

Inhalt

Einstieg

Tasten und Gesten	1
Koppeln und verbinden	3
Aufladen	4
Die Uhr tragen	4

Übung

Ein Training beginnen	6
Cleverer Begleiter	6
Laufpläne	6
Trainingsaufzeichnungen anzeigen	7
Trainingsstatus	8
Aufzeichnen täglicher Aktivitäten	8
Trainingseinheiten automatisch erkennen	8
Route zurück	8

Gesundheit

Übertragung von Herzfrequenzdaten	10
Messen Sie Ihre Hauttemperatur	10
TriRing	11
Schlafverfolgung	11
Messung des Blutsauerstoffgehalts (SpO2)	12
Herzfrequenzmessungen	12
Stresstests	14
Atemübungen	15
Aktivitätserinnerung	15
Vorhersagen zum Menstruationszyklus	15

Assistent

Assistent-HEUTE	17
Apps	17
NCN empfangen und Nachrichten anzeigen und löschen	18
Annehmen und Ablehnen eingehender Anrufe	19
Überprüfen Sie Ihre Anrufprotokolle	19
Musik	19
Stoppuhr	21
Timer	21
Alarmer auf Huawei-Uhren einstellen	21
Verwendung der Taschenlampe	23
Barometer	23
Kompass	23

Empfangen von Wetterberichten	24
Verwenden Sie die Uhr, um Ihr Telefon zu verbinden	24
Verwenden Sie Ihr Telefon, um Ihre Uhr zu bedienen	25
Fernausslöser	25
Anschließen von Bluetooth-Ohrhörern	25
Aktivieren oder Deaktivieren von „Bitte nicht stören“.	26
Sprachassistent	26
Sei glücklich	26
Mit der Transportkarte aktivieren, aufladen und bezahlen	28
Bankkarten	29

Mehr

Anpassen und Wechseln des Armbands	31
und der Galerie der Zifferblätter	32
Einstellen des AOD-Zifferblatts	33
Verwalten von Zifferblättern	33
Lieblingskontakte festlegen	34
Uhrzeit und Sprache einstellen	34
Toneinstellungen	34
Anpassen der Funktion der Abwärtstaste	34
Hinzufügen benutzerdefinierter Karten	35
Anpassen der Bildschirmhelligkeit	35
Aktualisierung der Uhr	35
Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse, der Seriennummer, des Modells und der Versionsnummer	35
Einschalten, Ausschalten und Neustarten der Uhr	36
Zurücksetzen des Geräts auf die Werkseinstellungen	36
	37

Einstieg

Tasten und Gesten

Die Uhr ist mit einem Farb-Touchscreen ausgestattet, der sehr gut auf Berührungen reagiert und in beide Richtungen gewischt werden kann.



Auf-Taste

Betrieb	Funktion	Bemerkungen
Drehen	- Im Rastermodus können Sie eine App auf dem Bildschirm „Es gibt bestimmte App-Listen“ vergrößern und verkleinern. Ausnahmen wie zum Beispiel für Anrufe und Workouts. - Wischen Sie im Listenmodus in der App-Liste nach oben und unten Bildschirm oder den Detailbildschirm. - Scrollen Sie auf dem Bildschirm nach oben und unten, nachdem Sie eine eingegeben haben App.  Um den Raster- oder Listenmodus auf Ihrer Uhr zu aktivieren, gehen Sie zu Einstellungen > Zifferblatt & Launcher > Launcher und wählen Sie Raster oder Liste.	
Drücken Sie	- Schalten Sie den Bildschirm ein. - Öffnen Sie den App-Listenbildschirm vom Startbildschirm aus. - Kehren Sie zum Startbildschirm zurück.	
Drücken Sie zweimal oder mehrmals	Drücken Sie die Taste zweimal, um alle laufenden Apps anzuzeigen, wenn der Bildschirm eingeschaltet ist.	

Betrieb	Funktion	Bemerkungen
Drücken und halten Sie	• Schalten Sie die Uhr ein. • Greifen Sie auf zu WFF-Bildschirm, wenn die Die Uhr ist eingeschaltet. • Erzwingen Sie einen Neustart der Uhr, indem Sie und drücken Halten Sie die Taste länger als 12 Sekunden gedrückt.	

Abwärts-Taste

Betriebsfunktion		Bemerkungen
Drücken Sie	Öffnen Sie die Workout-App. Greifen Sie auf die individuell angepasste App zu.	Es gibt bestimmte Ausnahmen, beispielsweise für Anrufe und Workouts.
Drücken Sie und halten	Wecken Sie den Sprachassistenten.	-

Gesten

Betrieb	Funktion
Berühren	nm Ihre Auswahl.
Berühren und halten	Ändern Sie das Zifferblatt.
Wischen Sie nach oben	NCN anzeigen
Wischen Sie nach unten	Sehen Sie sich das Kontextmenü an.
Wischen Sie nach links oder rechts	um die Funktionskarten der Uhr anzuzeigen.
Wische nach rechts	Kehren Sie zum vorherigen Bildschirm zurück.

Den Bildschirm einschalten

- Drücken Sie die Auf-Taste.

- Heben oder drehen Sie Ihr Handgelenk nach innen.



Um den Bildschirm durch Anheben Ihres Handgelenks einzuschalten, öffnen Sie die App-Liste der Uhr, gehen Sie zu **Einstellungen** > **Eingabehilfen** > **Gesten** und aktivieren Sie „**Zum Aufwachen heben**“.

• Wischen Sie auf dem Startbildschirm nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen. Aktivieren Sie **Show Time** für

Der Bildschirm bleibt v Minuten lang eingeschaltet.



Um eine FFN-Dauer festzulegen, nach der der Bildschirm eingeschaltet bleibt, gehen Sie zu „**Einstellungen**“ > „**Anzeige & Helligkeit**“ > „**Bildschirmzeit**“.

Drehen der Bildschirm

Führen Sie eine Zeit lang keine Bedienung durch, nachdem Sie den Bildschirm durch Drücken der Taste oder Anheben Ihres Handgelenks eingeschaltet haben.

Decken Sie den gesamten Bildschirm ab, um den Bildschirm auszuschalten.

-  • Um eine Dauer festzulegen, für die der Bildschirm ausgeschaltet bleiben soll, gehen Sie zu „**Einstellungen**“ > „**Anzeige & Helligkeit**“ > **Schlafen**, um eine Dauer festzulegen.
- Um das Zifferblatt und einige App-Bildschirme eingeschaltet zu lassen, gehen Sie zu **Einstellungen** > **Uhr** > **Face & Launcher** und aktivieren Sie **Always On Display**.
- Um den AOD-Stil zu ändern, gehen Sie zu **Einstellungen** > **Zifferblatt und Launcher** > **AOD-Stil** > **Standardstil** und wählen Sie einen ffn AOD-Stil aus.

Koppeln und verbinden

Nach dem Einschalten ist das Gerät standardmäßig für die Kopplung über Bluetooth bereit. Laden Sie die neueste Version der Health-App herunter und installieren Sie sie.

-  Stellen Sie sicher, dass Sie eines der folgenden Geräte verwenden, auf dem Bluetooth und Ortungsdienste aktiviert sind:

Telefone: HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 9.0 oder höher Tablets: HarmonyOS

2 oder höher

HarmonyOS/Android-Benutzer

- 1 Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Geräte** > **HINZUFÜGEN**. Die App führt dann automatisch eine Suche durch für die Geräte, mit denen eine Verbindung hergestellt werden kann. Berühren Sie den **LINK** neben dem Zielgerät und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um n **Paarung**.

-  Wenn sich das Zielgerät nicht in der Liste der Geräte befindet, mit denen automatisch eine Verbindung hergestellt werden kann, berühren Sie **HINZUFÜGEN**, wählen Sie das Zielgerät aus, berühren Sie **KOPPELN** und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm zum Koppeln.

- 2 Wenn eine Kopplungsanfrage auf dem Gerätebildschirm angezeigt wird, berühren Sie **ȳ**, um die Kopplung zu starten. Führen Sie die Kopplung auch auf Ihrem Telefon/Tablet durch.

iOS-Benutzer

- 1 Öffnen Sie die Health-App, gehen Sie zu **Geräte** > **HINZUFÜGEN**, wählen Sie das Gerät aus, mit dem Sie eine Verbindung herstellen möchten, und berühren Sie **PAAR**.

- 2 Bei einigen Gerätemodellen müssen Sie Ihr Gerät über Bluetooth mit dem Telefon/Tablet koppeln. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihr Gerät im Bluetooth-Einstellungsbildschirm auszuwählen. Wenn auf Ihrem Gerät eine Kopplungsanfrage angezeigt wird, berühren Sie **ȳ**.

- 3 Öffnen Sie die Health-App und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm zum Koppeln.

-  • Ihr Gerät zeigt ein Symbol auf dem Bildschirm an, um Sie darüber zu informieren, dass die Kopplung erfolgreich war. Anschließend kehrt es zum Startbildschirm zurück und empfängt Informationen (z. B. Datum und Uhrzeit). Andernfalls zeigt Ihr Gerät ein Symbol auf dem Bildschirm an, um Sie darüber zu informieren, dass die Kopplung nicht erfolgreich war. Anschließend kehrt es zum Startbildschirm zurück.

Aufladen

Aufladen

1 Schließen Sie die Ladestation an ein Netzteil an und schließen Sie dann das Netzteil an eine Stromversorgung.

2 Legen Sie Ihre Uhr auf die Ladestation und richten Sie die Metallkontakte Ihrer Uhr an denen der Ladestation aus, bis ein Ladesymbol auf dem Bildschirm der Uhr erscheint.

3 Nachdem die Uhr vollständig aufgeladen ist, zeigt die Ladeanzeige 100 % an. Wenn die Uhr vollständig aufgeladen ist, wird der Ladevorgang automatisch beendet.



- Es wird empfohlen, ein Huawei-Netzteil, einen USB-Anschluss eines Computers oder einen anderen zu verwenden. Ein Huawei-Netzteil, das den entsprechenden regionalen oder nationalen Gesetzen und Vorschriften sowie regionalen und internationalen Sicherheitsstandards entspricht, um Ihre Uhr aufzuladen. Andere Ladegeräte und Powerbanks, die nicht den entsprechenden Sicherheitsstandards entsprechen, können Probleme wie langsames Laden und Überhitzung verursachen. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie sie verwenden. Es wird empfohlen, ein Huawei-Netzteil zu kaufen. Eine gute Huawei-Verkaufsstelle.
- Halten Sie den Ladeanschluss trocken und sauber, um Kurzschlüssen oder anderen Risiken vorzubeugen.
- Da die Ladeschale magnetisch ist, neigt sie dazu, Metallgegenstände anzuziehen. Daher ist es notwendig, die Ladeschale vor dem Gebrauch zu überprüfen und zu reinigen. Setzen Sie die Ladeschale nicht über längere Zeit hohen Temperaturen aus, da dies zu einer Entmagnetisierung der Ladeschale oder anderen Ausnahmen führen kann.

Überprüfen Sie den Batteriestand

Methode 1: Wischen Sie vom oberen Rand des Startbildschirms nach unten, um den Akkustand zu überprüfen.

Methode 2: Schließen Sie Ihre Uhr an eine Stromversorgung an und prüfen Sie den Akkustand am Ladegerät Bildschirm.

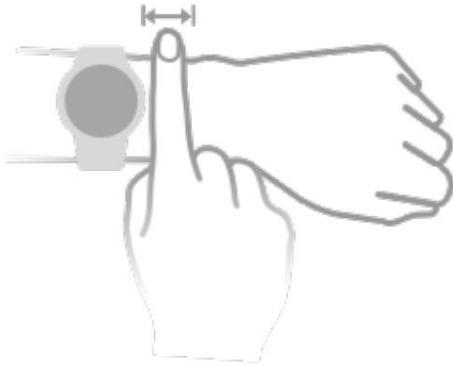
Methode 3: Sehen Sie sich den Batteriestand auf einem Zifferblatt an, das den Batteriestand anzeigt.

Methode 4: Überprüfen Sie den Akkustand auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App.

