

# Inhaltsverzeichnis

## Erste Schritte

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Erscheinungsbild                   | 1 |
| Koppeln mit einem EMUI-Telefon     | 1 |
| Kopplung mit einem Android-Telefon | 2 |
| Koppeln mit einem iPhone           | 3 |
| Tasten und Touch-Bedienungen       | 3 |
| Benutzerdefinierte Funktionskarten | 6 |

## Assistent

|   |    |
|---|----|
| Einstellen des Watchface                  | 7  |
| Watchfaces anpassen                       | 7  |
| Galerie-Watchfaces                        | 8  |
| HUAWEI Assistant·TODAY                    | 8  |
| Apps verwalten                            | 9  |
| Nachrichtenverwaltung                     | 10 |
| Bluetooth-Sprachanruf                     | 11 |
| Remote-Auslöser                           | 12 |
| Musikwiedergabesteuerung                  | 12 |
| Wecker                                    | 14 |
| Sprachassistent                           | 14 |
| Mit deiner Uhr nach deinem Telefon suchen | 15 |
| Deine Uhr mit deinem Telefon finden       | 15 |
| Nicht stören-Modus                        | 16 |
| Anzeigen von Kalenderterminen             | 16 |

## Gesundheitsmanagement

|   |    |
|---|----|
| Emotionales Wohlbefinden                    | 18 |
| Schlafüberwachung                           | 19 |
| Beobachtung der Schlafatmung                | 20 |
| Aktivitätsringe                             | 21 |
| Stay Fit-App                                | 22 |
| Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen | 24 |
| EKG-Messung                                 | 25 |
| SpO2-Messung                                | 27 |
| Herzfrequenzmessung                         | 27 |
| Hauttemperaturmessung                       | 30 |
| Zykluskalender                              | 31 |

## Training

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Training starten                  | 33 |
| Anpassen von Trainingsdatenkarten | 34 |

|  |    |
|--|----|
| Trail-Lauf                             | 35 |
| Tauchen                                | 36 |
| Offline-Karten                         | 36 |
| Telefon-Uhr-Verknüpfung für Radfahren  | 37 |
| Laufen mit dem Intelligenten Begleiter | 37 |
| Anpassen von Laufplänen                | 38 |
| Anzeigen deines Trainingsstatus        | 39 |
| Trainingsaufzeichnungen                | 39 |
| Automatische Trainingserkennung        | 40 |
| Rückweg                                | 40 |
| Trainingsstreckensynchronisierung      | 40 |

## Weitere Hilfe

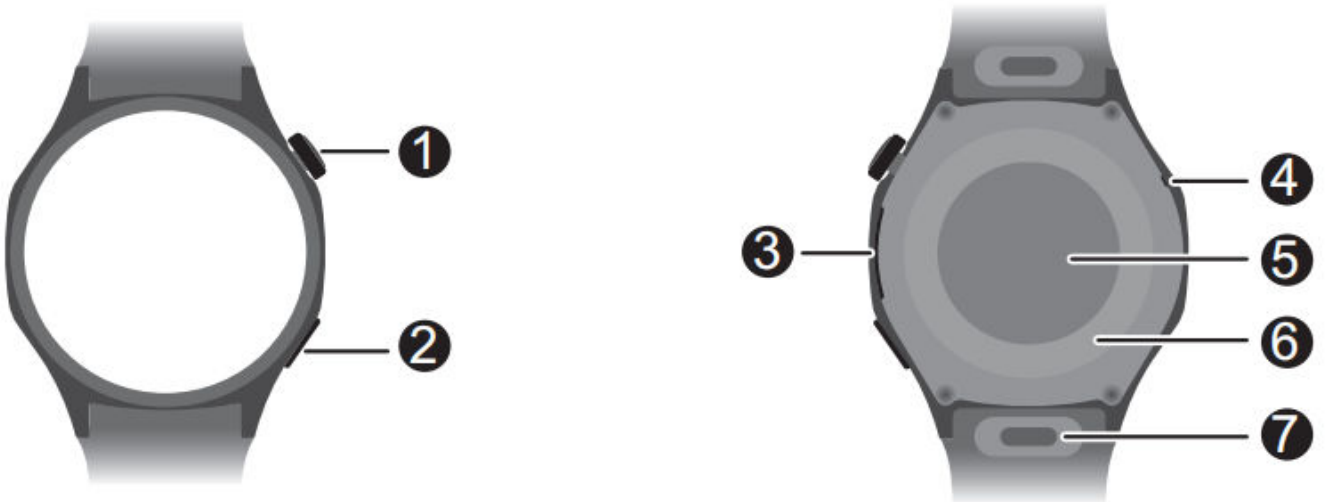
|  |    |
|--|----|
| Multi-Tasking  | 42 |
| Aufladen   | 42 |
| Mit Fahrradzubehör koppeln   | 43 |
| Koppeln mit einem HUAWEI S-TAG   | 43 |
| Verbinden mit Bluetooth-Kopfhörern   | 44 |
| Always On Display  | 44 |
| OneHop-Watchfaces  | 45 |
| Töne & Vibration   | 45 |
| Anzeige und Helligkeit   | 46 |
| Aktualisierungen   | 46 |
| Definition der Wasser- und Staubschutzarten und<br>Beschreibung des Einsatzszenarios von Wearables | 47 |

# Erste Schritte

## Erscheinungsbild


**i** Die folgenden Abbildungen dienen nur als Referenz. Maßgeblich ist das tatsächliche Aussehen des Produkts.



Das Produkt in den folgenden Abbildungen ist die HUAWEI WATCH GT 5 Pro (46 mm).







|   |                         |
|---|-------------------------|
| ① | Obere Taste             |
| ② | Untere Taste            |
| ③ | Lautsprecher            |
| ④ | Mikrofon                |
| ⑤ | Herzfrequenzsensor      |
| ⑥ | Ladebereich             |
| ⑦ | Schnellverschlussstaste |

## Koppeln mit einem EMUI-Telefon





- 1 Installiere die **Huawei Health**-App ()  
Wenn du **Huawei Health** bereits installiert hast, navigiere zu **Konto > Nach Aktualisierungen suchen** und aktualisiere sie auf die aktuelle Version.
- 2 Gehe zu **Huawei Health > Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID hast, registriere dich bitte für eine und melde dich anschließend an.
  - i** Es wird empfohlen, ein Erwachsenenkonto für die Anmeldung zu verwenden, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem Wearable und deinem Telefon sicherzustellen.

- 3 Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
- 4 Platziere dein Wearable in der Nähe deines Telefons. Tippe in der **Huawei Health**-App oben rechts auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Wähle dein Wearable aus und tippe auf **VERKNÜPFEN**. Alternativ kannst du auf **Scannen** tippen, um den QR-Code zu scannen, der auf deinem Wearable angezeigt wird, und den Kopplungsvorgang zu starten.
- 5 Wenn die Nachricht **Synchronisierung von Bluetooth-Nachrichten** auf dem **Huawei Health**-Bildschirm angezeigt wird, tippe auf **Zulassen**.
- 6 Wenn auf deinem Wearable eine Kopplungsaufforderung angezeigt wird, tippe auf  und folge den Bildschirmanweisungen auf deinem Telefon, um die Kopplung abzuschließen.
- 7 Um eine optimale Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, überprüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.

## Kopplung mit einem Android-Telefon

- 1 Installiere die **Huawei Health**-App ().  
Wenn du die **Huawei Health**-App bereits installiert hast, navigiere zu **Konto > Nach Aktualisierungen suchen** und aktualisiere sie auf die aktuelle Version.
- 2 Navigiere zu **Huawei Health > Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID hast, registriere dich bitte für eine und melde dich anschließend an.  
 Es wird empfohlen, ein Konto für Erwachsene für die Anmeldung zu verwenden, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem tragbaren Gerät und deinem Telefon sicherzustellen.
- 3 Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
- 4 Platziere dein Wearable in der Nähe deines Telefons. Tippe in der **Huawei Health**-App oben rechts auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Wähle dein Wearable aus und tippe auf **VERKNÜPFEN**. Alternativ kannst du auf **Scannen** tippen, um den QR-Code zu scannen, der auf deinem Wearable angezeigt wird, und den Kopplungsvorgang zu starten.
- 5 Wenn auf deinem Wearable eine Kopplungsaufforderung angezeigt wird, tippe auf  und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm des Telefons, um die Kopplung abzuschließen.
- 6 Tippe auf **Einstellungen** und schließe die Einstellungen für den Verbindungsschutz der Uhr ab, um eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **Huawei Health** sicherzustellen. Dies wird dazu beitragen, eine bessere Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und eingehende Anrufe von deinem Telefon zu ermöglichen.
- 7 Um eine optimale Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, überprüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.


## Koppeln mit einem iPhone

- 1** Installiere die **HUAWEI Health**-App ()  
 Wenn du die App bereits installiert hast, aktualisiere sie auf die neueste Version.  
 Wenn du die App noch nicht installiert hast, navigiere zum **App-Store** deines Telefons, suche nach **HUAWEI Health**, lade die App herunter und installiere sie.
- 2** Gehe zu **HUAWEI Health > Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID hast, registriere dich bitte für eine und melde dich anschließend an.  
 Es wird empfohlen, ein Erwachsenenkonto für die Anmeldung zu verwenden, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem Wearable und deinem Telefon sicherzustellen.
- 3** Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
- 4** Platziere dein Wearable in der Nähe deines Telefons. Tippe in der **HUAWEI Health**-App oben rechts auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Wähle dein Wearable aus und tippe auf **VERKNÜPFEN**. Du kannst auch auf **Scannen** tippen, um den QR-Code zu scannen, der auf deinem Wearable angezeigt wird, und den Kopplungsvorgang zu starten.
- 5** Wenn eine Kopplungsanfrage auf deinem Wearable erscheint, tippe auf . Wenn in **HUAWEI Health** ein Pop-up-Fenster mit Aufforderung zur Bluetooth-Kopplung erscheint, tippe auf **Koppeln**. Es wird ein weiteres Pop-up-Fenster angezeigt, in dem du gefragt wirst, ob du zulassen möchtest, dass das Wearable Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigt. Tippe auf **Zulassen** und folge den Bildschirmanweisungen.
- 6** Warte ein paar Sekunden, bis **HUAWEI Health** eine Meldung mit dem Hinweis anzeigt, dass die Kopplung erfolgreich war. Wenn die Kopplung fehlschlägt, navigiere zu **Einstellungen > Bluetooth** auf deinem Telefon, verbinde dich mit dem entsprechenden Gerät und versuche die Kopplung erneut.
- 7** Lasse **HUAWEI Health** im Hintergrund laufen (streiche also nicht nach oben, um die App zu schließen), um eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **HUAWEI Health** sicherzustellen. Auf diese Weise sorgst du für eine bessere Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und eingehende Anrufe von deinem Telefon.
- 8** Um eine optimale Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, schau unter diesem Link für die richtigen Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon nach.

## Tasten und Touch-Bedienungen

Der Farb-Touchscreen des Geräts unterstützt eine Reihe von Touch-Bedienungen, z. B. nach oben, unten, links und rechts streichen oder gedrückt halten.

## Obere Taste

| Bedienung           | Funktion   |
|---------------------|--|
| Drehen              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Modus <b>Raster</b>: Zum Vergrößern und Verkleinern der App-Symbole und App-Namen auf dem Bildschirm der App-Liste.</li> <li>• Im Modus <b>Liste</b>: Zum Streichen nach oben und unten in der App-Liste und auf den Details-Bildschirmen.</li> <li>• In der App: Scrollt auf dem Bildschirm nach oben und unten.</li> </ul> <p> Navigiere für den Wechsel in den <b>Raster</b>- oder <b>Liste</b>-Modus zu <b>Einstellungen &gt; Watchface und Startbildschirm &gt; Startprogramm</b>.</p> |
| Drücken             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei ausgeschaltetem Bildschirm: Bildschirm einschalten.</li> <li>• Wenn der Startbildschirm angezeigt wird: Zum Bildschirm mit der App-Liste wechseln.</li> <li>• Wenn ein anderer Bildschirm angezeigt wird: Zurück zum Startbildschirm.</li> <li>• Zum Stummschalten eingehender Bluetooth-Anrufe.</li> </ul>   |
| Zweimaliges Drücken | Bei eingeschaltetem Bildschirm: Wechseln zum Bildschirm der letzten Aufgaben, um alle laufenden Apps anzuzeigen.   |
| Gedrückt halten     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Einschalten der Uhr.</li> <li>• Zur Weiterleitung auf den Bildschirm zum Neustarten/-Ausschalten.</li> <li>• Zum Erzwingen eines Neustarts der Uhr beim Gedrückthalten für mindestens 12 Sekunden.</li> </ul>   |

## Untere Taste

| Bedienung       | Funktion  |
|-----------------|---|
| Drücken         | <p>Zum standardmäßigen Öffnen der Training-App.</p> <p>Du kannst die Funktion der unteren Taste auch anpassen, indem du die Schritte unten ausführst:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu <b>Einstellungen &gt; Untere Taste</b>.</li> <li>2 Wähle eine App für deine benutzerdefinierte Einstellung aus. Sobald der Vorgang abgeschlossen ist, kehre zum Startbildschirm zurück und drücke die untere Taste, um die App zu öffnen.</li> </ol> |
| Gedrückt halten | Zum Aktivieren des Sprachassistenten.   |

## Verknüpfungen

| Bedienung   | Funktion  |
|---|---|
| Gleichzeitig die obere und die untere Taste drücken | Zum Erstellen eines Screenshots und Hochladen in die Galerie deines Telefons. |

## Touch-Bedienung

| Bedienung             | Funktion   |
|-----------------------|--|
| Antippen              | Auswählen und bestätigen.  |
| Tippen und halten     | Auf dem Startbildschirm: Watchface ändern. Auf der Uhr-Funktionskarte: Zugriff auf den Kartenverwaltungsbildschirm.  |
| Nach oben streichen   | Auf dem Startbildschirm: Benachrichtigungen anzeigen.  |
| Nach unten streichen  | Auf dem Startbildschirm: Zum Öffnen des Kontextmenüs und der Statusleiste. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du kannst <b>Nicht stören</b> und <b>Schlaf</b> im Kontextmenü aktivieren oder deaktivieren.</li> <li>• Du kannst den verbleibenden Akkustand und den Status der Bluetooth-Verbindung in der Statusleiste anzeigen.</li> </ul> |
| Nach links streichen  | Auf dem Startbildschirm: Zugriff auf benutzerdefinierte Funktionskarten.   |
| Nach rechts streichen | Auf dem Startbildschirm: Bildschirm HUAWEI Assistant·TODAY aufrufen.<br>Auf dem Bildschirm einer beliebigen App: Zurück zum vorherigen Bildschirm.   |

## Ausschalten des Bildschirms

- Senke dein Handgelenk oder drehe es nach außen oder decke den Bildschirm mit deiner Handfläche ab.
- Die Uhr wechselt automatisch in den Ruhezustand, wenn sie eine Zeit lang nicht bedient wird.

