

Uputstvo za upotrebu

HONOR Watch 6 Twilight Brown 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-6-twilight-brown-pametni-sat-akcija-cena/>

HONOR Watch 6

Korisničko uputstvo

HONOR

Sadržaj

Početak

Upoznajte svoj sat	1
Pravilno nošenje uređaja	1
Uključivanje/isključivanje i ponovno pokretanje sata	2
Upravljanje pokretima na ekranu	3
Uparivanje sa telefonom	3
Saznajte više o tasterima	4
Punjenje vašeg sat	5

Profesionalni sportovi

Početak treninga	7
Prilagođavanje liste vežbi	7
Automatsko detektovanje statusa Treninga	8
Badminton	8
Merenje laktatnog praga	9
Sagorevanje masti uz glasovno navođenje	9
Trčanje uz AI trenera	10
Pregled zapisa o treningu	10
Pregled statusa treninga	10
Pregled evidencije dnevnih aktivnosti	11
Pregled maršrute vežbanja	12

Upravljanje zdravljem

Skeniranje zdravlja	13
Merenje vaše fitnes starosti	13
Telesna energija	14
Merenje pulsa	14
Merenje pulsa tokom vežbanja	16
Merenje nivoa kiseonika u krvi	17
Nadgledanje spavanja	18
Menstrualni ciklus	19
Detekcija stresa	20
Vežbe disanja	21

Udoban život

Sinhronizacija obaveštenja telefona	22
Obavljanje poziva	22
Odgovaranje na poziv	23
Glasovne zabeleške	23
Kontrola reprodukcije muzike	24
Plaćanje pomoću NFC tehnologije	25

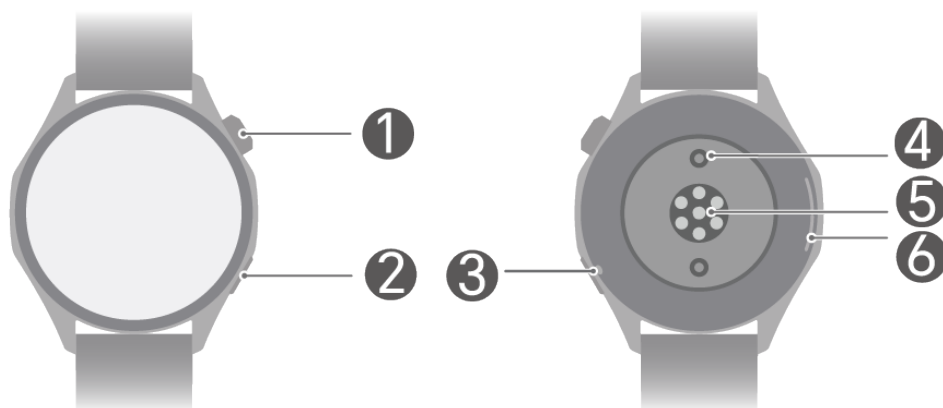
Daljinski zatvarač kamere	26
Proveravanje vremena	26
Emitovanje pulsa	27
Podešavanje Alarma	27
Kompas	28
Baterijska lampa	28
Vazdušni pritisak	28
Koristite funkciju sat Pronađi telefon	29
Pronalaženje sat pomoću telefona	29

Personalizovana podešavanja

Podešavanje vremena i jezika	30
Povezivanje uređaja sa Bluetooth slušalicama	30
Još slika sata	30
Podesite Magični brojčanik	31
Podešavanje funkcije Uvek na ekranu (AOD)	32
OneHop slika sata	32
Podešavanje prikaza i osvetljenosti ekrana	33
Podešavanja pokreta	33
Podešavanje jačine zvuka	33
Podešavanje jačine taktilnosti	34
Omogućite režim Ne uznemiravaj	34
Zaključavanje i otključavanje ekrana	34
Pregled informacija o uređaju	35
Resetovanje	35
Ažuriranje verzije	35

Početak

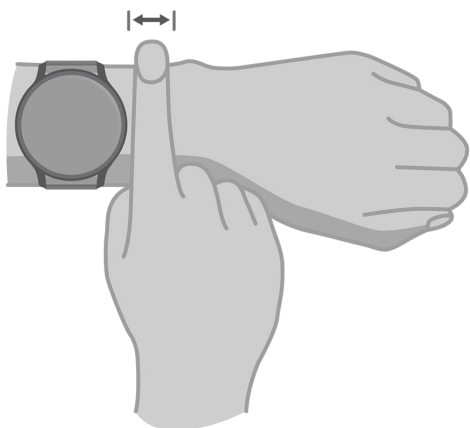
Upoznajte svoj sat



Broj	Opis
1	Taster za povećanje
2	Donji taster
3	Mikrofon
4	Priključak za punjenje
5	Senzor pulsa
6	Zvučnik

Pravilno nošenje uređaja

Uverite se da je zadnja strana vašeg satčista i suva, a zatim podesite kaiš sat tako da uređaj udobno i čvrsto stoji na ručnom zglobu. Nemojte lepiti zaštitnu foliju na zadnju stranu sat kako ne biste blokirali senzor, jer to može dovesti do nebeleženja ili nepreciznih podataka za praćene stavke kao što su puls, nivo kiseonika u krvi i san.



- Ako tokom nošenja osetite nelagodnost na koži, prestanite da koristite uređaj i obratite se lekaru.
- Kako biste obezbedili tačnost rezultata praćenja, nosite sat pravilno. Nosite ga najmanje jedan prst iznad ručnog zgloba, izbegavajte da bude previše labav ili previše zategnut, a tokom vežbanja ga nosite malo čvršće.

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.

Upravljanje pokretima na ekranu

Uređaj podržava operacije dodirivanja, prevlačenja nagore, prevlačenja nadole, prevlačenja ulevo, prevlačenja udesno, dugog pritiska itd.

Pokreti	Funkcije
Dodirnite ekran	Izaberite ili potvrdite
Dodirnite i držite ekran	• Promenite sliku sata (dodirnite i držite ekran sa slikom sata) • Pristupite ekranu sa podešavanjima kartice (dodirnite i držite karticu)
Prevlačenje udesno	• Pogledajte karticu uređaja (prevucite prstom udesno na ekranu slike sata) • Idi nazad
Prevlačenje ulevo	Pogledajte karticu uređaja (prevucite prstom ulevo na ekranu slike sata)
Prevlačenje nagore	• Pregledajte poruke i obaveštenja (prevucite prstom nagore na ekranu slike sata) • Pogledajte još funkcija i poruka
Prevlačenje nadole	• Pregledajte meni sa prečicama i statusnu traku (prevucite prstom nadole na ekranu slike sata) • Uključite i isključite režim Ne uznemiravaj, Režim spavanja, i još mnogo toga u meniju prečica • Proverite preostalu bateriju i status Bluetooth-a u statusnoj traci • Pogledajte još funkcija i poruka

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.
-  i
- 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.

Saznajte više o tasterima

Uobičajeni tasteri

Operacija

Funkcije

- Taster za rotaciju
- U prikazu sa tri kolone ili u prikazu sa jednom kolonom, prevucite nadole kroz aplikacije na ekranu liste aplikacija.
 - Na ekranu aplikacije, prevucite nagore ili nadole.
- Stil početnog ekrana možete podesiti izborom opcije  > **Slika sata i početna stranica > Stil početnog ekrana.**
- Pritisak na gornji taster
- Probudite ekran (kada je isključen).
 - Uđite na stranicu liste aplikacija (na interfejsu slika sata).
 - Vratite se na interfejs slika sata (sa drugih ekrana).
- Dugo pritisnite gornji taster
- Uključite uređaj (kada je isključen).
 - Otvorite stranicu za ponovno pokretanje/isključivanje (dok je uređaj uključen, dugo pritisnite gornji taster 3 s).
 - Dugo pritisnite gornji taster (više od 12 s) za prinudno ponovno pokretanje.
- Pritisak na donji taster
- Otvorite prečicu aplikacije (podrazumevana aplikacija je Trening, možete je prilagoditi).

