

HUAWEI

Band 8

Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Tasten und Bildschirmsteuerung	1
Mit einem EMUI-/Android-Telefon koppeln	2
Koppeln mit einem iPhone	3
Verwalten von Watchfaces	4
Einstellen benutzerdefinierter Karten	4

Training

Starten eines individuellen Trainings	5
Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen	5
Anzeigen des RAI	6
Trainingsstatus	6
Anzeigen der täglichen Aktivitätsdaten	7

Gesundheitsmanagement

Überwachen deines Schlafs	8
Aktivitätserinnerung	9
Manuelles Messen deiner Herzfrequenz	9
Messen des SpO2-Werts	11
Warnung zum Herzfrequenzlimit	11
Belastungsprüfung	12
Atemübungen	13

Assistent

Wecker einstellen	14
Remote-Auslöser	14
Steuern der Musikwiedergabe	15
Verwalten von Nachrichten	15
Taschenlampe	16
Empfang von Wetterberichten	16

Mehr

Einschalten, Ausschalten und Neustarten	17
Aufladen	17
Festlegen von Style-Watchfaces	20
Einstellen des AOD-Watchface	20
Konfigurieren von Galerie-Watchfaces	20
Einstellen von Nicht stören	21
Sperren oder Entsperren	21
Einstellen der Uhrzeit und der Sprache	22
Einstellen oder Austauschen des Armbands	22

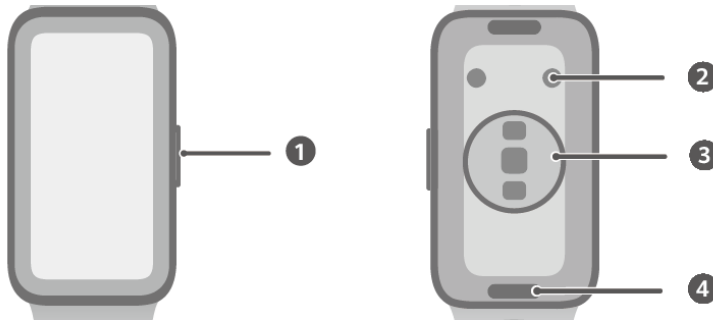
Definition der Wasser- und Staubschutzarten und Beschreibung des Einsatzszenarios von tragbaren Geräten	23
--	----

Bedienungsanleitung24

Erste Schritte

Tasten und Bildschirmsteuerung

- verfügt über einen Touchscreen, der die Vollbild-Touch-Bedienung unterstützt (darunter Streichen nach oben, unten, links und rechts sowie Gedrückthalten).



1: Seitentaste

2: Ladeanschluss

3: Bereich der Überwachungseinheit

4: Schnelltrenntaste

Vorgang	Funktion	Anmerkungen
Seitentaste drücken	• Ist der Bildschirm inaktiv, drücke die Seitentaste, um den Bildschirm zu aktivieren. • Wenn der Watchface-Bildschirm angezeigt wird, drücke die Seitentaste, um den Bildschirm mit der App-Liste aufzurufen. • Wenn ein anderer Bildschirm als der Watchface-Bildschirm angezeigt wird, drücke die Seitentaste, um zum Watchface-Bildschirm zurückzukehren.	Diese Funktion ist in einigen Szenarien nicht verfügbar, z. B. bei eingehenden Anrufen und während des Trainings.
Seitentaste gedrückt halten	Schaltet das Gerät ein oder aus, startet es neu.	-
Auf dem Startbildschirm nach rechts oder links streichen	Wechselt zwischen Bildschirmen.	-

Vorgang	Funktion	Anmerkungen
Auf anderen Bildschirmen als dem Startbildschirm nach rechts streichen	Kehrt zum vorherigen Bildschirm zurück.	-
Auf dem Startbildschirm nach oben streichen	Zeigt Benachrichtigungen an.	-
Auf dem Startbildschirm nach unten streichen	Ruft das Kontextmenü auf.	-
Auf den Bildschirm tippen	Wählt aus und bestätigt.	-
Einen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt halten	Ändert das Watchface.	-

Mit einem EMUI-/Android-Telefon koppeln

- 1 Installiere zuerst die App **Huawei Health** (). Wenn du die App **Huawei Health** bereits installiert hast, gehe zu **Konto > Nach Aktualisierungen suchen** und führe eine Aktualisierung auf die neueste Version durch. Wenn du die App noch nicht installiert haben, öffne den App-Store deines Telefons, lade die App herunter und installiere sie. Du kannst auch den QR-Code unten scannen, um die App **Huawei Health** herunterzuladen und zu installieren.



