
--	---	----

Viselhető eszközök párosítása és csatlakoztatása

Győződjön meg arról, hogy a telefon megfelel a következő követelményeknek:

- Töltse le és telepítse a Huawei Egészség alkalmazás legújabb verzióját.
- A Bluetooth és a helyzetmeghatározási szolgáltatások engedélyezve vannak a telefonon, a Huawei Egészség alkalmazás pedig jogosult hozzáférni a telefon tartózkodási helyéhez.
-  Amikor a készüléket első alkalommal kapcsolja be vagy párosítja egy gyári visszaállítás után, a rendszer kéri, hogy a párosítás előtt válasszon ki egy nyelvet.

A Huawei Egészség alkalmazás telepítése

A párosítás előtt töltsse le és telepítse a telefonjára a Huawei Egészség alkalmazást. Ha a Huawei Egészség alkalmazás telepítve van, frissítse azt a legújabb verzióra.

• HUAWEI telefonok


A Huawei Egészség alkalmazás alapértelmezetten telepítve van a telefonra. Ha nem találja az alkalmazást a telefonon, az AppGallery áruházból letöltheti és telepítheti.

• Nem HUAWEI androidos telefonok

Ha nem HUAWEI androidos telefont használ, a következő módokon töltheti le és telepítheti Huawei Egészség alkalmazást:

- A Huawei Egészség alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez látogasson el A Huawei Egészség alkalmazás letöltése weboldalra, vagy olvassa be a következő QR-kódot.




- A telefonon található alkalmazásboltban keresse meg a **Huawei Egészség** alkalmazást, és a letöltéséhez, illetve telepítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- **iPhone telefonok**
Az App Store áruházban keresse meg a **HUAWEI Egészség** alkalmazást, és a letöltéséhez, illetve telepítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
-  A HUAWEI-azonosító harmadik féltől származó nem HUAWEI telefonon történő regisztrálására vonatkozó részletekért lásd: HUAWEI-azonosító regisztrálása.

Viselhető eszközök párosítása és csatlakoztatása

• HUAWEI és nem HUAWEI androidos telefonok


- 1 A készülék bekapcsolása után válasszon ki egy **nyelvet**. A Bluetooth alapértelmezetten készen áll a párosításra.


2 Helyezze a készüléket a telefon közelébe, a telefonon nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, **érintse meg** a jobb felső sarokban található  ikont, majd érintse meg a **HOZZÁADÁS** lehetőséget. A telefon automatikusan megkeresi az elérhető készülékeket. Válassza ki a párosítandó készüléket, és érintse meg a **TÁRSÍTÁS** lehetőséget.

3 Amikor a készülék képernyőjén megjelenik a párosítási kérés, érintse meg a **✓** jelet, és a párosítás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

• iPhone telefonok

1 A készülék bekapcsolása után válasszon ki egy **nyelvet**. A Bluetooth alapértelmezetten készen áll a párosításra.


2 Helyezze a készüléket a telefon közelébe, a telefonon nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, érintse meg a **HOZZÁADÁS** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a készülék kiválasztásához a megjelenő felugró ablakból.

Vagy a telefonon nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, majd a készüléken látható QR-kód beolvasásához érintse meg a **BEOLVASÁS** lehetőséget. Kövesse a telefon képernyőjén megjelenő utasításokat, és érintse meg az **Igen > Tovább** lehetőséget.

3 Amikor a párosítási kérés megjelenik a képernyőn, érintse meg a **✓** jelet. Ha a telefonon egy felugró ablak a Huawei Egészség alkalmazással történő Bluetooth-párosításra vonatkozó kérést jelenít meg, érintse meg a **Párosít** lehetőséget. Megjelenik egy másik felugró ablak, amely megkérdezi, hogy engedélyezi-e a készülék számára a telefonértesítések megjelenítését. Érintse meg az **Engedélyezés** lehetőséget.

4 Várjon néhány másodpercet, amíg a Huawei Egészség alkalmazás meg nem jeleníti a párosítás sikerességét jelző üzenetet. A párosítás befejezéséhez érintse meg a **Kész** lehetőséget.

Óraszámok módosítása

 A funkció használata előtt frissítse a Huawei Egészség alkalmazást és a készülékét a legújabb verzióra.


- 1. módszer: Tartsa nyomva a főképernyő bármely részét, amíg a készülék rezegni nem kezd. Amikor a főképernyőt lekicsinyíti a rendszer, és megjeleníti az előnézetet, balra vagy jobbra lapozással válassza ki a kívánt óraszámot és telepítse.
- 2. módszer: Lépjen a **Beállítások > Kijelző > Óraszám** menüpontra. A kívánt óraszám kiválasztásához és telepítéséhez a képernyőn lapozzon balra vagy jobbra.
- 3. módszer: Győződjön meg róla, hogy készüléke csatlakozik a Huawei Egészség alkalmazáshoz. Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, nyissa meg az Óraszám-áruházat, válassza a **Továbbiak** lehetőséget, és a kívánt óraszám alatt érintse meg a **TELEPÍT** lehetőséget. A készülék automatikusan telepíti a kiválasztott óraszámot, és átvált arra. Egy másik megoldásként érintsen meg egy telepített óraszámot, majd érintse meg a **BEÁLLÍTÁS ALAPÉRTELMEZETTKÉNT** lehetőséget, hogy átváltson rá.