Funkcije tastera u scenama vežbanja

Operacija	Funkcije
Pritisak na gornji taster	Pauziraj/Nastavi vežbanje.
Pritisak na donji taster	Prikaži još podataka o vežbanju (za neke načine vežbanja).
Dugo pritisnite gornji taster	Završi vežbanje.

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.

Profesionalni sportovi

Početak treninga

Započnite vežbanje na svom sat

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Trening**.
- 2 Izaberite kurs ili trening. Takođe možete dodirnuti **Dodaj** da biste dodali i izabrali druge treninge.
 Dodirnite  pored vrste treninga da biste postavili svoje ciljeve, podsetnike i metronom. Parametri koje možete podesiti mogu se razlikovati u zavisnosti od vrste treninga.
- 3 Dodirnite ikonu Početak da biste započeli vežbanje. Za trening na otvorenom, sačekajte dok se ne pronađu GPS koordinate.
- 4 Možete da obavljate sledeće radnje tokom vežbanja:
 - Prevucite nalevo ili nadesno da biste prelazili između podešavanja, podataka o vežbi ili ekrana 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, a zatim dodirnite tip podataka o vežbanju da biste prilagodili podatke prikazane na prilagođenom ekranu u realnom vremenu. (Neki podaci se ne mogu prilagoditi i uređivati.)
- 5 Prevucite ulevo ili udesno i dodirnite  na ekranu za podešavanja da biste završili vežbanje.

Pokrenite trening u aplikaciji Honor Zdravlje

Da biste počeli sa trčanjem i drugim vežbama u aplikaciji Honor Zdravlje, potrebno je da nosite i telefon i sat i da se uverite da su telefon i sat povezani.

- 1 Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Vežbanje**, izaberite željeni trening i dodirnite ikonu Početak.
- 2 Kada vežbanje počne, vaš sat će prikazivati puls, brzinu, trajanje i druge podatke.

Prilagođavanje liste vežbi

Možete po potrebi dodati vežbu radi lakše upotrebe.

Dodavanje vežbe

Na listi aplikacija sata idite na **Trening**. Prevucite nagore i dodirnite **Dodaj** da biste izabrali trening koji želite dodati na listu vežbi.

Uklanjanje vežbe

Na listi aplikacija sata idite na **Trening**. Dodirnite  pored vežbe koju treba ukloniti. Na stranici sa podešavanjima, dodirnite **Ukloni**.

Automatsko detektovanje statusa Treninga

sat može automatski da prepozna status treninga i da vas podseti da započnete vežbanje na sat.

- 1 Na listi aplikacija na vašem sat, idite na **Podešavanja > Podešavanja treninga** ili **Trening > Podešavanja treninga** i uključite opciju **Automatska detekcija treninga**.
- 2 Kada sat detektuje da vežbate, podsetiće vas da započnete trening. Možete ignorisati podsetnik ili ga dodirnuti da biste započeli trening.
 -  • Trenutno se automatski mogu detektovati sledeći treninzi: šetnja u zatvorenom prostoru, šetnja na otvorenom, trčanje u zatvorenom prostoru, trčanje na otvorenom, eliptični trenažer i suvo veslo. Pogledajte uputstva na ekranu na sat.
 - Ako su ispunjeni zahtevi za držanje, trajanje i intenzitet, vaš sat će automatski detektovati i podsetiti vas da započnete trening.
 - Kada počnete da vežbate, ako vaš stvarni intenzitet treninga ne odgovara potrebnom nivou za tu vrstu vežbe, vaš sat će vam prikazati podsetnik sa pitanjem da li ste završili trening. Možete ili odbaciti ovaj podsetnik ili izabrati da završite trening.

Badminton

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Trening > Badminton**.
- 2 Izaberite Režim meča ili Način vežbanja.
 - U Režimu meča možete da konfigurirate sistem bodovanja i broj setova. Dodirnite ikonu Start i izaberite server da biste započeli meč. Tokom meča, dodirnite ekran na strani za bodovanje da biste ažurirali rezultat. Kada se završi set, aplikacija će automatski preći na sledeći set. Kada se meč završi, možete da pregledate podatke o treningu, uključujući rezultat utakmice, krivu pulsa i utrošene kalorije, kao i da pratite uputstva na ekranu za izvođenje profesionalnih vežbi istezanja.
 - U načinu vežbanja podesite na kojem ručnom zglobu nosite sat i u kojoj ruci držite reket. Prevucite nagore po ekranu da biste, po potrebi, podesili ciljano trajanje vežbanja, cilj utrošenih kalorija i podsetnike za intervale, puls i druge metrike. Nakon što završite sa podešavanjima, dodirnite ikonu Start, a sat će tokom treninga pratiti broj zamaha, utrošene kalorije, brzinu zamaha i druge podatke.
- 3 Prevucite ulevo ili udesno po ekranu i dodirnite  da biste završili trening.

Merenje laktatnog praga

Kroz merenje laktatnog praga mogu se preciznije odrediti aerobna i anaerobna zona i prilagoditi korisniku kako bi se poboljšala efikasnost treninga.

-  Tokom merenja vodite računa da ste na otvorenom prostoru i da je GPS uspešno aktiviran pre početka, radi tačnosti merenja.
 - Tokom merenja održavajte tempo u okviru preporučenog opsega tempa.
- 1** Na listi aplikacija sata idite na **Test laktatnog praga**, i dodirnite **Izmeri**.
 - 2** Proverite da li su vaši lični podaci tačni. Ako su potrebne izmene, dodirnite **Otvori na telefonu** da biste automatski otvorili ekran za uređivanje ličnog profila u aplikaciji HONOR Zdravlje.
 -  Ova funkcija je podržana samo na HONOR telefonima.
 - 3** Izaberite nivo fizičke sposobnosti, dodirnite **Pokreni** da započnete merenje, pratite uputstva tokom vežbanja i nakon završetka pogledajte puls laktatnog praga i tempo laktatnog praga.

Sagorevanje masti uz glasovno navođenje

Vaš sat je pametni fitnes trener koji vam pomaže da efikasnije smanjujete masno tkivo. Praćenjem promena telesne masti i odnosa ugljenika i vode tokom vežbanja na otvorenom, prikazuje vaš napredak u sagorevanju masti i pruža glasovno navođenje kako biste ostali u optimalnoj zoni za sagorevanje masti.

- 1** Na listi aplikacija sata idite na **Trening**.
 - 2** Dodirnite  na desnoj strani **Trčanje na otvorenom** da biste omogućili opciju **Brzo sagorevanje masti**.
 - 3** Vratite se na listu aplikacija, izaberite **Trčanje na otvorenom** da biste pristupili ekranu za trčanje i započnite trčanje.
 - 4** Obratite pažnju na glasovna uputstva kako biste ostali u zoni pulsa za sagorevanje masti. Prevucite ekran da biste promenili prikaze i u stvarnom vremenu pratili podatke o sagorevanju masti.
 - 5** Po završetku treninga možete da pregledate statistiku sagorevanja masti i vidite svoje performanse.
-  Za optimalno korisničko iskustvo ažurirajte sat na najnoviju verziju.
- Da biste koristili funkciju **Brzo sagorevanje masti** isključite **AI trenera**. Kada je **AI trener** uključen, funkcija **Brzo sagorevanje masti** neće biti dostupna.

Trčanje uz AI trenera

U scenarijima trčanja na otvorenom, omogućite AI trenera kako biste dobili inteligentno navođenje u stvarnom vremenu putem glasovnih obaveštenja.

