



Vorvertragliche Informationen nach der EU-Datenverordnung

Letzte Aktualisierung: 15.01.2026

In Übereinstimmung mit der europäischen Datenverordnung („EU Data Act“, EU-Verordnung 2023/2854) stellt Huawei als Hersteller klare und zugängliche Informationen zur Verfügung, liefert Details zu den Arten von Daten, die von unseren vernetzten Produkten generiert werden, den Formaten, in denen Daten gespeichert werden, und den Methoden, die den Benutzern für den Zugriff auf diese Daten oder deren Löschung zur Verfügung stehen.

1. Typ, Format, geschätztes Volumen, Erfassungshäufigkeit, Speicherort der Daten und die beabsichtigte Aufbewahrungsdauer die das vernetzte Produkt erzeugen kann

Die vernetzten Produkte von Huawei generieren durch die tägliche Nutzung in mehreren Kategorien unterschiedliche Datensätze, um die Benutzerinteraktionen zu optimieren. Die Art der erzeugten Daten variiert erheblich je nach Produktkategorie und hängt vom Gerätetyp und vom Benutzerverhalten ab.

Wir haben die verfügbaren Datensätze nach Produkten kategorisiert und bieten für jedes Produkt Schätzungen zur täglichen Datengenerierung.



(1) Smartphone

Produktname	Datenfeld	Datenformat	Art der Daten	Datenschätzer	Erfassungshäufigkeit	Standort	Geplante Aufbewahrungsdauer (falls zutreffend)
HUAWEI Nova14 Pro, HUAWEI Pura 80 Ultra, HUAWEI Pura 80 Pro, HUAWEI Pura70 Ultra, HUAWEI Pura 70: HUAWEI Pura 70 Pro: HUAWEI nova 13 Pro, HUAWEI nova 13, HUAWEI nova 12s, HUAWEI	1. Geräte- und Systemdaten: ➤ Systemstatus- und Betriebsprotokolle ➤ Gerätehardwareparameter ➤ Gerätestatus- und Betriebsprotokolle ➤ Systemprotokolle/-berichte ➤ Systemversionsinformationen 2. Anwendungsinteraktionsdaten: ➤ Netzwerk- und Anbieterinformationen ➤ Netzwerkstatusinformationen ➤ Grundlegende Informationen zur Anwendung	ZIP	Rohdaten	abhängig von der Nutzung durch den Benutzer. pro Benutzer/Tag 300 KB	Fehlerauslöser	Server	2 Jahre



nova 12i, HUAWEI nova 12 SE	Geräte- Identifikationsinformationen: ➤ Merkmalsbasierter Gerätezufallskennung ➤ Netzwerkadresse ➤ Entwicklerbasierte Gerätekennungen ➤ Geräte-Hardwarekennungen				Fehlerauslöser oder tägliche Abfrage neuer Softwareversion		2 Jahre für dfx-Zwecke. Die während der System-ROM-Updates im Software-Update-Service gesammelten Informationen werden 6 Monate lang aufbewahrt, während die für den Geschäftsbetrieb und die Betriebsanalyse verwendeten Informationen 5 Jahre lang aufbewahrt werden.
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	---

(2) Wearables

Produktname	Datenfeld	Datenformat	Art der Daten	Datenschätzer	Erfassungshäufigkeit	Standort	Geplante Aufbewahrungsdauer (falls zutreffend)
HUAWEI WATCH Ultimate 2, HUAWEI WATCH 4, HUAWEI WATCH 4 Pro, HUAWEI WATCH 4 Space Edition, HUAWEI WATCH 5	1. Geräte- und Systemdaten: ➤ Gerätestatus- und Betriebsprotokolle ➤ Systemversionsinformationen ➤ Gerätehardwareparameter ➤ Gerätekennungen 2. Anwendungsinteraktionsdaten: ➤ Netzwerkstatusinformationen ➤ Netzwerk- und Anbieterinformationen ➤ Grundlegende Informationen zur Anwendung ➤ Anwendungsstatus- und Aktivitätsprotokoll ➤ Liste der installierten	Datenstrom im privaten Format	Rohdaten	<5k	1. Aktives, vom Benutzer ausgelöstes Verhalten. 2. Nach dem Einschalten des Schalters wird der Hintergrund regelmäßig mit einem Messintervall von 1 bis 30 Minuten gemessen.	geräteseitig	7 Tage



	Anwendungen						
HUAWEI WATCH Ultimate, HUAWEI WATCH GT 6 Pro, HUAWEI WATCH GT 6, HUAWEI WATCH GT 5, HUAWEI WATCH GT 5 Pro, HUAWEI WATCH GT 4, HUAWEI WATCH FIT SE, HUAWEI WATCH FIT 4, HUAWEI WATCH FIT 4 Pro, HUAWEI WATCH FIT 3, HUAWEI WATCH FIT 2, HUAWEI	Geräte- und Systemdaten: ➤ Gerätestatus- und Betriebsprotokolle ➤ Systemversionsinformationen ➤ Gerätehardwareparameter ➤ Gerätekennungen						



WATCH D2, HUAWEI Band 10, HUAWEI Band 9, HUAWEI Band 8							
--	--	--	--	--	--	--	--

(3) PC

Produktname	Datenfeld	Datenformat	Art der Daten	Datenschätzer	Erfassungshäufigkeit	Standort	Geplante Aufbewahrungsdauer (falls zutreffend)
HUAWEI MateBook X Pro 14,2 Zoll 2024 Q2 Intel, HUAWEI MateBook X Pro, HUAWEI MateBook D 16, HUAWEI MateBook D 16 Zoll 2024 12th Gen Core, HUAWEI MateBook D 14, HUAWEI MateBook D 14 Zoll 2024 Intel,	1. Geräte- und Systemdaten: ➤ Gerätestatus- und Betriebsaufzeichnungen ➤ Systemstatus- und Betriebsaufzeichnungen ➤ Systemversionsinformationen ➤ Hardwareparameter der Ausrüstung ➤ Systemprotokolle/-berichte ➤ Systemkonfigurationsdaten ➤ Treiberinformationen ➤ Geräte-Hardwarekennung ➤ Netzwerkadresse 2. Anwendungsinteraktionsdaten: ➤ Grundlegende Informationen zur Anwendung	ZIP	Rohdaten	abhängig von der Nutzung durch den Benutzer, pro Benutzer/Tag 300 KB	Fehlerauslöser oder tägliche Abfrage neuer Softwareversionen	Server	Daten zur Fehlerbehebung: weniger als ein Jahr. Daten zu Ausrüstungs-Upgrades: weniger als einen Monat.



HUAWEI MateBook 14 Zoll 2024 Intel							
--	--	--	--	--	--	--	--

(4) Tablet

Produktname	Datenfeld	Datenformat	Art der Daten	Datenschätzer	Erfassungshäufigkeit	Standort	Geplante Aufbewahrungsdauer (falls zutreffend)
HUAWEI MatePad 11.5s 2026, HUAWEI MatePad SE 11, HUAWEI MatePad Pro 13.2 2025, HUAWEI MatePad Pro 12.2, HUAWEI MatePad Pro 12.2 2025, HUAWEI MatePad 12 X, HUAWEI MatePad 12 X 2025, HUAWEI MatePad 11.5 S,	1. Geräte- und Systemdaten: ➤ Systemkonfigurationsdaten ➤ Systemstatus- und Betriebsprotokolle ➤ Gerätehardwareparameter ➤ Gerätestatus- und Betriebsprotokolle ➤ Systemversionsinformationen 2. Anwendungsinteraktionsdaten: ➤ Netzwerkstatusinformationen ➤ Netzwerk- und Anbieterinformationen ➤ Grundlegende Informationen zur Anwendung ➤ Anwendungsstatus- und Aktivitätsprotokoll ➤ Liste der installierten Anwendungen	ZIP	Rohdaten	abhängig von der Nutzung durch den Benutzer, pro Benutzer/Tage 300 KB	Fehlerräuslöser oder tägliche Abfrage neuer Softwareversionen	Server	2 Jahre
	Geräte-Identifikationsinformationen: ➤ Merkmalsbasierter Gerätezufallskennung ➤ Netzwerkadresse ➤ Entwicklerbasierte						2 Jahre für dfx-Zwecke. Die während der System-ROM-Updates im Software-Update-Service gesammelten Informationen werden 6 Monate lang aufbewahrt,



HUAWEI MatePad 11.5 2025, HUAWEI MatePad 11.5 2024	Gerätekennungen ➤ Geräte-Hardwarekennungen						während die für den Geschäftsbetrieb und die Betriebsanalyse verwendeten Informationen 5 Jahre lang aufbewahrt werden.
---	---	--	--	--	--	--	--

(5) MBB

Produktname	Datenfeld	Datenformat	Art der Daten	Datenschätzer	Erfassungshäufigkeit	Standort	Geplante Aufbewahrungsdauer (falls zutreffend)
B320-323, B320-523, B320-923, B530-336, B530-937, B535-232a, B535-235a, B535-636, B636-336, E5586-326, E5783-230a, E5783-230b, E5786-336, E5786-936, E5785-320a, E5785-320b, H122-373, N5368X-V2	1. Geräte- und Systemdaten: ➤ Systemversionsinformationen 2. Anwendungsinteraktionsdaten: ➤ Netzwerk- und Anbieterinformationen 3. Geräte-Identifikationsinformationen: ➤ Informationen zur Gerätehardware	.txt	Rohdaten	1 KB pro Transaktion	Wird erfasst, wenn Benutzer aktiv nach Aktualisierungen suchen oder während automatischer Aktualisierungen im Hintergrund.	Server	Die während der System-ROM-Updates im Software-Update-Service gesammelten Informationen werden 6 Monate lang aufbewahrt, während die für den Geschäftsbetrieb und die Betriebsanalyse verwendeten Informationen 5 Jahre lang aufbewahrt werden.

(6) Router



Produktname	Datenfeld	Datenformat	Art der Daten	Datenschätzer	Erfassungshäufigkeit	Standort	Geplante Aufbewahrungsdauer (falls zutreffend)
HUAWEI WiFi Mesh X3 Pro Suite, HUAWEI WiFi Mesh X3 Pro, HUAWEI WiFi Mesh X3 Pro Extender, HUAWEI WiFi Mesh X1 Pro, HUAWEI WiFi Mesh 3+, HUAWEI WiFi Mesh 3, HUAWEI WiFi-Extender AX3000, HUAWEI WiFi BE3 Pro, HUAWEI WiFi BE3, HUAWEI WLAN AX3S, HUAWEI WiFi AX3 NEU, HUAWEI WLAN AX3,	1. Geräte- und Systemdaten: ➤ Systemversionsinformationen 2. Geräte-Identifikationsinformationen: ➤ Informationen zur Gerätehardware:	.txt	Rohdaten	1 KB pro Transaktion	Wird erfasst, wenn Benutzer aktiv nach Aktualisierungen suchen oder während automatischer Aktualisierungen im Hintergrund.	Server	Die während der System-ROM-Updates im Software-Update-Service gesammelten Informationen werden 6 Monate lang aufbewahrt, während die für den Geschäftsbetrieb und die Betriebsanalyse verwendeten Informationen 5 Jahre lang aufbewahrt werden.



HUAWEI WLAN AX2 NEU, HUAWEI WLAN AX1							
--	--	--	--	--	--	--	--



2. Wie Sie die Daten verwalten können

Die Gesetzgebung in bestimmten Ländern und Regionen, in denen wir Produkte und Services anbieten, sieht vor, dass Datensubjekte das Recht haben, auf Daten zuzugreifen, sie zu korrigieren, abzurufen und zu löschen. Der Nutzer oder seine autorisierten Dritten können selbst zugreifen, abrufen oder löschen. Wir haben kategorisiert, wie die Benutzer mit den Daten umgehen.

(1) Wearables

Der Nutzer kann auf die im Gerät gespeicherten Daten zugreifen, indem er die Benutzeroberfläche der Uhr und die verbundene Mobile Health App aufruft. Daten können über das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen, über die Geräteeinstellungen („System“> „Zurücksetzen“) oder physische Tasten (je nach Modell unterschiedlich) gelöscht werden.

(2) Andere Anfragemethoden und Anfragebearbeitungszeitraum

Der Nutzer oder sein autorisierter Dritter können auch Anfragen an uns stellen. Anfragen können über [E-Mail-Support | HUAWEI Support weltweit](#) eingereicht werden.

Wir bemühen uns, innerhalb eines angemessenen Zeitraums nach Erhalt einer Anfrage für den Zugriff auf Ihre Daten zu antworten. Dieser Zeitraum beträgt in der Regel maximal 2 Monate, kann jedoch bei Bedarf verlängert werden. Der Anfragebearbeitungszeitraum ist insbesondere abhängig von der Anzahl der Anfragen und ihrer Komplexität. Wenn der Anfragezeitraum verlängert werden sollte, bemühen wir uns, das Datensubjekt unverzüglich über die Situation und den Grund für die Verzögerung zu benachrichtigen. Sofern anwendbare Gesetze abweichende Zeiträume für die Beantwortung von Kundenanfragen vorschreiben, so haben diese Vorrang.

3. Aktualisierungen dieser Informationen

Huawei behält sich das Recht vor, diese Informationen jederzeit zu aktualisieren. Diese Informationen werden von Zeit zu Zeit überarbeitet. Wenn an diesen Informationen größere Änderungen vorgenommen werden, können wir Sie benachrichtigen, indem wir aktualisierte Informationen auf unserer Website veröffentlichen. Die jeweils aktuellste Version dieser Informationen steht Ihnen hier jederzeit zur Verfügung. Sie können die „Letzte Aktualisierung“ am oberen Rand überprüfen, um zu sehen, wann diese Informationen zuletzt aktualisiert wurden.



HUAWEI Band 10



Mkt: 44571



B0DY1P85GK

SN
FBA

Oct 17, 2025



6 942103 152627

HUAWEI Band 10 Pink



HUAWEI Health App

For iPhone	✓
For Android mobile device	✓

HUAWEI Band 10

ITEM:55020EEK

Model:NOR-B19

Color:Pink

Strap:Pink Fluoroelastomer Strap



S/N:4PPTQ25619002438

IT: Huawei Technologies Italia S.R.L.

VIA LORENTEGGIO 240 TORRE A 20147 MILANO, ITALY

6



UK
CA

ES:

Al Azul
Envase Cartón



Al Amarillo
Envase Plástico





FR

ÉLÉMENTS D'EMBALLAGE
+ NOTICES



FR

Cet appareil
et ses accessoires
se recyclent

À DÉPOSER
EN MAGASIN



OU

À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr

HUAWEI Band 10

Europe Importers: HUAWEI

Single Contact Point: Huawei Technologies (Netherlands) B.V.
Laan van Vredenoord 56, 2289DJ, Rijswijk, the Netherlands



AT: Importeur: Huawei Technologies Austria GmbH, IZD Tower,
9. Stock, Wagramer Straße 19, 1220, Wien, Österreich.

BG: Производител: Хуауей Девайс Ко., Ltd. Китай
Вносител: Хуауей Технолоджис България ЕООД
Адрес (BG): гр.София, бул. Цариградско шосе 115Г

CZ: Dovoze (CZ): Huawei Technologies
(Czech) s.r.o. Jihlavská 1558/21, 140 00 Praha

GR: Εισάγεται από την HUAWEI Τεχνολογίες Α.Ε.
Λεωφόρος Κηφισίας 49 & Ζηρίδη, Μαρούσι ΤΚ.
15123 Αθήνα Ελλάδα

HR: Uvoznik i distributer (HR): Huawei Technologies
d.o.o Ivana Lucica 2a/IX, HR - 10000 Zagreb, Croatia

HU: Importőr: Huawei Technologies Hungary Kft.
1133 Budapest, Váci út 116-118., 1. Building, 6. floor.