## Einschalten des Bildschirms


- Drücke einmal auf die obere Taste, um den Bildschirm zu aktivieren.
- Hebe dein Handgelenk, um den Bildschirm zu aktivieren.

Diese Funktion ist standardmäßig aktiviert. Um sie zu deaktivieren, öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Geräteeinstellungen** und schalte **Zum Aktivieren anheben** aus.


## Benutzerdefinierte Funktionskarten

Nachdem du häufig genutzte Apps als Funktionskarten hinzugefügt hast, kannst du auf dem Startbildschirm der Uhr ohne großen Aufwand nach links streichen, um diese Apps anzuzeigen und aufzurufen. Eine Funktionskarte kann je nach deinen Anforderungen eine oder mehrere Apps enthalten.

### Hinzufügen einer Karte


- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Einstellungen > Karten verwalten**.
- 2 Tippe auf  und wähle die gewünschte Karte aus.
- 3 Streiche auf dem Startbildschirm nach links oder rechts, um die hinzugefügte Karte anzuzeigen.

### Bearbeiten einer Kombinationskarte

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um auf die Funktionskarten zuzugreifen. Tippe eine beliebige Karte an und halte sie gedrückt, um den Bildschirm zur Kartenbearbeitung aufzurufen.
- 2 Streiche nach links oder rechts, um die gewünschte Kombinationskarte auszuwählen, tippe darunter auf **Benutzerdefiniert** und ändere die Komponenten entsprechend deinen Anforderungen.
  -  Komponenten von Kombinationskarten können nur ersetzt, nicht gelöscht werden.

### Verschieben/Entfernen einer Karte

Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um auf die Funktionskarten zuzugreifen. Tippe eine beliebige Karte an und halte sie gedrückt, um den Bildschirm zur Kartenbearbeitung aufzurufen.

- Um eine Karte zu verschieben, tippe darauf, halte sie gedrückt und ziehe sie dann an ihre neue Position.
- Um eine Karte zu entfernen, tippe auf  und dann auf **Entfernen**.



# Assistent

## Einstellen des Watchface

### Ändern des Watchfaces

Du kannst mit nur wenigen einfachen Schritten auf deiner Uhr oder deinem Telefon zu einem neuen Watchface wechseln.

- 📘 Diese Funktion wird nur in bestimmten Märkten unterstützt. Wende dich an die lokale Huawei-Hotline, um weitere Informationen zu erhalten.

#### Auf deiner Uhr:


Du kannst eine der folgenden Methoden verwenden:

- Tippe auf eine beliebige Stelle des Startbildschirms und halte diese gedrückt, um den Bildschirm zur Auswahl des Watchfaces aufzurufen, und streiche nach links oder rechts, um das gewünschte Watchface auszuwählen.
- Drücke auf dem Startbildschirm die obere Taste, gehe zu **Einstellungen** > **Watchface und Startbildschirm** > **Watchfaces** und streiche nach links oder rechts, um das gewünschte Zifferblatt auszuwählen.

#### Auf deinem Telefon:

Öffne **Huawei Health**, tippe auf **Geräte**, wähle **Meine Watchfaces** oder **Watchfaces**, und wähle das gewünschte Watchface aus.

### Löschen eines Watchfaces

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Meine Watchfaces** > **Lokale Watchfaces verwalten**.
- 2 Tippe auf , um ein Ziel-Watchface zu löschen.

Wenn du ein Watchface gekauft hast und es über **Meine Watchfaces** > **Lokale Watchfaces verwalten** gelöscht hast, musst du es nur neu installieren, wenn du es wieder verwenden möchtest. Du musst es nicht erneut kaufen.

## Watchfaces anpassen



Du kannst den Stil und die Funktionskomponenten eines Watchface an deine Wünsche anpassen.

- 1 Halte einen beliebigen Bereich des Startbildschirms gedrückt, um den Bildschirm mit der Watchface-Auswahl aufzurufen.
- 2 Tippe auf **Benutzerdefiniert** unter einem Watchface und streiche auf dem Bildschirm nach oben oder links, um zwischen Watchface-Stilen oder Funktionskomponenten zu wechseln.

- Die Anpassung ist nur für die Watchfaces mit der Taste **Benutzerdefiniert** darunter verfügbar. Die Anpassungsmöglichkeiten sind je nach Watchface unterschiedlich.

## Galerie-Watchfaces

Gestalte dein einzigartiges Watchface mit deinen Lieblingsfotos und -bildern und verwandle dein Wearable-Gerät in eine zeitlose Uhr. Wähle Bilder deiner unvergesslichen Reiseerlebnisse, deines Familienlebens oder deiner liebsten Haustiere und lade sie hoch, um sie als Galerie-Watchfaces festzulegen.

- Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Meine Watchfaces > Galerie** um den Bildschirm mit den Einstellungen für die Galerie-Watchfaces aufzurufen.
  - Tippe auf **+** und wähle entweder **Kamera** oder **Galerie** als Methode für das Hochladen aus. Wenn du fertig bist, tippe in der rechten oberen Ecke auf .
  - Passe den Bereich an, in dem das Bild angezeigt werden soll, und tippe auf  in der oberen rechten Ecke, um das Hochladen abzuschließen.
  - Auf dem Bildschirm **Galerie** kannst du Folgendes einstellen:
    - Bildfarbe, Stil, Position der Zeit und Farbe der Uhrzeit.**
    - Funktion:** Du kannst die Komponenten auswählen, die dir gefallen.
    - Zum Anzeigen von neuem Bild anheben:** Wenn diese Option aktiviert ist und mehr als ein Bild als Galerie-Watchface hochgeladen wurde, wechselt das angezeigte Watchface jedes Mal zu einem anderen Bild, wenn du dein Handgelenk anhebst. Wenn diese Option deaktiviert ist, wird beim Anheben deines Handgelenks nur das zuletzt gezeigte Bild angezeigt.
    - Stil auf alle anwenden:** Wendet den benutzerdefinierten Stil auf alle hinzugefügten Bilder an.
  - Speichere alle benutzerdefinierten Einstellungen, tippe auf **Als Standard festlegen** und dein Wearable-Gerät wechselt zum neu eingestellten Galerie-Watchface.
- Wenn mehr als ein Bild hochgeladen wurde, kannst du auf den Bildschirm tippen, um zu einem neuen Bild zu wechseln.

## HUAWEI Assistant·TODAY

Der HUAWEI Assistant·TODAY-Bildschirm bietet einen schnelleren und einfacheren Zugriff auf Wetterinformationen.


### Öffnen/Beenden von HUAWEI Assistant·TODAY

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach rechts, um HUAWEI Assistant·TODAY zu öffnen. Streiche dann auf dem Bildschirm nach links, um HUAWEI Assistant·TODAY zu beenden.

## Audiosteuerung

Auf dem HUAWEI Assistant-TODAY-Bildschirm auf deiner Uhr kannst du die Audiosteuerungskarte für die Steuerung der Musikwiedergabe sowohl auf deinem Telefon als auch auf deiner Uhr verwenden. Beachte, dass die Musiksteuerung des Telefons über die Uhr nur funktioniert, wenn deine Uhr mit **Huawei Health** verbunden ist und Musik auf dem Telefon wiedergegeben wird.

## Apps verwalten

 Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn deine Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.

### Installieren von Apps


- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **App Gallery**.
- 2 Wähle die gewünschte App aus der Liste **Apps** aus und tippe auf **INSTALLIEREN**. Rufe nach erfolgreicher Installation die App-Liste auf deiner Uhr auf, suche nach der neu installierten App und öffne sie.

### Aktualisieren von Apps

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **App Gallery**.
- 2 Gehe zu **Manager > Aktualisierungen > AKTUALISIEREN**, um die Apps auf die neuesten Versionen zu aktualisieren.

### Deinstallieren von Apps

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **App Gallery**.
- 2 Gehe zu **Manager > Installationsmanager > DEINSTALLIEREN**, um Apps zu deinstallieren. Nachdem die Deinstallation abgeschlossen ist, werden die entfernten Apps nicht mehr auf deiner Uhr angezeigt.

 Wenn du **AppGallery-Service deaktivieren** in **Huawei Health** aktiviert hast, musst du auf **AppGallery** tippen und den Bildschirmanweisungen zum Erteilen der erforderlichen Berechtigungen folgen, um **AppGallery** wieder zu aktivieren.

- Bevor du eine Drittanbieter-App nutzt, füge diese über den Telefonmanager/Optimizer zur Liste der geschützten Hintergrund-Apps hinzu. Gehe außerdem zu **Einstellungen > Akku** auf deinem Telefon, wähle die App unter **Akkunutzung nach Apps**, tippe auf **Starteinstellungen** und aktiviere **Auto-Start**, **Sekundärer Start** und **Im Hintergrund ausführen**.
- Wenn eine Drittanbieter-App nicht funktioniert, nachdem du sie zur Liste der geschützten Hintergrund-Apps hinzugefügt hast, deinstalliere die App, installiere sie neu und versuche es erneut.


## Neuordnung der App-Liste deiner Uhr

Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste zu öffnen, tippe auf eine beliebige App und halte sie gedrückt, ziehe sie an die gewünschte Position und lasse sie los, sobald andere Apps zur Seite rücken.

## Nachrichtenverwaltung

Wenn deine Uhr mit **Huawei Health** verknüpft ist und die Benachrichtigungen über Nachrichten aktiviert sind, werden neue Nachrichten, die in der Statusleiste deines Telefons erscheinen, mit deiner Uhr synchronisiert.

### Aktivieren von Nachrichtenbenachrichtigungen

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails tippe auf **Benachrichtigungen** und schalte **Benachrichtigungen** ein.
- 2 Aktiviere in der App-Liste unten die Schalter für die Apps, von denen du Benachrichtigungen empfangen möchtest.
  -  Der Abschnitt **APPS** auf dem Benachrichtigungs **Bildschirm** zeigt die Apps, für die Push-Benachrichtigungen verfügbar sind.

### Intelligente Benachrichtigungen


Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails tippe auf **Benachrichtigungen** und schalte **Intelligente Benachrichtigungen** ein. Dann werden Push-Benachrichtigungen basierend auf dem Nutzungsstatus des Telefons auf intelligente Weise an deine Uhr gesendet. Die Funktion ist standardmäßig deaktiviert.

### Anzeigen von ungelesenen Nachrichten

Deine Uhr vibriert beim Tragen, um dich über neue Nachrichten zu informieren, die von der Statusleiste deines Telefons gepusht werden.

Ungelesene Nachrichten werden auf deiner Uhr gespeichert. Um diese anzuzeigen, streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach oben, um die Mitteilungszentrale zu öffnen.

### Beantworten von Kurznachrichten (SMS)


-  Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn deine Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.
  - Schnelle SMS-Antworten funktionieren nur mit der SIM-Karte, die die SMS-Nachricht empfangen hat.

Beim Beantworten einer neuen SMS-Nachricht oder einer Nachricht in WhatsApp, Messenger oder Telegram auf deiner Uhr kannst du schnelle Antworten oder Emoticons verwenden. Unterstützte Nachrichtentypen unterliegen der tatsächlichen Nutzung.



## Anpassen von schnellen SMS-Antworten

- Wenn es keine Karte **Schnelle Antworten** gibt, wird diese Funktion von deiner Uhr nicht unterstützt.
- Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn deine Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.

Du kannst eine schnelle Antwort wie folgt anpassen:

- 1 Sobald deine Uhr mit **Huawei Health** verknüpft ist, öffne die App, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf die Karte **Schnelle Antworten**.
- 2 Du kannst auf **Antwort hinzufügen** tippen, um eine neue schnelle Antwort hinzuzufügen, auf eine vorhandene Antwort tippen, um sie zu bearbeiten, und auf  neben einer Antwort tippen, um sie zu löschen.

## Löschen von Nachrichten

- Streiche in der Mitteilungszentrale auf der zu löschenden Nachricht nach links und tippe auf , um die Nachricht zu löschen.
- Tippe am Ende der Nachrichtenliste auf , um alle Nachrichten zu löschen.

## Bluetooth-Sprachanruf

- Um diese Funktion nutzen zu können, musst du sicherstellen, dass dein Wearable mit **Huawei Health** verbunden ist.
- Wearable unterstützen die Wählfunktion nicht.

## Favoriten-Kontakte hinzufügen

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Favoriten-Kontakte**.
  - 2 Tippe auf dem Bildschirm **Favoriten-Kontakte** auf **Hinzufügen**. Du wirst automatisch zu deinen Telefonkontakten weitergeleitet. Wähle dort die Kontakte aus, die du zu deiner Uhr hinzufügen möchtest. Anschließend kannst du die Kontakte auf dem Bildschirm **Favoriten-Kontakte Sortieren** oder **Entfernen**.
- Du kannst maximal 10 Kontakte für **Favoriten-Kontakte** hinzufügen.

## Tätigen und Entgegennehmen von Anrufen


**Tätigen eines Anrufs:** Rufe die App-Liste auf deinem Wearable auf, tippe auf **Kontakte** oder **Anrufliste** und wähle den gewünschten Kontakt aus.




- Wenn du Dual-SIM-Karten verwendest, kannst du beim Tätigen eines Anrufs an einen Uhrenkontakt die SIM-Karte für den Anruf nicht auswählen, da dies von den Protokollen des Telefons bestimmt wird. Weitere Informationen erhältst du vom Kundenserviceteam deines Telefonherstellers.  
Wenn du einen Anruf von deiner Uhr aus tätigst, gibt deine Uhr einen Ton ab und dein Telefon zeigt die Nachricht an, dass ein Bluetooth-Anruf ausgeführt wird. Um die Tonausgabe auf dein Telefon umzuschalten, musst du dein Telefon in den Empfängermodus versetzen.

**Annehmen eines Anrufs:** Tippe einfach auf das Annehmen-Symbol, um einen eingehenden Anruf auf deinem Wearable entgegenzunehmen, wenn du eine Erinnerung zum eingehenden Anruf auf deinem Telefon erhältst. Nachdem der Anruf angenommen wurde, wird das Audio über den Lautsprecher deines Wearables abgespielt.

## Remote-Auslöser

- Diese Funktion erfordert die Kopplung mit einem HUAWEI-Telefon mit EMUI 8.1 oder höher oder einem iPhone mit iOS 13.0 oder höher. Wenn du ein iPhone verwendest, öffne zuerst die Kamera.
- Die Kameravorschau und die Anzeige von Fotos werden von der Uhr nicht unterstützt. Bitte führe diese Funktionen auf deinem Telefon aus.