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Trening**.
- 2 Dodirnite  na desnoj strani **Trčanje na otvorenom** da biste omogućili **AI trenera**.
- 3 Izaberite **Vođenje za puls** ili **Smernice za tempo** u skladu sa svojim potrebama.
Vođenje za puls: Preporučuje odgovarajuće zone pulsa i trajanje treninga na osnovu vaše fizičke kondicije i sposobnosti, i pruža glasovno navođenje.
Smernice za tempo: Pomaže vam da održavate stabilan ritam trčanja na osnovu unapred podešenog željenog tempa putem virtuelnog vodiča i pruža glasovno navođenje.
- 4 Vratite se na listu aplikacija, dodirnite **Trčanje na otvorenom** za ulazak u interfejs za trčanje i započnite trčanje.
- 5 Tokom vežbanja prevucite levo ili desno po ekranu da biste prebacivali između podešavanja, podataka o treningu, muzičkog ekrana i drugih interfejsa. Na ekranu sa podacima o vežbi prevucite nagore ili nadole da biste videli podatke o vežbi.

Pregled zapisa o treningu

Vaš sat beleži vaše treninge, omogućavajući vam da prikazete svoj fitnes napredak u različitim sportovima. Ovi profesionalni podaci služe kao motivacioni alat koji vas podstiče ka vašim fitnes ciljevima.

Pogledajte na svom sat

Na listi aplikacija sata idite na **Zapisi o treningu** da biste detaljno pregledali istoriju svojih treninga. Svaki sport dolazi sa svojim skupom detaljnih metrika.

-  Vaš sat čuva do 10 najnovijih zapisa u **Zapisi o treningu**. Svaki novi zapis koji premaši ovo ograničenje automatski zamenjuje najstariji zapis. Zapisi se ne mogu brisati pojedinačno. Vraćanje na fabrička podešavanja briše sve zapise o vežbanju, ali i druga podešavanja i podatke na vašem sat. Oprezno nastavite.

Pogledajte u aplikaciji

Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Zdravlje**, dodirnite **Još** zatim izaberite određeni sportski zapis koji želite da pregledate za detaljnije informacije.

Pregled statusa treninga

Možete da procenite efikasnost vašeg aktuelnog treninga na osnovu trenda opterećenja tokom treninga iz prošle nedelje i maksimalnog unosa kiseonika (Maksimalni VO2), kako biste izbegli povrede pri vežbanju i imali zdraviji život.

Na listi aplikacija sata idite na **Status treninga** da biste videli podatke kao što su **Umor**, **Opterećenje tokom treninga** i **Maksimalni VO2**.

- **Umor:** Pokazuje koliko ste umorni nakon treninga. Umor izazvan vežbanjem odnosi se na privremeni pad sposobnosti ljudskog tela da vežba zbog fizioloških i biohemijskih promena tokom vežbanja. Vaš sat izračunava vreme oporavka na osnovu formule.
- **Opterećenje tokom treninga:** To je sedmodnevno opterećenje tokom treninga koje se može koristiti za određivanje vašeg nivoa na osnovu vašeg statusa kondicije. Vaš sat prikuplja podatke o vašem opterećenju tokom treninga iz režima vežbanja koji prati vaš puls, kao što su trčanje i hodanje.
- **Maksimalni VO2:** Može se dobiti iz trčanja na otvorenom. Vaš sat dobija krivu Maksimalnog VO2 ako su ispunjeni sledeći uslovi:
 - Trčite na otvorenom najmanje jednom nedeljno (2,4 km za 20 minuta).
 - Maksimalni VO2 se izračunava najmanje dva puta, sa intervalom dužim od nedelju dana.

Pregled evidencije dnevnih aktivnosti

Podaci o vašim dnevnim aktivnostima se pažljivo beleže, što vam omogućava da pregledate svoje performanse u bilo kom trenutku.

Pogledajte na svom sat

Na listi aplikacija sata idite na **Zapisi o aktivnosti**, prevucite prstom preko ekrana da biste videli detaljne metrike kao što su broj koraka, trajanje vežbanja, potrošene kalorije, sati aktivnosti i pređena razdaljina.

Evidencija aktivnosti je vizuelno predstavljena sa tri prstena, svaki sa posebnim fokusom:

1.  **Broj koraka:** Pokazuje ukupan broj koraka koje ste napravili tokom dana. Podrazumevani cilj je 8.000 koraka, ali možete da podesite ovaj cilj putem aplikacije HONOR Zdravlje.
2.  **Trajanje vežbanja:** Odražava trajanje vežbanja na osnovu učestalosti koraka i intenziteta pulsa. Podrazumevani cilj je 30 minuta.
3.  **Potrošnja tokom aktivnosti:** Vaš sat prati i beleži potrošene kalorije tokom aktivnosti. Ovaj cilj se takođe može prilagoditi u aplikaciji HONOR Zdravlje.

Pogledajte u aplikaciji

Uverite se da je vaš sat pravilno povezan sa aplikacijom HONOR Zdravlje. Idite na HONOR Zdravlje > Health i pogledajte sveobuhvatnu evidenciju, uključujući korake.

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, hodaње 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.

Upravljanje zdravljem

Skeniranje zdravlja

Skeniranje zdravlja je alatka koja je dizajnirana za praćenje različitih zdravstvenih pokazatelja, kao što su puls i nivo stresa, i daje brze rezultate. Ako omogućite Brzi jutarnji izveštaj, dobićete sažetak zdravstvenih podataka za prethodni dan.

Merenje jednim dodirom

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Skeniranje zdravlja**.
- 2 Dodirnite **Merenje jednim dodirom** da biste započeli. Ostanite mirni tokom procesa merenja i sačekajte 45 sekundi da uređaj generiše vaše zdravstvene rezultate.

Brzi jutarnji izveštaj

Na listi aplikacija sata idite na **Skeniranje zdravlja**, prevucite nagore sa ekrana, uključite ili isključite **Jutarnji izveštaj**.

Kada je omogućeno, uređaj će prikazivati sažetak zdravstvenih podataka od prethodnog dana. Dodirnite podsetnik za Brzi jutarnji izveštaj na tabli sa obaveštenjima da biste prikazali detalje.

Prikažite istorijske rezultate i izveštaje Brzog jutarnjeg izveštaja

- Na listi aplikacija sata idite na **Skeniranje zdravlja**, prevucite nagore na ekranu i dodirnite **Mali izveštaj provere** da biste prikazali rezultate Skeniranja zdravlja i rezultate Brzog jutarnjeg izveštaja.
- Otvorite aplikaciju Honor Zdravlje i idite na **Ja > Moji izveštaji** da biste prikazali rezultate Skeniranja zdravlja, podelili i preuzeli rezultate.

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.
 -  Ako postoje istorijski podaci o vašoj fitnes 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.

-  • Merenje fitnes 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 fitnes starost.

-  Nadogradite svoju sat na najnoviju verziju da biste uživali u više vrhunskih iskustava.

Telesna energija

Praćenjem vaših svakodnevni aktivnosti, trajanja odmora i dugoročnih zdravstvenih rizika tokom celog dana, ova funkcija prikazuje promene nivoa telesne energije u stvarnom vremenu kako bi vam pomogla da bolje razumete svoje fizičko stanje i usvojite zdrav način života.

1 Na listi aplikacija sata idite na **Telesna energija**, uključite prekidače **Automatska detekcija stresa** i **Detekcija promenljivosti pulsa**, i dodirnite **U redu**.

2 Pratite uputstva na ekranu, dodirnite **Sledeće** i potvrdite svoje lične podatke.

-  Merenja telesne energije se zasnivaju na vašim ličnim podacima. Uverite se da su vaši lični podaci u aplikaciji HONOR Zdravlje tačni. U aplikaciji možete da izmenite svoje lične podatke.

3 Prevucite nagore po ekranu i uključite prekidače za funkcije kao što su neprekidno merenje pulsa i zdravo spavanje kako biste pratili svoje svakodnevne aktivnosti. Uključite prekidač **Dozvoli obaveštenja** i sat će davati blagovremene predloge na osnovu vašeg nivoa telesne energije.

4 Prevucite prstom nadole po ekranu da biste videli krivu promene telesne energije.

-  Lični referentni raspon zdravlja utvrđuje se na osnovu podataka o telesnoj energiji iz poslednjih sedam dana. Kroz praćenje u stvarnom vremenu i poređenje sa ovim referentnim rasponom, možete precizno utvrditi da li je vaše fizičko stanje normalno.

