

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Erscheinungsbild	1
Tasten und Touch-Bedienungen	2
Intelligente Gesten	4
Kopplung mit einem EMUI-Telefon	5
Koppeln mit einem iPhone	6
Kopplung mit einem Android-Telefon	6
Internetzugriff mit deiner Uhr	7
Umschalten des Akkumodus	8

eSIM-Abonnement

Anbieter und Regionen, die den eSIM/VoLTE-Service unterstützen	10
Aktivieren des eSIM-Service	20
Tätigen von Anrufen auf deiner Uhr	21
eSIM-Nummer ändern oder übertragen	23

Assistent

Der Bildschirm Assistant·TODAY	24
Senden und Empfangen von SMS-Nachrichten	25
Steuerung von Bluetooth-Kopfhörern mit einer HUAWEI-Uhr	26
Einstellen von Modi	27
Wechseln und Entfernen von Watchfaces	28
Einstellen von benutzerdefinierten Karten	29
Funktion „Gerät finden“	30
Fernauslöser	31
Verwalten von Nachrichten	31
Musik auf der Uhr	33
Koppeln mit einem neuen Telefon	34
Timer	34

Gesundheitsmanagement

Health Glance	36
Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen	36
Emotionales Wohlbefinden	38
Aktivitätsringe	40
Stay Fit-App	41
EKG-Messung	43
SpO2-Messung	44
Herzfrequenzmessung	45
Schlafüberwachung	48

Beobachtung der Schlafatmung	49
Erkennung von arterieller Steifigkeit	50
Zykluskalender	51
Health-Kleeblätter	52

Trainieren

Starten eines Trainings	55
Anpassen von Laufplänen	56
Traillauf	57
RouteDraw	58
Verknüpfung des Telefons und der Uhr beim Radfahren	58
Golf	59
Technische Statistiken	62
Scorekarten-Daten	63
Daten zum Golfschwung	65
Informationen zum Golfplatz	65
Tauchmodus	69
Verwendung einer Offline-Karte	70
Trainingsstatus	71
Trainingsaufzeichnungen	72
Automatische Trainingserkennung	72

Mehr

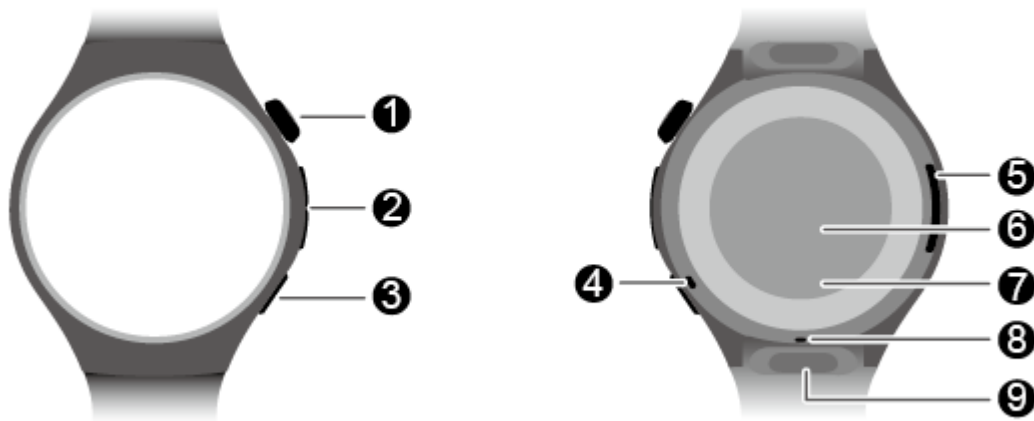
App-Verwaltung	74
Aufladen	75
OneHop Watchfaces	76
Galerie und Video-Watchfaces	77
PIN-Einstellungen	78
Rückweg	78
Synchronisieren der Training-Route	79
Töne & Vibration	79
Aktualisierungen	80
Geräteinformationen	81
Definition der Wasser- und Staubschutzarten und Beschreibung des Einsatzszenarios von Wearables	81

Erste Schritte

Erscheinungsbild

Erscheinungsbild des Geräts:

 Die Bilder dienen nur zu Referenzzwecken.



Über das Gerät:

Nr.	Beschreibung
1	Obere Taste (Krone)
2	HUAWEI X-TAP-Sensor  Die HUAWEI X-TAP-Technologie bietet leistungsstarke Gesundheitsüberwachungsfunktionen und innovative, intuitive Interaktionen mit Unterstützung für EKG-Analyse, SpO2-Messung per Fingertipp und die Health Glance-Funktion. Bestimmte Watchfaces unterstützen auch X-TAP sensorgestützte Interaktionen.
3	Untere Taste
4	Mikrofon
5	Lautsprecher
6	Herzfrequenzsensor
7	Ladebereich
8	Barometeröffnung
9	Schnellverschluss-Knopf

Tasten und Touch-Bedienungen

Der Farb-Touchscreen der Uhr unterstützt eine Reihe von Touch-Bedienungen, z. B. nach oben, unten, links und rechts Wischen sowie tippen oder tippen und halten.

HUAWEI X-TAP-Sensor

Bedienung	Funktion
Drücken	• Auf dem Startbildschirm: Zum Starten der Health Glance-Funktion, wenn der Sensor drei Sekunden lang gedrückt wird (während die Uhr getragen wird). • Auf dem Startbildschirm: Zum Anpassen der Watchface-Visuals und Animationen in Reaktion auf den Fingerdruck an, nachdem der Bildschirm angetippt wurde. (Nur bei bestimmten Watchfaces wie Ruhige Landschaft.)
Antippen	Zum Verwenden einer Gesundheitsfunktion: EKG-Analyse/Erkennung der Arteriensteifigkeit/Fingerspitzen-SpO2-Messung.

Obere Taste

 Die Bedienung kann während Anrufen und Trainings variieren.

Bedienung	Funktion
Drehen	• Im Listenmodus und Hex-Raster-Modus: Zum Streichen nach oben und unten in der App-Liste. • In der App: Zum Streichen nach oben oder nach unten auf dem Bildschirm. •  Zum Umschalten zwischen Hex-Raster- und Listenmodus: • Wische in jedem Modus nach oben, bis du zum letzten App-Listen-Bildschirm gelangst, und tippe zum Umschalten den anderen Modus an. • Gehe zu Einstellungen > Watchface und Startbildschirm > Startprogramm, und wähle Hex-Raster oder Liste.
Drücken	• Bei ausgeschaltetem Bildschirm: Bildschirm einschalten. • Auf dem Startbildschirm: Zum Bildschirm mit der App-Liste wechseln. • Oder auf einem anderen Bildschirm: Zurück zum Startbildschirm. • Zum Stummschalten eingehender Bluetooth-Anrufe.
Zweimaliges Drücken	Bei eingeschaltetem Bildschirm: Wechseln zum Bildschirm der letzten Aufgaben, um alle laufenden Apps anzuzeigen.

Bedienung	Funktion
Gedrückt halten	• Bei ausgeschalteter Uhr: Zum Einschalten der Uhr. • Bei eingeschalteter Uhr: Zur Weiterleitung auf den Bildschirm zum Neustarten/-Ausschalten. • Zum Erzwingen eines Neustarts der Uhr, wenn die Taste für mindestens 12 Sekunden gedrückt gehalten wird.

Untere Taste

Bedienung	Funktion
Drücken	Schnelles Aufrufen ausgewählter Funktionen. Zum Einstellen der aufzurufenden Funktionen: 1 Drücke die obere Taste der Uhr und wähle Einstellungen > Taste > Einmal drücken aus der App. 2 Wähle Ziel-Apps für deine benutzerdefinierte Einstellung aus. Sobald der Vorgang abgeschlossen ist, kehre zum Startbildschirm zurück, drücke die untere Taste, um die ausgewählten Funktionen aufzurufen.

Verknüpfungen

Bedienung	Funktion
Drücke gleichzeitig die obere und die untere Taste	Zum Erstellen eines Screenshots und zum Hochladen in deine Telefongalerie.

Bildschirmsteuerelemente

Bedienung	Funktion
Antippen	Auswählen und bestätigen.
Tippen und halten	• Auf dem Startbildschirm: Zum Aufruf des Bildschirms zum Bearbeiten des Watchface. • Auf der Funktionskarte: Zum Öffnen des Kartenverwaltungsbildschirms.
Nach oben streichen	Auf dem Startbildschirm: Benachrichtigungen anzeigen.
Nach unten streichen	Auf dem Startbildschirm: Zum Öffnen des Verknüpfungsmenüs und der Statusleiste. • Du kannst Gerät finden aktivieren und Fokus im Kontextmenü einstellen. • Du kannst den verbleibenden Akkustand und den Status der Bluetooth-Verbindung in der Statusleiste anzeigen.

Bedienung	Funktion
Nach links streichen	Auf dem Startbildschirm: Zugriff auf benutzerdefinierte Funktionskarten.
Nach rechts streichen	Auf dem Startbildschirm: Zum Aufrufen des Bildschirms HUAWEI Assistant·TODAY. In einer App (außer dem Startbildschirm der App): Zurück zum vorherigen Bildschirm.

Intelligente Gesten

Du kannst mit der Hand, an der du die Uhr trägst, durch intelligente Gesten navigieren und deine Uhr steuern, ohne auf den Bildschirm tippen zu müssen. Mit intelligenten Gesten kannst du z. B. einen eingehenden Anruf annehmen oder ablehnen und einen Wecker snoozen oder stoppen.



- Ein Gesten-Symbol () am oberen Rand des Bildschirms zeigt an, dass der aktuelle Vorgang intelligente Gesten unterstützt.
- Um eine optimale Gestenerkennung zu gewährleisten, trage die Uhr oberhalb deines Handgelenksknochens und achte darauf, dass die hintere Abdeckung in engem Kontakt mit deiner Haut ist.
- Die Gestenerkennung kann beeinträchtigt sein oder ausfallen, wenn du läufst, reitest oder ein anderes Training mit hoher Intensität absolvierst oder wenn äußere Faktoren wie die Tragepassform, die Umgebungstemperatur oder die Umgebungsluftfeuchtigkeit eine Rolle spielen.

Intelligente Gesten

Es ist wichtig, dass du dem Tutorial auf dem Bildschirm folgst und deine intelligenten Gesten vorher übst, um Fehlbedienungen zu vermeiden.

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Einstellungen > Handgesten** und folge den Bildschirmanweisungen.
 - **Finger zusammen- und auseinanderziehen:** Führe eine Aktion durch, indem du deinen Daumen und Zeigefinger zweimal schnell zusammen- und auseinanderziehst.
 - **Streichen:** Navigiere, indem du deinen Daumen zweimal an der Seite deines Zeigefingers entlang zur Fingerspitze hin streichst.
- 2 Sobald du damit vertraut bist, kannst du **Intelligente Gesten erkennen** aktivieren und die beiden Gesten zur intuitiven Steuerung der Uhr verwenden.
Du kannst **Intelligente Gesten erkennen** deaktivieren, wann immer du magst.

Annehmen/Ablehnen eines eingehenden Anrufs

Ziehe die Finger zusammen und auseinander, um einen eingehenden Anruf anzunehmen, und ziehe sie erneut zusammen und auseinander, um aufzulegen. Um einen eingehenden Anruf

abzulehnen, streiche, um zur Schaltfläche „Ablehnen“ zu wechseln, und ziehe die Finger dann zur Bestätigung zusammen und auseinander.

Schlummern/Abstellen eines Alarms

Ziehe die Finger zusammen und wieder auseinander, um einen Alarm zu snoozen. Um einen Alarm zu stoppen, streiche, um zur Stopptaste zu wechseln und ziehe die Finger dann zur Bestätigung zusammen und auseinander.

Bedienelemente für die Audiowiedergabe

Ziehe die Finger auf der Audiowiedergabekarte zusammen oder auseinander, um den Ton abzuspielen oder anzuhalten. Streiche, um zur nächsten oder vorherigen Taste zu wechseln, und ziehe die Finger dann zur Bestätigung zusammen und auseinander.

Steuerung des Remote-Auslösers

Ziehe die Finger auf dem Bildschirm des Remote-Auslösers zusammen und auseinander, um ein Foto aufzunehmen.

Kopplung mit einem EMUI-Telefon

- 1 Installiere die **Huawei Health**-App ().
Wenn du **Huawei Health** bereits installiert hast, öffne sie, navigiere zu **Konto > Nach Aktualisierungen suchen** und aktualisiere die App auf die aktuelle Version.
- 2 Wechsle 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, sich über ein Erwachsenenkonto anzumelden, 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**. Suche dein Wearable im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. 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 Meldung **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 Anweisungen auf dem Bildschirm des Telefons, um die Kopplung abzuschließen.

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.
 Nur verfügbar für iOS 13.0 und höher.
- 2 Wechsle 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, sich über ein Erwachsenenkonto anzumelden, 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**. Suche dein Wearable im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. 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 Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 6 Warte ein paar Sekunden, bis **HUAWEI Health** eine Meldung mit dem Hinweis anzeigt, dass die Kopplung erfolgreich war. Wenn die Kopplung fehlschlägt, gehe auf deinem Telefon zu **Einstellungen** > **Bluetooth**, stelle eine Verbindung zum entsprechenden Gerät her und versuche dann erneut, die Kopplung durchzuführen.
- 7 Lass **HUAWEI Health** im Hintergrund laufen (und wische nicht nach oben, um die App zu schließen), um eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **HUAWEI Health** zu gewährleisten. Dies wird zu einer besseren Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und eingehende Anrufe von deinem Telefon beitragen.

Kopplung mit einem Android-Telefon

- 1 Installiere die **Huawei Health**-App ().
Wenn du **Huawei Health** bereits installiert hast, öffne sie, navigiere zu **Konto** > **Nach Aktualisierungen suchen** und aktualisiere die App auf die aktuelle Version.
- 2 Wechsle 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, sich über ein Erwachsenenkonto anzumelden, 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**. Suche dein Wearable im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. 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** für den Schutz der Verbindung zwischen Uhr und Armband durch, um eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **Huawei Health** sicherzustellen. Dies wird zu einer besseren Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und eingehende Anrufe von deinem Telefon beitragen.

Internetzugriff mit deiner Uhr

Deine Uhr kann über WLAN, über ein verbundenes Telefon oder über ein eSIM-Mobilfunknetz auf das Internet zugreifen, wenn der eSIM-Service aktiviert ist. Die Uhr wechselt basierend auf der tatsächlichen Nutzung zwischen Netzwerken, um das bestmögliche Netzwerk zu verwenden.

Die Netzwerkpriorität lautet wie folgt:

- 1** Wenn die Uhr über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist, nutzt sie das aktuelle Netzwerk des Telefons (mobile Daten oder WLAN), um Akkustrom zu sparen.
 -  Die Uhr kann das Netzwerk eines iPhones nicht über Bluetooth verwenden.
 - Wenn du das eSIM-Netzwerk deiner Uhr nutzen möchtest, wenn es per Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist, navigiere auf deiner Uhr zu **Einstellungen** > **Mobilfunknetz** > **Netzwerk automatisch deaktivieren** und deaktiviere den Schalter für **Bei Verbindung mit dem Telefon**.
- 2** Wenn die Bluetooth-Verbindung ausfällt oder getrennt wird, verwendet die Uhr das verbundene WLAN-Netzwerk.
- 3** Wenn die Bluetooth-Verbindung zwischen deiner Uhr und deinem Telefon fehlschlägt und kein WLAN verfügbar ist, verwendet deine Uhr ihr eigenes eSIM-Mobilfunknetz (falls vorhanden).

Zugriff auf das Internet über Bluetooth

Wenn deine Uhr über die **Huawei Health**-App mit deinem Telefon verbunden ist und die App im Hintergrund läuft, verwendet sie standardmäßig das aktuelle Netzwerk deines Telefons (mobile Daten oder WLAN).

Zugriff auf das Internet über WLAN

 Diese Funktion wird nur unterstützt, wenn die Uhr im Standardmodus verwendet wird.

Wenn deine Uhr über WLAN mit dem Internet verbunden ist, kannst du Apps, die einen Internetzugriff benötigen, direkt auf deiner Uhr nutzen, wenn du dein Telefon nicht in der Nähe hast.

- 1 Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste zu öffnen, navigiere zu **Einstellungen** > **WLAN** und schalt den WLAN-Schalter ein. Die Uhr sucht dann automatisch nach dem WLAN, das verbunden werden kann.
- 2 Tippe auf das WLAN-Netzwerk, mit dem du die Verbindung herstellen möchtest, gib das Passwort ein und tippe auf **Verbinden**.

Ignorieren des verbundenen WLAN-Netzwerk

- 1 Drücke die obere Taste an der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und navigiere zu **Einstellungen** > **WLAN**.
- 2 Wähle das verbundene WLAN aus und tippe auf **Entfernen**.

Zugriff auf das Internet über eine eSIM

 Um diese Funktion zu nutzen, musst du zuerst den eSIM-Service aktivieren.

Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Einstellungen** > **Mobilfunknetz** > **Mobile Daten** und schalte **Mobile Daten** ein.

Flugmodus

Aktiviere vor einem Flug **Flugmodus** damit deine Uhr Bluetooth, WLAN und Mobilfunkdaten ausschaltet.

Du kannst den **Flugmodus** durch eine der folgenden Methoden aktivieren oder deaktivieren:

- Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen, und tippe auf **Flugmodus**, um ihn zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Drücke die obere Taste, um die App-Liste zu öffnen, und navigiere zu **Einstellungen** > **Mobilfunknetz** und schalte den **Flugmodus** ein oder aus.

Umschalten des Akkumodus

Deine Uhr verfügt über zwei Akku-Modi: Standardmodus und Energiesparmodus. Im Standardmodus bietet die Uhr ein umfassendes Erlebnis. Im Energiesparmodus wird die Akkulaufzeit verlängert, aber bestimmte Funktionen, wie mobile Daten und Video-Watchfaces, sind nicht verfügbar.

Energiesparmodus aktivieren

Streiche im Standardmodus vom oberen Rand des Watchfaces nach unten, um das **Steuerfeld**, aufzurufen und tippe auf **Energiesparmodus**, um den Standardmodus zu verlassen und in den Energiesparmodus zu wechseln.

Standardmodus aktivieren

Streiche im Energiesparmodus vom oberen Rand des Watchfaces nach unten, um das **Steuerfeld**, aufzurufen und tippe auf **Standardmodus**, um den Energiesparmodus zu verlassen und in den Standardmodus zu wechseln.

-  • Wenn der Akkustand unter 15 % fällt, wechselt dein Gerät automatisch in den Energiesparmodus. Das Gerät wechselt außerdem automatisch in den Standardmodus, wenn es zu 15 % oder mehr aufgeladen ist.

eSIM-Abonnement

Anbieter und Regionen, die den eSIM/VoLTE-Service unterstützen

Die Uhr unterstützt den eSIM-Service (One Number-Service und Standalone-Nummer-Service).

- ⊘ Um ein besseres Anruferlebnis zu gewährleisten und den normalen Anrufservice auch dann zu unterstützen, wenn das 3G-Netz nicht verfügbar ist, wird empfohlen, dich an deinen Anbieter zu wenden, um VoLTE zu aktivieren.
- **eSIM One Number-Service:** Mithilfe dieses Service kannst du deine Uhr als eSIM-Zusatzgerät (Zusatzkarte) deines Telefons (Hauptkarte) hinzufügen, sodass deine Uhr die Nummer, den Sprach- und Datenplan deines Telefons teilen kann. Anschließend kannst du mit deiner Uhr Anrufe tätigen und auf das Internet zugreifen.
- **eSIM-Standalone-Nummer-Service:** Mit diesem Service erhält deine Uhr eine Standalone-Nummer und die Fähigkeit, eigenständig auf ein Mobilfunknetz zuzugreifen. Deine Uhr verfügt über ein unabhängiges Tarifpaket mit Freimengen für SMS, Anrufe und Daten. Du kannst dann direkt mit deiner Uhr telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen und ohne Telefon auf das Internet zugreifen.

Geräteunterstützung

One Number-Service	Standalone-Nummer-Service
HUAWEI WATCH 5-Series, HUAWEI WATCH 3-Serie und HUAWEI WATCH 4-Serie	HUAWEI WATCH 5-Serie, HUAWEI WATCH 4-Serie und HUAWEI WATCH 3-Serie (nur in Italien und in der Türkei)

Support von Anbietern

Der Support für den eSIM-Service hängt von deinem Land/deiner Region und deinem Anbieter ab.

- Die Art des eSIM-Service hängt vom jeweiligen Anbieter ab.
- Einzelheiten zur Aktivierung des eSIM-Service findest du auf der offiziellen Website von Huawei. Wähle ein Produkt aus und wähle anschließend **Produktsupport**.
- „Ja für einige PLMNs**“ bedeutet, dass ein Anbieter mehrere öffentliche Mobilfunknetze (PLMNs) hat. Aktualisiere in diesem Fall deine Uhr auf die neueste Version und wende dich an den Hersteller oder deinen Anbieter, um zu prüfen, ob VoLTE unterstützt wird.