**1** Stelle sicher, dass deine Uhr mit **Huawei Health** gekoppelt ist. Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms deiner Uhr nach unten und vergewissere dich, dass  angezeigt wird. Dies bedeutet, dass deine Uhr mit deinem Telefon verbunden ist.

**2** Öffne auf deiner Uhr die App-Liste und wähle **Fernauslöser** (  ). Anschließend wird automatisch die Kamera deines Telefons gestartet. Tippe auf dem Bildschirm auf  , um ein Foto aufzunehmen. Tippe auf  , um einen Timer einzustellen.





## Musikwiedergabesteuerung

- Die Musik-Synchronisierung mit der Uhr ist nicht verfügbar, wenn deine Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist. Wenn deine Uhr nicht auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt wurde, solltest du deine Uhr zuerst mit einem Android-Telefon verbinden, um Musik zu übertragen, und dann deine Uhr mit einem iPhone verbinden, um die Musikwiedergabe zu steuern (vorausgesetzt, dass du dich mit derselben HUAWEI ID bei der Huawei Health-App auf allen verwendeten Telefonen anmeldest).
- Um diese Funktion nutzen zu können, musst du sicherstellen, dass deine Uhr mit **Huawei Health** verbunden ist.


## Steuern der Musikwiedergabe auf dem Telefon

-  Wenn du ein iPhone verwendest, musst du den Schalter **Telefonmusik steuern** in **Huawei Health** nicht einstellen.
- Öffne auf deinem Telefon **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Musik** und schalte **Telefonmusik steuern** ein.
- Öffne eine Musik-App auf dem Telefon und starte die Wiedergabe.
- Streiche auf deiner Uhr auf dem Startbildschirm nach rechts, um den HUAWEI Assistant-TODAY-Bildschirm aufzurufen, und tippe auf die Musikkarte. Dort kannst du die Wiedergabe pausieren, zwischen den Titeln wechseln und die Lautstärke einstellen.

## Synchronisieren von Musik mit deiner Uhr

- 1 Öffne **Huawei Health** und navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
  - 2 Gehe zu **Musik > Musik verwalten > Titel hinzufügen** und wähle die zu synchronisierenden Songs aus.
  - 3 Wenn du fertig bist, tippe auf  in der rechten oberen Ecke des Bildschirms.
  - 4 Greife auf den Musikverwaltungsbildschirm zu, tippe auf **Neue Wiedergabeliste**, lege einen Namen für die Wiedergabeliste fest und füge die gewünschten Songs hinzu. Zur einfacheren Verwaltung kannst du die auf deine Uhr hochgeladenen Titel auch kategorisieren. Du kannst eine vorhandene Wiedergabeliste jederzeit aktualisieren, indem du in der oberen rechten Ecke des Wiedergabelistenbildschirms auf  und dann auf **Titel hinzufügen** tippst.
-  Um einen hinzugefügten Song zu löschen, rufe **Huawei Health** auf, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Musik > Musik verwalten**, suche nach dem gewünschten Song in der Liste, tippe auf das Symbol  daneben und dann auf **Löschen**.
  - Für die Synchronisierung bestimmter Songs ist die Premium PLUS-Mitgliedschaft bei HUAWEI Music erforderlich.



## Steuern der Musikwiedergabe auf der Uhr

- 1 Öffne auf deiner Uhr die App-Liste und gehe zu **Musik** () > **Musikwiedergabe** oder öffne eine andere Musik-App.
- 2 Tippe auf die Taste Abspielen, um die Wiedergabe zu starten.
- 3 Auf dem Bildschirm für die Musikwiedergabe kannst du die Lautstärke einstellen, den Wiedergabemodus festlegen (z. B. Wiedergabe in Reihenfolge und Zufallswiedergabe) und auf dem Bildschirm nach oben streichen, um die Wiedergabeliste anzuzeigen oder zwischen den Titeln zu wechseln.


## Wecker

Du kannst Wecker entweder über dein Wearable oder die **Huawei Health**-App auf deinem Telefon einstellen.

### Einstellen eines Weckers mit deinem Wearable

- 1 Öffne die App-Liste, tippe auf **Wecker** () und dann auf , um einen Wecker hinzuzufügen.
- 2 Lege die Weckzeit sowie den Wiederholungszyklus fest und tippe auf **OK**. Wenn du keine Wiederholungen auswählst, klingelt der Wecker nur ein Mal.
- 3 Tippe auf einen vorhandenen Wecker, um die Weckzeit und die Wiederholungen zu ändern oder um ihn zu löschen.

### Einstellen eines Weckers mit der Huawei Health-App


- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Wecker**.
- 2 Tippe auf **Hinzufügen**, um die Weckzeit, den Weckernamen und den Wiederholungszyklus festzulegen.
- 3 Wenn du ein Android- oder EMUI-Gerät verwendest, tippe in der oberen rechten Ecke auf . Wenn du ein iOS-Gerät verwendest, tippe auf **Speichern**.
- 4 Kehre zum Startbildschirm von **Huawei Health** zurück und streiche darauf nach unten, um die Weckereinstellungen mit deinem Wearable zu synchronisieren.
- 5 Tippe auf einen vorhandenen Wecker, um die Weckzeit, den Weckernamen und den Wiederholungszyklus zu ändern.

### Einstellen der Weckerlautstärke

Rufe die App-Liste auf deinem Wearable auf, gehe zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Weckerlautstärke** und führe die Anpassung je nach Bedarf durch.

## Sprachassistent

Der Sprachassistent auf deiner Uhr erleichtert das Nachschlagen von Informationen, sobald deine Uhr über **Huawei Health** mit deinem Telefon verbunden wurde.





-  • Stelle für eine optimale Benutzerfreundlichkeit sicher, dass deine Uhr auf die neueste Version aktualisiert wurde.
- Vergewissere dich, dass die Einstellungen **Sprache** und **Region** in den Einstellungen deines Telefonsystems mit denen in der Huawei Health-App übereinstimmen.
- Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI Telefon gekoppelt ist, auf dem EMUI 10.1 oder später ausgeführt wird.
- Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar.




## Verwenden des Sprachassistenten

- 1 Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, navigiere zu **Einstellungen > Intelligente Unterstützung > AI Voice** und aktiviere **Aktivierungstaste**.
- 2 Halte die untere Taste gedrückt, um den Sprachassistenten zu aktivieren.
- 3 Gib einen Sprachbefehl ein, z. B. „Wie ist das Wetter heute?“. Nachdem der Sprachassistent auf deine Anfrage geantwortet und relevante Informationen gefunden hat, zeigt deine Uhr das Ergebnis an und sendet es an dich.

## Mit deiner Uhr nach deinem Telefon suchen

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen.  
 Vergewissere dich, dass  angezeigt wird. Dies bedeutet, dass deine Uhr ordnungsgemäß über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist.
  - 2 Tippe im Kontextmenü auf **Gerät finden** () und dann auf . Anschließend wird die Gerät finden-Animation auf dem Bildschirm wiedergegeben.
  - 3 Suche nach deinem Telefon, indem du auf den Klingelton achtest. Der Klingelton wird auf deinem Telefon abgespielt (auch im Vibrations- oder Lautlos-Modus), solange sich deine Uhr und dein Telefon innerhalb der Bluetooth-Verbindungsreichweite befinden.
  - 4 Tippe auf den Bildschirm des Wearables, um die Suche zu beenden.
-  • Wenn **Automatisches Umschalten** auf deiner Uhr aktiviert ist, stelle sicher, dass deine Uhr mit **Huawei Health** verbunden ist, bevor du die Funktion „Gerät finden“ verwendest.
  - Wenn du ein iPhone verwendest und der Bildschirm des Telefons ausgeschaltet ist, reagiert dein Telefon möglicherweise nicht auf die Funktion „Gerät finden“, da die Wiedergabe des Klingeltons von iOS gesteuert wird.

## Deine Uhr mit deinem Telefon finden

-  • Einige Modelle müssen auf die neueste Version aktualisiert werden, damit diese Funktion verwendet werden kann.
- 1 Vergewissere dich, dass deine Uhr mit **Huawei Health** verknüpft ist.
  - 2 Öffne **Huawei Health**, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Gerät finden > Klingeln**.
  - 3 Tippe auf **Klingeln** und deine Uhr beginnt zu klingeln (auch im Vibrations- oder Lautlos-Modus). Wenn du deine Uhr gefunden hast, tippe auf **Klingeln stoppen** oder warte, bis das Klingeln aufhört.

## Nicht stören-Modus

Wenn der „Nicht stören“-Modus aktiviert ist, klingelt oder vibriert dein Gerät bei eingehenden Anrufen und Benachrichtigungen nicht (außer wenn ein Wecker ausgelöst wird).

### Aktivieren/Deaktivieren von Nicht stören


**Methode 1:** Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms der Uhr nach unten und tippe auf **Nicht stören**, um die Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

**Methode 2:** Navigiere zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Nicht stören > Ganztägig**, um die Einstellung abzuschließen.


### Einplanen von Nicht stören

- Gehe zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Nicht stören > Geplant**, tippe auf **Zeit hinzufügen** und lege **Start, Ende** und **Wiederholung** fest. Du kannst mehrere Zeiträume hinzufügen und jeden von ihnen in Kraft setzen.
- Um geplante Nicht-stören-Zeiträume zu deaktivieren, gehe zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Nicht stören > Geplant**.

## Anzeigen von Kalenderterminen

-  Wenn du ein Google-Telefon verwendest, stelle sicher, dass dein Telefon mit dem Netzwerk verbunden ist, und gehe zu **Einstellungen > Info > Google-Konto > Konto-Synchronisierung**, um **Google Kalender, Kalender** und **Kalendertermine** zu aktivieren.
  - Google Kalender synchronisiert Ereignisse nur mit deinem Wearable.
  - Wenn du ein Samsung-Telefon verwendest, gehe zu **Einstellungen > Konten und Datensicherung > Konto verwalten**, tippe auf ein Google-Konto, auf **Konto synchronisieren** und dann auf **Aufgaben im Kalender, Google Kalender** und **Kalender**.

Erstelle wie gewohnt einen Termin auf deinem Telefon. Dieser neue Termin wird mit deinem Wearable synchronisiert, sobald es mit deinem Telefon verbunden wurde.

-  Um die bestmögliche Benutzererfahrung sicherzustellen, achte darauf, dein Telefon auf die neueste Version zu aktualisieren.
- Die Kalendersynchronisierung ist standardmäßig aktiviert. Du kannst sie in der Huawei Health-App deaktivieren, indem du den Bildschirm mit den Gerätedetails aufrufst, zu **Geräteeinstellungen > App-Verwaltung > Kalender** gehst und den Schalter für **Kalender mit der Uhr synchronisieren** deaktivierst. Sobald diese Option deaktiviert ist, wird dein Kalender nicht mehr zwischen deinen Geräten synchronisiert.
- Es können nur Kalendertermine der nächsten sieben Tage synchronisiert werden.
- Der Monatskalender oder Jahreskalender wird nicht auf dem Wearable angezeigt. Wenn die Kalendersynchronisierung deaktiviert ist, wird die Meldung „Keine bevorstehenden Ereignisse“ angezeigt.

Rufe die App-Liste auf deinem Wearable auf und wähle **Kalender** aus, um das aktuelle Datum und bevorstehende Termine anzuzeigen. Wenn du Erinnerungen für deine Termine eingestellt hast, benachrichtigt dich dein Wearable zu den voreingestellten Zeiten.

# Gesundheitsmanagement

## Emotionales Wohlbefinden

- Die Messdaten und Ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für eine Diagnose oder Behandlung verwendet werden. Wenn du dich unwohl fühlst, suche bitte einen Arzt auf.
- Diese Funktion ist nur in einigen Ländern verfügbar. Zum Beispiel ist sie in europäischen Ländern nicht verfügbar.

### Einführung in Emotionen und Stress

Emotionen sind die natürliche Reaktion und der äußere Ausdruck der subjektiven Erfahrung einer Person und gehören zu einer Art von psychologischen Phänomenen, die eng mit den Neigungen der Person verbunden sind, wie z. B. Wünsche und Sehnsüchte, und die zum Ausdruck bringen, ob diese erfüllt worden sind oder nicht.

In der Psychologie ist Stress das Gefühl, unter Druck oder Angespanntheit zu stehen. Stress wird durch einen äußeren Stimulus wie eine Aufgabe oder Herausforderung verursacht. Ein angemessenes Maß an Stress kann die Produktivität steigern.

Das allgemeine emotionale Wohlbefinden ist das Spiegelbild von Emotionen und Stress über einen langen Zeitraum hinweg. Kleine oder kurze Schwankungen weisen nicht auf ein tatsächliches Problem hin. Emotionale Gesundheit spiegelt sich in der Fähigkeit wider, einen idealen Zustand zu erreichen und sich an das Umfeld anzupassen. Eine intelligente Uhr kann dir dabei helfen, deine Emotionen und deinen Stress aufzuzeichnen, um dein körperliches und geistiges Wohlbefinden zu fördern.

### Aufzeichnung von Emotionen/Stress

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und wähle **Emotionales Wohlbefinden** aus, um den Startbildschirm der App aufzurufen. Wenn du die App zum ersten Mal verwendest, tippe auf dem Bildschirm für die Benutzerautorisierung auf **Zustimmen** und sieh dir die Einführung und die Bedienungsanleitung der App an. Du wirst dann zu **Emotionales Wohlbefinden** auf dem Startbildschirm der App weitergeleitet.
- 2 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Gesundheitsüberwachung**, und schalte **Zusätzliche Emotions-/Stressaufzeichnungen** ein. Wenn diese Option aktiviert ist, misst das Gerät automatisch das Stressniveau, die Emotionen und andere damit verbundene Informationen, wenn es erkennt, dass du dich in Ruhe befindest. Während du schläfst, sind keine Daten verfügbar. Wenn du die App zum ersten Mal verwendest musst du die Uhr eine Zeit lang eingeschaltet lassen, bevor die emotionalen Daten verfügbar sind.

### Anzeigen deiner Emotions-/Stressdaten

#### Auf deinem Wearable

Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und wähle **Emotionales Wohlbefinden** aus, um den Startbildschirm der App aufzurufen, wo deine aktuelle Emotion in einer Animation angezeigt wird. Streiche nach oben, um weitere Datensätze anzuzeigen.

### Auf dem Telefon

Öffne **Huawei Health** und tippe auf die Karte **Emotionales Wohlbefinden**, um deine Emotionsdaten anzuzeigen. Du kannst deine Emotions-/Stressdaten nach Tag, Woche, Monat und Jahr anzeigen und die Analysen und Tipps nach Tag, Woche, Monat und Jahr lesen.