PL: Importer i dystrybutor (PL): HUAWEI POLSKA Sp. z o.o.
Ul. Domaniewska 39A, 02-672 Warszawa
Producent: Huawei Device Co., Ltd., No.2 of Xincheng Road, Songshan Lake
Zone, Dongguan, Guangdong 523808, Wyprodukowano w Chinach

RO: Importator: Huawei Technologies SRL, Blvd Barbu
Văcărescu, Nr. 201, Sector 2, București Continut
pachet: Ceas, Suport încărcare

SI: Uvoznik: Huawei Technologies Ljubljana d.o.o. Ameriška
ulica 8, 6. nad., Kristalna palača, 1000 Ljubljana, Slovenia

TR: Akıllı Dijital Kol Saati. Türkiye altyapısına uygundur.
AEEE yönetmeliğine uygundur. Çin'de üretilmiştir.
Üretici: Huawei Device Co., Ltd. Xincheng Road 2,
Songshan Lake Zone, Dongguan, Guangdong 523808, China
İthalatçı: Huawei Telekomünikasyon Dış Tic. Ltd. Şti. Saray Mah.
Tevfik İleri Cad. Onur Ofis Park A1/10 Ümraniye/İstanbul

UK Importer: Huawei Technologies (UK) Co., Ltd.
Earley East, Thames Valley Park Drive, Reading, RG6 1PT, United Kingdom

Other importer entity and address list, please check Quick Start Guide



Huawei Device Co., Ltd.

No.2 of Xincheng Road, Songshan Lake Zone, Dongguan, Guangdong 523808,
People's Republic of China

Website: <https://consumer.huawei.com>

Made in China

Spis treści

Pierwsze kroki

Wygląd	1
Parowanie z telefonem z systemem EMUI	1
Parowanie z telefonem z systemem Android	2
Parowanie z telefonem iPhone	2
Przyciski i elementy sterujące na ekranie	3
Tarcza zegarka „Galeria”	4
Tarcza zegarka w stylu	5
Zmiana i usuwanie tarcz zegarka	5
Mapy niestandardowe	6

Asystent

Powiadomienia i wiadomości	8
Budzik	9
Tryb „Nie przeszkadzać”	9
Zdalny wyzwalacz	10
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	10
Pogoda	11

Zarządzanie zdrowiem

Dobre samopoczucie emocjonalne	12
Monitorowanie snu	13
Monitorowanie oddychania podczas snu	15
Pomiar tętna	16
Analiza fal tętna w przypadku zaburzeń rytmu serca	18
Pomiar SpO2	20
Kalendarz cyklu	20

Trening

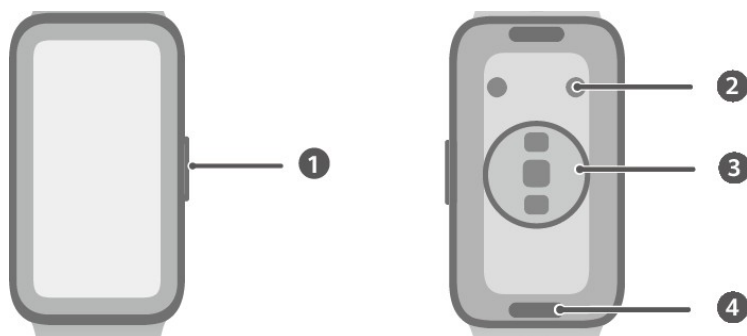
Rozpoczęcie treningu	22
Rejestry treningów	23
Wskaźnik zdolności biegowych	23
Stan treningowy	24
Rejestry aktywności	24

Więcej

Ładowanie	26
Tarcza zegarka AOD	28
Ustawianie kodu PIN	28
Definicja klas odporności na wodę i pył oraz	29
Opis scenariuszy zastosowania urządzeń noszonych	

Pierwsze kroki

Wygląd



1	Przycisk boczny
2	Styki ładowania
2	Czujnik tętna
4	Przycisk szybkiego odpięcia

Parowanie z telefonem z systemem EMUI

- 1 Zainstaluj aplikację **Huawei Health** ().
Jeśli aplikacja **Huawei Health** jest już zainstalowana, proszę ją otworzyć, przejść do sekcji **Konto** > **Sprawdź aktualizacje** i zaktualizować aplikację do najnowszej wersji.
- 2 Przejdź do **aplikacji Huawei Health** > **Konto** > **Zaloguj się za pomocą HUAWEI ID**.
Jeśli nie posiada Pan/Pani konta HUAWEI ID, proszę je założyć, a następnie się zalogować.
 Zaleca się zalogowanie się za pomocą konta dla osób dorosłych, aby zapewnić pomyślne sparowanie i połączenie urządzenia noszonego na ciele z telefonem.
- 3 Włącz urządzenie noszone, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4 Umieść urządzenie do noszenia w pobliżu telefonu. W aplikacji **Huawei Health** w prawym górnym rogu dotknij opcji „”, a następnie „**Dodaj urządzenie**”. Znajdź swoje urządzenie do noszenia na liście wyników wyszukiwania i dotknij opcji „**Połącz**”. Możesz również dotknąć opcji „**Skanuj**”, aby zeskanować kod QR wyświetlany na urządzeniu do noszenia i rozpocząć proces parowania.
- 5 Gdy na ekranie aplikacji **Huawei Health** pojawi się komunikat „**Synchronizacja wiadomości Bluetooth**”, proszę kliknąć „**Zezwól**”.
- 6 Jeśli na urządzeniu noszonym pojawi się monit o sparowanie, proszę kliknąć opcję „” i postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie telefonu, aby zakończyć proces sparowania.

Parowanie z telefonem z systemem Android

- 1 Zainstaluj aplikację **Huawei Health** ().
Jeśli aplikacja **Huawei Health** jest już zainstalowana, proszę ją otworzyć, przejść do **sekcji Konto > Sprawdź aktualizacje** i zaktualizować aplikację do najnowszej wersji.
- 2 Przejdź do **aplikacji Huawei Health > Konto > Zaloguj się za pomocą HUAWEI ID**.
Jeśli nie posiada Pan/Pani konta HUAWEI ID, proszę je założyć, a następnie się zalogować.
 Zaleca się zalogowanie się za pomocą konta dla osób pełnoletnich, aby zapewnić pomyślne sparowanie i połączenie urządzenia noszonego na ciele z telefonem.
- 3 Włącz urządzenie noszone, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4 Umieść urządzenie do noszenia w pobliżu telefonu. W aplikacji **Huawei Health** w prawym górnym rogu dotknij opcji „”, a następnie **„Dodaj urządzenie”**. Znajdź swoje urządzenie do noszenia na liście wyników wyszukiwania i dotknij opcji **„Połącz”**. Możesz również dotknąć opcji **„Skanuj”**, aby zeskanować kod QR wyświetlany na urządzeniu do noszenia i rozpocząć proces parowania.
- 5 Gdy na urządzeniu do noszenia pojawi się monit o sparowanie, proszę kliknąć opcję „”, a następnie postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie telefonu, aby zakończyć proces sparowania.
- 6 Proszę przejść do **ustawień** dotyczących zabezpieczenia połączenia między zegarkiem a opaską, aby zapewnić stabilniejsze połączenie między Państwa urządzeniem a **aplikacją Huawei Health**. Przyczyni się to do poprawy komfortu korzystania z powiadomień push dotyczących nowych wiadomości i połączeń przychodzących z telefonu za pośrednictwem aplikacji „ ”.

Parowanie z telefonem iPhone

- 1 Zainstaluj aplikację **HUAWEI Health** ().
Jeśli aplikacja jest już zainstalowana, zaktualizuj ją do najnowszej wersji. Jeśli aplikacja nie jest jeszcze zainstalowana, przejdź do **sklepu z aplikacjami** w telefonie, wyszukaj **HUAWEI Health**, pobierz aplikację i zainstaluj ją.
 Dostępne wyłącznie dla systemu iOS 13.0 i nowszych wersji.
- 2 Przejdź do **aplikacji HUAWEI Health > Konto > Zaloguj się za pomocą HUAWEI ID**.
Jeśli nie posiada Pan/Pani konta HUAWEI ID, proszę je założyć, a następnie się zalogować.
 Zaleca się zalogowanie się za pomocą konta dla osób dorosłych, aby zapewnić pomyślne sparowanie i połączenie urządzenia noszonego na ciele z telefonem.
- 3 Włącz urządzenie noszone, wybierz język i rozpocznij parowanie.
- 4 Umieść urządzenie noszone w pobliżu telefonu. W aplikacji **HUAWEI Health** w prawym górnym rogu dotknij opcji „”, a następnie **„Dodaj urządzenie”**. Znajdź swoje urządzenie noszone na liście wyników wyszukiwania i dotknij opcji **„Połącz”**. Można również dotknąć opcji **„Skanuj”**, aby zeskanować kod QR–

Proszę zeskanować kod wyświetlany na Państwa urządzeniu noszonym i rozpocząć proces parowania.

- 5 Gdy na urządzeniu noszonym pojawi się prośba o sparowanie, proszę kliknąć opcję „”. Jeśli w **aplikacji HUAWEI Health** pojawi się okienko z prośbą o sparowanie przez Bluetooth, proszę kliknąć opcję „**Sparuj**”. Pojawi się kolejne okienko z pytaniem, czy zezwoli Pan/Pani na wyświetlanie przez urządzenie noszone powiadomień z telefonu. Proszę kliknąć opcję „**Zezwól**” i postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 6 Proszę odczekać kilka sekund, aż **aplikacja HUAWEI Health** wyświetli komunikat informujący o pomyślnym zakończeniu parowania. Jeśli parowanie nie powiedzie się, proszę przejść w telefonie do **Ustawienia > Bluetooth** i nawiązać połączenie z odpowiednim urządzeniem. Następnie proszę ponownie spróbować przeprowadzić parowanie.
- 7 Proszę pozostawić **aplikację HUAWEI Health** uruchomioną w tle (i nie przesuwając palcem w górę, aby zamknąć aplikację), aby zapewnić stabilniejsze połączenie między Państwa urządzeniem a **aplikacją HUAWEI Health**. Przyczyni się to do lepszego działania powiadomień push dotyczących nowych wiadomości z serwisu oraz połączeń przychodzących z Państwa telefonu.

Przyciski i elementy sterujące na ekranie

Kolorowy ekran dotykowy urządzenia obsługuje szereg gestów dotykowych, np. przesuwanie w górę, w dół, w lewo i w prawo, a także stuknięcie lub stuknięcie i przytrzymanie.

Obsługa przycisku bocznego

Obsługa	Funkcja	Uwagi
Jedno naciśnięcie	- Gdy ekran jest wyłączony: włączenie ekranu. - Gdy wyświetlany jest ekran startowy: przejście do ekranu z listą aplikacji. - Gdy wyświetlany jest inny ekran: powrót do ekranu głównego.	Funkcje różnią się w przypadku połączeń przychodzących oraz podczas treningu.
Naciśnij i przytrzymaj	Włączanie, wyłączanie i ponowne uruchamianie urządzenia.	--

Elementy sterujące na ekranie

Obsługa	Funkcja
Dotknąć	Wybór i potwierdzenie.
Dotknięcie i przytrzymanie	Na ekranie głównym: zmiana tarczy zegarka.
Przesuń palcem w dół	Na ekranie głównym: Otwórz menu kontekstowe.
Przesuń palcem w	Na ekranie głównym: Wyświetl powiadomienia.

górę	
Przesuń palcem w lewo	Na ekranie głównym: Dostęp do kart funkcji urządzenia.

Obsługa	Funkcja
Przesuń w prawo	Na ekranie głównym: wyświetlenie ekranu HUAWEI Assistant·TODAY. Na ekranie dowolnej aplikacji: powrót do poprzedniego ekran.

Włączanie ekranu

- Aby **włączyć, naciśnij**: Naciśnij raz przycisk boczny, aby włączyć ekran.
- Aby **włączyć**, podnieś nadgarstek: Podnieś nadgarstek, aby włączyć ekran. Aby skorzystać z tej funkcji, otwórz **aplikację Huawei Health**, przejdź do ekranu ze szczegółami urządzenia, dotknij opcji „**Ustawienia urządzenia**” i włącz opcję „**Włącz podnosząc nadgarstek**”.
- **Dotknij, aby włączyć**: Dotknij ekranu, aby włączyć urządzenie. Aby skorzystać z tej funkcji, przejdź w urządzeniu do **sekcji Ustawienia > Wyświetlacz i jasność > Dotknij, aby włączyć**, a następnie włącz opcję **Dotknij, aby włączyć**.

Wyłączanie ekranu

- Opuść rękę, obróć nadgarstek na zewnątrz lub zakryj ekran zegarka dłonią.
- Ekran urządzenia wyłącza się automatycznie, jeśli nie jest używany przez określony czas.

Tarcza zegarka „Galeria”

Stwórz swoją niepowtarzalną tarczę zegarka, wykorzystując ulubione zdjęcia i obrazy, i zamień swoje urządzenie do noszenia na nadgarstku w ponadczasowy zegarek. Wybierz zdjęcia z niezapomnianych podróży, życia rodzinnego lub swoich zwierząt domowych i prześlij je, aby ustawić je jako tarcze zegarka typu „galeria”.

- 1 Proszę otworzyć **aplikację Huawei Health**, przejść do ekranu ze szczegółami urządzenia, a następnie przejść do sekcji „**Moje tarcze zegarka**” > „**Galeria**”, aby wyświetlić ekran ustawień tarcz zegarka typu „Galeria”.
- 2 Proszę kliknąć przycisk „+” i wybrać opcję „**Aparat**” lub „**Wybierz zdjęcie**” jako metodę przesyłania. Po zakończeniu proszę kliknąć przycisk „✓” w prawym górnym rogu.
- 3 Dostosuj obszar, w którym ma być wyświetlane zdjęcie, a następnie naciśnij przycisk „✓” w prawym górnym rogu, aby zakończyć przesyłanie.
- 4 Na ekranie galerii można skonfigurować następujące opcje:
 - **Styl, położenie godziny, kolor** godziny oraz funkcje dostępne z każdego rogu tarczy zegarka.
 - **Wyświetlanie nowego obrazu po uniesieniu nadgarstka**: Jeśli ta funkcja jest włączona, a do galerii twarzy zegarka przesłano więcej niż jeden obraz, wyświetlana twarz zegarka zmienia się na inną za każdym razem, gdy uniesie Pan/Pani nadgarstek.

Zdjęcie. Jeśli ta opcja jest wyłączona, po uniesieniu nadgarstka wyświetlane jest wyłącznie ostatnio wyświetlane zdjęcie.

5 Proszę dotknąć opcji „**Ustaw jako domyślną**”, a urządzenie przejdzie do nowo skonfigurowanej tarczy zegarka z galerią.

-  • W razie potrzeby można również przesłać kilka zdjęć. Proszę dotknąć ekranu głównego urządzenia, aby przełączać się między zdjęciami i korzystać z kilku niestandardowych tarcz zegarka.
- Funkcja tarczy zegarka „Galeria” obsługuje następujące formaty obrazów: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp oraz .pcx.
- Wygląd ekranu ustawień może się różnić w zależności od wersji oprogramowania. Proszę zapoznać się z rzeczywistym interfejsem na Państwa urządzeniu.

Tarcza zegarka w stylu

Proszę wybrać zdjęcie lub zrobić zdjęcie swojej aktualnej stylizacji, aby stworzyć tarczę zegarka dopasowaną do Państwa stylu.

-  Ta funkcja jest obecnie niedostępna, jeśli Państwa urządzenie jest sparowane z iPhone'm.

Konfiguracja stylu tarczy zegarka

- 1** Otwórz aplikację **Huawei Health**, przejdź do ekranu ze szczegółami urządzenia, a następnie wybierz opcję „**Moje tarcze zegarka**” > „**Styl**”.
- 2** Naciśnij przycisk „+” i wybierz opcję „**Aparat**” lub „**Wybierz zdjęcie**” jako metodę przesyłania. Po zakończeniu naciśnij przycisk „ ” w prawym górnym rogu.
- 3** Na podstawie elementów widocznych na przesłanym zdjęciu zostanie utworzonych kilka tarcz zegarka. Proszę wybrać żądane opcje i kliknąć „**Zapisz**”. Na ekranie „**Styl**” proszę kliknąć „**Ustaw jako domyślną**”, aby przejść do nowo ustawionej tarczy zegarka w stylu „ ”.