Óraszám törlése:

- Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, nyissa meg az Óraszámplap-áruházat, és válassza a **Továbbiak** > **Saját** > **Szerkesztés** lehetőséget. A törléséhez érintse meg a óraszámplap jobb felső sarkában található kereszt ikont.

Ébresztő beállítása




1. módszer: Ébresztő beállítása a készüléken.

- 1 Nyissa meg az alkalmazáslistát, érintse meg az **Ébresztő** lehetőséget, majd az ébresztő hozzáadásához érintse meg a  ikont.
- 2 Állítsa be az ébresztő időpontját és ismétlődését, majd érintse meg az **OK** lehetőséget. Ha nem állít be ismétlődést, az ébresztő egyszer szólal meg.
- 3 Az ébresztő megérintésével törölheti azt, vagy módosíthatja az ébresztő időpontját, címkéjét vagy ismétlődését. Csak eseményébresztők törölhetők.

2. módszer: Ébresztő beállítása a Huawei Egészség alkalmazásban.

Eseményébresztő:

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, és lépjen az **Ébresztő** > **ESEMÉNYÉBRESZTŐ** lehetőségre.
- 2 Az alul található **Hozzáadás** lehetőség megérintésével állítsa be az ébresztő időpontját, a címkét és az ismétlődést.
- 3 A jobb felső sarokban található ✓ jel megérintésével (esetén) vagy a **Mentés** lehetőség (esetén) megérintésével fejezheti be a beállítások konfigurálását.
- 4 Lépjen vissza a főképernyőre, és lapozzon lefelé az ébresztési beállítások készülékre történő szinkronizálásához.
- 5 Érintsen meg egy ébresztőt annak törléséhez, vagy módosítsa az ébresztő időpontját, illetve az ismétlődést.

-  • Az ébresztőket a rendszer szinkronizálja a készülék és a Huawei Egészség alkalmazás között.
- Amikor az ébresztő rezeg, érintse meg a  ikont, majd lapozzon jobbra vagy nyomja meg a készülék oldalsó gombját a szundihoz (10 perc). Az ébresztő leállításához érintse meg a  ikont. Az ébresztő magától leáll, ha Ön egy percig nem végez semmilyen műveletet, vagy ha az ébresztő magától háromszor szundi állapotba került.

Időjárás-jelentések fogadása

Időjárás-jelentés engedélyezése

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, a készülékadatok képernyőjén engedélyezze az **Időjárás-jelentés** opciót, és állítsa be a kívánt hőmérséklet-mértékegységet (°C vagy °F).

Időjárési információk megtekintése

1. módszer: Az Időjárás kártyán

A képernyőn lapozzon jobbra addig, amíg meg nem találja az Időjárás képernyőt, ahol megtekintheti a tartózkodási helyét, az időjárást, a hőmérsékletet, a levegőminőséget stb.

2. módszer: Az Időjárás alkalmazásban

A főképernyőn nyomja meg az oldalsó gombot, és válassza az **Időjárás** lehetőséget. A képernyőn megtekintheti az olyan információkat, mint az Ön tartózkodási helye, az időjárás, a hőmérséklet, a levegőminőség és a szabadtéri környezet. A képernyőn felfelé vagy lefelé lapozva tekintheti meg a nap különböző időszakaira, illetve az elkövetkezendő hat napra vonatkozó időjárás-előrejelzést.

3. módszer: Olyan óraszámplapon, amely képes megjeleníteni az időjárást

Állítson be olyan óraszámplapot, amely képes megjeleníteni az időjárást. Miután beállította, a főképernyőn láthatja a legfrissebb időjárás-jelentést.

Üzenetértésítések

Ha ez a funkció engedélyezve van, a készülék szinkronizálja a telefon állapotsávján megjelenített értesítéseket, és erről rezgéssel értesíti Önt.


A következő telefonalkalmazásoktól érkező értesítések szinkronizálhatók a készülékre: Üzenetek, E-mail, Naptár, AI Tips és bizonyos harmadik féltől származó közösségi média alkalmazások.

• Értesítések engedélyezése:

1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, majd érintse meg az **Eszközők** lehetőséget és a készüléke nevét. Érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, és engedélyezze az **Értesítések** opciót. Kapcsolja be a kapcsolót azokhoz az alkalmazásokhoz, amelyektől szeretne értesítéseket kapni.

2 Ezzel egy időben gondoskodjon arról, hogy azon alkalmazások számára, amelyektől értesítést szeretne kapni, engedélyezve legyen az értesítések megjelenítése a telefon állapotsávján.

• Értesítések kikapcsolása: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközők** lehetőséget és az Ön készülékének nevét, érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, és kapcsolja ki az **Értesítések** opciót.

 • A készülék képes fogadni az értesítéseket, de nem ad értesítést edzés közben, Ne zavarj mód használatakor, illetve amikor Ön alszik. Az új üzenetek megtekintéséhez lapozzon felfelé a főképernyőn.

• A viselhető eszköz nem kap értesítést az alkalmazásoktól, ha az alkalmazás meg van nyitva a telefonon.

Üzenetek megtekintése és törlése

Olvasatlan üzenetek megtekintése: Az olvasatlan üzenetek megtekinthetők a készüléken. A megtekintésükhöz lapozzon felfelé a főképernyőn, vagy az alkalmazáslistában érintse meg az **Értesítések** lehetőséget.