5 Prevucite ulevo po ekranu za vežbanje ili vežbe disanja u skladu sa pametnim zdravstvenim preporukama. Takođe možete da dodirnete **Promeni** da biste promenili predloge.

Merenje pulsa

sat podržava neprekidno merenje pulsa, 24-časovno praćenje pulsa, jednokratno merenje pulsa, merenje pulsa u stanju mirovanja i upozorenja na visok/nizak puls.

Neprekidno merenje pulsa

Nakon omogućavanja neprekidnog merenja pulsa, vaš sat će neprekidno meriti vaš puls.

Omogućite ga na sat:

- 1** Na listi aplikacija sata idite na **Puls**.
- 2** Prevucite nagore na ekranu da biste uključili **Neprekidno merenje pulsa**.
- 3** Odaberite način merenja pulsa: Način merenja pulsa može se podesiti na **Pametno** ili **U stvarnom vremenu**.
 - Inteligentno: Automatski podesite praćenje pulsa na osnovu vaše aktivnosti.
 - U stvarnom vremenu: Obezbeđuje merenja pulsa u stvarnom vremenu, nezavisno od intenziteta aktivnosti.

Omogućite ga u aplikaciji HONOR Zdravlje:

- 1** Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju.
- 2** Dodirnite **Obaveštenja o zdravlju > Neprekidno merenje pulsa** i omogućite **Neprekidno merenje pulsa**.
- 3** Odaberite način merenja pulsa: Način merenja pulsa može se podesiti na **Pametno** ili **U stvarnom vremenu**.
 - Inteligentno: Automatski podesite praćenje pulsa na osnovu vaše aktivnosti.
 - U stvarnom vremenu: Obezbeđuje merenja pulsa u stvarnom vremenu, nezavisno od intenziteta aktivnosti.

Jednokratno merenje pulsa

- 1** Koristite jednu od sledećih metoda da biste isključili Neprekidno merenje pulsa:
 - Otvorite aplikaciju HONOR Zdravlje, idite na stranicu sa detaljima o uređaju, dodirnite **Obaveštenja o zdravlju > Neprekidno merenje pulsa** i isključite **Neprekidno merenje pulsa**.
 - Na listi aplikacija sata idite na **Puls**, prevucite nagore na ekranu da biste isključili **Neprekidno merenje pulsa**.
- 2** Na listi aplikacija sata idite na **Puls**, pa obavite pojedinačno merenje pulsa.

Merenje pulsa u stanju mirovanja

Puls u stanju mirovanja je broj otkucaja srca u minuti dok ste neaktivni, ali budni. To je jedan od najvažnijih indikatora vašeg kardiovaskularnog zdravlja. Za najpreciznije merenje pulsa u stanju mirovanja, preporučuje se da merenje obavljate ujutru, odmah nakon buđenja i pre bilo kakve fizičke aktivnosti.

- 1** Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju.
- 2** Dodirnite **Obaveštenja o zdravlju > Neprekidno merenje pulsa**, i uključite prekidač **Neprekidno merenje pulsa**. sat će automatski meriti puls u stanju mirovanja.
 -  Ako uslovi za merenje pulsa u stanju mirovanja nisu ispunjeni, sat prikazaće se - -.
 - Ako sat ne meri u idealnom trenutku, možda neće precizno ili uopšte prikazati vaš puls u stanju mirovanja.

Upozorenje za puls

Nakon što su podešeni **Podsetnik za visok puls** i **Podsetnik za nizak puls**, sat će izdati upozorenje ako detektuje da je vaš puls u stanju mirovanja van izabranog opsega tokom 10 uzastopnih minuta.

Podesite ga na sat:

- 1** Na listi aplikacija sata idite na **Puls**.
- 2** Prevucite nagore na ekranu da biste uključili **Neprekidno merenje pulsa**.
- 3** Podesite graničnu vrednost za **upozorenje na visok puls** ili **upozorenje na nizak puls**. Biće izdato upozorenje ako puls premaši ili padne ispod unapred podešene vrednosti duže od 10 uzastopnih minuta.

Podesite ga u aplikaciji HONOR Zdravlje:

- 1** Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju.
- 2** Dodirnite **Obaveštenja o zdravlju > Neprekidno merenje pulsa** i omogućite **Neprekidno merenje pulsa**.
- 3** Podesite ograničenja za **Podsetnik za visok puls** i **Podsetnik za nizak puls**. Biće izdato upozorenje ako puls premaši ili padne ispod unapred podešene vrednosti duže od 10 uzastopnih minuta.

Merenje pulsa tokom vežbanja

Tokom vežbanja, vaš sat će u stvarnom vremenu pratiti puls.

Jednokratno merenje pulsa tokom vežbanja

Kada započnete vežbanje, na ekranu nosivog uređaja prikazuje se trenutni puls. Na kraju vežbanja, na stranici sa rezultatima možete pregledati prosečnu vrednost pulsa i maksimalni puls, kao i trajanje u zonama pulsa.

Upozorenje na visok puls tokom vežbanja

Nakon što započnete sa vežbanjem, ako vaš puls tokom vežbanja iznad podešenog gornjeg ograničenja duže od 1 minuta, vaš sat će vibrirati i upozoriti vas na visok puls.

Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Vežbanje**, izaberite vrstu treninga, a zatim dodirnite

⋮ > **Podešavanja treninga > Podešavanja za puls tokom vežbe**. Podesite gornju granicu pulsa i omogućite **Visok puls**.

Raspodela zona pulsa tokom vežbanja

Različiti tipovi treninga i ciljevi koriste različite metode podele zona pulsa. Trening zasnovan na zonama pulsa pomaže da ostvarite bolje rezultate.

Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Vežbanje**, izaberite vrstu treninga, a zatim dodirnite

⋮ > **Podešavanja treninga** > **Podešavanja za puls tokom vežbe**, i izaberite način podele zona pulsa.

- Procenat maksimalnog pulsa: Deli zone treninga različitog intenziteta na osnovu vašeg maksimalnog pulsa.
- Procenat rezerve pulsa: Deli zone treninga različitog intenziteta na osnovu rezerve pulsa (maksimalni puls – puls u stanju mirovanja).
- Procenat laktatnog praga pulsa: Deli zone vežbanja različitog intenziteta na osnovu procenta pulsa na nivou laktatnog praga izmerenog tokom trčanja na otvorenom.

 Različiti tipovi treninga podržavaju različite metode podele zona pulsa.

Puls tokom oporavka

Nakon vežbanja, vaš sat će prikazati stranicu za merenje pulsa tokom oporavka. Nakon što potvrdite merenje, uređaj će početi da prati promene pulsa tokom 1 minuta. Kada se merenje završi, možete da pregledate krivu oporavka pulsa.

Tokom merenja održavajte uobičajeno stanje i izbegavajte intenzivno vežbanje. Pritisnite gornji taster da biste prekinuli merenje i izašli.

Merenje nivoa kiseonika u krvi

Nivo kiseonika u krvi je ključni pokazatelj vašeg zdravstvenog stanja. Sa svojim nosivim uređajem, možete pratiti fluktuacije kiseonika u krvi tokom dana, što vam omogućava da pratite sve promene u vašem telu u bilo kom trenutku.

 Za tačne rezultate merenja, uverite se da nosite vaš sat pravilno. Držite ga širinu prsta iznad ručnog zgloba, sa zadnjom stranom čvrsto pritisnutom uz kožu, bez ikakvih blokada. Ako ne stoji kako treba, podesite ga prema uputstvima na ekranu pre merenja.

Jednokratno merenje nivoa kiseonika u krvi

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **SpO2**.
- 2 Dodirnite **Izmeri** i ostanite mirni dok uređaj procenjuje trenutni nivo kiseonika u krvi.