Usuwanie tarczy zegarka w danym stylu

-  Wstępnie zainstalowanych tarcz zegarka nie można usunąć.

Otwórz aplikację **Huawei Health**, przejdź do ekranu ze szczegółami urządzenia, a następnie wybierz opcję „**Moje tarcze zegarka**” > „**Styl**”. Aby usunąć wybraną tarczę zegarka, dotknij opcji „ ” w prawym górnym rogu danej tarczy.

Zmiana i usuwanie tarcz zegarka

Zmiana na inną tarczę zegarka

Wystarczy kilka prostych kroków, aby zmienić tarczę zegarka na nową – zarówno na zegarku, jak i w telefonie.

Na zegarku:

Proszę dotknąć dowolnego miejsca na ekranie tarczy zegarka (ekranie głównym urządzenia) i przytrzymać palec, aby wyświetlić ekran wyboru tarczy zegarka. Następnie proszę przesunąć palcem w lewo lub w prawo, aby wybrać żądaną tarczę zegarka.

W telefonie:

Otwórz **aplikację Huawei Health**, przejdź do ekranu ze szczegółami urządzenia, wybierz opcję „**Moje tarcze zegarka**” lub „**Tarcze zegarka**”, a następnie wybierz żądaną tarczę zegarka.

Usuwanie tarcz zegarka

- 1** Otwórz **aplikację Huawei Health**, przejdź do ekranu ze szczegółami urządzenia, a następnie przejdź do „**Moje tarcze zegarka**” > „**Zarządzaj lokalnymi tarczami zegarka**”.
- 2** Aby usunąć wybraną tarczę zegarka, proszę dotknąć opcji „” w prawym górnym rogu danej tarczy.
 -  • Jeśli w prawym górnym rogu tarczy zegarka nie widzi Pan/Pani ikony „”, oznacza to, że tej tarczy nie można usunąć. Na przykład **tarczy z galerii** nie można usunąć.
 - Jeśli zakupili Państwo tarczę zegarka i usunęli ją z sekcji „**Moje tarcze zegarka**” > „**Zarządzaj lokalnymi tarczami zegarka**”, wystarczy ją ponownie zainstalować, jeśli chcą Państwo z niej ponownie korzystać. Nie muszą Państwo ponownie kupować tej tarczy zegarka.

Mapy niestandardowe

Przesuń palcem w lewo lub w prawo na ekranie głównym urządzenia, aby przeglądać karty funkcji. Można je sortować i zapisywać według własnego uznania. Każda karta natychmiast przekierowuje Państwa do odpowiedniej aplikacji.

Dodawanie kart niestandardowych

- 1** Otwórz listę aplikacji w urządzeniu i przejdź do **Ustawienia** > **Karty niestandardowe**.
- 2** Naciśnij opcję „” i wybierz żądaną kartę.
- 3** Po zakończeniu mogą Państwo przesuwać palcem w lewo lub w prawo po ekranie głównym urządzenia, wybierając opcję „ ”, aby wyświetlić dodane karty.

Edytowanie mapy łączonej

- 1** Przesuń palcem w lewo na ekranie głównym urządzenia, aby uzyskać dostęp do kart funkcji. Dotknij dowolnej karty i przytrzymaj ją, aby wyświetlić ekran edycji karty.
- 2** Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dostępne karty, dotknij opcji „**Niestandardowe**” pod kartą kombinowaną i wybierz każdy element, który chcesz dostosować.

-  Elementy kart kombinowanych można jedynie zastąpić, nie można ich usunąć.
- Aby dodać niestandardowy tryb treningowy jako kartę funkcji, należy najpierw dodać ten tryb do listy trybów treningowych w aplikacji treningowej.

Przenoszenie/usuwanie kart

- Aby przenieść dodaną kartę, dotknij  obok mapy.
- Aby usunąć dodaną kartę, proszę kliknąć przycisk „” obok karty.

Powiadomienia i wiadomości

Jeśli Państwa urządzenie noszone jest połączone z aplikacją **Huawei Health**, a funkcja powiadomień jest włączona, nowe wiadomości wyświetlane na pasku stanu telefonu będą synchronizowane z Państwa urządzeniem noszonym.

Włączanie funkcji powiadomień

- 1 Proszę otworzyć aplikację **Huawei Health**, przejść do ekranu ze szczegółowymi informacjami o urządzeniu, kliknąć opcję „**Powiadomienia**” i włączyć **powiadomienia**. Można włączyć lub wyłączyć funkcję „**Inteligentne powiadomienia**” zgodnie z własnymi potrzebami. Gdy funkcja „**Inteligentne powiadomienia**” jest włączona, telefon na podstawie sposobu korzystania z urządzenia inteligentnie wybiera, na którym urządzeniu mają być wyświetlane powiadomienia. Podczas korzystania z telefonu powiadomienia na urządzeniu do noszenia na nadgarstku są wyciszane. Urządzenie nadal odbiera powiadomienia, ale nie wibruje ani nie dzwoni. Gdy nie korzystają Państwo z telefonu, ale noszą urządzenie na nadgarstku, powiadomienia o wiadomościach będą wyświetlane na urządzeniu, a telefon nie będzie wibrował ani dzwonił. Gdy funkcja „**Inteligentne powiadomienia**” jest wyłączona, powiadomienia push będą wyświetlane zarówno na telefonie, jak i na urządzeniu.
 - 2 W sekcji listy aplikacji u dołu ekranu proszę włączyć przełączniki obok tych aplikacji, od których chcą Państwo otrzymywać powiadomienia.
-  Sekcja **APLIKACJE** na ekranie **Powiadomienia** wyświetla aplikacje, dla których dostępne są powiadomienia push.

Wyświetlanie nieprzeczytanych wiadomości

Urządzenie noszone na cieple wibruje, aby powiadomić Pana/Panią o nowych wiadomościach przesyłanych z paska stanu telefonu.

Nieprzeczytane wiadomości są zapisywane w urządzeniu. Aby je wyświetlić, przesunąć palcem w górę na ekranie głównym urządzenia, aby otworzyć centrum powiadomień.

Odpowiadanie na wiadomości tekstowe (SMS)

-  . Ta funkcja nie jest obsługiwana, jeśli Państwa urządzenie jest sparowane z iPhonem.
- Ta funkcja jest obsługiwana wyłącznie w przypadku, gdy za pomocą karty SIM odpowiada się na wiadomość SMS, która została odebrana.

Po otrzymaniu wiadomości SMS na urządzeniu noszonym można przesunąć palcem w górę po ekranie i wybrać szybką odpowiedź.

Dostosowywanie szybkich odpowiedzi

-  . Ta funkcja nie jest obsługiwana, jeśli urządzenie jest sparowane z telefonem iPhone.

Można dostosować szybką odpowiedź w następujący sposób:

- 1 Gdy urządzenie do noszenia zostanie połączone z **aplikacją Huawei Health**, proszę otworzyć aplikację, przejść do ekranu ze szczegółowymi informacjami o urządzeniu i kliknąć kartę „**Szybkie odpowiedzi**”.
- 2 Można dotknąć opcji „**Dodaj odpowiedź**”, aby dodać nową odpowiedź, dotknąć dodanej odpowiedzi, aby ją edytować, oraz dotknąć przycisku „” obok odpowiedzi „ ”, aby ją usunąć.

Usuwanie nieprzeczytanych wiadomości

Przesuń palcem w górę na ekranie głównym urządzenia, aby wyświetlić centrum powiadomień

i proszę kliknąć opcję „” (Usuń wszystkie nieprzeczytane wiadomości) na dole listy wiadomości, aby usunąć wszystkie nieprzeczytane wiadomości.

Budzik

Budzik można ustawić za pomocą urządzenia do noszenia lub aplikacji **Huawei Health** na telefonie.

Ustawianie budzika za pomocą urządzenia do noszenia

- 1 Otwórz listę aplikacji, wybierz **opcję Budzik** i dotknij przycisku **+**, aby dodać budzik.
- 2 Ustal godzinę budzenia oraz cykl powtarzania, a następnie dotknij przycisku „**OK**”. Jeśli nie ustawiono cyklu powtarzania, budzik zadzwoni tylko raz.
- 3 Proszę dotknąć istniejącego budzika, aby zmienić godzinę budzenia i cykl powtarzania lub usunąć budzik.

Ustawianie budzika za pomocą aplikacji Huawei Health

- 1 Proszę otworzyć **aplikację Huawei Health**, przejść do ekranu ze szczegółowymi informacjami o urządzeniu i kliknąć **Budzik**.
- 2 Naciśnij opcję „**Dodaj**” i ustaw godzinę budzenia, nazwę budzika oraz cykl powtarzania.
- 3 Jeśli korzystają Państwo z urządzenia z systemem Android lub EMUI, proszę dotknąć w prawym górnym rogu opcji
. Jeśli korzystają Państwo z urządzenia z systemem iOS, proszę dotknąć opcji „**Zapisz**”.
- 4 Wróć do ekranu głównego aplikacji **Huawei Health** i przesuń palcem w dół, aby zsynchronizować najnowsze ustawienia budzika z urządzeniem do noszenia.
- 5 Naciśnij istniejący budzik, aby zmienić godzinę budzenia, nazwę i cykl powtarzania. Można również usunąć budzik.
- 6 Po wprowadzeniu wszystkich ustawień budziki skonfigurowane w aplikacji **Huawei Health** zostaną automatycznie zsynchronizowane z Państwa urządzeniem noszonym.

Tryb „Nie przeszkadzać”

Gdy tryb „Nie przeszkadzać” jest włączony, urządzenie nie wibruje w przypadku przychodzących

połączeń i powiadomień. Nadal jednak wibruje, gdy uruchamia się budzik.

Włączanie lub wyłączanie trybu „Nie przeszkadzać”

Metoda 1: Przesuń palcem od góry do dołu na ekranie głównym urządzenia i dotknij opcji „



”, aby włączyć lub wyłączyć tryb „Nie przeszkadzać”.

Metoda 2: Otwórz listę aplikacji w urządzeniu i przejdź do **Ustawienia > Nie przeszkadzać >**

Przez cały dzień, aby włączyć lub wyłączyć tryb „Nie przeszkadzać”.

Planowanie trybu „Nie przeszkadzać”

• Aby zaplanować tryb „Nie przeszkadzać” :

Otwórz listę aplikacji na urządzeniu i przejdź do **Ustawienia > Nie przeszkadzać**, aby wyświetlić ekran z ustawieniami niestandardowymi. Naciśnij opcję **Dodaj czas** i ustaw czas **rozpoczęcia**, **zakończenia** oraz **powtarzanie**. Można dodać kilka przedziałów czasowych i włączyć każdy z nich.

• Aby wyłączyć zaplanowaną funkcję „Nie przeszkadzać” :

Otwórz listę aplikacji na urządzeniu, przejdź do **Ustawienia > Nie przeszkadzać** i wyłącz przełącznik dla danego przedziału czasowego.

Zdalne uruchamianie



• Ta funkcja wymaga sparowania z telefonem HUAWEI z systemem EMUI 8.1 lub nowszym albo z iPhone'm z systemem iOS 13.0 lub nowszym. Jeśli korzystają Państwo z iPhone'a, proszę upewnić się, że najpierw utworzyli Państwo aplikację aparatu.

- Aby móc korzystać z tej funkcji, upewnij się, że aplikacja Huawei Health działa w tle.
- Podgląd z kamery oraz wyświetlanie zdjęć nie są obsługiwane na urządzeniu noszonym. Proszę korzystać z tych funkcji na telefonie.

1 Proszę upewnić się, że urządzenie noszone jest połączone z telefonem przez Bluetooth oraz aplikacja Huawei Health działa prawidłowo.

2 Proszę otworzyć listę aplikacji na urządzeniu, przesunąć palcem w górę, aż pojawi się **pozycja „Zdalny spust migawki”** () i wybierz ją. Spowoduje to automatyczne uruchomienie aparatu w telefonie.

3 Proszę dotknąć na swoim urządzeniu noszonym przycisku , aby zdalnie sterować telefonem w celu zrobienia zdjęcia. Aby zamknąć aplikację do zdalnego wyzwalania migawki, przesuń palcem w prawo po ekranie lub naciśnij przycisk boczny.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

1 Otwórz aplikację Huawei Health, przejdź do ekranu ze szczegółami urządzenia, dotknij „Ustawienia urządzenia” i włącz **sterowanie odtwarzaniem muzyki**.

- 2** Uruchom odtwarzanie audio w telefonie, a następnie przejdź do aplikacji muzycznej na urządzeniu noszonym, aby wstrzymać lub wznowić odtwarzanie, przejść do poprzedniego lub następnego utworu oraz regulować głośność.

Pogoda

Włączanie prognoz pogody

Proszę otworzyć aplikację **Huawei Health**, przejść do ekranu ze szczegółowymi informacjami o urządzeniu, kliknąć

„**Pogoda**”, włącz **funkcję pogody** i wybierz jednostkę temperatury (°C lub °F).

Informacje o pogodzie można zaktualizować ręcznie, przesuwając palcem w dół na ekranie głównym aplikacji **Huawei Health** lub otwierając aplikację **Pogoda** na urządzeniu do noszenia. Zazwyczaj informacje o pogodzie są aktualizowane regularnie.

Wyświetlanie danych

pogodowych Za pomocą

aplikacji **Pogoda**:

Otwórz listę aplikacji na swoim urządzeniu i wybierz opcję „**Pogoda**”, aby wyświetlić swoją lokalizację, lokalną pogodę, temperaturę otoczenia oraz inne powiązane dane. Przesuń palcem w górę lub w dół po ekranie, aby uzyskać dostęp do dodatkowych informacji.

Za pomocą tarczy zegarka:

Przełącz się na tarczę zegarka z wyświetlaczem pogody, aby zawsze wyświetlać najnowsze informacje pogodowe na ekranie głównym urządzenia.

Za pomocą funkcji **HUAWEI Assistant·TODAY**:

Przesuń palcem w prawo na ekranie głównym urządzenia, aby uzyskać dostęp do **HUAWEI Assistant·TODAY**, gdzie znajdą Państwo najnowsze informacje pogodowe. Proszę dotknąć ikony pogody, aby wyświetlić więcej szczegółów.

-  • Proszę upewnić się, że w telefonie włączono funkcję GPS, aplikacja **Huawei Health** posiada uprawnienia do korzystania z lokalizacji, a telefon znajduje się w otwartej przestrzeni z zasięgiem GPS.
- Informacje pogodowe wyświetlane na Państwa urządzeniu noszonym są przesyłane przez aplikację **Huawei Health** i mogą różnić się od informacji dostępnych w preinstalowanej aplikacji pogodowej w Państwa telefonie, ponieważ dane są gromadzone przez różnych dostawców usług pogodowych.

Zarządzanie zdrowiem

Dobre samopoczucie emocjonalne

-  Dane pomiarowe i wyniki mają charakter wyłącznie informacyjny i nie mogą służyć jako podstawa do postawienia diagnozy medycznej ani do leczenia. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości prosimy o skonsultowanie się z lekarzem.
- Ta funkcja jest dostępna wyłącznie na wybranych rynkach. Na przykład nie jest ona dostępna w krajach europejskich.

Wprowadzenie do emocji i stresu

Emocje są naturalną reakcją na subiektywne doświadczenia danej osoby oraz ich zewnętrznym wyrazem. Należą one do pewnego rodzaju zjawiska psychologicznego, które jest ściśle powiązane z skłonnościami danej osoby, takimi jak potrzeby i pragnienia, i odzwierciedla, czy zostały one zaspokojone, czy też nie.

W psychologii stres to uczucie ograniczenia lub napięcia. Stres wywołuje bodziec zewnętrzny, taki jak np. zadanie lub wyzwanie. Odpowiedni poziom stresu może zwiększyć wydajność.