HUAWEI WATCH 5-Serie: Anbieter, die den eSIM-Service unterstützen

Land oder Region	Unterstützter Anbieter	eSIM		VoLTE
		One Number-Service	Standalone-Nummer-Service	
Estland	ELISA_EE	Ja		Ja
	Tele2_EE	Ja		Ja
	Telia_EE	Ja		Ja
Österreich	3 AT	Ja		Ja
	MediaMarkt_AT	Ja		Nein
	Saturn_AT	Ja		Nein
	spusu_AT	Ja		Nein
	H3A_AT	Ja		Ja
	A1_test_AT	Ja		Ja
	A1_AT	Ja		Ja für einige PLMNs*
Bahrain	Batelco BH	Ja		Ja
	Zain BH	Ja		Ja
Weißrussland	MTS_BY	Ja		Ja
Bulgarien	Yettel BG	Ja		Ja
	A1 BG	Ja		Ja
Polen	Orange	Ja		Ja
	Play_PL	Ja		Ja
	DT_PL	Ja		Ja
Dänemark	Telenor DK	Ja		Ja
Deutschland	Vodafone DE	Ja		Ja
	DT_DE	Ja		Ja
	o2 - de	Ja		Ja
	Tchibo_DE_O2	Ja		Ja
	Fonic_DE_O2	Ja		Ja
	otelo_DE	Ja		Ja
	DT CS	Ja		Ja

Land oder Region	Unterstützter Anbieter	eSIM		VoLTE
		One Number-Service	Standalone-Nummer-Service	
	1&1_DE_O2	Ja		Ja
	1&1_DE_VDF	Ja		Ja
	1&1	Ja		Ja
Russland	beeline_RU	Ja		Ja
	MegaFon_RU	Ja		Ja
	MTS_RU	Ja		Ja
Frankreich (nicht unterstützt für iPhones)	F SFR_FR	Ja		Ja
	C le mobile_FR_SFR	Ja		Wird nur auf dem HUAWEI WATCH 5 Pro unterstützt
Philippinen (nicht unterstützt für iPhones)	Globe	Ja		Ja
	ABS-CBN	Ja		Ja
Finnland	elisa_FI	Ja		Ja
	DNA_FI	Ja		Ja
	Telia FI	Ja		Ja
	DNA_FI_Light	Ja		Ja
	DNA Oy_FI	Ja		Ja
Niederlande	DT_NL	Ja		Ja
	T-Mobile NL	Ja		Ja
Tschechische Republik	Vodafone CZ	Ja		Ja
Kuwait	zain_kw	Ja		Ja
Kroatien	DT_HR	Ja		Ja
	DT_BB	Ja		Ja
Lettland	Tele2_LV	Ja		Ja
	LMT_LV	Ja		Ja
	BITE LV	Ja		Nein
Litauen	Tele2 LT	Ja		Ja

Land oder Region	Unterstützter Anbieter	eSIM		VoLTE
		One Number-Service	Standalone-Nummer-Service	
	Bite_LT	Ja		Ja
Rumänien	Orange RO	Ja		Ja
	Vodafone RO	Ja		Ja
Südafrika	MTN_za	Ja		Ja
	Vodacom_za_Vodafone	Ja		Ja
Norwegen	Network Norway	Ja		Ja
	Telenor_NO	Ja		Ja
	Telia_NO	Ja		Ja
	ice_NO	Ja		Ja
	OneCall_NO	Ja		Ja
	My Call_NO	Ja		Ja
	Chess_NO	Ja		Ja
Portugal (nicht unterstützt für iPhones)	MEO_PT	Ja		Ja
Schweden	Telenor SE	Ja		Ja
Serbien	A1 Serbia	Ja		Ja
Zypern	MTN_CY	Ja		Ja
Thailand (nicht unterstützt für iPhones)	AIS	Ja		Ja
Türkei (nicht unterstützt für iPhones)	TURKCELL_TR	Ja		Ja
	TCELL_TR	Ja		Ja
Spanien	TME	Ja		Ja
	Orange ES	Ja		Ja
Griechenland	DT_GR	Ja		Ja
Ungarn	DT_HU	Ja		Ja

Land oder Region	Unterstützter Anbieter	eSIM		VoLTE
		One Number-Service	Standalone-Nummer-Service	
Vietnam	Vinaphone	Ja		Ja
	Viettel	Ja		Ja
Hongkong (China)	H3G, Hong Kong (China)	Ja		Ja
	CSL	Ja		Ja
	SmartTone, Hong Kong (China)	Ja		Ja
	China Mobile, Hong Kong (China)	Ja		Ja
	Nein	Ja		Ja

HUAWEI WATCH 4-Serie: Anbieter, die den eSIM-Service unterstützen

Land oder Region	Unterstützter Anbieter	eSIM		VoLTE
		One Number-Service	Standalone-Nummer-Service	
Estland	Elisa	Ja		Ja
	Tele2	Ja		Nein
	Telia	Ja		Ja
Österreich	3 AT	Ja		Ja für einige PLMNs*
	bob	Ja		Ja
	T-Mobile A	Ja		Ja für einige PLMNs*
	telering	Ja		Ja für einige PLMNs*
	Ge org!	Ja		Nein
	Ventocom	Ja		Nein
	yesss!	Ja		Ja
	A1	Ja		Ja
	Mass	Ja		Ja
Bulgarien	A1 BG	Ja		Ja
	VIVACOM	Ja		Ja

Land oder Region	Unterstützter Anbieter	eSIM		VoLTE
		One Number-Service	Standalone-Nummer-Service	
	Yettel BG	Ja		Ja
Japan	Docomo	Ja		Ja
	SoftBank	Ja		Ja
	KDDI	Ja		Nein
	Rakuten Mobile	Ja		Nein
Kroatien	VIPNET	Ja		Ja
	bonbon	Ja		Ja
	HT HR	Ja		Ja für einige PLMNs*
Tschechische Republik	O2	Ja		Ja
	T-Mobile CZ	Ja		Ja für einige PLMNs*
	Vodafone CZ	Ja		Ja
Finnland	Elisa	Ja		Ja für einige PLMNs*
	Telia FI	Ja		Ja
	DNA	Ja		Ja für einige PLMNs*
Lettland	Tele2	Ja		Nein
	Bite	Ja		Nein
	LMT	Ja		Ja
Ungarn	Telekom HU	Ja		Ja
	Telenor HU	Ja		Ja
	Vodafone HU	Ja		Ja
Griechenland	GR COSMOTE	Ja		Ja
Südafrika	MTN SA	Ja		Ja
	Vodacom SA	Ja		Ja
Malaysia	MY MAXIS	Ja		Ja
	MY CELCOM	Ja		Ja
	Digi	Ja		Ja
	U Mobile	Ja		Ja

Land oder Region	Unterstützter Anbieter	eSIM		VoLTE
		One Number-Service	Standalone-Nummer-Service	
Republik der Philippinen	GLOBE	Ja		Ja
Russland	Beeline	Ja		Ja
	MegaFon	Ja		Ja
	MTS-RUS	Ja		Ja
Weißrussland	life:) BY	Ja		Nein
	velcom	Ja		Ja
	MTS.BY	Ja		Ja
Portugal	NOS	Ja		Ja
	MEO	Ja		Ja
Oman	Oman Mobile	Ja		Ja
	Ooredoo	Ja		Ja
Frankreich	F SFR	Ja		Ja
UK	EE	Ja		Nein
	O2	Ja		Nein
	Vodafone UK	Ja		Nein
Deutschland	1&1	Ja		Ja
	congstar GmbH	Ja		Ja
	Telekom.de	Ja		Ja
	O2	Ja		Ja für einige PLMNs*
	Vodafone.de	Ja		Ja
Italien	Wind3	Ja		Nein
	Vodafone IT	Ja		Ja
	TIM	Ja		Ja
	Very Mobile	Ja		Nein
Spanien	Vodafone ES	Ja		Ja für einige PLMNs*
	Movistar	Ja		Ja für einige PLMNs*
	Orange	Ja		Ja

Land oder Region	Unterstützter Anbieter	eSIM		VoLTE
		One Number-Service	Standalone-Nummer-Service	
Litauen	Bite	Ja		Ja
	Tele2 LT	Ja		Nein
Slowakei	O2	Ja		Ja
	Telekom SK	Ja		Ja für einige PLMNs*
	Orange	Ja		Ja für einige PLMNs*
Slowenien	A1 SI	Ja		Ja
	Mobitel	Ja		Ja
	Telemach	Ja		Ja
	T-2	Ja		Nein
Serbien	A1	Ja		Nein
	MTS	Ja		Nein
	Yettel	Ja		Nein
	Globatel	Ja		Nein
Schweden	Telia	Ja		Ja
	Telia SE	Ja		Nein
	Telenor SE	Ja		Nein
Norwegen	Telenor	Ja		Ja
	Telia	Ja		Ja
	One Call	Ja		Ja
Türkei	Turk Telekom	Ja		Ja für einige PLMNs*
	Turkcell	Ja		Ja
	Vodafone TR	Ja		Ja
Polen	T-Mobile.pl	Ja		Ja für einige PLMNs*
	Plus	Ja		Ja
	Orange	Ja		Ja
Rumänien	Vodafone RO	Ja		Ja
	rain	Ja		Ja
	Orange	Ja		Ja

Land oder Region	Unterstützter Anbieter	eSIM		VoLTE
		One Number-Service	Standalone-Nummer-Service	
Saudi-Arabien	Zain KSA	Ja		Ja
	Mobily	Ja		Ja für einige PLMNs*
	STC KSA	Ja		Ja
	Virgin Mobile	Ja		Nein
	RedBull	Ja		Nein
	Salam	Ja		Nein
	Lebara	Ja		Nein
Kuwait	VIVA KW	Ja		Ja
	Ooredoo	Ja		Ja
Bahrain	Batelco	Ja		Ja
	STC	Ja		Ja
	Zain BH	Ja		Ja
Vietnam	Mobifone	Ja		Nein
	VIETTEL	Ja		Ja
	Vinaphone	Ja		Nein
VAE	du	Ja		Ja für einige PLMNs*
	Etisalat	Ja		Ja für einige PLMNs*
	VIRGIN	Ja		Ja für einige PLMNs*
Macau (China)	CTM	Ja		Ja
Hongkong (China)	3 HK	Ja		Ja für einige PLMNs*
	SmarTone HK	Ja		Ja
	CSL	Ja		Ja für einige PLMNs*
	CMHK	Ja		Ja für einige PLMNs*

HUAWEI WATCH 3-Serie: Anbieter, die den eSIM-Service unterstützen

Land oder Region	Unterstützter Anbieter
Österreich	Magenta
	A1

Land oder Region	Unterstützter Anbieter
Bulgarien	A1 BG
	Yettel BG
Bahrain	Batelco
Deutschland	Vodafone
	Telekom
	O2
	1&1
	congstar
Ungarn	Telekom
Litauen	Tele2
	Bite
Norwegen	Telenor
	ICE
	Telia
Polen	T-Mobile
	Orange
Rumänien	Vodafone
	Orange
Spanien	Vodafone
	Movistar
Schweden	Telia
	Telenor
UK	Vodafone
Türkei	Turk Telekom
	Turkcell
	Vodafone TR
Vietnam	Viettel
	Vinaphone
Lettland	Bite

Land oder Region	Unterstützter Anbieter
	Tele2
	LMT
Italien	TIM
	Wind3
	Vodafone IT
	Very Mobile
Schweiz	Swisscom
Hongkong (China)	SmarTone HK
	3
	csl
	China Mobile Hong Kong
VAE	Etisalat

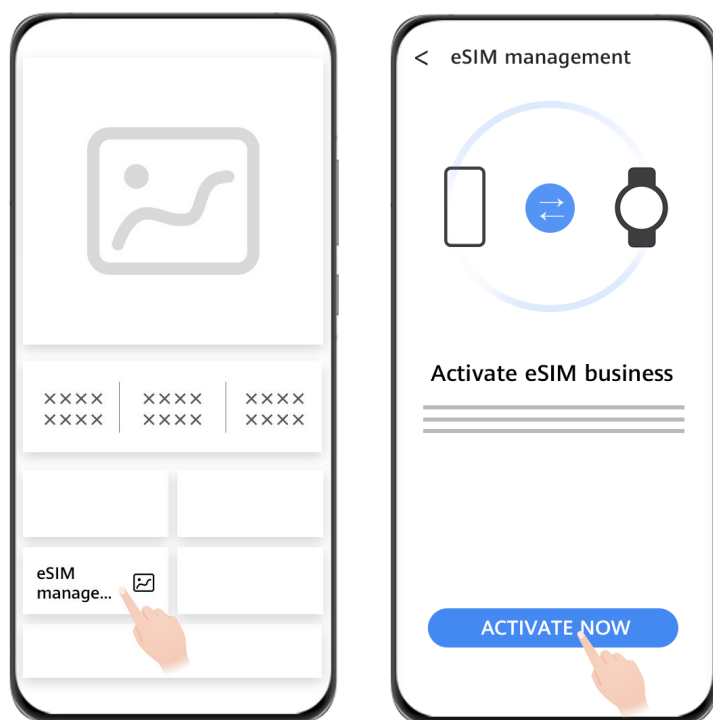
Aktivieren des eSIM-Service

Anforderungen

- Um den eSIM One Number-Service zu aktivieren, muss deine SIM-Karte die primäre Karte (Standardkarte) sein.
- Deine Uhr muss über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden sein und dein Telefon muss auf das Internet zugreifen können.
- Der Akkustand deiner Uhr muss höher als 20 % sein.
- Wenn du ein iPhone verwendest, verbinde die Uhr zuerst mit Internet.

Aktivierung

- 1 Verbinde deine Uhr über die Huawei Health-App mit deinem Telefon.
- 2 Navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **eSIM-Verwaltung > Eine Nummer für zwei Geräte > Aktivieren** oder **eSIM-Verwaltung > Standalone-Nummer > Aktivieren**, wähle die SIM-Karte oder den Anbieter aus und tippe auf **Fortfahren**.



- 3 Folge den Bildschirmanweisungen, um den Service durch Scannen des QR-Codes deines Anbieters zu aktivieren. Gib bei Bedarf den Bestätigungscode ein, den du von deinem Anbieter erhalten hast.
 - 4 Der eSIM-Service wird automatisch aktiviert, nachdem das eSIM-Konto heruntergeladen und auf deiner Uhr zum ersten Mal konfiguriert wurde.
- i* Führe während der Aktivierung des eSIM-Service keine Aktionen auf der Uhr durch.

Tätigen von Anrufen auf deiner Uhr

Deine Uhr unterstützt Bluetooth-Anrufe und eigenständige eSIM-Anrufe in verschiedenen Situationen.

- i* Die Unterstützung für die Rufumleitung durch den eSIM One Number-Service variiert je nach Region. Für Einzelheiten wende dich an den Kundenservice deines lokalen Anbieters.

Annehmen/Beenden eines Anrufs auf deiner Uhr

- i* • Um den eSIM-Service auf deiner Uhr zu nutzen, musst du deine Uhr weiterhin tragen und die entsprechende Funktion nach Bedarf deaktivieren, indem du zu **Einstellungen** > **Akku** gehst, auf dem Bildschirm nach oben streichst und zu **Stromsparen** > **Netzwerk automatisch deaktivieren** gehst.
- Wenn du den eSIM-Service auf deiner Uhr verwendest, werden Funktionen wie das Blockieren von Belästigungen und die Blockierungsliste nicht unterstützt. Wenn der eSIM-Service auf deiner Uhr nicht verwendet wird, werden die Blockierungseinstellungen auf dem Telefon automatisch mit deiner Uhr synchronisiert.

Annehmen eines Anrufs: Bei einem eingehenden Anruf benachrichtigt dich die Uhr und zeigt die Anruferinformationen an. Tippe auf , um den Anruf anzunehmen.

Beenden eines Anrufs: Tippe auf , um den Anruf zu beenden.

Rückkehr zum Anrufbildschirm:

Wenn du dich nicht auf dem Anrufbildschirm befindest, tippe auf das Telefon-Symbol oben auf dem Startbildschirm der Uhr, um zum Anrufbildschirm zurückzukehren.

Tätigen eines Anrufs auf deiner Uhr

Du kannst einen Anruf auf eine der folgenden Arten tätigen:

- Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, wähle **Telefon** und wähle eine der folgenden Methoden aus, um einen Anruf zu tätigen.
 - Tippe auf **Anruflisten** und dann auf ein Anrufprotokoll, um zurückzurufen.
 - Tippe auf **Tastatur**, gib die Nummer ein, die du anrufen möchtest, und tippe auf das Symbol „Wählen“, um einen Anruf einzuleiten.
 - Tippe auf **Kontakte** und dann auf einen Kontakt, um einen Anruf zu tätigen.
-  Wenn der Standalone-Nummer-Service aktiviert und deine Uhr über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist, können Anrufe über die eSIM-Karte deiner Uhr oder die SIM-Karte deines Telefons getätigt werden, wenn deine Uhr mit dem eSIM-Mobilfunknetz verbunden ist, oder nur über die SIM-Karte deines Telefons, wenn deine Uhr nicht mit dem eSIM-Mobilfunknetz verbunden ist. Wenn deine Uhr nicht mit deinem Telefon verbunden ist, wird die eSIM deiner Uhr verwendet.
- **Für Anwender des eSIM-Standalone-Nummer-Service:**
Wenn deine Uhr über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist, können Anrufe über die eSIM deiner Uhr oder die SIM-Karte deines Telefons getätigt werden, wenn der Standalone-Nummer-Service aktiviert ist, oder nur über die SIM-Karte deines Telefons, wenn der Service nicht aktiviert ist. Wenn deine Uhr nicht mit deinem Telefon verbunden ist, wird die eSIM deiner Uhr verwendet.
- **Für Anwender des eSIM One Number-Service:**
Nachdem der eSIM-Service aktiviert und deine Uhr über Bluetooth mit einem iPhone verbunden ist, kannst du ganz normal über Bluetooth und eSIM telefonieren. Wenn deine Uhr über Bluetooth mit einem Telefon einer anderen Marke verbunden ist, kannst du nur über Bluetooth Anrufe tätigen oder empfangen. Du musst die Uhr von deinem Telefon trennen, um Anrufe über eSIM zu tätigen oder zu empfangen.

Konfigurieren von Einstellungen während eines Anrufs

- Passe die Anruflautstärke an, indem du die obere Taste drehst. Schalte den Anruf durch Tippen auf das Stummschalten-Symbol () stumm.

- Um Ziffern einzugeben, tippe auf das Mehr-Symbol () und tippe dann in das Tastenfeld ein.

Anzeigen/Löschen deiner Anruflisten

- Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere dann zu **Telefon** > **Anruflisten**, um deine Anruflisten (einschließlich eingehender, ausgehender und verpasster Anrufe) anzuzeigen.
- Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, gehe zu **Telefon** > **Anruflisten**, streiche nach links über ein einzelnes Protokoll und tippe auf das Löschen-Symbol, um das Protokoll zu löschen. Beachte, dass das gleichzeitige Löschen mehrerer Anrufprotokolle nicht möglich ist.

Wenn du Standalone-eSIM-Anrufe verwendest, enthalten die Kontakte auf deinem Telefon keine Protokolle der auf deiner Uhr getätigten oder empfangenen Anrufe.

Umschalten von Anrufen zwischen deinem Telefon und der Uhr

Wenn deine Uhr über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist, kannst du während eines Anrufs das Audio zwischen den beiden Geräten wechseln.

Tippe auf dem Anrufbildschirm deines Telefons auf die Bluetooth-Schaltfläche in der unteren rechten Ecke und wähle die Option zum Umschalten des Tons auf dein Telefon, deine Uhr, die Ohrhörer usw.

 eSIM-Anrufe können nicht zwischen deinem Telefon und der Uhr umgeschaltet werden.

eSIM-Nummer ändern oder übertragen

Um die eSIM-Nummer für deine Uhr zu ändern oder auf eine neue Uhr zu übertragen, musst du dich zuerst vom aktivierten eSIM-Service abmelden, die eSIM-Konfigurationen zurücksetzen und den Service dann wieder aktivieren.

- 1** Melde dich von der aktivierten eSIM-Nummer ab, indem du dich an deinen Anbieter wendest. Andernfalls werden laufend Gebühren berechnet und die Nummer kann nicht wieder aktiviert werden.
- 2** Reaktiviere den eSIM-Service für eine neue Telefonnummer oder eine neue Uhr.

Assistent

Der Bildschirm Assistant·TODAY

Assistant·TODAY bietet einen schnelleren und einfacheren Zugriff auf Services wie die Anzeige von Wetterinformationen und die Musikkwiedergabesteuerung.

Öffnen/Beenden von Assistant·TODAY

Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um Assistant·TODAY aufzurufen. Streiche dann auf dem Bildschirm nach links, um Assistant·TODAY zu beenden.

Schneller Zugriff auf Apps

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um Assistant·TODAY aufzurufen.
- 2 Tippe auf dem Bildschirm des HUAWEI Assistant·TODAY auf eine beliebige Karte, um auf den entsprechenden App-Detailbildschirm zuzugreifen.

Audiosteuerung

Auf dem Assistant·TODAY-Bildschirm kannst du die Audiosteuerungskarte für die Steuerung der Musikkwiedergabe sowohl auf deinem Telefon als auch auf deiner Uhr verwenden. Beachte, dass die Musiksteuerung des Telefons nur funktioniert, wenn deine Uhr normal mit deinem Telefon verbunden ist und dein Telefon Musik abspielt.

Verwaltung von Assistant·TODAY

Hinzufügen einer Karte

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um Assistant·TODAY aufzurufen.
- 2 Streiche nach oben zur letzten Karte und tippe unten auf **Bearbeiten**, um den Bildschirm für die Verwaltung von Assistant·TODAY aufzurufen.
- 3 Tippe in der Kartenliste auf **Karte hinzufügen**, um eine Karte nach Bedarf auf dem angezeigten Bildschirm hinzuzufügen.

Hinzufügen einer dynamischen Karte

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um Assistant·TODAY aufzurufen.
- 2 Streiche nach oben zur letzten Karte und tippe unten auf **Bearbeiten**, um den Bildschirm für die Verwaltung von Assistant·TODAY aufzurufen.
- 3 Tippe in der dynamischen Kartenliste auf **Verwalten**. Aktiviere auf dem Dynamik-Bildschirm die Funktion der Szenenanzeige, wenn benötigt.
- 4 Auf dem Dynamik-Bildschirm kannst du auch **Dynamische Karten** aktivieren, um Karteninformationen dynamisch zu erhalten.

Anheften/Löschen einer Karte

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um Assistant·TODAY aufzurufen.

- 2 Halte eine Karte auf dem Bildschirm Assistant TODAY gedrückt und hefte die Karte an, lösche sie oder hebe die Anheftung der Karte auf.
Du kannst auch auf dem Bildschirm Assistant·TODAY nach oben bis zur letzten Karte streichen und unten auf **Bearbeiten** tippen, um auf den Bildschirm für die Verwaltung von Assistant·TODAY zuzugreifen. Dann kannst du die Karte je nach Bedarf anheften, löschen oder die Anheftung aufheben.

Aktivieren/Deaktivieren des Bildschirms Assistant·TODAY

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Einstellungen > Watchface und Startbildschirm > Assistant·TODAY**.
- 2 Aktiviere oder deaktiviere **Assistant·TODAY**. Der Bildschirm Assistant·TODAY ist standardmäßig aktiviert. Nach der Deaktivierung wird der Bildschirm Assistant·TODAY nicht mehr angezeigt, wenn du auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts streichst.

Senden und Empfangen von SMS-Nachrichten

Du kannst SMS-Nachrichten direkt auf deiner Uhr senden und empfangen, wenn der eSIM Standalone-Nummer-Service aktiviert ist.

-  • Der eSIM One Number-Service unterstützt nicht das unabhängige Senden und Empfangen von SMS-Nachrichten.
 - Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst deine Uhr auf die neueste Version.
 - Der eSIM Standalone-Nummer-Service unterstützt keine MMS, SMS-Weiterleitung, SMS-Gruppennachrichten oder das Abfangen von SMS-Nachrichten von Nummern aus der Blockierungsliste.

Anzeigen von SMS-Nachrichten

Wenn die Standalone-Nummer deiner Uhr eine SMS-Nachricht empfängt, tippe auf **Nachrichten** in der App-Liste, um den Inhalt der ungelesenen Nachricht und die Anzahl der SMS-Nachrichten anzuzeigen.

-  • Streiche auf dem Bildschirm mit den Nachrichtendetails nach oben, um den Kontakt anzurufen oder die Kontaktdetails anzuzeigen.

Senden von SMS-Nachrichten

Eine SMS-Nachricht schreiben:

Tippe auf **Nachrichten** in der App-Liste und dann auf **+**, wähle einen Empfänger, schreibe deine Nachricht und tippe auf **Senden**.