Üzenetek törlése: Az üzenettartalmat megjelenítő képernyőn, ha az összes olvasatlan üzenetet törölni kívánja, érintse meg az üzenetlista alján található **Törlés** lehetőséget vagy



ikont.

Értesítések bejövő hívásokról

Győződjön meg arról, hogy készüléke csatlakoztatva van a telefon készülékhez, és helyesen viseli a csuklóján. A képernyő bekapcsol, és a készülék rezeg, amikor bejövő hívás érkezik. A készüléken elutasíthatja a hívást vagy küldhet egy gyorsválaszt.






- A gyorsválasz funkció készülékeken nem támogatott az iPhone telefonok felé.
- Ha nem hordja a készüléket, vagy a Ne zavarj funkció engedélyezve van, és a képernyő ki van kapcsolva, a készülék fogadja a bejövő hívást, de a képernyő nem kapcsol be, és a készülék nem rezeg.
- Ha elmulaszt egy bejövő hívást, a képernyő bekapcsol, és a készülék rezgéssel értesíti Önt az elmulasztott hívásról.

Edzés

Egyszeri edzés indítása

Edzés indítása a készülék használatával


- 1 A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg az **Edzés** lehetőséget.
- 2 A képernyőn lapozzon felfelé vagy lefelé, és válassza ki, melyik edzést szeretné végigcsinálni.
- 3 Az edzés elindításához érintsen meg egy edzés ikont.
- 4 Amikor a képernyő be van kapcsolva, az oldalsó gomb nyomva tartásával állíthatja meg az edzést. Egy másik megoldásként, az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a gombot, a  megérintésével folytassa az edzést, vagy a  megérintésével állítsa le az edzést.
 - A  megérintésével állíthat be célokat, emlékeztetőket és egyébeket.
 - Az edzés befejezése után, megtekintheti az edzésadatokat, köztük az edzés idejét, kalóriák számát, a pulzusszám-grafikont, a pulzusszám-tartományt, az átlagos pulzusszámot, valamint a pulzuszónát.

Edzés indítása a Huawei Egészség alkalmazás használatával

- 1 A Huawei Egészség alkalmazás Edzés képernyőjén válassza ki az edzést, amelyet rögzíteni szeretne.
- 2 Az edzés megkezdéséhez érintse meg az indítás ikont.
- 3 Miután egy edzés befejeződött, érintse meg a szünet ikont, majd tartsa nyomva a vége ikont, és az edzés befejezéséhez válassza a **VÉGE** lehetőséget.

Társítás egyetlen edzéshez

Miután a készülékét párosította a Huawei Egészség alkalmazással, a készülék automatikusan elindítja, szünetelteti, folytatja vagy befejezi az edzést (például egyetlen edzést vagy edzéstervet), amelyet a Huawei Egészség alkalmazásban elindít, szüneteltet, folytat vagy befejez.

-  Edzés közben a készülék és a Huawei Egészség alkalmazás szinkronban képes reagálni az edzés szüneteltetésére, folytatására vagy befejezésére.

Edzéselőzmények megtekintése

Edzéselőzmények megtekintése a készüléken

- 1 A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg az **Edzéselőzmények** lehetőséget.

2 Válasszon ki egy bejegyzést, és tekintse meg a részleteit. A készülék különböző adattípusokat jelenít meg a különféle edzésekhez.

Edzéselőzmények megtekintése a Huawei Egészség alkalmazásban

A részletes edzéselőzményeket is megtekintheti a Huawei Egészség alkalmazásban az **Egészség** képernyőn a **Gyakorlat adatai** lehetőség alatt.

Edzéselőzmények törlése

Tartson nyomva egy edzéselőzményt a Huawei Egészség alkalmazásban található **Gyakorlat adatai** lehetőség alatt, és törölje az edzéselőzményt. Ugyanakkor ez az adat továbbra is elérhető marad a készülék **Edzéselőzmények** opciójában.

Napi tevékenység adatainak megtekintése


Ha megfelelően hordja a készüléket, a készülék automatikusan rögzíti a tevékenységeit, köztük a lépésszámot, az aktív távolságot és az elégetett kalóriák számát.

1. módszer: Tevékenységadatok megtekintése a készüléken.

A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg a **Tevékenységi bejegyzések** lehetőséget. Megtekintheti az adatait, beleértve a lépésszámot, az elégetett kalóriákat, a megtett távolságot, az aktív időszakokat, és a mérsékelt, illetve nagy intenzitású tevékenységek időtartamát.

2. módszer: Tevékenységadatok megtekintése a Huawei Egészség alkalmazásban.

A tevékenységi bejegyzéseket megtekintheti a Huawei Egészség alkalmazás főképernyőjén vagy a készülékadatok képernyőjén.

-  • Ahhoz, hogy a Huawei Egészség alkalmazásban megtekinthesse a napi tevékenység adatait, gondoskodjon arról, hogy a készülék csatlakozzon a Huawei Egészség alkalmazáshoz.
- A tevékenységadatok éjfélkor nullázódnak.

Automatikus edzésérzékelés

Lépjen a **Beállítások > Edzésbeállítások** menüpontra, és engedélyezze az **Edzés auto. érz.** funkciót. A funkció engedélyezése után a készülék emlékezteti Önt, hogy kezdjen el egy edzést, amikor megnövekedett aktivitást érzékel. Az értesítést figyelmen kívül hagyhatja, vagy elindíthatja a megfelelő edzést.