Obserwacja Państwa emocji i poziomu stresu w dłuższym okresie czasu może dostarczyć informacji na temat Państwa zdrowia emocjonalnego. Niewielkie lub krótkotrwałe wahania nie wskazują na rzeczywisty problem. Dobrostan emocjonalny znajduje odzwierciedlenie w zdolności do regeneracji i dostosowywania się do otoczenia. Inteligentne urządzenie do noszenia na ciele może pomóc Panu/Pani w monitorowaniu emocji i poziomu stresu, co przyczyni się do poprawy Pana/Pani samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Rejestrowanie emocji/poziomu stresu

- Proszę otworzyć listę aplikacji i kliknąć na „**Dobre samopoczucie emocjonalne**”. Jeśli korzystają Państwo z aplikacji po raz pierwszy, proszę kliknąć „**Zgadzam się**” na ekranie autoryzacji użytkownika, a następnie zapoznać się z wprowadzeniem do aplikacji oraz instrukcją obsługi. Następnie zostaną Państwo przekierowani do ekranu startowego aplikacji „**Dobre samopoczucie emocjonalne**”.
- Otwórz **aplikację Huawei Health**, przejdź do ekranu ze szczegółami urządzenia, dotknij opcji „**Monitorowanie zdrowia**” i włącz funkcję „**Dodatkowe rejestrowanie emocji/stresu**”.
Gdy ta funkcja jest włączona, urządzenie automatycznie mierzy poziom stresu, stan emocjonalny i inne powiązane informacje, gdy wykryje, że znajduje się Pan/Pani w stanie spoczynku. Podczas snu dane dotyczące emocji nie są dostępne. Jeśli korzysta Pan/Pani z aplikacji po raz pierwszy, musi Pan/Pani nosić urządzenie przez pewien czas, zanim dane dotyczące emocji będą dostępne.

Wyświetlanie danych dotyczących

emocji/stresu Na urządzeniu do noszenia:

Proszę otworzyć listę aplikacji na urządzeniu i kliknąć pozycję **„Dobre samopoczucie emocjonalne”**, aby przejść do ekranu głównego aplikacji, na którym Państwa aktualny stan emocjonalny jest przedstawiony za pomocą animacji. Proszę przesunąć palcem w górę, aby wyświetlić dodatkowe dane.

W telefonie:

Otwórz ekran główny aplikacji **Huawei Health** i dotknij karty **„Dobre samopoczucie emocjonalne”**, aby wyświetlić dane dotyczące emocji i poziomu stresu oraz zapoznać się z analizą i wskazówkami dotyczącymi różnych okresów.

Usługi łagodzące stres

Jeśli nagromadziły się negatywne emocje lub stres, mogą Państwo przywrócić równowagę, korzystając z usług łagodzących stres.

- 1** Otwórz listę aplikacji i dotknij pozycji **„Dobre samopoczucie emocjonalne”**.
- 2** Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić dostępne usługi, a następnie wybierz ćwiczenie oddechowe lub trening dostosowany do Państwa potrzeb. Ćwiczenia oddechowe i treningi są dostępne bezpośrednio na Państwa urządzeniu noszonym. Dodatkowe opcje usług pomagających w redukcji stresu należy aktywować w aplikacji **Huawei Health** na Państwa telefonie .

Przypomnienia dotyczące samopoczucia

- 1** Otwórz listę aplikacji i dotknij opcji **„Dobre samopoczucie emocjonalne”**.
- 2** Przesuń palcem w górę, aby otworzyć ekran **„Więcej”**, dotknij **„Ustawienia przypomnień”** i włącz opcję **„Nastrój”**, aby urządzenie noszone wysyłało powiadomienia na podstawie Państwa aktualnego nastroju. Jeśli Państwa urządzenie wykryje, że w ostatnim czasie byli Państwo dość zestresowani, przypomnienia dotyczące nastroju zawierają wskazówki, jak dostosować się do sytuacji i powrócić do lepszego stanu emocjonalnego .

Tarcza zegarka „Huahua, panda”

Po przełączeniu się na tę tarczę zegarka wystarczy unieść nadgarstek, aby odczytać swój nastrój bezpośrednio na podstawie wyrazu twarzy pandy, który zmienia się w zależności od Państwa aktualnego stanu emocjonalnego.

- 1** Naciśnij i przytrzymaj dowolne miejsce na aktualnej tarczy zegarka, aby wyświetlić ekran wyboru tarcz.
- 2** Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby znaleźć tarczę zegarka **„Huahua the Panda”**, dotknij opcji „ ” i wprowadź ustawienia zgodnie z instrukcją.

Monitorowanie snu

Jeśli noszą Państwo urządzenie podczas snu, automatycznie rejestruje ono czas trwania snu i rozpoznaje, czy znajdują się Państwo w fazie snu głębokiego, snu płytkiego, snu REM czy w stanie czuwania.

Ustawienia snu

- 1 Proszę wyświetlić listę aplikacji urządzenia, wybrać **opcję „Sen”** () , przesunąć palcem w górę, aby uzyskać dostęp do ekranu „Więcej”, a następnie kliknąć opcję „Tryb uśpienia”.
- 2 Można wybrać opcję „Automatycznie” lub „Zaplanowane”.
 - **Opcja „Automatycznie”** jest domyślnie włączona. Gdy ta funkcja jest włączona, urządzenie noszone przechodzi automatycznie w tryb uśpienia lub z niego wychodzi w zależności od Państwa stanu snu. W trybie uśpienia urządzenie nie dzwoni ani nie wibruje w przypadku przychodzących połączeń i powiadomień (z wyjątkiem sytuacji, gdy uruchamia się alarm), a funkcja „Podnieś, aby aktywować” jest wyłączona.
 - Gdy **opcja „Zaplanowane”** jest włączona, urządzenie noszone przechodzi w tryb uśpienia lub z niego wychodzi zgodnie z harmonogramem.
Aby dodać zaplanowany przedział czasowy, proszę kliknąć opcję „Dodaj czas” i ustawić **Ustaw godzinę snu**, **godzinę budzenia** oraz **opcję powtórzenia**. Następnie proszę kliknąć „OK”.
Aby usunąć zaplanowany przedział czasowy, proszę kliknąć na dany przedział, a następnie na „Usuń”.

Włączanie/wyłączanie trybu uśpienia

Tryb uśpienia jest domyślnie wyłączony. Gdy ta funkcja jest włączona, urządzenie noszone na ciele nie dzwoni ani nie wibruje w przypadku przychodzących połączeń i powiadomień (z wyjątkiem sytuacji, gdy uruchamia się alarm). Funkcja „Podnieś, aby wyłączyć” jest również wyłączona, co powoduje przejście urządzenia w tryb uproszczony.

Przesuń palcem w dół na ekranie głównym urządzenia i dotknij opcji „”, aby włączyć lub wyłączyć tryb cichy.

-  Gdy funkcja AOD jest włączona, tarcza zegarka AOD wyłącza się kilka sekund po przejściu urządzenia w stan uśpienia.

Włączanie/wyłączanie funkcji HUAWEI TruSleep™

Proszę otworzyć **aplikację Huawei Health**, przejść do ekranu ze szczegółowymi informacjami o urządzeniu, przejść do **sekcji Monitorowanie zdrowia > HUAWEI TruSleep™** i włączyć lub wyłączyć funkcję **HUAWEI TruSleep™** zgodnie z własnymi potrzebami. **Funkcja HUAWEI TruSleep™** jest domyślnie włączona. W przypadku ręcznego wyłączenia tej funkcji nie będzie można pobierać danych dotyczących snu, a analiza snu nie będzie już dostępna.

Wyświetlanie/usuwanie danych dotyczących snu

- Proszę wyświetlić na swoim urządzeniu noszonym listę aplikacji i wybrać **opcję „Sen”** () , aby uzyskać dostęp do danych dotyczących snu i drzemek oraz informacji na temat zdrowia snu.

Proszę kliknąć , aby uzyskać więcej szczegółów dotyczących opisu wyników.

- Na telefonie otwórz ekran główny aplikacji **Huawei Health** i dotknij karty „Sen”, aby

wyświetlić szczegółowe dane.

Na ekranie „Sen” w aplikacji „” w prawym górnym rogu proszę kliknąć opcję „**Wszystkie dane**”, aby uzyskać dostęp do historycznych zapisów. Na tym ekranie można kliknąć ikonę usuwania w prawym górnym rogu, wybrać docelowe zapisy i je usunąć.

Monitorowanie oddychania podczas snu

Funkcja monitorowania oddechu podczas snu pomaga w wykrywaniu przerw w oddychaniu podczas snu.

Włączanie aplikacji

-  • Ta funkcja jest dostępna tylko na niektórych rynkach.
 - Przed skorzystaniem z tej funkcji prosimy o połączenie urządzenia noszonego z aplikacją Huawei Health.
- 1** Proszę otworzyć **aplikację Huawei Health**, przejść do ekranu „**Zdrowie**”, kliknąć kartę „**Sen**”, przesunąć palcem w górę aż do dolnej krawędzi ekranu, a następnie kliknąć opcję „**Monitorowanie oddechu podczas snu**”.
- 2** Jeśli korzystają Państwo z tej funkcji po raz pierwszy, proszę postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wybrać uprawnienia, które chcą Państwo przyznać. Proszę dotknąć opcji „**Zezwól**”, a następnie „**Zgadzam się**”, aby przejść do ekranu „**Monitorowanie oddechu podczas snu**”. Proszę dotknąć opcji „**Włącz**” i przełączyć przełącznik „**Monitorowanie oddechu podczas snu**” w pozycję włączoną lub wyłączoną.
- 3** Konfiguracja została zakończona. Proszę nosić urządzenie w łóżku, a aplikacja rozpozna i przeanalizuje przerwy w oddychaniu podczas snu.

Wyświetlanie danych

- 1** Przejdź do **aplikacji Huawei Health > Zdrowie > Sen**, dotknij opcji „**Monitorowanie oddechu podczas snu**” u dołu ekranu, a przejdiesz do ekranu funkcji, na którym można wyświetlić najnowszy wynik wykrywania oraz podsumowanie zarejestrowanych danych.
- 2** Wpisz „” w prawym górnym rogu, a następnie wybierz opcję „**Wszystkie dane**” i określ konkretną datę, aby wyświetlić zapisy z tego dnia.

Włączanie/wyłączanie monitorowania oddechu podczas snu

Przejdź do **aplikacji Huawei Health > Zdrowie > Sen > Monitorowanie oddechu podczas snu**, dotknij ikony „” w prawym górnym rogu, a następnie **opcji „Monitorowanie oddechu podczas snu”** i włącz lub wyłącz przełącznik **tej funkcji**.

Wyłączanie usługi

Przejdź do **aplikacji Huawei Health > Zdrowie > Sen > Monitorowanie oddechu podczas snu**, dotknij ikony „” w prawym górnym rogu, przejdź do **sekcji „Informacje” > „Wyłącz usługę”** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć konfigurację.

Pomiar tętna

Ciągłe monitorowanie tętna jest domyślnie włączone i wyświetla wykres tętna. Jeśli funkcja ta jest wyłączona, pojawi się prośba o przejście do aplikacji **Huawei Health** i włączenie przełącznika „**Ciągłe monitorowanie tętna**”.

- Dane pomiarowe i wyniki mają charakter wyłącznie informacyjny i nie są przeznaczone do celów medycznych.
- Aby zapewnić optymalną dokładność pomiaru tętna, należy zamocować urządzenie tuż nad kością nadgarstka, tak aby jak najlepiej przylegało. Podczas treningu należy wybrać bardziej obcisłe dopasowanie.
- Na pomiary tętna mogą również wpływać niektóre czynniki zewnętrzne, takie jak niska temperatura otoczenia, ruchy ramion lub tatuaże na ramieniu.

Indywidualny pomiar tętna

- 1 Otwórz aplikację **Huawei Health**, przejdź do ekranu ze szczegółami urządzenia, wybierz opcję **Monitorowanie zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna** i wyłącz funkcję **Ciągłego monitorowania tętna**.
- 2 Otwórz listę aplikacji na swoim urządzeniu przenośnym, wybierz opcję **Tętno** () , rozpocznij pomiar i poczekaj, aż wyświetli się wynik.
 - Dane dotyczące tętna pochodzące z indywidualnych pomiarów nie są synchronizowane z aplikacją **Huawei Health**.

Ciągłe monitorowanie tętna

Proszę otworzyć aplikację **Huawei Health**, przejść do ekranu ze szczegółowymi informacjami o urządzeniu, przejść do **sekcji Monitorowanie zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna** i włączyć funkcję **Ciągłe monitorowanie tętna**.

Pomiar tętna spoczynkowego

Tętno spoczynkowe, mierzone w uderzeniach na minutę, oznacza tętno mierzone w stanie czuwania, gdy znajduje się Pan/Pani w spokojnym, spoczynkowym stanie. Jest to ważny wskaźnik zdrowia serca. Najlepszym momentem na pomiar tętna spoczynkowego jest poranek po przebudzeniu (ale przed wstaniem z łóżka).

Proszę otworzyć aplikację **Huawei Health**, przejść do ekranu ze szczegółami urządzenia, przejść do **sekcji Monitorowanie zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna** i włączyć funkcję **Ciągłe monitorowanie tętna**. Urządzenie noszone na ciele automatycznie zmierzy wówczas tętno spoczynkowe.

- Istnieje kilka warunków, które należy spełnić, aby zmierzyć i wyświetlić tętno spoczynkowe. Niewłaściwy moment pomiaru może spowodować odchylenia w wynikach lub brak wyników.

Ostrzeżenia dotyczące tętna

Ostrzeżenie o wysokim tętnie

Proszę otworzyć **aplikację Huawei Health**, przejść do ekranu ze szczegółowymi informacjami o urządzeniu, przejść do **sekcji Monitorowanie zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, włączyć funkcję **Ciągłego monitorowania tętna** oraz dostosować ustawienia **ostrzeżenia o wysokim tętnie** zgodnie z własnymi potrzebami. Urządzenie do noszenia na ciele zacznie wibrować i wyświetli ostrzeżenie, jeśli tętno w stanie spoczynku przez ponad 10 minut będzie przekraczać ustaloną przez Państwa wartość. Następnie mogą Państwo przesunąć palcem w prawo na ekranie ostrzeżenia, aby zamknąć powiadomienie.

Ostrzeżenie o niskim tętnie

Proszę otworzyć **aplikację Huawei Health**, przejść do ekranu ze szczegółowymi informacjami o urządzeniu, przejść do **sekcji Monitorowanie zdrowia > Ciągłe monitorowanie tętna**, włączyć funkcję **Ciągłego monitorowania tętna** oraz dostosować ustawienia **ostrzeżenia o niskim tętnie** zgodnie z własnymi potrzebami. Urządzenie do noszenia na ciele zacznie wibrować i wyświetli ostrzeżenie, jeśli tętno utrzyma się poniżej ustawionej wartości przez ponad 10 minut. Następnie na ekranie ostrzeżenia można przesunąć palcem w prawo, aby zamknąć powiadomienie.

Dane dotyczące tętna

Proszę otworzyć ekran główny aplikacji **Huawei Health**, kliknąć kartę „**Serce**”, kliknąć opcję „**...**” w prawym górnym rogu, a następnie kliknąć „**Wszystkie dane**”, aby wyświetlić dane dotyczące tętna. Każdy wpis można usunąć.

Pomiar tętna podczas treningu

Podczas treningu urządzenie noszone na ciele wyświetla tętno i strefę tętna w czasie rzeczywistym oraz powiadamia Pana/Panią, gdy tętno przekroczy ustawiony górny limit. Aby osiągnąć lepsze wyniki treningowe, zaleca się kierowanie się strefami tętna podczas treningu.