Auf eine SMS-Nachricht antworten:

Tippe auf einen SMS-Nachrichtenverlauf in der Nachrichtenliste oder navigiere zum Bildschirm mit den Benachrichtigungsdetails, um auf eine der folgenden Arten zu antworten:

- Tippe unten auf  und wähle eine Eingabemethode, um Text einzugeben oder Emoticons auszuwählen.
- Streiche auf dem Bildschirm nach oben und wähle eine schnelle Antwort aus.

Löschen von SMS-Nachrichten

Eine einzelne SMS-Nachricht löschen:

Tippe auf einen SMS-Nachrichtenverlauf in der Nachrichtenliste, halte eine Nachricht gedrückt und tippe auf **Löschen**.

Alle SMS-Nachrichten für einen Kontakt löschen:

Suche nach dem zu löschenden SMS-Nachrichtenverlauf, streiche auf dem Bildschirm nach links und tippe auf das Symbol „Löschen“.

Die SMS-Nachrichten für mehrere Kontakte oder alle SMS-Nachrichten löschen:

Wähle mehrere oder alle SMS-Nachrichten in der Nachrichtenliste aus und tippe auf **Löschen**.

Steuerung von Bluetooth-Kopfhörern mit einer HUAWEI-Uhr

Nachdem die Uhr mit deinen Bluetooth-Ohrhörern verbunden ist, kannst du die Bluetooth-Kopfhörer verwenden, um Anrufe anzunehmen oder Musik zu hören.

Koppeln deiner Uhr mit Bluetooth-Kopfhörern

- 1** Schalte den Bluetooth-Kopfhörer in den Kopplungsmodus um.
- 2** Tippe in der Liste der Uhren-Apps auf **Einstellungen** > **Bluetooth**. Deine Uhr sucht dann automatisch nach Bluetooth-Geräten in der Nähe.
- 3** Wähle den Namen des zu koppelnden Bluetooth-Ohrhörers aus den Suchergebnissen aus und folge den Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang fertigzustellen.

Steuerung von Bluetooth-Kopfhörern mit der Uhr

- 1** Wenn ein Paar Bluetooth-Kopfhörer angeschlossen ist, kannst du auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts streichen, um den Bildschirm von Assistant-TODAY aufzurufen.
- 2** Die Kopfhörerkarte zeigt den Batteriestand des Kopfhörers an und ermöglicht die Einstellung der Lautstärke sowie das Umschalten zwischen den Rauschunterdrückungsmodi.
 -  Welche Funktionen auf der Kopfhörerkarte angezeigt werden, hängt von den Funktionen deiner Kopfhörer ab.

Verwendung von Bluetooth-Ohrhörern zum Annehmen von Anrufen auf der Uhr

Setze die angeschlossenen Bluetooth-Ohrhörer vor der Verwendung auf.

Wenn die Uhr den eSIM-Service aktiviert hat und mit den Bluetooth-Ohrhörern gekoppelt ist, wird der Ton von den Bluetooth-Ohrhörern wiedergegeben, wenn du einen Anruf auf der Uhr annimmst oder tätigst.

 Wenn dein Telefon per Bluetooth mit zwei Audiogeräten gleichzeitig verbunden werden kann, kannst du dein Telefon sowohl mit deiner Uhr als auch mit den Bluetooth-Ohrhörern verbinden. Wenn du einen eingehenden Anruf erhältst, kannst du ihn entweder auf deinem Telefon oder deiner Uhr annehmen oder ablehnen. Die Audio-Ausgangsquelle hängt von dem anrufenden Gerät ab:

- Wenn du einen Anruf auf deinem Telefon annimmst oder tätigst, kommt der Ton von den Bluetooth-Ohrhörern.
- Wenn du einen Anruf auf der Uhr annimmst oder tätigst, wird der Ton von der Uhr ausgegeben.

Einstellen von Modi

Du kannst den Nicht stören- und den Ruhezustand im Steuerfeld deiner Uhr schnell aktivieren oder deaktivieren.

Nicht stören

Aktivieren:

Wenn Nicht stören aktiviert ist, klingelt oder vibriert deine Uhr bei eingehenden Anrufen und Benachrichtigungen (außer **Wecker**) nicht.

- 1 Streiche vom oberen Rand des Watchfaces nach unten, um auf **Steuerfeld** zuzugreifen, tippe auf **Fokus** und wähle **Nicht stören** aus.
- 2 Nach der Einstellung wird **Steuerfeld** als **Nicht stören** angezeigt.

Um den Nicht stören-Modus zu deaktivieren, gehe zu **Steuerfeld** und tippe auf . Du kannst die Taste gedrückt halten, um den Modus zu ändern oder andere Einstellungen vorzunehmen.

Geplanter Start:

- 1 Du kannst auf eine der folgenden Arten auf den Bildschirm mit den **Nicht stören**-Einstellungen zugreifen:
 - Streiche vom oberen Rand des Watchfaces nach unten, um auf **Steuerfeld** zuzugreifen, gehe zu **Fokus** > **Weitere Einstellungen** und wähle **Nicht stören** aus.
 - Gehe zur App-Liste und tippe auf **Einstellungen** > **Schlaf** > **Nicht stören**.

- 2 Tippe auf **Zeit hinzufügen** und stelle **Start**, **Ende** und **Wiederholung** ein.

Um den geplanten Start zu deaktivieren, schalte den Schalter neben dem entsprechenden Zeitraum aus.

Aktivieren des Ruhezustands

Aktivieren:

Wenn der Ruhezustand aktiviert ist, klingelt oder vibriert die Uhr nicht bei eingehenden Anrufen und Benachrichtigungen (außer **Wecker**). „Zum Aktivieren anheben“ wird ebenfalls deaktiviert, und die Uhr wechselt in den Einfachen Modus.

- 1 Streiche vom oberen Rand des Watchfaces nach unten, um auf **Steuerfeld** zuzugreifen, tippe auf **Fokus** und wähle **Ruhezustand** aus.
- 2 Nach der Einstellung wird Steuerungszentrum als **Ruhezustand** angezeigt.

Um den Ruhezustand zu deaktivieren, gehe zu **Steuerfeld** und tippe auf . Du kannst die Taste gedrückt halten, um den Modus zu ändern oder andere Einstellungen vorzunehmen.

Geplanter Start:

- 1 Du kannst auf eine der folgenden Arten auf den Bildschirm mit den **Ruhezustand**-Einstellungen zugreifen:
 - Streiche vom oberen Rand des Watchfaces nach unten, um auf **Steuerfeld** zuzugreifen, gehe zu **Fokus** > **Weitere Einstellungen** und wähle **Ruhezustand** aus.
 - Gehe zur App-Liste und tippe auf **Einstellungen** > **Fokus** > **Ruhezustand**.
- 2 Tippe auf **Zeit hinzufügen** und stelle **Schlafenszeit**, **Aufwachzeit** und **Wiederholung** ein. Um den geplanten Start zu deaktivieren, schalte den Schalter neben dem entsprechenden Zeitraum aus.

Wechseln und Entfernen von Watchfaces

Wechseln zu einem anderen Watchface

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

Auf deiner Uhr:

Tippe auf eine beliebige Stelle auf dem Watchface-Bildschirm (Startbildschirm des Geräts) und halte den Finger darauf, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen. Wische dann nach links oder rechts, um das gewünschte Watchface auszuwählen.

Auf deinem Telefon:

Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, wähle **Meine Watchfaces** oder **Watchfaces**, und wähle das gewünschte Watchface aus.

Löschen von Watchfaces

In der Huawei Health-App

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Meine Watchfaces** > **Lokale Watchfaces verwalten**.
- 2 Tippe auf  in der oberen rechten Ecke eines Ziel-Watchfaces, um es zu löschen.

- Wenn du in der oberen rechten Ecke eines Watchface kein  siehst, bedeutet dies, dass dieses Watchface nicht gelöscht werden kann. Zum Beispiel kann das **Galerie-Watchface** nicht entfernt werden.
- Wenn du ein Watchface gekauft und es über **Meine Watchfaces > Lokale Watchfaces verwalten** gelöscht hast, musst du es nur neu installieren, wenn du es wieder verwenden möchtest. Du musst dieses Watchface nicht erneut kaufen.

Auf dem Wearable

- 1 Halte einen beliebigen Bereich des Watchface-Bildschirms (Startbildschirms des Geräts) gedrückt, um den Bildschirm mit der Watchface-Auswahl aufzurufen.
 - 2 Streiche vom unteren Rand des Gerätebildschirms nach oben und tippe auf **Entfernen**, um ein Watchface zu löschen.
-  Wenn du das Watchface wieder verwenden möchtest, nachdem es gelöscht wurde, öffne **Huawei Health** auf deinem Telefon, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Meine Watchfaces** und wähle das Ziel-Watchface aus.

Einstellen von benutzerdefinierten Karten

Nach dem Hinzufügen häufig verwendeter Apps als Funktionskarten kannst du auf dem Startbildschirm der Uhr nach links streichen, um diese Apps ohne großen Aufwand anzuzeigen und sie zu öffnen. Die Karten können je nach Bedarf angepasst, hinzugefügt oder neu positioniert werden.

Hinzufügen einer Karte

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um auf die Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Bildschirm zum Bearbeiten der Karte aufzurufen.
- 2 Tippe auf  unter der Karte und wähle die gewünschte Kombikarte oder eine einzelne App-Karte aus, die angezeigt werden soll.
- 3 Drücke die obere Taste, um die Einstellungen zu speichern. Du kannst auf dem Startbildschirm der Uhr nach links oder rechts streichen, um die hinzugefügten Karten anzuzeigen.

Kombikarte bearbeiten

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um auf die Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Bildschirm zum Bearbeiten der Karte aufzurufen.
- 2 Tippe auf **Bearbeiten** unter der Karte, um zum Anpassungsbildschirm zu gelangen. Du kannst die folgenden Aktionen nach Bedarf durchführen:
 - Tippe auf die Zielkomponente und wähle die zu ersetzende Komponente auf dem Funktionsbildschirm aus.

- Du kannst die Zielkomponente gedrückt halten und sie ziehen, um ihre Position anzupassen.
-  Die Komponenten von Kombikarten können nur ersetzt, nicht gelöscht werden.
- Um einen benutzerdefinierten Trainingsmodus als Funktionskarte hinzuzufügen, musst du diesen Modus zunächst zur Liste der Trainingsmodi in der Trainings-App hinzufügen.

3 Drücke die obere Taste, um die Einstellungen zu speichern.

Verschieben einer Karte zur Anpassung der Reihenfolge

- 1** Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um auf die Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Bildschirm zum Bearbeiten der Karte aufzurufen.
- 2** Halte die zu verschiebende Karte gedrückt und ziehe sie nach links oder rechts an die Zielposition.
- 3** Drücke die obere Taste, um die Einstellungen zu speichern.

Entfernen einer Karte

- 1** Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um auf die Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Bildschirm zum Bearbeiten der Karte aufzurufen.
- 2** Halte die zu löschende Karte gedrückt und ziehe sie zum **Entfernen** nach oben.
- 3** Drücke die obere Taste, um die Einstellungen zu speichern.

Funktion „Gerät finden“

- 1** Streiche auf dem Startbildschirm nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen. Überprüfe, ob  angezeigt wird. Dies bedeutet, dass dein Wearable ordnungsgemäß über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist.
 - 2** Tippe im Verknüpfungsmenü 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 dein Wearable und dein Telefon innerhalb der Bluetooth-Verbindungsreichweite befinden.
 - 4** Tippe auf den Bildschirm des Wearables, um die Suche zu beenden.
-  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.
 - Der Klingelton und die Lautstärke sind voreingestellt und können nicht geändert werden.

Fernauslöser

-  • 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 Kameradrehung, die Kameravorschau und die Anzeige von Fotos werden von der Uhr nicht unterstützt. Bitte führe diese Funktionen auf deinem Telefon aus.
- 1 Vergewissere dich, dass deine Uhr mit der **Huawei Health** verbunden 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** () aus. Anschließend wird automatisch die Kamera deines Telefons gestartet. Tippe auf dem Bildschirm auf , um ein Foto aufzunehmen. Tippe auf , um einen Timer einzustellen.

Verwalten von Nachrichten

Wenn deine Uhr mit der **Huawei Health**-App verknüpft und die Benachrichtigung über Nachrichten aktiviert ist, können Nachrichten, die in der Statusleiste deines Telefons erscheinen, mit deiner Uhr synchronisiert werden.

Aktivieren von Benachrichtigungen über Nachrichten

- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Benachrichtigungen** und schalte den Schalter für **Benachrichtigungen** ein.
 - 2 Navigiere zur App-Liste und schalte die Schalter für die Apps ein, von denen du Benachrichtigungen empfangen möchtest.
-  • Gehe zu **APPS**, um die Liste der Apps anzuzeigen, von denen du Benachrichtigungen empfangen kannst.
 - **Intelligente Benachrichtigungen:** Wenn diese Funktion aktiviert ist, wählt das Telefon auf der Grundlage der Telefonnutzung intelligent aus, welches Gerät benachrichtigt werden soll. Wenn du dein Telefon verwendest, werden Benachrichtigungen auf deiner Uhr stummgeschaltet. Es empfängt die Benachrichtigungen weiterhin, vibriert oder klingelt jedoch nicht. Wenn du dein Telefon nicht verwendest, aber deine Uhr am Handgelenk trägst, wirst du über deine Uhr über Nachrichten benachrichtigt und dein Telefon wird nicht vibrieren oder klingeln.
 - **Stummschalten von Benachrichtigungen bei Verwendung des Telefons:** Wenn du dein Telefon verwendest, werden bei Aktivierung Benachrichtigungen auf deiner Uhr stummgeschaltet. Die Uhr wird nicht vibrieren oder klingeln.

Anzeigen von ungelesenen Nachrichten

Deine Uhr vibriert, um dich über neue Nachrichten zu informieren, die von deiner Telefonstatusleiste gesendet wurden.

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

-  • Wenn du den eSIM-Standalone-Service nicht aktiviert hast und deine Uhr nicht mit dem Telefon verbunden ist, wirst du keine SMS-Nachrichten oder Nachrichten auf deiner Uhr empfangen oder beantworten können.
- Die Nachrichten werden auf deiner Uhr gespeichert, nachdem du sie in der Mitteilungszentrale angezeigt hast. Du kannst in der Mitteilungszentrale nach links streichen oder auf die Löschen-Schaltfläche auf dem Detailbildschirm tippen, um sie zu löschen.

Beantworten von Kurznachrichten (SMS)

-  • Diese Funktion wird nicht auf iPhones unterstützt.
- Du kannst auf die SMS-Nachrichten direkt auf deiner Uhr antworten, wenn der eSIM Standalone-Nummer-Service aktiviert ist.
- Diese Funktion der schnellen Antwort wird nur unterstützt, wenn mit der SIM-Karte auf eine SMS-Nachricht geantwortet wird, welche die Nachricht empfangen hat.

Beim Beantworten einer neuen SMS-Nachricht oder einer Nachricht in einer App, z. B. WhatsApp, Messenger oder Telegram, auf deiner Uhr kannst du eine der folgenden Methoden verwenden:

- Du kannst auf die Emoticon-Schaltfläche  unter der Nachricht tippen, um ein Emoticon für eine schnelle Antwort auszuwählen.
- Du kannst auf die Tastatur-Schaltfläche  unter der Nachricht tippen, um den Inhalt der Antwort anzupassen.
- Du kannst auch auf dem Bildschirm der Benachrichtigungen über Nachrichten nach oben streichen und eine schnelle Antwort auswählen.

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

Anpassen von schnellen Antworten

-  Diese Funktion wird nicht auf iPhones unterstützt.

Du kannst eine schnelle Antwort wie folgt anpassen:

- 1** Sobald deine Uhr mit der **Huawei Health**-App verknüpft ist, öffne die App, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf die **Schnelle Antworten**-Karte.

- 2** Du kannst auf **Antwort hinzufügen** tippen, um eine Antwort hinzuzufügen, auf eine vorhandene Antwort tippen, um sie zu bearbeiten, und auf  neben einer Antwort tippen, um sie zu löschen.

Löschen von ungelesenen Nachrichten

Streiche auf dem Startbildschirm deiner Uhr nach oben, um die Mitteilungszentrale aufzurufen, und tippe auf  unten in der Nachrichtenliste, um alle ungelesenen Nachrichten zu löschen.

Musik auf der Uhr



Synchronisieren von Musik mit deiner Uhr

- 1** Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Musik > Musik verwalten > Hinzufügen** und wähle die Musik aus, die hinzugefügt werden soll.
- 2** Wenn du fertig bist, tippe auf  in der rechten oberen Ecke des Bildschirms.
 -  • Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere deine Uhr und die Huawei Health-App auf die neueste Version.
 - Die Musik-Synchronisierung mit der Uhr ist bei Kopplung mit einem iPhone nicht verfügbar.
 - Du kannst die Huawei Health-App verwenden, um die unverschlüsselten Musikdateien, die du auf dein Telefon heruntergeladen hast, mit deiner Uhr zu synchronisieren. Diese Titel können dann unabhängig von der Internetverbindung auf deiner Uhr abgespielt werden.

Steuern der Musikwiedergabe auf dem Telefon

- 1** Öffne **Huawei Health** auf deinem Telefon, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Musik** und schalte **Telefonmusik steuern** ein.
- 2** Öffne eine Musik-App auf dem Telefon, z. B. HUAWEI Music, und starte die Wiedergabe.
- 3** Streiche auf deiner Uhr auf dem Startbildschirm nach rechts, um den Assistant-TODAY-Bildschirm aufzurufen, wo du die Musikkarte findest. Von dort aus kannst du die Wiedergabe unterbrechen und zum vorherigen/nächsten Titel wechseln.
- 4** Tippe auf die Musikkarte, um den Wiedergabebildschirm aufzurufen, auf dem du die Lautstärke einstellen oder auf den Gerätenamen unten auf dem Bildschirm tippen kannst, um zwischen den Audioausgabegeräten zu wechseln.

Koppeln mit einem neuen Telefon

Deine Uhr kann nur mit jeweils einem Telefon verbunden werden. Wenn du also ein neues Telefon koppeln möchtest, musst du zuerst die Verbindung zum aktuellen Telefon trennen.

- 1 Öffne die App-Liste auf deiner Uhr und gehe zu **Einstellungen** > **System** > **Neues Telefon verbinden**.
 - 2 Tippe auf .
Wenn das aktuell verbundene Telefon ein iPhone ist, gehe auf deinem Telefon zu **Einstellungen** > **Bluetooth**, um deine Uhr zu finden. Tippe auf das **i**-Symbol und stelle das Gerät auf „vergessen“.
 - 3 Wenn auf deiner Uhr der Kopplungsbildschirm angezeigt wird, folge den Bildschirmanweisungen, um es mit einem neuen Telefon zu koppeln.
-  • Wenn du deine Uhr mit einem neuen Telefon koppelst, wird die Uhr auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt. Durch das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen werden alle Karten-, System- und App-Daten, die mit deinem Konto und deiner Wallet verknüpft sind, auf deiner Uhr gelöscht. Gehe bei der Durchführung dieses Vorgangs mit Vorsicht vor.
 - Für Uhren mit eSIM-Support:
 - Wenn du deine Uhr mit einem neuen Telefon koppeln möchtest, wird empfohlen, zu **Einstellungen** > **System** > **Zurücksetzen** zu gehen und deine Uhr zurückzusetzen. Wenn du deine Uhr zurücksetzt, wähle nicht **eSIM-Konfiguration löschen** unter der Aufforderungsmeldung. Damit soll sichergestellt werden, dass du den eSIM-Service nach dem Zurücksetzen des Systems weiterhin nutzen kannst, ohne dich abmelden und den Service erneut aktivieren zu müssen.
 - Wenn du die Uhr mit einem neuen Telefon gekoppelt hast, nachdem du auf **Neues Telefon verbinden** getippt hast, tippe nicht direkt auf **Zurücksetzen**, wie angewiesen, wenn du eSIM aktiviert hast. Andernfalls werden die eSIM-Informationen nach dem Zurücksetzen des Systems gelöscht und du musst dich an deinen Mobilfunkanbieter wenden, um dich vom eSIM-Service abzumelden und ihn erneut zu aktivieren.

Timer

Dein Wearable unterstützt Kurzzeitmesser mit voreingestellten und benutzerdefinierten Zeiträumen, mit denen du die Dauer verschiedener Aktivitäten und Termine messen und kontrollieren kannst.

Einstellen eines Schnell-Timers

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Timer**.

2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben und wähle eine Dauer aus. Starte den Timer.

3 Dein Gerät benachrichtigt dich, wenn der Timer abläuft. Du kannst auf das Symbol  tippen, um den letzten Kurzzeit-Timer zu wiederholen.

Einstellen eines benutzerdefinierten Timers

1 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Timer**.

2 Streiche nach oben, um zum unteren Teil des Bildschirms zu gelangen, und tippe auf **Benutzerdefiniert**.

3 Wähle die Stunden, Minuten und Sekunden und tippe dann auf , um die Zeitmessung zu starten.

Pausieren, Zurücksetzen und Beenden des Timers

Tippe auf , um zu pausieren, tippe auf  zum Zurücksetzen oder tippe auf , um nach Ablauf des Timers die Zeitmessung zu beenden.

Gesundheitsmanagement

Health Glance

Lasse mehrere deiner Gesundheitsindikatoren schnell messen, einschließlich Herzfrequenz, SpO2, Stress, Hauttemperatur, EKG, Arteriensteifigkeit, Lungenfunktion und mehr. Diese Health Glance-Funktion erstellt und zeigt deine Gesundheitsberichte sowohl auf deiner Uhr als auch auf deinem Telefon (in der Huawei Health-App) an, um ein effektiveres Gesundheitsmanagement zu ermöglichen.

Verwendung von Health Glance

- 1 Stelle sicher, dass du deine Uhr richtig trägst, und bewege dich nicht.
 - 2 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Health Glance** (). Erteile bei der ersten Verwendung der App die erforderlichen Berechtigungen und stimme der Datenschutzvereinbarung zu.
 - 3 Tippe auf dem Startbildschirm der Uhr drei Sekunden lang auf den X-TAP-Sensor, um Health Glance zu öffnen, oder tippe auf **Messen** auf dem Startbildschirm der Health Glance-App und folge den Bildschirmanweisungen, um die Messung abzuschließen.
 - 4 Sobald ein Gesundheitsbericht erstellt wurde, benachrichtigt dich deine Uhr durch Vibration. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach oben, um die historischen Berichte anzuzeigen.
-  • Um eine optimale Messgenauigkeit zu erzielen, gib an, an welchem Handgelenk du das Gerät trägst, indem du auf dem Startbildschirm der Health Glance-App nach oben streichst, auf **Mehr** tippst und **Handgelenk** einstellst.
 - Wenn sich die Karte **Health Glance** nicht auf dem Startbildschirm der **Huawei Health**-App befindet, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.

