

## Uputstvo za upotrebu

HONOR Watch 4 Black pametni sat

# HONOR



Tehnoteka je online destinacija za upoređivanje cena i karakteristika bele tehnike, potrošačke elektronike i IT uređaja kod trgovinskih lanaca i internet prodavnica u Srbiji. Naša stranica vam omogućava da istražite najnovije informacije, detaljne karakteristike i konkurentne cene proizvoda.

Posetite nas i uživajte u ekskluzivnom iskustvu pametne kupovine klikom na link:

<https://tehnoteka.rs/p/honor-watch-4-black-pametni-sat-akcija-cena/>

# HONOR Watch 4

Korisničko uputstvo

HONOR

# Sadržaj

## Počnimo

Upoznajte svoj sat	1
Pravilno nosite svoj sat	1
Uključivanje/isključivanje i ponovno pokretanje sata	2
Pokreti	2
Uparivanje sa telefonom	4
Upoznavanje sa dugmetom	5
Punjenje vašeg sat	5

## Vežbanje

Započinjanje vežbanja	7
Prilagođavanje spiska vežbi	8
Preskakanje konopca	8
Pregled kursa obuke	9
Vežbanje na osnovu animiranih instrukcija	9
Trčanje sa virtuelnim pratiocem	9
Efikasno sagorevanje masti na osnovu audio instrukcija	10
Pregled zapisa o treningu	10
Pregled podataka o dnevnoj aktivnosti	11
Precizno nalaženje povratne maršrute	11
Pregled maršrute vežbanja	12

## Zdravlje

Merenje vašeg pulsa	13
Praćenje kvaliteta sna	14
Predviđanje menstrualnog ciklusa	15
Merenje SpO <sub>2</sub>	16
Merenje vaše fitnes starosti	16
Testiranje stresa	17
Vežbe disanja	18
Upozorenje o neaktivnosti	18

## Pomoćnik

Pozivanje	19
Odgovaranje na poziv	19
Reprodukovanje pesme	20
Daljinski okidač	21
Proveravanje vremena	21
Podešavanje alarma	22
Kompas	22
Baterijska lampa	23

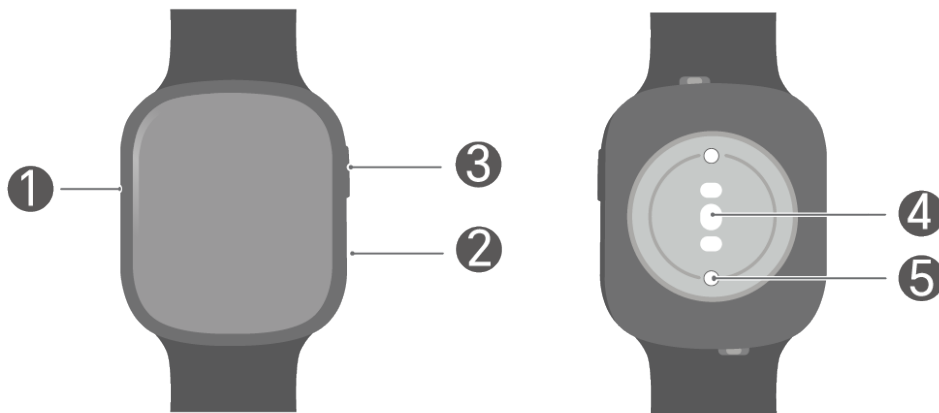
Pronalaženje telefona pomoću sat	23
Pronalaženje sat pomoću telefona	23

## Više uputstva

Zamena narukvice	24
Podešavanje vremena i jezika	26
Povezivanje vašeg sat sa slušalicama	26
Promena slike sata	26
Podešavanje funkcije Uvek na ekranu (AOD)	27
Podešavanje prikaza i osvetljenosti ekrana	28
Podešavanje jačine zvuka	28
Podešavanje jačine taktilnosti	28
Omogućavanje režima Ne uznemiravaj	29
Zaključavanje i otključavanje ekrana	29
Pregled informacija o uređaju	29
Ažuriranje verzije	30
Čišćenje i održavanje	30

# Počnimo

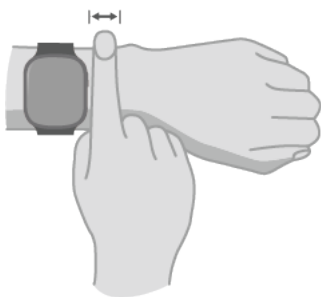
## Upoznajte svoj sat



Broj	Opis
1	Mikrofon
2	Zvučnik
3	Dugme
4	Senzor pulsa
5	Priključak za punjenje

## Pravilno nosite svoj sat

Uverite se da je poledina vašeg sat čista i suva i podesite narukvicu tako da vaš sat dobro i udobno stoji uz vaš ručni zglob. Nemojte stavljati zaštitnu foliju na poledinu svog sat, jer može blokirati senzor i dovesti do neuspešnih ili netačnih merenja pulsa, SpO<sub>2</sub>, spavanja i drugih podataka za praćenje.



- i** • Vaš sat koristi netoksične materijale koji su prošli stroge testove za alergije kože. Možete se lako odmarati kada ga nosite. Ako prilikom nošenja osetite nelagodnost na koži, skinite uređaj i obratite se lekaru.
- Da biste osigurali tačnost rezultata praćenja, nosite svoj sat barem jedan prst dalje od ručnog zgloba. Nemojte ga nositi previše labavo ili previše zategnuto i uverite se da je bezbedno pričvršćen tokom vežbanja.

## Uključivanje/isključivanje i ponovno pokretanje sata

### Uključivanje

- Pritisnite i držite dugme da biste uključili sat.
- Ako je isključen, automatski će se uključiti kada ga puniti.

### Isključivanje

- Pritisnite i držite dugme i dodirnite **Isključi** na ekranu za ponovno pokretanje/isključivanje.
- Pritisnite dugme i izaberite **Podešavanja > Sistem > Isključi**.
- Ako je nivo napunjenosti baterije kritično nizak, vaš sat će vibrirati a zatim će se automatski isključiti.

### Ponovno pokretanje

- Pritisnite i držite dugme i dodirnite **Ponovno pokreni** na ekranu za ponovno pokretanje/isključivanje.
- Pritisnite dugme i izaberite **Podešavanja > Sistem > Ponovno pokreni**.

### Prinudno ponovno pokretanje

Pritisnite i držite dugme najmanje 16 sekundi da biste prinudno ponovo pokrenuli sat.

## Pokreti

Možete da dodirnete ili dodirnete i držite ekran i prevučete gore/dole ili desno/levo.

Pokreti	Opis	Funkcija
	Dodirnite	Izaberite i potvrdite.

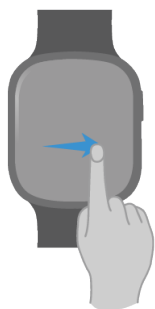


Dodirnite i držite



Promenite sliku sata (tako što ćete je dodirnuti i držati na ekranu sa brojčanikom).

Prevlačenje udesno



- Pogledajte karticu uređaja (prevlačenjem udesno na ekranu sata).
- Vraćanje na prethodni ekran.

Prevlačenje ulevo



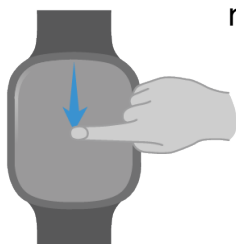
Pogledajte karticu uređaja (prevlačenjem ulevo na ekranu sata).

Prevlačenje nagore



- Pregledajte obaveštenja o porukama (prevlačenjem nagore na ekranu sata).
- Pogledajte više funkcija i informacija.

Prevlačenje nadole



- Pregledajte meni sa prečicama (prevlačenjem nadole na ekranu sata).
- Pogledajte više funkcija i informacija.

# Uparivanje sa telefonom

## Android

**1** Instalirajte aplikaciju HONOR Zdravlje.


Da biste preuzeli i instalirali najnoviju aplikaciju HONOR Zdravlje, skenirajte QR kod.



**2** Otvorite aplikaciju HONOR Zdravlje, dodirnite **Ja > Prijava na HONOR ID** i prijavite se unosom naloga i lozinke.

**3** Uključite svoj sat i izaberite jezik.

**4** Postavite svoj sat blizu telefona. Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Uređaj > Dodaj uređaj**. Zatim će aplikacija automatski skenirati dostupne uređaje. Izaberite ciljni sat i uparite ga prema uputstvima na ekranu.