Die Uhr tragen

Stellen Sie sicher, dass die Rückseite der Uhr sauber, trocken und frei von Fremdkörpern ist. Befestigen Sie den Überwachungsbereich der Uhr an Ihrem Handgelenk und achten Sie darauf, dass er sich angenehm anfühlt. Bringen Sie keinen Schutz an der Rückseite der Uhr an. Auf der Rückseite der Uhr befinden sich Sensoren, die Signale des menschlichen Körpers erkennen können. Wenn die Sensoren blockiert sind, ist der NCN ungenau oder fällt aus und die Uhr kann die Herzfrequenz-, SpO2- und Schlafdaten nicht genau aufzeichnen.

Um die Genauigkeit der Messungen zu gewährleisten, vermeiden Sie es, das Armband mehr als eine Breite von einem N von Ihrem Handgelenksknochen entfernt zu tragen. Stellen Sie sicher, dass der Gurt relativ fest getragen wird und dass er während des Trainings sicher sitzt.



- i** Das Gerät besteht aus Materialien, die sicher zu verwenden sind. Wenn Sie beim Tragen des Geräts Hautbeschwerden verspüren, nehmen Sie es ab und konsultieren Sie einen Arzt.

Übung

Ein Training beginnen

Beginnen Sie ein Training auf Ihrer Uhr

- 1 Rufen Sie die App-Liste Ihrer Uhr auf und berühren Sie **Training**.
- 2 Wählen Sie das gewünschte Training oder Ihren bevorzugten Kurs aus. Alternativ können Sie auch nach oben wischen Bildschirm und berühren Sie **Benutzerdefiniert**, um weitere Trainingsmodi hinzuzufügen.
- 3 Berühren Sie das Startsymbol, um eine Trainingseinheit zu starten. (Stellen Sie sicher, dass die GPS-Positionierung funktioniert, bevor Sie mit einem Training im Freien beginnen.)
- 4 Um eine Trainingseinheit zu beenden, drücken Sie die Aufwärtstaste und berühren Sie das Stoppsymbol oder halten Sie gedrückt die Auf-Taste.

Starten Sie ein Training in der Health-App

 Diese Funktion ist in der Health-App auf Tablets nicht verfügbar.

Um ein Training mit der Health-App zu starten, bewegen Sie Ihr Telefon und Ihre Uhr nahe beieinander, um sicherzustellen, dass sie verbunden sind.

- 1 Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf „**Training**“, wählen Sie einen Trainingsmodus und tippen Sie auf das Startsymbol ein Training beginnen.
- 2 Sobald Sie mit dem Training begonnen haben, synchronisiert sich Ihre Uhr und zeigt Ihre Trainingsherzfrequenz, Geschwindigkeit und Zeit an. Ihre Trainingsdaten, wie zum Beispiel die Trainingszeit, werden in der Health-App angezeigt.

Cleverer Begleiter

Nachdem Smart Companion auf Ihrer Uhr aktiviert wurde, sendet Ihnen Ihre Uhr während einer laufenden Sitzung Echtzeit-Sprachanweisungen.

- 1 Drücken Sie die Aufwärtstaste, um auf die App-Liste zuzugreifen, und berühren Sie **Training**.
- 2 Berühren Sie **Outdoor-Lauf** und dann das Einstellungssymbol rechts neben **Smart Companion**, um **Smart Companion** zu aktivieren.
- 3 Kehren Sie zur App-Liste zurück, berühren Sie **Outdoor-Lauf**, warten Sie, bis die GPS-Positionierung abgeschlossen ist, und berühren Sie dann das Laufsymbol, um mit dem Laufen zu beginnen.

 Nachdem **der Smart Companion** aktiviert wurde, wird er anstelle der Erinnerungsfunktion verwendet.

Laufpläne

Das Gerät bietet individuelle CNC-Trainingspläne, die sich an Ihre Zeit anpassen, um Ihren Trainingsanforderungen gerecht zu werden. Das Gerät kann den Trainingsplan jede Woche automatisch anpassen, indem es berücksichtigt, wie Sie das Training durchführen, und eine Zusammenfassung erstellen, die Ihnen dabei hilft

Erstellen Sie Ihren Plan zeitnah und passen Sie die FFC basierend auf Ihrem Trainingsstatus der Folgekurse und Ihrem Feedback intelligent an.



Einen Laufplan erstellen

- 1 Öffnen Sie die Health-App, gehen Sie zu **Training > Outdoor-Lauf** oder **Indoor-Lauf > AI-Laufplan**, tippen Sie rechts auf **Mehr**, wählen Sie einen Laufplan aus und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um den Plan zu erstellen.
- 2 Drücken Sie die Aufwärtstaste auf Ihrer Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehen Sie zu **Training > Kurse & Pläne > Trainingsplan**, um Ihren Laufplan anzuzeigen. Berühren Sie am Trainingstag das Trainingssymbol, um ein Training zu starten.

Beenden eines Laufplans

Öffnen Sie die Gesundheits-App, gehen Sie zu **Training > Plan**, tippen Sie  in der oberen rechten Ecke auf und dann auf **Plan beenden**.

Andere Einstellungen

Öffnen Sie die Gesundheits-App, gehen Sie zu **Training > Planen** und tippen Sie  in der oberen rechten Ecke auf:

Berühren Sie **Plan anzeigen**, um die Plandetails anzuzeigen.

Berühren Sie **„Mit tragbarem Gerät synchronisieren“**, um Pläne mit Ihrem tragbaren Gerät zu synchronisieren.

Berühren Sie **Planeinstellungen**, um Informationen wie den Trainingstag, die Erinnerungszeit und die Synchronisierung des Plans mit dem Kalender zu bearbeiten.

Trainingsaufzeichnungen anzeigen

Trainingsaufzeichnungen auf dem Gerät anzeigen

- 1 Rufen Sie auf dem Gerät die App-Liste auf und berühren Sie **Trainingsaufzeichnungen**.
- 2 Wählen Sie einen Datensatz aus und zeigen Sie die entsprechenden Details an. Das Gerät zeigt FFN-Datentypen für FFN-Workouts an.

Trainingsaufzeichnungen in der Health-App anzeigen

Sie können detaillierte Trainingsdaten auch unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem **Gesundheitsbildschirm** im anzeigen Gesundheits-App.

Trainingsstatus

Rufen Sie die App-Liste der Uhr auf, berühren Sie **Trainingsstatus** und wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um Daten einschließlich Ihrer Trainingsbelastung und

VO2Max anzuzeigen. • Ihre Trainingsbelastung der letzten sieben Tage kann eingesehen werden, um daraus Ihr Niveau zu ermitteln wie z. B. Status. Die Uhr erfasst Ihre Trainingsbelastung aus Trainingsmodi, die Ihre Herzfrequenz verfolgen, Laufen, Gehen, Radfahren und Klettern.

- VO2Max-Daten können aus Lauftrainings im Freien gewonnen werden. Die Anforderungen an die Uhr, um die VO2Max-Änderungstrends zu ermitteln, sind wie folgt:

- Jede Woche wird mindestens ein Outdoor-Lauftraining absolviert (2,4 km innerhalb von 20 Minuten).
- VO2Max-Daten werden mindestens zweimal erfasst und das Intervall zwischen den Messungen beträgt länger als eine Woche.

Aufzeichnen täglicher Aktivitäten

Tragen Sie Ihre Uhr richtig, damit sie automatisch Daten zu Kalorien, Distanz, Treppensteigen, Schritten, Dauer von Aktivitäten mittlerer bis hoher Intensität und anderen Aktivitäten aufzeichnet.

Drücken Sie die Aufwärtstaste, um auf die App-Liste zuzugreifen, wischen Sie, bis Sie **Aktivitätsaufzeichnungen sehen**, berühren Sie sie und wischen Sie dann nach oben oder unten, um Daten zu Kalorien, Entfernung, Treppensteigen, Schritten, Dauer von Aktivitäten mittlerer bis hoher Intensität usw. anzuzeigen Aktivitäten.

Trainingseinheiten automatisch erkennen

Das Gerät kann Ihren Trainingsstatus automatisch erkennen.

Gehen Sie zu **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** und aktivieren Sie **die automatische Trainingserkennung**.

Nachdem diese Funktion aktiviert wurde, erinnert Sie das Gerät daran, mit dem Training zu beginnen, wenn es eine erhöhte Aktivität erkennt. Sie können die NCN ignorieren oder das entsprechende Training starten.

Derzeit werden die folgenden Trainingsmodi unterstützt: Indoor-Walk, Outdoor-Walk, Indoor-Lauf, Outdoor-Lauf, Ellipsentrainer-Aktivität und Rudergerät-Aktivität.

Route zurück

Wenn Sie ein Outdoor-Training starten und die Funktion „Zurückroute“ aktivieren, zeichnet die Uhr die von Ihnen zurückgelegte Route auf und stellt Ihnen Navigationsdienste zur Verfügung. Nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben, können Sie mit dieser Funktion herausfinden, wie Sie zu Ihrem Durchreise- oder Herkunftsort zurückkehren können.

Rufen Sie auf Ihrer Uhr die App-Liste auf, wischen Sie dann, bis Sie „Training“ sehen , und berühren Sie es. Starten Sie eine individuelle Outdoor-Trainingseinheit. Wischen Sie auf dem Bildschirm nach links und wählen Sie „**Route zurück**“ oder „**Gerade Linie**“, um zum Ausgangspunkt zurückzukehren.

Gesundheit

Übertragung von Herzfrequenzdaten

- 1 Rufen Sie die App-Liste auf und gehen Sie zu **Einstellungen > HR-Datenübertragungen**.
- 2 Lesen Sie die Erklärung sorgfältig durch, gehen Sie zu **Ÿ > Training machen**, wählen Sie einen Trainingsmodus und starten Sie a trainieren. Ihr Gerät sendet dann Ihre Herzfrequenzdaten.
- 3 Um das Training zu beenden, halten Sie bei eingeschaltetem Bildschirm die Seitentaste gedrückt.
- 4 Drücken Sie die Seitentaste und berühren Sie **Ÿ** , um die Übertragung von Herzfrequenzdaten zu beenden.

Messen Sie Ihre Hauttemperatur

Hauttemperaturmessungen werden hauptsächlich zur Überwachung der Veränderungen der Hauttemperatur am Handgelenk nach dem Training verwendet. Nachdem Sie eine kontinuierliche Hauttemperaturmessung aktiviert haben, wird Ihre Hauttemperatur kontinuierlich gemessen und eine Messkurve erstellt.

-  • Das Produkt ist kein medizinisches Gerät. Temperaturmessungen werden hauptsächlich dazu verwendet Überwachen Sie die Veränderungen der Hauttemperatur am Handgelenk gesunder Menschen über 18 Jahren während und nach dem Training. Die Ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose oder Behandlung verwendet werden.
- Tragen Sie das Gerät während der Messung länger als 10 Minuten relativ eng und bleiben Sie in einer entspannten Umgebung bei Raumtemperatur (ca. 25°C). Stellen Sie sicher, dass sich auf Ihrem Handgelenk keine Wasserflecken oder Alkohol befinden. Starten Sie eine Messung nicht in einer Umgebung mit direkter Sonneneinstrahlung, Wind oder Kälte-/Wärmequellen.
- Warten Sie, nachdem Sie Sport getrieben, geduscht oder zwischen Außen- und Innenbereich gewechselt haben 30 Minuten vor Beginn einer Messung.

Einzelmessung

Gehen Sie in der App-Liste der Uhr zu **Hauttemperatur > Messen** , um mit der Messung Ihrer Temperatur zu beginnen Temperatur.

-  Berühren Sie **„An Studie teilnehmen“** , wenn Sie die Zeit messen. Wenn Sie auf **„Studie verlassen“** tippen, müssen Sie erneut auf **„Studie beitreten“** tippen, bevor Sie mit der Messung beginnen. Wischen Sie auf dem **Messbildschirm** nach oben und berühren Sie **„Über die Studie“** , um weitere Informationen über die Studie, anwendbare Objekte und Szenarien sowie Anforderungen für das Tragen des Geräts während der Verwendung dieser Funktion anzuzeigen.