- A támogatott edzéstípusok a képernyőn megjelenő utasításoktól függenek.
- A készülék automatikusan érzékeli az edzéstípust, és emlékezteti Önt arra, hogy kezdjen el egy edzést, ha az edzés közben használt testtartás és az edzés intenzitása alapján teljesíti a feltételeket, illetve ha ebben az állapotban marad egy bizonyos ideig.
- Ha az edzés tényleges intenzitása egy bizonyos ideig kisebb, mint az edzéstípus által megkövetelt, a készüléken megjelenik egy üzenet arról, hogy az edzés befejeződött. Ezt az üzenetet figyelmen kívül hagyhatja, vagy befejezheti az edzést.

Edzésállapot

- Ez a funkció csak a HUAWEI Band 7 sorozat esetén érhető el.

Nyissa meg az óra alkalmazáslistáját, érintse meg az **Edzésállapot** lehetőséget, és lapozzon felfelé a képernyőn az olyan adatok megtekintéséhez, mint a futási index, regenerálódási állapot, edzési terhelés és VO2max.

- Az elmúlt hét nap edzési terhelése megtekinthető annak érdekében, hogy az edzettségi állapota alapján meghatározhassa a szintjét. Az óra összegyűjti az edzési terhelést a pulzusszámot nyomon követő edzéstípusokból.
- A VO2max-adatok a szabadtéri futásból gyűjthetők.

Egészségkezelés

Alvásfigyelés

Gondoskodjon arról, hogy a készüléket megfelelően viselje. A készülék automatikusan rögzíti az alvás időtartamát, és azonosítja, hogy mély alvásban, könnyű alvásban vagy ébren van-e.

Alvási adatok rögzítése a viselhető eszközön

- Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet > HUAWEI TruSleep™** menüpontra, és engedélyezze a **HUAWEI TruSleep™** funkciót. Ha engedélyezve van, a készülék pontosan felismeri, hogy Ön mikor alszik el, ébred fel, és azt, hogy mély alvásban, könnyű alvásban vagy REM-alvásban van-e. Az alkalmazás ezután alvásminőség-elemzést végez annak érdekében, hogy segítsen Önnek megismerni az alvási szokásait, illetve javaslatokat tesz, hogy segítsen Önnek az alvásminősége javításában.
- Ha nincs engedélyezve a **HUAWEI TruSleep™** funkció, akkor a készülék a hagyományos módon követi nyomon az alvást. Ha a készülékét alvás közben viseli, a készülék azonosítja az alvási szakaszokat, és rögzíti, hogy mikor aludt el, ébredt fel, az egyes alvásszakaszokba mikor lépett be, illetve mikor lépett ki azokból, és ezután szinkronizálja az adatokat a Huawei Egészség alkalmazással.

Alvásadatok megtekintése

A Huawei Egészség alkalmazás **Egészség** képernyőjén érintse meg az **Alvás** kártyát a napi, heti, havi és éves alvásadatok megtekintéséhez.

A véroxigénszint (SpO₂) mérése

Egyszeri SpO₂-szint-mérés

Hordja megfelelően a készüléket, az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az oldalsó gombot, lapozzon lefelé a képernyőn, és az SpO₂-szint mérésének megkezdéséhez érintse meg az **SpO₂** lehetőséget. A mérés befejezése után a képernyő alján az **Újratesztelés** jelenik meg.

- i • A pontosabb eredmény érdekében javasoljuk, hogy az SpO₂-mérés megkezdése előtt várjon három-öt percet, miután a készüléket felvette.
- Maradjon mozdulatlan, és ügyeljen arra, hogy a készülék viszonylag szorosan illeszkedjen a mérés közben, de ne viselje közvetlenül a csuklócsontjánál. Gondoskodjon arról, hogy a pulzusszám-érzékelő a bőréhez érjen, és ne legyen idegen tárgy a bőre és a készülék között. A képernyőnek szintén felfelé kell néznie.
- A mérést olyan külső tényezők is befolyásolhatják, mint az alacsony környezeti hőmérséklet, a kar mozgása, illetve a karon lévő tetoválások.
- Az eredmények tájékoztató jellegűek, és nem használhatók orvosi célokra.
- A mérés megszakad, ha a készülék képernyőjén jobbra lapoz, bejövő hívást fogad, vagy ébresztő szólal meg.

Automatikus SpO₂-mérések

- 1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, és engedélyezze az **Automatikus SpO₂-mérés** funkciót. Ezután, ha a készülék azt érzékeli, hogy Ön nem mozog, automatikusan megméri és rögzíti az SpO₂-szintjét.
- 2** Az **Alacsony SpO₂-figyelmeztetés** lehetőség megérintésével állíthatja be az SpO₂-szintjének alsó határát, és kaphat értesítést, amikor nem alszik.

Pulzusszámmérés

- i • A mérést olyan külső tényezők is befolyásolhatják, mint az alacsony környezeti hőmérséklet, a kar mozgása, illetve a karon lévő tetoválások.
- Maradjon mozdulatlan, és ügyeljen arra, hogy a készülék viszonylag szorosan illeszkedjen a mérés közben, de ne viselje közvetlenül a csuklócsontjánál. Gondoskodjon arról, hogy a pulzusszám-érzékelő a bőréhez érjen, és ne legyen idegen tárgy a bőre és a készülék között. A képernyőnek szintén felfelé kell néznie.