Anzeigen deines Health Glance-Berichts

- Auf deiner Uhr: Rufe die App-Liste auf, tippe auf **Health Glance** und streiche auf dem Bildschirm nach oben, um die historischen Berichte anzuzeigen.
 - Auf deinem Telefon: Gehe zu **Huawei Health** > **Health Glance**.
-  • Alle Daten und Ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnose verwendet werden. Wenn du irgendwelche Beschwerden verspürst, suche bitte rechtzeitig einen Arzt auf.

Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen

Die Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen setzt den hochpräzisen PPG-Sensor deines Wearables zur Erkennung abnormaler Herzschlagrhythmen.

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

Aktivieren der App

- 1** Aktualisiere zur Verwendung dieser Funktion zuerst die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.
- 2** Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, gehe zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** und aktiviere die Funktion **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**.

Vornehmen von Messungen auf deinem Wearable

- 1** Vergewissere dich, dass du dein Wearable richtig trägst, lege deinen Unterarm flach auf den Tisch oder den Schoß und entspanne deine Arme und deine Finger.
- 2** Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen > 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. Weitere Informationen findest du auf dem Startbildschirm von **Huawei Health** auf deinem Telefon und gehe zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**.

Aktivieren der automatischen Messungen und der Erinnerungen

- 1** Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, gehe zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** und tippe auf  in der oberen rechten Ecke, gefolgt von **Automatische Messung**.
 - 2** Schalte die Schalter für **Automatische Erkennung von Herzrhythmusstörungen** ein oder aus. Sobald diese Funktion aktiviert ist, führt dein Wearable automatisch Messungen durch, während du es im Ruhezustand trägst.
Du kannst den Schalter für **Hinweise zu Herzrhythmusstörungen** je nach Bedarf ein- oder ausschalten. Sobald die Funktion aktiviert ist, erhältst du über dein Wearable Benachrichtigungen, wenn abnormale Herzschlagrhythmen erkannt werden.
-  • Wenn während der Messungen ein abnormaler Herzschlagrhythmus erkannt wird, erscheint eine Aufforderung auf deinem Wearable. Wenn du ein Gerät mit EKG-Unterstützung trägst, wirst du daran erinnert, das EKG zu messen.

Deaktivieren des Services

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, gehe zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Info > Service deaktivieren** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Interpretation der 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.

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und gehe zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**, um deine Daten in Balkendiagrammen anzuzeigen. Du kannst auch auf  in der oberen rechten Ecke tippen, gefolgt von **Hilfe**, um weitere Informationen zu den Messergebnissen zu erhalten.

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

Emotionales Wohlbefinden

-  • Messdaten und Ergebnisse dienen nur als Referenz und dürfen nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose oder Behandlung verwendet werden. Wenn du irgendwelche Beschwerden verspürst, suche bitte einen Arzt auf.
- Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar. Zum Beispiel ist sie in einigen europäischen Ländern nicht verfügbar.

Einführung zu Emotionen und Stress

Emotionen sind die natürliche Reaktion auf die subjektive Erfahrung einer Person und ihr Ausdruck nach außen. Sie gehören zu einer Art psychologischem Phänomen, das eng mit den Neigungen einer Person wie Bedürfnissen und Wünschen verbunden ist und widerspiegelt, ob diese erfüllt wurden oder nicht.

In der Psychologie ist Stress das Gefühl, eingeschränkt zu sein oder unter Anspannung zu stehen. Stress wird durch einen externen Reiz verursacht, wie z. B. eine Aufgabe oder Herausforderung. Ein angemessener Stresspegel kann die Produktivität steigern.

Die Beobachtung deiner Emotionen und deines Stresses über einen längeren Zeitraum kann Aufschluss über deine emotionale Gesundheit geben. Kleine oder kurzzeitige Schwankungen weisen nicht auf ein tatsächliches Problem hin. Das emotionale Wohlbefinden spiegelt sich in der Fähigkeit wider, sich zu erholen und sich an die Umgebung anzupassen. Ein intelligentes Wearable kann dir dabei helfen, deine Emotionen und deinen Stress zu erfassen, um dein körperliches und geistiges Wohlbefinden zu verbessern.

Aufzeichnung deiner Emotionen/deines Stresses

- 1** Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**. Wenn du die App zum ersten Mal verwendest, tippe auf dem Bildschirm für die Benutzerautorisierung auf **Zustimmen** und lies dir die Einführung in die App und die Bedienungsanleitung durch. Dann wirst du zum Startbildschirm der App **Emotionales Wohlbefinden** weitergeleitet.

- 2 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte **Zusätzliche Emotions-/Stressaufzeichnungen** ein.

Wenn diese Funktion aktiviert ist, misst das Gerät automatisch den Stresslevel, den emotionalen Zustand und andere damit zusammenhängende Informationen, wenn es erkennt, dass du dich im Ruhezustand befindest. Während du schläfst, sind keine emotionalen Daten verfügbar. Wenn du die App zum ersten Mal verwendest, musst du dein Wearable eine Weile tragen, bevor emotionale Daten verfügbar sind.

Deine Emotionen/Stressdaten ansehen

Auf deinem Wearable:

Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**, um den Startbildschirm der App aufzurufen, auf dem dein aktueller emotionaler Zustand durch eine Animation dargestellt wird. Wische nach oben, um weitere Daten anzuzeigen.

Auf deinem Telefon:

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Emotionales Wohlbefinden**, um deine Emotions-/Stressdaten anzuzeigen und die Analyse und Tipps nach verschiedenen Zeiträumen zu lesen.

Stresslindernde Services

Wenn sich Negativität oder Stress angestaut haben, kannst du dich mit stressabbauenden Services wieder ins Gleichgewicht bringen.

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**.
- 2 Wische nach links, um verfügbare Services anzuzeigen, und wähle eine Atemübung oder ein Training aus, das deinen Bedürfnissen entspricht.
Atemübungen und Trainings sind direkt auf deinem Wearable verfügbar. Weitere stressabbauende Serviceoptionen müssen in der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon aktiviert werden.

Stimmungserinnerungen

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**.
- 2 Streiche nach oben, um den Bildschirm **Mehr** zu öffnen, tippe auf **Erinnerungseinstellungen** und schalte **Stimmung** ein, damit dein Wearable Benachrichtigungen basierend auf deiner aktuellen Stimmung sendet.
Wenn dein Gerät feststellt, dass du in letzter Zeit ziemlich gestresst warst, enthalten die Stimmungserinnerungen Tipps, wie du dich anpassen und zu einem besseren emotionalen Zustand zurückfinden kannst.

-  Die Funktion für den Ausdruck des Haustiers ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Zum Beispiel ist sie in einigen europäischen Ländern nicht verfügbar.

Aktivitätsringe

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

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf 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

Du kannst auf **Aktivitätsaufzeichnungen** tippen und die folgenden Funktionen ausführen:

- Streiche auf dem Bildschirm nach links, um die Daten von **Diese Woche** anzuzeigen.
- Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um die Daten von **Heute, Bewegen, Trainieren, Stehen** und mehr anzuzeigen.
- Streiche nach oben zum letzten Bildschirm, wähle **Ziele bearbeiten** oder **Erinnerungen** und stelle sie nach Bedarf ein.

Unter **Erinnerungen** kannst du **Stehen, Fortschritt** und **Ziel erreicht** deaktivieren.

(1) : **Bewegen** misst die aktiven Kalorien, die zusätzlich zu den im Ruhezustand verbrannten Kalorien verbraucht werden. Du kannst aktive Kalorien durch alle Arten von Bewegung verbrennen, von der Hausarbeit bis zum Sport.

(2) : **Trainieren** misst die Gesamtdauer von Trainings mit mittlerer und hoher Intensität, die du absolviert hast. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 Minuten Training mit mittlerer oder 75 Minuten mit hoher Intensität pro Woche. Schnelles Gehen, Joggen und Krafttraining, das an deinen Fitnesslevel angepasst ist, können die kardiopulmonale Ausdauer verbessern, die Kraft steigern und die allgemeine Fitness fördern.

(3) : **Stehen** misst die Anzahl der Stunden, in denen du aufgestanden bist und dich mindestens eine Minute lang bewegt hast. Zum Beispiel: Wenn du 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.

Smart Suggestions

Die Funktion schlägt passende Fitnessempfehlungen und -typen in der **Aktivitätsaufzeichnungen**-App vor und stellt personalisierte Smart Suggestions zur Verfügung.

Öffne **Aktivitätsaufzeichnungen**, streiche nach oben zum letzten Bildschirm und gehe zu **Info > App-Beschreibung**, um **Smart Suggestions** zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Die Vorschläge basieren auf deinen Nutzungsszenarien sowie Trainingspräferenzen und werden sich im Laufe der Nutzung dieser Funktion verbessern. Du kannst auch auf **Wechseln** tippen, um weitere Vorschläge anzuzeigen.

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 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 keine Gewichtsdaten eingegeben wurden, folge den Bildschirmanweisungen, um **Gewicht, Zieltyp, Abnahmerate** und **Zielgewicht** entsprechend deinen Bedürfnissen auszufüllen. 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 > Gewicht** eingestellt hast, werden diese Daten automatisch mit deiner Uhr synchronisiert.

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 **Schnelles Hinzufügen** oder **Telefon nutzen**. Wenn dein Telefonbildschirm eingeschaltet und entsperrt ist, wirst du automatisch zum Bildschirm **Ernährungsprotokoll** 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 wähle **Stay Fit**, um den Startbildschirm der App aufzurufen.
- 2 Streiche auf dem Startbildschirm der App zweimal nach links, um **Heutiger Kalorienverbrauch** aufzurufen und deine Kaloriendaten **Verbrannt (kcal)**, **Ruhezustand** und **Aktiv** für den aktuellen Tag anzuzeigen.
- 3 Streiche auf dem Bildschirm nach oben, tippe auf **Training**. Du wirst zur App auf deiner **Training**-Uhr weitergeleitet. Wähle eine Option, um eine Trainingseinheit zu starten. Tippe auf **Fitnesskurs**. 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 nach oben bis zum letzten Bildschirm 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 nach oben bis zum letzten Bildschirm und tippe auf **Erinnerungen**.
- 2 Schalte die Schalter je nach Bedarf ein oder aus. Wenn alle Schalter ausgeschaltet sind, erhältst du keine Benachrichtigungen von der Stay Fit-App.

EKG-Messung

Ein Elektrokardiogramm (EKG) ist eine grafische Aufzeichnung der elektrischen Aktivitäten deines Herzens. EKGs geben Aufschluss über deinen Herzrhythmus und können helfen, unregelmäßige Herzschläge zu erkennen und auf mögliche Gesundheitsrisiken zu untersuchen.

-  Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar. Weitere Details findest du in der 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 App ist nicht für die Benutzer unter 18 Jahren bestimmt.
- Diese App ist nicht für Personen mit Herzschrittmachern oder anderen implantierten Geräten gedacht.
- Starke elektromagnetische Felder führen zu schweren EKG-Signalverzerrungen. Verwende diese Funktion möglichst nicht in Umgebungen mit einem starken elektromagnetischen Feld.
- Alle bei der Nutzung dieser App gewonnenen Daten dienen nur als Referenz und sollten nicht für medizinische Forschungs-, Diagnose- oder Behandlungszwecke verwendet werden.

Vorbereitungen für die Messung

-  Aktualisiere zur Verwendung dieser Funktion zuerst die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.

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

Messen deines EKGs

- 1 Stelle sicher, dass du deine Uhr richtig trägst, und bewege dich nicht.
- 2 Trage das Gerät ordnungsgemäß am Handgelenk, rufe die App-Liste auf und wähle **EKG**. Wenn du die Funktion zum ersten Mal verwendest, gib an, an welchem Handgelenk du das Gerät trägst, indem du **Links** oder **Rechts** wählst. Du kannst diese Einstellung dann jederzeit auf dem Startbildschirm der EKG-App ändern, indem du unten auf das Einstellungen-Symbol tippst.

- 3** Lege einen Finger deiner freien Hand sanft auf den X-TAP-Sensor und bewege dich nicht. Daraufhin wird automatisch eine Messung ausgelöst.
 -  • Bewege dich während der Messung nicht, atme gleichmäßig und sprich nicht. Halte deinen Finger in richtigem Kontakt mit dem X-TAP-Sensor, drücke aber nicht zu fest darauf.
 - Die Messung kann durch trockene Haut beeinträchtigt werden. 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 dann dein Ergebnis auf dem Bildschirm der Uhr. Du kannst auf  tippen, um eine Beschreibung für das Ergebnis anzuzeigen. Um weitere Details anzuzeigen, rufe den Startbildschirm der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon auf und gehe zu **Herz > EKG**. Um einen EKG-Bericht herunterzuladen, tippe auf das Herunterladen-Symbol in der oberen rechten Ecke des EKG-Detailbildschirms.

Interpretation der Ergebnisse

- Wende dich wegen deiner Messergebnisse an medizinisches Fachpersonal. Interpretiere die Ergebnisse nicht selbstständig und führe keine Selbstbehandlung durch.
- Mit dieser Funktion können keine Blutgerinnsel, Schlaganfälle, Herzversagen oder andere Arten von Arrhythmien oder Herzproblemen erkannt werden.
- Mit dieser Funktion können keine Herzinfarkte oder damit verbundene Komplikationen erkannt werden. Wenn du Schmerzen, ein Engegefühl oder einen Druck in der Brust verspürst oder andere Symptome auftreten, suche sofort einen Arzt auf.
- Passe deine Verordnungen nicht auf der Grundlage der von dieser Funktion gelieferten Daten an, ohne vorher einen Arzt zu konsultieren.

SpO2-Messung

-  Um die Genauigkeit der SpO2-Messung sicherzustellen, trage das Wearable-Gerät richtig und eng angelegt. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und ungehinderten Kontakt mit deiner Haut hat.

SpO2-Messung auf einen Fingertipp

- 1** Stelle sicher, dass du deine Uhr richtig trägst, und bewege dich nicht.
- 2** Öffne die App-Liste der Uhr und tippe auf **SpO2**.
- 3** Lege einen Finger deiner freien Hand sanft auf den X-TAP-Sensor. Daraufhin wird automatisch eine Messung ausgelöst. Nach Ablauf des Countdowns kannst du den Sensor weiterhin berühren, um die Messung fortzusetzen, oder den Finger anheben, um die Messung zu beenden und die Ergebnisse anzuzeigen.

Automatische SpO₂-Messung

- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte **Automatische SpO₂-Messung** ein.
Bei Aktivierung misst das Gerät deinen SpO₂-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 SpO₂-Wert** und lege einen unteren Grenzwert fest, bei dem du einen Alarm erhältst, wenn du wach bist.
Grenzwert: Aus/75 %/80 %/85 %/90 %

Anzeigen von Daten

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf **SpO₂** und wähle ein Datum, um detaillierte Daten zu diesem Tag anzuzeigen.

Herzfrequenzmessung

Die kontinuierliche Herzfrequenzmessung ist standardmäßig aktiviert, sodass eine Herzfrequenz-Kurve angezeigt werden kann.

-  Die Messdaten und -ergebnisse dienen nur als Referenz und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
- Für eine optimale Messgenauigkeit der Herzfrequenz solltest du das Gerät eng über deinem Handgelenkknochen befestigen, damit es bestmöglich sitzt. Wähle für das Training eine engere Passform.
- Herzfrequenzmessungen können auch durch einige externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Armbewegungen oder Tätowierungen auf dem Arm.

Individuelle Herzfrequenzmessung

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** aus.
- 2 Öffne die App-Liste auf deinem Wearable, wähle **Herzfrequenz**, starte eine Messung und warte, bis das Ergebnis angezeigt wird.
 Herzfrequenzdaten aus individuellen Messungen werden nicht mit der **Huawei Health**-App synchronisiert.

Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung

Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein. Nach Aktivierung dieser Funktion kann das Gerät deine Herzfrequenz in Echtzeit messen.

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.

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 **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein. Dein Wearable misst dann automatisch deine Ruheherzfrequenz.

-  Es gibt einige Voraussetzungen zum Messen und Anzeigen deiner Ruheherzfrequenz. Ein suboptimaler Messzeitpunkt kann zu Abweichungen oder gar keinem Ergebnis führen.
- Das Gerät zeigt die Ruheherzfrequenzdaten der letzten sieben Tage an.

Herzfrequenzwarnungen

Warnung bei hoher Herzfrequenz

Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein und stelle **Warnung bei hoher Herzfrequenz** nach deinen Bedürfnissen ein. Dein Wearable vibriert und zeigt eine Warnung an, wenn deine Herzfrequenz im Ruhezustand länger als 10 Minuten über dem von dir festgelegten Wert liegt. Du kannst dann auf dem Warnungsbildschirm nach rechts wischen, um die Benachrichtigung zu schließen.

Warnung bei niedriger Herzfrequenz

Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein und stelle **Warnung bei niedriger Herzfrequenz** nach deinen Bedürfnissen ein. Dein Wearable vibriert und zeigt eine Warnung an, wenn deine Herzfrequenz länger als 10 Minuten unter deinem eingestellten Wert bleibt. Du kannst dann auf dem Warnungsbildschirm nach rechts wischen, um die Benachrichtigung zu schließen.

Herzfrequenzdaten

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health**, auf, tippe auf die Karte **Herz**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Alle Daten**, um deine Herzfrequenzdaten anzuzeigen. Du kannst jeden Datensatz löschen.

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.

Einstellen der Berechnungsmethode für die Herzfrequenzzone:

Öffne **Huawei Health** und gehe zu **Konto > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz**.

Laufen: Setze **Herzfrequenzzonen** auf **Prozentsatz der max. Herzfrequenz**, **HFR-Prozentsatz** oder **Prozentsatz der Laktatschwellen-Herzfrequenz**.

Andere Trainingsmodi: Setze **Herzfrequenzzonen** auf **Prozentsatz der max. Herzfrequenz** oder **HFR-Prozentsatz**.

-  • Wenn du **Prozentsatz der max. 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.

Herzfrequenzmessung beim Training:

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 Daten in Bezug auf die Herzfrequenzzone auf dem Bildschirm mit den Trainingsergebnissen anzeigen.

-  • 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 auf dem **Trainingsdaten** Startbildschirm von **Huawei Health** anzeigen.

Warnung bei hoher Herzfrequenz während des Trainings

Nachdem ein Training gestartet wurde, vibriert dein Wearable und zeigt eine Warnung an, wenn deine Herzfrequenz für einen bestimmten Zeitraum über dem voreingestellten oberen Limit liegt. Du kannst auf dem Warnbildschirm nach rechts wischen, um die Benachrichtigung zu schließen, oder der Warnbildschirm wird automatisch geschlossen, wenn deine Herzfrequenz wieder unter den Schwellenwert fällt.

- 1 Öffne **Huawei Health**, gehe zu **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**.
-  Solche Warnungen zur Herzfrequenz sind nur während Trainings verfügbar und werden nicht während der täglichen Nutzung generiert.

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.

Einstellungen für den Energiesparmodus

- 1 Rufe die App-Liste der Uhr auf, tippe auf **Schlaf**, streiche nach oben, um auf den Bildschirm **Mehr** zuzugreifen, und tippe auf **Ruhezustand**.
- 2 Du kannst entweder **Ruhezustand** oder **Geplant** auswählen.
 - **Ruhezustand** ist standardmäßig deaktiviert. Wenn diese Funktion aktiviert ist, klingelt oder vibriert das Wearable nicht bei eingehenden Anrufen und Benachrichtigungen (außer wenn ein Alarm ausgelöst wird). Die Funktion „Zum Aktivieren anheben“ wird ebenfalls deaktiviert, wodurch das Gerät in einen vereinfachten Modus versetzt wird.
 - Wenn **Geplant** aktiviert ist, wechselt dein Wearable planmäßig in den Ruhezustand bzw. beendet ihn.

Um einen geplanten Zeitraum hinzuzufügen, tippe auf **Zeit hinzufügen** und stelle **Schlafenszeit**, **Aufwachzeit** und **Wiederholung** ein. Tippe dann auf **OK**.

Um einen geplanten Zeitraum zu löschen, tippe auf das Ziel und dann auf **Löschen**. Du kannst die auf deiner Uhr voreingestellten geplanten Zeiträume nur bearbeiten, jedoch nicht löschen.

Aktivieren/Deaktivieren von HUAWEI TruSleep™

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

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

Anzeigen/Löschen deiner Schlafdaten

Anzeigen deiner Schlafdaten

- Rufe die App-Liste der Uhr auf und wähle **Schlaf**, um deine Nachtschlaf- und Nickerchen-Daten sowie Informationen zur Schlafgesundheit abzurufen. Tippe auf ⓘ, um weitere Details zur Ergebnisbeschreibung zu erhalten.
- Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Schlaf**, um detaillierte Daten anzuzeigen. Tippe auf dem Bildschirm **Schlaf** auf ⋮ in der oberen rechten Ecke und dann auf **Alle Daten**, um auf historische Datensätze zuzugreifen.

Löschen deiner Schlafdaten

- 1 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Schlaf**.
- 2 Gehe zu ⋮ > **Alle Daten** und tippe auf das Löschen-Symbol oben rechts, um historische Datensätze nach Bedarf auszuwählen und zu löschen.

Beobachtung der Schlafatmung

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

Aktivieren der App

- ⓘ • Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar.
 - Bevor du diese Funktion verwendest, verbinde dein Wearable mit der Huawei Health App.
- 1 Öffne **Huawei Health**, rufe den Bildschirm **Health** auf, tippe auf die Karte **Schlaf** wische nach oben, bis du den unteren Bildschirmrand erreichst, und tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung**.
 - 2 Wenn du die Funktion zum ersten Mal verwendest, folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um auszuwählen, welche Berechtigungen du erteilen möchtest. Tippe auf **Zulassen** und dann auf **Zustimmen** um zum Bildschirm **Beobachtung der Schlafatmung** zu gelangen. Tippe auf **Aktivieren** und schalte den Schalter für **Beobachtung der Schlafatmung** ein oder aus.
 - 3 Die Einstellungen sind nun abgeschlossen. Trage dein Gerät im Bett, und es erkennt und analysiert Atemunterbrechungen, während du schläfst.

Anzeigen von Daten

- 1 Gehe zu **Huawei Health** > **Health** > **Schlaf**, tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung** am unteren Bildschirmrand und du gelangst zum Funktionsbildschirm, auf dem du das

neueste Erkennungsergebnis und eine Zusammenfassung deiner Datenaufzeichnungen sehen kannst.

- 2 Tippe  in der oberen rechten Ecke und dann **Alle Daten** und wähle ein bestimmtes Datum aus, um die Datensätze dieses Tages anzuzeigen.

Aktivieren/Deaktivieren Beobachtung der Schlafatmung

Gehe zu **Huawei Health > Health > Schlaf > Beobachtung der Schlafatmung**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann **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.