Kontinuierliche Messung

- 1 Öffnen Sie die Heath-App, berühren Sie **Geräte** und dann den Gerätenamen, gehen Sie zu **Gesundheitsüberwachung** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Hauttemperaturmessung**.
- 2 Berühren Sie in der App-Liste der Uhr **Hauttemperatur** , um die Messkurve anzuzeigen.

TriRing

TriRing in Aktivitätsaufzeichnungen auf der Uhr zeigt drei Arten von Daten an: Schritte, Aktivität mittlerer bis hoher Intensität und aktive Stunden.

1.  Schritte: Dieser Ring zeigt den Anteil Ihrer Schritte an der Zielschrittzahl am aktuellen Tag an. Das Standardziel sind 10.000 Schritte. Sie können die Zieleinstellungen je nach Ihren Vorlieben ändern, indem Sie in der Health-App zu „Ich“ > „**Einstellungen**“ > „**Ziel**“ gehen.

(2)  Dauer einer Aktivität mittlerer bis hoher Intensität (Einheit: Minuten): Das Standardziel ist 30 Minuten. Ihr Gerät berechnet die Gesamtdauer Ihrer Aktivität mit mittlerer bis hoher Intensität basierend auf Ihrem Tempo und Ihrer Herzfrequenzintensität.

(3)  Aktive Stunden: Dieser Ring zeigt an, wie viele Stunden Sie tagsüber aufgestanden sind. Wenn Sie in einer Stunde mehr als 1 Minute gelaufen sind, beispielsweise 1 Minute zwischen 10:00 und 11:00 Uhr, wird diese Stunde als aktive Stunde gezählt. Zu langes Sitzen ist gesundheitsschädlich. Wir empfehlen Ihnen, einmal pro Stunde aufzustehen und jeden Tag zwischen 7:00 und 22:00 Uhr mindestens 12 aktive Stunden zu verbringen.

Schlafverfolgung

Tragen Sie Ihr Gerät richtig. Das Gerät zeichnet automatisch auf, wie lange Sie schlafen und erkennt, ob Sie sich im Tiefschlaf, im Leichtschlaf oder im Wachzustand befinden.

Ihre Schlafdaten für einen einzelnen Tag werden von 20:00 Uhr am Vorabend bis 20:00 Uhr am nächsten Tag insgesamt 24 Stunden lang gemessen. Wenn Sie beispielsweise 11 Stunden lang von 19:00 bis 06:00 Uhr schlafen, zählt Ihr Gerät die Dauer, die Sie tagsüber vor 20:00 Uhr geschlafen haben, sowie die restliche Zeit, die Sie am nächsten Tag geschlafen haben.

Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf „Geräte“ und dann auf Ihren Gerätenamen, gehen Sie zu „**Gesundheitsüberwachung**“ > „**HUAWEI TruSleep™**“ und aktivieren Sie „**HUAWEI TruSleep™**“.

Wenn es aktiviert ist, kann das Gerät genau erkennen, wann Sie einschlafen, aufwachen und ob Sie sich im Tief- oder REM-Schlaf befinden, und Ihnen eine Schlafqualitätsanalyse und Vorschläge liefern, die Ihnen helfen, Ihre Schlafqualität zu verstehen und zu verbessern.

Wenn **HUAWEI TruSleep™** nicht aktiviert wurde, verfolgt das Gerät Ihren Schlaf mit der normalen Methode. Wenn Sie Ihr Gerät im Schlaf tragen, erkennt es die Schlafphasen, einschließlich der Zeit, zu der Sie einschlafen, aufwachen und in den Tief-/Leichtschlaf eintreten oder ihn verlassen, und synchronisiert die entsprechenden Daten mit der Health-App.

Sehen Sie sich Ihre Schlafdaten an: Öffnen Sie die Health-App und berühren Sie die **Schlafkarte**. Anschließend können Sie Ihre täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Schlafdaten anzeigen.

Messung des Blutsauerstoffgehalts (SpO2)

-  • Um die Genauigkeit der SpO2-Messung zu gewährleisten, tragen Sie die Uhr richtig und stellen Sie sicher, dass das Armband befestigt ist. Stellen Sie sicher, dass das Überwachungsmodul ohne Hindernisse direkten Kontakt mit Ihrer Haut hat.

Einzelne SpO2-Messung

- 1 Tragen Sie Ihre Uhr richtig und halten Sie Ihren Arm ruhig.
- 2 Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Aufwärtstaste, wischen Sie über den Bildschirm und berühren Sie **SpO2**.
- 3 Halten Sie Ihren Körper während der SpO2-Messung ruhig.

-  • Wischen Sie auf dem Uhrenbildschirm nach rechts, um die Messung zu beenden. Die Messung wird im ausgeführt Hintergrund, wenn ein NCN für einen eingehenden Anruf oder Alarm vorliegt.
- Die Messung wird unterbrochen, wenn Sie auf dem Uhrenbildschirm nach rechts wischen, ein Training mit der Health-App starten oder eine NCN für einen eingehenden Anruf oder Alarm erhalten.
- Die bereitgestellten Daten dienen nur als Referenz und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Suchen Sie schnellstmöglich einen Arzt auf, wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Während der SpO2-Messung misst die Uhr auch Ihre Herzfrequenz.
- Diese Messung kann auch durch einige externe Faktoren wie niedrige Durchblutung, Tätowierungen, viele Haare auf Ihrem Arm, dunkler Teint, Senken oder Bewegungen Ihres Arms oder niedrige Umgebungstemperaturen beeinträchtigt werden.

Herzfrequenzmessungen

-  • Um eine genauere Herzfrequenzmessung zu gewährleisten, tragen Sie die Uhr richtig und Stellen Sie sicher, dass der Riemen befestigt ist. Stellen Sie sicher, dass Ihre Uhr sicher an Ihrem Handgelenk sitzt. Stellen Sie sicher, dass das Überwachungsmodul ohne Hindernisse direkten Kontakt mit Ihrer Haut hat.

Individuelle Herzfrequenzmessung

- 1 Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und dann den Namen Ihres Geräts, gehen Sie zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und deaktivieren Sie **die kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**.
 - 2 Rufen Sie die App-Liste auf und wählen Sie **Herzfrequenz**, um Ihre Herzfrequenz zu messen.
-  Diese Messung kann auch durch einige äußere Faktoren wie niedrige Durchblutung, Tätowierungen, viele Haare auf dem Arm, dunkler Teint, das Senken oder Bewegungen des Arms oder niedrige Umgebungstemperaturen beeinträchtigt werden.

Herzfrequenzmessung für ein Training

Während des Trainings zeigt das Gerät Ihre Herzfrequenz und Herzfrequenzzone in Echtzeit an

N Sie werden benachrichtigt, wenn Ihre Herzfrequenz den oberen Grenzwert überschreitet. Für bessere Trainingsergebnisse sind Sie dabei
Wir empfehlen Ihnen, ein Training basierend auf Ihrer Herzfrequenzzone

durchzuführen. • Herzfrequenzzonen können basierend auf dem maximalen Herzfrequenzprozentsatz oder HRR berechnet werden

Prozentsatz. Um die Berechnungsmethode auszuwählen, öffnen Sie die Health-App, gehen Sie zu „Ich“ > „**Einstellungen**“ >

„**Trainingseinstellungen**“ > „**Einstellungen für die Trainingsherzfrequenz**“ und stellen Sie die **Berechnungsmethode**
entweder auf „**Maximaler Herzfrequenzprozentsatz**“ oder „**HRR-Prozentsatz**“ ein.



• Wenn Sie „**Maximaler Herzfrequenzprozentsatz**“ als Berechnungsmethode auswählen, wird die Herzfrequenzzone
für fünf Arten von Trainingsaktivitäten (Extrem, Anaerob, Aerob, Fettverbrennung und Aufwärmen) basierend auf
Ihrer maximalen Herzfrequenz („220 minus“ berechnet Ihr Alter“ wird standardmäßig angezeigt).

• Wenn Sie den HRR-Prozentsatz als Berechnungsmethode auswählen, wird das Herzfrequenzintervall für fünf Arten
von Trainingsaktivitäten (Fortgeschrittene anaerobe, einfache anaerobe, Milchsäure, fortgeschrittene aerobe
und einfache aerobe) auf Grundlage Ihrer Herzfrequenzreserve (HFmax – HFRuhe) berechnet).

• Herzfrequenzmessung während des Trainings: Die Echtzeit-Herzfrequenz kann angezeigt werden
das Gerät, wenn Sie ein Training beginnen.



• Nach Abschluss Ihres Trainings können Sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und
Herzfrequenzzone auf dem Bildschirm mit den Trainingsergebnissen überprüfen.

• Ihre Herzfrequenz wird nicht angezeigt, wenn Sie das Gerät während des Trainings vom Handgelenk abnehmen. Die
Suche nach Ihrem Herzfrequenzsignal wird jedoch noch eine Weile fortgesetzt.
Die Messung wird fortgesetzt, sobald Sie das Gerät wieder anlegen.

Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung

Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und dann den Namen Ihres Geräts, gehen Sie zu **Gesundheitsüberwachung**
> **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**. Sobald
diese Funktion aktiviert ist, kann Ihre Uhr Ihre Herzfrequenz in Echtzeit messen.

Messung der Ruheherzfrequenz

Der Ruhepuls bezieht sich auf Ihren Puls, der gemessen wird, wenn Sie still, wach und ruhen.

Der beste Zeitpunkt, Ihren Ruhepuls zu messen, ist unmittelbar nach dem Aufwachen am Morgen.

Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und dann den Namen Ihres Geräts, gehen Sie zu **Gesundheitsüberwachung**
> **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**. Das Gerät
misst dann automatisch Ihren Ruhepuls.



- Wenn Sie **die kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** nach der Überprüfung Ihrer Ruheherzfrequenz deaktivieren, bleibt die in der Health-App angezeigte Ruheherzfrequenz gleich.
- Die Ruheherzfrequenzdaten auf dem Gerät werden automatisch um 00:00 Uhr (24-Stunden-Uhr) oder 12:00 Uhr Mitternacht (12-Stunden-Uhr) gelöscht.

Warnung zur Herzfrequenzgrenze

Nachdem Sie mit Ihrer Uhr ein Training begonnen haben, vibriert Ihre Uhr, um Sie darauf aufmerksam zu machen, dass Ihr Herzfrequenzwert den oberen Grenzwert länger als 60 Sekunden überschritten hat.

Gehen Sie wie folgt vor, um einen **oberen Grenzwert für die Herzfrequenz**

festzulegen: • Für iOS-Benutzer: Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Gerät** und den Namen Ihres Geräts und gehen Sie zu **Herzfrequenz Grenzwertintervall und Warnung > Herzfrequenz-Grenzwertwarnung** und legen Sie einen oberen Grenzwert fest. • Für

HarmonyOS-/Android-Benutzer: Öffnen Sie die Health-App, gehen Sie zu „Ich“ > „**Einstellungen**“ > „**Trainingseinstellungen**“ > „**Trainingsherzfrequenzeinstellungen**“, tippen Sie auf „**Herzfrequenzgrenze**“ und legen Sie eine Obergrenze fest.

Herzfrequenzwarnungen

Alarm bei hoher Herzfrequenz

Berühren Sie **Geräte** und den Namen Ihres Geräts, gehen Sie zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, aktivieren Sie den Schalter für **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und stellen Sie einen Alarm für hohe Herzfrequenz ein. Sie erhalten dann eine Benachrichtigung, wenn Sie nicht trainieren und Ihre Herzfrequenz länger als 10 Minuten über Ihrem eingestellten Grenzwert bleibt.

Alarm bei niedriger Herzfrequenz

Berühren Sie **Geräte** und den Namen Ihres Geräts, gehen Sie zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, aktivieren Sie den Schalter für **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und stellen Sie eine Warnung bei niedriger Herzfrequenz ein. Sie erhalten dann eine Benachrichtigung, wenn Sie nicht trainieren und Ihre Herzfrequenz länger als 10 Minuten unter Ihrem eingestellten Grenzwert bleibt.