### Entspannungsservices

Wenn sich Negativität oder Stress aufgestaut hat, kannst du mit Services zum Stressabbau für Abhilfe sorgen.

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und wähle **Emotionales Wohlbefinden** aus, um den Startbildschirm der App aufzurufen.
- 2 Streiche nach links, um die verfügbaren Services anzuzeigen, und wähle eine Atemübung oder ein Training aus, das deine Bedürfnisse anspricht. Atemübungen und Trainings sind direkt auf deiner Uhr verfügbar. Sonstige Optionen wie Meditation und Yoga-Kurse müssen in der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon initiiert werden.

### Erinnerungen an das emotionale Wohlbefinden

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und wähle **Emotionales Wohlbefinden** aus, um den Startbildschirm der App aufzurufen.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um den Bildschirm **Mehr** aufzurufen, tippe auf **Erinnerungseinstellungen** und schalte **Stimmung** ein. Deine Uhr sendet Erinnerungen im Vollbildmodus, die auf deiner aktuellen Stimmung basieren. Wenn sie feststellt, dass du in letzter Zeit gestresst warst, enthalten die Erinnerungen einen Link zu Services zum Stressabbau (z. B. Atemübungen), den du antippen und den Service sofort starten kannst.

### Watchface von Pet·Panda


Sobald du zu diesem Watchface gewechselt hast, kannst du dein Handgelenk heben, um deine Stimmung direkt vom Ausdruck des Pandas abzulesen, der sich abhängig davon verändert, wie du dich im Laufe des Tages fühlst.

- 1 Tippe irgendwo auf das aktuelle Watchface und halte es gedrückt, um den Auswahlbildschirm für das Watchface aufzurufen
- 2 Streiche nach links oder rechts oder drehe die obere Taste, um das Watchface von **Pet·Panda** zu finden, tippe darauf und nimm die Einstellungen wie angewiesen vor.

## Schlafüberwachung

Wenn du dein Wearable während des Schlafs trägst, zeichnet es automatisch deine Schlafdauer auf und erkennt, ob du dich im Tiefschlaf, im Leichtschlaf, im REM-Schlaf oder im Wachzustand befindest.

## Schlafeinstellungen anpassen



- 1 Rufe die App-Liste auf, wähle **Schlaf** () , streiche auf dem Bildschirm nach oben und gehe zu **Mehr > Ruhezustand**.
- 2 **Automatisch** ist standardmäßig aktiviert. Du kannst dein Wearable auch so einstellen, dass es zu einer bestimmten Zeit in den Ruhezustand wechselt und ihn nach einer bestimmten Zeit wieder beendet. Tippe hierzu auf **Zeit hinzufügen**, stelle **Schlafenszeit**, **Aufwachzeit** und **Wiederholung** ein und tippe auf **OK**. Um einen Zeitplan zu löschen, tippe zuerst darauf und dann auf **Löschen**.

### Aktivieren/Deaktivieren HUAWEI TruSleep™

Öffne **Huawei Health**, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > HUAWEI TruSleep™** und schalte **HUAWEI TruSleep™** ein oder aus.

**HUAWEI TruSleep™** ist standardmäßig aktiviert. Wenn die Option manuell deaktiviert wird, können keine Schlafdaten abgerufen werden und die Schlafanalyse ist nicht mehr verfügbar.


### Anzeigen/Löschen deiner Schlafdaten

- Öffne auf deinem Wearable die App-Liste und wähle **Schlaf** () , um die Datensätze zu deinem Nachtschlaf und Nickerchen zu überprüfen.
- Gehe zu **Huawei Health > Health > Schlaf**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Alle Daten**. Du wirst auf den Bildschirm mit historischen Schlafdaten weitergeleitet. Tippe bei Bedarf auf das Symbol „Löschen“ in der oberen rechten Ecke, wähle die Zieldatensätze aus und lösche sie.

## Beobachtung der Schlafatmung


Die Funktion der Beobachtung der Schlafatmung hilft bei der Erkennung deiner Atmungsunterbrechungen im Schlaf.

### App aktivieren


-  • Bevor du diese Funktion nutzt, verbinde deine Uhr mit der Huawei Health App.
    - Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar.
- 1 Rufe in der **Huawei Health**-App den **Health**-Bildschirm auf, tippe auf die **Schlaf**-Karte, streiche nach oben, bis du das untere Ende des Bildschirms erreichst, und tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung**.
  - 2 Wenn du die Funktion zum ersten Mal verwendest, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um auszuwählen, welche Berechtigungen erteilt werden sollen, tippe auf **Zulassen** und dann auf **Zustimmen**. Daraufhin wird der Bildschirm **Beobachtung der Schlafatmung** angezeigt. Tippe auf **Aktivieren** und schalte die Schalter für **Beobachtung der Schlafatmung** ein.

- 3** Jetzt sind die Einstellungen vorgenommen. Trage deine Uhr im Bett. So kennt und analysiert deine Uhr Atemunterbrechungen, während du schläfst.


### Anzeigen von Daten

- 1** Navigiere zu **Huawei Health > Health > Schlaf** und tippe unten auf dem Bildschirm auf **Beobachtung der Schlafatmung**. Auf diese Weise wirst du zur App geleitet, wo du das neueste Erkennungsergebnis und eine Zusammenfassung aller Aufzeichnungen sehen kannst.
- 2** Tippe  in der oberen rechten Ecke und dann **Alle Daten** an und wähle ein bestimmtes Datum aus, um die Datensätze dieses Tages anzuzeigen.


### Aktivieren/Deaktivieren Beobachtung der Schlafatmung

Navigiere zu **Huawei Health > Health > Schlaf > Beobachtung der Schlafatmung**, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Beobachtung der Schlafatmung** und schalte den Schalter für **Beobachtung der Schlafatmung** ein oder aus.

### Deaktivieren des Services

Gehe zu **Huawei Health > Health > Schlaf > Beobachtung der Schlafatmung**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke, gehe zu **Info > Service deaktivieren** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Einstellungen abzuschließen.

## Aktivitätsringe

-  Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst deine Uhr auf die neueste Version.


Die Aktivitätsringe zeichnen deine tägliche körperliche Aktivität in drei Datentypen (drei Ringen) auf: Bewegen, Trainieren und Stehen. Wenn du deine Ziele für alle drei Ringe erreichst, kannst du ein gesünderes Leben führen.


So legst du deine eigenen Ziele für Aktivitätsringe fest:

**Auf deinem Telefon:** Gehe zu **Huawei Health > Health** und tippe auf die Karte


Aktivitätsringe, um den Bildschirm **Aktivitätsaufzeichnungen** aufzurufen. Tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Ziele bearbeiten**.

**Auf deiner Uhr:** Navigiere zur Aktivitätsringe-App, streiche nach links, um die Daten von **Diese Woche** zu sehen, streiche nach oben, um die Details von **Heute** zu sehen und streiche wieder nach oben, um auf **Ziele bearbeiten** oder **Erinnerungen** zu tippen oder danach zu suchen. Unter **Erinnerungen** kannst du **Stehen**, **Fortschritt** und **Ziel erreicht** deaktivieren.

- (1) : **Bewegen** misst die Kalorien, die du bei Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Hausarbeit oder Gassi gehen mit dem Hund verbrennst.

- (2) : **Trainieren** misst die Gesamtdauer von Trainings mit mittlerer und hoher Intensität, die du durchgeführt hast. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen



mindestens 150 Minuten Training mit mittlerer oder 75 Minuten mit hoher Intensität pro Woche. Schnelles Gehen, Joggen und mäßig intensives Krafttraining können die Ausdauer des Herzens verbessern und die allgemeine Fitness steigern.

(3)  : **Stehen** misst die Anzahl der Stunden, in denen du aufgestanden bist und dich mindestens eine Minute lang bewegt hast. Wenn du beispielweise länger als eine Minute in einer Stunde im Gehen verbracht hast (z. B. zwischen 10:00 und 11:00 Uhr) wird diese Stunde als **Stehen** gezählt. Zu langes Sitzen ist schädlich. Laut WHO-Studien führt langes Sitzen zum höheren Risiko für hohen Blutzucker, Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Depressionen. Dieser Ring soll dich daran erinnern, dass zu langes Sitzen deiner Gesundheit schadet. Wir raten dir, mindestens einmal pro Stunde aufzustehen und jeden Tag so viele Punkte für **Stehen** wie möglich zu sammeln.

## Stay Fit-App

Mit dieser App kannst du einen wissenschaftlich fundierten, personalisierten Trainingsplan auf Grundlage deiner Gewichtsveränderungen, des Kaloriendefizits, der Ernährungsaufzeichnungen, Trainingsdaten und mehr erstellen, um dein Idealgewicht zu erreichen oder zu halten.

### Einstellen deines ursprünglichen Ziels

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Tippe auf dem Bildschirm für die Benutzerautorisierung auf **Zustimmen**, wenn du die App zum ersten Mal verwendest.
- 2 Wenn keine Gewichtsdaten eingegeben wurden, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um **Gewicht**, **Zieltyp**, **Abnahmerate** und **Zielgewicht** deinen Bedürfnissen entsprechend einzugeben. Deine Uhr erstellt für dich einen Plan zur Abnahme oder zur Aufrechterhaltung des Gewichts. Tippe auf **Starten**.
  -  Wenn du dein aktuelles Gewicht und dein Zielgewicht unter **Huawei Health > Health > Gewichtsmanagement** eingestellt hast, werden diese Daten automatisch mit deiner Uhr synchronisiert.
- 3 Rufe den Bildschirm **Ziel synchronisieren** auf und wähle, ob du dein Ziel mit den Aktivitätsringen synchronisieren möchtest. Anschließend wirst du zum Bildschirm mit Benachrichtigungseinstellungen weitergeleitet, wo du die entsprechenden Einstellungen abschließen kannst. Nachdem der Vorgang abgeschlossen ist, wirst du zum Bildschirm für die Gestensteuerung und dann zum Startbildschirm von **Stay Fit** weitergeleitet.
  -  Wenn du das Watchface **Gewichtsabnahme** verwendest, tippe einfach auf das Watchface, um sofort die Stay Fit-App zu öffnen.

### Zurücksetzen deines Ziels

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach oben, um den Bildschirm **Ziel** zu öffnen.




- 2 Tippe auf **Ziel zurücksetzen**, um **Gewicht, Zieltyp, Abnahmerate** und **Zielgewicht** anzupassen und einen neuen Plan zur Abnahme oder zur Aufrechterhaltung des Gewichts erstellen zu lassen.


### Aufzeichnen deines Gewichts

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach oben, um den Bildschirm **Ziel** zu öffnen.
- 2 Tippe auf **Gewicht aufzeichnen** und notiere dein aktuelles Gewicht.

### Aufzeichnung deiner Ernährung

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach links, um den Bildschirm **Heutige Aufnahme** zu öffnen.
- 2 Tippe auf **Telefon nutzen**, und wenn der Telefonbildschirm eingeschaltet und entsperrt ist, wirst du automatisch zum **Ernährungsprotokoll**-Bildschirm von **Huawei Health** weitergeleitet, wo du deine Ernährung aufzeichnen kannst.
  -  Du wirst nur dann weitergeleitet, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist. Wenn du ein Telefon einer anderen Marke verwendest, folge den Anweisungen auf deiner Uhr und zeichne deine Ernährung in der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon auf.
- 3 Vergiss nicht, jede Mahlzeit auf dem Bildschirm **Kalorienaufzeichnungen** deines Telefons zu protokollieren. Du kannst deine Ernährungsdaten dann auf dem Bildschirm **Kalorienaufzeichnungen** deines Telefons oder auf dem Bildschirm **Heutige Aufnahme** deiner Uhr anzeigen.

### Trainieren

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App zweimal nach links, um den Bildschirm **Heutiger Kalorienverbrauch** aufzurufen und deine Kaloriendaten **Verbrannt (kcal)**, **Ruhezustand**, und **Aktiv** für den aktuellen Tag anzuzeigen.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben und tippe auf **Training**. Daraufhin wirst du zur **Training**-App auf deiner Uhr weitergeleitet. Wähle eine Option aus, um eine Trainingseinheit zu starten.
  - Tippe auf **Videokurs**. Wenn der Bildschirm deines Telefons eingeschaltet und entsperrt ist, wechselt dein Telefon automatisch zum Bildschirm **Alle Fitnesskurse** der **Huawei Health**-App. Tippe auf einen Fitnesskurs, um eine Trainingseinheit zu starten.
  -  Du wirst nur dann weitergeleitet, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist.

### Weitere Einstellungen

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach oben und tippe auf **Weitere Einstellungen**.

- 2 Schalte den Schalter für **Ziele synchronisieren** je nach Bedarf ein oder aus. Wenn der Schalter deaktiviert ist, wird das von der Stay Fit-App empfohlene tägliche Aktivitätsziel nicht mit deinem Bewegungsziel in den Aktivitätsringen synchronisiert.

## Erinnerungen

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach oben und tippe auf **Benachrichtigungen**.
- 2 Schalte die Schalter je nach Bedarf ein oder aus. Wenn alle Schalter deaktiviert sind, erhältst du keine Benachrichtigungen von der Stay Fit-App.

## Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen


Bei der Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen sucht der hochpräzise PPG-Sensor auf deinem Wearable nach Herzrhythmusstörungen.

- Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar.
  - Die Ergebnisse dienen nur als Referenz und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.


## Aktivieren der App

- 1 Lade zuerst die neueste Version von **Huawei Health** von HUAWEI AppGallery herunter oder aktualisiere die installierte **Huawei Health**-App auf die neueste Version.
- 2 Öffne **Huawei Health**, navigiere zu **Health > Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** und aktiviere **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**.

## Messungen auf deinem Wearable vornehmen

- Wenn dein Wearable die EKG-Funktion unterstützt, kannst du die EKG-App für Messungen verwenden.
  - 1 Vergewissere dich, dass du dein Wearable richtig trägst, lege deine Arme flach auf den Tisch oder den Schoß und entspanne deine Arme und deine Finger.
  - 2 Öffne die App-Liste, wähle **Pulswellen-Arrhythmie-Analyse** und tippe auf **Messen**.
  - 3 Halte still, warte, bis die Messung abgeschlossen ist, und überprüfe dann dein Ergebnis auf dem Bildschirm des Wearables. Du kannst auf  tippen, um eine Beschreibung für das Ergebnis anzuzeigen. Um weitere Details zu erhalten, öffne **Huawei Health** auf deinem Telefon und navigiere zu **Health > Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**.

## Aktivieren der automatischen Messungen und der Erinnerungen


- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zu **Health > Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke und wähle **Automatische Messung**.