- Aby ustawić zakresy tętna w **aplikacji Huawei Health**, przejdź do **sekcji Konto > Ustawienia > Ustawienia treningu > Ustawienia tętna treningowego**. W przypadku biegania jako metodę obliczeniową można wybrać **procent maksymalnego tętna**, **procent HFR** lub **procent tętna progu mleczanowego**. W przypadku innych rodzajów treningów zaleca się wybór opcji „**procent tętna maksymalnego**” lub „**procent HFR**”.

- Jeśli jako metodę obliczeniową wybierzesz **procent tętna maksymalnego**, Państwa strefy tętna dla różnych rodzajów aktywności treningowej (ekstremalna, beztlenowa, tlenowa, spalanie tłuszczu i rozgrzewka) zostaną obliczone na podstawie Państwa tętna maksymalnego ($HR_{max} = 220 - \text{Państwa wiek}$).
- Jeśli wybierzesz **procent HFR** jako metodę obliczeniową, Państwa strefy tętna dla różnych rodzajów aktywności treningowej (zaawansowany trening beztlenowy, podstawowy trening beztlenowy, próg mleczanowy, zaawansowany aerobowy i podstawowy aerobowy) zostaną obliczone na podstawie rezerwy tętna (lub HFR, obliczonej jako różnica między tętnem maksymalnym a tętnem spoczynkowym).
- Po rozpoczęciu treningu tętno w czasie rzeczywistym będzie wyświetlane na ekranie urządzenia noszonego. Po zakończeniu treningu na ekranie wyników treningu można wyświetlić średnie tętno, tętno maksymalne oraz dane związane z tętnem.
 - Podczas treningu tętno w czasie rzeczywistym przestaje być wyświetlane, gdy tylko zdejmie Pan/Pani urządzenie z nadgarstka. Urządzenie będzie jednak przez chwilę nadal wyszukiwać sygnał tętna. Pomiar zostanie wznowiony, gdy tylko ponownie założą Pan/Pani urządzenie.
 - Na ekranie startowym **danych treningowych** w aplikacji **Huawei Health** można wyświetlić wykresy przedstawiające zmiany tętna, tętna maksymalnego oraz średniego tętna dla każdego treningu.

Ostrzeżenie o wysokim tętnie podczas treningu

Po rozpoczęciu treningu urządzenie noszone na ciele wibruje i wyświetla ostrzeżenie, jeśli tętno przez określony czas przekracza ustawiony górny limit. Na ekranie ostrzeżenia można przesunąć palcem w prawo, aby zamknąć powiadomienie; ekran ostrzeżenia zamknie się również automatycznie, gdy tętno ponownie spadnie poniżej wartości progowej.

- 1 Proszę otworzyć aplikację **Huawei Health**, przejść do **sekcji Konto > Ustawienia > Ustawienia treningu > Ustawienia tętna treningowego** i włączyć opcję **Wysokie tętno**.
 - 2 Naciśnij opcję „Limit tętna”, ustaw górny limit zgodnie z potrzebami, a następnie naciśnij „OK”.
- Tego rodzaju ostrzeżenia dotyczące tętna są dostępne wyłącznie podczas treningów i nie są generowane podczas codziennego użytkowania.

Analiza fal tętna w celu wykrywania zaburzeń rytmu serca

Analiza fal tętna w celu wykrywania zaburzeń rytmu serca wykorzystuje wysoce precyzyjny czujnik PPG w Państwa urządzeniu do noszenia w celu wykrywania nieprawidłowych rytmów serca.

-  • Funkcja ta jest dostępna wyłącznie na wybranych rynkach.
- Dane pomiarowe i wyniki mają charakter wyłącznie informacyjny i nie są przeznaczone do celów medycznych.

Aktywacja aplikacji

- 1** Przede wszystkim proszę pobrać najnowszą wersję aplikacji **Huawei Health** z HUAWEI AppGallery lub zaktualizować zainstalowaną aplikację **Huawei Health** do najnowszej wersji.
- 2** Proszę otworzyć ekran główny aplikacji **Huawei Health**, przejść do **sekcji Serce > Analiza fal tętna pod kątem zaburzeń rytmu serca** i włączyć funkcję „**Analiza fal tętna pod kątem zaburzeń rytmu serca**” w aplikacji .

Przeprowadzanie pomiarów na urządzeniu do noszenia

- 1** Upewnij się, że urządzenie noszone na ciele jest prawidłowo założone, połóż przedramię płasko na stole lub na kolanach i rozluźnij ramiona oraz palce.
- 2** Otwórz listę aplikacji na urządzeniu i przejdź do sekcji „**Analiza fal tętna pod kątem arytmii**” > „**Zmierz**”.
- 3** Proszę pozostać w bezruchu, poczekać na zakończenie pomiaru, a następnie sprawdzić wynik na ekranie urządzenia do noszenia. Można , aby wyświetlić opis wyniku. Więcej informacji można znaleźć na ekranie głównym aplikacji **Huawei Health** w telefonie, przechodząc do **sekcji Serce > Analiza fal tętna w aplikacji Zaburzenia rytmu serca**.

Włączanie automatycznych pomiarów i przypomnień

- 1** Proszę otworzyć ekran główny aplikacji **Huawei Health**, przejść do **sekcji Serce > Analiza fal tętna pod kątem zaburzeń rytmu serca** i kliknąć  w prawym górnym rogu, a następnie „**Pomiar automatyczny**”.
- 2** Włącz lub wyłącz przełączniki funkcji **Automatycznego wykrywania zaburzeń rytmu serca**. Po włączeniu ta funkcja urządzenie noszone na ciele będzie automatycznie przeprowadzać regularne pomiary podczas noszenia. Włącz lub wyłącz przełącznik „**Powiadomienia o zaburzeniach rytmu serca**” w zależności od potrzeb. Po włączeniu tej funkcji będą Państwo otrzymywać powiadomienia na urządzeniu noszonym, gdy wykryte zostaną nieprawidłowe rytmy serca.

Wyłączanie usługi

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Huawei Health**, wybierz opcję **Serce > Analiza fal tętna pod kątem zaburzeń rytmu serca**, dotknij ikony „ ” w prawym górnym rogu, a następnie wybierz opcję **Informacje > Wyłącz usługę** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Możliwe wyniki

Wyniki mogą różnić się od wyników analizy EKG. W sprawie wyników prosimy skontaktować się z wykwalifikowanym personelem medycznym. Prosimy nie interpretować wyników samodzielnie ani nie stosować samoleczenia.

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Huawei Health**, a następnie wybierz opcję **Serce > Analiza fal tętna pod kątem zaburzeń rytmu serca**, aby wyświetlić swoje dane w postaci wykresów słupkowych. Można

Proszę również kliknąć w prawym górnym rogu strony  , a następnie wybrać opcję „**Pomoc**”, aby uzyskać dodatkowe informacje na temat wyników pomiarów.

Wyniki pomiaru: brak nieprawidłowości, ryzyko skurczów przedwczesnych, ryzyko trzepotania przedsionków, podejrzenie skurczów przedwczesnych oraz podejrzenie trzepotania przedsionków

Pomiar SpO₂

-  Aby skorzystać z tej funkcji, należy najpierw zaktualizować urządzenie noszone oraz aplikację **Huawei Health** do najnowszej wersji.
- Aby zapewnić optymalną dokładność pomiaru, należy założyć urządzenie na nadgarstku, umieszczając je o szerokość palca powyżej nadgarstka, co zapewni najlepsze dopasowanie. Należy upewnić się, że obszar czujnika styka się ze skórą i nie ma między nimi żadnych ciał obcych.

Indywidualny pomiar SpO₂

- 1** Proszę upewnić się, że urządzenie noszone na ciele jest prawidłowo założone, i rozpocząć pomiar dopiero wtedy, gdy jest Pan/Pani zrelaksowany/a.
 - 2** Proszę otworzyć listę aplikacji i kliknąć na **SpO₂**.
 - 3** Proszę kliknąć opcję „**Mierz**”, aby rozpocząć pomiar SpO₂. Po rozpoczęciu pomiaru proszę pozostać w bezruchu i skierować ekran urządzenia do góry.
-  Pomiar zostanie przerwany przez przychodzące połączenia, budzik lub przesunięcie palcem w prawo po ekranie urządzenia.

Automatyczny pomiar SpO₂

- 1** Proszę otworzyć aplikację **Huawei Health**, przejść do ekranu ze szczegółowymi informacjami o urządzeniu, kliknąć opcję „**Monitorowanie stanu zdrowia**” i włączyć funkcję „**Automatyczny pomiar SpO₂**”. Urządzenie będzie wówczas automatycznie mierzyć i rejestrować poziom SpO₂ użytkownika, gdy wykryje, że znajduje się on w stanie spoczynku.
- 2** Proszę dotknąć opcji „**Ostrzeżenie przy niskim poziomie SpO₂**”, aby ustawić dolną wartość graniczną dla urządzenia, przy której otrzymają Państwo sygnał wibracyjny i alarm budzący, gdy będą Państwo czu .

Wyświetlanie danych dotyczących SpO₂

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Huawei Health**, dotknij karty „**SpO₂**” i wybierz datę, aby wyświetlić szczegółowe dane z tego dnia.

Kalendarz cyklu

Aktywacja aplikacji

Jeśli korzystają Państwo z tej funkcji po raz pierwszy, proszę upewnić się, że opaska jest połączona z telefonem, a następnie dokończyć proces aktywacji funkcji.

- 1 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Huawei Health**, dotknij karty **„Kalendarz cyklu”**, pobierz pakiet funkcji, wprowadź dane dotyczące cyklu miesięczkowego i dotknij przycisku **„Rozpocznij”**. Jeśli karta **„Kalendarz cyklu”** nie znajduje się na ekranie głównym aplikacji Huawei Health, dotknij opcji **„Edytuj”** i dodaj tę kartę.
- 2 Gdy noszą Państwo opaskę, wyświetli się powiadomienie o aktywacji. Jeśli nie noszą Państwo opaski na nadgarstku, powiadomienie zostanie zapisane w centrum powiadomień. Proszę kliknąć **„Otwórz aplikację”**, aby wyświetlić ekran z polityką prywatności. Proszę zaakceptować politykę prywatności, a zostaną Państwo przekierowani do ekranu startowego aplikacji **„Kalendarz cyklu”**. Proszę nacisnąć przycisk **„OK”**, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Rejestrowanie i wyświetlanie danych dotyczących cyklu na opasce

- 1 Otwórz listę aplikacji na urządzeniu i dotknij opcji **„Kalendarz cyklu”**, aby przejść do ekranu startowego aplikacji, na którym wyświetlany jest kalendarz cyklu w widoku miesięcznym.
- 2 Proszę nacisnąć przycisk **„Edytuj”**, aby wprowadzić daty **rozpoczęcia i zakończenia** miesiączki. Proszę przesunąć palcem w górę po ekranie, aby wyświetlić **podsumowanie**.
- 3 Przesuń palcem w lewo lub w prawo po ekranie **widoku miesięcznego**, aby wyświetlić dane z trzech poprzednich i trzech kolejnych cykli w aplikacji „ ”.

Rejestrowanie cykli miesięczkowych w aplikacji Huawei Health

- 1 Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Huawei Health**, dotknij karty **„Kalendarz cyklu”**, wybierz konkretną datę i włącz opcję **„Początek miesiączki”** lub **„Koniec miesiączki”**, aby zarejestrować czas trwania miesiączki.
- 2 W aplikacji **„Kalendarz cyklu”** proszę kliknąć na „⋮” w prawym górnym rogu, a następnie na **„Ustawienia”**, aby ustawić długość miesiączki i cyklu oraz włączyć lub wyłączyć przycisk **przypomnień**.
Można również wybrać **zapisy dotyczące miesiączki**, aby **wyświetlić średnią długość miesiączki i średnią długość cyklu**.
Po wybraniu opcji **„Wszystkie dane”** nastąpi przekierowanie do ekranu z danymi historycznymi.

Trening

Rozpoczęcie treningu

Pańskie urządzenie do noszenia obsługuje kilka trybów treningowych, w tym takie ćwiczenia jak bieganie i jazda na rowerze, zajęcia fitness oraz inne aktywności, takie jak taniec, sporty zimowe i rekreacyjne.

Rozpoczynanie treningu na urządzeniu do noszenia

- 1 Otwórz listę aplikacji na urządzeniu i dotknij opcji „Trening” ().
- 2 Przesuń palcem w górę lub w dół po ekranie i wybierz żądany tryb treningu. Można również przesunąć palcem w górę, aż do osiągnięcia końca ekranu, a następnie:
 - Naciśnij „Dodaj”, aby dodać kolejne tryby treningowe.
 - Naciśnij opcję „Zmień kolejność”, a następnie „↑”, aby zmienić kolejność pozycji na liście treningów. Można również nacisnąć opcję „✕”, aby usunąć urządzenie z listy.
- 3 Aby rozpocząć, proszę nacisnąć ikonę trybu treningowego.
- 4 Aby zakończyć trening, należy przytrzymać przycisk boczny. Alternatywnie można nacisnąć przycisk boczny, aby wstrzymać trening, a następnie dotknąć opcji „▶” () (), aby wznowić trening, lub opcji „◻” () , aby zakończyć trening.

Rozpoczynanie treningu w aplikacji Huawei Health

- 1 Upewnij się, że Państwa urządzenie noszone jest połączone z aplikacją Huawei Health i noś je ciasno na nadgarstku. Następnie w aplikacji Huawei Health przejdź np. do sekcji Trening > Bieganie (na świeżym powietrzu) i dotknij ikony biegania, aby rozpocząć bieg.
- 2 Podczas treningu mogą Państwo dotknąć ikony „||” () na ekranie aplikacji Huawei Health, aby wstrzymać trening, dotknąć ikony „▶” () , aby go wznowić, lub dotknąć i przytrzymać ikonę „◻” () , aby zakończyć trening. Państwa urządzenie noszone wstrzyma, wznowi lub zakończy trening zgodnie z opcjami dostępnymi pod adresem .

Wyświetlanie danych dotyczących aktywności fizycznej na urządzeniu do noszenia

Podczas treningu w dowolnym momencie mogą Państwo przesunąć palcem w górę lub w dół na ekranie treningowym urządzenia, aby wyświetlić dane dotyczące aktywności fizycznej w czasie rzeczywistym.

W przypadku sesji treningowych rozpoczętych w aplikacji Huawei Health dane dotyczące kondycji fizycznej w czasie rzeczywistym są wyświetlane zarówno w aplikacji, jak i na ekranie Państwa urządzenia do noszenia.

Jeśli trasa lub czas trwania treningu są zbyt krótkie, zapis danych nie zostanie utworzony.

Rejestry treningów

Wyświetlanie zapisów treningów na urządzeniu noszonym

- 1** Otwórz listę aplikacji i dotknij opcji „Zapisy treningów”.
- 2** Wybierz zapis treningu i wyświetl jego szczegóły. Wyświetlane są różne rodzaje danych dla różnych trybów treningowych.

Wyświetlanie zapisów treningów w aplikacji Huawei Health

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Huawei Health**, dotknij karty „Dane treningowe”, wybierz zapis treningu i zapoznaj się z odpowiednimi szczegółami.

Jeśli karta „Dane treningowe” nie znajduje się na ekranie głównym aplikacji Huawei Health, proszę kliknąć opcję „Edytuj” i dodać tę kartę.

Usuwanie zapisu treningu

Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Huawei Health**, dotknij karty „Dane treningowe”, naciśnij i przytrzymaj dany wpis, a następnie usuń go. Ten wpis będzie jednak nadal dostępny w sekcji „Zapisy treningowe” na Państwa urządzeniu noszonym.

-  • Jeśli protokół treningowy został zsynchronizowany z **aplikacją Huawei Health**, a następnie usunięty w tej aplikacji, protokół ten pozostaje nadal dostępny w **historii treningów** na Państwa urządzeniu noszonym i nie zostanie ponownie zsynchronizowany z **aplikacją Huawei Health**.
- Zapisy treningów nie są trwale zapisywane w urządzeniu noszonym. Podczas tworzenia nowych zapisów treningów najstarsze zapisy są usuwane. Odpowiednie zsynchronizowane zapisy w aplikacji **Huawei Health** nie są jednak usuwane podczas synchronizacji.