Stresstests



- Die Stresstestfunktion ist bei der außerhalb der USA verkauften Huawei Watch GT-Serie nicht verfügbar
Chinesisches Festland.

Testen Sie Ihr Stresslevel

Tragen Sie Ihre Uhr während eines Stresstests richtig und halten Sie sich ruhig. Die Uhr testet Ihren Stresspegel nicht, wenn Sie trainieren oder Ihr Handgelenk zu häufig bewegen. • Einzelstresstest:

Öffnen Sie die Gesundheits-App, berühren Sie die Karte „**Stress**“ und dann „**Stresstest**“, um einen einzelnen Stresstest zu starten.

Wenn Sie die Stresstestfunktion der Health-App verwenden, um Ihr Stressniveau zu kalibrieren, Befolgen Sie zu diesem Zeitpunkt die Anweisungen auf dem Bildschirm

- Regelmäßige Stresstests:

Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und dann Ihren Gerätenamen, gehen Sie zu **Gesundheitsüberwachung**

> **Automatischer Stresstest**, schalten Sie den Schalter für **automatischen Stresstest** ein und befolgen Sie die Anweisungen

Anweisungen auf dem Bildschirm zum Kalibrieren des Stressniveaus. Anschließend beginnen regelmäßige Stresstests automatisch, wenn Sie die Uhr richtig tragen.

-  Die Genauigkeit des Stresstests kann schlechter sein, wenn der Benutzer gerade Substanzen mit Nikotin, Alkohol oder psychoaktiven Drogen eingenommen hat. Es kann auch sein, dass der Benutzer an einer Herzerkrankung oder Asthma leidet, Sport getrieben hat oder die Uhr falsch trägt.

Belastungsdaten anzeigen

- Auf der Uhr:

Drücken Sie die Aufwärtstaste, um auf die App-Liste zuzugreifen, wischen Sie nach oben oder unten, bis Sie „Stress“ sehen, und berühren Sie die Taste, um das Diagramm anzuzeigen, das Änderungen Ihres Stressniveaus anzeigt, das Stressbalkendiagramm, die Stressniveaus und die Stressintervalle.

- In der Health-App:

Öffnen Sie die Gesundheits-App und berühren Sie dann die **Stresskarte**, um Ihr aktuelles Stressniveau, tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Stresskurven sowie entsprechende Ratschläge anzuzeigen.

Atemübungen

Rufen Sie die App-Liste auf Ihrem Gerät auf und berühren Sie **Atemübungen**, stellen Sie die Dauer und den Rhythmus ein, berühren Sie das Atemübungssymbol auf dem Bildschirm und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Atemübungen durchzuführen.

-  Sie können die Dauer auf **1 Minute**, **2 Minuten** oder **3 Minuten** und den Rhythmus auf **Schnell**, **Mittel** oder **Langsam einstellen**. Nach der Übung ist n Auf dem Bildschirm wird die Trainings-FFC-Herzfrequenz angezeigt
vor der Übung, Trainingsdauer und Auswertung.

Aktivitätserinnerung

Wenn **die Aktivitätserinnerung** aktiviert ist, überwacht das Gerät Ihre Aktivitäten den ganzen Tag über schrittweise (standardmäßig 1 Stunde). Es vibriert und der Bildschirm schaltet sich ein, um Sie daran zu erinnern, sich einen Moment Zeit zum Aufstehen und Bewegen zu nehmen, wenn Sie sich während der eingestellten Zeit nicht bewegt haben.

Um **die Aktivitätserinnerung zu deaktivieren**, öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und dann Ihren Gerätenamen, berühren Sie **Gesundheitsüberwachung** und schalten Sie den Schalter für **Aktivitätserinnerung aus**.

-  • Das Gerät vibriert nicht, um Sie daran zu erinnern, sich zu bewegen, wenn Sie „Nicht“ aktiviert haben
Stören Sie es.
- Das Gerät vibriert nicht, wenn es erkennt, dass Sie schlafen.
- Das Gerät sendet Erinnerungen nur zwischen 8:00 und 12:00 Uhr und zwischen 14:00 und 22:00 Uhr.

Vorhersagen zum Menstruationszyklus

Das Gerät kann Ihre nächste Periode und Ihr fruchtbares Fenster anhand der Daten Ihrer Periode vorhersagen.

- 1 Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Zykluskalender** und erteilen Sie die entsprechenden Berechtigungen. Wenn Sie die **Zykluskalenderkarte** nicht auf dem Startbildschirm finden können, berühren Sie **BEARBEITEN** auf dem Startbildschirm, um diese Karte zum Startbildschirm hinzuzufügen.
- 2 Berühren Sie im Bildschirm „**Zykluskalender**“ **ZEITRAUM AUFZEICHNEN** und wählen Sie den Beginn und das Ende Ihrer letzten Periode aus. Sie können auch die körperliche Verfassung während des Zeitraums erfassen.
- 3 Berühren Sie  in der unteren rechten Ecke, wählen Sie **Erinnerungen für tragbare Geräte** aus und schalten Sie alle Erinnerungsschalter ein. Das Gerät sendet Ihnen Erinnerungen an den Beginn und das Ende Ihrer Periode und Ihres fruchtbaren Fensters.
 -  • Tippen Sie auf „Datensätze“, um die Periodendaten anzuzeigen und zu ändern. Der vorhergesagte Zeitraum ist markiert in der gepunkteten Linie.
 - Das Gerät erinnert Sie vor 8:00 Uhr morgens an den Beginn Ihrer Periode
Tag bevor es losgehen soll. Sie werden an diesem Tag um 8:00 Uhr an alle anderen Erinnerungen für den Tag der Veranstaltung erinnert.

Assistent

Assistent-HEUTE

Auf dem Assistent-TODAY-Bildschirm können Sie die Wettervorhersage anzeigen, den Sprachassistenten aktivieren, auf laufende Apps zugreifen und Push-Nachrichten aus dem Kalender sowie AI-Tipps anzeigen

Leichtigkeit.



AI Tips-Push-Nachrichten werden nur unterstützt, wenn das Gerät mit einem Telefon gekoppelt ist, auf dem HarmonyOS 2/EMUI 11.0.1 oder höher ausgeführt wird.

Eintrittsassistent-HEUTE

Wischen Sie auf dem Startbildschirm Ihrer Uhr nach rechts, um Assistent-TODAY aufzurufen.

Apps



Diese Funktion ist nur mit den folgenden Huawei-Telefonen/Tablets verfügbar: Telefone: HarmonyOS 2/Android 6.0 oder höher Tablets: HarmonyOS 2 oder höher

Installiere Apps

- 1 Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und Ihren Gerätenamen und berühren Sie dann **Apps**.
- 2 Wählen Sie die App, die Sie verwenden möchten, aus der **Apps**-Liste aus und berühren Sie **Installieren**. Nachdem die App ist
Wenn die App installiert ist, wird sie in der App-Liste auf Ihrer Uhr angezeigt.

Apps nutzen

- 1 Drücken Sie die Aufwärtstaste auf Ihrer Uhr, um die App-Liste aufzurufen.
- 2 Wischen Sie nach oben oder unten, wählen Sie eine App aus und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um sie zu verwenden.



- Einige Apps können nur verwendet werden, wenn die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist. Wenn die Uhr eine Meldung anzeigt, in der Sie aufgefordert werden, die App auf Ihrem Telefon zu installieren. Dies weist darauf hin, dass die App nur mit Ihrem Telefon verwendet werden kann.
- Wenn Sie eine App auf Ihrem Telefon installieren und vorübergehend verwenden, stimmen Sie den auf dem App-Bildschirm angezeigten Vereinbarungen oder Bedingungen zu und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Autorisierung und Anmeldung abzuschließen. Andernfalls können Sie die App nicht verwenden. Wenn beim Erteilen der Autorisierung ein Problem auftritt, öffnen Sie die Health-App, gehen Sie zu „Ich“ > „Einstellungen“ > „Gerätefunktionen“ und wählen Sie die App aus, der Sie erneut eine Autorisierung erteilen möchten.

Apps aktualisieren

- 1 Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und Ihren Gerätenamen und berühren Sie dann **Apps**.
- 2 Berühren Sie **Manager**, um die zu aktualisierenden Apps und die Liste der installierten Apps anzuzeigen.

3 Gehen Sie zu **Updates > Update** , um Apps für ein besseres Erlebnis auf die neueste Version zu aktualisieren.

Apps deinstallieren

1 Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und Ihren Gerätenamen und berühren Sie dann **Apps**.

2 Berühren Sie **Manager** , um die zu aktualisierenden Apps und die Liste der installierten Apps anzuzeigen.

3 Gehen Sie zu **Installation Manager > Deinstallieren** , um Apps zu deinstallieren. Nach der Deinstallation der App wird diese auch von Ihrer Uhr gelöscht.

-  . Wenn Sie **AppGallery-Dienst deaktivieren** und **DEAKTIVIEREN berühren**, wird AppGallery deaktiviert. Wenn Sie diese Funktion erneut verwenden möchten, berühren Sie **Apps**, befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Autorisierung abzuschließen, und aktivieren Sie **Apps**.

Empfang und anzeigen und löschen

Mitteilungen

Nachdem Sie ncn aktiviert haben, werden alle Nachrichten mit ncn, die in der Statusleiste Ihres Telefons/Tablets angezeigt werden, mit Ihrer Uhr synchronisiert.

-  Wenn die Health-App über Bluetooth mit Ihrem Gerät verbunden ist, wird der in der Statusleiste Ihres Telefons/Tablets angezeigte NCN an Ihr Gerät übertragen. Die NCN, die nicht in der Statusleiste angezeigt werden, werden nicht auf Ihr Gerät übertragen.

Aktivierungsnachricht

1 Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und dann den Namen Ihres Geräts , Und schalten Sie den Schalter ein.

2 Berühren Sie „**Apps**“ und schalten Sie die Schalter für die Apps ein, von denen Sie NCN empfangen möchten.

-  CN aus den folgenden Apps können mit der Uhr synchronisiert werden: Messaging, E-Mail und Kalender sowie bestimmte Social-Media-Apps von Drittanbietern, einschließlich Facebook und WhatsApp.

Sie können zu „**Apps**“ gehen , um die Apps anzuzeigen, von denen Sie NCN empfangen können.

Ungelesene Nachrichten anzeigen

Ihr Gerät vibriert, um Sie über neue Nachrichten zu informieren, die über die Statusleiste Ihres Telefons/Tablets gesendet werden.

Ungelesene Nachrichten können auf Ihrem Gerät angezeigt werden. Um sie anzuzeigen, wischen Sie auf dem Startbildschirm nach oben, um das Zentrum für ungelesene Nachrichten aufzurufen.



Auf Ihrer Uhr können maximal 10 ungelesene Nachrichten gespeichert werden. Bei mehr als 10 ungelesenen Nachrichten werden die älteren Nachrichten überschrieben. Jede Nachricht wird nur auf einem Bildschirm angezeigt.

Wenn Sie den „Bitte nicht stören“-Modus verwenden, schlafen, Ihre Uhr nicht tragen oder ein Training absolvieren, kann Ihre Uhr zwar Nachrichten empfangen, aber keine Nachrichten drücken. Nachrichten, die Sie auf Ihrem Telefon/Tablet angesehen haben, werden gleichzeitig von Ihrer Uhr gelöscht.

Ungelesene Nachrichten löschen

Wischen Sie auf einer Nachricht nach rechts, um sie zu löschen, oder tippen Sie unten in der Liste auf **„Löschen“**, um alle ungelesenen Nachrichten zu löschen.

Annehmen und Ablehnen eingehender Anrufe

Wenn ein Anruf eingeht, informiert Sie Ihre Uhr und zeigt die Nummer oder den Namen des Anrufers an. Sie können den Anruf ablehnen.

- Drücken Sie die Aufwärts-Taste, um das

Vibrieren der Uhr während eines eingehenden Anrufs zu stoppen.

- Berühren Sie das Ende-Symbol auf dem Bildschirm oder berühren und halten Sie die Aufwärts-Taste auf Ihrer Uhr, um den Vorgang zu beenden der Anruf.