Egyéni pulzusszámmérés

- 1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, és kapcsolja ki a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** funkciót.
- 2** A készüléken lépjen az alkalmazáslistába, és a **Pulzusszám** lehetőség kiválasztásával mérje meg a pulzusszámát.

Folyamatos pulzusszámmérés

- 1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, és engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** funkciót.


2 A pulzusszám megtekintése:

- A készüléken lépjen az alkalmazáslistába, és a **Pulzusszám** lehetőség kiválasztásával tekintse meg a pulzusszámát.
- Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, és a **Saját > Saját adat > EGÉSZSÉGMÉRÉSEK > Szív** lehetőség alatt tekintse meg szíve egészségi adatait.

A nyugalmi pulzusszám mérése


A nyugalmi pulzusszám a nyugalmi, inaktív és nem alvó állapotban mért pulzusszámot jelenti. A nyugalmi pulzusszám mérésére legalkalmasabb időszak a reggeli ébredést követő időszak (mielőtt felkel).

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés** menüpontra, és engedélyezze a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** funkciót. Ezután a készülék automatikusan elindítja a nyugalmi pulzusszám mérését.
- 2 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a **Saját > Saját adat > EGÉSZSÉGMÉRÉSEK > Szív > Nyugalmi pulzusszám** menüpontra, és tekintse meg a nyugalmi pulzusszámát egy adott időre vonatkozóan, vagy az átlagos nyugalmi pulzusszámot.

-  A Huawei Egészség alkalmazásban megjelenített nyugalmipulzusszám-adatok nem változnak, amikor letiltja a **Folyamatos pulzusszámfigyelés** funkciót.

Pulzusszámmérés edzés közben


Edzés közben a készülék valós időben jeleníti meg a pulzusszámot és a pulzuszonát, és értesíti Önt, ha a pulzusszáma túllépi a felső határt. A jobb edzéseredmények érdekében azt tanácsoljuk, hogy a pulzuszóna alapján válassza meg az edzésmódot.

- A pulzuszonákat a maximális pulzusszám százaléka – vagy a HRR-százalék – alapján lehet kiszámítani. A kiszámítási módszer kiválasztásához nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a **Saját > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzusszámmal kapcsolatos beállítások** menüpontra, és a **PULZUSZÓNÁK** opciót állítsa **Maximális pulzusszám százaléka** vagy **HRR-százalék** beállításra.
- Pulzusszámmérés edzés közben: Amikor elkezd az edzést, valós időben tekintheti meg a pulzusszámát a készüléken.
 -  Az edzés befejezése után az edzés eredményeit megjelenítő képernyőn ellenőrizheti saját átlagos pulzusszámát, maximális pulzusszámát, valamint a pulzuszonát.
 - A pulzusszám nem jelenik meg, ha edzés közben leveszi a csuklójáról a készüléket. A készülék azonban még egy ideig tovább keresi a pulzusszám-jelet. Ha újra felveszi a készüléket, a mérés folytatódik.

Pulzusszámkorlát-figyelmeztetés

Edzés közben, ha pulzusszáma egy bizonyos ideig túllépi a felső határértéket, a készülék rezegni fog, és értesíti Önt arról, hogy a pulzusszáma túl magas, amíg a pulzusszám a felső határérték alá nem csökken, vagy jobbra lapozva nem törli az értesítést.

A pulzusszám felső határértékének beállításához tegye a következőket:

- iOS-felhasználók: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a **Saját > Beállítások > Edzés alatti pulzusszámmal kapcsolatos beállítások** lehetőségre, engedélyezze a **Pulzusszámkorlát-figyelmeztetés** opciót, érintse meg a **Pulzusszámkorlát** lehetőséget, és állítsa be az Önnek megfelelő felső határértéket.
 - HarmonyOS/Android-felhasználók: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a **Saját > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzusszámmal kapcsolatos beállítások** lehetőségre, érintse meg a **Pulzusszámkorlát** opciót, és állítsa be az Önnek megfelelő felső határértéket.
-  A pulzusszámmal kapcsolatos figyelmeztetések csak az edzések ideje alatt érhetők el, a napi megfigyelés során azonban nem keletkeznek ilyenek.

Stressz-szint vizsgálata

Stresszvizsgálat elvégzéséhez nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, válassza az **Egészségfelügyelet > Automatikus stresszvizsgálat** lehetőséget, és engedélyezze az **Automatikus stresszvizsgálat** funkciót.

A stresszadatok megtekintéséhez a készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és a **Stressz** opció megérintésével megtekintheti a stressz-szintet és a különböző stressz-szintek százalékos értékeit.

-  Az automatikus stresszvizsgálat funkció edzés közben ki van kapcsolva.

Légzőgyakorlatok


A légzőgyakorlatok elvégzéséhez a készüléken lépjen az alkalmazáslistába, érintse meg a **Légzőgyakorlatok** lehetőséget, állítsa be az időtartamot és a ritmust, érintse meg a képernyőn található légzőgyakorlat ikont, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. Az edzés befejezése után a képernyő megjeleníti az olyan adatokat, mint az edzés előtti pulzusszám, az edzés hossza és az értékelés.

Tevékenységemlékeztető

Amikor a **Tevékenységemlékeztető** engedélyezett, a készülék egész nap ütemezetten (alapértelmezetten egy óránként) figyeli az Ön tevékenységét. Rezegni fog, és a képernyő

bekapcsol, hogy emlékeztesse Önt arra, hogy felálljon és mozogjon egy kicsit, ha nem végzett mozgást a beállított időszakban.