- 2 Öffne die App **Huawei Health** und gehe zu **Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID besitzt, registriere eine und melde dich anschließend an.

- 3 Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
- 4 Platziere dein Wearable in der Nähe des Telefons. Öffne die App **Huawei Health**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke und anschließend auf **HINZUFÜGEN**. Wähle das Wearable aus, das du mit deinem Telefon koppeln möchtest, und tippe auf **VERKNÜPFEN**. Tippe alternativ auf **Scannen**, um die Kopplung mithilfe des auf deinem Wearable angezeigten QR-Codes durchzuführen.
- 5 Wenn ein Pop-up-Fenster mit einer Bluetooth-Anfrage der App **Huawei Health** angezeigt wird, tippe auf **ZULASSEN**.
- 6 Wenn eine Kopplungsanfrage auf dem Wearables angezeigt wird, tippe auf **✓** und befolge die Bildschirmanweisungen auf dem Telefon, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.

Koppeln mit einem iPhone

- 1 Installiere die **HUAWEI Health**-App ().
Wenn du die App bereits installiert hast, aktualisiere sie auf die neueste Version.
Wenn du die App noch nicht installiert hast, besuche den **App Store** deines Telefons, lade die App herunter und installiere sie. Du kannst auch den QR-Code unten scannen, um die App herunterzuladen und zu installieren.



- 2 Öffne die **HUAWEI Health**-App und navigiere zu **Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID hast, registriere dich für eine und melde dich an.
- 3 Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
 - a Platziere dein Wearable in der Nähe deines Telefons. Öffne die **HUAWEI Health**-App auf deinem Telefon, tippe oben rechts auf  und dann auf **Hinzufügen**. Wähle das Wearable aus, das du koppeln möchtest, und tippe auf **VERKNÜPFEN**. Du kannst auch auf **Scannen** tippen, um den auf dem Wearable angezeigten QR-Code zu scannen und die Kopplung zu initiieren.
 - b Wenn die Kopplungsanfrage auf deinem Wearable angezeigt wird, tippe auf **✓**. Wenn ein **HUAWEI Health**-App-Popup-Fenster eingeblendet wird und zur Bluetooth-Kopplung auffordert, tippe auf **Koppeln**. Es wird ein weiteres Popup-Fenster angezeigt, in dem du gefragt wirst, ob du zulassen möchtest, dass das Wearable Telefonbenachrichtigungen anzeigt. Tippe auf **Zulassen**.
 - c Warte einige Sekunden, bis die **HUAWEI Health**-App die erfolgreiche Kopplung in einer Meldung anzeigt. Tippe auf **Fertig**, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.

Verwalten von Watchfaces

Ändern von Watchfaces

- Methode 1: Halte einen beliebigen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt, bis das Gerät vibriert. Wenn sich der Startbildschirm verkleinert und eine Vorschau anzeigt, streiche nach links oder rechts, um das von dir bevorzugte Watchface auszuwählen.
- Methode 2:
Navigiere auf deinem Gerät zu **Einstellungen** > **Watchface** > **Watchface** und streiche nach links oder rechts, um das von dir bevorzugte Watchface auszuwählen und festzulegen.
- Methode 3: Stelle sicher, dass dein Gerät mit der **Huawei Health**-App verknüpft ist. Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Watchfaces** und dann auf **Mehr**, wähle das von dir bevorzugte Watchface aus und installiere es. Dein Gerät wechselt nach der Installation automatisch zum ausgewählten Watchface. Alternativ kannst du auf ein installiertes Watchface und dann auf **Als Standard festlegen** tippen, um zu diesem Watchface zu wechseln.

Löschen eines Watchface

Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Watchfaces**. Navigiere dann zu **Mehr** > **Konto** > **Bearbeiten** und tippe oben rechts in einem Watchface auf das Kreuzsymbol, um das Watchface zu löschen.

Einstellen benutzerdefinierter Karten

Benutzerdefinierte Karten hinzufügen

- 1 Navigiere zu **Einstellungen** > **Benutzerdefinierte Karten**.
- 2 Tippe auf  und wähle die Karten aus, die du gerne anzeigen möchtest, wie **Schlaf**, **Stress** und **Herzfrequenz**. Die Karten auf dem Gerät sehen möglicherweise anders aus.
- 3 Streiche zum Anzeigen benutzerdefinierter Karten nach dem Hinzufügen auf dem Startbildschirm nach links oder rechts.