Automatsko merenje nivoa kiseonika u krvi

Kada aktivirate automatsko merenje, vaš sat će automatski pratiti i beležiti nivo kiseonika u krvi tokom perioda neaktivnosti.

Omogućite ga na svom sat:

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **SpO2**.
- 2 Prevucite prstom nagore po ekranu da biste uključili **Automatsko merenje SpO2**.
- 3 Dodirnite **Upozorenje za nizak SpO2** da biste dobili upozorenje kada nivo kiseonika u krvi padne ispod podešene granice dok ste budni.

Omogućite to u aplikaciji Honor Zdravlje:

- 1** Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju.
- 2** Dodirnite **Upozorenje u vezi sa zdravljem > Automatsko praćenje nivoa kiseonika u krvi** i uključite **Automatsko praćenje nivoa kiseonika u krvi**.
- 3** Dodirnite **Podsetnik za donje ograničenje nivoa kiseonika u krvi** da biste dobili upozorenje kada nivo kiseonika u krvi padne ispod podešene granice dok ste budni.

-  Rezultati merenja su samo za referencu i ne treba ih koristiti u dijagnostičke ili medicinske svrhe. Ako se ne osećate dobro, obratite se lekaru.
- Tokom automatskog merenja nivoa kiseonika u krvi, ako nivo kiseonika u krvi padne ispod podešene granice tri puta zaredom dok ste budni, nosivi uređaj će vibrirati i prikazati iskaćuci prozor. Možete da prevučete prstom udesno da obrišete podsetnik sa ekrana.

Ova funkcija možda nije dostupna u određenim zemljama i regionima. Za više informacija, obratite se lokalnoj HONOR dežurnoj liniji.

Nadgledanje spavanja

Uređaj može pratiti kvalitet vašeg sna i davati predloge kako biste postigli ciljeve spavanja.

Redovno spavanje

Kada se pravilno nosi u krevetu, sat će automatski pratiti vreme uspavlivanja, vreme buđenja, faze dubokog i laganog sna i beležiti ukupno vreme spavanja.

Zdravo spavanje

Kada je omogućeno **Zdrav san**, sat može automatski pratiti vreme uspavlivanja, vreme buđenja, faze dubokog i laganog sna, REM fazu i stanje budnosti. Može precizno pratiti kvalitet vašeg sna i disanja, kao i pružiti analizu sna i korisne predloge.

Uključeno sat:

- 1** Na listi aplikacija sata idite na **Spavanje**.
- 2** Prevucite nagore da biste uključili **Zdravo spavanje**.

U aplikaciji Honor Zdravlje:

- 1** Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju.
- 2** Odaberite **Upozorenje u vezi sa zdravljem** i omogućite **Zdrav san**. Takođe možete da odete na **Zdravlje > Spavanje > ⋮ > Zdrav san** da biste uključili **Zdrav san**.

- Nakon što je **Zdrav san** omogućeno, potrošnja energije će se povećati. Preporučuje se da nivo baterije sat bude iznad 30% pre nego što odete u krevet.
- Spavanje kraće od tri sata se evidentira kao **Dremke**. Ako je vreme spavanja kraće od 30 minuta ili imate pokrete tela i zglobova tokom spavanja, sat možda neće moći da prati podatke o spavanju, što može dovesti do odstupanja u podacima.
- Ako ostanete u krevetu nakon buđenja i imate malo aktivnosti, sat možda neće moći da prati podatke o vašem buđenju. Možete da dodirnete sat da biste uključili ekran i da sat izađe iz režima praćenja spavanja.

Podešavanje režima spavanja

Uključite režim Spavanje, podesite sat da ne vibrira niti zvoni za obaveštenja i dolazne pozive (osim alarma i tajmera), onemogućite opciju Podigni za buđenje i obavite ostala podešavanja kako biste sprečili ometanja tokom spavanja.

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Spavanje**.
- 2 Prevucite nagore da biste izabrali **Režim spavanja**. Uključite **Omogući odmah** da biste omogućili režim spavanja ili uključite **Uključi po rasporedu** da biste omogućili režim spavanja po rasporedu.
- 3 Podesite efektivan period Vremena za spavanje za oči:
 - Podesite svoje dnevno vreme odlaska na spavanje i buđenja, kao i alarm koji će vas podsetiti da se probudite.
 - Omogućite **Podsetnik za spavanje**. Primićete podsetnik kada vreme za opuštanje ili odlazak u krevet počne.
 - Podesite **Trajanje opuštanja** i izaberite zvukove za spavanje. Zvukovi za spavanje će se reprodukovati u planirano vreme kako bi pomogli da zaspate.

Pregled podataka o spavanju

Pregledajte podatke o spavanju na sledeće načine:

- Na listi aplikacija sata idite na **Spavanje**, prevucite nagore da biste pregledali podatke, poput vremena spavanja i trajanja dremke.
- Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Spavanje** karticu, pregledajte istorijske podatke po danu, nedelji, mesecu ili godini.

Menstrualni ciklus

Da biste koristili funkciju menstrualnog ciklusa, otvorite karticu Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Menstrualni ciklus** i dodelite potrebne dozvole. Ako kartica menstrualnog ciklusa nije vidljiva na početnom ekranu, dodirnite **Izmeni kartice** da biste je dodali **Menstrualni ciklus**.

Podesite na svom sat

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Menstrualni kalendar**, dodirnite **Izmeni** da biste podesili vreme početka i završetka menstrualnog ciklusa za taj mesec. Prevucite prstom ulevo ili udesno za prebacivanje prikaza između mesečnog kalendara i prstenastog grafikona.
- 2 Prevucite prstom nagore po ekranu da zabeležite kako se osećate tokom menstrualnog ciklusa. Nastavite da prevlačite prstom nagore da biste podesili trajanje menstruacije, dužinu ciklusa i podsetnike.

Podešavanje u aplikaciji Honor Zdravlje

- 1 Otvorite aplikaciju Honor Zdravlje, dodirnite **Menstrualni ciklus** na **ekranu** Zdravlje.
 - 2 Na ekranu menstrualnog ciklusa izaberite datum i uključite opciju „**Da li je počela menstruacija?**“ kako biste taj datum označili kao vreme početka.
 - 3 Dodirnite  > **Podešavanja** kako biste odredili trajanje menstruacije i ciklusa. Takođe možete dodirnuti  > **Podsetnici na nosivim uređajima** da biste uključili podsetnike.
-  Ako ste u svom profilu naveli pol kao ženski, **Menstrualni ciklus** funkcija će se pojaviti na listi aplikacija vašeg nosivog uređaja. Za one čiji je pol podešen na muški, nećete videti **Menstrualni ciklus** opciju na svom sat. Međutim, i dalje možete ručno dodati karticu putem aplikacije Honor Zdravlje. Kada se doda, sinhronizovaće se sa vašim nosivim uređajem, omogućavajući vam pregled i snimanje detalja menstrualnog ciklusa vaše partnerke.
 - Podsetnik za menstruaciju dobićete u 8 pre podne dan pre njenog početka. Za sve ostalo, dobićete podsetnike u 8 pre podne na dan kada počinje period.

Detekcija stresa

Detekcija stresa može da detektuje vaš nivo stresa i da vam da predloge. Možete izabrati odgovarajuće usluge za ublažavanje stresa na osnovu rezultata detekcije stresa.

Detekcija stresa

Nosite sat ispravno i neka vam telo bude mirno tokom detekcije.

Pojedinačna detekcija stresa

- Na sat:
Na listi aplikacija sata idite na **Stres**, dodirnite **Izmeri** da biste obavili detekciju.
- U aplikaciji Honor Zdravlje:
Otvorite aplikaciju Honor Zdravlje, dodirnite **Pritisak** karticu i izaberite **Test stresa** da biste započeli detekciju.

Planirana detekcija stresa

Nakon što se omogući automatska detekcija stresa, sat će automatski vršiti detekciju stresa u odgovarajućim terminima.