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, és engedélyezze a **Tevékenységlemlékeztető** funkciót.


-  • A készülék nem fog rezegni, hogy emlékeztesse Önt arról, hogy mozogjon, ha a készüléken engedélyezte a **Ne zavarj** opciót.
- A készülék nem fog rezegni, amikor érzékeli, hogy Ön elaludt.
- A készülék csak 8:00 és 12:00 óra, illetve 14:30 és 21:00 óra között küld emlékeztetőket.

Menstruációs ciklusra vonatkozó előrejelzések


A készülék előre jelezheti a következő menstruációt és termékenységi időszakot a korábbi menstruációk és a naptári adatok alapján. A kapcsolódó adatok és emlékeztetők megtekinthetők a készüléken. A funkció engedélyezéséhez a következő módszereket használhatja.

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a **Ciklusnapár** kártyát, és adja meg a megfelelő jogosultságokat. Ha nem találja a **Ciklusnapár** kártyát a főképernyőn, érintse meg a **SZERKESZTÉS** elemet a főképernyőn, hogy hozzáadja ezt a kártyát a főképernyőhöz.


1. módszer: A készülék főképernyőjén nyomja meg az oldalsó gombot, válassza a **Ciklusnapár** lehetőséget, és a menstruáció kezdetének és végének beállításához érintse meg

a  ikont. Miután beállította, a készülék a rögzített adatok alapján intelligensen előre jelzi a következő menstruációját.

2. módszer:

1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást. Lépjen a Ciklusnapár képernyőre, lépjen a jobb felső sarokban található  > **Ciklusnapár-beállítások** lehetőségre, válassza a **Menstruáció hossza** vagy a **Ciklus hossza** lehetőséget, és engedélyezheti az emlékeztetőket a **Menstruáció kezdete**, a **Menstruáció vége**, **A termékenységi időszak kezdete** és **A termékenységi időszak vége** opciók számára az **Emlékeztetők** funkcióban. Engedélyezheti az **Összes** lehetőséget is.

2 A készülék emlékeztetőket küld a menstruáció, illetve a termékenységi időszak kezdetéről és végéről.


-  • Érintse meg a Bejegyzések lehetőséget a menstruációs adatok megtekintéséhez és módosításához. Az előre jelzett menstruációt pontozott vonal jelzi.
- A készülék emlékeztet a menstruáció kezdetére a menstruáció várható kezdetét megelőző napon reggel 8:00 órakor. Az esemény napjára vonatkozó minden egyéb emlékeztetőről az adott napon reggel 8:00 órakor kap emlékeztetőt.

Asszisztens


AOD-ok beállítása

 Ez a funkció csak a HUAWEI Band 7 sorozat esetén érhető el.


Egy AOD-óraszámplap beállítása után az óraszámplap képernyője bekapcsolva marad azt követően, hogy az óra készenléti üzemmódba lép. A funkció engedélyezéséhez tegye a következőket:

- 1** A készülék főképernyőjén nyomja meg az oldalsó gombot, lépjen a **Beállítások > Kijelző > Folyamatos megjelenítés** lehetőségre, a képernyőn balra vagy jobbra lapozva tekintse meg az óraszámplapok előnézetét, majd a beállítások elvégzéséhez érintse meg a  ikont vagy a kiválasztott óraszámplapot.
- 2** Ha a képernyő kikapcsolási ideje nincs beállítva a készüléken: Ha a képernyőn nem végez semmilyen műveletet, az AOD-óraszámplap öt másodperccel a **Folyamatos megjelenítés** konfigurálása után megjelenik. Amikor műveletet végez a képernyőn, az AOD-óraszámplap 15 másodperccel a művelet befejezése után jelenik meg.
Ha a képernyő kikapcsolási ideje be van állítva a készüléken, akkor az AOD-óraszámplapon megjelenik az idő, amint a képernyő kikapcsolási ideje beáll.
- 3** Amikor a készülék készenléti módba lép, érintse meg az AOD-óraszámplapot, ha szeretne a főképernyőre lépni.

A Galéria-óraszámplapok konfigurálása

 A funkció használata előtt frissítse a Huawei Egészség alkalmazást és a készülékét a legújabb verzióra.

Galéria-óraszámplapok kiválasztása

1. Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, és a Galéria beállítások-képernyőjének megnyitásához lépjen az **Óraszámplapok > Továbbiak > Saját > Órán > Galéria** menüpontra.
2. Érintse meg a + jelet, és a kép feltöltésének módjaként válassza a **Kamera** vagy a **Galéria** lehetőséget.
3. Érintse meg a jobb felső sarokban található  ikont, majd érintse meg a **Mentés** lehetőséget. Az óra óraszámplapként jeleníti meg a kiválasztott képet.

Egyéb beállítások

A Galéria beállítások-képernyőjén:

- A **Stílus, Pozíció** megérintésével állítsa be a dátum és az idő, illetve a stílusát és helyét a Galéria-óraszámplapokon.
- Fénykép törléséhez érintse meg a kijelölt kép jobb felső sarkában található Kereszt ikont.