**5** Ako se zahtev za uparivanje pojavi na uređaju sat, dodirnite  i potvrdite uparivanje na telefonu.



- Ako ne vidite ciljni sat na listi dostupnih uređaja koji su automatski pronađeni, dodirnite **> Skeniraj**, skenirajte QR kod na sat i uparite ga prema uputstvima na ekranu.
- Nakon uspešnog uparivanja, vaš sat će prikazati uspešno uparivanje i možete početi da istražujete više funkcija svog sata. Ako uparivanje nije uspelo, vaš sat će prikazati neuspešno uparivanje i vratiće se na ekran za uključivanje.

## iOS

**1** Instalirajte aplikaciju HONOR Zdravlje.

Da biste preuzeli i instalirali najnoviju aplikaciju HONOR Zdravlje, skenirajte QR kod.




**2** Otvorite aplikaciju HONOR Zdravlje, dodirnite **Ja > Prijava na HONOR ID** i prijavite se unosom naloga i lozinke.

**3** Uključite svoj sat i izaberite jezik.

**4** Postavite svoj sat blizu telefona. Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Uređaj > Dodaj uređaj**. Zatim izaberite ciljni sat na listi da biste ga uparili.



- 5** Neki satovi moraju da se upare sa telefonom preko Bluetooth-a. U tom slučaju, povežite se sa njima na ekranu za Bluetooth podešavanja prema uputstvima na ekranu. Ako se zahtev za uparivanje pojavi na vašem satu, dodirnite  i potvrdite uparivanje na svom telefonu.

## Upoznavanje sa dugmetom


### Funkcija dugmeta

Postupak	Funkcija
Pritisnite dugme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probudite ekran kada je isključen.</li> <li>• Idite na ekran sa listom aplikacija (ako ste na ekranu slike sata).</li> <li>• Vratite se na ekran sa slikom sata (ako niste na ekranu sa slikom sata).</li> </ul>
Pritisnite i držite dugme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uključite sat ako je isključen.</li> <li>• Idite na ekran za ponovno pokretanje/isključivanje (pritisnite i držite dugme tri sekunde ako je vaš sat uključen).</li> </ul>

## Punjenje vašeg sat

### Punjenje

- 1** Povežite postolje za punjenje, kabl za punjenje i adapter za napajanje (prva dva su integrisana u neke satove) i priključite adapter za napajanje.
- 2** Stavite svoj sat na vrh postolja za punjenje i uverite se da su vaš sat i postolje poravnati. Sačekajte da se na ekranu vašeg sat pojavi ikona za punjenje.

-  Preporučujemo vam da koristite HONOR adapter, USB priključak računara ili adapter za napajanje koji nije HONOR koji je u skladu sa odgovarajućim regionalnim ili nacionalnim zakonima i propisima, kao i regionalnim i međunarodnim bezbednosnim standardima. Drugi adapteri za napajanje i eksterne baterije za napajanje koji ne ispunjavaju odgovarajuće bezbednosne standarde mogu izazvati probleme kao što su sporo punjenje, nedovoljno punjenje i pregrevanje. Budite oprezni kada ih koristite.
- Održavajte površinu priključka za punjenje i postolja za punjenje suvim i čistim da biste sprečili kratke spojeve ili druge rizike. Nemojte da punite ili koristite svoj sat u opasnom okruženju i uverite se da u blizini nema ničeg zapaljivog ili eksplozivnog. Pre upotrebe postolja za punjenje, uverite se da nema preostale tečnosti ili stranih predmeta u USB priključku postolja za punjenje. Držite postolje za punjenje dalje od tečnosti i zapaljivih materijala. Ne dodirujte metalne kontakte postolja za punjenje kada se koristi za punjenje.
- Kada se vaš sat potpuno napuni, indikator će prikazati 100%, a punjenje će se automatski zaustaviti. Punjenje će se nastaviti ako vaš sat nije potpuno napunjen i ako je priključen adapter za napajanje.
- Postolje za punjenje ima tendenciju da privlači metalne predmete jer je namagnetisano. Zbog toga je neophodno proveriti i očistiti postolje pre upotrebe. Nemojte predugo izlagati postolje za punjenje visokim temperaturama, jer to može dovesti do demagnetizacije ili uzrokovati druge probleme.




### **Provera nivoa napunjenosti baterije**

1. Način: Prevucite nadole na ekranu sata i proverite nivo napunjenosti baterije iz padajućeg menija.
2. Način: Proverite nivo napunjenosti baterije na ekranu indikatora tokom punjenja.
3. način: Proverite nivo napunjenosti baterije na ekranu sata koji može da ga prikaže.
4. način: Proverite nivo napunjenosti baterije na stranici sa detaljima o uređaju u aplikaciji HONOR Zdravlje.

# Vežbanje

## Započinjanje vežbanja

### Započinjanje vežbanja na vašem sat

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Trening**.
- 2 Izaberite kurs ili režim vežbanja. Takođe možete izabrati **Prilagođeno** da dodate i izaberete drugu vežbu.  
 Dodirnite  u režim vežbanja da biste postavili cilj i podsetnik (dostupno za određene režime vežbanja).
- 3 Dodirnite ikonu za početak da biste započeli vežbanje. Za vežbanje na otvorenom sačekajte dok se ne pronađu GPS koordinate.
- 4 Možete da obavljate sledeće radnje tokom vežbanja:
  - Prevucite nalevo ili nadesno da biste prešli na podešavanja, podatke o vežbi ili ekran za muziku.
  - Na ekranu za podešavanja možete da pauzirate, nastavite ili zaustavite vežbu, zaključate ili otključate ekran i prilagodite jačinu zvuka audio uputstava.
  - Na ekranu sa podacima o vežbi prevucite nagore ili nadole da biste videli podatke o vežbi.
  - Na ekranu sa podacima o vežbanju, dodirnite i držite ekran i dodirnite tip podataka o vežbanju prikazan na prilagođenom ekranu u realnom vremenu. (Neki podaci se ne mogu prilagoditi i uređivati.)
- 5 Prevucite nalevo ili nadesno i dodirnite  na ekranu za podešavanja da biste završili vežbanje.


### Pregled podataka o vežbanju

Na listi aplikacija sata idite na **Zapisi o treningu** da vidite detalje zapisa o vežbanju. Stavke detaljnog zapisa se razlikuju u zavisnosti od režima vežbanja.

### Automatsko detektovanje statusa vežbanja i početak vežbanja

Vaš sat može automatski da prepozna status vežbanja i da vas podseti da započnete vežbanje na vašem sat.

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Podešavanja treninga** i uključite **Automatska detekcija treninga**.
- 2 Ako vaš sat detektuje da vežbate, ali niste izabrali režim vežbanja, podsetiće vas da počnete sa vežbanjem. Možete da ignorišete podsetnik ili da dodirnete da biste započeli vežbanje.

-  Trenutno se mogu automatski detektovati sledeći režimi vežbanja: Šetnja u zatvorenom, Šetnja na otvorenom, Trčanje u zatvorenom, Eliptični trenažer i Suvo veslo. Pogledajte ekran na vašem sat.
- Vaš sat će automatski detektovati i podsetiti vas da počnete sa vežbanjem ako su ispunjeni uslovi za držanje, trajanje (oko 10 minuta za hodanje i 3 minuta za druge vežbe) i intenzitet.

## Započinjanje vežbanje u aplikaciji HONOR Zdravlje

Da biste započeli sa trčanjem i drugim režimima vežbanja u aplikaciji HONOR Zdravlje, morate da nosite telefon i sat i da se uverite da su telefon i sat pravilno povezani.

- Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Vežbanje**, izaberite željeni režim vežbanja i dodirnite ikonu Počni.
- Kada vežbanje počne, vaš sat će prikazivati puls, brzinu, trajanje i druge podatke.

## Pregled podataka o vežbanju u aplikaciji HONOR Zdravlje

Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Vežbanje**, izaberite ciljni režim vežbanja i dodirnite kumulativne podatke da biste videli detaljne podatke o vežbanju.

## Prilagođavanje spiska vežbi

Možete po potrebi dodati vežbu za jednostavnu upotrebu.


### Dodavanje vežbe

Na listi aplikacija sata idite na **Trening**, prevucite nagore i dodirnite **Prilagođeno** > **Dodaj** da dodate vežbu na listu aplikacije za vežbanje.




### Uklanjanje vežbe



Na listi aplikacija sata idite na **Trening**, dodirnite  željene vežbe da biste ušli u ekran za podešavanja. Zatim dodirnite **Ukloni**.

### Sortiranje vežbi

Na listi aplikacija sata idite na **Trening** > **Prilagođeno** i dodirnite  vežbe da promenite njen redosled. Možete da premeštate uobičajene vežbe ka vrhu liste aplikacije za vežbanje.