Wskaźnik zdolności biegowej

Wskaźnik Running Ability Index (RAI) to kompleksowy wskaźnik odzwierciedlający wytrzymałość oraz efektywność techniki biegania danego biegacza. Ogólnie rzecz biorąc, biegacz z wyższym wskaźnikiem RAI osiąga lepsze wyniki w zawodach.

Przed startem

- Proszę zaktualizować urządzenie do noszenia oraz aplikację **Huawei Health** do najnowszych wersji.
- Funkcja RAI jest dostępna tylko w określonych sytuacjach oraz w przypadku biegów trwających dłużej niż 12 minut.

Sprawdzanie wskaźnika RAI

- Na urządzeniu do noszenia:

Otwórz listę aplikacji i dotknij opcji „Stan treningu” (), aby wyświetlić dane RAI.

- Na telefonie:

Przejdź do **aplikacji Huawei Health > Konto > Moje dane > Running Ability Index**, aby wyświetlić swój aktualny wskaźnik RAI oraz wynik oceny.

Stan treningu

Otwórz listę aplikacji na urządzeniu, dotknij opcji „**Stan treningu**” () , a następnie przesun palcem w górę po ekranie, aby wyświetlić powiązane informacje, takie jak **wskaźnik Running Ability Index, obciążenie treningowe, regeneracja oraz VO2max**.

- **Wskaźnik Running Ability Index (RAI)** to kompleksowy wskaźnik odzwierciedlający wytrzymałość oraz efektywność techniki biegania biegacza. Ogólnie rzecz biorąc, biegacz z wyższym wskaźnikiem RAI osiąga lepsze wyniki w zawodach.
- **Regeneracja** to czas, jaki organizm potrzebuje, aby powrócić do 100% sprawności. W przypadku pojedynczego treningu wskaźnik ten jest bezpośrednio powiązany z czasem regeneracji, który zależy od intensywności i czasu trwania treningu.
- **Obciążenie treningowe** opiera się na całkowitej objętości treningowej z ostatnich siedmiu dni oraz na Państwa kondycji fizycznej. Dane te są dostępne po rozpoczęciu treningu, podczas którego tętno jest rejestrowane przez cały czas trwania treningu, z wyjątkiem trybów pływackich.
- **VO2Max** oznacza maksymalną ilość tlenu, jaką organizm może pobrać i wykorzystać podczas intensywnego treningu. Jest to ważny wskaźnik wydolności tlenowej organizmu.

Rejestry aktywności

 Aby skorzystać z tej funkcji, proszę najpierw zaktualizować opaskę do najnowszej wersji.

Pierścienie aktywności rejestrują Państwa codzienną aktywność fizyczną w trzech kategoriach (trzech pierścieniach): ruch, trening i stanie. Osiągnięcie celów we wszystkich trzech pierścieniach pozwoli Państwu prowadzić zdrowszy tryb życia.

Aby ustawić własne cele dla pierścieni aktywności, należy postępować w następujący sposób:

Na telefonie: Przejdź do ekranu głównego aplikacji **Huawei Health** i dotknij karty „Pierścienie aktywności”, aby wyświetlić ekran „**Rejestry aktywności**”. Dotknij opcji „ ” w prawym górnym rogu, a następnie „**Edytuj cele**”.

Na bransoletce: Przejdź do aplikacji „**Pierścienie aktywności**”, przesun palcem w lewo, aby wyświetlić statystyki z **sekcji „W tym tygodniu”**, lub przesun palcem w górę, aby wyświetlić dane z **sekcji „Dzisiaj”**, a następnie ponownie przesun palcem w górę, aby kliknąć opcję „**Edytuj cele**”.

(1) : **Funkcja „Ruch”** mierzy liczbę kalorii spalonych podczas aktywności fizycznej. Kalorie można spalać, wykonując takie czynności, jak bieganie, jazda na rowerze, prace domowe oraz spacer z psem.

(2) : **Funkcja „Trening”** mierzy łączny czas trwania codziennych ćwiczeń o średniej i wysokiej intensywności. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca osobom dorosłym co najmniej 150 minut ćwiczeń o średniej intensywności lub 75 minut ćwiczeń o wysokiej intensywności tygodniowo. Szybki marsz, jogging oraz trening siłowy o średniej intensywności mogą poprawić wytrzymałość sercowo-płucną, zwiększyć siłę oraz poprawić ogólną kondycję fizyczną.

(3) : **Czas spędzony na stojąco** oznacza liczbę godzin, podczas których wstał Pan/Pani i poruszał się przez co najmniej jedną minutę. Na przykład: jeśli w ciągu godziny spędził Pan/Pani ponad minutę na chodzeniu (np. między godz. 10:00 a 11:00), godzina ta zostanie zaliczona jako **czas spędzony na stojąco**. Zbyt długie siedzenie jest szkodliwe. Według badań WHO długotrwałe siedzenie wiąże się z podwyższonym ryzykiem wystąpienia wysokiego poziomu cukru we krwi, cukrzycy typu 2, otyłości i depresji.

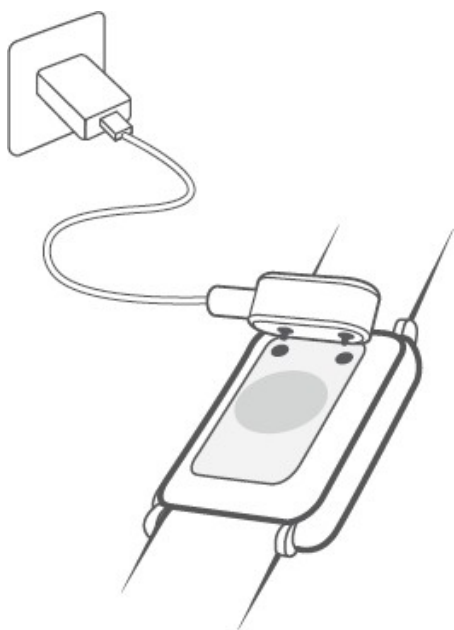
Ten pierścień ma Państwu przypominać, że zbyt długie siedzenie szkodzi Państwa zdrowiu. Zalecamy, aby wstawać co najmniej raz na godzinę i codziennie zdobywać jak najwięcej punktów za **stanie**.

Więcej

Ładowanie

Ładowanie urządzenia

Proszę połączyć metalowe styki na stacji ładującej ze stykami znajdującymi się z tyłu opaski, a następnie umieścić oba elementy na płaskiej powierzchni. Proszę podłączyć stację ładującą do źródła zasilania. Ekran urządzenia zapali się i wyświetli poziom naładowania baterii.



-  • Zaleca się, aby do ładowania urządzenia używać stacji ładującej HUAWEI oraz zasilacza HUAWEI lub stacji ładującej i zasilacza zgodnych z odpowiednimi przepisami i normami bezpieczeństwa. Inne ładowarki i powerbanki, które nie spełniają odpowiednich norm bezpieczeństwa, mogą powodować problemy, takie jak powolne ładowanie i przegrzanie. Prosimy o zachowanie ostrożności podczas korzystania z nich. Aby zapewnić autentyczność stacji ładującej i zasilacza marki HUAWEI, zaleca się zakup tych produktów w oficjalnym punkcie sprzedaży firmy Huawei.
- Stacja ładująca nie jest wodoodporna. Proszę upewnić się, że złącze ładowania, metalowe styki oraz urządzenie noszone na ciele są suche podczas ładowania.
- Należy utrzymywać powierzchnię podstawki ładującej w czystości. Proszę upewnić się, że urządzenie noszone na ciele jest prawidłowo umieszczone na podstawce ładującej oraz że stan ładowania jest wyświetlany na ekranie urządzenia. Należy unikać kontaktu metalowych przedmiotów z metalowymi stykami podstawki ładującej, aby zapobiec zwarciom i innym zagrożeniom.
- Gdy ikona ładowania wskaże 100%, urządzenie jest w pełni naładowane, a proces ładowania zostanie automatycznie zakończony. Proszę wyjąć je ze stacji ładującej i odłączyć zasilacz.
- Jeśli nie zamierzają Państwo korzystać z urządzenia noszonego przez dłuższy czas, zaleca się ładowanie akumulatora co dwa do trzech miesięcy, aby przedłużyć jego żywotność.
- Akumulatory mają ograniczoną liczbę cykli ładowania. Jeśli czas pracy akumulatora ulegnie zauważalnemu skróceniu, mogą Państwo zgłosić się do autoryzowanego centrum obsługi klienta firmy Huawei w celu wymiany akumulatora.
- Nie należy ładować urządzenia ani używać go w środowisku zagrożonym wybuchem. Należy upewnić się, że w pobliżu nie znajdują się żadne przedmioty łatwopalne lub wybuchowe. Przed użyciem stacji ładującej upewnij się, że gniazdo USB jest wolne od resztek płynów lub ciał obcych. Podczas ładowania trzymaj stację ładującą i urządzenie z dala od płynów i materiałów łatwopalnych. Nie dotykaj metalowych styków stacji ładującej, gdy jest ona podłączona do źródła zasilania.
- Stacja ładująca zawiera magnes. Jeśli urządzenie zostanie odrzucone podczas ładowania, należy je odwrócić i ponownie podłączyć do stacji ładującej. Stacja ładująca jest magnetyczna i łatwo przyciąga metalowe przedmioty. Prosimy o sprawdzenie i wyczyszczenie jej przed użyciem.
- Nie należy narażać stacji ładującej na działanie wysokich temperatur ani źródeł silnych zakłóceń elektromagnetycznych przez dłuższy czas, aby uniknąć osłabienia lub zmiany właściwości magnetycznych lub innych problemów.

Sprawdzanie poziomu naładowania akumulatora

Metoda 1: Przesuń palcem w dół na ekranie głównym urządzenia, aby otworzyć menu kontekstowe i wyświetlić poziom naładowania baterii.

Metoda 2: Podłącz urządzenie do źródła zasilania, a poziom naładowania baterii zostanie wyświetlony na ekranie ładowania.

Sposób 3: Sprawdź poziom naładowania baterii na ekranie głównym urządzenia, o ile aktualna tarcza zegarka wyświetla te dane.

Metoda 4: Po połączeniu urządzenia z aplikacją **Huawei Health** otwórz ją i przejdź do ekranu ze szczegółowymi informacjami o urządzeniu, na którym wyświetlany jest poziom naładowania baterii.

Powiadomienie o niskim poziomie naładowania baterii

Gdy poziom naładowania baterii spadnie poniżej 10%, urządzenie zacznie wibrować, aby poinformować Pana/Panią o niskim poziomie naładowania i zachęcić do jak najszybszego naładowania urządzenia.

Tarcza zegarka AOD

Po skonfigurowaniu tarczy zegarka AOD mogą Państwo wybrać, czy po uniesieniu nadgarstka ma być wyświetlana główna tarcza zegarka, czy tarcza AOD.

- 1** Proszę otworzyć listę aplikacji urządzenia, przejść do **Ustawienia > Tarcza zegarka i włączyć funkcję Always On Display**.
- 2** Wybierz opcję „**Podnieś, aby wyświetlić AOD**” lub „**Podnieś, aby wyświetlić tarczę zegarka**” zgodnie z własnymi preferencjami.

Ustawianie kodu PIN

Może Pan/Pani ustawić kod PIN dla swojego urządzenia, aby zwiększyć ochronę swojej prywatności. Wówczas urządzenie zostanie automatycznie zablokowane po zdjęciu go z nadgarstka lub po wyłączeniu ekranu, a do odblokowania urządzenia i uzyskania dostępu do ekranu tarczy zegarka konieczne będzie wprowadzenie kodu PIN. Jeśli nie zdejmie Pan/Pani urządzenia z nadgarstka, ekran nie zostanie zablokowany.

Włącz kod PIN

Przesuń palcem w dół na ekranie głównym urządzenia, aby wyświetlić menu kontekstowe, przejdź do **Ustawienia > Kod PIN > Ustaw kod PIN** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby ustawić sześciocyfrowy kod PIN.

-  Aby korzystać z tej funkcji, należy koniecznie włączyć opcję „**Automatyczne blokowanie**”. Kod PIN służy wyłącznie do odblokowania urządzenia po jego automatycznym zablokowaniu w wyniku odłożenia urządzenia lub wyłączenia ekranu.

- Proszę zachować kod PIN w tajemnicy. W przypadku jego zapomnienia konieczne będzie przywrócenie ustawień fabrycznych urządzenia.

Więc
ej

Zmiana kodu PIN

Przesuń palcem w dół na ekranie głównym urządzenia, aby wyświetlić menu kontekstowe, przejdź do **Ustawienia > Kod PIN > Zmień kod PIN** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zmienić swój kod PIN.

Wyłączenie kodu PIN

Przesuń palcem w dół na ekranie głównym urządzenia, aby wyświetlić menu kontekstowe, przejdź do **Ustawienia > Kod PIN > Wyłącz kod PIN** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wyłączyć kod PIN.

Definicja klas odporności na wodę i pył oraz opis scenariuszy użytkowania urządzeń noszonych

Urządzenie noszone na ciele jest wodoodporne i pyłoszczelne. Oznacza to, że zapobiega przedostawaniu się wody i pyłu do wnętrza, a tym samym uszkodzeniu elementów wewnętrznych i płyty głównej.

Więcej informacji na temat wodoodporności urządzeń noszonych marki HUAWEI można znaleźć w sekcji „**Wodoodporność i codzienne zastosowania urządzeń noszonych marki HUAWEI**”.

Definicje oraz scenariusze użytkowania dotyczące wodoodporności i pyłoszczelności są następujące.

- W poniższych scenariuszach testowych temperatura wynosi od 15 °C do 35 °C, wilgotność względna od 25% do 75%, a ciśnienie atmosferyczne od 86 kPa do 106 kPa (standardowe ciśnienie atmosferyczne wynosi 101,325 kPa).
- Wodoodporność nie jest trwała, a jej skuteczność może się zmniejszać w wyniku codziennego użytkowania. Zaleca się regularne oddawanie urządzenia do autoryzowanego centrum serwisowego Huawei w celu przeprowadzenia przeglądu i konserwacji.
- Ochrona przed wodą i pyłem dotyczy wyłącznie obudowy zegarka. Pozostałe elementy, takie jak pasek, stacja ładująca i podstawa, nie są wodoodporne ani pyłoszczelne. (Paski z serii HUAWEI WATCH Ultimate oraz HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN są wodoodporne.)
- Uwaga: Klasa IPXX oznacza stopień ochrony i stanowi znormalizowaną miarę ochrony produktu przed cieczami i cząstkami stałymi. **Klasa IP jest określana za pomocą dwóch cyfr. Pierwsza cyfra określa stopień ochrony kluczowych elementów przed pyłem i ciałami stałymi w skali od 0 do 6, przy czym 6 oznacza najwyższy stopień ochrony. Druga cyfra określa stopień odporności na wodę w skali od 0 do 8, przy czym 8 oznacza najwyższy poziom ochrony. Niektóre urządzenia do noszenia o stopniu ochrony IPX8 mogą być używane podczas pływania. Decydujące znaczenie ma rzeczywisty sposób użytkowania.**
- Prosimy o korzystanie z produktu zgodnie z instrukcją obsługi dostępną na oficjalnej stronie internetowej Huawei lub w dokumentacji dołączonej do zestawu. W przypadku uszkodzeń wynikających z niewłaściwego użytkowania nie przysługują bezpłatne usługi gwarancyjne.
- Aby zachować wodoodporność urządzenia do noszenia na ciele, należy unikać poniższych warunków. Uszkodzenia spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją.
 - 1** Naciskanie przycisków urządzenia lub obsługa urządzenia pod wodą. (Jeśli korzystają Państwo z urządzenia z serii HUAWEI WATCH Ultimate lub HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN, mogą Państwo naciskać przyciski i obracać koronkę, znajdując się pod wodą.)
 - 2** Czyszczenie urządzenia za pomocą myjki ultradźwiękowej lub łagodnych środków czyszczących o odczynie kwaśnym lub zasadowym.
 - 3** Upuszczenie urządzenia z dużej wysokości lub narażenie go na uderzenie.
 - 4** Rozmontowywanie lub naprawa urządzenia w serwisie nieautoryzowanym przez firmę Huawei.
 - 5** Narażenie urządzenia na działanie środków chemicznych stosowanych w gospodarstwie domowym podczas prysznica lub kąpieli, takich jak mydło lub woda z mydłem.
 - 6** Wpływ na urządzenie perfum, rozpuszczalników, środków czyszczących, kwasów, substancji kwasowych, pestycydów, emulsji, filtrów przeciwsłonecznych, kremów nawilżających lub farb do włosów.