Zseblámpa

A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg a **Zseblámpa** lehetőséget. A képernyő világítani kezd. A zseblámpa kikapcsolásához érintse meg a képernyőt, a bekapcsoláshoz pedig érintse meg újból a képernyőt. Lapozzon jobbra a képernyőn, vagy nyomja meg az oldalsó gombot a Zseblámpa alkalmazás bezárásához.


 A zseblámpa alapértelmezetten 5 percre kapcsol be.

Távoli felvételt készítés

 Csak bizonyos készülékmodellek párosíthatók iPhone készülékekkel.

- 1 Gondoskodjon arról, hogy a készülék Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozzon a telefon készülékre, és a Huawei Egészség alkalmazás megfelelően fusson.
- 2 A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és válassza a **Távoli felvételt készítés** lehetőséget. Ezzel egy időben megnyitja a telefon Kamera alkalmazását.
- 3 A képernyő kameraikonjának megérintésével készítsen fényképet a telefon használatával. A **Távoli felvételt készítés** bezárásához lapozzon jobbra a képernyőn vagy nyomja meg az oldalsó gombot.


Zenelejátszás vezérlése


-  • A készülék olyan harmadik féltől származó zenealkalmazások zenelejátszásának vezérlésére használható, mint például a NetEase Music.
- A funkció nem érhető el, amikor a készülék iOS-telefonra van csatlakoztatva.

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, és érintse meg a **Zene** lehetőséget.
- 2 Miután a telefonon lejátszott egy zeneszámot, a készülék alkalmazáslistájában a **Zene** lehetőség megérintésével szüneteltetheti vagy játszhatja le a zeneszámot, illetve válthat az előző vagy következő zeneszámra.

Továbbiak




Ne zavarj

A **Ne zavarj** mód engedélyezéséhez lapozzon lefelé a készülék főképernyőjén, és érintse meg a  ikont. Egy másik megoldásként nyissa meg az alkalmazáslistát, lépjen a **Beállítások** > **Ne zavarj** lehetőségre, és ütemezzen be egy időszakot ehhez a módhoz.

 A Ne zavarj mód engedélyezése után:

- A készülék nem jelez csengetéssel vagy nem rezeg bejövő hívások vagy értesítések esetén, és a Felemelés a felébresztéshez funkció le lesz tiltva.
- Az ébresztő normál módon fog rezegni és csengetéssel jelezni.

Kedvencek hozzáadása

- 1 A viselhető eszközön lépjen a **Beállítások** > **Kijelző** > **Kedvenckijelölés** lehetőségre, és jelölje ki kedvenc alkalmazásait, mint például az **Alvás**, a **Stressz** és a **Pulzusszám**.
- 2 Érintse meg a  ikont, válassza ki a megjelenítendő kártyákat, és a kártyák hozzáadásához válassza az **OK** lehetőséget. A hozzáadott kártyák megtekintéséhez lapozzon balra vagy jobbra a készüléke főképernyőjén.
- 3 A hozzáadott kártya mellett lévő  ikon megérintésével áthelyezheti a kártyát, a  ikon megérintésével pedig törölheti.

rezgés erősségének beállítása

A készüléken lépjen a **Beállítások** > **Erősség** vagy a **Beállítások** > **Hang és rezgés** > **Rezgés** menüpontra, és válassza ki a kívánt rezgés erősséget (erős, gyenge vagy nincs), és érintse meg az **OK** lehetőséget.

A zárolása és feloldása

Beállíthat PIN-kódot a készülékén az adatai védelmének megerősítéséhez. Miután beállított egy PIN-kódot és engedélyezte az Automatikus zárolás funkciót, meg kell adnia a PIN-kódot a készülék feloldásához és a főképernyő eléréséhez.

PIN-kód beállítása

- 1 PIN-kód beállítása.

Lapozzon lefelé a készülék főképernyőjén, lépjen a **Beállítások** > **PIN-kód** > **PIN-kód engedélyezése** menüpontra, és PIN-kód beállításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

2 Automatikus zárolás engedélyezése.

Lapozzon lefelé a készülék főképernyőjén, lépjen a **Beállítások > PIN-kód** menüpontra, és engedélyezze az **Automatikus zárolás** opciót.

 Ha elfelejti a PIN-kódját, a készüléket vissza kell állítani a gyári beállításokra.

PIN-kód módosítása

Lapozzon lefelé a készülék főképernyőjén, válassza a **Beállítások > PIN-kód > PIN-kód módosítása** menüpontot, és a PIN-kód módosításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.


PIN-kód letiltása

Lapozzon lefelé a készülék főképernyőjén, lépjen a **Beállítások > PIN-kód > PIN-kód letiltása** menüpontra, és a PIN-kód letiltásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Elfelejtett PIN-kód

Ha elfelejtette a PIN-kódját, a készüléket állítsa vissza a gyári beállításokra, és próbálkozzon újra.

- 1. módszer: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és válassza a **Visszaállítás** lehetőséget.
- 2. módszer: Ha nyolcszor helytelen jelszót ad meg, az **Elfelejtett jelszó** felirat jelenik meg, és ezt megérintve, majd a képernyőn megjelenő utasításokat követve visszaállíthatja a készüléket a gyári beállításaira.

 Amikor visszaállítja a készüléket a gyári beállításokra, minden rajta lévő adat törlésre kerül, ezért a művelet végrehajtásakor körültekintően járjon el.

Az idő és a nyelv beállítása

Miután szinkronizálta az adatokat a készüléke és a telefon között, a rendszer nyelve is szinkronizálásra kerül a készülékre.