## Preskakanje konopca

- Na listi aplikacija sata idite na **Trening**.
- Dodirnite **Preskakanje konopca** da biste ušli u ekran za pripreme. Možete da dodirnete  ili  da biste odabrali režim **Slobodni** ili **Procena**.
  -  Ako preskakanje konopca nije na listi vežbi, dodirnite **Prilagođeno** da biste ga dodali.
- Dodirnite ikonu za početak da biste započeli preskakanje konopca.

- 4** Tokom preskakanja konopca možete da obavljate sledeće radnje:
- Prevucite nalevo ili nadesno da biste prešli na podešavanja, podatke o vežbi ili ekran za muziku.
  - Na ekranu za podešavanja možete da pauzirate, nastavite ili zaustavite vežbu, zaključate ili otključate ekran i podesite jačinu zvuka upita tokom treninga.
  - Na ekranu sa podacima o vežbi prevucite nagore ili nadole da biste videli podatke o vežbi.
- 5** Prevucite nalevo ili nadesno i dodirnite  na ekranu za podešavanja da biste zaustavili vežbu.
-  U režimu evaluacije vežba se automatski zaustavlja nakon jednog minuta vežbanja.


## Pregled kursa obuke

Vaš sat je napravljen sa kursevima trčanja na početnom, srednjem i naprednom nivou, kao i glasovnim uputstvima virtuelnih trenera u realnom vremenu. Možete lako da započnete i postanete bolji uz pomoć naučne audio obuke.

- 1** Na listi aplikacija sata idite na **Trening > Kursevi trčanja**.
- 2** Izaberite kurs trčanja i počnite da vežbate uz audio uputstva vašeg sat.


## Vežbanje na osnovu animiranih instrukcija


Vaš sat je napravljen sa fitnes kursevima i animiranim uputstvima virtuelnog trenera. Lako možete doći u formu zahvaljujući naučnom vežbanju i detaljnim audio uputstvima u različitim vrstama kurseva.

- 1** Na listi aplikacija sata idite na **Trening > Fitnes kursevi**.
  - 2** Izaberite kurs trčanja i počnite da vežbate uz audio i animirana uputstva vašeg sat.
-  Nadogradite aplikaciju HONOR Zdravlje i vaš sat na najnoviju verziju da biste koristili ovu funkciju.

## Trčanje sa virtuelnim pratiocem



U scenarijima trčanja na otvorenom omogućite funkciju Pametni pratilac da biste trčali sa virtuelnim pratiocem. Ovo vam pomaže da razumete razliku između vašeg trenutnog tempa i cilja. Ne morate da se brinete o tome da li trčite suviše brzo ili sporo, jer ćete uvek imati odgovarajući tempo i ritam.

- 1** Na listi aplikacija sata idite na **Trening**.
- 2** Na desnoj strani **Trčanje na otvorenom** dodirnite . Zatim omogućite **Pametani saputnik** i podesite **Željeni tempo**.

- 3 Vratite se na listu aplikacija, dodirnite **Trčanje na otvorenom** i uđite u ekran za trčanje.
  - 4 Tokom vežbe prevucite nalevo ili nadesno da biste se prebacili na ekran za podešavanja ili podatke o vežbi i prevucite nagore ili nadole da biste videli više podataka.
-  Virtuelni pratilac može da pokaže razliku između trenutnog statusa vežbe i cilja.

## Efikasno sagorevanje masti na osnovu audio instrukcija

Vaš sat inteligentno nadzire vaše telesne masti, procenat ugljenih hidrata i druge promene tokom vežbanja na otvorenom, vizuelizuje podatke o sagorevanju masti i nudi audio uputstva za efikasno sagorevanje masti, vodeći vas korak bliže do cilja.


- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Trening**.
  - 2 Dodirnite  na desnoj strani **Trčanje na otvorenom**, i omogućite **Brzo sagorevanje masti**.
  - 3 Vratite se na listu aplikacija, dodirnite **Trčanje na otvorenom** i uđite u ekran za trčanje.
  - 4 Tokom vežbe, održavajte puls u opsegu koji vam se savetuje u audio zapisu za sagorevanje masti. Prevucite da biste prešli na ekran sa podacima o sagorevanju masti.
  - 5 Nakon vežbanja, možete da pogledate detalje o sagorevanju masti.
-  Nadogradite svoju sat na najnoviju verziju da biste uživali u više vrhunskih iskustava.

## Pregled zapisa o treningu

Vaš sat beleži vaše vežbe tako da možete lako da vidite performanse različitih tipova vežbanja, podstičući vas da postignete svoj fitness cilj pomoću profesionalnih podataka.

### Gledanje na vašem sat

Na listi aplikacija sata idite na **Zapisi o treningu** da vidite detalje zapisa o vežbanju. Stavke detaljnog zapisa se razlikuju u zavisnosti od vrste vežbanja.

-  Možete da prikazete do 10 zapisa u **Zapisi o treningu** na vašem sat. Najstariji zapisi će biti prepisani, ali se ne mogu ručno izbrisati. Možete da obrišete zapise o vežbanju vraćanjem sata na fabrička podešavanja, ali ova operacija će takođe obrisati druga podešavanja i podatke na vašem sat. Oprezno nastavite.

### Pregled u aplikaciji

Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Zdravlje** i izaberite **Još zapisa** da odete na sve podatke o vežbanju. Zatim izaberite ciljni zapis i pogledajte njegove detalje.




## Pregled podataka o dnevnoj aktivnosti

Vaš sat će evidentirati vaše dnevne aktivnosti kako biste mogli da ih pratite.

### Gledanje na vašem sat

Na listi aplikacija sata idite na **Zapisi o aktivnosti** i prevucite da biste videli korake, vreme aktivnosti, potrošene kalorije, sate aktivnosti i razdaljinu.

Tri prstena u evidenciji aktivnosti predstavljaju sledeće:




1.  Koraci: Označava broj koraka koje ste prešli tog dana; cilj je podrazumevano postavljen na 10.000 koraka, što može da se promeni u aplikaciji HONOR Zdravlje.
2.  vreme aktivnosti (u minutima): Označava vreme koje ste tog dana proveli u umerenim do snažnim vežbama. Cilj je podrazumevano postavljen na 30 minuta. Ovaj parametar zavisi od vašeg broja koraka u minuti i pulsa.
3.  Aktivne kalorije: Vaš sat automatski prati vašu aktivnost i shodno tome beleži potrošene kalorije. Možete da promenite cilj u aplikaciji HONOR Zdravlje.

### Pregled u aplikaciji

Ako je vaš sat povezan sa aplikacijom HONOR Zdravlje, možete da pogledate detaljne zapise o koracima, udaljenosti itd. na ekranu aplikacije HONOR Zdravlje.


## Precizno nalaženje povratne maršrute

Vaš sat podržava zapise o maršruti i povratnoj maršruti. Nakon što vežbanje započne ili se stigne do odredišta, možete da omogućite **Povratna ruta** za povratak na stajalište duž maršrute ili da omogućite **Prava linija** direktni povratak na početnu tačku.

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Trening**.
  - 2 Započnite vežbanje na otvorenom (kao što je šetnja na otvorenom, trčanje na otvorenom i vožnja bicikla na otvorenom).
  - 3 Prevucite nalevo tokom vežbanja i izaberite **Povratna ruta** ili **Prava linija** da biste se vratili na stajalište duž maršrute ili početnu tačku u skladu sa uputstvima maršrute.
-  • Nadogradite svoju sat na najnoviju verziju da biste uživali u više premijum iskustava.
  - Možete da dodirnete  ili  na ekranu za povratnu maršrutu da biste uvećali ili umanjili maršrutu.
  - Funkcija povratne maršrute je dostupna samo tokom vežbanja na otvorenom i postaje nedostupna ako se vežba završi.
  - Informacije o maršruti koje pruža funkcija povratne maršrute su samo za ilustraciju, i nisu jedinstvena osnova za povratak. Takođe možete pogledati stvarne uslove na putu.

## Pregled maršrute vežbanja

Vaš sat podržava nezavisne GPS-ove. Kada je prekinuta veza sa telefonom, vaš sat i dalje može da snima maršrutu vašeg vežbanja, kao što je trčanje na otvorenom, hodanje i vožnja bicikla. Ako vaš sat ponovo povežete sa telefonom, podaci o vežbanju će se automatski sinhronizovati sa aplikacijom HONOR Zdravlje, gde možete videti detaljne podatke o vežbanju kao što je maršruta u **Istorija vežbanja**.