Erkennung von arterieller Steifigkeit

Die arterielle Steifigkeit wird auch als arterielle Elastizität bezeichnet. Ein Anstieg der Steifigkeit ist ein Frühindikator für Arteriosklerose und könnte auf ein erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten hinweisen.

Die Pulswellengeschwindigkeit (PWV) bezieht sich auf die Geschwindigkeit, mit der sich die Druckwellen bei jedem Herzschlag in den großen Arterien ausbreiten und Blut in sie einspritzen. Sie ist ein praktischer Messwert der Steifigkeit der Arterien. Im Allgemeinen weist eine schnellere Pulswellengeschwindigkeit auf steifere Arterien hin.

 Diese Funktion wird derzeit nur in einigen Ländern/Regionen unterstützt.

Vor dem Start

- 1 Diese App ist nicht für die Nutzer unter 18 Jahren bestimmt.
- 2 Diese App ist nicht für Personen mit Herzschrittmachern oder anderen implantierten elektronischen Geräten gedacht.
- 3 Diese App ist nicht für Personen geeignet, bei denen schwere Herzrhythmusstörungen diagnostiziert wurden.
- 4 Diese App sollte nicht in Umgebungen mit starken elektromagnetischen Feldern genutzt werden.
- 5 Diese App ist nicht zur medizinischen Verwendung bestimmt. Alle bei der Nutzung dieser App gewonnenen Daten dienen nur als Referenz und sollten nicht für medizinische Forschungs-, Diagnose- oder Behandlungszwecke verwendet werden.

Autorisieren und Aktivieren der App zur Erkennung von arterieller Steifigkeit

- 1 Wenn du diese Funktion zum ersten Mal verwendest, folge den Bildschirmanweisungen in **Huawei Health**, um die Registrierung abzuschließen, und melde dich mit deinem Konto und Passwort an.

- 2 Scanne den QR-Code auf deinem Wearable mit **Huawei Health** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Kopplung abzuschließen.
- 3 Gehe auf deinem Telefon zu **Huawei Health > Health > Herz > Erkennung von arterieller Steifigkeit** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Funktion zu aktivieren. Dieser Quick-App-Eintrag ist auf der Karte **Herz** standardmäßig vorhanden. Bei der erstmaligen Verwendung musst du die Datenfreigabe genehmigen und der Benutzer- und Datenschutzvereinbarung zustimmen.

Starten einer Messung auf der Uhr

Bei deiner ersten Messung: Nach der Aktivierung der App auf dem Telefon musst du auf deiner Uhr zu **Erkennung von arterieller Steifigkeit** navigieren und angeben, an welchem Handgelenk du das Gerät trägst.

-  Um eine optimale Genauigkeit zu gewährleisten, stelle sicher, dass du das richtige Handgelenk auswählst und die Uhr eng anliegend trägst.

Messmethode:

- 1 Lege den Arm, an dem du das Gerät trägst, flach auf eine Tischplatte oder deinen Schoß, navigiere zu **Erkennung von arterieller Steifigkeit** auf deiner Uhr, tippe auf **Start** und drücke einen Finger gegen den X-TAP-Sensor an der Seite, um die Messung zu starten.
- 2 Die Messung dauert etwa 30 Sekunden. Bewege dich während des Vorgangs nicht, atme gleichmäßig und sprich nicht. Die Messung kann durch trockene Haut beeinträchtigt werden. Wenn du merkst, dass dein Finger trocken ist, feuchte ihn mit etwas Wasser an.
- 3 Wenn die Messung abgeschlossen ist, kehre zum Startbildschirm der App zurück, um das Ergebnis anzuzeigen.

Anzeigen deiner Daten

Wenn deine Uhr und dein Telefon über Bluetooth verbunden sind, werden die Daten nach einer Messung mit deinem Telefon synchronisiert.

- 1 Gehe zu **Huawei Health > Health > Herz > Erkennung von arterieller Steifigkeit** auf deinem Telefon und lass das letzte Messergebnis auf dem Startbildschirm der **Erkennung von arterieller Steifigkeit**-App anzeigen.
- 2 Tippe auf **Mehr anzeigen**, um weitere Daten anzuzeigen.
- 3 Du kannst auch auf das Vier-Punkte-Symbol in der oberen rechten Ecke des Startbildschirms der App und dann auf **Alle Daten** tippen, um historische Daten anzuzeigen.

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 Rufe den Startbildschirm der **Huawei Health**-App auf, tippe auf die Karte **Zykluskalender**, lade das Funktionspaket herunter, lege deine Periodendaten fest und tippe auf **Starten**.

Wenn sich die Karte **Zykluskalender** nicht auf dem Startbildschirm von Huawei Health befindet, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.

- 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. Du wirst zum Startbildschirm der **Zykluskalender** 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 einzutragen, wann deine Periode **Begonnen** und **Beendet** hat. 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 des vorherigen Zyklus und der nächsten drei Zyklen anzuzeigen.

Aufzeichnung deiner Perioden in der Huawei Health-App

- 1 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health**, auf, tippe auf die Karte **Zykluskalender**, wähle ein bestimmtes Datum aus und schalte **Start der Periode** oder **Ende der Periode** ein, um die Dauer einer Periode aufzuzeichnen. Du kannst auch deine **Körperliche Symptome** aufzeichnen.
- 2 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 die 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.

Health-Kleeblätter

Die Huawei Health-App stellt Health-Kleeblätter bereit, um dir zu helfen, gesunde Lebensgewohnheiten zu entwickeln und so ein besseres Wohlbefinden zu genießen.

-  • Aufgrund der Unterschiede zwischen den einzelnen Personen können Health-Kleeblätter nur allgemeine Empfehlungen zur Verbesserung der Gesundheit geben, insbesondere in Bezug auf Bewegungsempfehlungen. Die Wirkung kann nicht garantiert werden. Wenn du dich während der Aktivitäten oder der Trainings zu irgendeinem Zeitpunkt unwohl fühlst, höre sofort auf und ruhe dich aus oder fordere medizinische Hilfe an.
- Die in Health-Kleeblättern enthaltenen Gesundheitsempfehlungen dienen nur als Referenz. Du bist für alle Risiken, Schäden und Zuständigkeitsbereiche verantwortlich, die durch die Teilnahme an Aktivitäten oder Sport entstehen.

Aktivieren der Health-Kleeblätter

- 1** Gehe zu **Huawei Health > Health > Health-Kleeblätter**.
Wenn **Health-Kleeblätter** auf dem Bildschirm **Health** nicht angezeigt wird, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.
- 2** Folge den Bildschirmanweisungen, um dem Nutzerhinweis zuzustimmen. Anschließend wirst du zum Bildschirm Health-Kleeblätter weitergeleitet.

Festlegen von Eincheckaufgaben und deinen Zielen

Eincheckaufgaben werden in grundlegende Aufgaben und optionale Aufgaben unterteilt. Du kannst optionale Check-in-Aufgaben hinzufügen, um deinen Gesundheits- und Fitnessbedürfnissen besser gerecht zu werden.

- 1** Gehe zu **Huawei Health > Health > Health-Kleeblätter**.
- 2** Tippe auf **Aufgaben bearbeiten** oder navigiere zu  > **Gesundheitsplan**.
- 3** Tippe auf **Zieleinstellungen** in einer Aufgabenkarte, um dein Tagesziel anzupassen. Tippe auf **Ziel ändern** für weitere Personalisierungsoptionen.

Aufgabe **Tägliches Lächeln**:

- 1** Tippe auf dem Bildschirm **Health-Kleeblätter** auf **Tägliches Lächeln**.
- 2** Tippe auf **Einchecken** und nimm ein Foto auf. Tippe auf **Fertig**, um die Eincheckaufgabe abzuschließen (das Foto wird nicht gespeichert), oder tippe in der rechten oberen Ecke auf **Speichern und teilen**, um das Foto zu teilen oder auf deinem Telefon zu speichern.

Anzeigen des Abschlussstatus für Aufgaben

- Öffne die App-Liste und wähle **Health-Kleeblätter**, um den Status der Aufgabenerledigung anzuzeigen.
- Öffne auf deinem Telefon die **Huawei Health**-App und navigiere zum Bildschirm **Health-Kleeblätter**, um den Status der Aufgabenerledigung anzuzeigen.

Erinnerungen

Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm **Health-Kleeblätter** und tippe auf  in der oberen rechten Ecke. Anschließend kannst du Folgendes tun:

- Tippe auf **Gesundheitsplan** und schalte den Schalter **Erinnerungen** für jede Check-in-Aufgabe (z. B. **Schritte** und **Atmung**) ein.
- Tippe auf **Erinnerungen** und schalte **Health-Kleeblätter-Erfolge** und **Benachrichtigungen zu Wochenberichten (Uhr)** ein.

Wochenbericht und Teilen

Anzeigen deines Wochenberichts: Tippe auf dem Bildschirm **Health-Kleeblätter** auf  oben rechts und dann auf **Wochenbericht**.

Teilen der Erfolge: Tippe auf dem Bildschirm **Health-Kleeblätter** auf  oben rechts, um deinen Wochenbericht zu teilen oder auf deinem Telefon zu speichern.

Deaktivieren des Services

Historische Daten der Health-Kleeblätter können nicht gelöscht werden.

Tippe auf dem Bildschirm **Health-Kleeblätter** auf  oben rechts und gehe dann zu **Info > Service deaktivieren**. **Health-Kleeblätter** wird daraufhin zurückgesetzt und es verbleiben nur die drei grundlegenden Aufgaben.

Trainieren

Starten eines Trainings

Dein Wearable unterstützt mehrere Trainingsmodi, darunter Übungen wie Laufen und Radfahren, Fitnesskurse, Gerätetraining und andere Aktivitäten wie Freizeitsport.

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. Du kannst auch nach oben streichen, bis du das Ende des Bildschirms erreichst, und tippe auf **Hinzufügen**, um einen weiteren Trainingsmodus hinzuzufügen.
- 3 Tippe zum Starten auf das Symbol des Trainingsmodus.
- 4 Halte während eines Trainings 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.

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. Dann gehe in **Huawei Health** beispielsweise zu **Training > Laufen (Outdoor)** und berühre das Laufsymbol, um mit dem Laufen zu beginnen.
- 2 Während des Trainings kannst du auf  auf dem **Huawei Health**-Bildschirm tippen, um das Training zu unterbrechen, tippe auf , um es fortzusetzen, oder tippe auf und halte  gedrückt, um das Training zu beenden. Dein Wearable wird das Training entsprechend unterbrechen, fortsetzen oder beenden.

Anzeige von Fitnessdaten auf deinem Wearable

- Während des Trainings kannst du jederzeit auf dem Trainingsbildschirm deines Wearables nach oben oder unten wischen, um deine Fitnessdaten in Echtzeit anzuzeigen.
- Bei Trainingseinheiten, die in der **Huawei Health**-App gestartet wurden, werden die Echtzeit-Fitnessdaten sowohl in der App als auch auf dem Bildschirm deines Wearables angezeigt. Wenn die Trainingsstrecke oder -dauer zu kurz ist, wird der Datensatz nicht gespeichert.

Trainingseinstellungen

Gehe zu **Training**, tippe auf das Symbol  neben dem Trainingsmodus und stelle **Ziel, Erinnerungen, Datenanzeige, Touchschutz, Entfernen, Oben anheften** und mehr nach Bedarf ein.

- Die Einstellungsoptionen variieren je nach Trainingsmodus. Weitere Einzelheiten findest du in der Benutzeroberfläche deines eigenen Geräts.
- 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 die Übertragung auf einem iPhone einige Zeit in Anspruch nehmen kann.

Anpassen von Laufplänen

Du kannst für dich wissenschaftlich fundierte Trainingspläne erstellen lassen, die auf deine Trainingsziele und deinen Zeitplan abgestimmt sind, und dich motivieren lassen, einen Plan rechtzeitig zu beenden. Dabei profitierst du von intelligenten Anpassungen der Inhalte und Schwierigkeitsgrade nachfolgender Kurse, die auf deinem aktuellen Trainingsstatus und Feedback basieren.

Erstellen eines Laufplans

- 1 Gehe zu **Huawei Health > Training > Plan**.
- 2 Wähle im Abschnitt **Intelligente Laufpläne** einen Plan aus, der deinen Bedürfnissen am besten entspricht, und folge 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 das Training zu starten.

Auf deinem 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**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Plan beenden**.

Sonstige Einstellungen

Navigiere zu **Huawei Health > Training > Plan** und tippe auf  in der oberen rechten Ecke. Anschließend kannst du Folgendes tun:

- Tippe auf **Plan anzeigen**, um detaillierte Informationen über den 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.

Traillauf

Der Profi-Modus Traillauf auf deiner Uhr unterstützt segmentbasierte Navigation und kartenbasierte Routen in Echtzeit, um die Datenanzeige zu erweitern.

Starten einer Traillauf-Sitzung

Lade zuallererst die offizielle Route von der entsprechenden Website herunter, importiere die Route in **Huawei Health** und synchronisiere sie 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 auf  oben rechts und dann auf **An Wearable senden**, um die Route mit deiner Uhr zu synchronisieren.
- 3 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Training**.
- 4 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um **Traillauf** zu suchen und auszuwählen. Tippe rechts davon auf , um auf den Einstellungsbildschirm zuzugreifen, und dann auf **Routen**.
- 5 Wähle deine Route aus. Tippe auf **Trainieren** und dann auf **LOS**, um den Lauf 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 tippe auf **Training** (.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um **Traillauf** zu suchen und auszuwählen. Tippe rechts davon auf , um auf den Einstellungsbildschirm zuzugreifen.
 - Tippe auf **Ziel** und setze dir Ziele für Entfernung, Zeit und Gesamtkalorienverbrauch.
 - Tippe auf **Erinnerungen**, um Intervalle und Erinnerungen für Herzfrequenz und Trainingsbelastung einzustellen. Wenn während des Trainings ein voreingestelltes Limit erreicht wird, werden akustische Erinnerungen abgespielt.
 - Tippe auf **Datenanzeige** und stelle die Daten ein, die auf dem Trainingsbildschirm angezeigt werden sollen.

- Vervollständige weitere Einstellungen je nach deinen Bedürfnissen, wie z. B. Touchschutz, Metronom und Segmentierung.

RouteDraw

RouteDraw verleiht deinem Training künstlerische Kreativität. Bewege dich von Kontrollpunkt zu Kontrollpunkt, um Bilder auf die Karte zu zeichnen und um deine Läufe unterhaltsamer zu gestalten.

Auswählen einer Route

- 1 Gehe zu **Huawei Health > Training > Laufen (Outdoor)**. Tippe auf das Route-Symbol, um die verfügbaren Routen in deiner aktuellen Stadt anzuzeigen.
- 2 Vergewissere dich, dass deine Uhr per Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist. Wähle eine Route aus, um den Bildschirm mit den Routendetails aufzurufen, und tippe auf **Auf Wearable übertragen**, um die Route mit deiner Uhr zu synchronisieren.

Starten eines Laufs mit RouteDraw

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Training > RouteDraw**.
- 2 Wähle deine Zielroute aus. Tippe auf **Trainieren** und dann auf **GO**, um deinen Lauf zu starten.
- 3 Folge der Navigation, um alle Kontrollpunkte zu passieren. Du kannst den Fortschritt der Kontrollpunkte jederzeit während des Laufs auf deinem Gerät anzeigen und deine Fitnessdaten nach dem Lauf abrufen.

Teilen deiner RouteDraw-Aufzeichnungen

- 1 Gehe zu **Huawei Health > Health > Trainingsdaten**, wähle eine Aufzeichnung aus und zeige die entsprechenden Details an.
- 2 Tippe auf das Teilen-Symbol oben rechts, um sie über soziale Medien zu teilen.

Löschen einer Route

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Training > RouteDraw**.
- 2 Halte eine RouteDraw-Route gedrückt und lösche sie, indem du auf **Löschen** darunter tippst. Du kannst auch eine Route gedrückt halten, auf **Alle auswählen** darüber und dann auf **Löschentippen**, um alle Routen zu entfernen.

Verknüpfung des Telefons und der Uhr beim Radfahren

Wenn du eine Radfahren-Session auf deiner Uhr startest, wird automatisch eine Verknüpfung mit deinem Telefon hergestellt, um die Echtzeit-Datenanzeige auf beiden Geräten zu verbessern.

-  • Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist.
- Öffne zuallererst die App-Liste der Uhr, navigiere zu **Einstellungen > Training** und aktiviere **Auf dem Telefon anzeigen**.
- Damit die Echtzeit-Radfahrdaten auf deinem Telefon angezeigt werden, müssen die beiden Geräte während des gesamten Trainings über Bluetooth verbunden bleiben.
- Trittfrequenzdaten werden nur dann auf deinem Telefon angezeigt, wenn deine Uhr mit einem Kadenzenzsensor eines Drittanbieters gekoppelt ist.

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Training** ().
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um **Radfahren (Outdoor)** oder **Radfahren (Indoor)** zu suchen oder auszuwählen. Tippe auf das Symbol, um das Training zu starten. Deine Radfahrdaten werden in Echtzeit auf deinem Telefon angezeigt. Du kannst die Art der angezeigten Daten auf dem Telefon an deine Bedürfnisse anpassen.

Golf

Der Driving Range-Modus bietet detaillierte Schwungdaten wie Rückschwung-/Abschwungzeit, Schwungtempo und Schwunggeschwindigkeit sowie animierte Schwung- und Griff-Demos und Tipps.

Golfplatzmodus erkennt die Position des Grüns und der Hindernisse genau und bietet punktgenaue Entfernungsmessungen, um dir zu helfen, dein Golfspiel zu verbessern.

-  Die Verfolgung der Ballflugbahn ist nur für Schwünge verfügbar, nicht für Putts.

Driving Range-Modus

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Training > Golf**.
- 2 Wähle **Driving Range** und tippe auf das Startsymbol (oder drücke die untere Taste), um das Golftraining zu starten.
- 3 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Schwung- und Griffdemos sowie deine Trainingsdaten anzuzeigen.

Golfplatzmodus

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Training > Golf**.
- 2 Geh zu **Golfplatzmodus > In der Nähe**, warte, bis die Ortung richtig funktioniert, und wähle den Ziel-Golfplatz.
Wenn der Golfplatz bereits heruntergeladen wurde, findest du ihn unter **Heruntergeladen**. Du kannst einen Golfplatz auch herunterladen oder löschen. Weitere Informationen findest du im Abschnitt **Herunterladen oder Löschen eines Golfplatzes**.

- 3 Folge den Bildschirmanweisungen, um den Ort und den Abschlagbereich festzulegen, warte, bis die Positionierung ordnungsgemäß funktioniert, und tippe auf das Startsymbol (oder drücke die untere Taste), um eine Golfeinheit zu starten.
- 4 Streiche nach links, um den Scorekarte-Bildschirm aufzurufen und deine Punktzahlen für jedes Loch aufzuzeichnen. Streiche nach oben oder unten, um einen Panoramablick auf das Fairway und die Hindernisse zu erhalten, und überprüfe die Entfernungsmessungen, Daten zur Neigung des Grüns, die Windgeschwindigkeit und -richtung sowie die Richtung des Grüns.
- 5 Tippe während der Golfeinheit auf **Scorekarte anzeigen**, um deine Punktzahlen anzuzeigen, auf **Pause**, um das Spiel vorübergehend zu speichern, oder auf **Beenden**, um das Spiel zu beenden und den Sportdatensatz zu speichern. Du kannst auch die obere Taste drücken und halten, um das Training jederzeit zu beenden.

Weitere Einstellungen für den Golfplatzmodus

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Training > Golf**.
- 2 Wähle **Golfplatzmodus** und tippe auf  auf der rechten Seite, um auf den Einstellungsbildschirm zuzugreifen.
Aktiviere oder deaktiviere **Touchschutz** entsprechend deinen Anforderungen. Du kannst auch auf **Einheit** tippen, um deine bevorzugte Maßeinheit auszuwählen, oder auf **Golfplätze verwalten** tippen und auf einem Golfplatz gedrückt halten, um ihn zu löschen.



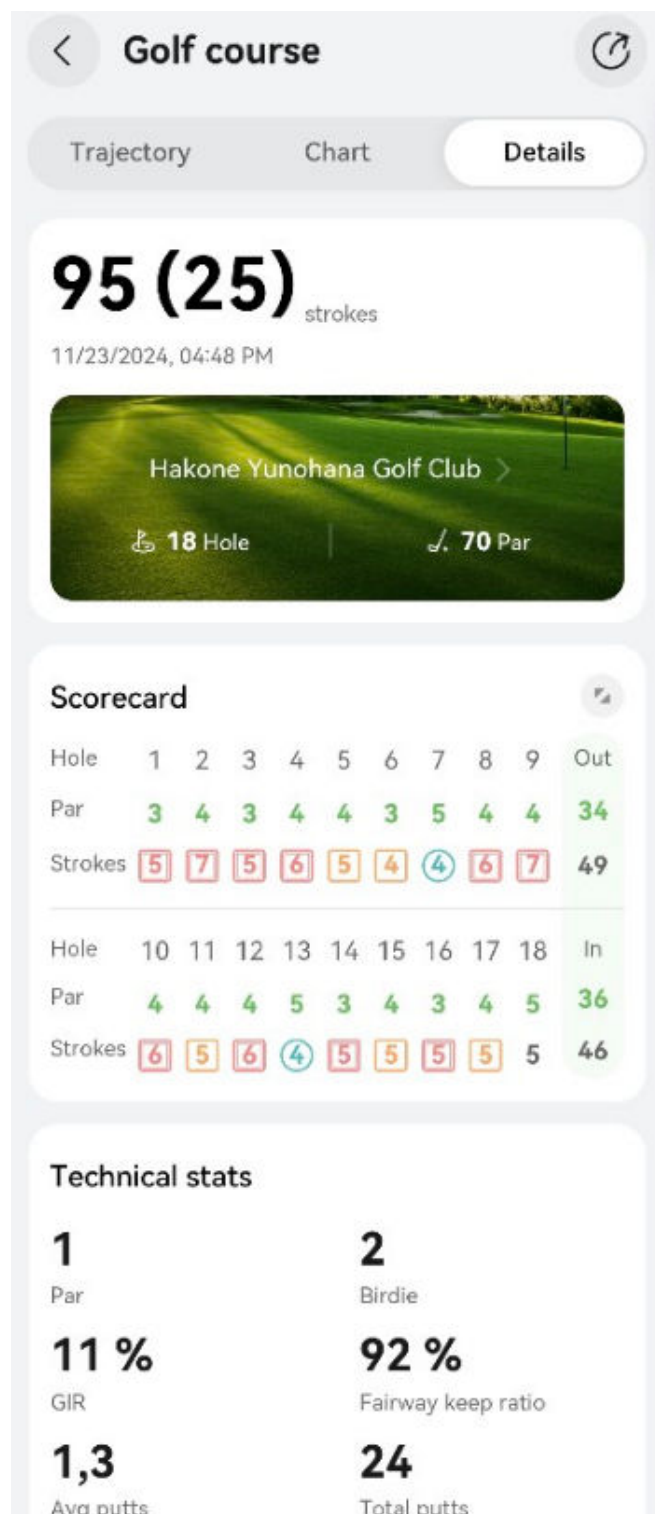
Mehr über den Golfplatzmodus

- 1 Wie wechsele ich auf das andere Grün, wenn zwei davon auf dem Golfplatz vorhanden sind?
Aktualisiere deine Uhr auf die neueste Version. Anschließend kannst du auf dem Bildschirm auf **L/R** tippen, um zwischen den Grüns zu wechseln.
- 2 Wie wechsele ich während eines Spiels zwischen den Löchern?
Wenn du den Abschlagbereich des jeweiligen Lochs betrittst, sollte die Uhr auf das entsprechende Loch umschalten. Wenn dies nicht der Fall ist, tippe neben dem Bildschirm mit der Fairway-Ansicht auf  und wähle dein Zielloch aus.
- 3 Wie ändere ich Daten in einer Scorekarte?
Streiche während eines Trainings auf dem Bildschirm nach links, um auf die Scorekarte zuzugreifen und die Änderung vorzunehmen. Scorekarten-Daten können nach dem Ende der Einheit nicht mehr bearbeitet werden.