- 2** Schalte die Schalter für **Automatische Erkennung von Herzrhythmusstörungen** ein oder aus. Nach der Aktivierung führt dein Wearable beim Tragen automatisch regelmäßige Messungen durch.  
Schalte den Schalter für **Hinweise zu Herzrhythmusstörungen** je nach Bedarf ein oder aus.

- i** Wenn während der Messungen ein abnormaler Herzschlagrhythmus erkannt wird, erscheint eine Aufforderung auf deinem Wearable. Wenn du ein Wearable mit EKG-Unterstützung trägst, wirst du daran erinnert, das EKG zu messen.


### Deaktivieren des Services

Gehe zu **Huawei Health > Health > Herz > Pulswellenanalyse von**

**Herzrhythmusstörungen**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke, gehe zu **Info > Service deaktivieren** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Einstellungen abzuschließen.

### Mögliche Ergebnisse

Die Ergebnisse können von den Ergebnissen der EKG-Analyse abweichen. Bitte wende dich wegen der Ergebnisse an medizinisches Fachpersonal. Interpretiere die Ergebnisse nicht selbstständig und führe keine Selbstbehandlung durch.

Um die Beschreibung des Ergebnisses zu überprüfen, öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und wähle **Hilfe**.

Messergebnisse: Keine Anomalien, Risiko der Extrasystolen, Risiko von Vorhofflattern, Verdacht auf Extrasystolen und Verdacht auf Vorhofflattern

## EKG-Messung

Ein Elektrokardiogramm (EKG) ist eine grafische Aufzeichnung der elektrischen Herzaktivität. EKGs geben einen Einblick in deinen Herzrhythmus und können helfen, unregelmäßige Herzschläge zu identifizieren und mögliche Gesundheitsrisiken zu erkennen.


- i** Diese Funktion ist derzeit nur auf HUAWEI WATCH GT 5 Pro verfügbar.
- i** Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar. Siehe die Liste der Länder/Regionen, in denen die EKG-Funktion der HUAWEI-Wearables verfügbar ist.

### Vor dem Start

- Diese Funktion muss in Übereinstimmung mit den Gesetzen und Vorschriften für medizinische Geräte in deiner lokalen Gerichtsbarkeit verwendet werden.
- Diese Funktion ist nicht für Benutzer unter 18 Jahren vorgesehen.
- Diese Funktion ist nicht für Personen mit Herzschrittmachern oder anderen Implantaten vorgesehen.



- Starke elektromagnetische Felder führen zu starken EKG-Signalverzerrungen. Verwende diese Funktion möglichst nicht in Umgebungen mit einem starken elektromagnetischen Feld.
- Alle bei der Nutzung der App gewonnenen Daten dienen nur als Referenz und sollten nicht für medizinische Forschung, Diagnose oder Behandlung verwendet werden.

### Vor dem Gebrauch

-  Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zuerst die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.

Wenn du **EKG** zum ersten Mal verwendest, gehe zu **Huawei Health > Health > Herz > EKG** und folge den Bildschirmanweisungen, um die EKG-App zu aktivieren.

### Messen deines EKGs


- 1 Stelle sicher, dass das Gerät ordnungsgemäß getragen wird. Öffne die App-Liste und wähle **EKG**. Wenn du die Funktion zum ersten Mal verwendest, lege fest, an welchem Handgelenk du das Gerät trägst. Du kannst diese Einstellung dann jederzeit auf dem Startbildschirm der EKG-App ändern, indem du unten auf das Einstellungssymbol tippst.
- 2 Lege deine Arme flach auf den Tisch oder in deinen Schoß und entspanne die Arme und die Finger.
- 3 Lege vorsichtig einen Finger deiner freien Hand auf die Elektrode (Untere Taste) und halte sie still. Anschließend wird automatisch eine Messung eingeleitet.
  -  Halte während der Messung still, atme gleichmäßig und vermeide es, zu sprechen. Halte deinen Finger in richtigem Kontakt mit der Elektrode, drücke aber nicht zu fest darauf.
    - Trockene Haut kann die Messung beeinträchtigen. Wenn du merkst, dass dein Finger trocken ist, feuchte ihn mit etwas Wasser an, um die Leitfähigkeit zu verbessern.
    - Die Dauer einer einzelnen Messung beträgt 30 Sekunden.
- 4 Halte still, warte, bis die Messung abgeschlossen ist, und überprüfe dein Ergebnis auf dem Bildschirm der Uhr. Du kannst auf  tippen, um eine Beschreibung für das Ergebnis anzuzeigen. Um weitere Details zu erhalten, öffne **Huawei Health** auf deinem Telefon und navigiere zu **Health > Herz > EKG**. Tippe zum Herunterladen eines EKG-Berichts auf das Download-Symbol in der oberen rechten Ecke des Bildschirms mit den EKG-Details.

### Interpretation der Ergebnisse


- Bitte wende dich wegen der Messergebnisse an medizinisches Fachpersonal. Interpretiere die Ergebnisse nicht selbstständig und führe keine Selbstbehandlung durch.
- Diese Funktion kann keine Blutgerinnsel, Schlaganfälle, Herzinsuffizienz oder andere Arten von Herzrhythmusstörungen oder Herzproblemen erkennen.
- Diese Funktion kann keine Herzinfarkte oder damit verbundene Komplikationen erkennen. Wenn du Schmerzen, Engegefühl oder Druck in der Brust verspürst oder andere Symptome bemerken, nimm unverzüglich ärztliche Hilfe in Anspruch.

- Passe dein Rezept nicht basierend auf den Daten an, die von dieser Funktion geliefert werden, ohne vorher medizinisches Fachpersonal zu konsultieren.


## SpO<sub>2</sub>-Messung

-  Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zuerst dein Wearable und die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.
- Um eine optimale Messgenauigkeit sicherzustellen, befestige das Gerät eine Fingerbreite oberhalb deines Handgelenks für den bestmöglichen Sitz. Stelle sicher, dass der Sensorbereich in Kontakt mit deiner Haut ist und sich keine Fremdkörper dazwischen befinden.

### Individuelle SpO<sub>2</sub>-Messung

- 1 Stelle sicher, dass du dein Wearable richtig trägst, und halte still.
- 2 Öffne die App-Liste, streiche nach oben oder unten, bis **SpO<sub>2</sub>** () angezeigt wird, und tippe auf diese Option.
- 3 Tippe auf **Messen**. (Die tatsächliche Benutzeroberfläche des Produkts ist maßgeblich.)
- 4 Sobald eine SpO<sub>2</sub>-Messung beginnt, halte still und richte den Bildschirm des Geräts nach oben.

### Automatische SpO<sub>2</sub>-Messung


- 1 Um diese Funktion zu aktivieren, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte **Automatische SpO<sub>2</sub>-Messung** ein.
  -  Wenn aktiviert, misst das Gerät deinen SpO<sub>2</sub>-Wert automatisch und zeichnet ihn auf, wenn es erkennt, dass du dich ausruhst. Dieser Indikator ist beim Schlafen oder in Höhenlagen besonders wichtig.
- 2 Tippe auf **Warnung bei niedrigem SpO<sub>2</sub>-Wert** und lege einen unteren Grenzwert fest, bei dem du einen Alarm erhältst, wenn du wach bist.

### Anzeigen deiner SpO<sub>2</sub>-Daten


Navigiere zu **Huawei Health > Health > SpO<sub>2</sub>** und wähle ein Datum aus, um deine SpO<sub>2</sub>-Daten an diesem Tag anzuzeigen.


## Herzfrequenzmessung

Die kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung ist standardmäßig aktiviert und zeigt deine Herzfrequenz-Kurve an. Wenn diese Funktion deaktiviert ist, wirst du aufgefordert, **Huawei Health** zu öffnen und die Umschaltfläche für **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** einzuschalten.

-  Um eine optimale Überwachungsgenauigkeit sicherzustellen, befestige das Gerät eine Fingerbreite oberhalb deines Handgelenks für den bestmöglichen Sitz. Stelle sicher, dass die Uhr beim Training sicher am Handgelenk befestigt ist.

## Individuelle Herzfrequenzmessung

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und schalte die Umschaltfläche für **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein oder aus.
- 2 Öffne auf deiner Uhr die App-Liste und wähle **Herzfrequenz** () , um eine individuelle Messung zu starten.


-  Herzfrequenzmessungen können auch durch einige externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Armbewegungen oder Tätowierungen auf dem Arm.

## Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung

Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und schalte den Schalter für **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein oder aus.

Setze **Überwachungsmodus** auf **Intelligent** oder **In Echtzeit**.


- **Intelligent:** Passt die Häufigkeit der Messungen automatisch an deinen Aktivitätszustand an.
- **In Echtzeit:** Überwacht deine Herzfrequenz in Echtzeit, unabhängig von deinem Aktivitätszustand.

-  Die Überwachung in Echtzeit erhöht den Stromverbrauch deines Geräts, während die intelligente Überwachung stromsparender ist.

## Messung der Ruheherzfrequenz

Die Ruheherzfrequenz, die in Schlägen pro Minute gemessen wird, bezeichnet die Herzfrequenz, die gemessen wird, während du wach bist, aber dich in einem ruhigen, ruhenden Zustand befindest. Dies ist ein wichtiger Indikator für die Herzgesundheit. Der beste Zeitpunkt für die Messung der Ruheherzfrequenz ist morgens nach dem Aufwachen (aber vor dem Aufstehen aus dem Bett).

Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und schalte den Schalter für **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein oder aus. Dein Wearable misst dann automatisch deine Ruheherzfrequenz.

-  Es gibt einige Voraussetzungen zum Anzeigen deiner Ruheherzfrequenz. Wenn du die Messung deiner Ruheherzfrequenz zu einer suboptimalen Zeit durchführst, kann es zu Abweichungen oder zum fehlenden Ergebnis führen.

## Herzfrequenzwarnungen

### Warnung bei hoher Herzfrequenz

Öffne **Huawei Health**, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein und stelle **Warnung bei hoher Herzfrequenz** je nach Bedarf ein. Wenn du dich im Ruhezustand befindest und deine Ruheherzfrequenz mehr als 10 Minuten lang über dem eingestellten Grenzwert liegt, vibriert dein Wearable und zeigt eine Warnung ein.


### Warnung bei niedriger Herzfrequenz

Öffne **Huawei Health**, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein und stelle **Warnung bei niedriger Herzfrequenz** je nach Bedarf ein. Wenn du dich im Ruhezustand befindest und deine Ruheherzfrequenz mehr als 10 Minuten lang unter dem eingestellten Wert liegt, vibriert dein Wearable und zeigt eine Warnung ein.

## Herzfrequenzmessung während eines Workouts

Beim Training zeigt dein Wearable deine Herzfrequenz und die Herzfrequenzzone in Echtzeit an und benachrichtigt dich, wenn deine Herzfrequenz das voreingestellte obere Limit übersteigt. Für bessere Trainingsergebnisse wird empfohlen, dich beim Training auf die Herzfrequenzzonen zu beziehen.

- Um die Berechnungsmethode für die Herzfrequenzzonen auszuwählen, gehe zu **Huawei Health > Konto > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz**. Für deine Läufe solltest du **Herzfrequenzzonen** auf **Prozentsatz der max. Herzfrequenz**, **HFR-Prozentsatz**, oder **Prozentsatz der Laktatschwellen-Herzfrequenz** setzen. Für andere Trainingsmodi solltest du entweder **Prozentsatz der max. Herzfrequenz** oder **HFR-Prozentsatz** wählen.

-  Wenn du **Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz** als Berechnungsmethode auswählst, werden deine Herzfrequenzzonen für verschiedene Trainingsaktivitäten (Extrem, Anaerob, Aerob, Fettverbrennung und Aufwärmen) auf Basis deiner maximalen Herzfrequenz berechnet ( $HR_{max} = 220 - \text{dein Alter}$ ).
- Wenn du **HFR-Prozentsatz** als Berechnungsmethode wählst, werden deine Herzfrequenzzonen für verschiedene Trainingsaktivitäten (Fortgeschritten Anaerob, Grundlegend Anaerob, Laktatschwelle, Fortgeschritten Aerob und Grundlegend Aerob) auf der Grundlage deiner Herzfrequenzreserve (oder HFR, berechnet als Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz) berechnet.

- Nachdem du ein Training begonnen hast, wird deine Echtzeit-Herzfrequenz auf dem Bildschirm deines Wearables angezeigt. Nach Abschluss deines Trainings kannst du deine

durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und deine Herzfrequenzzonen auf dem Bildschirm mit den Trainingsergebnissen anzeigen.

- **i** Während des Trainings wird deine Echtzeit-Herzfrequenz nicht mehr angezeigt, sobald du das Wearable vom Handgelenk abnimmst. Das Gerät sucht allerdings noch eine Weile nach deinem Herzfrequenzsignal. Die Messung wird fortgesetzt, sobald du das Gerät wieder aufsetzt.
- Du kannst Diagramme anzeigen, die die Veränderungen der Herzfrequenz, der maximalen Herzfrequenz und der durchschnittlichen Herzfrequenz für jedes Training in den **Trainingsdaten** auf dem Startbildschirm von **Huawei Health** abbilden.

### Warnung bei hoher Herzfrequenz während des Trainings

Wenn deine Herzfrequenz während des Trainings für eine bestimmte Zeit das voreingestellte obere Limit übersteigt, vibriert dein Wearable und zeigt eine Warnung ein.

- 1 Navigiere zu **Huawei Health > Konto > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz** und schalte **Hohe Herzfrequenz** ein.
  - 2 Tippe auf **Herzfrequenzlimit**, lege ein oberes Limit je nach Bedarf fest und tippe auf **OK**.
- **i** Wenn du die Audio-Erinnerungen für einzelne Trainingseinheiten deaktivierst, wirst du nur durch Vibrationen und Kartenaufforderungen gewarnt, jedoch nicht durch Audio-Broadcasts.

## Hauttemperaturmessung

Diese Funktion überwacht die Veränderungen der Hauttemperatur deines Handgelenks nach dem Training. Wenn die Funktion zur kontinuierlichen Messung der Hauttemperatur aktiviert ist, werden deine Daten in einer Kurve angezeigt.



- i • Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere deine Uhr und **Huawei Health** auf die neueste Version.
  - Bei dem Produkt handelt es sich nicht um ein Medizinprodukt. Diese Funktion ist für die Überwachung der Veränderung der Hauttemperatur am Handgelenk von gesunden Menschen über 18 Jahren während und nach dem Training vorgesehen. Die Ergebnisse dienen nur als Referenz und dürfen nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose oder Behandlung verwendet werden.
  - Halte das Gerät während der Messung mindestens 10 Minuten lang eng an dein Handgelenk und verbleibe in einem Ruhezustand in einer entspannten Umgebung bei einer Raumtemperatur von ca. 25 °C. Stelle sicher, dass sich kein Wasser, Alkohol oder andere Flüssigkeiten auf deiner Handgelenkhaut befinden. Vermeide Messungen in Umgebungen mit direkter Sonneneinstrahlung, Wind oder extremen Temperaturen.
  - Warte nach dem Training, dem Duschen oder dem Wechsel zwischen Außen- und Innenbereich 30 Minuten, bevor du eine Messung startest.
  - Vermeide Messungen, nachdem du etwas getrunken hast.