Überprüfen Sie Ihre Anrufprotokolle

Anzeigen Ihrer Anrufprotokolle

Drücken Sie die Aufwärtstaste auf Ihrer Uhr, um auf die App-Liste zuzugreifen, wischen Sie nach oben oder unten, bis Sie „Anrufprotokoll“ **sehen**, und berühren Sie sie, um Anrufprotokolle (einschließlich eingehender, ausgehender und verpasster Anrufe) auf Ihrer Uhr anzuzeigen.

Zurückrufen

Wenn Ihre Uhr mit Ihrem gekoppelt ist, berühren Sie einen beliebigen Anrufeintrag, um zurückzurufen.

Anrufprotokolle löschen

Wischen Sie zum unteren Bildschirmrand und berühren Sie **„Löschen“**, um alle Anrufprotokolle zu löschen.

Musik

Voraussetzungen

Um diese Funktion nutzen zu können, stellen Sie sicher, dass die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist.

Musik hinzufügen

1 Öffnen Sie die Health-App und berühren Sie **Geräte** und dann Ihren Gerätenamen.

2 Gehen Sie zu **Musik > Musik verwalten > Songs hinzufügen** und wählen Sie die Musik aus, die hinzugefügt werden soll.

3 Klicken Sie auf  in der oberen rechten Ecke des Bildschirms. • Diese



Funktion wird nur auf den folgenden Geräten unterstützt:

Telefone: HarmonyOS 2/Android 6.0 oder höher. Tablets:

HarmonyOS 2 oder höher

- Sie können unverschlüsselte Musik hinzufügen (im MP3- oder AAC-Format (LC-AAC)), das von einigen Musik-Apps auf Ihre Uhr heruntergeladen wurde. (Sie können Ihrer Uhr je nach FFN-Größe der Musik etwa 200 bis 500 Songs hinzufügen)
- Um den verbleibenden Speicherplatz auf Ihrer Uhr zu überprüfen, öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Geräte > Musik > Musik verwalten**.

Steuern der Musikwiedergabe auf der Uhr

1 Drücken Sie die Aufwärtstaste der Uhr, um auf die App-Liste zuzugreifen, wischen Sie, bis Sie n **Musik sehen**, und dann berühre es.

2 Gehen Sie zu  > **Ansehen**.

3 Wischen Sie auf dem Bildschirm nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren, und berühren Sie die Musik, die Sie haben über die Health-App zu Ihrer Uhr hinzugefügt haben, und berühren Sie die Wiedergabetaste, um die Musik abzuspielen.



- Auf dem Musikwiedergabebildschirm Ihrer Uhr können Sie zwischen Liedern wechseln, die Lautstärke anpassen und einen Wiedergabemodus auswählen, z. B. „In Reihenfolge abspielen“, „Aktuelles Lied“ und „Liste ffl Wiederholen Sie den Vorgang wiederholen“.



- Berühren Sie  in der unteren rechten Ecke und berühren Sie **Lied, Kopfhörer, Uhr** oder **Telefon** löschen (nur verfügbar bei HarmonyOS-/Android-Telefonen, wobei die Wiedergabereihenfolge nicht ausgewählt werden kann).

- Wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um die Musikliste anzuzeigen. Wenn Sie nach links oder rechts wischen Wenn Sie über den Startbildschirm der Uhr auf die Musikwiedergabekarte zugreifen, können Sie die Musikliste nicht anzeigen.

Steuern der Musikwiedergabe auf dem Telefon

1 Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie „Geräte“ und dann Ihren Gerätenamen, berühren Sie „**Musik**“ und schalten Sie das Gerät ein **Telefonmusik steuern**.

2 Öffnen Sie die Musik-App auf Ihrem Telefon und spielen Sie Musik ab.

3 Öffnen Sie die **Musik**-App auf Ihrer Uhr und gehen Sie zu > **Telefon**. 

4 Wischen Sie auf dem Bildschirm nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren und ihn anzuhalten, zu wechseln oder anzupassen Musiklautstärke auf Ihrem Telefon.



- Mit Ihrer Uhr können Sie die Musikwiedergabe von Musik-Apps von Drittanbietern steuern, z KuGou Music, NetEase Music, Himalaya und QQMusic auf Ihrem Telefon.



- Berühren Sie auf dem Musikwiedergabebildschirm Ihrer Uhr in der unteren rechten Ecke und Wählen Sie **Uhr** oder **Telefon**.

Stoppuhr

Die Uhr unterstützt normales und segmentbasiertes Timing in der Stoppuhr und hilft Ihnen bei Aktivitäten, die eine genaue Zeitmessung erfordern, wie z. B. Sport und Wettkämpfe.

Stoppuhr starten

1 Drücken Sie die Aufwärtstaste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und berühren Sie dann **Stoppuhr**.

2 Berühren Sie  um mit der Zeitmessung zu beginnen.

3 Berühren Sie  um die segmentbasierte Zeitmessung zu starten.

Stoppen oder Zurücksetzen der Stoppuhr

Berühren  um die Stoppuhr anzuhalten und zu berühren  um die Stoppuhr zurückzusetzen.

Timer

Die Uhr unterstützt Schnelltimer mit voreingestellter Dauer und benutzerdefinierten Timern, damit Sie Aufgaben problemlos erledigen können Dauern.

Einen Schnelltimer einstellen

1 Drücken Sie die Aufwärtstaste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und berühren Sie dann **Timer**.

2 Wählen Sie eine Dauer und starten Sie die Zeitmessung.

3 Nach Ablauf des Timers vibriert die Uhr. Sie können **X** berühren, um den Vorgang zu beenden, oder das Symbol berühren in der unteren rechten Ecke, um den letzten Quick-Timer zu wiederholen.

Einen benutzerdefinierten Timer einstellen

1 Drücken Sie die Aufwärtstaste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und berühren Sie dann **Timer**.

2 Wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben und berühren Sie **Benutzerdefiniert**.

3 Wählen Sie Stunde, Minute und Sekunde aus und berühren Sie dann  um mit der Zeitmessung zu beginnen.

Anhalten, Zurücksetzen und Verlassen des Timers

Berühren  pausieren, berühren  zum Zurücksetzen und berühren  beenden.

Alarmer auf Huawei-Uhren einstellen

Methode 1: Stellen Sie einen Smart- oder Ereignisalarm auf Ihrer Uhr ein.

1 Rufen Sie die App-Liste auf, wählen Sie **Alarm** aus und berühren Sie  um einen Ereignisalarm hinzuzufügen.

2 Stellen Sie die Alarmzeit und den Wiederholungszyklus ein und berühren Sie dann **OK**. Wenn Sie den Wiederholungszyklus nicht einstellen, Der Alarm ist ein einmaliger Alarm.

3 Berühren Sie einen Alarm, um ihn zu löschen oder die Alarmzeit und den Wiederholungszyklus zu ändern. Nur Ereignisalarme kann gelöscht werden.

Methode 2: Richten Sie in der Health-App einen Smart- oder Ereignisalarm ein.

Intelligenter Alarm:

1 Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und Ihren Gerätenamen und gehen Sie zu **Alarm > SMART ALARM**.

2 Stellen Sie die Alarmzeit, die Smart-Wake-Zeit und den Wiederholungszyklus ein.

3 Wenn Sie ein Android-Benutzer sind, berühren Sie **✓** in der oberen rechten Ecke. Wenn Sie ein iOS-Benutzer sind, berühren Sie **Speichern Sie** in der oberen rechten Ecke.

4 Kehren Sie zum Startbildschirm zurück und wischen Sie nach unten, um die Alarmeinstellungen mit Ihrer Uhr zu synchronisieren.

5 Berühren Sie einen Alarm, um die Alarmzeit, die Smart-Wake-Zeit und den Wiederholungszyklus zu ändern.

Ereignisalarm:

1 Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und Ihren Gerätenamen und gehen Sie zu **Alarm > EREIGNIS ALARM**.

2 Berühren Sie „Hinzufügen“, um die Alarmzeit, das Tag und den Wiederholungszyklus festzulegen.

3 Wenn Sie ein Android-Benutzer sind, berühren Sie **✓** in der oberen rechten Ecke. Wenn Sie ein iOS-Benutzer sind, berühren Sie **Speichern Sie** in der oberen rechten Ecke.

4 Kehren Sie zum Startbildschirm zurück und wischen Sie nach unten, um die Alarmeinstellungen mit Ihrer Uhr zu synchronisieren.

5 Berühren Sie einen Alarm, um ihn zu löschen oder die Alarmzeit und den Wiederholungszyklus zu ändern.



- Auf Ihrer Uhr und der Health-App eingestellte Ereignisalarne werden synchronisiert. Sie können eine festlegen

Maximal 5 Ereignisalarne. Standardmäßig gibt es nur einen Smart Alarm. Sie können den Smart Alarm nicht löschen oder Smart Alarme hinzufügen.



- Wenn ein Alarm ausgelöst wird, können Sie berühren

Drücken Sie auf dem Bildschirm die Aufwärts-Taste oder



Wischen Sie auf dem Bildschirm nach rechts, um 10 Minuten lang zu schlafen. Um den Alarm auszuschalten, berühren

Sie auf dem Bildschirm oder halten Sie die Aufwärtstaste gedrückt. Wenn innerhalb einer Minute keine Bedienung erfolgt, schaltet sich der Alarm nach dreimaligem Schlummern automatisch aus.

- Der intelligente Wecker weckt Sie nur zu der voreingestellten Zeit im Voraus sind nicht im Tiefschlaf.
- Wenn Sie für einen Alarm keinen Wiederholungszyklus festlegen, handelt es sich um einen einmaligen Alarm.
- Die Alarme des tragbaren Geräts werden auch an Feiertagen ausgelöst.
- Ereignisalarne werden zu der von Ihnen eingestellten Zeit ausgelöst. Wenn Sie ein Tag und eine Zeit dafür festgelegt haben Bei einem Ereignisalarm zeigt die Uhr das Tag an. Ansonsten wird nur die Uhrzeit angezeigt.
- Wenn der **Lautlos-Modus** auf der Uhr aktiviert ist, vibriert der Alarm, klingelt aber nicht. Um den Silent-Modus zu aktivieren, rufen Sie die App-Liste auf und gehen Sie zu **Einstellungen > Lautstärke**, um den Schalter zu aktivieren.
- Auf Ihrem Telefon eingestellte Alarme werden automatisch mit Ihrer Uhr synchronisiert, wenn diese verbunden ist, und der Synchronisierungsvorgang kann nicht abgebrochen werden.

Verwendung der Taschenlampe

Rufen Sie die App-Liste auf, berühren Sie **Torch**, dann leuchtet der Bildschirm auf. Berühren Sie den Bildschirm, um die Taschenlampe auszuschalten, und berühren Sie den Bildschirm dann erneut, um sie wieder einzuschalten. Wischen Sie nach rechts oder drücken Sie die Seitentaste, um Ausfahrt.

Barometer

Das **Barometer** auf der Uhr misst automatisch die Höhe und den Luftdruck des aktuellen Standorts und zeichnet die Messdaten des aktuellen Tages in einem Wellenformdiagramm auf.

Höhe und Luftdruck anzeigen

1 Drücken Sie die Aufwärtstaste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und berühren Sie dann **Barometer**.

2 Wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Höhe und den Luftdruck anzuzeigen.

Kompass

Die Kompass-App zeigt die Richtung, den Längen- und Breitengrad Ihrer Uhr an und hilft Ihnen so, sich in unbekannten Umgebungen zu orientieren, beispielsweise wenn Sie sich im Freien aufhalten oder auf Reisen.

Berühren Sie **Kompass** in der App-Liste und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihre Uhr zu kalibrieren.

Nachdem die Kalibrierung abgeschlossen ist, zeigt Ihre Uhr eine Kompassskala an.



Vermeiden Sie während der Kalibrierung magnetische Störquellen wie Telefone, Tablets und Computer. Andernfalls kann die Kalibrierungsgenauigkeit ffc sein

Empfangen von Wetterberichten

Wetterberichte aktivieren

Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und den Namen Ihres Geräts, aktivieren Sie den **Wetterbericht** und wählen Sie eine Temperatureinheit (°C oder °F) aus.