- Na sat:

Odaberite Na listi aplikacija sata idite na **Stres** i prevucite nagore da biste uključili **Automatsku detekciju stresa**.

- U aplikaciji Honor Zdravlje:
Na Otvorite aplikaciju Health i izaberite ekran sa detaljima o uređaju. , odaberite **Upozorenje u vezi sa zdravljem** i uključite **Detekcija pritiska**.

Prikaz podataka o stresu

- Na sat:
Na listi aplikacija sata idite na **Stres**. Možete pregledati dnevni grafikon promene stresa, nedeljni grafikon promene stresa i drugo.
 - U aplikaciji Honor Zdravlje:
Otvorite aplikaciju Health i izaberite **Pritisak** oblasti kartice, možete pogledati najnoviju vrednost stresa. Dodirom na najnoviju vrednost stresa, možete ući na stranicu sa detaljima o stresu gde možete videti dnevne, nedeljne, mesečne i godišnje grafikone promena stresa, kao i odgovarajuće predloge.
-  Unos kofeina, nikotina, alkohola i nekih psihotropnih lekova će uticati na preciznost otkrivanja stresa. Pored toga, bolesti srca, astma, fizička aktivnost ili pritisak na udove zbog položaja nošenja takođe mogu uticati na rezultate testa stresa.

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.

Udoban život

Sinhronizacija obaveštenja telefona

Ako je vaš sat povezan sa telefonom preko aplikacije Honor Zdravlje, možete primati obaveštenja i podsetnike, uključujući upozorenja o alarmu, direktno sa telefona na vaš sat.

Sinhronizujte obaveštenja telefona

- 1 Na telefonu idite u **Podešavanja** > **Obaveštenja** i uključite prekidače pored aplikacija od kojih želite da primате obaveštenja.
- 2 Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Obaveštenja**, uključite **Obaveštenja** i prekidače za aplikacije od kojih želite da primате obaveštenja. Obaveštenja telefona, kao što su poruke od DingTalk-a, biće sinhronizovana sa vašim sat, koji će vibrirati da bi vas obavestio (ekran će ostati isključen).

Pogledajte nepročitane poruke

Kada primате obaveštenja na svom sat, ako ne proverite odmah, možete da vidite nepročitane poruke iz Centra za poruke.

Izbriši poruke

Idite u Centar za poruke na vašem sat, otvorite poruku da biste videli detalje i dodirnite **Izbriši** na dnu da biste izbrisali poruku.

Idite u Centar za poruke na vašem sat i dodirnite **Izbriši sve** na dnu liste da biste izbrisali sve poruke.

Sinhronizacija alarma telefona

Kada vaš sat primi sinhronizovane podsetnike za alarme, možete dodirnuti  ili  na svom sat da biste odbacili ili odložili podsetnik. Takva radnja biće sinhronizovana s telefonom.

 Trenutno je sinhronizacija alarma podržana isključivo na HONOR mobilnim telefonima.

Obavljanje poziva

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

- Na listi aplikacija sata idite na **Telefon** i po potrebi uputiti poziv na jedan od sledećih načina:
 - Dodirnite **Evidencija poziva** da biste videli evidenciju poziva na svom satu 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.
- Podešavanje jačine zvuka poziva: Dodirnite ikonu Još i izaberite jačinu zvuka. Zatim, prevucite prstom nagore ili nadole da biste podesili jačinu zvuka.
- 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, vaš sat 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 da pritisnete 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.

Glasovne zabeleške

Sat može da se koristi kao snimač zvuka. Možete koristiti sat za snimanje glasa i sinhronizovati glasovne zabeleške sa aplikacijom Beleške na telefonu.

-  Sinhronizovane beleške potrebno je koristiti sa HONOR telefonima koji koriste MagicOS 9.0 ili noviju verziju.

Početak snimanja

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Glasovne zabeleške**.
- 2 Dodirnite  kako biste započeli snimanje. Dodirnite  da dodate oznake, dodirnite  da pauzirate snimanje i dodirnite  da nastavite snimanje.

3 Dodirnite  da biste sačuvali snimak.

Sinhronizacija glasovnih zabeleški

Proverite da li su Bluetooth i HONOR Povezivanje omogućeni i na telefonu i na satu.

1 Na listi aplikacija sata idite na **Glasovne zabeleške**.

2 Prevucite ekran nagore, dodirnite , a zatim uključite opciju **Automatska sinhronizacija sa telefonom**. Nakon završetka snimanja, glasovne zabeleške se automatski sinhronizuju sa aplikacijom **Beleške** na telefonu.

Možete i prevući ulevo glasovnu zabelešku koju želite da sinhronizujete i dodirnuti  za ručnu sinhronizaciju.

Izbriši glasovne zabeleške

Na listi aplikacija sata idite na **Glasovne zabeleške**. Prevucite ulevo glasovnu belešku koju želite da izbrišete i dodirnite .

Kontrola reprodukcije muzike

Dodavanje muzike na sat

-  Funkcija dodavanja muzike dostupna je na Android telefonima, ali ne i na iOS telefonima. Možete odabrati da uparite i povežete Android telefon, dodate muziku na sat, a zatim koristiti iOS telefon da se prijavite na isti nalog i reprodukujete muziku.
- Muzičke datoteke koje nisu šifrovane preuzete iz aplikacija za muziku trećih strana mogu se dodati na sat.
- Podržani formati muzičkih datoteka su MP3, AAC, WAV, SBC i FLAC.

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

2 Odaberite **Upravljanje muzikom** > **Upravljanje muzikom** > . Izaberite muziku koju želite da dodate.

3 Dodirnite  u gornjem desnom uglu da biste dovršili dodavanje muzike. Možete da dodirnete **Nova lista pesama** da biste kreirali listu pesama. Nakon kreiranja liste pesama, možete dodirnuti  > **Dodaj muziku** da biste dodali muziku otpremljenu na sat na listu pesama, radi lakšeg i praktičnijeg upravljanja.

-  Na stranici sa detaljima o uređaju u aplikaciji Honor Zdravlje, dodirnite **Upravljanje muzikom** > **Upravljanje muzikom**. Na listi pesama, dodirnite i zadržite numeru koju želite da obrišete, a zatim dodirnite **Izbriši** da biste je izbrisali.

Reprodukcija muzike na satu

1 Na listi aplikacija sata idite na **Muzika**.

2 Dodirnite  i izaberite **Sat**.

3 Dodirnite  i reprodukujte muziku.

-  • Na stranici za reprodukciju muzike, možete da menjate muziku, podešavate jačinu zvuka i podešavate režim reprodukcije (uzastopna reprodukcija, nasumična reprodukcija, ponavljanje jedne pesme ili ponavljanje liste).
- Dodirnite  i prema potrebi odaberite **Izbriši pesmu**, **Slušalice**, **Sat** ili **Telefon**.
- Prevucite nagore da biste proverili listu pesama i izabrali željenu numeru za reprodukciju. Ako prevučete nalevo ili nadesno na bročanicu da biste ušli u karticu za muziku, nećete moći da vidite listu pesama.

Reprodukcija muzike na telefonu

Muziku telefona možete da kontrolišete putem sat da biste obavili operacije reprodukcije, pauziranja, prebacivanja i podešavanja jačine zvuka.

- 1** Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Upravljanje muzikom**. Omogućite **Kontrola muzike na telefonu**.
 - 2** Otvorite aplikaciju Muzika na telefonu da biste reprodukovali muziku.
 - 3** Na listi aplikacija sata idite na **Muzika**. Dodirnite  i izaberite **Telefon**.
 - 4** Na stranici za reprodukciju muzike možete da obavljate operacije pauziranja, promene i podešavanja jačine zvuka.
-  • Kada koristite sat za kontrolu muzike na telefonu, uverite se da sat i Bluetooth veza telefona rade ispravno i da je aplikacija Honor Zdravlje na telefonu pokrenuta u pozadini.