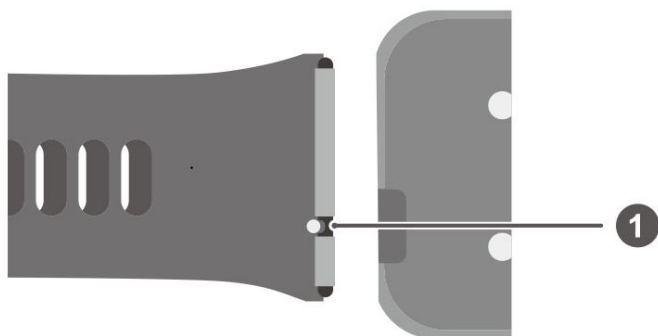
Ha módosítja a telefon nyelvét, régióját vagy idejét, a módosítások automatikusan szinkronizálódnak a készülékkel, amíg a készülék és a telefon Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozik egymáshoz.

A szíj beállítása vagy cseréje

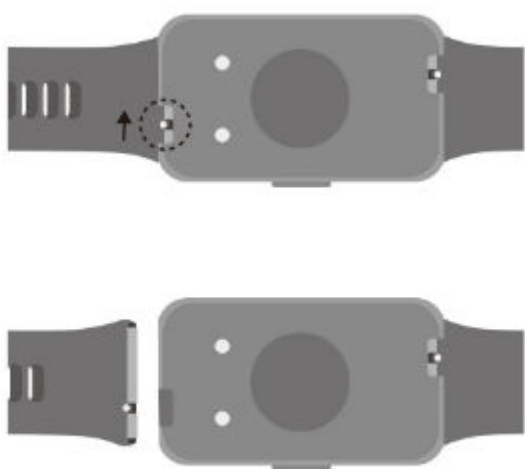
A szíj hosszának beállítása

A szíjak U alakú csatokkal vannak ellátva. Állítsa be az óraszíjat csuklója méretének megfelelően.

A Band 7 sorozatú készülék szíjának eltávolítása és felhelyezése



1: Rugós kar



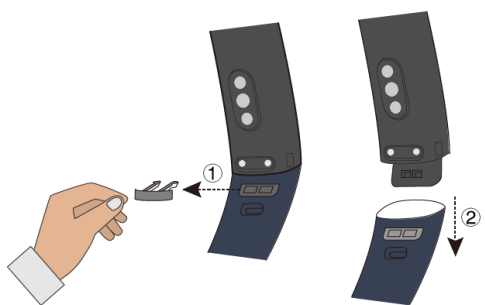
A szíj eltávolítása: Nyomja meg a szíjon lévő rugós kart, döntse kifelé a szíjat, és távolítsa el a kapocsrögzítő nyílásból.

A szíj felhelyezése: A rugós tűt illessze a kapocsrögzítő nyíláshoz, a rugós kart megnyomva illessze annak tűjét a készüléktestbe, és helyezze fel a szíjat.

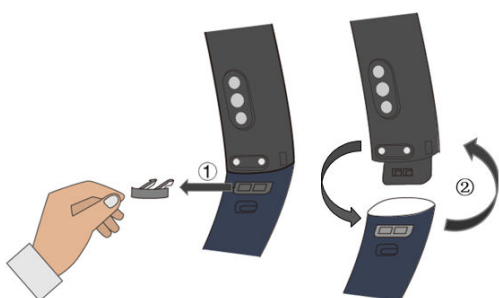
A Band 6 sorozatú készülék szíjának eltávolítása és felhelyezése

A szíj cseréje: A szíj levételéhez óvatosan távolítsa el a rögzítőt. Végezze el a lépéseket fordított sorrendben, hogy a készüléktesthez csatolja a szíjat. Mielőtt a rögzítőt eltávolítja, győződjön meg arról, hogy a készüléktest szorosan illeszkedik a szíjhoz.

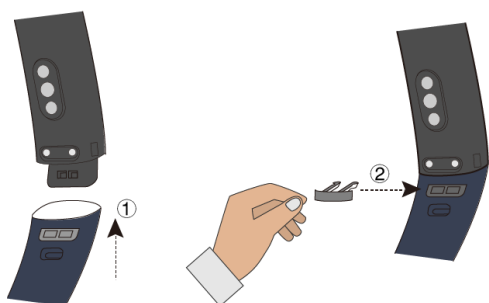
1. eltávolítási módszer: Távolítsa el a rögzítőt a szíj hátoldaláról, és húzza lefelé a szíjat, hogy leválassza a készüléktestről.



2. eltávolítási módszer: Távolítsa el a rögzítőt a szíj hátoldaláról, majd forgassa el és húzza ki a szíjat a szíj két oldalán lévő csatokból, hogy levegye a készüléktestről.



Felhelyezés: Végezze el a lépéseket fordított sorrendben, hogy a készüléktesthez csatolja a szíjat. Mielőtt a rögzítőt eltávolítja, győződjön meg arról, hogy a készüléktest szorosan illeszkedik a szíjhoz.



- i • A rögzítőelem nagyon kicsi, ezért ügyeljen arra, hogy ne veszítse el az eltávolítás során.
- A szíj felhelyezésekor úgy helyezze el a készüléket, hogy a képernyő jobb oldalán található gomb és a csatot tartalmazó szíj felfelé nézzen.