Wetterberichte ansehen

Sie können auf Ihrer Uhr nachschauen, wie das Wetter in Ihrer Nähe ist.

Methode 1: In der Wetterkarte

Wischen Sie auf dem Bildschirm nach rechts, bis Sie die Wetterkarte sehen. Dort können Sie Ihren Standort, das aktuelle Wetter, die Temperatur und die Luftqualität überprüfen.

Methode 2: Auf einem Zifferblatt

Stellen Sie sicher, dass Sie ein Zifferblatt verwenden, das Wetterinformationen anzeigt. Anschließend können Sie die neuesten Wetterinformationen auf dem Startbildschirm überprüfen.

Methode 3: In der Wetter-App

Drücken Sie auf dem Startbildschirm Ihrer Uhr die Aufwärtstaste, wischen Sie, bis Sie „Wetter“ **sehen**, berühren Sie diese und dann können Sie Ihren Standort, die neuesten Wetterinformationen, Temperatur und Luftqualität überprüfen. Wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Wetterinformationen für die Woche anzuzeigen.

Mit der Uhr dein Telefon

Wischen Sie auf dem Zifferblatt-Bildschirm nach unten, um das Kontextmenü aufzurufen, und berühren Sie „Telefon **suchen**“.

Anschließend wird die Animation „Telefon suchen“ auf dem Bildschirm abgespielt.

Wenn sich Ihre Uhr und Ihr Telefon innerhalb der Bluetooth-Verbindungsreichweite befinden, spielt das Telefon/Tablet einen Klingelton ab (auch im Vibrations- oder Lautlos-Modus), um Sie über seinen Aufenthaltsort zu informieren.

Berühren Sie den Bildschirm Ihrer Uhr oder entsperren Sie den Bildschirm Ihres Telefons/Tablets, um die Funktion Ihres Telefons/Tablets zu stoppen.



Diese Funktion funktioniert nur, wenn Ihr Telefon und Ihre Uhr verbunden sind.

Wenn Sie ein iOS-Telefon verwenden und dessen Bildschirm ausgeschaltet ist, steuert iOS die Wiedergabe des Systemklingeltons. Daher reagiert das Telefon möglicherweise nicht, wenn der Benutzer die Funktion „**Telefon suchen**“ verwendet .

Verwenden Sie Ihr Telefon, um **deine Uhr**

Sie können Ihr Huawei-Telefon (mit EMUI 11.0 oder höher) verwenden, um Ihre Uhr zu nocken, sobald die Uhr mit der Health-App verbunden ist.

Einstieg

- 1 Laden Sie die neuesten Versionen der HUAWEI Mobile Cloud, Find Device und herunter und installieren Sie sie Gesundheits-Apps von AppGallery. Wenn die Apps bereits installiert sind, aktualisieren Sie sie auf die neuesten Versionen.
- 2 Melden Sie sich mit derselben HUAWEI-ID bei den drei Apps an und stellen Sie sicher, dass Ihr tragbares Gerät mit der Health-App verbunden ist.

Verwenden Sie Ihr Telefon, um **deine Uhr**

- 1 Wählen Sie in der Geräteliste der App „Gerät suchen“ das Zielgerät aus.
- 2 Suchen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails das Gerät und berühren Sie **Auf den Klingelton warten**, um n das Gerät.

Fernauslöser

Nachdem die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist, berühren Sie **Fernauslöser** in der App-Liste auf Ihrem



Sehen Sie sich an, um die Kamera Ihres Telefons zu aktivieren. Berühren  auf dem Bildschirm der Uhr, um ein Foto aufzunehmen.



Berühren  um zwischen einem 2-Sekunden- und einem 5-Sekunden-Timer zu wechseln.



- Der Fernauslöser ist in der App-Liste der Uhr nur verfügbar, wenn Ihre Uhr mit dieser gekoppelt ist die folgenden Telefone/Tablets: Telefone: HarmonyOS 2/EMUI 10.1 oder höher Tablets: HarmonyOS 2 oder höher

- Um diese Funktion nutzen zu können, stellen Sie sicher, dass Ihre Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist und die Health-App im Hintergrund ausgeführt wird.

Anschließen von Bluetooth-Ohrhörern

• Methode 1:

- 1 Drücken Sie die Aufwärtstaste der Uhr, um auf die App-Liste zuzugreifen, und gehen Sie zu **Einstellungen > Ohrhörer**.
- 2 Ihre Uhr sucht automatisch nach der Bluetooth-Ohrhörerliste zum Koppeln. Wählen Sie den Namen Ihrer Ziel-Ohrhörer aus und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Kopplung abzuschließen.

• Methode 2:

- 1 Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Aufwärtstaste, um auf die App-Liste zuzugreifen, berühren Sie **Musik** und dann in Tippen Sie auf die untere rechte Ecke des Musikwiedergabebildschirms und berühren Sie „**Ohrhörer**“.

- 2 Ihre Uhr sucht automatisch nach der Bluetooth-Ohrhörerliste zum Koppeln. Wählen Sie den Namen Ihrer Ziel-Ohrhörer aus und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Kopplung abzuschließen.

Aktivieren oder Deaktivieren von „Bitte nicht stören“.

Nachdem Sie „Bitte nicht stören“ aktiviert haben, werden eingehende Anrufe und NCN stummgeschaltet, die Uhr vibriert nicht, wenn Sie eingehende Anrufe oder NCN empfangen, und der Bildschirm schaltet sich nicht ein, wenn Sie Ihr Handgelenk heben.

Sofortige Aktivierung oder Deaktivierung

Methode 1: Wischen Sie vom oberen Rand des Zifferblatts nach unten und berühren Sie **„Nicht stören“**, um es zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Methode 2: Gehen Sie zu **Einstellungen > Töne und Vibration > Nicht stören > Ganztägig**, um es zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Geplantes Aktivieren oder Deaktivieren



Um diese Funktion nutzen zu können, aktualisieren Sie die Uhr und die Health-App auf die neuesten Versionen.

Gehen Sie zu **Einstellungen > Töne und Vibration > Nicht stören > Geplant** und legen Sie **Start** und **Ende fest**.

Um den geplanten „Bitte nicht stören“-Modus zu deaktivieren, gehen Sie zu **„Einstellungen“ > „Töne und Vibration“ > „Nicht stören“ > „Geplant“**.

Sprachassistent

Mit dem tragbaren Gerät können Sie mit dem Sprachassistenten Anrufe tätigen, nach Informationen suchen und Smart-Home-Geräte steuern, sobald es mit der Health-App auf Ihrem Telefon verbunden ist.



Um sicherzustellen, dass der Sprachassistent funktioniert, aktualisieren Sie Ihre Uhr auf die neueste Version.

Derzeit wird diese Funktion nur von Huawei-Geräten unterstützt.

Nutzung des Sprachassistenten

- 1 Halten Sie die Ab-Taste gedrückt, um den Sprachassistenten zu aktivieren.
- 2 Geben Sie auf dem angezeigten Bildschirm einen Sprachbefehl ein, z. B. „Wie ist das Wetter heute?“.

Sei glücklich

Sobald Sie die Uhr mit Ihrem Alipay-Konto verknüpft haben, können Sie den QR-Code oder Barcode auf der Uhr zum Bezahlen verwenden.

Alipay verknüpfen

- 1 Wischen Sie auf dem Startbildschirm Ihrer Uhr nach rechts, bis Sie den Alipay-QR-Code-Bildschirm oder öffnen
Berühren Sie **Alipay** in der App-Liste Ihrer Uhr. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um den **Scan-to-Link** -QR-Code anzuzeigen.

2 Öffnen Sie die Alipay-App und scannen Sie den auf Ihrer Uhr angezeigten QR-Code.

3 Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um den Gerätenamen in der Alipay-App festzulegen.

4 Berühren Sie das **Kontostandsymbol** in der oberen rechten Ecke der Alipay-App und geben Sie einen Betrag ein.

Der Link wird fertiggestellt, sobald Sie eine Zahlung getätigt haben.

5 Nachdem die Verknüpfung erfolgreich hergestellt wurde, verwalten Sie Ihr Guthaben anhand der Anweisungen auf dem Bildschirm.



- Die Uhr kann Zahlungen auch dann ausführen, wenn die Verbindung zum Telefon getrennt wurde, keine Internetverbindung besteht oder fln ist
- Wenn Sie Ihr Alipay-Guthaben nicht auf Ihrer Uhr aufgeladen haben, ist der Zahlungsablauf derselbe wie bei Alipay.

Scannen, um Zahlungen zu tätigen

Nachdem Sie Ihre Uhr mit Ihrem Alipay-Konto verknüpft haben, wischen Sie auf dem Bildschirm der Uhr nach rechts, um Alipay anzuzeigen, oder drücken Sie die Aufwärtstaste auf der Uhr, um auf die App-Liste zuzugreifen, und berühren Sie dann Alipay .

Öffnen Sie es und zeigen Sie dem Händler den auf Ihrer Uhr angezeigten Zahlungscode (entweder im Format eines QR-Codes oder eines Barcodes).

Alipay-Verknüpfung aufheben

Verwenden Sie eine der folgenden Methoden, um die Verknüpfung Ihrer Uhr aufzuheben.

Methode 1: Drücken Sie die Aufwärtstaste auf der Uhr und gehen Sie zu **Alipay > Verknüpfung aufheben**. Wenn Sie Ihr Alipay-Guthaben auf Ihrer Uhr aufgeladen haben, wird das Guthaben nicht automatisch zurückerstattet. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Verknüpfung Ihres Alipay-Kontos mit Ihrer Uhr in Alipay aufzuheben. Ihr Restbetrag wird Ihnen dann zurückerstattet.

Methode 2: Suchen Sie im Suchfeld der Alipay-App nach dem Zielgerät und berühren Sie es.

Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Verknüpfung Ihrer Uhr mit dem Alipay-Konto aufzuheben. Nachdem die Verknüpfung aufgehoben wurde, drücken Sie die Aufwärtstaste auf Ihrer Uhr und gehen Sie zu **Alipay > Verknüpfung aufheben**.



- Wenn das Alipay-Guthaben auf Ihrer Uhr bereits aufgeladen wurde, wird das Guthaben automatisch auf das verbleibende Guthaben zurückerstattet, sobald die Verknüpfung von Alipay auf Ihrer Uhr mit Alipay aufgehoben wird.
- Wenn Sie diese Funktion aktivieren, treffen Sie bitte zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen bei der Verwendung der Uhr. Sollte die Uhr verloren gehen, heben Sie umgehend die Verknüpfung Ihres Alipay-Kontos auf.
- Nachdem die Verknüpfung des Alipay-Kontos aufgehoben wurde, wird die Zahlungsfunktion weiterhin angezeigt, ist jedoch tatsächlich nicht verfügbar. Bevor Sie Alipay erneut verwenden, stellen Sie sicher, dass die Verknüpfung des Alipay-Kontos auf beiden Seiten aufgehoben wurde, und verknüpfen Sie es erneut.
- Sobald Ihre Uhr auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt wurde, wird die Verknüpfung mit dem Alipay-Konto aufgehoben automatisch von der Uhr.

Mit der Transportkarte aktivieren, aufladen und bezahlen

Aktivieren Sie die Transportkarte in der Huawei Health-App auf Ihrem Telefon und tätigen Sie Zahlungen mit Ihrem Wearable.

-  • Für diese Funktion ist NFC erforderlich. Sie können Ihre Transportkarte nur auf Android-Telefonen aufladen.
- Um diese Funktion zu nutzen, aktualisieren Sie die Huawei Health-App auf Ihrem Telefon auf die neueste Version.
- Eine aktivierte Transportkarte auf Ihrem Gerät genießt die gleichen Milliarden wie eine physische Karte Transportkarte.
- Auf Huawei Wearables werden nur Transportkarten für Erwachsene unterstützt. Studenten- und Seniorenkarten müssen physische Transportkarten verwenden.