### Messung der eigenen Körpertemperatur

Öffne die App-Liste deiner Uhr und navigiere zu **Hauttemperatur > Messen**.

### Kontinuierliche Messung

- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte **Kontinuierliche Hauttemperaturmessung** ein.
- 2** Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf und tippe auf **Hauttemperatur**, um deine Temperaturdatenkurve anzuzeigen.

### Ändern der Temperatureinheit

Navigiere zu **Huawei Health > Eigene > Einstellungen > Einheit > Temperatureinheit** und wähle Celsius (°C) oder Fahrenheit (°F).

## Zykluskalender



### Aktivieren der App

Wenn du diese Funktion zum ersten Mal verwendest, stelle sicher, dass deine Uhr und dein Telefon verbunden sind, und schließe die Aktivierung der Funktion ab.


- 1** Gehe zu **Huawei Health > Health > Zykluskalender**, lade das Funktionspaket herunter, lege deine Perioden-Daten fest und tippe auf **Starten**.
- 2** Wenn du deine Uhr trägst, wird eine Aktivierungsbenachrichtigung angezeigt. Wenn du sie nicht am Handgelenk trägst, wird die Benachrichtigung in der Mitteilungszentrale gespeichert.  
Tippe auf **App öffnen**, um den Bildschirm mit der Datenschutzerklärung aufzurufen. Stimme der Datenschutzerklärung zu. Danach wirst du zum **Zykluskalender**-Startbildschirm weitergeleitet.

Tippe auf **OK**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

### Aufzeichnen und Anzeigen deiner Periode auf deiner Uhr

- 1 Drücke die obere Taste deiner Uhr, um die App-Liste zu öffnen, suche nach **Zykluskalender** und wähle ihn aus, um den Startbildschirm der App aufzurufen. Dort wird dein Zykluskalender in einer Monatsansicht angezeigt. Tippe rechts neben dem App-Namen auf , um zwischen der Monats- und der Ringdiagrammansicht zu wechseln.
- 2 Tippe auf **Bearbeiten** oder  um Start- und Enddatum deiner Periode (**Begonnen** und **Beendet**) einzutragen. Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um **Übersicht** anzuzeigen. Streiche erneut nach oben, um deine körperlichen Symptome aufzuzeichnen. Streiche erneut nach oben, um den Bildschirm **Mehr** aufzurufen und **Hilfe** anzuzeigen.
- 3 Streiche auf dem Bildschirm **Monatsansicht** nach links und rechts, um die Daten der vorangegangenen Zyklus sowie die nächsten drei Zyklen anzuzeigen.








### Aufzeichnung deiner Perioden in der Huawei Health-App

- 1 Gehe zu **Huawei Health > Health > Zykluskalender** und folge den Bildschirmanweisungen, um das Funktionspaket herunterzuladen und die Dateneinstellungen abzuschließen. Wenn sich die **Zykluskalender**-Karte nicht auf dem Startbildschirm der App befindet, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.
- 2 Rufe den Bildschirm **Zykluskalender** auf und schalte **Start der Periode** oder **Ende der Periode** für bestimmte Daten ein, um die Dauer eines Menstruationszyklus aufzuzeichnen. Du kannst auch deine **Körperliche Symptome** aufzeichnen.
- 3 Tippe auf dem Bildschirm **Zykluskalender** auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Einstellungen**, um die Länge deiner Periode und deines Zyklus einzustellen, und schalte den **Erinnerungen**-Schalter ein oder aus. Schalte den Schalter für **Vorhersagen** ein. Sobald die Funktion aktiviert ist, kombiniert deine Uhr (vorausgesetzt, sie wird ständig getragen, vor allem nachts) die aufgezeichneten Gesundheitsdaten wie Körpertemperatur, Herzfrequenz und Atemfrequenz, um bessere Zyklusvorhersagen zu erstellen. Tippe auf **Periodenaufzeichnungen**, um **Periode - Ø** und **Zyklus Ø** anzuzeigen. Tippe auf **Alle Daten**, um die historischen Daten anzuzeigen.




# Training

## Training starten

### Starten eines Trainings auf deinem Wearable

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Training** ().
  - 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten und wähle den gewünschten Trainingsmodus aus. Außerdem kannst du nach oben bis zum Ende des Bildschirms streichen und auf **Benutzerdefiniert** tippen, um weitere Trainingsmodi hinzuzufügen.
    -  So entfernst du ein Training:  
Öffne die App-Liste, wähle **Training**, streiche nach oben bis zum Ende des Bildschirms und tippe auf **Benutzerdefiniert**. Wähle einen Trainingsmodus und tippe auf , um ihn aus der Liste zu entfernen, oder auf , um deine Trainingsliste neu zu ordnen.
  - 3 Tippe zum Starten einer Trainingseinheit auf das Trainingssymbol.
  - 4 Halte während einer Trainingseinheit die obere Taste gedrückt, um das Training zu beenden. Alternativ kannst du die obere Taste drücken, um das Training zu unterbrechen, auf  tippen, um das Training fortzusetzen, oder auf  tippen, um das Training zu beenden.
-  • Um den Bildschirm deines Geräts während der Trainings eingeschaltet zu lassen, gehe zu **Training > Trainingseinstellungen** und schalte den Schalter für **Immer ein** ein.
  - Um die Lautstärke der Trainingserinnerungen einzustellen, gehe zu **Training > Trainingseinstellungen**, tippe auf das Lautstärkesymbol und streiche auf dem Lautstärkeregler nach oben oder nach unten. Wenn die Lautstärke bis auf Null verringert wird, wird das Stummschaltungssymbol angezeigt und die Audioerinnerungen werden stummgeschaltet.

### Starten eines Trainings in der Huawei Health-App

- 1 Vergewissere dich, dass dein Wearable mit **Huawei Health** verbunden ist, und trage dein Gerät eng am Handgelenk.  
Gehe dann in **Huawei Health** beispielsweise zu **Training > Laufen (Outdoor)** und tippe auf das Laufsymboll, um den Lauf zu starten.
- 2 Steuerung über **Huawei Health** während der Trainings: Tippe auf , um ein Training zu unterbrechen, tippe auf , um ein Training fortzusetzen, oder halte  gedrückt, um ein Training zu beenden. Dein Wearable wird das Training entsprechend unterbrechen, fortsetzen oder beenden.

- Während eines Trainings werden Daten wie die Trainingsdauer und -distanz sowohl in der **Huawei Health**-App als auch auf dem Bildschirm deines Wearables angezeigt.
- Wenn die Trainingsstrecke oder -dauer zu kurz ist, wird der Datensatz nicht gespeichert.
- Nach dem Ende eines Trainings kannst du deine Trainingsdaten (die sowohl auf deinem Telefon als auch auf deinem Wearable erfasst wurden) in der **Huawei Health**-App anzeigen. Solche Daten werden nicht auf deinem Wearable angezeigt.

## Trainingseinstellungen

Tippe auf deinem Wearable auf das Symbol Einstellungen-Symbol rechts neben einem Trainingsmodus, um **Ziel**, **Erinnerungen**, **Datenanzeige** und **Touchschutz** einzustellen. Du kannst auch **Entfernen** wählen, um das Training zu löschen. (Die verfügbaren Optionen können je nach Gerätemodell und Trainingsmodus variieren. Wenn kein solches Symbol angezeigt wird, sind diese Einstellungen auf deinem Gerät nicht verfügbar.)

### • Erinnerungen

Tippe auf **Erinnerungen** und stelle **Intervall** nach **Distanz** oder nach **Zeit** ein. Du kannst auch den Schalter für **Herzfrequenz** je nach Bedarf ein- oder ausschalten.

- Audio-Erinnerungen in anderen Sprachen als Chinesisch und Englisch, z. B. Deutsch, sind derzeit nur in bestimmten Ländern verfügbar. Um diese Funktion zu nutzen, melde dich mit einem in Europa registrierten Konto in der Huawei Health-App, verknüpfe dein Wearable mit der Huawei Health-App und lade das erforderliche Sprachpaket nach Aufforderung herunter. Bitte beachte, dass der Download auf einem iPhone einige Zeit in Anspruch nehmen kann.

### • Touchschutz

Tippe auf **Touchschutz** und schalte die Schalter für **Krone automatisch sperren** und **Bildschirm automatisch sperren** ein oder aus.

## Anpassen von Trainingsdatenkarten

Du kannst selbst bestimmen, welche Art von Gesundheits- und Fitnessdaten während deines Trainings angezeigt werden sollen, um deinen Bedürfnissen am besten gerecht zu werden.

- 1 Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, tippe auf **Training**, suche einen gewünschten Trainingsmodus (z. B. **Laufen (Outdoor)**) und tippe auf **•** rechts davon, um auf den Einstellungsbildschirm zuzugreifen.
- 2 Tippe auf **Datenanzeige**, wähle die Karten aus, die du brauchst und schalte **Karten anzeigen** ein.
- 3 Tippe auf **Benutzerdefinierte Karten**, wähle einen Anzeigestil aus (z. B. **2 Funkzellen**) und wähle die entsprechenden Daten aus (z. B. **Herzfrequenz** und **Tempo**).
- 4 Wenn du die Einstellungen vorgenommen hast, streiche auf dem Trainingsbildschirm nach oben oder unten, um ausgewählte Datenkarten zu durchsuchen und die entsprechenden Daten während eines Trainings anzuzeigen.

Um die Standardeinstellungen wiederherzustellen, navigiere zum Bildschirm **Datenanzeige** und tippe auf **Zurücksetzen**.



 Solche benutzerdefinierten Einstellungen sind nur für bestimmte Trainingsmodi verfügbar.

## Trail-Lauf



Der Profi-Trail-Lauf-Modus auf deiner Uhr unterstützt segmentbasierte Navigation und kartenbasierte Routen in Echtzeit für eine erweiterte Datenanzeige.

### Starten einer Trail-Lauf-Einheit



Bevor du loslegst, importiere die Route in **Huawei Health** und synchronisiere sie dann mit deiner Uhr. Wenn diese Route in einer neuen Stadt verläuft, musst du auch die entsprechende Offline-Karte herunterladen.

- 1** Gehe zu **Huawei Health** > **Konto** > **Meine Route** > **Route importieren**, wähle eine heruntergeladene Route aus und speichere sie unter **Meine Route**.
- 2** Wähle die Zielroute aus. Tippe in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **An Wearable senden**, um die Route mit deiner Uhr zu synchronisieren.
- 3** Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, tippe auf **Training**.
- 4** Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um **Trail-Lauf** zu finden und auszuwählen. Tippe der rechten Seite auf , um den Einstellungsbildschirm aufzurufen, und tippe auf **Routen**.
- 5** Wähle deine Route aus. Tippe auf **Trainieren** und dann auf **GO**, um das Laufen zu starten.
- 6** Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um deine Fitnessdaten anzuzeigen.

### Trainingseinstellungen

- 1** Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training** (.
- 2** Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um **Trail-Lauf** zu finden und auszuwählen. Tippe der rechten Seite auf , um den Einstellungsbildschirm aufzurufen.
  - Tippe auf **Ziel** und lege Ziele für Entfernung, Zeit und verbrannte Kalorien fest.
  - Tippe auf **Erinnerungen**, um Intervalle und Erinnerungen für Herzfrequenz und Trainingsstress festzulegen. Audioerinnerungen werden abgespielt, wenn während des Trainings ein vorinstalliertes Limit erreicht wird.
  - Tippe auf **Datenanzeige** und lege die Daten fest, die auf dem Trainingsbildschirm angezeigt werden sollen.
  - Vervollständige sonstige Einstellungen, wie z. B. Vermeidung von Fehleingaben, Metronom und Segmentierung, je nach deinen Bedürfnissen.

## Tauchen

-  Diese Funktion ist derzeit nur auf HUAWEI WATCH GT 5 Pro verfügbar.
-  Tauchen kann gefährlich sein und sollte nur von zertifizierten Tauchern in Anwesenheit eines anderen erfahrenen Tauchers oder Tauchlehrers durchgeführt werden.

### Apnoe-Training

Nachdem das Apnoe-Training aktiviert wurde, erinnert dich die Uhr, entsprechend der benutzerdefinierten Trainingstabelle zu atmen und den Atem anzuhalten, und zeichnet deine Herzfrequenz während jeder Trainingseinheit auf.

Um diese Funktion zu aktivieren, rufe die App-Liste auf, navigiere zu **Training > Tauchen > Apnoe-Training** und folge den Bildschirmanweisungen, um mit dem Training zu beginnen.

### Apnoe-Test

Passe vor dem Apnoe-Test deine Atmung an. Die Uhr wird dich erinnern, einen Apnoe-Test zu starten. Während des Tests sind deine Daten wie die Atemanholdauer und die Echtzeit-Herzfrequenz verfügbar.

Um diese Funktion zu aktivieren, rufe die App-Liste auf, navigiere zu **Training > Tauchen > Apnoe-Test** und folge den Bildschirmanweisungen, um den Test zu starten. Drücke während des Apnoe-Tests auf die untere Taste, um die Zwerchfellkontraktionen aufzuzeichnen.

### Freitauchen

- 1 Öffne die App-Liste der Uhr und navigiere zu **Training > Tauchen > Freitauchen**.
- 2 Tippe auf das Symbol rechts, um Erinnerungen, Alarmer, Wassertyp und Benachrichtigungsmethoden festzulegen.
- 3 Tippe auf das Startsymbol oder drücke die untere Taste, um das Training zu starten.
- 4 Halte die obere Taste gedrückt, um das Training zu beenden.

## Offline-Karten

### Herunterladen einer Offline-Karte

- 1 Öffne **Huawei Health** navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Offline-Karten**.
- 2 Tippe auf **Regionen**, suche deine Zielregion und die Karte und tippe auf **Herunterladen**. Achte darauf, den Bildschirm während des Downloads nicht zu verlassen. Nachdem der Download abgeschlossen ist, kannst du die Karte über die Registerkarte **Downloads verwalten** anzeigen.

### Löschen einer Offline-Karte

- 1 Öffne **Huawei Health** navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Offline-Karten**.


- 2 Tippe auf **Downloads verwalten**, wähle die zu löschende Karte aus, tippe dann rechts **:** und dann **Daten löschen** an.