Plaćanje pomoću NFC tehnologije

Možete da omogućite NFC plaćanje na uređaju putem sat aplikacije HONOR Zdravlje. Pri plaćanju, držite ekran sat blizu zone za očitavanje na čitaču kartica kako biste završili transakciju.

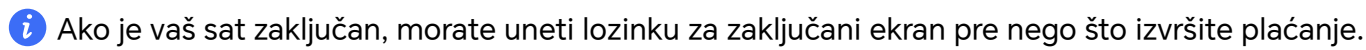
Dodaj karticu

- 1** Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Kartice > Dodaj**.
 - 2** Pratite uputstva na ekranu da biste izabrali bankovnu karticu koju želite da dodate.
 - 3** Pratite uputstva na ekranu da biste dovršili podešavanje i sačekajte da se aktivacija kartice završi.
-  • Vraćanje sat na fabrička podešavanja će obrisati informacije o uparivanju, što znači da ćete morati ponovo da ga uparite sa telefonom. Međutim, ovaj postupak ne briše podatke o bankovnim karticama, pa nećete morati ponovo da dodajete postojeće kartice.

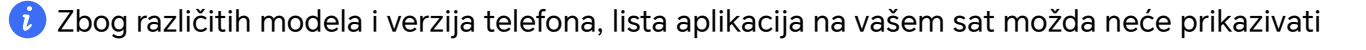
Plaćanje karticom

Prinesite ekran čitaču kartica da biste izvršili plaćanje.

Ako ste povezali više bankovnih kartica, otvorite stranicu detalji o uređaju u aplikaciji HONOR Zdravlje i idite na **Kartice > Podešavanja podrazumevane kartice**. Izaberite bankovnu karticu koju najčešće koristite, a zatim izaberite **Postavi kao podrazumevanu karticu**.

-  Ako je vaš sat zaključan, morate uneti lozinku za zaključani ekran pre nego što izvršite plaćanje. Podaci o vašoj bankovnoj kartici bezbedno se čuvaju u NFC čipu vašeg sat. To znači da i dalje možete da plaćate čak i kada uređaj nije povezan sa telefonom, kada ostavite telefon kod kuće ili kada uređaj uparite sa drugim telefonom.

Daljinski zatvarač kamere

- 1 Uverite se da je vaš sat uređaj pravilno povezan sa telefonom putem Bluetooth veze i da aplikacija HONOR Zdravlje radi u pozadini.
 - 2 Na listi aplikacija sata idite na **Daljinski zatvarač kamere** da biste upravljali telefonom i snimali fotografije. Ako kamera na telefonu nije uključena, uključite je ručno.
 - 3 Dodirnite  da biste upravljali telefonom i snimali fotografije. Dodirnite **Tajmer** na dnu ekrana da biste upravljali telefonom i napravili ubrzan snimak fotografija (2 ili 5 sekundi).
-  Zbog različitih modela i verzija telefona, lista aplikacija na vašem sat možda neće prikazivati Daljinski zatvarač kamere nakon uspešnog povezivanja i uparivanja. Za tačne informacije o podršci proverite stvarne mogućnosti softvera uređaja.
Ova funkcija zahteva iPhone sa verzijom iOS 12.0 ili novijom ili HONOR telefon sa verzijom MagicOS7.0 ili novijom. Lista aplikacija na vašem sat prikazaće se **Daljinski zatvarač kamere** nakon uspešnog povezivanja i 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

Prevucite 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.

Emitovanje pulsa

sat može da deli podatke o puls u aplikacijama trećih strana koje podržavaju prijem podataka sa uređaja za emitovanje pulsa, kao što su Keep, Gudong i druge.

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Emitovanje pulsa**, i dodirnite  da biste potvrdili aktiviranje.
- 2 sat emituje puls uređajima trećih strana, a uređaji trećih strana mogu da se povežu sa sat
- 3 Dodirnite **Započni vežbanje**, izaberite tip vežbe, a zatim dodirnite ikonu Započni vežbanje da biste započeli. Podaci o puls u tokom vežbanja biće poslani uređaju treće strane.
- 4 Prevucite ekran udesno i dodirnite  da biste završili vežbanje.
- 5 Vratite se na **Podešavanja > Emitovanje pulsa** i dodirnite **Zaustavi emitovanje** , veza sa uređajem za emitovanje pulsa biće prekinuta i ponovo uspostavljena sa aplikacijom HONOR Zdravlje.

Podešavanje Alarma

Podesite na svom sat

- 1 Na listi aplikacija sata idite na **Alarm**, dodirnite **Dodaj alarm za događaj**.
- 2 Podesite vreme i učestalost ponavljanja, a zatim dodirnite **U redu**.
Ako treba da podesite vreme ili učestalost ponavljanja postojećeg alarma ili da ga obrišete, dodirnite podešeni alarm.

Podesite alarm preko aplikacije

Alarm za događaj

- 1 Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Alarm nosivog uređaja > Dodajte alarm**. Podesite vreme, oznaku i učestalost ponavljanja.
- 2 Dodirnite  da biste sačuvali ova podešavanja.
- 3 Prevucite prstom nadole sa početnog ekrana aplikacije HONOR Zdravlje da biste bili sigurni da su sačuvana podešavanja alarma sinhronizovana sa vašim sat.

4 Ako treba da podesite vreme ili učestalost ponavljanja postojećeg alarma ili da ga obrišete, dodirnite podešeni alarm.

-  Podrazumevano, možete podesiti samo jedan pametni alarm, bez opcije za dodavanje ili brisanje pametnih alarma. Međutim, imate fleksibilnost da podesite do 14 alarma za događaje.
- Kada primite obaveštenje sa vibrirajućim alarmom, možete da dodirnete  da biste odložili alarm za kasniji podsetnik (10 minuta); dodirnite  da biste isključili alarm. Ako se ne preduzme nikakva radnja, alarm će se odložiti i podsetiti vas dodatna tri puta. Nakon ovih podsetnika, on će se sam automatski isključiti.

Kompas

Aplikacija kompas prikazuje pravac vašeg sat, 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.

Vazdušni pritisak

Funkcija vazdušnog pritiska automatski meri nadmorsku visinu i vazdušni pritisak na trenutnoj lokaciji i beleži današnje podatke merenja u talasnom grafikonu, kako biste bili bolje svesni okoline tokom treninga na otvorenom.

- Na listi aplikacija sata idite na **Atmosferski pritisak**.
- Prevucite nagore ili nadole da biste videli trenutnu nadmorsku visinu ili vazdušni pritisak.

-  • Vaš sat može da meri nadmorsku visinu od –800 do 8.800 m i vazdušni pritisak od 300 do 1.100 hPa.
- Na ekranu visinomera dodirnite **Kalibriši** da biste kalibrisali trenutnu nadmorsku visinu, koja može biti bilo koja vrednost od 0000 do 9.999 m.
- Na ekranu vazdušnog pritiska dodirnite **Podešavanja** da biste podesili **Upozorenje za opasne vremenske prilike**, odnosno da biste omogućili ili onemogućili **Upozorenja** i konfigurisali **Pad pritiska**.
 - Ova funkcija je namenjena za praćenje vazdušnog pritiska dok se nalazite na fiksnoj lokaciji na otvorenom, na primer na kampovanju. Ne primenjuje se u zatvorenom prostoru niti u nekim situacijama na otvorenom, na primer tokom vožnje.
 - Slede neki od scenarija koji aktiviraju upozorenja za opasne vremenske prilike: ulazak ili izlazak iz bazena, korišćenje lifta ili ulazak u zatvoreno vozilo, kao i ulazak ili izlazak iz zatvorenog prostora.
 - Podrazumevana stopa pada pritiska je 4 hPa/3 h, što znači da će se upozorenje aktivirati ako vazdušni pritisak kontinuirano opadne za više od 4 hPa ukupno u roku od 3 sata. Upozorenja su samo za referencu i ne treba ih koristiti kao osnov za planiranje aktivnosti koje uključuju bezbednost života i imovine.