Aktivieren Sie die Transportkarte

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem Telefon die Huawei Health-App, berühren Sie **Geräte**, berühren Sie Ihr Gerät, berühren Sie **HUAWEI Wallet** und gehen Sie zu **+ > Transportkarte**.
- 2 Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die gewünschte Transportkarte auszuwählen.
- 3 Wählen Sie Ihren bevorzugten Aufladebetrag und berühren Sie **AKTIVIEREN**.
- 4 Nachdem Sie die Zahlung durchgeführt haben, wird auf dem Bildschirm eine Meldung angezeigt, dass die Karte aktiviert wird. Nachdem die Karte aktiviert wurde, tippen Sie auf **ABGESCHLOSSEN**.

-  • Derzeit wird nur die Zahlung über WeChat unterstützt.
- Sie können keine physische Transportkarte hinzufügen und eine virtuelle Transportkarte nur mit HUAWEI Wallet aktivieren.
- Zurücksetzen Ihres Wearables oder Wechseln zu einem FFN-Konto in der Huawei Health-App wird Ihre Transportkarte nicht belasten.
- Um die Kartenummer Ihrer Transportkarte anzuzeigen, öffnen Sie die Huawei Health-App und berühren Sie **Geräte**: Berühren Sie Ihr Gerät, berühren Sie **HUAWEI Wallet** und wählen Sie Ihre Karte aus.
- Derzeit ist diese Funktion nur in Städten wie Peking, Shanghai und anderen Städten verfügbar Shenzhen. Weitere unterstützte Transportkarten finden Sie in der Huawei Health-App. Öffnen Sie dazu die Huawei Health-App, berühren Sie **Geräte**, berühren Sie Ihr Gerät, berühren Sie **HUAWEI Wallet** und gehen Sie zu **+ > Transportkarte**

Laden Sie die Transportkarte auf

- 1 Öffnen Sie die Huawei Health-App, berühren Sie **Geräte**, berühren Sie Ihr Gerät, berühren Sie **HUAWEI Wallet**, Wählen Sie dann die Transportkarte aus, die Sie aufladen möchten.
- 2 Gehen Sie zu **Kartendetails > Aufladen**, wählen Sie den gewünschten Betrag aus und laden Sie dann Ihre Karte auf.
- 3 Ihre Transportkarte wird aufgeladen, sobald Sie die Zahlung getätigt haben.

-  Wählen Sie die Transportkarte aus und berühren Sie dann **Kartendetails**, um den Kontostand anzuzeigen.

Zahle Rechnungen

Wenn Sie mehrere Transportkarten aktiviert haben, öffnen Sie die Huawei Health-App, berühren Sie **Geräte**, berühren Sie Ihr Gerät, berühren Sie **HUAWEI Wallet**, wischen Sie über den Bildschirm, um die Transportkarte auszuwählen, die Sie am häufigsten verwenden, und wählen Sie **Als Standard festlegen aus**.

Sobald die Transportkarte aktiviert und als Standardkarte festgelegt ist, können Sie mit Ihrer Uhr Zahlungen tätigen, auch wenn der Bildschirm der Uhr nicht mit Bluetooth verbunden ist oder wenn Ihre Uhr eingeschaltet ist. Halten Sie den Bildschirm Ihres Geräts in die Nähe des Zahlungsterminals, um das zu tätigen Zahlung.

Sie können maximal 10 Zahlungen tätigen, nachdem die Uhr wegen niedrigem Batteriestand eingeschaltet wurde.

 Die Transportkarte Ihrer Uhr funktioniert über NFC. Diese Funktion ist auch dann nicht verfügbar, wenn Sie vergessen, Ihr Telefon mitzubringen, oder wenn Sie Ihre Uhr mit einem anderen Telefon verbinden.

Bankkarten

 Diese Funktion ist nur in bestimmten Ländern und Regionen verfügbar.

Nachdem Sie über die Health-App eine Bankkarte mit der Uhr verknüpft haben, können Sie mit der Uhr Zahlungen tätigen, auch wenn die Uhr nicht mit Ihrem Telefon oder dem Internet verbunden ist.

Das macht den Einkauf einfach und bequem.

Verknüpfen einer Bankkarte

1 Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und den Gerätenamen und berühren Sie dann **Wallet**.

2 Berühren Sie **+** in der oberen rechten Ecke und wählen Sie **Bankkarten aus**. • Wenn Sie

 Bankkarten für die Zeit verknüpfen, müssen Sie auf dem Uhrenbildschirm eine PIN festlegen und dann auf **Weiter** tippen , um eine Bankkarte hinzuzufügen.

• Wenn Sie eine PIN festgelegt haben, entsperren Sie den Bildschirm der Uhr und berühren Sie **Weiter** , um eine Bankkarte hinzuzufügen.

3 Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Vorderseite Ihrer Bankkarte zu scannen oder sie manuell einzugeben. Geben Sie Ihre Bankkartennummer ein und berühren Sie dann **Weiter**.

4 Wischen Sie auf dem Benachrichtigungsbildschirm zur Kartenausgabe nach oben, geben Sie die erforderlichen Informationen ein und berühren Sie **Nächste**.

5 Nachdem Sie den SMS-VCN-Code eingegeben haben, wird eine Meldung angezeigt, dass die Karte aktiviert wurde. Berühren Sie dann **OK**.

 Die Verknüpfung von Bankkarten ist mit iOS-Telefonen nicht möglich.

Schnelle Zahlungen

Methode 1: Platzieren Sie das Zifferblatt in der Nähe des Sensorbereichs eines POS-Geräts, warten Sie, bis der Bildschirm zum Durchziehen der Karte angezeigt wird, wählen Sie eine Bankkarte aus, geben Sie die Bildschirm-PIN der Uhr für die Zahlungs-vcn ein und platzieren Sie das Zifferblatt in der Nähe des POS-Geräts Gerät erneut, um die Zahlung durchzuführen.

Methode 2: Rufen Sie die App-Liste Ihrer Uhr auf, berühren Sie „Wallet“, um auf die Kartenliste zuzugreifen, wählen Sie eine Bankkarte aus, berühren Sie „Bezahlen“ und platzieren Sie die Uhr in der Nähe des Sensorbereichs eines POS-Geräts, um die Zahlung durchzuführen.

Methode 3: Öffnen Sie die Health-App, gehen Sie zu **Geräte > Wallet** und wählen Sie eine Bankkarte aus, um sie als Ihre Standardkarte festzulegen. Wischen Sie auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, warten Sie, bis der Bildschirm zum Durchziehen der Karte angezeigt wird, berühren Sie „Bezahlen“ und platzieren Sie die Uhr in der Nähe des Sensorbereichs eines POS-Geräts, um die Zahlung durchzuführen.



- Sie können schnelle Zahlungen erst durchführen, nachdem Ihre Bankkarte auf der Uhr aktiviert wurde.

Wischen Sie nach oben oder unten, um den Bildschirm der Bankkarte aufzurufen, die Sie verwenden möchten, und aktivieren Sie die Bankkarte.

- Wenn der Bildschirm Ihrer Uhr gesperrt ist, müssen Sie den Bildschirm entsperren, bevor Sie a wischen Bankkarte.

- Auf dem Bildschirm zur Eingabe einer Bankkartennummer können Sie die unterstützten Banken einsehen.

Entfernen einer Bankkarte

1 Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und dann Ihren Gerätenamen, berühren Sie **Wallet** und wählen Sie aus die Bankkarte, die Sie entfernen möchten.



2 Berühren Sie in der oberen rechten Ecke und entfernen Sie die Karte. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm und berühren Sie **OK**.



- Durch das Löschen der Bildschirm-PIN werden alle mit Ihrem tragbaren Gerät verknüpften Bankkarten entfernt.

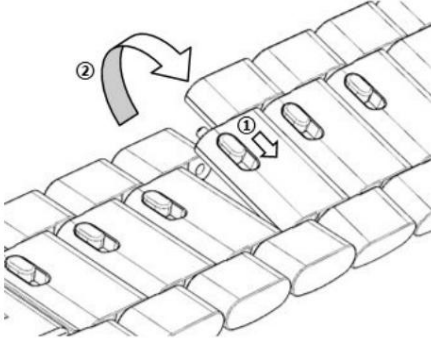
Mehr

Anpassen und Wechseln des Armbands

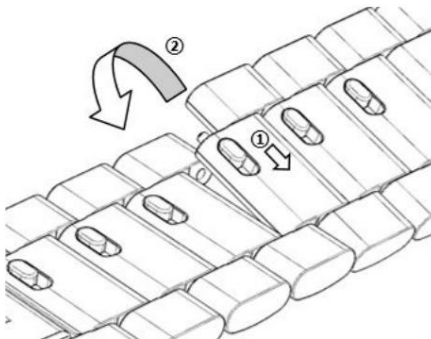
Anpassen des Riemens

Metallarmband mit drei Perlen

- 1 Um das Band zu entfernen, drücken Sie den Hebel in die durch Pfeil 1 angezeigte Richtung und nehmen Sie es dann ab.
Ziehen Sie die Kette in Pfeilrichtung 2.

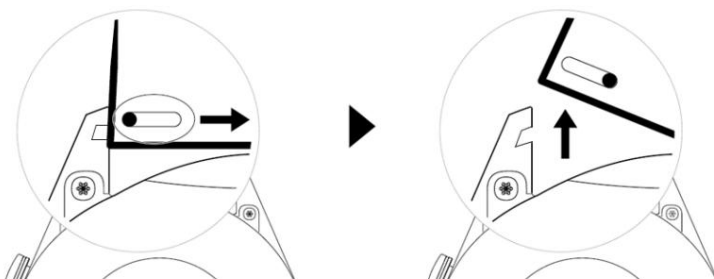


- 2 Um einen Riemen zu installieren, drücken Sie den Hebel in die durch Pfeil 1 angegebene Richtung und installieren Sie dann die Kette in die durch Pfeil 2 angezeigte Richtung.



Armband wechseln

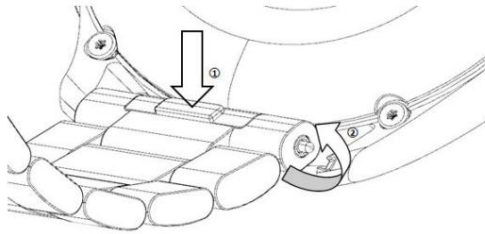
- Wenn Sie ein nichtmetallisches Armband verwenden, führen Sie die folgenden Schritte aus, um es zu entfernen und anzubringen.
Neues Armband in umgekehrter Reihenfolge.



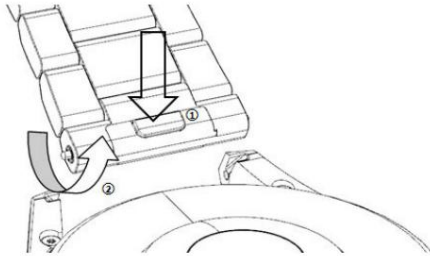
- Um ein Metallband zu entfernen und zu installieren, führen Sie die folgenden Schritte aus:

- Entfernung:

- Uhrengehäuse mit einem Führungsschlitz an einer Lasche:



- Uhrengehäuse mit zwei Führungsschlitzen an einer Lasche:



- Installation:

- Wenn das Uhrengehäuse über einen Führungsschlitz an einem Bandanstoß verfügt, stecken Sie den linken Federsteg des Uhrenarmbandes in das Stegloch am Uhrengehäuse und drücken Sie dann den rechten Federsteg durch den Führungsschlitz.
- Wenn das Uhrengehäuse zwei Führungsschlitze an einem Bandanstoß hat, drücken Sie die linken und rechten Federstege des Uhrenarmbandes durch die beiden Führungsschlitze.

der Uhrenschnalle Drücken Sie die mittlere Position der Schnalle gegen eine Öse.

- Das Lederarmband ist nicht wasserdicht. Bitte halten Sie es trocken und entfernen Sie rechtzeitig Schweiß und andere Flüssigkeiten.

Galerie-Zifferblätter

- Bevor Sie diese Funktion verwenden, aktualisieren Sie die Health-App und Ihr Gerät auf die neuesten Versionen.