-  Preskakanje GPS kalibracije tokom vežbanja na otvorenom može dovesti do neuobičajenih podataka o maršruti. Preporučujemo da počnete sa vežbanjem nakon što vaš sat kalibriše GPS.



## Merenje vašeg pulsa

Vaš puls je važan pokazatelj vašeg ukupnog zdravlja. Vaš sat meri neprekidno tokom dana. Može da izvrši jednokratno merenje ili da izmeri vaš puls u stanju mirovanja, tako da ćete biti upozoreni ako se ovo ograničenje prekorači.

### Merenje vašeg pulsa tokom dana

- 1 Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju.
- 2 Dodirnite **Upozorenje u vezi sa zdravljem > Neprekidno merenje pulsa** i omogućite **Neprekidno merenje pulsa**, što je podrazumevano omogućeno.
- 3 Izaberite odgovarajući metod da bi vaš sat neprekidno merio vaš puls.

### Jednokratno merenje pulsa

- 1 Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju.
- 2 Dodirnite **Upozorenje u vezi sa zdravljem > Neprekidno merenje pulsa** i onemogućite **Neprekidno merenje pulsa**.
- 3 Na listi aplikacija sata idite na **Puls** da jednokratno izmerite svoj puls.

### Merenje pulsa u realnom vremenu tokom vežbanja

Kada vežbanje počne, vaš sat automatski meri i prati vaš puls u realnom vremenu.

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Trening**.
- 2 Izaberite režim vežbanja ili kurs.
- 3 Dodirnite ikonu za početak. Nakon toga, vaš sat će meriti vaš puls u realnom vremenu tokom vežbanja.

### Merenje vašeg pulsa u stanju mirovanja

Puls u stanju mirovanja se odnosi na otkucaje vašeg srca u minuti mereno kada ste budni, ne pomerate se i mirni ste. On je važan pokazatelj vašeg ukupnog zdravlja. Najbolje vreme za merenje je kada ste budni i mirni ujutru. U idealnom slučaju, puls bi trebalo da bude 50 do 80 otkucaja u minuti.

- 1 Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju.
- 2 Dodirnite **Upozorenje u vezi sa zdravljem > Neprekidno merenje pulsa** i uključite **Neprekidno merenje pulsa**. Tada će vaš sat automatski meriti puls u stanju mirovanja.

- i** Ako isključite **Neprekidno merenje pulsa** nakon što dobijete podatke o puls u stanju mirovanja, podaci će biti prikazani i zadržani u aplikaciji HONOR Zdravlje.
- Ako nisu ispunjeni uslovi za merenje pulsa u stanju mirovanja, vaš sat će prikazati vaš puls u stanju mirovanja kao - -.
- Vaš puls u stanju mirovanja možda neće biti prikazan ili precizno izmeren, jer ga vaš sat možda neće uvek izmeriti u najboljem trenutku.

### Upozorenja za puls u stanju mirovanja

Kada su **Podsetnik za visok puls** i **Podsetnik za nizak puls** podešeni, vaš sat će vas upozoriti kada detektuje da vam je puls van ograničenja duže od 10 minuta kada ste neaktivni.

- Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju.
- Dodirnite **Upozorenje u vezi sa zdravljem > Neprekidno merenje pulsa** i omogućite **Neprekidno merenje pulsa**, što je podrazumevano omogućeno.
- Podesite **Podsetnik za visok puls** i **Podsetnik za nizak puls**. Nakon toga će se generisati upozorenje ako je vaš puls bio izvan ograničenja duže od 10 minuta.

### Maksimalni puls tokom vežbanja

Kada počne vežbanje, ako vaš puls prekorači ograničenje duže od jednog minuta, vaš sat će vibrirati kako bi vas upozorio na visok puls.

Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Vežbanje**, izaberite režim vežbanja i dodirnite **⋮ > Podešavanja treninga > Podešavanja za puls tokom vežbe**. Zatim podesite maksimalni puls i uključite **Visok puls**.

## Praćenje kvaliteta sna

Dovoljno spavanja vam pomaže da ostanete dobrog zdravlja. Vaš sat prati i beleži vaše trendove spavanja, . Na osnovu rezultata praćenja, i da budete u toku sa statusom svog spavanja.

### Redovno spavanje

Spavajte dok pravilno nosite svoj sat. Vaš sat će automatski prepoznati kada zaspate, kada se probudite i da li ste u dubokom ili laganom snu. Nakon što se vaš sat pravilno poveže sa aplikacijom HONOR Zdravlje, možete da vidite detalje o spavanju u aplikaciji.

- i** Vaš sat ažurira podatke o nadgledanju u 24:00 (00:00) svakog dana. Istorijski podaci se čuvaju u vašem sat, i morate ih blagovremeno sinhronizovati sa aplikacijom HONOR Zdravlje pre nego što se obrišu.

### Zdravo spavanje


Nakon što je **Zdrav san** omogućena, vaš sat automatski prepoznaje kada zaspate, kada se budite, da li ste u dubokom snu, laganom snu ili spavanju sa brzim pokretima očiju (REM) i

kada ste budni. Može precizno da analizira vaš san i kvalitet disanja i da pruži naučne predloge za bolji san.

**1** Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju.

**2** Izaberite **Upozorenje u vezi sa zdravljem** i uključite **Zdrav san**.

Takođe možete da odete u **Zdravlje > Spavanje > ⋮ > Zdrav san** i uključite **Zdrav san**.

-  • Omogućavanje **Zdrav san** će trošiti više energije i preporučujemo da se uverite da je vaša sat baterija napunjena 30% ili više pre spavanja.
- Kratki periodi spavanja (manje od tri sata) se evidentiraju kao **Dremke**. Ako spavate manje od 30 minuta ili preterano pomerate telo ili ručni zglob dok spavate, vaš sat možda neće moći da detektuje spavanje, što dovodi do odstupanja podataka.
- Ako se retko pomerate i mirno ležite nakon buđenja, vaš sat možda neće detektovati da ste budni. U ovom slučaju, možete da pritisnete da biste osvetlili ekran i izašli iz režima spavanja na vašem sat.

### Pregled podataka o spavanju:

#### 1. Način:

Na listi aplikacija sata idite na **Spavanje** i prevucite nagore da pogledate **Spavanje** i **Dremke**.

#### 2. Način:


Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Spavanje** karticu, gde možete da vidite istorijske podatke po danu, nedelji, mesecu i godini.

## Predviđanje menstrualnog ciklusa

Vaš sat može inteligentno da predvidi vaše menstruacije i plodne dane na osnovu vaših prethodnih menstruacija. Prikazuje povezane podatke i nudi podsetnike koji se mogu podesiti na sledeći način.

Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Menstrualni ciklus** karticu i obavite autorizaciju. Ako kartica nije prikazana na početnom ekranu, dodirnite **Izmeni kartice** i dodajte **Menstrualni ciklus** karticu na početni ekran.



### Podešavanje vašeg sat

Na listi aplikacija sata idite na **Menstrualni ciklus** i dodirnite  da biste podesili početak i kraj vaše menstruacije. Nakon toga će vaš sat inteligentno da predviđa menstruaciju na osnovu vašeg ciklusa.

### Podešavanje u aplikaciji


**1** Otvorite aplikaciju HONOR Zdravlje i podesite Poslednju menstruaciju, period trajanja i dužinu ciklusa na ekranu za ciklus menstruacije.

**2** Na ekranu sa detaljima kalendara ciklusa možete izvršiti sledeće:

- Dodirnite  > **Podsetnici na nosivim uređajima** i uključite funkcije (preporučujemo vam da **Svi podsetnici**).
  - Vaš sat će evidentirati vaša stvarna stanja tela.
-  • Vaš sat će vas podsetiti jednom u 08:00 časova pre podne jedan dan pre predviđenog datuma početka i u 08:00 časova uveče jednom svakog dana tokom menstruacije.

## Merenje SpO<sub>2</sub>

Nivo SpO<sub>2</sub> je ključni pokazatelj opšteg zdravlja osobe. Merenje SpO<sub>2</sub> dinamički prati vaše promene SpO<sub>2</sub> tokom dana i prikazuje informacije u realnom vremenu kako biste mogli da preuzmete kontrolu nad svojim zdravljem.

-  Da biste obezbedili tačna merenja, nosite svoj sat pravilno, odnosno nosite ga najmanje jedan prst od ručnog zgloba i uverite se da je blizu kože bez stranih predmeta. Ako ga nosite nepravilno, pratite uputstva na ekranu da biste ga podesili pre merenja.