Karten verschieben/löschen

- Um eine hinzugefügte Karte zu verschieben, tippe auf  rechts neben der Karte.
- Um eine hinzugefügte Karte zu löschen, tippe auf das **x** links neben der Karte.

Training

Starten eines individuellen Trainings

Starten eines Trainings über dein Gerät

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Training** ().
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten und wähle das gewünschte Training aus.
- 3 Tippe zum Starten eines Trainings auf das Trainingssymbol.
- 4 Wenn der Bildschirm eingeschaltet ist, halte die Seitentaste gedrückt, um das Training zu beenden. Alternativ kannst du die Taste drücken, um das Training zu unterbrechen, auf  tippen, um das Training fortzusetzen, oder auf  tippen, um das Training zu beenden.
 - Tippe für einen Trainingsmodus auf , um Ziele, Erinnerungen und vieles mehr festzulegen.
 - Nach dem Training kannst du die Trainingsdaten anzeigen, darunter die Trainingsdauer, die Menge der verbrannten Kalorien, ein Diagramm deiner Herzfrequenz, die Änderung deiner Herzfrequenz, deine durchschnittliche Herzfrequenz und deine Herzfrequenzzone.

Starten eines Trainings über die Huawei Health-App

- 1 Wenn dein Gerät mit der **Huawei Health**-App verbunden ist, starte ein Training (einschließlich einer einzelnen Trainingseinheit und eines Trainingskurses) in der App.
- 2 Tippe in der **Huawei Health**-App auf , um das Training zu unterbrechen, tippe auf , um das Training fortzusetzen, und halte  gedrückt, um das Training zu beenden. Das Training wird vom Gerät entsprechend unterbrochen, fortgesetzt oder beendet.
 - Während eines Trainings werden Daten wie die Trainingsdauer und -distanz sowohl in der Huawei Health-App als auch auf deinem Gerät angezeigt.
 - Wenn die Trainingsdistanz oder -dauer zu kurz ist, werden keine Trainingsdaten aufgezeichnet.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf dem Gerät

- 1 Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Trainingsaufzeichnungen**.

- 2 Wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an. Das Gerät zeigt für verschiedene Trainings unterschiedliche Datentypen an.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in der Huawei Health-App

Du kannst auch detaillierte Trainingsdaten unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem Bildschirm **Health** in der Huawei Health-App anzeigen.

Löschen einer Trainingsaufzeichnung

Halte eine Trainingsaufzeichnung unter **Trainingsaufzeichnungen** in der Huawei Health-App gedrückt und lösche sie. Diese Aufzeichnung ist jedoch weiterhin unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem Gerät verfügbar.

Anzeigen des RAI

Der Running Ability Index (RAI) ist ein umfassender Index, der die Ausdauer und die Effizienz der Lauftechnik eines Läufers widerspiegelt. Er basiert auf den Bestzeiten eines Läufers. Im Allgemeinen schneidet ein Läufer mit einem höheren RAI bei Wettkämpfen besser ab.

Wie wird die RAI Funktion verwendet

- Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere deine Uhr und die Huawei Health-App auf ihre neuesten Versionen.
- Die RAI-Funktion ist nur für Laufen (Outdoor), Trail-Lauf und Laufstrecken mit einer Dauer von mehr als 12 Minuten verfügbar. Laufen (Indoor) wird nicht unterstützt.

Anzeigen des RAI

- Auf deiner Uhr:
 - 1 Navigiere zu **Einstellungen** > **Watchface und Start** > **Start** und wähle **Raster**, um die Apps in einer Tabellenansicht anzuzeigen.
 - 2 Tippe auf , um den RAI anzuzeigen.
- Auf dem Telefon: Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Laufen (Outdoor)** > **Gelaufene Gesamtdistanz (km)**, wähle dann eine Laufaufzeichnung aus und tippe auf die RAI-Karte, um deinen RAI anzuzeigen.

Trainingsstatus

Rufe die App-Liste des Geräts auf, tippe auf **Trainingsstatus** () und streiche auf dem Bildschirm nach oben, um Daten, einschließlich Running Ability Index (RAI), Erholungszustand, Trainingsbelastung und VO2max, anzuzeigen.

- Der RAI ist ein umfassender Index, der die Ausdauer und die Effizienz der Lauftechnik eines Läufers widerspiegelt. Im Allgemeinen schneidet ein Läufer mit einem höheren RAI bei Wettkämpfen besser ab.