Auswählen von Galerie-Zifferblättern

- 1 Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und dann den Namen Ihres Geräts und gehen Sie zu **Zifferblätter > Mehr > Ich > Auf Uhr > Galerie**, um auf den Bildschirm mit den Galerieeinstellungen zuzugreifen.
- 2 Berühren Sie **+** und wählen Sie entweder **Kamera** oder **Galerie** als Methode zum Hochladen eines Fotos.
- 3 Wählen Sie ein Foto aus oder machen Sie ein neues Foto, berühren Sie **✓** in der oberen rechten Ecke und berühren Sie **Speichern**. Ihre Uhr zeigt dann das benutzerdefinierte Foto als Zifferblatt an.

Andere Einstellungen

Auf dem Galerie-Einstellungsbildschirm:

Berühren Sie **Stil** und **Position**, um Schriftart, Farbe und Position von Datum und Uhrzeit festzulegen werden auf den Zifferblättern der Galerie angezeigt.

- Berühren Sie das Kreuzsymbol in der oberen rechten Ecke eines ausgewählten Fotos, um es zu löschen.

Einstellen des AOD-Zifferblatts

Sie können die Funktion „Always on Display“ (AOD) aktivieren und auswählen, ob das Haupt-Zifferblatt oder das AOD-Zifferblatt angezeigt werden soll, wenn Sie Ihr Handgelenk heben.

AOD einstellen

- 1 Öffnen Sie die App-Liste, gehen Sie zu **Einstellungen > Zifferblatt und Startseite** und aktivieren Sie AOD.
- 2 Wählen Sie einen Anzeigemodus, der Ihren Anforderungen entspricht, z. B. die Anzeige des AOD-Zifferblatts, wenn Sie Ihr Handgelenk heben.
- 3 Gehen Sie zu **AOD-Stil > Standardstil** und wählen Sie einen Stil aus, der Ihnen gefällt. Der Stil wird dann sein wird angezeigt, wenn das Haupt-Zifferblatt nicht über ein integriertes AOD-Zifferblatt verfügt und Sie Ihr Handgelenk heben.

Verwalten von Zifferblättern

Watch Face Store bietet Ihnen eine große Auswahl an Zifferblättern. Um Zifferblätter herunterzuladen oder zu löschen, aktualisieren Sie die Uhr und die Health-App auf die neuesten Versionen.

Ändern eines Zifferblatts auf Ihrer Uhr

- 1 Berühren und halten Sie den Bildschirm des Zifferblatts oder gehen Sie zu **Einstellungen > Zifferblatt und Launcher > Zifferblätter**.
- 2 Wischen Sie nach links oder rechts, um das gewünschte Zifferblatt auszuwählen.



Einige Zifferblätter können individuell angepasst werden. Du kannst es anfangen unter einem Zifferblatt zu Passen Sie den angezeigten Inhalt an.

Installieren und Ändern des Zifferblatts auf Ihrem Telefon

- 1 Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und den Gerätenamen und gehen Sie zu **Zifferblätter > Mehr**.
- 2 Wählen Sie ein Zifferblatt aus.
 - a Wenn das Zifferblatt nicht installiert wurde, berühren Sie **Installieren**. Nach Abschluss der Installation verwendet Ihre Uhr automatisch dieses neue Zifferblatt.
 - b Wenn das Zifferblatt installiert wurde, berühren Sie **ALS STANDARD EINSTELLEN**, um die ausgewählte Uhr zu verwenden Gesicht.



- iOS-Telefone unterstützen keine kostenpflichtigen Zifferblätter.
- Bezahlte Zifferblätter können nicht erstattet werden. Wenn Sie in Watch keine Zifferblätter sehen können Face Store, den Sie bereits erworben haben, wenden Sie sich an die Kundendienst-Hotline.

Löschen eines Zifferblatts

- 1 Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und den Gerätenamen und gehen Sie zu **Zifferblätter > Mehr**.
- 2 Wählen Sie ein installiertes Zifferblatt aus und berühren Sie um es zu löschen.



- Galerie- oder Video-Zifferblätter können nicht gelöscht werden.
- Sie müssen ein Zifferblatt nicht erneut kaufen, nachdem Sie es aus dem Watch Face Store gelöscht haben. Sie müssen es nur neu installieren.

Lieblingskontakte festlegen

1 Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** und den Namen Ihres Geräts und wählen Sie dann **Favorit aus Kontakte**.

2 Auf dem Bildschirm „**Favoritenkontakte**“ :

- Berühren Sie **HINZUFÜGEN**, um die Kontaktliste Ihres Telefons/Tablets anzuzeigen, und wählen Sie dann die Kontakte aus Sie hinzufügen möchten.
- Berühren Sie **Reihenfolge**, um die von Ihnen hinzugefügten Kontakte zu sortieren.
- Berühren Sie **Entfernen**, um einen von Ihnen hinzugefügten Kontakt zu entfernen.

3 Berühren Sie einen Lieblingskontakt unter „**Favoritenkontakte**“ in der App-Liste Ihrer Uhr, um ihn anzurufen. Rufen Sie die Nummer des Kontakts auf Ihrer Uhr auf.

Uhrzeit und Sprache einstellen

Nachdem Sie die Daten zwischen Ihrem Gerät und Ihrem Telefon/Tablet synchronisiert haben, wird auch die Systemsprache mit Ihrem Gerät synchronisiert.

Wenn Sie die Sprache und Region oder die Uhrzeit ändern, werden die Änderungen automatisch mit dem Gerät synchronisiert, sofern es über Bluetooth mit Ihrem Telefon/Tablet verbunden ist.

Toneinstellungen

Einstellen der Ruftonlautstärke

1 Drücken Sie die Aufwärtstaste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und gehen Sie dann zu **Einstellungen > Töne und Vibration > Klingeltonlautstärke**.

2 Wischen Sie nach oben oder unten, um die Ruftonlautstärke anzupassen.

Stummschalten und Aufheben der Stummschaltung

1 Drücken Sie die Aufwärtstaste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und gehen Sie dann zu **Einstellungen > Töne & Vibration**.

2 Aktivieren oder deaktivieren Sie **die Stummschaltung**.

Anpassen der Funktion der Abwärtstaste

1 Drücken Sie die Aufwärtstaste, um die App-Liste zu öffnen, und gehen Sie dann zu **Einstellungen > Abwärtstaste**.

2 Wählen Sie eine App aus und passen Sie die Funktion der Abwärtstaste an.

Nachdem Sie die Funktion angepasst haben, kehren Sie zum Startbildschirm zurück und drücken Sie die Abwärtstaste, um die aktuelle App zu öffnen. Wenn die Funktion nicht angepasst wurde, wird standardmäßig die **Workout**-App geöffnet.

Hinzufügen benutzerdefinierter Karten

- 1 Gehen Sie auf Ihrem tragbaren Gerät zu **Einstellungen > Benutzerdefinierte Karten** und wählen Sie Ihre Lieblings-Apps aus, z. B. **Schlaf**, **Stress** und **Herzfrequenz**.
- 2 Berühren Sie das Aufwärtssymbol neben einer App, die Sie hinzugefügt haben, um die App in eine andere zu verschieben. Berühren Sie das Löschsymbolsymbol, um die App zu löschen.
- 3 Wischen Sie auf dem Startbildschirm nach links oder rechts, um die zu Ihren benutzerdefinierten Karten hinzugefügten Apps zu öffnen.

Anpassen der Bildschirmhelligkeit

- 1 Drücken Sie die Aufwärtstaste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und gehen Sie dann zu **Einstellungen > Anzeige & Helligkeit**.
- 2 Wenn „**Automatisch**“ aktiviert ist, deaktivieren Sie es.
- 3 Berühren Sie **Helligkeit**, um die Bildschirmhelligkeit anzupassen.

Aktualisierung der Uhr

Methode 1:

Verbinden Sie die Uhr über die Huawei Health-App mit Ihrem Telefon, öffnen Sie die App, berühren Sie **Geräte**, berühren Sie den Gerätenamen, wählen Sie **Firmware-Update und** befolgen Sie dann die Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihre Uhr zu aktualisieren, wenn es neue Updates gibt.

Methode 2:

- Für Android-Benutzer: Öffnen Sie die Huawei Health-App, berühren Sie **Geräte**, berühren Sie den Gerätenamen, Aktivieren Sie dann „**Aktualisierungspakete automatisch über WLAN herunterladen**“. Wenn es neue Updates gibt, zeigt die Uhr Update-Erinnerungen an. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihr Gerät zu aktualisieren betrachten.
- Für iOS-Benutzer: Öffnen Sie die Huawei Health-App und berühren Sie das Klicken Sie auf das Bild in der
oberen linken Ecke des Startbildschirms, berühren Sie **Einstellungen und** aktivieren Sie dann **Update-Pakete automatisch über WLAN herunterladen**. Wenn es neue Updates gibt, zeigt die Uhr Update-Erinnerungen an. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihre Uhr zu aktualisieren.



Während eines Updates wird die Uhr automatisch von Ihrem Telefon getrennt.

Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse, der Seriennummer, des Modells und der Versionsnummer

Anzeigen des Bluetooth-Namens:

- Gehen Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen > Info** , um den Namen Ihres Geräts unter **Gerät** anzuzeigen **Name**.
- Alternativ öffnen Sie die Health-App und berühren dann **Geräte** und den Namen Ihres Geräts. Der Name von Das verbundene Gerät ist der Bluetooth-Name.

Anzeigen der MAC-Adresse:

Gehen Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen > Info** , um die MAC-Adresse Ihres Geräts anzuzeigen.

Anzeigen der Seriennummer:

Gehen Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen > Info** , um die Seriennummer Ihres Geräts anzuzeigen.

Anzeigen des Modells: •

Gehen Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen > Info** , um das Modell Ihres Geräts anzuzeigen.

- Die lasergravierten Zeichen nach dem Wort „MODEL“ auf der Rückseite des Geräts weisen darauf hin der Modellname.

Anzeigen der Versionsinformationen: • Gehen

Sie auf Ihrem Gerät zu **Einstellungen > Info** , um die Version Ihres Geräts anzuzeigen.

- Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie „Geräte“, dann Ihren Gerätenamen und berühren Sie „Firmware-Update“, um die Versionsnummer Ihres Geräts anzuzeigen.

Einschalten, einschalten und Neustart der Uhr

Einschalten •

Halten Sie die Aufwärts-Taste gedrückt.

- Laden Sie das Gerät auf.

Stromversorgung

- Halten Sie die Aufwärtstaste gedrückt und berühren Sie dann **Ein/Aus** .
- Drücken Sie die Aufwärts-Taste und gehen Sie zu **Einstellungen > System > Energie** .
- Wenn der Batteriestand kritisch niedrig ist, vibriert die Uhr und schaltet sich dann automatisch aus
- Wenn die Uhr nach Ablauf der Standby-Zeit nicht sofort aufgeladen wird, wird sie automatisch aufgeladen
Leistung ff

Neustart

- Halten Sie die Aufwärtstaste gedrückt und berühren Sie dann **Neu starten**.
- Drücken Sie die Aufwärtstaste und gehen Sie zu **Einstellungen > System > Neu starten**.

Neustart erzwingen

Halten Sie die Aufwärtstaste mindestens 16 Sekunden lang gedrückt.

Zurücksetzen des Geräts auf die Werkseinstellungen

Methode 1: Gehen Sie auf Ihrer Uhr zu **Einstellungen > System > Zurücksetzen** .

Methode 2: Öffnen Sie die Health-App, berühren Sie **Geräte** , dann Ihren Gerätenamen und berühren Sie **Werkseinstellungen wiederherstellen**.



- Um Ihre Uhr auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen, wischen Sie über den Bildschirm der Uhr und wählen Sie aus

Zurücksetzen beim Pairing für **Einstellungen**

Geben Sie die Uhrzeit ein oder wischen Sie auf dem Startbildschirm der Uhr und gehen Sie zu

> **System** > **Zurücksetzen**.

- Persönliche Daten werden von Ihrem Gerät gelöscht, nachdem Sie das Gerät auf seinen ursprünglichen Zustand zurückgesetzt haben
Werkseinstellungen. Seien Sie bei der Durchführung dieses Vorgangs vorsichtig.