### Jednokratno merenje SpO<sub>2</sub>

- 1** Na listi aplikacija sata idite na **SpO2**.
- 2** Dodirnite **Izmeri** i budite mirni da biste izmerili trenutni SpO<sub>2</sub>.

### Kontinuirano merenje SpO<sub>2</sub>

Vaš sat podržava kontinuirano merenje SpO<sub>2</sub> i dinamičko praćenje promena SpO<sub>2</sub> da biste lakše razumeli svoje zdravlje u realnom vremenu.

- 1** Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju..
- 2** Dodirnite **Upozorenje u vezi sa zdravljem** > **Kontinualno merenje kiseonika** i omogućite **Automatsko praćenje nivoa kiseonika u krvi**. Vaš sat automatski meri i beleži vaš SpO<sub>2</sub> kada vam je ručni zglob miran.
- 3** Možete da podesite **Podsetnik za donje ograničenje nivoa kiseonika u krvi** tako da dobijate upozorenje kada nivo SpO<sub>2</sub> bude ispod granične vrednosti neko vreme tokom sna.

-  Rezultati testa ovog proizvoda su samo za ilustraciju i nisu namenjeni za dijagnostiku ili terapiju. Ako osetite bilo kakvu nelagodnost, idite kod lekara.
- Ova funkcija nije dostupna u nekim zemljama i regionima. Za više informacija pozovite regionalnu dežurnu liniju kompanije HONOR.

## Merenje vaše fitnes starosti

Vaš sat inteligentno meri vašu fitnes starost kroz vežbe na otvorenom kako biste znali da se vaše telo menja.

- 1** Na listi aplikacija sata idite na **Kondiciona starost**.
- 2** Dodirnite **Izmeri** da biste ušli u ekran za potvrdu ličnih podataka.
  - i** Ako postoje istorijski podaci o vašoj fitness starosti, dodirnite **Ponovo izmeri** da biste obavili još jedan test.
- 3** Nakon što potvrdite da su vaši lični podaci tačni, dodirnite **U redu** i započnite vežbu prema uputstvima na ekranu.
  - i**
    - Merenje fitness starosti se zasniva na vašim ličnim podacima, tako da morate da se uverite da su ispravno uneti u aplikaciji HONOR Zdravlje. Takođe možete da ih izmenite u aplikaciji.
    - Merenje je proces praćenja vežbanja u trajanju od oko 25 minuta. Preporučujemo vam da vežbate trčanje na otvorenom brzinom do 8'00"/km.
- 4** Nakon vežbe, vaš sat će inteligentno odrediti vašu fitness starost.
  - i** Nadogradite svoju sat na najnoviju verziju da biste uživali u više vrhunskih iskustava.

## Testiranje stresa

Funkcija testiranja nivoa stresa uvek prati vaš nivo stresa kao podsetnik da treba da se oslobodite stresa da biste održali dobro zdravlje.

### Testiranje nivoa stresa


- Jednokratno testiranje nivoa stresa: Otvorite aplikaciju HONOR Zdravlje, dodirnite **Pritisak** karticu i izaberite **Test stresa**.
- Periodično testiranje nivoa stresa: Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju. Izaberite **Upozorenje u vezi sa zdravljem** i uključite **Detekcija pritiska**. Nakon toga će se testovi stresa obavljati automatski i redovno kada pravilno nosite svoj sat.

### Pregled podataka o stresu na vašem sat

Na listi aplikacija sata idite na **Stres** da vidite dnevne zapise testiranja stresa, uključujući trakasti grafikon, nivo, proporciju i predloge.




### Pregled podataka u aplikaciji

Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Pritisak** oblast kartice da biste videli rezultat poslednjeg testiranja nivoa stresa. Dodirnite da biste ušli na stranicu sa detaljima o stresu da biste videli krive stresa po danu, nedelji, mesecu i godini, zajedno sa predlozima.

-  • Rezultati testa ovog proizvoda su samo za ilustraciju i nisu namenjeni za dijagnostiku ili terapiju. Ako osetite bilo kakvu nelagodnost, idite kod lekara.
- Nosite svoj sat pravilno i držite svoje telo mirnim tokom testiranja nivoa stresa, jer pokreti ili prekomerno pomeranje ručnog zgloba mogu dovesti do netačnih rezultata.
- Na tačnost testiranja nivoa stresa može uticati ako ste upravo uzeli supstance sa kofeinom, nikotinom, alkoholom ili psihoaktivne droge. Na njega može uticati i ako patite od srčanih bolesti ili astme, ako ste vežbali ili vam je ručni zglob na kome nosite sat pritisnut.


## Vežbe disanja

Vaš sat nudi vežbe disanja da obuzdate svoj stres.

- 1** Na listi aplikacija sata idite na .
- 2** Dodirnite  i  da biste podesili **Dišite u trajanju od** i **Tempo**. Zatim dodirnite ikonu vežbe disanja i pratite uputstva na ekranu za vežbu disanja. Nakon vežbe možete da vidite početni puls, trajanje i efekat na ekranu.
  -  **Dišite u trajanju od** može da se podesi na 1 minut, 2 minuta, ili 3 minuta. **Tempo** može da se podesi na Brzo, Umereno ili Sporo.

## Upozorenje o neaktivnosti

Pokrenite se da biste nadoknadili zbog svog neaktivnog života. Vaš sat će pratiti vašu aktivnost i podsećati vas da se krećete ako ostanete neaktivni ili se retko krećete predugo tokom perioda nošenja.

- 1** Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju.
  - 2** Dodirnite **Upozorenje u vezi sa zdravljem** i uključite **Upozorenje na predugo sedenje**.
  - 3** Dobićete podsetnik ako ostanete neaktivni ili se retko krećete u roku od sat vremena. Možete da dodirnete **Budi aktivan** i odradite kurs za vežbanje.
-  Vaš sat će slati podsetnike samo u periodu od 08:00 do 12:00 i od 14:30 do 21:00 časova. Ako spavate ili ste omogućili opciju „Ne uznemiravaj“, vaš sat neće vibrirati.

# Pomoćnik

## Pozivanje

Ako su vaš sat i telefon povezani preko Bluetooth-a, možete da upućujete pozive sa svog sat koristeći vaš broj telefona.

- Na listi aplikacija sata idite na **Telefon** i po potrebi uputili poziv na jedan od sledećih načina:
  - Dodirnite **Evidencija poziva** da biste videli evidenciju poziva na svom sat i dodirnite bilo koji zapis da biste uzvratili poziv.
  - Dodirnite **Tastatura**, unesite željeni broj i dodirnite da biste pozvali.
  - Dodirnite **Kontakti** i izaberite kontakt koji želite da pozovete.

### Podešavanja za poziv u toku

Po potrebi možete da podesite sledeće za poziv u toku:

- Isključivanje zvuka poziva: Dodirnite ikonu Isključi zvuk.
- Unošenje cifara: Dodirnite ikonu Još i izaberite tastaturu za unos cifara.
- Prebacivanje uređaja tokom poziva:

Ako su vaš sat i telefon povezani preko Bluetooth-a, možete koristiti svoj telefon da prebacite tekući poziv na drugi uređaj. Dodirnite Bluetooth ikonu u donjem desnom uglu na ekranu sa pozivima na telefonu i prebacite poziv na vaš telefon, vašsat, ili slušalice.


### Sinhronizacija kontakata sa vašeg telefona

Ako ste povezani sa telefonom preko Bluetooth-a, vaš sat će automatski sinhronizovati kontakte sa vašim telefonom.


Na listi aplikacija sata idite na **Telefon** > **Kontakti** da vidite svoje kontakte.

## Odgovaranje na poziv

Ako primite poziv, vaš sat će vas obavestiti i prikazati informacije o pozivaocu. Možete da dodirnete da odgovorite na poziv ili da ga odbijete.

**Odgovaranje na poziv:** Dodirnite  da odgovorite na poziv. Pre nego što odgovorite, možete pritisnuti dugme da isključite ton zvona ili da isključite vibriranje svog sat.




**Odbijanje poziva:** Dodirnite  da odbijete poziv.

-  Ako omogućite funkciju Ne uznemiravaj ili spavate, vaš sat će primati obaveštenja o dolaznim pozivima, ali neće vibrirati ili svetleti.





## Reprodukcovanje pesme

Dodajte pesmu sa svog telefona na vaš sat i slušajte je čak i ako ne ponesete telefon.