Herunterladen oder Löschen eines Golfplatzes

- 1** Gehe zu **Huawei Health > Training > Golf** und tippe auf **Golfplatz-Karte**.
- 2** Wähle auf der Registerkarte **Entdecken** deinen Ziel-Golfplatz aus und tippe auf **Herunterladen**.
- 3** Sobald der Download abgeschlossen ist, tippe auf den Golfplatz, um den Bildschirm mit den Details des Golfplatzes aufzurufen. Tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Mit Uhr synchronisieren**. Du kannst dich auch entscheiden, den heruntergeladenen Golfplatz zu löschen.
 -  Die heruntergeladenen Golfplätze werden automatisch mit deiner Uhr synchronisiert, wenn sie richtig mit deinem Telefon verbunden ist. Aktualisiere zur Verwendung dieser Funktion zuerst die Huawei Health-App auf die neueste Version.

Technische Statistiken



Fairway-Trefferquote (FKR)

Bezieht sich auf den Prozentsatz der Abschlüsse, die das Fairway auf einem Par 4 oder Par 5 in der abgeschlossenen Runde getroffen haben. Dies ist auch als Anteil der Fairway-Schläge bekannt.

Green in Regulation (GIR)

Bezieht sich auf die Par-auf-Grün-Quote in der abgeschlossenen Runde. Der Ball muss innerhalb von Par minus zwei Schlägen auf dem Grün sein.

Durchschnittliche Putts

Bezieht sich auf die durchschnittliche Anzahl von Putts pro Loch in der abgeschlossenen Runde. Entspricht der Gesamtzahl der Putts geteilt durch die Anzahl der gespielten Löcher. (Einheit: Schläge)

Gesamtanzahl Putts

Bezieht sich auf die durchschnittliche Anzahl von Putts auf dem Grün in der abgeschlossenen Runde. (Einheit: Schläge)

Durchschnittliches Par

Bezieht sich auf die durchschnittliche Anzahl von Schlägen für Par 3-, Par 4- oder Par 5-Löcher in der abgeschlossenen Runde. (Einheit: Schläge)

Scorekarten-Daten

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

Albatross Eagle Birdie Bogey Double bogey+ Fairway keep ratio Left Right

Loch

Zeigt die Lochnummer auf einem Golfplatz an.

Par

Zeigt die Anzahl der vorgegebenen Putts und Schläge an, die erforderlich sind, um ein Loch auf einem Golfplatz abzuschließen. Im Allgemeinen werden Pars in Par 3, Par 4 und Par 5 unterteilt, basierend auf der Entfernung vom Abschlag zum Loch. (Einheit: Schläge)

Schläge

Zeigt die Gesamtzahl der für ein Loch benötigten Schläge an, indem die Anzahl der Schwünge, Putts und Strafschläge addiert wird. (Einheit: Schläge)

Leistung

Zeigt die Differenz zwischen dem Par und der Gesamtzahl der Schläge an, die für ein Loch benötigt wurden. Ein kleinerer Wert steht für ein besseres Ergebnis. Wenn die Gesamtzahl der Schläge weniger als Par ist, ist die Punktzahl negativ. (Einheit: Schläge)

Putts

Zeigt die Anzahl der Putts an einem Loch auf dem Grün an. (Einheit: Schläge)

Strafschlag

Zeigt die Anzahl der Strafschläge für ein Loch an. Diese entstehen, wenn der Spieler ins Out-of-Bounds (OB) oder in ein Wasserhindernis schlägt. (Einheit: Schläge)

Fairway-Trefferquote (FKR)

Bezieht sich auf den Prozentsatz der Abschlüsse, mit denen das Fairway auf einem Par 4 oder Par 5 getroffen wurde. Dies ist auch als Anteil der Fairway-Schläge bekannt.

Green in Regulation (GIR)

Bezieht sich auf die Par-auf-Grün-Quote. Der Ball muss innerhalb von Par minus zwei Schlägen auf dem Grün sein.

Identifizier (Kennungen)

Albatross: drei oder mehr Schläge unter Par an einem Loch. Auch bekannt als Double Eagle.



Eagle: zwei Schläge unter Par an einem Loch



Birdie: ein Schlag unter Par an einem Loch



Bogey: ein Schlag über Par an einem Loch



Double Bogey+: zwei oder mehr Schläge über Par an einem Loch



Fairway-Schlag: Landung des Abschlags auf dem Fairway an einem Par 4 oder Par 5

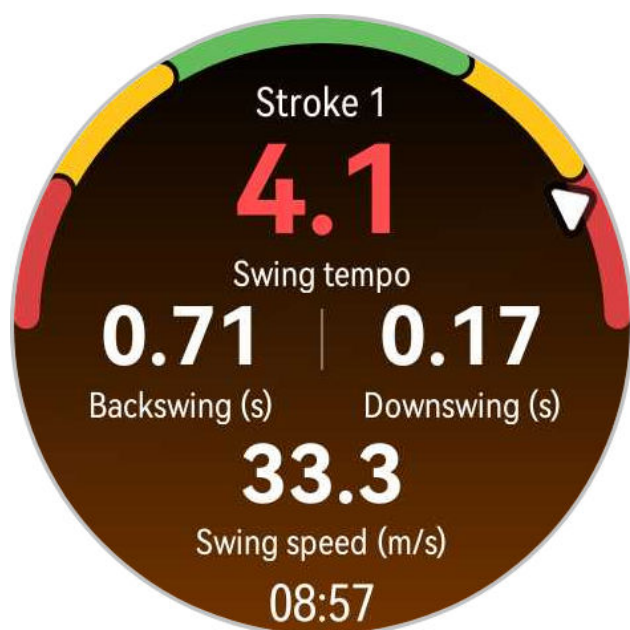


Linkskurve: Landung des Abschlags außerhalb des Fairways auf der linken Seite auf einem Par 4 oder Par 5



Rechtskurve: Landung des Abschlags außerhalb des Fairways auf der rechten Seite bei einem Par 4 oder Par 5

Daten zum Golfschwung



Schwungtempo

Bezieht sich auf das Verhältnis zwischen der Rückschwung- und der Abschwungzeit. Das ideale Schwungtempo für einen Profigolfer ist 3,0. Jeder hat sein eigenes Tempo. Um dein Schwungtempo und dein Timing zu verbessern, braucht es viel Übung und Geduld.

Rückschwung (e)

Bezieht sich auf die Zeit zwischen dem Beginn des Abschwungs und dem Abheben des Schlägers vom Boden nach hinten und dem Abheben des Schlägers an der Spitze des Schwungs.

Abschwung (e)

Bezieht sich auf die Zeit vom oberen Ende des Schwungs bis zum endgültigen Auftreffen auf den Ball.

Schwunggeschwindigkeit (m/s)

Bezieht sich auf die Geschwindigkeit des Schlägerkopfes, wenn er auf den Ball trifft.

Informationen zum Golfplatz

- Die Golfplatzmodus-Einstellungen unterscheiden sich je nach Gerätemodell. Wenn eine bestimmte Funktionseinstellung auf deinem Gerät nicht gefunden werden kann, bedeutet dies, dass die Einstellung nicht verfügbar ist.
- Bildschirmanzeige variiert je nach Gerätemodell. Weitere Einzelheiten findest du in der Benutzeroberfläche deines eigenen Geräts.

Einführung in den Golfplatz



① Loch-Nr und Par

Zeigt die Lochnummer und das Par für dieses Loch an.

② Golfplatzansicht

Bietet eine vollständige Ansicht des Grüns auf einem Golfplatz.

⑤④③ Entfernungen zum vorderen, mittleren und hinteren Teil des Grüns

Zeigt die Entfernungen von deiner aktuellen Position zum vorderen, mittleren und hinteren Teil des Grüns an. (Einheit: Yards)

⑥ Referenzlinien für die Entfernung zur Mitte des Grüns

Zeigt Markierungen für 50, 100, 150 und 200 Yards von der Mitte des Grüns an.

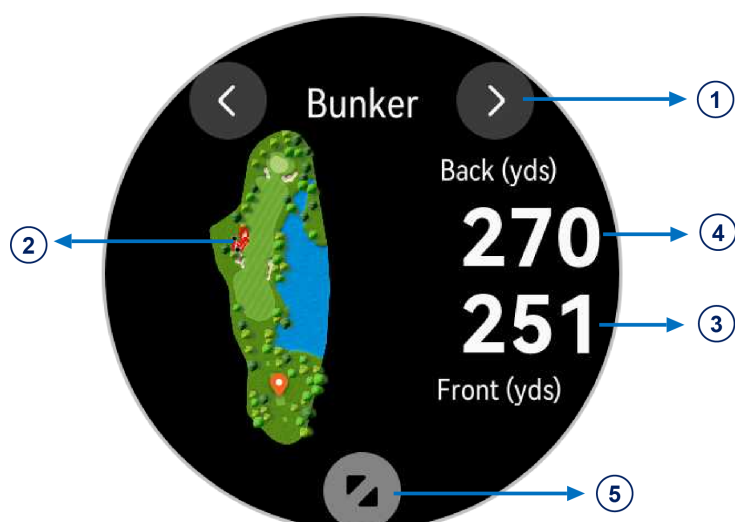
⑦ Standortinformationen

Zeigt deine aktuelle Position in Echtzeit an.

⑧ Referenzlinien für die Schlagdistanz

Zeigt Markierungen für die Schlagdistanz von 150 und 200 Yards von deiner aktuellen Position aus an.

Bunker



① Hindernis

Zeigt die Arten von Hindernissen auf dem Grün an, einschließlich Bunkern und Wasserhindernissen.

② Hindernisansicht

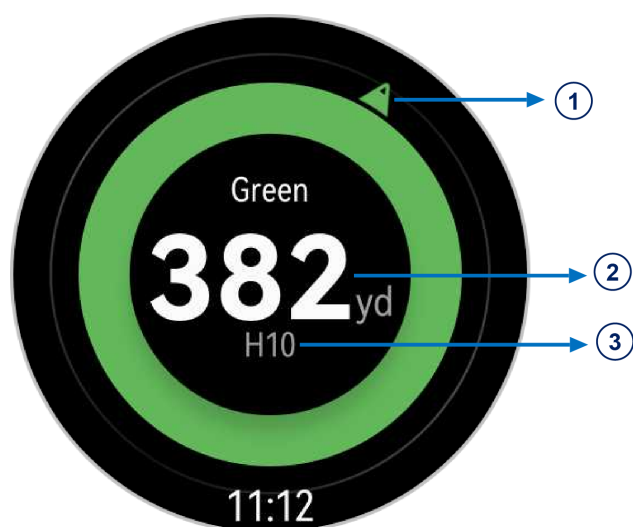
Bietet eine vollständige Ansicht eines bestimmten Hindernisses auf dem Grün.

③④ Entfernungen zu einem bestimmten Hindernis

Zeigt die Entfernungen von deiner aktuellen Position zur Vorder- und Rückseite eines bestimmten Hindernisses an. (Einheit: Yards)

⑤ Vergrößern der Hindernisansicht

Richtung des Grüns



① Richtung des Grüns

Zeigt einen Kompasspfeil an, der in die Richtung des Grüns zeigt. Dies ist nützlich, um das Grün zu finden, wenn du es aus verschiedenen Gründen nicht sehen kannst.

② Entfernung zur Mitte des Grüns

Zeigt die Entfernung von deiner aktuellen Position zur Mitte des Grüns an.

③ Loch-Nr.

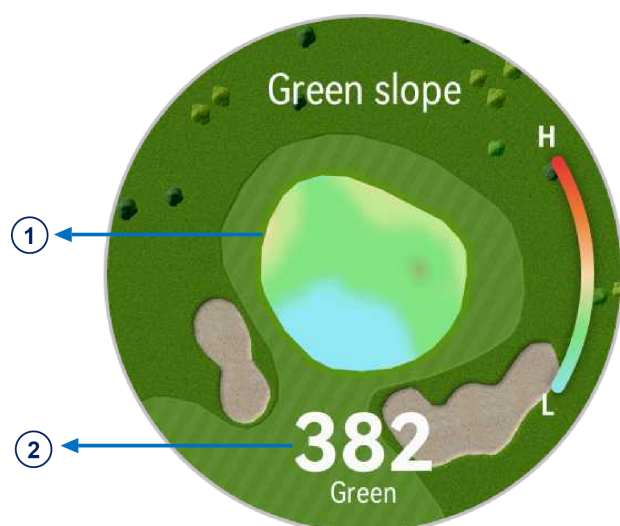
Zeigt die Nummer des Lochs an, das du gerade spielst.

Windinformationen



Zeigt die lokale Windrichtung und -geschwindigkeit an, damit du diese bei deinen Schlägen berücksichtigen kannst. Um diese Funktion nutzen zu können, musst du dein Wearable mit der Huawei Health-App auf deinem Telefon verbinden.

Daten zur Neigung des Grüns



① Grünansicht

Bietet eine vollständige Ansicht des Zielgrüns und zeigt eine Heatmap mit den Neigungen des Grüns an. Ein roter Fleck bedeutet, dass das Gelände höher liegt.

② Entfernung zur Mitte des Grüns

Zeigt die Entfernung von deiner aktuellen Position zur Mitte des Grüns an.

Entfernungsmessungen



- ① Entfernung von einem bestimmten Punkt zur Mitte des Grüns.
- ② Entfernung von einem bestimmten Punkt zu deinem aktuellen Standort (oder zum aktuellen Abschlagplatz, wenn keine Standortinformationen verfügbar sind).
- ③ Vergrößern der bestimmten Punktansicht.
- ④ Der Kreis zeigt den bestimmten Punkt für die Entfernungsmessungen an, der durch Auswahl auf der Karte angepasst werden kann. Du kannst die Ansicht vergrößern und die Karte zur genaueren Positionierung verschieben.

Tauchmodus

- ⊘ 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 darauf, entsprechend der benutzerdefinierten Trainingstabelle zu atmen und den Atem anzuhalten und zeichnet deine Herzfrequenz- und SpO2-Daten während jeder Trainingseinheit auf.

Um diese Funktion zu aktivieren, öffne die App-Liste, gehe zu **Training > Tauchen > Apnoe-Training** und folge den Bildschirmanweisungen, um das Training zu starten.

Apnoe-Test

Passe vor dem Apnoe-Test deine Atmung an. Die Uhr wird dich daran erinnern, den Apnoe-Test zu starten. Während des Tests sind deine Daten wie die Atemanhaltedauer, die Echtzeit-Herzfrequenz und die SpO2-Daten verfügbar.

Um diese Funktion zu aktivieren, drücke die obere Taste, öffne die App-Liste, gehe 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 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Training > Tauchen > Freitauchen**.
- 2 Tippe auf das Einstellungssymbol auf der rechten Seite, um Erinnerungen, Alarmer, Wassertyp, Benachrichtigungsmethoden und Touchschutz einzustellen.
- 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.

Verwendung einer Offline-Karte

-  Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zuerst deine Uhr und Huawei Health auf ihre neuesten Versionen.

Nachdem du eine Offline-Karte aus der **Huawei Health**-App heruntergeladen hast, kannst du die Navigation durch Tippen auf **Routen** oder nach Auswahl eines Outdoor-Trainings auf deiner Uhr starten. Die Offline-Karte kann verwendet werden, um bei Outdoor-Trainings zu navigieren oder zum Ausgangspunkt zurückzukehren. Du kannst auch Routen auf und von deiner Uhr importieren oder exportieren. Die Routen werden dabei oberhalb der Karte angezeigt. Wenn du ein Outdoor-Training beginnst, stelle sicher, dass die GPS-Ortung ordnungsgemäß funktioniert, bevor du die Offline-Karte verwendest.

Herunterladen einer Offline-Karte

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Offline-Karten**.
- 2 Tippe auf **Regionen**, finde 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 auf der 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 auf  und zum Schluss auf **Daten löschen**.

Karteneinstellungen

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Einstellungen > Trainingskarten**.
- 2 Passe die folgenden Einstellungen für die Kartenanzeige an deine Bedürfnisse an.
 - **Anzeigemodus:** Wähle **Auto**, **Hell**, oder **Dunkel** aus.
 - **Kartenansicht:** Wähle **Automatische Drehung** oder **Norden oben** aus.

Weitere Infos

Bei einer Offline-Karte zeichnet die Uhr deine Echtzeit-Route, die von dir importierten Routen, die markierten Punkte und die Richtung im oberen Bereich der Karte ein, um eine intuitivere Navigation zu ermöglichen. Du kannst die von dir importierten Routen auf einer Offline-Karte in der Vorschau anzeigen.

Routen: Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Training**. Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um ein Training zu suchen und auszuwählen, z. B. **Traillauf**. Tippe dann rechts auf , um den Einstellungsbildschirm aufzurufen, und wähle **Routen**.

Trainingsstatus

Öffne die App-Liste des Geräts, tippe auf **Trainingsstatus** und streiche auf dem Bildschirm nach oben, um verwandte Informationen wie **Running Ability Index**, **Trainingsbelastung**, **Trainingsindex**, **Erholung**, **Vorhergesagte Zeiten**, 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.
- 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, mit Ausnahme der Schwimmmodi.
- Der **Trainingsindex** ist eine Vorhersage der Leistungsfähigkeit auf Grundlage langfristiger Veränderungen des Fitness- und Erschöpfungsgrads während eines regelmäßigen systematischen Trainings. Dieser Index wird sowohl durch den Fitness- als auch durch den Ermüdungszustand bestimmt.
- **Erholung** ist die Zeit, die dein Körper braucht, um wieder zu 100 % fit zu sein. In einem einzelnen Training steht dieser Indikator in direktem Zusammenhang mit der Erholungszeit, die durch die Trainingsintensität und die Trainingsdauer bestimmt wird.
- **VO2Max** bezeichnet die maximale Menge an Sauerstoff, die dein Körper während eines intensiven Trainings aufnehmen und nutzen kann. Es ist ein wichtiger Indikator für die aerobe Leistungsfähigkeit Ihres Körpers.
- **Vorhergesagte Zeiten** basieren auf deinen bisherigen Trainingsdaten und können verwendet werden, um deine Bestzeiten für verschiedene Distanzen zu prognostizieren. Vorhergesagte Zeiten können auch von den Trainingsbedingungen und der Rennstrategie beeinflusst werden.

Trainingsaufzeichnungen

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf deinem Wearable

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts 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

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf die Karte **Trainingsdaten**, wähle einen Datensatz aus und sieh dir die entsprechenden Details an.

Wenn sich die Karte **Trainingsdaten** nicht auf dem Startbildschirm von Huawei Health befindet, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.

Löschen einer Trainingsaufzeichnung

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf die Karte **Trainingsdaten**, halte eine Aufzeichnung gedrückt und lösche sie. Diese Aufzeichnung ist jedoch weiterhin unter **Trainingsaufzeichnungen** auf deinem Wearable verfügbar.

-  • Wenn ein Trainingsprotokoll mit **Huawei Health** synchronisiert und später in der App gelöscht wurde, ist dieses Protokoll weiterhin in **Trainingsaufzeichnungen** auf deinem Wearable verfügbar und wird nicht erneut mit **Huawei Health** synchronisiert.
- 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 Geräte-App-Liste auf, navigiere zu **Einstellungen** > **Training** und aktiviere **Automatische Trainingserkennung**.
- 2 Nachdem diese Funktion aktiviert wurde, erinnert dich das Gerät daran, ein Training zu beginnen, wenn es eine erhöhte Aktivität erkennt. Du kannst die Benachrichtigung ignorieren, das entsprechende Training starten oder auf **Heute ignorieren** oder **Automatische Erkennung deaktivieren** tippen.

-  Derzeit werden die folgenden Trainingsmodi unterstützt: **Gehen (Indoor), Gehen (Outdoor), Laufen (Indoor), Laufen (Outdoor), Crosstrainer-Aktivität** und **Rudergerät-Aktivität**.
- 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 über einen bestimmten Zeitraum hinweg ähnliche Aktivitätszustände 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 und das Training fortsetzen oder das Training wie aufgefordert beenden.

App-Verwaltung

Installieren/Deinstallieren von Apps

- 1 Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **AppGallery**.
- 2 Suche nach der Ziel-App, öffne den Bildschirm mit den App-Details und tippe auf **Download**.
- 3 Tippe nach Abschluss der Installation auf die installierte App, um sie zu öffnen. Um eine App zu deinstallieren, tippe sie auf dem Bildschirm mit der App-Liste an und halte sie gedrückt.

Verwalten von Hintergrund-Apps

- 1 Drücke zweimal die obere Taste und streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um die im Hintergrund ausgeführten Apps anzuzeigen.
- 2 Von dort aus kannst du je nach Bedarf eine der folgenden Aktionen ausführen:
 - Tippe auf eine App, um auf ihren Startbildschirm zuzugreifen.
 - Streiche in der App nach oben, um diese zu schließen.
 - Tippe auf das Symbol „Löschen“, um alle im Hintergrund ausgeführten Apps zu beenden.

Verwalten von installierten Apps

- 1 Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **AppGallery**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um installierte Apps anzuzeigen und zu aktualisieren.

App-Einstellungen

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Einstellungen > Apps > App-Verwaltung**.
- 2 Tippe auf eine App, um ihre Berechtigungen, Speicherinformationen und andere Details anzuzeigen.

Neuanordnung der App-Liste

Drücke die obere Taste, um die App-Liste zu öffnen, halte eine beliebige App gedrückt und ziehe sie dann nach oben oder unten. Alternativ kannst du eine App antippen und gedrückt halten, während du die Uhrenkrone drehst, um die App an ihre neue Position zu bringen.