Koristite funkciju sat Pronađi telefon

Prevucite prstom nadole po sat ekranu da biste ušli u meni prečica i dodirnite  ili **Na listi aplikacija sata idite na Pronađi uređaj**.

Na ekranu će se prikazati animacija traženja telefona, a ako je vaš telefon u dometu Bluetooth-a, on će reprodukovati medijsku muziku da vas podseti. Dodirnite satekran ili izađite iz funkcije Pronađi uređaj da biste zaustavili zvono.

-  • Proverite da li su proizvod i telefon pravilno povezani, da je telefon uključen i da je aplikacija Honor Zdravlje omogućena.

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.

Personalizovana podešavanja

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 uređaja sa Bluetooth slušalicama

- 1 Uverite se da su Bluetooth slušalice spremne za uparivanje.
- 2 Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Slušalice**.
- 3 Sa liste rezultata pretrage izaberite Bluetooth slušalice koje želite da uparite sa nosivim uređajem, a zatim pratite uputstva na ekranu da biste završili proces uparivanja.

Još slika sata

sat podržava više slika sata po vašem izboru.

 Pre korišćenja ove funkcije, nadogradite sat i aplikaciju HONORZdravlje na najnoviju verziju.

Zamena Slike sata na sat

Na sat stranici za sliku sata možete da dodirnete i zadržite ekran da biste ušli na stranicu za izbor slike sata. Prevucite prstom po ekranu da biste izabrali omiljenu sliku sata.

Instaliranje i zamena Slike sata putem aplikacije

- 1 Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Prodavnica slika sata**.
- 2 Dodirnite **Još** i pogledajte slike sata čiju instalaciju podržava sat.
- 3 Izaberite svoju omiljenu sliku sata da biste je podesili.
 - a Ako slika sata nije instalirana, dodirnite **Preuzmi**. Nakon što se slika sata preuzme i instalira, sat slika sata će se automatski prebaciti na instaliranu sliku sata.
 - b Ako je slika sata instalirana, izaberite je i dodirnite **Postavi kao sliku sata**. sat Slika sata će se prebaciti na instaliranu sliku sata.
- 4 Takođe možete da izaberete **Ja > Galerija** kako biste dodali slike sa svog telefona kao sliku sata.

-  Neke slike sata podržavaju prilagođavanje sadržaja slike sata. Možete da dodirnete i zadržite ekran slike sata i dodirnete  kako biste prilagodili sadržaj slike sata. Kada se sadržaj prilagođene slike sata prikazuje kao - -, uverite se da sat ispunjava zahteve detekcije za relevantne funkcije i proverite da li je aplikacija HONOR Zdravlje omogućena sa relevantnim funkcijama.
- Preuzimanje i instalacija plativih slika sata trenutno nije dostupno za iOS korisnike.
- Veličina prikazana na stranici sa detaljima slike sata označava veličinu saobraćaja potrebnog za preuzimanje i instaliranje datoteke sa slikom sata, umesto veličine memorije koju ova slika sata zauzima.
- Broj slika sata koje se mogu preuzeti i instalirati se razlikuje u zavisnosti od preostale memorije vašeg sata i veličine slike sata.

Brisanje Slike sata

- 1 Dodirnite Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Još** da biste ušli u prodavnicu slika sata.
- 2 Izaberite **Ja > Izmeni** i dodirnite  u gornjem desnom uglu slike sata da biste je obrisali.
 -  Nakon što je kupljena slika sata izbrisana iz **Prodavnice slike sata > Ja** a želite da je ponovo koristite, potrebno je samo da je ponovo instalirate, umesto da morate da je ponovo kupite.

Podesite Magični brojčanik

Možete da prilagodite elemente slike sata, a možete takođe da podesite slike sata iz uspomena. Nakon što je slika sata podešena na Uspomene, novogenerisana slika sata uspomena iz Galerije vašeg telefona će se svakog dana automatski sinhronizovati sa sat.

Priprema pre upotrebe

- Ova funkcija je dostupna samo na Honor telefonima sa instaliranim MagicOS 8.0 ili novijim verzijama.
- Uverite se da je vaš sat ažuriran na najnoviju verziju.
- Otvorite aplikaciju Honor Zdravlje, idite na stranicu sa detaljima uređaja i uverite se da je sat povezan.

Postavljanje slike sata

-  Da biste postavili slike sata iz uspomena potrebno je da postoji album Uspomene u Galeriji vašeg telefona.
- 1 Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Prodavnica slike sata > Ja > Magični brojčanik**, i izaberite **Uspomene**.
 - 2 Dodirnite i držite interfejs slike sata na sat kako biste ušli u interfejs za izbor slike sata i prevucite prstom po ekranu ulevo i udesno da biste ga podesili kao Magični brojčanik.

Podesite AI sliku sata

- 1 Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Prodavnica slika sata > Ja > Magični brojčanik**, i izaberite **AI**.
- 2 Dodirnite  da biste izabrali iz Galerije vašeg telefona ili snimili fotografiju.
- 3 Podesite font slike sata, položaj, podatke koji se prikazuju na slici sata, boju fonta itd. i dodirnite **Sačuvaj**.
- 4 Dodirnite i držite interfejs slike sata na sat kako biste ušli u interfejs za izbor slike sata i prevucite prstom po ekranu ulevo i udesno da biste ga podesili kao Magični brojčanik.

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.

OneHop slika sata

Možete koristiti OneHop za prenos slika sa telefona na slike sata na vašem sat.

Slike postavljene kao slike sata na ovaj način biće sinhronizovane i mogu se uređivati u galeriji slika sata.

Korišćenje funkcije OneHop

- 1 Uključite NFC na telefonu i izaberite željenu sliku iz galerije telefona.
- 2 Približite NFC oblast na poleđini telefona svom sat, a nakon prenosa slika će biti prikazana na slici sata.
- 3 Dodirnite Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health, izaberite **Još** da biste ušli na ekran za upravljanje slikama sata.
- 4 Dodirnite **Ja** a zatim pronađite i dodirnite **Magična** slika sata u odeljku Lokalne slike sata, na kojem se prikazuju uspešno prenete slike. Po potrebi možete da podesite stil i položaj slike sata.

- Da biste koristili ovu funkciju, ažurirajte aplikaciju HONOR Zdravlje na najnoviju verziju i prijavite se u aplikaciju pomoću HONOR ID-ja. Uverite se da je sat povezan na stranici sa detaljima o uređaju u aplikaciji.
- Ova funkcija je dostupna samo na uređajima sa NFC funkcijom i zahteva uparivanje sa HONOR telefonima koji koriste MagicOS 7.0 ili noviju verziju, i podržavaju NFC funkciju.

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 bročanicu 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**.

Podešavanja pokreta

Kada vam nije zgodno da dodirujete ekran, možete odložiti alarme ili odgovoriti na pozive okretanjem ručnog zgloba.

Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Podešavanja pokreta**, i omogućite kontrolu pokretima prema svojim potrebama. Na primer, izaberite Alarm, dodirnite **Dodaj** i pratite uputstva da biste simulirali pokret okretanja zgloba. Nakon uspešnog dodavanja alarma, okretanje ručnog zgloba će odložiti alarm.

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**.

Omogućite režim Ne uznemiravaj

Prevucite nadole na ekranu slike sata da biste ušli u meni sa prečicama i dodirnite  ili Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Ne uznemiravaj** da biste omogućili režim Ne uznemiravaj.

-  Kada je ova opcija uključena, vaš nosivi uređaj neće vibrirati niti zvoniti za obaveštenja ili dolazne pozive (osim za alarme i tajmere), a opcija 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 uređaja sat 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 poleđini 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.

Resetovanje

 Ova operacija će izbrisati sve vaše lične podatke na vašem nosivom uređaju. Oprezno nastavite.

- Na listi aplikacija sata idite na **Podešavanja > Sistem > Resetovanje**.
- Na ekranu sa detaljima o uređaju u aplikaciji Health , izaberite **Resetovanje**.

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.

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-6-twilight-brown-pametni-sat-akcija-cena/>