- Der Erholungszustand spiegelt die Erholung von der Erschöpfung wider, die durch die Belastung der letzten Trainingseinheit verursacht wurde. Eine Trainingseinheit mit einer höheren Intensität erfordert eine längere Erholungszeit.
- Du kannst deine Trainingsbelastung der letzten sieben Tage anzeigen, um dein Level basierend auf deinem Fitnessstatus zu bestimmen. Das Gerät erfasst deine Trainingsbelastung von Trainingsmodi, die deine Herzfrequenz aufzeichnen.
- VO2max bezieht sich auf die maximale Menge an Sauerstoff, die du während intensivem Training nutzen kannst. Dies ist ein wichtiger Indikator für die aerobe Leistungsfähigkeit deines Körpers.

Anzeigen der täglichen Aktivitätsdaten

Wenn du das Gerät richtig trägst, zeichnet das Gerät deine Aktivität automatisch auf, einschließlich der Schrittzahl, der aktiven Distanz und des Kalorienverbrauchs.

Methode 1: Anzeigen deiner Aktivitätsdaten auf dem Gerät.

Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Aktivitätsdaten**. Du kannst dann deine Daten anzeigen, darunter die Schrittzahl, den Kalorienverbrauch, die zurückgelegte Strecke, die aktiven Stunden, und die Dauer von Aktivitäten mit mittlerer bis hoher Intensität.

Methode 2: Aktivitätsdaten in der Huawei Health-App anzeigen.

Du kannst deine Aktivitätsdatensätze auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App oder auf dem Gerätedetails-Bildschirm anzeigen.

-  Stelle zum Anzeigen deiner täglichen Aktivitätsdaten in der Huawei Health-App sicher, dass dein Gerät über die Huawei Health-App verbunden ist.
- Deine Aktivitätsdaten werden um Mitternacht zurückgesetzt.

Gesundheitsmanagement

Überwachen deines Schlafs

Vergewissere dich, dass du das Gerät ordnungsgemäß trägst. Das Gerät zeichnet automatisch deine Schlafdauer auf und erkennt, ob du dich im Tiefschlaf, Leichtschlaf oder Rapid Eye Movement (REM)-Schlaf befindest oder wach bist.

Schlafeinstellungen

- 1 Streiche auf dem Watchface-Bildschirm nach unten und halte  gedrückt, um auf den Einstellungsbildschirm **Ruhezustand** zuzugreifen. Alternativ kannst du die App-Liste des Geräts aufrufen,  auswählen, auf dem Bildschirm nach oben streichen und auf **Ruhezustand** tippen, um auf den Einstellungsbildschirm zuzugreifen.
- 2 Aktiviere **Automatisch** oder tippe auf **Zeit hinzufügen** und lege die Optionen **Schlafenszeit**, **Aufwachzeit** und **Wiederholung** fest. Tippe dann auf **OK**.

Aufzeichnen von Schlafdaten

-  • Wenn **Automatisch** aktiviert ist und dein Gerät erkennt, dass du schläfst, deaktiviert es automatisch das Always On Display (AOD), Benachrichtigungen (einschließlich Benachrichtigungen über eingehende Anrufe), die Funktion „Zum Aktivieren anheben“ sowie weitere Funktionen, damit dein Schlaf nicht gestört wird.
- Wenn **Automatisch** aktiviert ist, wechselt das Gerät in den einfachen Modus.
- Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und dann zu **Gesundheitsüberwachung** > **HUAWEI TruSleep™**. Schalte anschließend den Schalter für **HUAWEI TruSleep™** ein. Wenn diese Funktion aktiviert ist, kann das Gerät genau erkennen, wann du einschläfst, wann du aufwachst und ob du dich im Tiefschlaf, Leichtschlaf oder REM-Schlaf befindest. Die Uhr kann dir dann eine Analyse der Schlafqualität zur Verfügung stellen. Sie hilft dir, deine Schlafmuster zu verstehen, und macht Vorschläge zur Verbesserung deiner Schlafqualität.

Anzeigen deiner Schlafdaten

- Öffne **Schlaf** () über die App-Liste auf deinem Gerät, um die Daten zu deinem Schlaf während der Nacht und deinen Nickerchen anzuzeigen.
- Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm **Health** und tippe auf die Karte **Schlaf**, um deine täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Schlafdaten anzuzeigen.