### Dodavanje pesme



- 1 Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju.
- 2 Dodirnite **Upravljanje muzikom** > **Upravljanje muzikom** >  i izaberite ciljnu pesmu.
- 3 Dodirnite  u gornjem desnom uglu.
  -  Samo Android telefoni podržavaju ovu funkciju. iOS telefoni trenutno ne podržavaju ovu funkciju.
  - Možete da dodajete nešifrovane muzičke datoteke preuzete iz muzičkih aplikacija trećih strana na vaš telefon u svoj sat.

### Reprodukcovanje pesme

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Muzika**.
- 2 Dodirnite  i izaberite **Sat**.
- 3 Dodirnite  za reprodukciju.
  -  Na ekranu za reprodukciju muzike možete menjati pesme, podesiti jačinu zvuka i podesiti režim reprodukcije (po redosledu, nasumično, pojedinačno i ukrug).
  - Dodirnite  i izaberite **Izbrisati pesmu**, **Slušalice**, **Sat**, ili **Telefon**.
  - Prevucite nagore da biste videli listu pesama i dodirnite je da biste je reprodukovali. Ako prevučete nalevo ili nadesno na brojčaniku da biste ušli u karticu za reprodukciju muzike, nećete moći da vidite listu pesama.

### Upravljanje pesmama na vašem telefonu


Vaš sat vam omogućuje da reprodukujete, pauzirate, menjate pesme na telefonu i podešavate jačinu zvuka.

- 1 Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Upravljanje muzikom** i uključite **Sat kontroliše muziku na telefonu**.
- 2 Na listi aplikacija sata idite na **Muzika**, dodirnite , i izaberite **Telefon**.
- 3 Dodirnite  da biste reprodukovali pesmu na svom telefonu.



- i • Da biste upravljali muzičkom funkcijom svog telefona na svom sat, uverite se da su vaš sat i telefon povezani preko Bluetooth-a i da aplikacija HONOR Zdravlje radi normalno u pozadini.
- Vaš sat vam omogućava da upravljate aplikacijama trećih strana na svom telefonu, kao što su NetEase Cloud Music, Ximalaya i QQ Music. Ova funkcija je predmet određene aplikacije treće strane.

## Daljinski okidač

- 1** Povežite sat sa telefonom pomoću Bluetooth veze i pokrenite aplikaciju HONOR Zdravlje u pozadini.
  - 2** Na listi aplikacija sata idite na **Daljinski zatvarač kamere** da daljinski kontrolišete kameru telefona za snimanje. Ako kamera na telefonu nije otvorena, otvorite je ručno.
  - 3** Dodirnite  da biste daljinski kontrolisali telefon za trenutno snimanje ili dodirnite **Tajmer** da biste to uradili dve ili pet sekundi kasnije.
- i Vaš sat možda neće prikazati funkciju daljinskog okidača na listi aplikacija nakon uparivanja sa telefonom zbog modela ili verzije telefona. Ovo zavisi od softverskih mogućnosti vašeg sat. Ova funkcija radi sa telefonima koji koriste Magic UI 3.1 ili noviji. U ovom slučaju, sat će prikazati **Daljinski zatvarač kamere** na listi aplikacija nakon uparivanja.

## Proveravanje vremena

Uverite se da je sat povezan sa telefonom pomoću Bluetooth veze, da je telefon povezan na internet i da je na telefonu omogućena usluga lokacije. Nakon toga, vaš sat može da prikazuje temperaturu, kvalitet vazduha, nedeljnu vremensku prognozu i druge vremenske uslove na trenutnoj lokaciji.

### Podešavanje prikaza vremenske prognoze


Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Vreme** i uključite **Vreme**. Zatim podesite jedinicu temperature za prikaz.

### Proveravanje vremena

- HONOR Tabla  
Prevućite udesno na uređaju sat da biste ušli u HONOR Tablu na uređaju sat i pogledali vremenske uslove.
- Slika sata sa vremenskom prognozom  
Prebacite sat na sliku sata koja podržava vremensku prognozu da biste proverili vremensku prognozu. Informacije prikazane na slici sata imaju prednost.
- Aplikacija Vreme  
Na listi aplikacija sata idite na **Vreme** da proverite vremensku prognozu.


## Podešavanje alarma

### Postavljanje alarma na vašem sat





- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Alarm** i dodirnite .
- 2 Podesite vreme i ciklus ponavljanja alarma i dodirnite **U redu**.  
Dodirnite postojeći alarm da izmenite njegovo vreme i ciklus ponavljanja ili da ga izbrišete.

### Podešavanje alarma u aplikaciji

#### Pametni alarm:

- 1 Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Budilnik > Pametni alarm**. Podesite vreme alarma, pametno vreme za buđenje i ciklus ponavljanja alarma.
- 2 Dodirnite  da biste sačuvali.
- 3 Osvežite početnu stranicu aplikacije HONOR Zdravlje tako što ćete je povući nadole da biste bili sigurni da su podešavanja alarma sinhronizovana sa vašim sat.
- 4 Dodirnite postojeći alarm da izmenite njegovo vreme, pametno vreme buđenja i ciklus ponavljanja.


#### Alarm za događaje:

- 1 Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **> Budilnik > Dodaj**. Podesite vreme, oznaku i ciklus ponavljanja alarma.
  - 2 Dodirnite  da biste sačuvali
  - 3 Osvežite početnu stranicu aplikacije HONOR Zdravlje tako što ćete je povući nadole da biste bili sigurni da su podešavanja alarma sinhronizovana sa vašim sat.
  - 4 Dodirnite postojeći alarm da izmenite njegovo vreme i ciklus ponavljanja ili da ga izbrišete.
-  Podrazumevano postoji samo jedan pametni alarm. Ne možete da dodate više pametnih alarma ili da ih izbrišete. Možete postaviti do pet alarma za događaje.
  - Kada vaš sat vibrira zbog alarma, dodirnite  ili prevucite udesno da biste ga odložili (10 minuta); dodirnite  da biste zaustavili alarm. Ako se ne izvrši nijedna druga radnja, alarm će prestati sam od sebe nakon što se odloži tri puta.


## Kompas

Aplikacija kompas prikazuje pravac vašeg sata, pomažući vam da se orijentišete u nepoznatim okruženjima, na primer kada ste na otvorenom ili putujete.


Na listi aplikacija sata idite na **Kompas** i pratite uputstva na ekranu da biste rotirali svoj sat glatko i lagano kako biste ga kalibrisali. Nakon kalibracije, možete koristiti kompas.

-  Tokom kalibracije izbegavajte izvore smetnji magnetnog polja, kao što su telefoni, tableti i računari, jer oni mogu uticati na tačnost kalibracije.


## Baterijska lampa

Na listi aplikacija sata idite na **Baterijska lampa** da biste uključili baterijsku lampu. Zatim dodirnite ekran da biste je isključili. Dodirnite  ponovo da biste je uključili ili prevucite udesno da biste izašli.

## Pronalaženje telefona pomoću sat

Prevucite nadole na ekranu sata da biste ušli u meni sa prečicama i dodirnite . Na listi aplikacija sata idite na **Pronađi telefon**.

Vaš sat će prikazati animaciju pronalaženja telefona. Ako je vaš telefon u dometu Bluetooth-a, zvonice. Dodirnite svoj sat ili izađite iz aplikacije Pronađi moj telefon da biste zaustavili ton zvona.

-  Uverite se da su vaš sat i telefon pravilno povezani, da je vaš telefon uključen i da je pokrenuta aplikacija HONOR Zdravlje.

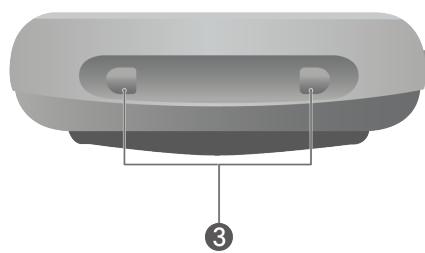
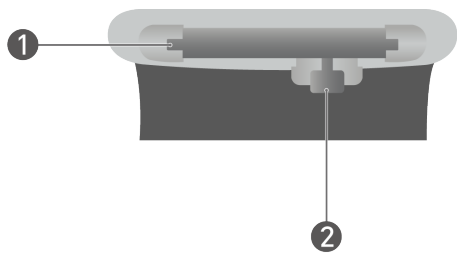
## Pronalaženje sat pomoću telefona

Ako je vaš sat povezan sa aplikacijom HONOR Zdravlje, možete brzo da pronađete svoj sat koristeći svoj HONOR telefon.

Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Pronađi uređaj**, locirajte svoj sat na osnovu tona obaveštenja.

# Više uputstva

## Zamena narukvice



1

Šipkica sa oprugom. Pritisnite oprugu šipkice da biste skinuli šipkicu.