### Einstellungen für Offline-Karten

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Einstellungen** > **Offline-Karten**.
- 2 Nimm die folgenden Einstellungen für die Anzeige der Offline-Karten entsprechend deiner Anforderungen vor.
  - Schalte den Schalter für **Höhenlinien** ein oder aus. (Nur auf der HUAWEI WATCH GT 5 Pro verfügbar.)
  - **Anzeigemodus**: Wähle **Auto**, **Hell** oder **Dunkel**.
  - **Kartenansicht**: Wähle **Automatische Drehung** oder **Norden oben**.

## Telefon-Uhr-Verknüpfung für Radfahren


Wenn du eine Fahrradeinheit auf deiner Uhr startest, wird automatisch eine Verbindung zu deinem Telefon hergestellt, damit die Daten auf beiden Geräten in Echtzeit angezeigt werden.

-  Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist.
  - Bevor du loslegst, rufe die App-Liste der Uhr auf und gehe zu **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** und aktiviere **Auf dem Telefon anzeigen**.
  - Um sicherzustellen, dass die Fahrraddaten in Echtzeit auf deinem Telefon angezeigt werden, müssen die beiden Geräte während des gesamten Trainings über Bluetooth verbunden bleiben.

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training** ()
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten und finde und wähle **Radfahren (Outdoor)** oder **Radfahren (Indoor)** aus. Tippe auf das Symbol, um das Training zu starten, und deine Fahrraddaten werden in Echtzeit auf deinem Telefon angezeigt. Du kannst den angezeigten Datentyp auf dem Telefon an deine Bedürfnisse anpassen.

## Laufen mit dem Intelligenten Begleiter

Diese Funktion ist standardmäßig aktiviert. Du kannst während eines Outdoor-Laufs in Echtzeit sehen, wie weit du das Zieltempo über- oder unterschritten hast.

- 1 Öffne die App-Liste und streiche nach oben oder unten, um **Training** () zu suchen und auszuwählen.
- 2 Tippe auf das Symbol rechts neben **Laufen (Outdoor)** und prüfe, ob **Intelligenter Begleiter** aktiviert ist. Wenn dies nicht der Fall ist, aktiviere es.

- 3 Tippe auf **Zieltempo**, um ein Ziellauf tempo festzulegen.
- 4 Kehre zur Trainingsliste zurück, tippe auf **Laufen (Outdoor)**, warte, bis das Ortungssystem funktioniert, und tippe auf das Laufsymbol, um das Training zu starten.

## Anpassen von Laufplänen

Du kannst wissenschaftlich basierte Trainingspläne erstellen, die auf deine Trainingsziele und deinen Zeitplan zugeschnitten sind und dich motivieren, einen Plan rechtzeitig abzuschließen, und gleichzeitig von intelligenten Anpassungen des Inhalts und des Schwierigkeitsgrads nachfolgender Kurse auf der Grundlage deines aktuellen Schulungsstatus und Feedbacks profitieren.

### Erstellen eines Laufplans

- 1 Wechsle zu **Huawei Health > Training > Plan**.
- 2 Wählen Sie im Abschnitt Intelligente Laufpläne einen Plan aus, der Ihren Bedürfnissen am besten entspricht, und folgen Sie den Bildschirmanweisungen, um die Einstellungen abzuschließen.
- 3 Der Plan wird dann automatisch mit deinem Wearable synchronisiert, sobald es mit der Huawei Health-App verbunden ist.

### Anzeigen und Starten deines Laufplans

#### Auf deinem Wearable:

Rufe die App-Liste auf, gehe zu **Training > Kurse und Pläne > Trainingspläne**, tippe auf **Plan anzeigen** und dann auf das Trainingssymbol, um mit dem Training zu beginnen.


#### Auf dem Telefon:

Rufe in der **Huawei Health**-App den Bildschirm **Training** oder **Konto** auf und wähle **Plan**, um deinen Trainingsplan anzuzeigen. Tippe auf ein Datum, um die entsprechenden Plandetails anzuzeigen und mit dem Training zu beginnen, das dann mit deinem Wearable synchronisiert wird.

### Beenden eines Laufplans

Navigiere zu **Huawei Health > Training > Plan** und tippe in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Plan beenden**.


### Weitere Einstellungen

Navigiere zu **Huawei Health > Training > Plan** und tippe in der oberen rechten Ecke auf , wo du folgende Möglichkeiten hast:

- Tippe auf **Plan anzeigen**, um detaillierte Informationen zum Plan anzuzeigen.
- Tippe auf **Mit Wearable synchronisieren**, um den Plan zu synchronisieren.
- Tippe auf **Planeinstellungen**, um die Trainingstage und Erinnerungseinstellungen anzupassen und festzulegen, ob eine Synchronisierung mit dem Kalender erfolgen soll.



## Anzeigen deines Trainingsstatus

Rufe die App-Liste des Geräts auf, tippe auf **Trainingsstatus** () und streiche auf dem Bildschirm nach oben, um zugehörige Informationen wie **Running Ability Index**, **Trainingsbelastung**, **Trainingsindex**, **Vorhergesagte Zeiten**, **Erholung** und **VO2max** anzuzeigen.

- Der **Running Ability Index (RAI)** ist ein umfassender Index, der die Ausdauer und die Effizienz der Lauftechnik eines Läufers widerspiegelt. Im Allgemeinen schneidet ein Läufer mit einem höheren RAI bei Wettkämpfen besser ab.
- **Erholung** gibt an, wie lange es dauert, bis dein Körper wieder 100 % erreicht hat. In einem einzelnen Training steht dieser Indikator in direktem Zusammenhang mit der Erholungszeit, die durch die Trainingsintensität und die Trainingsdauer bestimmt wird.
- Die **Trainingsbelastung** basiert auf dem Gesamttrainingsumfang der letzten sieben Tage und auf deinem Fitnesszustand. Diese Daten stehen nach dem Start eines Trainings zur Verfügung, bei dem deine Herzfrequenz während der gesamten Dauer aufgezeichnet wird, außer bei Schwimmmodi.
- **VO2Max** bezeichnet die maximale Menge an Sauerstoff, die dein Körper während eines intensiven Trainings pro Zeiteinheit aufnehmen und nutzen kann. Es ist ein wichtiger Indikator für die aerobe Leistungsfähigkeit deines Körpers.

## Trainingsaufzeichnungen

### Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf deinem Wearable


- 1 Öffne die App-Liste und tippe auf **Trainingsaufzeichnungen**.
- 2 Wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an. Es werden verschiedene Arten von Daten für verschiedene Trainingsmodi angezeigt.

### Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in der Huawei Health-App


Gehe zu **Huawei Health > Health > Trainingsdaten**, wähle eine Aufzeichnung aus und zeige die entsprechenden Details an.

### Löschen einer Trainingsaufzeichnung

Gehe zu **Huawei Health > Health > Trainingsdaten**, halte eine Trainingsaufzeichnung gedrückt und lösche sie. Diese Aufzeichnung ist jedoch weiterhin unter **Trainingsaufzeichnungen** auf deinem Wearable verfügbar.

-  Trainingsaufzeichnungen werden auf dem Wearable nicht dauerhaft gespeichert. Beim Erstellen neuer Trainingsaufzeichnungen werden die ältesten Datensätze gelöscht. Die entsprechenden synchronisierten Datensätze in der **Huawei Health**-App werden jedoch synchron nicht gelöscht.

## Automatische Trainingserkennung


- 1 Rufe die App-Liste auf, navigiere zu **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** und aktiviere **Automatische Trainingserkennung**.
- 2 Nachdem diese Funktion aktiviert wurde, erinnert dich dein Wearable daran, ein Training zu beginnen, wenn es eine erhöhte Aktivitätsintensität erkennt. Du kannst die Benachrichtigung ignorieren oder auf das Trainingsymbol tippen, um eine Trainingseinheit zu starten.
  -  • Dein Gerät kann nur dann automatisch ein Training erkennen und eine Erinnerung senden, wenn deine Körperhaltung und deine Aktivitätsintensität die entsprechenden Anforderungen erfüllen und wenn du einen ähnlichen aktiven Zustand über einen bestimmten Zeitraum beibehältst.
  - Wenn deine Aktivitätsintensität über einen bestimmten Zeitraum unter den entsprechenden Anforderungen bleibt, erinnert dich dein Gerät daran, das Training zu beenden. Du kannst die Benachrichtigung ignorieren oder das Training wie aufgefordert beenden.

## Rückweg

Wenn du ein Training im Freien beginnst und die Rückwegfunktion aktivierst, zeichnet die Uhr die von dir zurückgelegte Strecke auf und hilft dir bei der Navigation. Während des Trainings oder nach dem Erreichen deines Ziels kannst du mit der Rückwegfunktion jederzeit zu deinem Startbereich oder zum beliebigen Punkt auf deiner Strecke zurückkehren.

Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf, tippe auf **Training** und starte eine Outdoor-Einheit. Streiche jederzeit während des Trainings auf dem Bildschirm nach oben und wähle **Rückweg** oder **Direkter Weg** als Wegweiser, um zu deinem Startbereich oder zum beliebigen Punkt auf deiner Strecke zurückzukehren. Wenn du **Rückweg** wählst, kannst du den unteren Bereich drehen, um die Strecke zu vergrößern oder zu verkleinern.

Wenn **Rückweg** und **Direkter Weg** nicht auf dem Bildschirm angezeigt werden, tippe auf den Bildschirm, um sie anzuzeigen.

-  Diese Funktion ist nur während eines Outdoor-Trainings verfügbar und steht nach Beendigung des Trainings nicht mehr zur Verfügung.



## Trainingsstreckensynchronisierung

### Verwalten von Trainingsstrecken in der Huawei Health-App

- 1 Exportieren einer Strecke

- a** Gehe zu **Huawei Health > Health > Trainingsdaten**, wähle einen Outdoor-Trainingsdatensatz mit Streckendaten aus, tippe auf das Streckensymbol auf der rechten Seite und wähle **Route exportieren**.
  - b** Wähle eine Exportmethode aus und tippe auf **Speichern**.
- 2** Importieren einer Strecke  
Navigiere zu **Konto > Meine Route > Route importieren**, wähle eine heruntergeladene Streckendatei aus und speichere sie unter **Meine Route**.
- 3** Anzeigen/Löschen einer gespeicherten Strecke  
Navigiere zu **Konto > Meine Route** und wähle eine Strecke aus, um ihre Details anzuzeigen oder sie zu löschen.




### Trainingsstrecken mit deinem Wearable synchronisieren

- 1** Navigiere zu **Huawei Health > Konto > Meine Route** und wähle eine Zielstrecke aus.  
Tippe auf dem Bildschirm mit den Streckendetails in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **An Wearable senden**, um die Strecke auf deine Uhr zu importieren.
- 2** Rufe auf deinem Wearable die App-Liste auf, tippe auf **Training**, streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um einen unterstützten Trainingsmodus auszuwählen, und tippe rechts auf . Tippe auf dem Einstellungsbildschirm auf **Routen**, wähle die Zielstrecke aus und aktiviere die Trainingsnavigation. Anschließend kannst du anhand von Bildschirmanweisungen zum Zielort navigieren.

# Weitere Hilfe


## Multi-Tasking

Mit Multi-Tasking kannst du ganz einfach zwischen den zuletzt verwendeten Apps wechseln und alle Hintergrund-Apps schnell löschen.

- 1 Drücke zweimal die obere Taste, wenn deine Uhr entsperrt und der Bildschirm eingeschaltet ist, um den Multi-Tasking-Bildschirm aufzurufen. Von dort aus kannst du alle laufenden Apps anzeigen.
  - 2 Streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts und führe einen der folgenden Schritte aus:
    - Tippe auf eine App-Karte, um den Bildschirm mit den App-Details aufzurufen.
    - Halte eine App-Karte gedrückt und streiche nach oben, um die App zu beenden.
    - Tippe auf , um alle laufenden Apps zu beenden.
-  • Wenn du dich mitten in einer Trainingseinheit befindest, kann die Trainings-App durch gedrückt halten und nach oben streichen nicht beendet werden.
- Musik und/oder Training können durch Tippen auf  nicht beendet werden, wenn Musik abgespielt wird und/oder du dich mitten in einer Trainingseinheit befindest.

## Aufladen

### Aufladen deiner Uhr

- 1 Verbinde die Ladestation und das Ladekabel und schließe dann das Netzteil an eine Stromquelle an.
  - 2 Lege das Gerät auf die Ladestation und richte die Metallkontakte deines Geräts an denen der Ladestation aus, bis ein Ladesymbol auf dem Bildschirm des Geräts erscheint.
  - 3 Wenn das Ladesymbol 100 % anzeigt, bedeutet dies, dass das Gerät vollständig aufgeladen wurde und der Ladevorgang automatisch gestoppt wird.
-  • Halte die metallischen Ladekontakte und alle Ladeanschlüsse trocken und sauber, um Kurzschlüsse oder andere Gefahren zu vermeiden.
- Die Ladestation ist magnetisch und zieht leicht Metallgegenstände an. Überprüfe und reinige die Ladestation vor dem Gebrauch. Setze die Ladestation nicht über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen aus, da dies die Ladestation beschädigen kann.
  - Wenn das Gerät längere Zeit inaktiv ist, denke daran, den Akku alle zwei bis drei Monate aufzuladen, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

## Überprüfen des Akkustands

**Methode 1:** Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts von oben nach unten, um den Akkustand zu prüfen.

**Methode 2:** Schließe dein Gerät an eine Stromquelle an und prüfe den Akkustand auf dem Ladebildschirm.

**Methode 3:** Lese den Akkustand vom Startbildschirm deines Geräts ab, sofern das aktuelle Watchface diese Daten anzeigt.

**Methode 4:** Sobald dein Gerät mit **Huawei Health** verbunden ist, öffne die App und navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, auf dem der Akkustand angezeigt wird.

## Mit Fahrradzubehör koppeln

### Erstmaliges Koppeln

- 1 Aktiviere das Zubehör, damit es gefunden werden kann. Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Einstellungen** > **Weitere Verbindungen** > **Gesundheits- und Fitnessgeräte** und tippe auf +.
- 2 Wenn verfügbare Geräte in der Nähe angezeigt werden, suche das Zielgerät in der Liste und befolge die Anweisungen, um die Kopplung abzuschließen. Tippe alternativ auf **DI**, wähle Leistungsmesser, Schrittzähler, Geschwindigkeitsmesser oder Herzfrequenzarmband aus und suche das Zielgerät. Befolge dann die Anweisungen, um die Kopplung abzuschließen.