Aktivitätserinnerung

Wenn **Aktivitätserinnerung** aktiviert ist, überwacht das Gerät deine Aktivität schrittweise den ganzen Tag lang (standardmäßig auf 1 Stunde eingestellt). Das Gerät vibriert und der Bildschirm schaltet sich ein, um dich daran zu erinnern, einen Moment aufzustehen und dich zu bewegen, wenn du dich während des eingestellten Zeitraums nicht bewegt hast.

Öffne die Huawei Health-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und aktiviere **Aktivitätserinnerung**.

- Das Gerät wird nicht vibrieren, um dich daran zu erinnern, dich zu bewegen, wenn du **Nicht stören** auf dem Gerät aktiviert hast.
- Das Gerät wird nicht vibrieren, wenn es erkennt, dass du schläfst.
- Dein Gerät wird Aktivitätserinnerungen nur zwischen 8:00 und 12:00 Uhr und zwischen 14:30 und 21:00 Uhr senden.

Manuelles Messen deiner Herzfrequenz

- Diese Messung kann auch durch einige externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Bewegungen des Arms oder Tätowierungen auf dem Arm.
- Halte still und achte darauf, dass das Gerät während der Messung relativ eng anliegt, aber nicht direkt über dem Handgelenk. Stelle sicher, dass der Herzfrequenzsensor Kontakt mit der Haut hat und sich keine Fremdkörper zwischen deiner Haut und dem Gerät befinden. Der Bildschirm muss nach oben gerichtet bleiben.

Individuelle Herzfrequenzmessung

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und deaktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**.
- 2 Rufe auf deinem Gerät die App-Liste auf und wähle **Herzfrequenz**, um deine Herzfrequenz zu messen.

Kontinuierliche Herzfrequenzmessung

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**.
- 2 Anzeigen deiner Herzfrequenz:
 - Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und wähle **Herzfrequenz**, um deine Herzfrequenz anzuzeigen.
 - Alternativ öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto** > **Meine Daten** > **H** > **Ruheherzfrequenz**, und zeige deine Herzfrequenz an.

Messung der Ruheherzfrequenz

Der Ruhepuls bezieht sich auf die Herzfrequenz, die in einem ruhigen, inaktiven und nicht schlafenden Zustand gemessen wird. Die optimale Zeit zur Messung des Ruhepulses ist direkt nach dem Aufwachen (und vor dem Aufstehen) am Morgen.

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**. Das Gerät misst dann automatisch deine Ruheherzfrequenz.
 - 2 Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto > Meine Daten > Gesundheitswerte > Herz > Ruheherzfrequenz** und zeige deine Ruheherzfrequenz zu einem bestimmten Zeitpunkt oder die durchschnittliche Ruheherzfrequenz an.
-  Die in der Huawei Health-App angezeigten Daten zur Ruheherzfrequenz ändern sich nicht, wenn du die **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** deaktivierst.

Herzfrequenzmessung für ein Training

Während eines Trainings zeigt das Gerät deine Herzfrequenz und die Herzfrequenzzone in Echtzeit an und benachrichtigt dich, wenn deine Herzfrequenz die Obergrenze übersteigt. Um bessere Trainingsergebnisse zu erzielen, solltest du ein Training auf Basis deiner Herzfrequenzzone wählen.

- Die Herzfrequenzzonen können auf Basis des Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz oder der HRR berechnet werden. Um die Berechnungsmethode zu wählen, öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz** und stelle **HERZFREQUENZZONEN** entweder auf **Prozentsatz der max. Herzfrequenz** oder auf **HRR-Prozent**.
- Herzfrequenzmessung während eines Trainings: Du kannst deine Herzfrequenz in Echtzeit auf dem Gerät anzeigen, wenn du ein Training beginnst.
 -  • Nach Abschluss deines Trainings kannst du deine durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und deine Herzfrequenzzone auf dem Bildschirm mit den Trainingsergebnissen überprüfen.
 - Deine Herzfrequenz wird nicht angezeigt, wenn du das Gerät während des Trainings ausziehst. Es wird jedoch für einen bestimmten Zeitraum weiterhin nach einem Herzfrequenzsignal suchen. Die Messung wird fortgesetzt, sobald du das Gerät wieder anlegst.

Messen des SpO₂-Werts

-  • Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere dein Wearable und die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.
- Um die Genauigkeit der SpO₂-Messung sicherzustellen, achte darauf, dass das Wearable eng und korrekt angelegt ist. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und ungehinderten Kontakt mit deiner Haut hat.