2

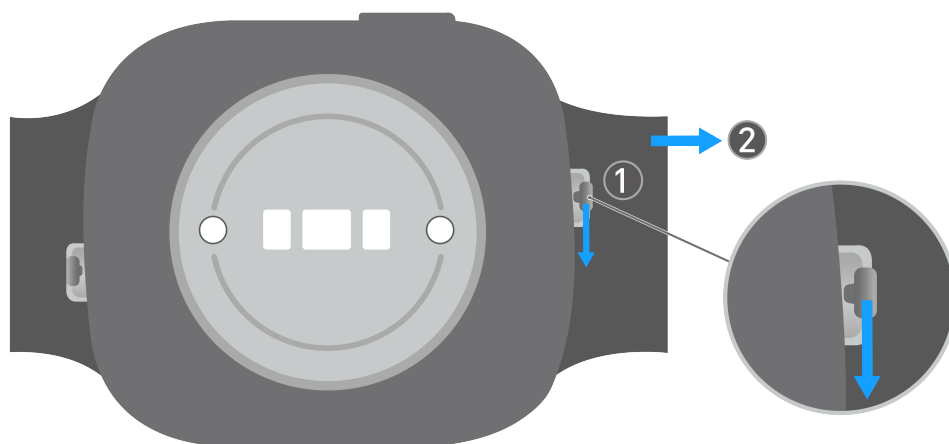
Opruga šipkice.

3

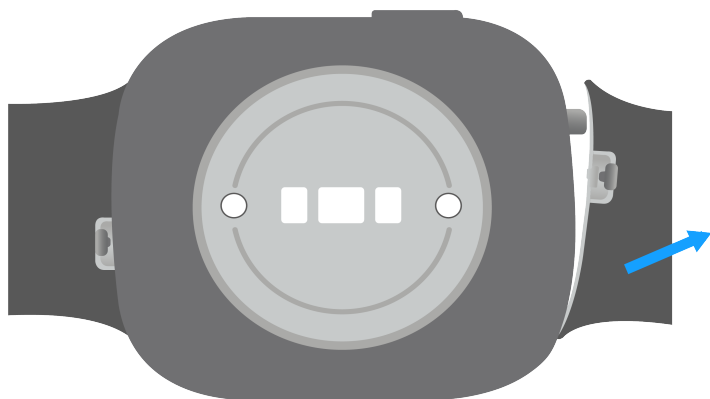
Ušice.

## Skidanje narukvice

**1** Narukvica sa desne strane je uklonjena kao primer. Pritisnite oprugu šipkice i povucite gornji deo narukvice da biste je skinuli sa brojanika.

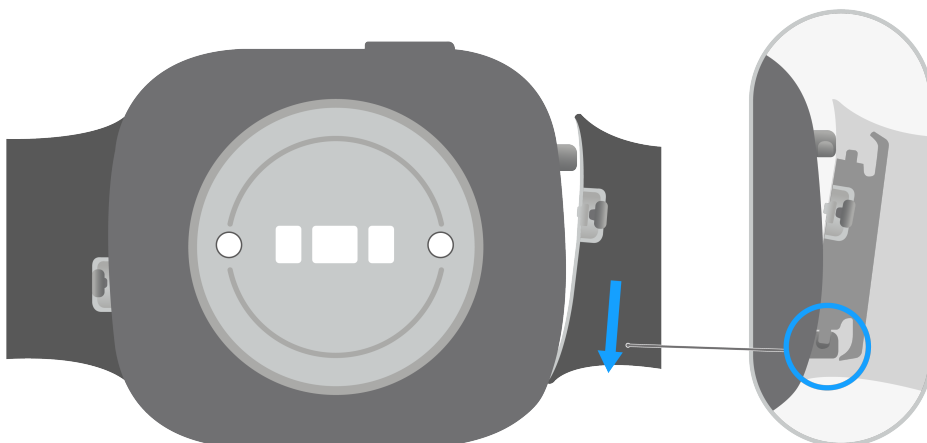


**2** Nagnite da biste skinuli donji deo narukvice.

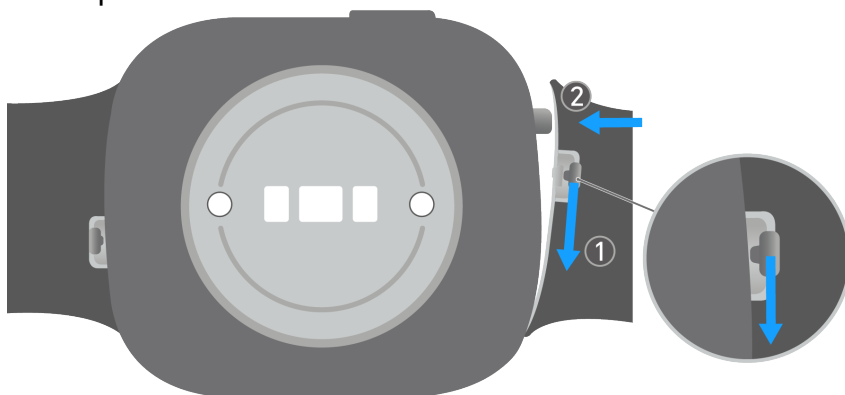


## Postavljanje narukvice

- 1 Postavite donji deo šipkice sa oprugom u ušicu sa desne strane bročanika.



- 2 Pritisnite oprugu šipkice, približite narukvicu bročaniku i pustite oprugu tako da gornji deo šipkice uđe u ušicu.



- 3 Nakon postavljanja proverite da li narukvica labavo stoji na satu i da li ispada.



## Podešavanje vremena i jezika

Nakon što sinhronizujete podatke između vašeg uređaja i telefona/tableta, sistemski jezik će takođe biti sinhronizovan sa vašim uređajem.

Ako promenite jezik i region ili promenite vreme na telefonu/tabletu, promene će se automatski sinhronizovati sa uređajem sve dok je povezan sa vašim telefonom/tabletom preko Bluetooth-a.

## Povezivanje vašeg sat sa slušalicama

- 1 Postavite svoje slušalice u status za uparivanje.
- 2 Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Slušalice**.
- 3 Izaberite ciljane slušalice u rezultatima pretrage i pratite uputstva na ekranu za uparivanje.

## Promena slike sata

Vaš sat podržava više bročanika koji se mogu podesiti kako želite.




- i Da biste koristili ovu funkciju, nadogradite svoj sat i aplikaciju HONOR Zdravlje na najnoviju verziju.

### Promena bročanika na vašem sat



- Dodirnite i držite ekran sa bročanicom na svom sat i prevucite da biste izabrali sliku bročanika koji vam se dopada.
- Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Slika sata i početna stranica > Slika sata** i prevucite da biste izabrali sliku bročanika koja vam se dopada.

### Instaliranje slike bročanika u aplikaciji

- 1 Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Prodavnica slika sata**.

- 2 Izaberite **Još** i pogledajte slike broččanika koji se mogu instalirati na vaš sat.
- 3 Izaberite sliku broččanika koja vam se dopada.
  - a Ako slika broččanika nije instalirana, dodirnite **Preuzmi**. Nakon uspešnog preuzimanja, slika broččanika će se automatski koristiti na vašem sat.
  - b Ako je instalirana slika sata, izaberite je i dodirnite **Postavi kao sliku sata** da biste je koristili na svom sat.
- 4 Takođe možete da izaberete **Ja > Galerija** i da dodate sliku sa svog telefona kao broččanik sata.
  - a Dodirnite  da biste prikazali sliku na broččaniku sata (snimite je ili izaberite iz galerije).
  - b Dodirnite **Stil** da biste podesili stil prikaza vremena.
  - c Dodirnite **Lokacija** da biste odredili položaj prikaza vremena na broččaniku sata.
-  . Možete prilagoditi sadržaj određenih broččanika. Konkretno, dodirnite i držite ekran sata i dodirnite  na ekranu sata da biste ga prilagodili. Ako je prilagođeni sadržaj ekrana sata prikazan kao - -, proverite da li je vaš sat spreman za praćenje i da li ste omogućili odgovarajuću funkciju u aplikaciji HONOR Zdravlje.
  - Korisnici iOS-a ne mogu da preuzimaju i instaliraju plaćene slike ekrana sata.
  - Veličina prikazana u detaljima ekrana sata prikazuje saobraćaj, ali ne i memorijski prostor potreban za preuzimanje i instaliranje datoteke sa slikom ekrana sata.