7 Ładowanie urządzenia, gdy jest mokre.

Stopień odporności na wodę i pył	Definicja stopnia odporności	Opis scenariusza użytkowania
----------------------------------	------------------------------	------------------------------

Nurkowanie (głębokość do 100 metrów)	Zgodność z normą EN 13319 dotyczącą sprzętu do nurkowania. Produkty spełniające tę normę wytrzymują 200 cykli przy ciśnieniu normalnym (1 ATM) i nadciśnieniu (maksymalnie 11 ATM), pozostając pod nadciśnieniem przez jedną minutę w każdym cyklu.	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkt można nosić podczas nurkowań (na głębokości do 100 metrów) oraz podczas aktywności w płytkiej wodzie, takich jak pływanie w basenie lub wzdłuż wybrzeża. (Ze względów bezpieczeństwa nie należy nurkować samodzielnie.) Przed i po nurkowaniu należy pozostawić urządzenie na 30 minut w świeżej wodzie. Po noszeniu urządzenia podczas aktywności wodnych należy je natychmiast wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz skorzystać z funkcji osuszania urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia do noszenia nie należy używać w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie na głębokości przekraczającej 100 metrów. 2. Podczas gorących pryszniców, w gorących źródłach, saunach (łaźniach parowych), a także podczas innych aktywności w środowiskach o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. 3. Podczas czynności, w trakcie których urządzenie może zostać narażone na działanie żelu pod prysznic, szamponu, wody z mydłem oraz innych środków myjących lub czyszczących. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i umieścić na 30 minut w czystej wodzie. 4. Podczas nurkowań z platformy, prac z wykorzystaniem myjek
---	--	---

wysokociśnieniowych lub innych
czynnościach związanych z wysokim

		ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą. 5. Paski z wegańskiej skóry kompozytowej, tkaniny kompozytowej, tytanu i ceramiki nie są przeznaczone do uprawiania sportów wodnych (np. pływania) ani do intensywnego pocenia się. Dlatego w takich sytuacjach zaleca się stosowanie innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie było noszone w nieodpowiednich warunkach .)
--	--	--

Nurkowanie (głębokość do 30 metrów)	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą sprzętu do nurkowania. Produkty spełniające tę normę wytrzymują 200 cykli normalnego ciśnienia (1 ATM) i nadciśnienia (maksymalnie 3,3 ATM), pozostając pod nadciśnieniem przez jedną minutę w każdym cyklu.	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkt można nosić podczas nurkowania swobodnego (na głębokościach do 30 metrów) oraz podczas aktywności na płytkich wodach, takich jak pływanie w basenie lub wzdłuż wybrzeża. (Ze względów bezpieczeństwa nie należy nurkować samotnie.) Przed i po nurkowaniu należy namoczyć urządzenie w świeżej wodzie przez 30 minut. Po noszeniu urządzenia podczas aktywności wodnych należy je natychmiast wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz skorzystać z funkcji osuszania urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia do noszenia nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie z akwalungiem i nurkowanie techniczne. 2. Nurkowanie na głębokości przekraczającej 30 metrów. 3. Podczas gorących pryszniców, w gorących źródłach, saunach (łazienkach parowych), a także podczas innych aktywności w środowiskach o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. 4. Podczas czynności, w trakcie których urządzenie może być narażone na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem oraz innymi środkami myjącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i odłożyć na 30 minut
--	---	---

przez dłuższy czas w świeżej wodzie.

		5. Czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą, takie jak skoki do wody, narty wodne, surfing i sporty motorowodne (np. łodzie motorowe i motorówki), mycie samochodów oraz rafting. 6. Wegańskie paski z kompozytowej skóry, tkaniny kompozytowej, skóry, metalu oraz ceramiki nie są przeznaczone do uprawiania sportów wodnych (np. pływania) ani do intensywnego pocenia się. Dlatego w takich sytuacjach zaleca się stosowanie innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia noszonego na ciele spowodowane zanurzeniem w płynie nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie było noszone w nieodpowiednich warunkach .)
--	--	---

Nurkowanie (głębokość do 40 metrów)	Zgodność z normą EN 13319 dotyczącą sprzętu do nurkowania. Produkty spełniające tę normę wytrzymują 200 cykli normalnego ciśnienia (1 ATM) i nadciśnienia (maksymalnie 4,4 ATM), pozostając pod nadciśnieniem przez jedną minutę w każdym cyklu.	Zgodne z normą EN 13319 dotyczącą akcesoriów do nurkowania. Produkt można nosić podczas nurkowania swobodnego (na głębokościach do 40 metrów) oraz podczas aktywności na płytkich wodach, takich jak pływanie w basenie lub wzdłuż wybrzeża. (Ze względów bezpieczeństwa nie należy nurkować samotnie.) Przed i po nurkowaniu należy namoczyć urządzenie w świeżej wodzie przez 30 minut. Po noszeniu urządzenia podczas aktywności wodnych należy je natychmiast wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz skorzystać z funkcji osuszania urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia do noszenia nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie z akwalungiem i nurkowanie techniczne. 2. Nurkowanie na głębokości przekraczającej 40 metrów. 3. Podczas gorących pryszniców, w gorących źródłach, saunach (łaźniach parowych), a także podczas innych czynności w środowiskach o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. 4. Podczas czynności, w trakcie których urządzenie może być narażone na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem oraz innymi środkami myjącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je opłukać i umieścić na 30 minut
--	---	---

w świeżą wodę.

		5. Czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą, takie jak skoki do wody, narty wodne, surfing i sporty motorowodne (np. łodzie motorowe i motorówki), mycie samochodów oraz spływy raftingowe. 6. Wegańskie paski z kompozytowej skóry, tkaniny kompozytowej, skóry, metalu oraz ceramiki nie są przeznaczone do uprawiania sportów wodnych (np. pływania) ani do sytuacji, w których dochodzi do intensywnego pocenia się. W związku z tym zaleca się stosowanie w takich sytuacjach innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia noszonego na ciele spowodowane zanurzeniem w płynie nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie było noszone w nieodpowiednich warunkach .)
--	--	---

10 ATM	Jest to norma dotycząca wodoodporności zdefiniowana przez ISO (Międzynarodową Organizację Normalizacyjną) (ISO 22810). Określa ona, że urządzenie może wytrzymać symulowane statyczne ciśnienie wody na głębokości 100 metrów w temperaturze pokojowej przez 10 minut. Nie oznacza to jednak, że urządzenie jest wodoodporne na głębokości 100 metrów.	To urządzenie noszone na ciele charakteryzuje się wodoodpornością na poziomie 10 ATM zgodnie z normą ISO 22810:2010, co oznacza, że urządzenie może wytrzymać statyczne ciśnienie wody odpowiadające głębokości do 100 metrów przez 10 minut, co jednak nie oznacza, że jest ono wodoodporne na głębokości 100 metrów. Produkt można używać w płytkich wodach, takich jak baseny i plaża, a także nosić i używać podczas uprawiania sportu, w deszczowe dni oraz w przypadku rozprysków wody. Po noszeniu urządzenia podczas aktywności wodnych należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz skorzystać z funkcji osuszania urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia do noszenia nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie, nurkowanie z akwalungiem lub inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody. 2. Podczas gorących pryszniców, w gorących źródłach, saunach (łaźniach parowych), a także podczas innych czynności w środowiskach o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. 3. Podczas czynności, w trakcie których urządzenie może być narażone na działanie żelu pod prysznic, szamponu, wody z mydłem oraz innych środków myjących lub czyszczących. Jeśli
--------	---	--

		urządzenie takim produktem,
--	--	--------------------------------

		należy je opłukać i umieścić na 30 minut w czystej wodzie. 4. Czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą, takie jak skoki do wody, narty wodne, surfing i sporty motorowodne (np. łodzie motorowe i motorówki), mycie samochodów oraz spływy raftingowe. 5. Wegańskie paski z kompozytowej skóry, tkaniny kompozytowej, skóry, metalu oraz ceramiki nie są przeznaczone do uprawiania sportów wodnych (np. pływania) ani do sytuacji, w których dochodzi do intensywnego pocenia się. W związku z tym zaleca się stosowanie w takich sytuacjach innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia noszonego na ciele spowodowane zanurzeniem w płynie nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie było noszone w nieodpowiednich warunkach .)
--	--	---

5 ATM	Jest to norma dotycząca wodoodporności zdefiniowana przez ISO (ISO 22810). Określa ona, że urządzenie może wytrzymać symulowane statyczne ciśnienie wody na głębokości 50 metrów w temperaturze pokojowej przez 10 minut. Nie oznacza to jednak, że urządzenie jest wodoodporne na głębokości 50 metrów.	Urządzenie odpowiada wodoodporności na poziomie 5 ATM zgodnie z normą ISO 22810:2010. Oznacza to, że urządzenie może wytrzymać statyczne ciśnienie wody odpowiadające głębokości do 50 metrów przez 10 minut, co jednak nie oznacza, że jest wodoodporne na głębokości 50 metrów. Produkt można używać w płytkich wodach, takich jak baseny i plaża, a także nosić i używać podczas uprawiania sportu, w deszczowe dni oraz w przypadku rozprysków wody. Po noszeniu urządzenia podczas aktywności wodnych należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz skorzystać z funkcji osuszania urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia do noszenia nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Nurkowanie, nurkowanie z akwalungiem lub inne czynności związane z wysokim ciśnieniem wody. 2. Podczas gorących pryszniców, w gorących źródłach, saunach (łaźniach parowych), a także podczas innych czynności w środowiskach o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. 3. Podczas czynności, w trakcie których urządzenie może być narażone na działanie żelu pod prysznic, szamponu, wody z mydłem oraz innych środków myjących lub czyszczących. Jeśli urządzenie takim produktem,
-------	---	--

proszę to opłukać i pozostawić na 30 minut w świeżej wodzie.

4. Czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub silnym nurtem, takie jak skoki do wody, narty wodne, surfing i sporty motorowodne (np. łodzie motorowe i motorówki), mycie samochodów oraz spływy raftingowe.

5. Wegańskie paski z kompozytowej skóry, tkaniny kompozytowej, skóry, metalu oraz ceramiki nie są przeznaczone do uprawiania sportów wodnych (np. pływania) ani do intensywnego pocenia się. Dlatego w takich sytuacjach zaleca się stosowanie innych pasków. (Uszkodzenia urządzenia noszonego na ciele spowodowane zanurzeniem w płynie nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie było noszone w nieodpowiednich warunkach .)

IP69K	Zgodność z klasą ochrony IP69K zgodnie z normą ISO 20653:2023. Warunki testu IPX9K są następujące: temperatura wody: 80 ± 5 °C; przepływ wody: 15 ± 1 l/min; ciśnienie wody: 10 000 ± 500 kPa; kąt natrysku: 0°, 30°, 60° i 90°, po 30 sekund dla każdego kąta. Nie oznacza to jednak ochrony podczas kąpieli pod prysznicem z użyciem gorącej wody.	Odpowiada stopniowi ochrony IP69K zgodnie z normą ISO 20653:2023. Jeśli urządzenie jest noszone w pomieszczeniach mieszkalnych, biurach, laboratoriach, małych pracowniach rzemieślniczych i magazynach, może zapobiegać przedostawaniu się pyłu do wnętrza. Nie należy go jednak nosić w środowiskach o szczególnie wysokim zapyleniu. Klasa IPX9K obejmuje rozpryski cieczy pod wysokim ciśnieniem. Oznacza to, że produkty o stopniu ochrony IP68 mogą być noszone podczas aktywności w płytkiej wodzie, np. podczas pływania w basenie lub wzdłuż wybrzeża. Produkty posiadające zarówno stopień ochrony IP68, jak i IP69K, można nosić również podczas aktywności w szybko płynącej wodzie, takich jak narty wodne, surfing, motorowe sporty wodne (np. łodzie motorowe i motorówki), mycie samochodów oraz rafting. Po noszeniu urządzenia podczas aktywności wodnych należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz skorzystać z funkcji osuszania urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia do noszenia nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Podczas pływania, nurkowania z rurką, nurkowania z akwalungiem lub innych aktywności, podczas których przez dłuższy czas zanurzasz się w wodzie.
-------	--	--

		2. Pod prysznicem, w gorących źródłach, saunach (łaźniach parowych), a także podczas innych czynności w środowiskach o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. 3. Podczas czynności, w trakcie których urządzenie może być narażone na działanie żelu pod prysznic, szamponu, wody z mydłem oraz innych środków myjących lub czyszczących. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je natychmiast opłukać świeżą wodą i wyczyścić. (Uszkodzenia urządzenia spowodowane zanurzeniem w płynie nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie było noszone w nieodpowiednich warunkach .)
--	--	---

IPX8 (Wodoodporność w codziennym użytkowaniu)	Produkty spełniające tę normę są odporne na rozpryski wody i hydrofobowe; można je nosić i używać podczas treningu, ponieważ są odporne na pot, a także w deszczowe dni i w sytuacji narażenia na rozpryski wody. Nie zaleca się jednak zanurzania takiego urządzenia w wodzie. To urządzenie do noszenia posiada klasę ochrony IPX8 zgodnie z normą GB/T 4208-2017 i zostało przetestowane w kontrolowanych warunkach laboratoryjnych.	Produkty o stopniu ochrony IPX8 spełniają wymagania dotyczące wodoodporności w codziennym użytkowaniu, np. podczas mycia rąk oraz w deszczowe dni. Urządzenia tego typu nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Podczas pływania, nurkowania z rurką, nurkowania z akwalungiem lub innych aktywności, podczas których użytkownik przebywa w wodzie przez dłuższy czas. 2. Pod prysznicem, w gorących źródłach, saunach (łazienkach parowych), a także podczas innych czynności w środowiskach o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. 3. Podczas czynności, w trakcie których urządzenie może być narażone na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem oraz innymi środkami myjącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je natychmiast opłukać czystą wodą i wyczyścić. 4. Czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą, takie jak skoki do wody, narty wodne, surfing i sporty motorowodne (np. łodzie motorowe i motorówki), mycie samochodów oraz spływy raftingowe.
--	--	--

IPX8 (20 metrów)	Jest to klasa wodoodporności zdefiniowana w normie GB/T 4208-2017. Oznacza ona, że urządzenie noszone na ciele jest w stanie wytrzymać symulowane statyczne ciśnienie wody na głębokości 20 metrów. Nie oznacza to jednak, że urządzenie jest wodoodporne na głębokości 20 metrów.	Produkt może być używany w płytkich wodach, takich jak baseny i plaża, i spełnia wymagania dotyczące wodoodporności w codziennym użytkowaniu, np. podczas mycia rąk i w deszczowe dni. Po noszeniu urządzenia podczas aktywności wodnych należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy wody z powierzchni produktu i wszystkich otworów oraz skorzystać z funkcji osuszania urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia do noszenia nie należy używać w następujących sytuacjach: 1. Podczas nurkowania z rurką, nurkowania z akwalungiem lub innych aktywności, podczas których użytkownik przebywa w wodzie przez dłuższy czas. 2. Pod prysznicem, w gorących źródłach, saunach (łazienkach parowych), a także podczas innych czynności w środowiskach o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. 3. Podczas czynności, w trakcie których urządzenie może być narażone na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem oraz innymi środkami myjącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je natychmiast przepłukać czystą wodą i wyczyścić. 4. Czynności związane z szybko płynącą wodą, takie jak skoki do wody, narty wodne, surfing oraz sporty motorowodne (np.
------------------	---	---

		łódki motorowe i motorówki), mycie samochodów oraz spływy raftingowe.
--	--	---

IPX8 (1,5 metra)	Jest to klasa wodoodporności zdefiniowana w normie GB/T 4208-2017. Oznacza ona, że urządzenie noszone na ciele jest w stanie wytrzymać symulowane statyczne ciśnienie wody na głębokości 1,5 metra przez 30 minut. Nie oznacza to jednak, że urządzenie jest wodoodporne na głębokości 1,5 metra.	Urządzenie może wytrzymać krótkotrwałe zanurzenie w wodzie o głębokości do 1,5 metra. Nie zaleca się jednak zanurzania urządzenia w wodzie. Spełnia ono wymagania dotyczące wodoodporności w codziennym użytkowaniu, np. podczas mycia rąk oraz w deszczowe dni. Urządzenia do noszenia na ciele nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Podczas pływania, nurkowania z rurką, nurkowania z akwalungiem lub innych aktywności, podczas których użytkownik przebywa w wodzie przez dłuższy czas. 2. Pod prysznicem, w gorących źródłach, saunach (łaźniach parowych), a także podczas innych czynności w środowiskach o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. 3. Podczas czynności, w trakcie których urządzenie może być narażone na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem oraz innymi środkami myjącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je natychmiast opłukać czystą wodą i wyczyścić. 4. Czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą wodą, takie jak skoki do wody, narty wodne, surfing i sporty motorowodne (np. łodzie motorowe i motorówki), mycie samochodów oraz spływy raftingowe. (Uszkodzenia urządzenia do noszenia na ciele spowodowane zanurzeniem w płynie nie są objęte gwarancją,
------------------	--	---

jeśli urządzenie to było noszone w
nieodpowiednich warunkach
.)