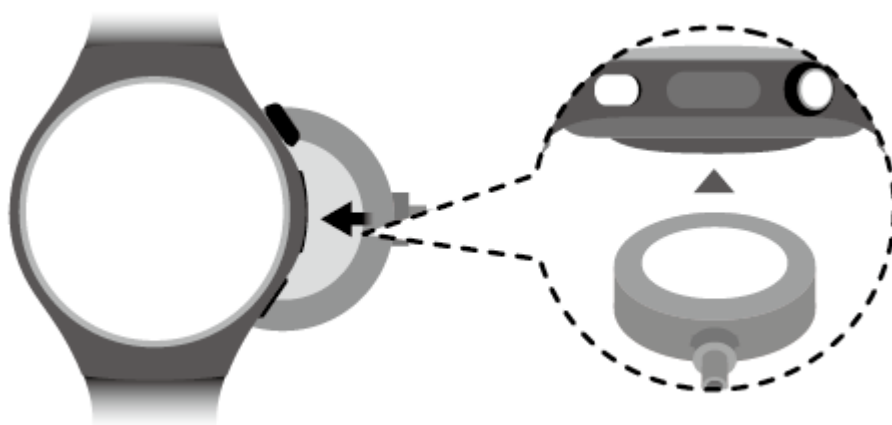
Aufladen

Vorsichtsmaßnahmen beim Laden

- Es wird empfohlen, zum Laden deines Geräts eine HUAWEI-Ladestation und einen Adapter zu verwenden, die du in einer offiziellen Huawei-Verkaufsstelle erworben hast, oder eine Ladestation und einen Adapter, die den einschlägigen Sicherheitsvorschriften und -standards entsprechen. Andere Ladegeräte und Powerbanks, die nicht den jeweiligen Sicherheitsstandards entsprechen, können Probleme wie langsames Aufladen und Überhitzung verursachen. Sei bitte vorsichtig, wenn du solche Geräte verwendest. Die Ladestation ist magnetisch und zieht leicht Metallgegenstände an. Bitte überprüfe und reinige die Ladestation vor dem Gebrauch. Vermeide es, die Ladestation über längere Zeit hohen Temperaturen auszusetzen, da dies die Ladestation beschädigen kann.
- Halte die metallenen Ladekontakte und alle Ladeanschlüsse trocken und sauber, um Kurzschlüsse oder andere Gefahren zu vermeiden. Achte darauf, dass die Uhr richtig auf die Ladeschale gelegt wird und der Ladestatus auf dem Bildschirm der Uhr angezeigt wird. Wenn das Ladesymbol 100 % anzeigt, ist dein Gerät vollständig aufgeladen und der Ladevorgang wird automatisch beendet. Entferne es aus der Ladestation und ziehe das Netzteil ab. Andernfalls kann der Akkustand eine Weile später sinken, bevor er wieder vollständig aufgeladen ist.
- Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, solltest du daran denken, den Akku einmal im Monat aufzuladen, um die Lebensdauer des Akkus zu verlängern.

Aufladen deiner Uhr

- 1 Verbinde die Ladestation und das Ladekabel und schließe dann das Netzteil an eine Stromquelle an.
- 2 Lege dein Gerät auf die Ladeschale und richte die Metallkontakte deines Geräts an denen der Ladeschale aus, bis das Ladesymbol auf dem Bildschirm deines Geräts angezeigt wird.



Überprüfen des Akkustands

Methode 1: Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen und den Akkustand anzuzeigen.

Methode 2: Schließe dein Gerät an eine Stromquelle an und überprüfe 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 der **Huawei Health**-App ordnungsgemäß verbunden ist, öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails und prüfe den Akkustand.

Alarm für niedrigen Akkustand

Wenn der Akkustand unter 20 % fällt, vibriert dein Gerät, um dich über den niedrigen Akkustand zu informieren und dich aufzufordern, dein Gerät so bald wie möglich aufzuladen.

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 den Startbildschirm des Geräts, um zwischen den Bildern zu wechseln und mehrere benutzerdefinierte Watchfaces zu verwenden.

-  • 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 deine NFC-fähige Uhr mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist, das NFC unterstützt.
- 1** Drücke die obere Taste an der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, navigiere zu **Einstellungen > Geräteübergreifende Kooperation > NFC** und aktiviere **NFC**.
 - 2** Halte den Startbildschirm der Uhr gedrückt und tippe auf **Galerie**.
 - 3** Aktiviere auf deinem Telefon NFC, öffne die **Galerie**, wähle ein Bild aus und halte den NFC-Bereich auf der Rückseite deines Telefons an das Watchface der Uhr.
 - 4** Sobald der Transfer abgeschlossen ist, wird das Bild zum Watchface.
Um den Stil des Watchfaces zu ändern, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Meine Watchfaces > Galerie** und schließe die Einstellung ab.

Galerie und Video-Watchfaces

Gestalte dein einzigartiges Watchface mit deinen Lieblingsfotos und -bildern und verwandle dein Wearable in eine zeitlose Uhr. Wähle Bilder von deinen unvergesslichen Reiseerlebnissen, deinem Familienleben oder deinen Haustieren und lade sie hoch, um sie als Galerie-Watchfaces festzulegen.

Einstellen des Galerie-Watchface

- 1 Öffne **Huawei Health**, rufe den Bildschirm mit den Gerätedetails auf und gehe zu **Meine Watchfaces > Galerie**, um den Bildschirm mit den Einstellungen für Galerie-Watchface aufzurufen.
 - 2 Tippe auf + und wähle entweder **Foto machen** oder **Bild auswählen** als Methode zum Hochladen. Wenn du fertig bist, tippe in der rechten oberen Ecke auf ✓.
 - 3 Passe den Bereich an, in dem das Bild angezeigt werden soll, und tippe auf ✓ in der oberen rechten Ecke, um den Upload abzuschließen.
 - 4 Auf dem **Galerie**-Bildschirm kannst du Folgendes einstellen:
 - **Farbe, Stil, Schriftart, Position der Zeit, Zeitfarbe**, und Funktionen, auf die von jeder Ecke des Watchfaces aus zugegriffen werden kann.
 - **Zum Anzeigen von neuem Bild anheben**: Wenn diese Funktion aktiviert ist und mehr als ein Bild für die Watchfaces der Galerie hochgeladen wurde, wechselt das angezeigte Watchface jedes Mal, wenn du dein Handgelenk hebst, zu einem anderen Bild. Wenn dieser Switch deaktiviert ist, wird beim Anheben des Handgelenks nur das zuletzt angezeigte Bild eingeblendet. Um es zu ändern, musst du auf den Bildschirm tippen.
 - 5 Tippe auf **Speichern**. Dein Wearable-Gerät wechselt dann zum neu eingestellten Galerie-Watchface.
- i** • Die Galerie-Watchface-Funktion unterstützt die folgenden Bildformate: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp und .pcx.
- Der Einstellungsbildschirm variiert je nach Funktionsversion. Beziehe dich auf die tatsächliche Schnittstelle auf deinem Gerät.

Einstellen eines Video-Watchface

- i** • Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn die Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.
- Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn sich die Uhr im Stromsparen-Modus befindet.
- 1 Öffne **Huawei Health**, rufe den Bildschirm mit den Gerätedetails auf und gehe zu **Meine Watchfaces > Video**, um den Bildschirm mit den Einstellungen für das Video-Watchface aufzurufen.

- 2 Tippe auf +, wähle eine Methode zum Hochladen, nimm ein neues Video auf oder wähle ein vorhandenes Video, das du hochladen möchtest, und tippe auf ✓. Du kannst auch ein vorinstalliertes Video-Watchface auswählen.
- 3 Tippe auf **Speichern**. Dein Gerät wechselt dann zum neu eingestellten Video-Watchface. Bei Bedarf kannst du auch mehrere Videos hochladen. Tippe auf dem Startbildschirm des Geräts, um zwischen den Videos zu wechseln.
Du kannst auch **Stil**, **Layout** und **Widgets** anpassen und dann auf **Speichern** tippen.

PIN-Einstellungen

Du kannst eine PIN für dein Gerät festlegen, um den Schutz deiner Privatsphäre zu erhöhen. Dann wird dein Gerät automatisch gesperrt, wenn es abgenommen wird und sich sein Bildschirm ausschaltet, und du musst die PIN eingeben, um dein Gerät zu entsperren und auf den Startbildschirm der Uhr zuzugreifen. Wenn du dein Gerät nicht abnimmst, wird der Bildschirm nicht gesperrt.

PIN aktivieren

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Kontextmenü anzuzeigen, gehe zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN festlegen** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um eine sechsstellige PIN festzulegen.

- Schalte **Automatisch sperren** unbedingt ein, um diese Funktion zu nutzen. Diese PIN wird nur verwendet, um das Gerät zu entsperren, nachdem es sich automatisch gesperrt hat, wenn es abgenommen wird und sich sein Bildschirm ausschaltet.
- Handle deine PIN vertraulich. Wenn du sie vergisst, musst du dein Gerät auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

PIN ändern

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Kontextmenü anzuzeigen, gehe zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN ändern** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um deine PIN zu ändern.

PIN deaktivieren

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Kontextmenü anzuzeigen, gehe zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN deaktivieren** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um deine PIN zu deaktivieren.

Rückweg

Wenn du ein Training im Freien beginnst und die Funktion „Rückweg“ aktivierst, zeichnet deine Uhr die von dir zurückgelegte Route auf und hilft dir bei der Navigation. Du kannst jederzeit während des Trainings oder nachdem du dein Ziel erreicht hast, die Funktion Rückweg verwenden, um zu dem Gebiet zurückzukehren, aus dem du gekommen bist,.

Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf, tippe auf **Training** und starte eine Outdoor-Einheit. Während der Übung kannst du jederzeit auf dem Bildschirm nach oben streichen, um den Routenbildschirm aufzurufen, und **Rückweg** oder **Direkter Weg** als Orientierungshilfe auswählen, um zu dem Bereich zurückzukehren, aus dem du gekommen bist, oder zu einem beliebigen Ort, an dem du vorbeigekommen bist.

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

-  • Die Routenansicht ist für das Streckenlaufen nicht verfügbar.
 - Diese Funktion ist nur während eines Outdoor-Trainings verfügbar und steht nach Beendigung des Trainings nicht mehr zur Verfügung.

Synchronisieren der Training-Route

Verwalten der Trainingsrouten in der Huawei Health-App

- 1** Exportieren der Route
 - a** Gehe zu **Huawei Health** > **Health** > **Trainingsdaten**, wähle einen Outdoor-Trainingsdatensatz aus, der Routendaten enthält, tippe auf das Routensymbol rechts und wähle **Route exportieren** aus.
 - b** Wähle eine Exportmethode aus und tippe auf **Speichern**.
- 2** Importieren einer Route:
Gehe zu **Konto** > **Meine Route** > **Route importieren**, wähle eine heruntergeladene Routendatei aus und speichere sie unter **Meine Route**.
- 3** Anzeigen/Löschen einer gespeicherten Route
Gehe zu **Konto** > **Meine Route** und wähle eine Route aus, um ihre Details anzuzeigen oder sie zu löschen.

Synchronisieren der Trainingsrouten mit deinem Wearable

- 1** Gehe zu **Huawei Health** > **Konto** > **Meine Route** und wähle eine Zielroute aus. Tippe auf dem Bildschirm mit den Routendetails auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **An Wearable senden**, um die Route auf deine Uhr zu importieren.
- 2** Öffne auf deinem Wearable die App-Liste, 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 Zielroute aus und aktiviere die Trainingsnavigation. Dann kannst du den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen, um zum Zielort zu navigieren.

Töne & Vibration

Einstellungen zur Vibrationsintensität

- 1** Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Einstellungen** > **Töne & Vibration** > **Vibrationsintensität**.

2 Wähle die gewünschte Vibrationsstärke: **Stark**, **Schwach** oder **Keine**.

Einstellungen für Klingeltöne bei eingehenden Anrufen

1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Klingelton**.

2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten und wähle einen Klingelton aus.

Stummschaltungseinstellungen

1 Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Einstellungen > Töne & Vibration**.

2 Aktiviere oder deaktiviere **Stumm** entsprechend deinen Anforderungen.

Kronen-Haptik

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

2 Aktiviere **Kronen-Haptik** und du wirst bei jeder Drehung der Uhrenkrone das haptische Feedback spüren. Du kannst diese Funktion nach Bedarf auch deaktivieren.

Sonstige Lautstärkeeinstellungen

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

2 Du kannst die Lautstärke von Klingeltönen (für eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen), Weckern, Musik- und Medienwiedergabe, aktuellen Anrufen, AI Voice sowie Trainingsübertragungen einstellen.

Aktualisierungen

Auf deiner Uhr

 Stelle vor dem Update sicher, dass deine Uhr mit dem Internet verbunden ist.

1 Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Einstellungen**.

2 Tippe auf **den Gerätenamen (zum Beispiel, HUAWEI WATCH XXX)**, um den Bildschirm **Info** aufzurufen.

3 Tippe auf **Nach Aktualisierungen suchen** und folge den Bildschirmanweisungen, um den Aktualisierungsvorgang fertigzustellen.

Auf deinem Telefon

 Die Option **Firmware-Aktualisierung** ist auf iPhones nicht verfügbar, was darauf hindeutet, dass Updates auf iPhones nicht unterstützt werden.

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

Geräteinformationen

Auf deiner Uhr

- 1 Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Einstellungen**.
- 2 Tippe auf **den Gerätenamen** (zum Beispiel, HUAWEI WATCH XXX), um den Bildschirm **Info** aufzurufen, wo du **Modellname, Modellnummer, Softwareversion, SN, Bluetooth-Adresse** und **IMEI** für deine Uhr finden kannst.

Auf deinem Telefon

Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Geräteinformationen**, um **Name, Modell, Seriennummer** und **MAC-Adresse** auf deiner Uhr zu suchen.



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.

Weitere Informationen über die Wasserbeständigkeit von HUAWEI-Wearables findest du unter **Wasserbeständigkeit und tägliche Anwendungen für HUAWEI-Wearables**.

Die Definitionen und Nutzungsszenarien für die Wasserdichtigkeit und Staubsichtigkeit sind wie folgt.

- 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).
- Die Wasserbeständigkeit ist nicht dauerhaft, und die Leistung kann bei täglicher Beanspruchung nachlassen. Es wird empfohlen, dein Gerät regelmäßig zur Inspektion und Wartung zu einem autorisierten Kundenservice-Center von Huawei zu bringen.
- Wasser- und Staubschutz gelten nur für das Gehäuse der Uhr. Andere Komponenten wie das Armband, die Ladestation und die Basis sind nicht wasser- oder staubdicht. (Die Armbänder der HUAWEI WATCH Ultimate-Serie und der HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN-Serie sind wasserdicht.)
- Hinweis: Die IPXX-Klasse bedeutet Schutzartklasse und ist ein standardisiertes Maß für den Schutz eines Produkts gegen Flüssigkeiten und feste Partikel. **Eine IP-Klasse wird durch zwei Kennziffern angegeben. Die erste Kennziffer gibt die Schutzart wichtiger Komponenten bezüglich Staub und festen Fremdkörpern von 0 bis 6 an, wobei 6 den höchsten Schutz bietet. Die zweite Kennziffer gibt die Wasserbeständigkeit von 0 bis 8 an, wobei 8 den höchsten Schutz bietet.** Bestimmte Wearables mit der Schutzart IPX8 können beim Schwimmen verwendet werden. Die tatsächliche Nutzung ist maßgeblich.
- Bitte verwende das Produkt gemäß dem Produkthandbuch, das auf der offiziellen Huawei-Website oder in der Produktdokumentation verfügbar ist, die im Lieferumfang des Produkts enthalten ist. Für Schäden aufgrund unsachgemäßen Gebrauchs werden keine kostenlosen Garantieleistungen bereitgestellt.
- Vermeide die folgenden Bedingungen, um die Wasserbeständigkeit des Wearable zu erhalten. Schäden, die durch Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht durch die Garantie abgedeckt.
 - 1 Betätigen der Gerätetasten oder Bedienung des Geräts unter Wasser. (Wenn du ein Gerät der HUAWEI WATCH Ultimate-Serie oder der HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN-Serie verwendest, kannst du die Tasten drücken und die Krone drehen, wenn du unter Wasser bist.)
 - 2 Reinigen des Geräts mit einem Ultraschallreiniger oder milden sauren oder alkalischen Reinigungsmitteln.
 - 3 Fallenlassen des Geräts aus großer Höhe oder Einwirkung eines Aufpralls auf das Gerät.
 - 4 Zerlegen oder Reparieren des Geräts in einem nicht von Huawei autorisierten Geschäft.
 - 5 Einwirkung von Haushaltschemikalien während des Duschens oder Badens, wie Seife oder Seifenwasser.
 - 6 Einwirkung von Parfüm, Lösungsmitteln, Reinigungsmitteln, Säuren, säurehaltigen Substanzen, Pestiziden, Emulsionen, Sonnenschutzmitteln, Feuchtigkeitscremes oder Haarfärbemitteln auf das Gerät.

7 Aufladen des Geräts, wenn es nass ist.

Wasser-/ Staubbeständigk eitsstufe	Definition der Beständigkeitsstufe	Beschreibung des Nutzungsszenarios
---	---	---

Tauchen (Tiefe bis zu 100 Meter)	Entspricht der Norm EN 13319 für Tauchzubehör. Produkte, die diese Norm erfüllen, halten 200 Zyklen von Normaldruck (1 ATM) und Überdruck (maximal 11 ATM) aus und bleiben in jedem Zyklus eine Minute lang unter Überdruck.	Entspricht der Norm EN 13319 für Tauchzubehör. Das Produkt kann bei Tauchgängen (in Tiefen von bis zu 100 Metern) und bei Flachwasseraktivitäten wie Schwimmen in einem Pool oder entlang der Küste getragen werden. (Aus Sicherheitsgründen solltest du nicht alleine tauchen.) Lege das Gerät vor und nach dem Tauchen 30 Minuten lang in frisches Wasser. Nachdem du das Gerät bei Wasseraktivitäten getragen hast, reinige und trockne es umgehend, entferne Wasserflecken von den Produktoberflächen und allen Öffnungen und verwende die Entwässerungsfunktion des Geräts, um negative Auswirkungen auf die Geräteleistung zu vermeiden. Stecke nichts in die Löcher des Mikrofons, Lautsprechers oder Barometers. Erwärme das Gerät nicht und verwende keine Druckluft zum Beseitigen von Wasserflecken. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Tauchaktivitäten, die eine Tiefe von 100 Metern überschreiten. 2. In heißen Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. 3. 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,
---	---	--

		spüle es ab und lege es 30 Minuten lang in frisches Wasser. 4. Bei Plattformtauchgängen, Arbeiten mit Hochdruckreinigern oder anderen Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck oder schnell fließendem Wasser verbunden sind. 5. Armbänder aus veganem Verbundleder, Leder, gewebtem Verbundmaterial, Titan und Keramik sind nicht für Wasseraktivitäten (z. B. Schwimmen) oder für starke Schweißbildung ausgelegt. Daher wird empfohlen, in solchen Situationen andere Armbänder zu verwenden. (Schäden am Wearable, die durch das Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt, wenn das Wearable in einer ungeeigneten Situation getragen wird.)
--	--	---

Tauchen (Tiefe bis zu 30 Meter)	Entspricht der Norm EN 13319 für Tauchzubehör. Produkte, die diese Norm erfüllen, halten 200 Zyklen von Normaldruck (1 ATM) und Überdruck (maximal 3,3 ATM) aus und bleiben in jedem Zyklus eine Minute lang unter Überdruck.	Entspricht der Norm EN 13319 für Tauchzubehör. Das Produkt kann bei Freitauchen (in Tiefen von bis zu 30 Metern) und bei Flachwasseraktivitäten wie Schwimmen in einem Pool oder entlang der Küste getragen werden. (Aus Sicherheitsgründen solltest du nicht alleine tauchen.) Lege das Gerät vor und nach dem Tauchen 30 Minuten lang in frisches Wasser. Nachdem du das Gerät bei Wasseraktivitäten getragen hast, reinige und trockne es umgehend, entferne Wasserflecken von den Produktoberflächen und allen Öffnungen und verwende die Entwässerungsfunktion des Geräts, um negative Auswirkungen auf die Geräteleistung zu vermeiden. Stecke nichts in die Löcher des Mikrofons, Lautsprechers oder Barometers. Erwärme das Gerät nicht und verwende keine Druckluft zum Beseitigen von Wasserflecken. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Gerätetauchen und technische Tauchgänge. 2. Tauchaktivitäten, die eine Tiefe von 30 Metern überschreiten. 3. In heißen Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. 4. 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, spüle es ab und lege es 30 Minuten lang in frisches Wasser. 5. Beim Springen ins Wasser, Arbeiten mit Hochdruckreinigern oder anderen Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck oder schnell fließendem Wasser verbunden sind. 6. Vegane Verbundleder-, gewebte Verbund-, Leder-, Metall- und Keramikarmbänder sind nicht für Wassersportaktivitäten (z. B. Schwimmen) oder für starke Schweißbildung ausgelegt. Daher wird empfohlen, in solchen Situationen andere Armbänder zu verwenden. (Schäden am Wearable, die durch das Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt, wenn das Wearable in einer ungeeigneten Situation getragen wird.)
--	--	---

Tauchen (Tiefe bis zu 40 Meter)	Entspricht der Norm EN 13319 für Tauchzubehör. Produkte, die diese Norm erfüllen, halten 200 Zyklen von Normaldruck (1 ATM) und Überdruck (maximal 4,4 ATM) aus und bleiben in jedem Zyklus eine Minute lang unter Überdruck.	Entspricht der Norm EN 13319 für Tauchzubehör. Das Produkt kann bei Freitauchen (in Tiefen von bis zu 40 Metern) und bei Flachwasseraktivitäten wie Schwimmen in einem Pool oder entlang der Küste getragen werden. (Aus Sicherheitsgründen solltest du nicht alleine tauchen.) Lege das Gerät vor und nach dem Tauchen 30 Minuten lang in frisches Wasser. Nachdem du das Gerät bei Wasseraktivitäten getragen hast, reinige und trockne es umgehend, entferne Wasserflecken von den Produktoberflächen und allen Öffnungen und verwende die Entwässerungsfunktion des Geräts, um negative Auswirkungen auf die Geräteleistung zu vermeiden. Stecke nichts in die Löcher des Mikrofons, Lautsprechers oder Barometers. Erwärme das Gerät nicht und verwende keine Druckluft zum Beseitigen von Wasserflecken. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Gerätetauchen und technische Tauchgänge. 2. Tauchaktivitäten, die eine Tiefe von 40 Metern überschreiten. 3. In heißen Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. 4. 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, spüle es ab und lege es 30 Minuten lang in frisches Wasser. 5. Beim Springen ins Wasser, Arbeiten mit Hochdruckreinigern oder anderen Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck oder schnell fließendem Wasser verbunden sind. 6. Vegane Verbundleder-, gewebte Verbund-, Leder-, Metall- und Keramikarmbänder sind nicht für Wassersportaktivitäten (z. B. Schwimmen) oder für starke Schweißbildung ausgelegt. Daher wird empfohlen, in solchen Situationen andere Armbänder zu verwenden. (Schäden am Wearable, die durch das Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt, wenn das Wearable in einer ungeeigneten Situation getragen wird.)
--	--	---