### Trenne/Verbinde erneut ein gekoppeltes Zubehör

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Einstellungen** > **Weitere Verbindungen** > **Gesundheits- und Fitnessgeräte**.
- 2 Tippe auf den Namen eines verbundenen Zubehörs, um auf den Geräteverwaltungsbildschirm zuzugreifen, und tippe auf **Trennen**. Tippe auf den Namen eines gekoppelten, aber derzeit getrennten Zubehörteils, um auf den Geräteverwaltungsbildschirm zuzugreifen, und tippe auf **Erneut verbinden**.

### Fitnessdaten anzeigen

- Herzfrequenzarmband: Verbinde ein Armband mit deiner Uhr, starte dein Training und sieh dir die vom Herzfrequenzarmband gesammelten Daten auf deiner Uhr an. Diese Daten sind nur verfügbar, wenn du im Trockenen trainierst, und werden nicht für Schwimmbekken oder Freiwasserschwimmen unterstützt. Wenn du gerade nicht trainierst, werden die von de Uhr erfassten Daten angezeigt.
- Geschwindigkeitsmesser, Schrittzähler und Leistungsmesser: Rufe die App-Liste auf, wähle **Training**, tippe auf **Radfahren (Outdoor)** oder **Radfahren (Indoor)**, streiche auf dem Bildschirm nach unten oder oben um die Radfahrdaten anzuzeigen.

## Koppeln mit einem HUAWEI S-TAG

- i • Wenn du deine Uhr mit zwei oder mehr Geräten koppeln musst, führe die Vorgänge nacheinander durch, indem du die folgenden Schritte befolgst.
    - Aktualisiere deine Uhr vor der Kopplung auf die neueste Version.
- 1** Halte die Gerätetaste zwei Sekunden lang gedrückt, um sie einzuschalten.
  - 2** Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, navigiere zu **Einstellungen** > **Weitere Verbindungen** > **Gesundheits- und Fitnessgeräte** und tippe auf **+**. Deine Uhr wird automatisch nach verfügbaren Geräten suchen. Alternativ kannst du zu **DI** > **HUAWEI S-TAG** wechseln und warten, bis die Suche nach verfügbaren Geräten gestartet wird.
  - 3** Wähle das zu koppelnde Gerät aus der Liste erkannter Bluetooth-Geräte aus.
  - 4** Bestätige die Kopplung auf deiner Uhr, wenn du dazu aufgefordert wirst. Nach erfolgreicher Kopplung kannst du auf den Bildschirm mit den Gerätedetails zugreifen, um den Verbindungsstatus, den Installationsort und die verbleibende Akkuleistung anzuzeigen.  
Um auf den Bildschirm mit den Gerätedetails zuzugreifen, drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, navigiere zu **Einstellungen** > **Weitere Verbindungen** > **Gesundheits- und Fitnessgeräte** und tippe auf das verbundene Gerät.


## Verbinden mit Bluetooth-Kopfhörern

Du kannst deine Bluetooth-Kopfhörer mit deiner Uhr verbinden und sie zum Anhören von Musik und Audio verwenden.

### Über die Einstellungen des Uhrensystems

- 1** Verbinde deine Uhr mit der **Huawei Health**-App und versetze deine Bluetooth-Kopfhörer in den Kopplungsmodus.
- 2** Öffne die App-Liste der Uhr und navigiere zu **Einstellungen** > **Bluetooth**.
- 3** Wähle die Bluetooth-Zielkopfhörer aus und initiiere die Verbindung wie aufgefordert.

### Über die Musik-App auf der Uhr

- 1** Verbinde deine Uhr mit der **Huawei Health**-App und versetze deine Bluetooth-Kopfhörer in den Kopplungsmodus.
- 2** Rufe die App-Liste auf deiner Uhr auf, wähle **Musik**, tippe in der unteren rechten Ecke des Musikwiedergabebildschirms auf  und gehe zu **Audiokanal** > **Koppeln**.
- 3** Wähle die Bluetooth-Zielkopfhörer aus und initiiere die Verbindung wie aufgefordert.

## Always On Display

Always On Display (AOD) sorgt dafür, dass der Bildschirm deines Geräts im Stromsparmodes eingeschaltet bleibt, sodass du die Uhrzeit und das Datum jederzeit mühelos anzeigen kannst. Wenn AOD aktiviert ist, kannst du auswählen, ob beim Heben des Handgelenks das Watchface oder AOD angezeigt werden soll.

**i** Durch die Aktivierung von AOD kann die Akkulaufzeit reduziert werden.

- 1** Öffne die App-Liste, navigiere zu **Einstellungen > Watchface und Startbildschirm** und aktiviere **Always On Display**.
- 2** Aktiviere **Always On Display** mit voreingestelltem Standard-Watchface-Stil.
- 3** Wähle **Zum Anzeigen des AODs anheben** oder **Zum Anzeigen des Watchfaces anheben** je nach Bedarf.

## OneHop-Watchfaces

Mit OneHop kannst du Galeriebilder auf deinem Telefon ganz einfach als Watchfaces auf deinem Wearable festlegen. Wenn du in der Cloud gespeicherte Bilder verwenden möchtest, lade diese vor der Übertragung herunter. Bei Bedarf kannst du auch mehrere Bilder übertragen. Tippe auf dem Watchface der Uhr, um zwischen den Bildern zu wechseln und mehrere benutzerdefinierte Watchfaces zu verwenden.

- i** • Bevor du diese Funktion verwendest, aktualisiere die **Huawei Health**-App auf die neueste Version und vergewissere dich, dass dein Wearable mit deinem Telefon verbunden ist.
- Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn dein NFC-fähiges Wearable-Gerät mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist, das NFC unterstützt.

- 1** Aktiviere NFC auf deinem Telefon.
- 2** Öffne die Galerie, wähle ein Bild für die Übertragung aus und tippe auf den NFC-Bereich auf der Rückseite deines Telefons gegen den tragbaren Bildschirm. Das ausgewählte Bild wird dann als Watchface angezeigt, was darauf hinweist, dass die Übertragung erfolgreich war.
- 3** Du kannst dann die Einstellungen des Watchfaces an deine Bedürfnisse anpassen: Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails auf und weiter zu **Meine Watchfaces > Galerie**, um den Bildschirm mit den Einstellungen für Galerie-Watchface aufzurufen.

## Töne & Vibration

### Einstellen der Klingellautstärke

- 1** Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Klingellautstärke**.
- 2** Streiche nach oben oder unten, um die Klingellautstärke einzustellen.

### Stummschalten und Stummschaltung aufheben

- 1** Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Einstellungen > Töne & Vibration**.
- 2** Aktiviere oder deaktiviere **Stumm**.

## Einstellen des Vibrationsmodus

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Einstellungen** > **Töne & Vibration** > **Vibration**.
- 2 Wähle die gewünschte Vibrationsintensität aus.

## Kronenhaptik

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Einstellungen** > **Töne & Vibration**.
- 2 Aktiviere **Kronen-Haptik**, um bei jeder Drehung der Uhrenkrone ein haptisches Feedback zu spüren. Du kannst diese Funktion nach Bedarf auch deaktivieren

## Anzeige und Helligkeit

Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf und gehe zu **Einstellungen** > **Anzeige & Helligkeit**, um die Helligkeit des Bildschirms einzustellen und die Einschalt- und Ruhezeit festzulegen.

### Einstellen der Bildschirmhelligkeit


- Tippe auf dem Bildschirm **Anzeige & Helligkeit** **Helligkeit**, um die Bildschirmhelligkeit manuell auf den gewünschten Wert einzustellen.
- Aktiviere oder deaktiviere auf dem Bildschirm **Anzeige & Helligkeit** die automatische Helligkeitsanpassung, indem du **Automatisch** ein- oder ausschaltest.

### Festlegen der Bildschirmeinschaltzeit

- 1 Tippe auf dem Bildschirm **Anzeige & Helligkeit** auf **Bildschirm ein** und wähle aus, wie lange der Bildschirm durchgehend eingeschaltet bleiben soll.
- 2 Streiche auf dem Watchface-Bildschirm nach unten und tippe auf **Bildschirm ein**, um die Option **Bildschirm ein** zu aktivieren oder zu deaktivieren.


### Festlegen der Ruhezeit

Tippe auf dem Bildschirm **Anzeige & Helligkeit** auf **Ruhemodus**, um die Ruhezeit festzulegen.

-  Wenn **Ruhemodus** auf **Auto** eingestellt ist: Wenn du dein Handgelenk anhebst, um den Bildschirm einzuschalten, schaltet sich der Bildschirm automatisch aus, wenn er fünf Sekunden lang nicht benutzt wird, während das Watchface angezeigt wird, oder 15 Sekunden lang, wenn ein anderer Bildschirm angezeigt wird.

## Aktualisierungen

### Am Wearable-Ende

-  Aktualisierungen können am Wearable-Ende nicht ausgeführt werden, wenn es mit einem iPhone gekoppelt ist.



- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Einstellungen > System & Aktualisierungen > Softwareaktualisierung**.
- 2 Tippe auf das Aktualisierungssymbol und folge den Bildschirmanweisungen, um das Paket herunterzuladen und dein Gerät zu aktualisieren.

### Am Telefon-Ende

Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Firmware-Aktualisierung**. Dein Telefon sucht nach verfügbaren Aktualisierungen. Folge dann den Bildschirmanweisungen, um dein Wearable zu aktualisieren.

- i** Tippe auf **Firmware-Aktualisierung** und dann auf das Einstellungssymbol oben rechts und schalte **Aktualisierungspakete automatisch über WLAN herunterladen und Bei Nichtnutzung des Geräts Aktualisierungen automatisch installieren und Gerät neu starten** ein. Neue Versionen werden automatisch auf dein Wearable übertragen.

## Definition der Wasser- und Staubschutzarten und Beschreibung des Einsatzszenarios von Wearables

Das Wearable ist wasser- und staubdicht. Dies bedeutet, dass es das Eindringen von Wasser und Staub in das Innere und somit die Beschädigung der internen Komponenten und der Hauptplatine verhindert.

- i** In den folgenden Testszenarien reicht die normale Temperatur von 15 °C bis 35 °C, der Wert der relativen Feuchte reicht von 25 % bis 75 % und der Wert des atmosphärischen Drucks reicht von 86 kPa bis 106 kPa (der standardmäßige atmosphärische Druck beträgt 101,325 kPa).

| Wasser-/<br>Staubbeständigk<br>eitsstufe | Definition der<br>Beständigkeitsstufe | Beständigkeitsszenario |
|--|---------------------------------------|------------------------|
|--|---------------------------------------|------------------------|

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>5 ATM</p>   | <p>Entspricht der Widerstandsstufe 5 ATM gemäß der ISO-Norm 22810:2010. Produkte, die diese Norm erfüllen, können 10 Minuten lang einem statischen Wasserdruck von bis zu 50 Metern standhalten. Das bedeutet nicht unbedingt, dass das Gerät in 50 Meter tiefem Wasser wasserdicht ist.</p>   | <p>Das Wearable-Gerät sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: (Schäden am Gerät, die durch das Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt, wenn das Gerät in einer ungeeigneten Situation getragen wird.)</p>   |
| <p>Tauchen (Tiefe bis zu 40 Meter) (nur HUAWEI WATCH GT 5 Pro)</p> | <p>Entspricht der Norm EN 13319 für Tauchzubehör. Das Produkt kann bei Tauchgängen (in Tiefen von bis zu 40 Metern) und bei Flachwasseraktivitäten wie Schwimmen in einem Pool oder entlang der Küste getragen werden. Nachdem Sie das Gerät bei Wasseraktivitäten getragen haben, reinigen und trocknen Sie es umgehend, entfernen Sie Wasserflecken von den Produktoberflächen und allen Öffnungen und verwenden Sie die Entwässerungsfunktion des Geräts, um negative Auswirkungen auf die Geräteleistung zu vermeiden.</p> | <p>1. In heißen Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit.</p> <p>2. Bei Aktivitäten, in denen das Gerät Duschgel, Shampoo, Seifenwasser und anderen Wasch- oder Reinigungsprodukten ausgesetzt sein könnte. Wenn das Gerät mit einem solchen Produkt in Kontakt kommt, spülen Sie es ab und legen Sie es 30 Minuten lang in frisches Wasser.</p> <p>3. Bei Gerätetauchgängen, technischen Tauchgängen und Tauchaktivitäten in Tiefen von mehr als 40 Metern.</p> <p>4. Vegane Verbundleder-, gewebte Verbund-, Titan- und Keramikarmbänder sind nicht für Wasseraktivitäten (z. B. Schwimmen) oder für starke Schweißbildung ausgelegt. Daher wird empfohlen, in solchen Situationen andere Armbänder zu verwenden.</p> |
| <p>IP69K</p>   | <p>Entspricht der Schutzart IP69K nach der ISO-Norm 20653:2023. Die IPX9K-Testbedingungen sind wie folgt: Wassertemperatur: 80 ± 5 °C; Wasserdurchfluss: 15 ± 1 l/min; Wasserdruck: 10.000 ± 500 kPa; Sprühwinkel: 0°, 30°, 60° und 90°, 30 Sekunden für jeden Winkel.</p>   | <p></p>  |

Die Wasserbeständigkeit ist nicht dauerhaft, und die Leistung kann bei täglicher Beanspruchung nachlassen. Die folgenden Verwendungsbedingungen können die

Wasserdichtigkeit des Wearables beeinträchtigen und sollten vermieden werden. Schäden, die durch Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht durch die Garantie abgedeckt.

Betätigen der Gerätetasten oder Bedienung des Geräts unter Wasser.

Verwendung eines Ultraschallreinigers oder eines leicht sauren oder alkalischen Reinigungsmittels zur Reinigung deines Geräts.


Fallenlassen des Geräts aus großer Höhe oder Einwirkung eines Aufpralls auf das Gerät.

Zerlegen oder Reparieren des Geräts in einem nicht von Huawei autorisierten Geschäft.

Einwirkung von alkalischen Substanzen während des Duschens oder Badens, wie Seife oder Seifenwasser, auf das Gerät.

Einwirkung von Parfüm, Lösungsmitteln, Reinigungsmitteln, Säuren, säurehaltigen Substanzen, Pestiziden, Emulsionen, Sonnenschutzmitteln, Feuchtigkeitcremes oder Haarfärbemitteln auf das Gerät.

Aufladen des Geräts, wenn es nass ist.

-  Die wasser- und staubdichten Eigenschaften gelten nur für das Gehäuse der Uhr. Andere Komponenten, wie das Armband, die Ladestation sowie der Sockel sind nicht wasser- oder staubdicht.

Bitte verwende das Gerät gemäß dem Produkthandbuch, das du auf der offiziellen Huawei-Website findest, oder der Kurzanleitung, die dem Gerät beiliegt. Für Schäden aufgrund unsachgemäßen Gebrauchs werden keine kostenlosen Garantieleistungen bereitgestellt.