Einzelne SpO₂-Messung

- 1 Trage dein Wearable richtig angelegt und bewege deinen Arm nicht.
 - 2 Rufe die App-Liste des Geräts auf und streiche nach oben oder unten, um nach **SpO₂** () zu suchen und darauf zu tippen.
 - 3 Denke daran, dass du dich während der SpO₂-Messungen nicht bewegst und der Bildschirm nach oben zeigt.
-  • Für genauere Ergebnisse wird empfohlen, nach dem Anlegen des Gerätes drei bis fünf Minuten zu warten, bevor du deinen SpO₂-Wert misst.
 - Diese Messung kann auch durch einige externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Bewegungen des Arms oder Tätowierungen auf dem Arm.
 - Die Ergebnisse dienen nur als Referenz und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
 - Die Messung wird unterbrochen, wenn du auf dem Bildschirm des Geräts nach rechts streichst, einen eingehenden Anruf empfangst oder wenn ein Wecker ausgelöst wird.

Automatische SpO₂-Messungen

- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte den Schalter für **Benachrichtigungen** ein. Das Gerät misst deinen SpO₂-Wert dann automatisch und zeichnet ihn alle 10 Minuten auf, wenn es erkennt, dass du dich im Ruhezustand befindest.
- 2 Tippe auf **Warnung bei niedrigem SpO₂-Wert**, um das untere Limit für deinen SpO₂-Wert festzulegen und einen Vibrationsalarm zu erhalten, wenn du nicht schläfst.

Anzeigen von Daten

Öffne die **Huawei Health**-App, tippe auf **SpO₂** und wähle ein Datum aus, um die SpO₂-Messdaten für diesen Tag anzuzeigen.

Warnung zum Herzfrequenzlimit

Wenn deine Herzfrequenz während des Trainings das voreingestellte obere Limit für eine bestimmte Zeit überschreitet, vibriert dein Gerät und benachrichtigt dich, dass die

Herzfrequenz zu hoch ist, bis deine Herzfrequenz unter das obere Limit fällt oder du nach rechts streichst, um die Benachrichtigung zu löschen.

Gehe wie folgt vor, um ein oberes Herzfrequenzlimit festzulegen:

- iOS-Nutzer: Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zu **Konto > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz**, schalte den Schalter für **Warnung zum Herzfrequenzlimit** ein, tippe auf **Herzfrequenzlimit** und lege ein für dich geeignetes oberes Limit fest.
 - Android-Nutzer: Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zu **Konto > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz**, schalte den Schalter für **Hohe Herzfrequenz** ein, tippe auf **Herzfrequenzlimit** und lege ein für dich geeignetes oberes Limit fest.
- i** Warnungen zur Herzfrequenz sind nur während Trainings verfügbar und werden nicht während der täglichen Überwachung generiert.

Belastungsprüfung

Prüfen deines Stresslevels

Achte während eines Stresstests auf einen korrekten Sitz deiner Uhr und halte still. Die Uhr testet dein Stresslevel nicht, wenn du ein Training absolvierst oder dein Handgelenk zu häufig bewegst.

- Einmaliger Stresstest:
Öffne die Huawei Health-App, tippe auf die Karte **Stress** und tippe auf **Stresstest**, um einen einzelnen Stresstest zu starten. Wenn du die Stresstestfunktion zum ersten Mal verwendest, befolge die Bildschirmanweisungen in der Huawei Health-App, um deinen Stresslevel zu kalibrieren.
 - Regelmäßige Stresstests:
Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und anschließend auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung > Automatischer Stresstest**, schalte den Schalter für **Automatischer Stresstest** ein und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm zum Kalibrieren des Stresslevels. Anschließend werden regelmäßige Stresstests gestartet, wenn du die Uhr korrekt trägst.
- i** Die Genauigkeit des Stresstests kann beeinträchtigt werden, wenn der Nutzer gerade koffein-, nikotin- oder alkoholhaltige Substanzen oder psychoaktive Drogen eingenommen hat. Sie kann auch beeinträchtigt werden, wenn der Nutzer an einer Herzerkrankung oder Asthma leidet, trainiert hat oder die Uhr falsch trägt.

Anzeigen von Stressdaten

- Auf der Uhr:
Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, streiche nach oben oder unten, bis du **Stress** findest, und tippe darauf, um deine tägliche Stressveränderung anzuzeigen. Dies

umfasst ein Stress-Balkendiagramm, den Stresspegel und den Prozentsatz an einem gegebenen Tag.