### Brisanje slike ekrana sata

- 1 Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Prodavnica slika sata > Još**.
- 2 Izaberite **Ja > Izmeni** i dodirnite  u gornjem desnom uglu ekrana sata da biste je izbrisali.
  -  . Da biste koristili ovu funkciju, potrebno je da nadogradite svoj sat i aplikaciju HONOR Zdravlje na najnoviju verziju.

## Podešavanje funkcije Uvek na ekranu (AOD)

Uvek na ekranu (AOD) se prikazuje kada je vaš sat u stanju pripravnosti. Ova funkcija je podrazumevano onemogućena.

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Slika sata i početna stranica > AOD**.
- 2 Uključite **AOD**.
- 3 Dodirnite **Stil AOD-a** da biste podesili stil AOD-a.
- 4 Uključite **Planirani** da biste podesili vreme početka i završetka AOD-a.

-  • Možete postaviti samo unapred podešene AOD-ove, ali ne i prilagođene na vašem sat.
  - Ako je AOD omogućen, funkcija Podigni za buđenje neće biti dostupna.
  - Omogućavanje funkcije AOD može da smanji trajanje baterije.

## Podešavanje prikaza i osvetljenosti ekrana


### Podešavanje osvetljenosti ekrana

- 1** Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Prikaz i osvetljaj > Osvetljaj**.
- 2** Izaberite nivo osvetljenosti i dodirnite **U REDU**. Nivo 5 je najsvetliji a nivo 1 je najtamniji.

### Podešavanje vremena spavanja



- 1** Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Prikaz i osvetljaj > Spavanje**.
- 2** Izaberite vreme spavanja i dodirnite **U REDU**.

### Podešavanje vremena uključenog ekrana

- 1** Prevucite nadole na bročtaniku sata da biste ušli u meni sa prečicama i osvetlite  da bi ekran ostao uključen.
- 2** Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Prikaz i osvetljaj > Ekran je uključen**.
- 3** Izaberite vreme uključenog ekrana i dodirnite **U REDU**.

## Podešavanje jačine zvuka

### Podešavanje jačine zvuka

- 1** Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Jačina zvuka > Jačina zvuka**.
- 2** Dodirnite  ili  da biste smanjili ili pojačali jačinu zvuka.

### Omogućavanje ili onemogućavanje nečujnog režima


- 1** Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Jačina zvuka**.
- 2** Uključite ili isključite **Tihi režim**.


## Podešavanje jačine taktilnosti

- 1** Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Haptika > Jačina**.
- 2** Izaberite jačinu dodira (vaš sat će vibrirati u skladu sa tim) i dodirnite **U redu**.



## Omogućavanje režima Ne uznemiravaj

Prevucite nadole na ekranu sata da biste ušli u meni za prečice i dodirnite  ili Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja** > **Ne uznemiravaj** da biste omogućili funkciju Ne uznemiravaj.

-  Kada omogućite funkciju Ne uznemiravaj, vaš sat neće vibrirati za dolazne pozive i obaveštenja, a funkcija Podigni za buđenje će biti onemogućena.

## Zaključavanje i otključavanje ekrana

Možete podesiti PIN koji se koristi za otključavanje vašeg sat nakon što se automatski zaključa kada nije na ručnom zglobu.

### Podešavanje PIN-a

Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja** > **PIN** > **Omogućavanje PIN-a** i pratite uputstva na ekranu da biste završili podešavanja. Vaš sat se automatski zaključava kada nije na ručnom zglobu ili kada se ne nosi.


-  Čuvajte svoj PIN. Ako ga zaboravite, potrebno je da vratite svoj sat na fabrička podešavanja.

### Onemogućavanje PIN-a

Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja** > **PIN** > **Onemogućavanje PIN-a** i pratite uputstva na ekranu da biste uneli važeći PIN.

### Promena PIN-a

Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja** > **PIN** > **Promena PIN-a** i pratite uputstva na ekranu da biste uneli važeći i novi PIN.

-  Ako pet puta zaredom unesete netačan PIN, promena PIN-a će se automatski zaključati na 10 minuta. Pokušajte ponovo kasnije.

### Zaboravljen PIN

Čuvajte svoj PIN. Ako ga zaboravite, potrebno je da vratite svoj sat na fabrička podešavanja pre daljeg rada. Nakon resetovanja, vaš sat će izgubiti sva podešavanja.

## Pregled informacija o uređaju

### Naziv uređaja

- Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja** > **Više informacija** da biste videli naziv uređaja sat.
- Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, naziv trenutno povezanog uređajasat je naziv uređaja sat.

## MAC adresa

Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Više informacija** da vidite MAC adresu uređaja sat.

## Serijski broj

Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Više informacija** da vidite serijski broj uređaja sat.

## Model

- Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Više informacija** da vidite model uređaja sat.
- Laserski model na poledini uređaja sat je model uređaja sat.


## Verzija

- Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Više informacija** da vidite verziju uređaja sat.
- Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, dodirnite **Ažuriranje firmvera** da vidite verziju firmvera uređaja sat.

# Ažuriranje verzije

## Ažuriranje aplikacije

Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Ažuriranje firmvera > Potraži ažuriranja**. Vaš telefon će proveriti da li postoje dostupna ažuriranja za vaš sat. Pratite uputstva na ekranu da biste ažurirali.

-  Uključite **automatsko preuzimanje preko Wi-Fi mreže**, i vaš sat će vam poslati obaveštenje svaki put kad detektuje novu verziju. Pratite uputstva na ekranu da biste ažurirali.
  - Da biste osigurali uspešno ažuriranje, uverite se da je na vašem sat baterija napunjena 20% ili više.

## Ažiranje na vašem sat

Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Sistem > Ažuriraj > Provera**. Vaš sat će proveriti da li je dostupna najnovija verzija. Pratite uputstva na ekranu da biste ažurirali.

# Čišćenje i održavanje

Održavajte uređaj i narukvicu čistim i suvim da biste produžili njihov radni vek. Možete da koristite komad papira ili meku krpu namočenu u alkohol da obrišete površinu uređaja.

Prilikom čišćenja uređaja obratite pažnju na sledeće:

- Pre čišćenja uređaja isključite uređaj iz adaptera za napajanje.
- Posle vežbanja uklonite sav znoj ili mrlje sa površine uređaja i narukvice.

- Kada je na sobnoj temperaturi, nemojte stavljati uređaj u neku drugu tečnost osim vode i ne uranjajte uređaj u tečnost na duže vreme.
- Da biste sprečili koroziju i oštećenje uređaja, nemojte koristiti hemijske proizvode ili deterdžent za čišćenje uređaja ili njegove dodatne opreme.
- Nakon čišćenja uređaja, koristite komad suve tkanine ili pamučnog papira za čišćenje uređaja kako biste sprečili kondenzaciju preostale vode u uređaju i njegovo oštećenje.
- Da biste sprečili promenu boje, izbegavajte da narukvica svetle boje dođe u kontakt sa tamnom odećom. Ako se narukvica svetle boje slučajno zaprlja, umočite meku četkicu u čistu vodu i nežno je obrišite.
- Kada obavite mnogo vežbi, blagovremeno očistite narukvicu kako biste izbegli nakupljanje znoja, što može izazvati nakupljanje bakterija. Nakon čišćenja narukvice, osušite je na dobro provetrenom i suvom mestu. Nemojte je nositi kada je mokar.
- Preporučuje se da redovno koristite pamučni štapić, pamučnu krpicu ili četkicu namočenu u alkohol da obrišete bazu za punjenje i priključak za punjenje na poleđini proizvoda kako biste uklonili prljavštinu.

Ovaj dokument je originalno proizveden i objavljen od strane proizvođača, brenda Honor, i preuzet je sa njihove zvanične stranice. S obzirom na ovu činjenicu, Tehnoteka ističe da ne preuzima odgovornost za tačnost, celovitost ili pouzdanost informacija, podataka, mišljenja, saveta ili izjava sadržanih u ovom dokumentu.

Napominjemo da Tehnoteka nema ovlašćenje da izvrši bilo kakve izmene ili dopune na ovom dokumentu, stoga nismo odgovorni za eventualne greške, propuste ili netačnosti koje se mogu naći unutar njega. Tehnoteka ne odgovara za štetu nanесenu korisnicima pri upotrebi netačnih podataka. Ukoliko imate dodatna pitanja o proizvodu, ljubazno vas molimo da kontaktirate direktno proizvođača kako biste dobili sve detaljne informacije.

Za najnovije informacije o ceni, dostupnim akcijama i tehničkim karakteristikama proizvoda koji se pominje u ovom dokumentu, molimo posetite našu stranicu klikom na sledeći link:

<https://tehnoteka.rs/p/honor-watch-4-black-pametni-sat-akcija-cena/>