10 ATM	Dies ist eine von der ISO (Internationale Organisation für Normung) definierte Norm für die Wasserdichtigkeit (ISO 22810). Sie gibt an, dass das Wearable einem simulierten statischen Wasserdruck in einer Tiefe von 100 Metern bei Raumtemperatur für 10 Minuten standhalten kann. Sie gibt nicht an, dass das einer Wassertiefe von 100 Metern wasserdicht ist.	Diese Wearables entsprechen einer Wasserfestigkeit von 10 ATM gemäß der Norm ISO 22810:2010, was bedeutet, dass das Gerät einem statischen Wasserdruck von bis zu 100 Metern 10 Minuten lang standhalten kann, was jedoch nicht bedeutet, dass es in 100 Metern Wassertiefe wasserfest ist. Das Produkt kann in flachen Gewässern wie in Schwimmbädern und am Strand verwendet werden sowie beim Sport, an regnerischen Tagen und bei Spritzwasser getragen und verwendet werden. Nachdem du das Gerät bei Wasseraktivitäten getragen hast, reinige und trockne es umgehend, entferne Wasserflecken von den Produktoberflächen und allen Öffnungen und verwende die Entwässerungsfunktion des Geräts, um negative Auswirkungen auf die Geräteleistung zu vermeiden. Stecke nichts in die Löcher des Mikrofons, Lautsprechers oder Barometers. Erwärme das Gerät nicht und verwende keine Druckluft zum Beseitigen von Wasserflecken. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Tauchen, Gerätetauchen oder sonstige Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck verbunden sind. 2. In heißen Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit.
--------	---	---

		3. 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, spüle es ab und lege es 30 Minuten lang in frisches Wasser. 4. Beim Springen ins Wasser, Arbeiten mit Hochdruckreinigern oder anderen Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck oder schnell fließendem Wasser verbunden sind. 5. Vegane Verbundleder-, gewebte Verbund-, Leder-, Metall- und Keramikarmbänder sind nicht für Wassersportaktivitäten (z. B. Schwimmen) oder für starke Schweißbildung ausgelegt. Daher wird empfohlen, in solchen Situationen andere Armbänder zu verwenden. (Schäden am Wearable, die durch das Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt, wenn das Wearable in einer ungeeigneten Situation getragen wird.)
--	--	--

5 ATM	Dies ist eine von der ISO definierte Norm für die Wasserdichtigkeit (ISO 22810). Sie gibt an, dass das Wearable einem simulierten statischen Wasserdruck in einer Tiefe von 50 Metern bei Raumtemperatur für 10 Minuten standhalten kann. Sie gibt nicht an, dass das einer Wassertiefe von 50 Metern wasserdicht ist.	Diese Wearables entsprechen einer Wasserfestigkeit von 5 ATM gemäß der Norm ISO 22810:2010, was bedeutet, dass das Gerät einem statischen Wasserdruck von bis zu 50 Metern 10 Minuten lang standhalten kann, was jedoch nicht bedeutet, dass es in 50 Metern Wassertiefe wasserfest ist. Das Produkt kann in flachen Gewässern wie in Schwimmbädern und am Strand verwendet werden sowie beim Sport, an regnerischen Tagen und bei Spritzwasser getragen und verwendet werden. Nachdem du das Gerät bei Wasseraktivitäten getragen hast, reinige und trockne es umgehend, entferne Wasserflecken von den Produktoberflächen und allen Öffnungen und verwende die Entwässerungsfunktion des Geräts, um negative Auswirkungen auf die Geräteleistung zu vermeiden. Stecke nichts in die Löcher des Mikrofons, Lautsprechers oder Barometers. Erwärme das Gerät nicht und verwende keine Druckluft zum Beseitigen von Wasserflecken. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Tauchen, Gerätetauchen oder sonstige Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck verbunden sind. 2. In heißen Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit.
-------	---	--

		3. 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, spüle es ab und lege es 30 Minuten lang in frisches Wasser. 4. Beim Springen ins Wasser, Arbeiten mit Hochdruckreinigern oder anderen Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck oder schnell fließendem Wasser verbunden sind. 5. Vegane Verbundleder-, gewebte Verbund-, Leder-, Metall- und Keramikarmbänder sind nicht für Wassersportaktivitäten (z. B. Schwimmen) oder für starke Schweißbildung ausgelegt. Daher wird empfohlen, in solchen Situationen andere Armbänder zu verwenden. (Schäden am Wearable, die durch das Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt, wenn das Wearable in einer ungeeigneten Situation getragen wird.)
--	--	--

IP69	Entspricht der Klasse IP69 nach der Norm GB/T 4208-2017. Die IPX9-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. Dies deutet nicht auf einen Schutz beim Duschen mit heißem Wasser hin.	Entspricht der Klasse IP69 entsprechend der Definition in der Norm GB/T 4208-2017. Wenn das Gerät mit der Schutzklasse IP6X in Wohnräumen, Büros, Laboren, kleinen Gewerbestudios und Lagerräumen getragen wird, kann es das Eindringen von Staub ins Innere verhindern. Es sollte jedoch nicht in besonders staubigen Umgebungen getragen werden. IPX9 umfasst Flüssigkeitsspritzer unter hohem Druck. Das bedeutet, dass Produkte mit der Schutzklasse IPX8 und IPX9 bei Aktivitäten getragen werden können, die mit schnell fließendem Wasser verbunden sind, wie Wasserski, Surfen, Wassermotorsport (z. B. Schnellboote und Motorboote), Autowäsche und Rafting. Nachdem du das Gerät bei Wasseraktivitäten getragen hast, reinige und trockne es umgehend, entferne Wasserflecken von den Produktoberflächen und allen Öffnungen und verwende die Entwässerungsfunktion des Geräts, um negative Auswirkungen auf die Geräteleistung zu vermeiden. Stecke nichts in die Löcher des Mikrofons, Lautsprechers oder Barometers. Erwärme das Gerät nicht und verwende keine Druckluft zum Beseitigen von Wasserflecken. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Beim Schwimmen, Schnorcheln, Tauchen, Gerätetauchen oder anderen
------	---	--

		Aktivitäten, bei denen du über längere Zeit in Wasser eintauchst. 2. In Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. 3. 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, spüle es umgehend mit frischem Wasser ab, reinige es und beseitige Wasserflecken zeitnah. (Schäden am Wearable, die durch das Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt, wenn das Wearable in einer ungeeigneten Situation getragen wird.)
--	--	---

IPX8 (Wasserbeständigkeit im Alltag)	Produkte, die diesen Standard erfüllen, sind spritzwassergeschützt und wasserabweisend und können während des Trainings getragen und verwendet werden, da sie schweißbeständig sind, an regnerischen Tagen und wenn sie Wasserspritzern ausgesetzt sind. Es wird jedoch nicht empfohlen, ein solches Gerät in Wasser zu tauchen. Dieses Wearable hat nach der Norm GB/T 4208-2017 die Schutzklasse IPX8 und wurde unter kontrollierten Laborbedingungen getestet.	Produkte mit der Schutzart IPX8 erfüllen die Anforderungen an die Wasserdichtigkeit für den täglichen Gebrauch, z. B. beim Händewaschen und an Regentagen. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Beim Schwimmen, Schnorcheln, Tauchen, Gerätetauchen oder anderen Aktivitäten, bei denen du über längere Zeit in Wasser eintauchst. 2. In Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. 3. 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, spüle es umgehend mit frischem Wasser ab und reinige es. 4. Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck oder schnell fließendem Wasser verbunden sind, wie Wasserspringen, Wasserski, Surfen und Wassermotorsport (z. B. Schnellboote und Motorboote), Autowäsche und Rafting.
---	--	--

IPX8 (20 Meter)	Dies ist eine in der Norm GB/T 4208-2017 definierte Wasserdichtigkeitsklasse. Sie gibt an, dass das Wearable einem simulierten statischen Wasserdruck in einer Tiefe von 20 Metern standhalten kann. Sie gibt nicht an, dass das Gerät einer Wassertiefe von 20 Metern wasserdicht ist.	Das Produkt kann in seichten Gewässern wie Schwimmbädern und am Strand verwendet werden und erfüllt die Anforderungen an die Wasserdichtigkeit für den täglichen Gebrauch, z. B. beim Händewaschen und an Regentagen. Nachdem du das Gerät bei Wasseraktivitäten getragen hast, reinige und trockne es umgehend, entferne Wasserflecken von den Produktoberflächen und allen Öffnungen und verwende die Entwässerungsfunktion des Geräts, um negative Auswirkungen auf die Geräteleistung zu vermeiden. Stecke nichts in die Löcher des Mikrofons, Lautsprechers oder Barometers. Erwärme das Gerät nicht und verwende keine Druckluft zum Beseitigen von Wasserflecken. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Beim Schnorcheln, Tauchen, Gerätetauchen oder anderen Aktivitäten, bei denen du über längere Zeit in Wasser eintauchst. 2. In Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. 3. 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, spüle es umgehend mit frischem Wasser ab und reinige es.
-----------------	--	--

		4. Aktivitäten, die mit schnell fließendem Wasser verbunden sind, wie Wasserspringen, Wasserski, Surfen und Wassermotorsport (z. B. Schnellboote und Motorboote), Autowäsche und Rafting.
--	--	---

IPX8 (1,5 Meter)	Dies ist eine in der Norm GB/T 4208-2017 definierte Wasserdichtigkeitsklasse. Sie gibt an, dass das Wearable einem simulierten statischen Wasserdruck in einer Tiefe von 1,5 Metern für 30 Minuten standhalten kann. Sie gibt nicht an, dass das einer Wassertiefe von 1,5 Metern wasserdicht ist.	Das Gerät kann ein kurzzeitiges Eintauchen in bis zu 1,5 Meter tiefes Wasser aushalten. Es wird jedoch nicht empfohlen, das Gerät in Wasser zu tauchen. Es erfüllt die Anforderungen an die Wasserdichtigkeit für den täglichen Gebrauch, z. B. beim Händewaschen und an Regentagen. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Beim Schwimmen, Schnorcheln, Tauchen, Gerätetauchen oder anderen Aktivitäten, bei denen du über längere Zeit in Wasser eintauchst. 2. In Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. 3. 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, spüle es umgehend mit frischem Wasser ab und reinige es. 4. Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck oder schnell fließendem Wasser verbunden sind, wie Wasserspringen, Wasserski, Surfen und Wassermotorsport (z. B. Schnellboote und Motorboote), Autowäsche und Rafting. (Schäden am Wearable, die durch das Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt, wenn das Wearable in einer ungeeigneten Situation getragen wird.)
------------------	---	--

IP6X	Entspricht der Norm IEC 60529:2013 (Stufe 6). Produkte, die diese Norm erfüllen, sind gegen das Eindringen von Staub geschützt.	Wenn das Gerät in Wohnräumen, Büros, Laboren, kleinen Gewerbestudios und Lagerräumen getragen wird, kann es das Eindringen von Staub ins Innere verhindern. Es sollte jedoch nicht in besonders staubigen Umgebungen getragen werden.
------	---	---

IP68 (20 Meter)	Entspricht der Widerstandsklasse 2 ATM gemäß der Norm ISO 22810:2010, was bedeutet, dass das Gerät 10 Minuten lang einem statischen Wasserdruck von bis zu 20 Metern standhält, aber nicht, dass es in 20 Meter tiefem Wasser wasserdicht ist. Entspricht der Norm IEC 60529:2013 (Stufe 6). Produkte, die diese Norm erfüllen, sind gegen das Eindringen von Staub geschützt.	Dieses Wearable erfüllt die Schutzart IP68 nach der Norm IEC 60529:2013. Wenn das Gerät in Wohnräumen, Büros, Laboren, kleinen Gewerbestudios und Lagerräumen getragen wird, kann es das Eindringen von Staub ins Innere verhindern. Es sollte jedoch nicht in besonders staubigen Umgebungen getragen werden. Das Produkt kann in flachen Gewässern wie Schwimmbecken und am Strand verwendet werden und erfüllt die Anforderungen an die Wasserbeständigkeit für den täglichen Gebrauch, z. B. bei Spritzwasser und an Regentagen. Nachdem du das Gerät bei Wasseraktivitäten getragen hast, reinige und trockne es umgehend, entferne Wasserflecken von den Produktoberflächen und allen Öffnungen und verwende die Entwässerungsfunktion des Geräts, um negative Auswirkungen auf die Geräteleistung zu vermeiden. Stecke nichts in die Löcher des Mikrofons, Lautsprechers oder Barometers. Erwärme das Gerät nicht und verwende keine Druckluft zum Beseitigen von Wasserflecken. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Beim Schwimmen, Schnorcheln, Tauchen, Gerätetauchen oder anderen Aktivitäten, bei denen du über längere Zeit in Wasser eintauchst. 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, spüle es umgehend mit frischem Wasser ab und reinige es. 3. Aktivitäten, die mit schnell fließendem Wasser verbunden sind, wie Wasserspringen, Wasserski, Surfen und Wassermotorsport (z. B. Schnellboote und Motorboote), Autowäsche und Rafting. (Schäden am Wearable, die durch das Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt, wenn das Wearable in einer ungeeigneten Situation getragen wird.)
--	--	--

IP68 (1,5 Meter)	Dies ist eine in der Norm GB/T 4208-2017 definierte Wasserdichtigkeitsklasse. Sie gibt an, dass das Wearable einem simulierten statischen Wasserdruck in einer Tiefe von 1,5 Metern für 30 Minuten standhalten kann. Sie gibt nicht an, dass das einer Wassertiefe von 1,5 Metern wasserdicht ist. Entspricht der Norm IEC 60529:2013 (Stufe 6). Produkte, die diese Norm erfüllen, sind gegen das Eindringen von Staub geschützt.	Dieses Wearable erfüllt die Schutzart IP68 nach der Norm IEC 60529:2013. Wenn das Gerät in Wohnräumen, Büros, Laboren, kleinen Gewerbestudios und Lagerräumen getragen wird, kann es das Eindringen von Staub ins Innere verhindern. Es sollte jedoch nicht in besonders staubigen Umgebungen getragen werden. Das Gerät kann ein kurzzeitiges Eintauchen in bis zu 1,5 Meter tiefes Wasser aushalten. Es wird jedoch nicht empfohlen, das Gerät in Wasser zu tauchen. Es erfüllt die Anforderungen an die Wasserdichtigkeit für den täglichen Gebrauch, z. B. bei Spritzwasser und an Regentagen. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Beim Schwimmen, Schnorcheln, Tauchen, Gerätetauchen oder anderen Aktivitäten, bei denen du über längere Zeit in Wasser eintauchst. 2. In Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. 3. 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, spüle es umgehend mit frischem Wasser ab und reinige es. 4. Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck oder schnell fließendem Wasser verbunden sind, wie
-------------------------	---	--

		Wasserspringen, Wasserski, Surfen und Wassermotorsport (z. B. Schnellboote und Motorboote), Autowäsche und Rafting. (Schäden am Wearable, die durch das Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt, wenn das Wearable in einer ungeeigneten Situation getragen wird.)
--	--	---

IP67	Dies ist eine in der Norm GB/T 4208-2017 definierte Wasserdichtigkeitsklasse. Sie gibt an, dass das Wearable einem simulierten statischen Wasserdruck in einer Tiefe von 1 Meter für 30 Minuten standhalten kann. Sie gibt nicht an, dass das einer Wassertiefe von 1 Meter wasserdicht ist. Entspricht der Norm IEC 60529:2013 (Stufe 6). Produkte, die diese Norm erfüllen, sind gegen das Eindringen von Staub geschützt.	Dieses Wearable erfüllt die Schutzart IP67 nach der Norm IEC 60529:2013. Wenn das Gerät in Wohnräumen, Büros, Laboren, kleinen Gewerbestudios und Lagerräumen getragen wird, kann es das Eindringen von Staub ins Innere verhindern. Es sollte jedoch nicht in besonders staubigen Umgebungen getragen werden. Das Gerät kann ein kurzzeitiges Eintauchen in bis zu 1 Meter tiefes Wasser aushalten. Es wird jedoch nicht empfohlen, das Gerät in Wasser zu tauchen. Das Gerät ist schweiß- und spritzwasserbeständig und kann daher beim Sport und an regnerischen Tagen getragen werden. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Beim Schwimmen, Schnorcheln, Tauchen, Gerätetauchen oder anderen Aktivitäten, bei denen du über längere Zeit in Wasser eintauchst. 2. In Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. 3. 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, spüle es umgehend mit frischem Wasser ab und reinige es. 4. Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck oder schnell fließendem Wasser verbunden sind, wie
------	---	---

		Wasserspringen, Wasserski, Surfen und Wassermotorsport (z. B. Schnellboote und Motorboote), Autowäsche und Rafting. 5. Andere ungeeignete Verwendungsarten und Umgebungen, bei denen das Gerät in mehr als 1 Meter tiefes Wasser getaucht oder für mehr als 30 Minuten in Wasser eingetaucht werden kann. (Schäden am Wearable, die durch das Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt, wenn das Wearable in einer ungeeigneten Situation getragen wird.)
--	--	--

IP57	Kann das Eindringen von Staub nicht vollständig verhindern, aber die Menge des eindringenden Staubs darf den normalen Betrieb des Geräts nicht beeinträchtigen oder zu Sicherheitsrisiken führen. Kann bei normaler Temperatur und atmosphärischem Druck für 30 Minuten in bis zu 1 Meter tiefes Wasser getaucht werden.	Dieses Wearable erfüllt die Schutzart IP57 nach der Norm IEC 60529:2013. Wenn das Gerät in Wohnräumen, Büros, Laboren, kleinen Gewerbestudios und Lagerräumen getragen wird, kann es das Eindringen von Staub ins Innere verhindern. Es sollte jedoch nicht in besonders staubigen Umgebungen getragen werden. Das Gerät kann ein kurzzeitiges Eintauchen in bis zu 1 Meter tiefes Wasser aushalten. Es wird jedoch nicht empfohlen, das Gerät in Wasser zu tauchen. Das Gerät ist schweiß- und spritzwasserbeständig und kann daher beim Sport und an regnerischen Tagen getragen werden. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Beim Schwimmen, Schnorcheln, Tauchen, Gerätetauchen oder anderen Aktivitäten, bei denen du über längere Zeit in Wasser eintauchst. 2. In Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. 3. 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, spüle es umgehend mit frischem Wasser ab und reinige es. 4. Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck oder schnell fließendem Wasser verbunden sind, wie
------	--	--

		Wasserspringen, Wasserski, Surfen und Wassermotorsport (z. B. Schnellboote und Motorboote), Autowäsche und Rafting. 5. Andere ungeeignete Verwendungsarten und Umgebungen, bei denen das Gerät in mehr als 1 Meter tiefes Wasser getaucht oder für mehr als 30 Minuten in Wasser eingetaucht werden kann. (Schäden am Wearable, die durch das Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt, wenn das Wearable in einer ungeeigneten Situation getragen wird.)
--	--	--

IP55	Kann das Eindringen von Staub nicht vollständig verhindern, aber die Menge des eindringenden Staubs darf den normalen Betrieb des Geräts nicht beeinträchtigen oder zu Sicherheitsrisiken führen. Kann 3 Minuten lang einem Wasserstrahl von 12,5 l/min standhalten, der aus jeder Richtung auf das Gehäuse des Geräts gerichtet ist.	Dieses Wearable erfüllt die Schutzart IP55 nach der Norm IEC 60529:2013. Wenn das Gerät in Wohnräumen, Büros, Laboren, kleinen Gewerbestudios und Lagerräumen getragen wird, kann es das Eindringen von Staub ins Innere verhindern. Es sollte jedoch nicht in besonders staubigen Umgebungen getragen werden. Das Wearable ist spritzwassergeschützt und wasserfest. Das Gerät ist schweiß- und spritzwasserbeständig und kann daher beim Sport und an regnerischen Tagen getragen werden. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Ins Wasser fallen lassen, beim Schwimmen, Plattformtauchen, Wasserspringen oder jede andere Aktivität, bei der das Gerät in Wasser getaucht wird. 2. In Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. 3. 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, spüle es umgehend mit frischem Wasser ab und reinige es. 4. Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck oder schnell fließendem Wasser verbunden sind, wie Wasserspringen, Wasserski, Surfen und
------	--	---

		Wassermotorsport (z. B. Schnellboote und Motorboote), Autowäsche und Rafting. 5. Andere Szenarien oder Verwendungsarten, bei denen das Wearable schnell fließendem Wasser oder starken Wasserströmungen ausgesetzt oder direkt schnellen Wasserströmen länger als 3 Minuten ausgesetzt ist, wie z. B. bei längerem Gebrauch in starkem Regen oder bei Regenschauern. (Schäden am Wearable, die durch das Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt, wenn das Wearable in einer ungeeigneten Situation getragen wird.)
--	--	---

IP54	Kann das Eindringen von Staub nicht vollständig verhindern, aber die Menge des eindringenden Staubs darf den normalen Betrieb des Geräts nicht beeinträchtigen oder zu Sicherheitsrisiken führen. Kann 10 Minuten lang Wasserspritzern von bis zu 10 l/min standhalten, die aus jeder Richtung auf das Gehäuse des Geräts gerichtet sind.	Dieses Wearable erfüllt die Schutzart IP54 nach der Norm IEC 60529:2013. Wenn das Gerät in Wohnräumen, Büros, Laboren, kleinen Gewerbestudios und Lagerräumen getragen wird, kann es das Eindringen von Staub ins Innere verhindern. Es sollte jedoch nicht in besonders staubigen Umgebungen getragen werden. Das Wearable ist spritzwassergeschützt und wasserfest. Das Gerät ist schweißresistent und kann daher beim Sport und an regnerischen Tagen getragen werden. Das Wearable sollte in den folgenden Szenarien nicht getragen werden: 1. Ins Wasser fallen lassen oder bei Unterwasserfotografie oder jeder anderen Aktivität, bei der das Wearable in Wasser getaucht wird. 2. In Duschen, heißen Quellen, Saunen (Dampfbädern) sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. 3. 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, spüle es umgehend mit frischem Wasser ab und reinige es. 4. Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck oder schnell fließendem Wasser verbunden sind, wie Wasserspringen, Wasserski, Surfen und Wassermotorsport (z. B. Schnellboote
------	--	---

		und Motorboote), Autowäsche und Rafting. 5. Andere Arten der unangemessenen Nutzung und Szenarien, in denen das Gerät mit schnellen Wasserströmen oder länger als 10 Minuten mit Strömungen in Kontakt kommen kann. (Schäden am Wearable, die durch das Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt, wenn das Wearable in einer ungeeigneten Situation getragen wird.)
--	--	---