- In der Huawei Health-App:

Öffne die Huawei Health-App und tippe auf **Stress**, um deinen aktuellen Stresslevel und deine tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Stresskurven sowie die entsprechenden Empfehlungen anzuzeigen.

Atemübungen

Rufe die App-Liste auf deinem Gerät auf und tippe auf **Atemübungen**, stelle die Dauer und den Rhythmus ein, tippe auf das Atemübungssymbol auf dem Bildschirm und befolge die Bildschirmanweisungen, um die Atemübungen durchzuführen. Nachdem die Übung beendet ist, zeigt der Bildschirm Daten wie die Herzfrequenz vor der Übung, die Trainingsdauer und die Auswertung an.

Bedienungsanleitung 24

Assistent

Wecker einstellen

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

Wecker auf deinem Gerät einrichten

- 1 Gehe zur App-Liste, wähle **Wecker** () aus und tippe auf , um einen Wecker hinzuzufügen.
- 2 Lege die Weckerzeit fest, stelle ein, ob der Wecker wiederholt werden soll, und tippe anschließend auf **OK**. Wenn du keine Wiederholungen auswählst, ist der Wecker ein einmaliger Wecker.
- 3 Tippe auf einen Wecker, um die Zeit oder die Wiederholungen zu ändern oder ihn zu löschen.

Wecker in der App Huawei Health einstellen

- 1 Öffne die App **Huawei Health**, gehe zum Bildschirm Gerätedetails und tippe auf **Wecker**. Tippe auf **Hinzufügen**, um eine Weckerzeit, -beschriftung und die Wiederholungen auszuwählen.
- 2 Wenn du ein Android- oder EMUI- Nutzer bist, tippe in der oberen rechten Ecke auf . Wenn du ein iOS-Nutzer bist, tippe auf **Speichern**.
- 3 Streiche auf dem Startbildschirm von **Huawei Health** nach unten, um dich zu vergewissern, dass die Weckereinstellungen mit dem Gerät synchronisiert sind.
- 4 Tippe auf einen Wecker, um Weckerzeit, -namen oder -wiederholungen zu ändern.

Remote-Auslöser

-  Diese Funktion ist nur für Telefone mit EMUI 8.1/iOS 9.0 oder höher verfügbar. Bei Kopplung mit einem iPhone, auf dem eine kompatible Version ausgeführt wird, musst du zunächst die Kamera auf dem iPhone öffnen.
 - Stelle zur Nutzung der Funktion sicher, dass die **Huawei Health**-App im Hintergrund ausgeführt wird.
- 1 Stelle sicher, dass dein Wearable über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist und die **Huawei Health**-App ordnungsgemäß ausgeführt wird.
 - 2 Rufe die App-Liste des Geräts auf und wähle **Fernauslöser** () aus. Dadurch wird gleichzeitig die Kamera-App auf deinem Telefon geöffnet.
 - 3 Tippe auf dem Gerätebildschirm auf , um das Aufnehmen von Fotos mit deinem Telefon aus der Ferne zu steuern. Streiche nach rechts oder drücke die Seitentaste, um den **Remote-Auslöser** zu schließen.

Steuern der Musikwiedergabe

- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Geräteeinstellungen** und schalte den Schalter für **Musikwiedergabesteuerung** ein.
- 2 Tippe nach der Wiedergabe eines Titels auf deinem Telefon in der App-Liste des Geräts auf **Musik**, um die Musikwiedergabe anzuhalten oder fortzusetzen, zum vorherigen oder nächsten Titel zu wechseln und die Lautstärke einzustellen.

Verwalten von Nachrichten

Wenn die **Huawei Health**-App mit deinem Wearable verbunden ist und die Benachrichtigungen über Nachrichten aktiviert sind, können Nachrichten, die in der Statusleiste deines Telefons angezeigt werden, mit deinem Wearable synchronisiert werden.

Aktivieren von Benachrichtigungen über Nachrichten

- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Benachrichtigungen** und schalte den Schalter für **Benachrichtigungen** ein.
 - 2 Navigiere zur App-Liste und schalte die Schalter für die Apps ein, von denen du Benachrichtigungen empfangen möchtest.
-  Navigiere zu **APPS**, um die Liste der Apps anzuzeigen, von denen du Benachrichtigungen empfangen kannst.

Anzeigen von ungelesenen Nachrichten

Dein Wearable vibriert, um dich auf neue Nachrichten hinzuweisen, die von der Statusleiste deines Telefons per Push übertragen wurden.