IP6X	Zgodność z normą IEC 60529:2013 (poziom 6). Produkty spełniające tę normę są chronione przed wnikaniem pyłu.	Jeśli urządzenie jest noszone w pomieszczeniach mieszkalnych, biurach, laboratoriach, małych pracowniach rzemieślniczych i magazynach, może zapobiegać przedostawaniu się pyłu do wnętrza. Nie należy go jednak nosić w środowiskach o szczególnie wysokim zapyleniu.
------	---	---

IP68 (20 metrów)	Zgodność z klasą odporności 2 ATM zgodnie z normą ISO 22810:2010 oznacza, że urządzenie wytrzymuje statyczne ciśnienie wody do 20 metrów przez 10 minut, ale nie oznacza to, że jest wodoodporne na głębokości 20 metrów. Spełnia wymagania normy IEC 60529:2013 (poziom 6). Produkty spełniające tę normę są chronione przed wnikaniem pyłu.	To urządzenie do noszenia spełnia wymagania stopnia ochrony IP68 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Jeśli urządzenie jest noszone w pomieszczeniach mieszkalnych, biurach, laboratoriach, małych pracowniach rzemieślniczych i magazynach, może zapobiegać przedostawaniu się pyłu do wnętrza. Nie należy go jednak nosić w środowiskach o szczególnie wysokim zapyleniu. Produkt może być używany w płytkich zbiornikach wodnych, takich jak baseny i plaże, i spełnia wymagania dotyczące wodoodporności w codziennym użytkowaniu, np. w przypadku rozprysków wody i w deszczowe dni. Po noszeniu urządzenia podczas uprawiania sportów wodnych należy je niezwłocznie wyczyścić i wysuszyć, usunąć plamy z wody z powierzchni produktu oraz ze wszystkich otworów, a także skorzystać z funkcji osuszania urządzenia, aby uniknąć negatywnego wpływu na jego działanie. Urządzenia do noszenia na ciele nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Podczas pływania, nurkowania z rurką, nurkowania z akwalungiem lub innych aktywności, w trakcie których użytkownik przebywa w wodzie przez dłuższy czas. 2. Podczas czynności, w których urządzenie może być narażone na działanie żelu pod prysznic, szamponu, wody z mydłem oraz innych środków myjących lub czyszczących. Jeśli urządzenie
------------------	--	--

wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je natychmiast opłukać świeżą wodą i wyczyścić.

		3. Podczas aktywności związanych z szybko płynącą wodą, takich jak skoki do wody, narty wodne, surfing i sporty motorowodne (np. łodzie motorowe i motorówki), mycie samochodów oraz spływy raftingowe. (Uszkodzenia urządzenia noszonego na ciele spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie było noszone w nieodpowiednich warunkach .)
--	--	---

IP68 (1,5 metra)	Jest to klasa wodoodporności zdefiniowana w normie GB/T 4208-2017. Oznacza ona, że urządzenie noszone na ciele może wytrzymać symulowane statyczne ciśnienie wody na głębokości 1,5 metra przez 30 minut. Nie oznacza to jednak, że urządzenie jest wodoodporne na głębokości 1,5 metra. Zgodne z normą IEC 60529:2013 (poziom 6). Produkty spełniające tę normę są chronione przed wnikaniem pyłu.	To urządzenie do noszenia spełnia wymagania stopnia ochrony IP68 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Jeśli urządzenie jest noszone w pomieszczeniach mieszkalnych, biurach, laboratoriach, małych pracowniach rzemieślniczych i magazynach, może zapobiegać przedostawaniu się pyłu do jego wnętrza. Nie należy go jednak nosić w środowiskach o szczególnie wysokim zapyleniu. Urządzenie wytrzymuje krótkotrwałe zanurzenie w wodzie na głębokość do 1,5 metra. Nie zaleca się jednak zanurzania urządzenia w wodzie. Spełnia ono wymagania dotyczące wodoodporności w codziennym użytkowaniu, np. w przypadku rozprysków wody i w deszczowe dni. Urządzenia do noszenia na ciele nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Podczas pływania, nurkowania z rurką, nurkowania z akwalungiem lub innych aktywności, podczas których użytkownik przebywa w wodzie przez dłuższy czas. 2. Pod prysznicem, w gorących źródłach, saunach (łaźniach parowych), a także podczas innych czynności w środowiskach o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. 3. Podczas czynności, w trakcie których urządzenie może być narażone na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem oraz innymi środkami myjącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je
------------------	---	---

natychmiast opłukać czystą wodą i wyczyścić.

4. Czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą, takie jak

		skoki do wody, narty wodne, surfing i sporty motorowodne (np. łodzie motorowe i motorówki), mycie samochodów oraz spływy raftingowe. (Uszkodzenia urządzenia noszonego na ciele spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie było noszone w nieodpowiednich warunkach.)
--	--	---

IP67	Jest to klasa wodoodporności zdefiniowana w normie GB/T 4208-2017. Oznacza ona, że urządzenie do noszenia na ciele jest w stanie wytrzymać symulowane statyczne ciśnienie wody na głębokości 1 metra przez 30 minut. Nie oznacza to jednak, że urządzenie jest wodoodporne na głębokości 1 metra. Zgodne z normą IEC 60529:2013 (poziom 6). Produkty spełniające tę normę są zabezpieczone przed wnikaniem pyłu.	To urządzenie noszone spełnia wymagania stopnia ochrony IP67 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Jeśli urządzenie jest noszone w pomieszczeniach mieszkalnych, biurach, laboratoriach, małych pracowniach rzemieślniczych i magazynach, może zapobiegać przedostawaniu się pyłu do wnętrza. Nie należy go jednak nosić w środowiskach o szczególnie wysokim zapyleniu. Urządzenie wytrzymuje krótkotrwale zanurzenie w wodzie na głębokość do 1 metra. Nie zaleca się jednak zanurzania urządzenia w wodzie. Urządzenie jest odporne na pot i rozpryski wody, dzięki czemu można je nosić podczas uprawiania sportu oraz w deszczowe dni. Urządzenia do noszenia nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Podczas pływania, nurkowania z rurką, nurkowania z akwalungiem lub innych aktywności, podczas których użytkownik przebywa w wodzie przez dłuższy czas. 2. Pod prysznicem, w gorących źródłach, saunach (łaźniach parowych), a także podczas innych czynności w środowiskach o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. 3. Podczas czynności, w trakcie których urządzenie może być narażone na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem oraz innymi środkami myjącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je natychmiast opłukać czystą wodą i wyczyścić.
------	---	--

4. Czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą, takie jak

		Skoki do wody, narty wodne, surfing i sporty motorowodne (np. łodzie motorowe i motorówki), mycie samochodów oraz rafting. 5. Inne niewłaściwe sposoby użytkowania i warunki, w których urządzenie może zostać zanurzone w wodzie o głębokości większej niż 1 metr lub pozostawać zanurzone w wodzie przez ponad 30 minut. (Uszkodzenia urządzenia noszonego na ciele spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie to było noszone w nieodpowiednich warunkach .)
--	--	--

IP57	Nie zapobiega całkowicie przedostawaniu się pyłu, jednak ilość przedostającego się pyłu nie może zakłócać normalnego działania urządzenia ani stwarzać zagrożenia dla bezpieczeństwa. Urządzenie można zanurzać na głębokość do 1 metra w wodzie przez 30 minut w normalnej temperaturze i przy ciśnieniu atmosferycznym.	To urządzenie noszone spełnia wymagania stopnia ochrony IP57 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Jeśli urządzenie jest noszone w pomieszczeniach mieszkalnych, biurach, laboratoriach, małych pracowniach rzemieślniczych i magazynach, może zapobiegać przedostawaniu się pyłu do wnętrza. Nie należy go jednak nosić w środowiskach o szczególnie wysokim zapyleniu. Urządzenie wytrzymuje krótkotrwałe zanurzenie w wodzie o głębokości do 1 metra. Nie zaleca się jednak zanurzania urządzenia w wodzie. Urządzenie jest odporne na pot i rozpryski wody, dzięki czemu można je nosić podczas uprawiania sportu oraz w deszczowe dni. Urządzenia do noszenia nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Podczas pływania, nurkowania z rurką, nurkowania z akwalungiem lub innych aktywności, podczas których użytkownik przebywa w wodzie przez dłuższy czas. 2. Pod prysznicem, w gorących źródłach, saunach (łaźniach parowych), a także podczas innych czynności w środowiskach o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. 3. W przypadku czynności, podczas których urządzenie może zostać narażone na działanie żelu pod prysznic, szamponu, wody z mydłem oraz innych środków myjących lub czyszczących. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je natychmiast przepłukać czystą wodą i wyczyścić.
------	---	--

4. Czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą, takie jak

		skoki do wody, narty wodne, surfing i sporty motorowodne (np. łodzie motorowe i motorówki), mycie samochodów oraz spływy raftingowe. 5. Inne niewłaściwe sposoby użytkowania i środowiska, w których urządzenie może zostać zanurzone w wodzie o głębokości większej niż 1 metr lub pozostawione w wodzie przez ponad 30 minut. (Uszkodzenia urządzenia noszonego na ciele spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie to było noszone w nieodpowiednich warunkach .)
--	--	---

IP55	Nie zapobiega całkowicie przedostawaniu się pyłu, jednak ilość przedostającego się pyłu nie może zakłócać normalnego działania urządzenia ani stwarzać zagrożenia dla bezpieczeństwa. Urządzenie wytrzymuje przez 3 minuty strumień wody o natężeniu 12,5 l/min, skierowany na obudowę urządzenia z dowolnego kierunku.	To urządzenie noszone spełnia wymagania stopnia ochrony IP55 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Jeśli urządzenie jest noszone w pomieszczeniach mieszkalnych, biurach, laboratoriach, małych pracowniach rzemieślniczych i magazynach, może zapobiegać przedostawaniu się pyłu do wnętrza. Nie należy go jednak nosić w środowiskach o szczególnie wysokim zapyleniu. Urządzenie jest odporne na rozpryski wody i wodoodporne. Urządzenie jest odporne na pot i rozpryski wody, dzięki czemu można je nosić podczas uprawiania sportu oraz w deszczowe dni. Urządzenia tego typu nie należy nosić w następujących sytuacjach: 1. Wrzucenie do wody, pływanie, nurkowanie z pomostu, skoki do wody lub jakakolwiek inna aktywność, podczas której urządzenie zostanie zanurzone w wodzie. 2. Pod prysznicem, w gorących źródłach, saunach (łaźniach parowych), a także podczas innych czynności w środowiskach o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. 3. Podczas czynności, w trakcie których urządzenie może mieć kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem oraz innymi środkami myjącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je natychmiast przepłukać czystą wodą i wyczyścić. 4. Czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą
------	--	--

wodą, takie jak
skoki do wody, narty wodne, surfing
oraz

		sporty motorowodne (np. łodzie motorowe i motorówki), mycie samochodów oraz rafting. 5. Inne sytuacje lub sposoby użytkowania, w których urządzenie noszone na ciele jest narażone na działanie szybko płynącej wody lub silnych strumieni wody albo jest bezpośrednio narażone na działanie szybkich strumieni wody przez okres dłuższy niż 3 minuty, np. podczas długotrwałego użytkowania w ulewnym deszczu lub podczas przelotnych opadów. (Uszkodzenia urządzenia noszonego spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie noszone jest w nieodpowiednich warunkach .)
--	--	--

IP54	Nie zapobiega całkowicie przedostawaniu się pyłu, jednak ilość przedostającego się pyłu nie może zakłócać normalnego działania urządzenia ani stwarzać zagrożeń dla bezpieczeństwa. Urządzenie jest odporne na działanie strumieni wody o natężeniu do 10 l/min, kierowanych na obudowę urządzenia z dowolnego kierunku, przez okres 10 minut.	To urządzenie do noszenia spełnia wymagania stopnia ochrony IP54 zgodnie z normą IEC 60529:2013. Jeśli urządzenie jest noszone w pomieszczeniach mieszkalnych, biurach, laboratoriach, małych pracowniach rzemieślniczych i magazynach, może zapobiegać przedostawaniu się pyłu do wnętrza. Nie należy go jednak nosić w środowiskach o szczególnie wysokim zapyleniu. Urządzenie jest odporne na rozpryski wody i wodoodporne. Urządzenie jest odporne na pot, dzięki czemu można je nosić podczas uprawiania sportu oraz w deszczowe dni. Nie należy nosić tego urządzenia w następujących sytuacjach: 1. Wrzucanie do wody, fotografia podwodna lub jakakolwiek inna czynność, podczas której urządzenie zostanie zanurzone w wodzie. 2. Pod prysznicem, w gorących źródłach, saunach (łaźniach parowych), a także podczas innych czynności w środowiskach o wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza. 3. Podczas czynności, w których urządzenie może być narażone na kontakt z żelazem pod prysznic, szamponem, wodą z mydłem oraz innymi środkami myjącymi lub czyszczącymi. Jeśli urządzenie wejdzie w kontakt z takim produktem, należy je natychmiast opłukać czystą wodą i wyczyścić. 4. Czynności związane z wysokim ciśnieniem wody lub szybko płynącą
------	---	--

		wodą, takie jak skoki do wody, ej narty wodne, surfing oraz sporty motorowodne (np. łodzie motorowe
--	--	---

		i łodzi motorowe), mycie samochodów oraz rafting. 5. Inne rodzaje niewłaściwego użytkowania oraz sytuacje, w których urządzenie może mieć kontakt z silnymi prądami wodnymi lub pozostawać w kontakcie z prądem wodnym przez okres dłuższy niż 10 minut. (Uszkodzenia urządzenia noszonego na ciele spowodowane zanurzeniem w cieczy nie są objęte gwarancją, jeśli urządzenie było noszone w nieodpowiednich warunkach .)
--	--	--