Du kannst ungelesene Nachrichten auf dem Wearable anzeigen. Um diese anzuzeigen, streiche auf dem Startbildschirm nach oben, um die Zentrale für ungelesene Nachrichten zu öffnen.

Beantworten von SMS-Nachrichten

-  • Diese Funktion wird nicht auf iPhones unterstützt.

Wenn du eine SMS-Nachricht auf deinem Wearable erhältst, kannst du auf dem Bildschirm nach oben streichen und eine schnelle Antwort auswählen.

Benutzerdefiniertes Anpassen von schnellen Antworten

-  • Diese Funktion wird nicht auf iPhones unterstützt.

Du kannst eine schnelle Antwort wie folgt anpassen:

- 1 Sobald dein Wearable mit der **Huawei Health**-App verbunden ist, öffne die App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf die Karte **Schnelle Antworten**.

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

Löschen von ungelesenen Nachrichten

Streiche auf dem Startbildschirm deines Wearables nach oben, um die Zentrale für ungelesene Nachrichten aufzurufen, und tippe unten in der Nachrichtenliste auf , um alle ungelesenen Nachrichten zu löschen.

Taschenlampe

Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Taschenlampe**. Der Bildschirm leuchtet auf. Tippe auf den Bildschirm, um die Taschenlampe auszuschalten, und tippe erneut auf den Bildschirm, um sie wieder einzuschalten. Streiche auf dem Bildschirm nach rechts oder drücke die Seitentaste, um die Taschenlampen-App zu schließen.

-  Die Taschenlampe wird standardmäßig für 5 Minuten eingeschaltet.

Empfang von Wetterberichten

Aktivieren von Wetterberichten

Öffne die Huawei Health-App, aktiviere auf dem Bildschirm Gerätedetails **Wetterberichte** und wähle deine bevorzugte Temperatureinheit (°C oder °F).

Die Wetterdaten werden in der Regel pro Stunde aktualisiert. Du kannst auch die Wetterinformationen manuell aktualisieren, indem du auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App oder auf dem Bildschirm HUAWEI Assistant•TODAY der Uhr/des Bandes nach unten streichst, oder die Wetter-App auf der Uhr/dem Band öffnest.

Anzeigen von Wetterinformationen

In der Wetter-App

Drücke auf dem Startbildschirm die Seitentaste und wähle **Wetter** aus. Du kannst auf dem Bildschirm Informationen wie Standort, Wetter, Temperatur, Luftqualität und Umgebung im Freien anzeigen. Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um Wettervorhersagen für verschiedene Tageszeiten und die nächsten sechs Tage anzuzeigen.

Auf einem Watchface, das das Wetter anzeigen kann

Lege ein Watchface fest, auf dem das Wetter angezeigt werden kann. Nach dem Festlegen kannst du auf dem Startbildschirm den aktuellen Wetterbericht anzeigen.

Mehr

Einschalten, Ausschalten und Neustarten

Einschalten

- Halte die Seitentaste gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- Lade das Gerät auf.

Ausschalten

- Drücke die Seitentaste und navigiere zu **Einstellungen** > **System & Aktualisierungen** > **Ausschalten**.
- Halte die Seitentaste bei eingeschaltetem Bildschirm mindestens 3 Sekunden lang gedrückt, um die Optionen Neustart und Ausschalten anzuzeigen, und tippe auf die Option Ausschalten.
 -  Das Gerät wird automatisch ausgeschaltet, wenn der Akku leer ist. Lade das Gerät rechtzeitig auf.

Neustarten

- Drücke die Seitentaste und navigiere zu **Einstellungen** > **System & Aktualisierungen** > **Neu starten**.
- Halte die Seitentaste bei eingeschaltetem Bildschirm mindestens 3 Sekunden lang gedrückt, um die Optionen Neustart und Ausschalten anzuzeigen, und tippe auf die Option Neustart.
- Halte die Seitentaste mehr als 12 Sekunden gedrückt, um einen Neustart deines Geräts zu erzwingen.

Aufladen

Aufladen

Verbinde die Metallkontakte der Ladestation mit denen auf der Rückseite deines Geräts, lege sie auf eine ebene Fläche und schließe die Ladestation an eine Stromversorgung an. Der Bildschirm schaltet sich ein und zeigt den Akkustand an.



Bedienungsanleitung24

-  • Es wird empfohlen, zum Aufladen deines Geräts eine Ladestation und einen Adapter von HUAWEI oder eine Ladestation und einen Adapter zu verwenden, die den entsprechenden regionalen oder nationalen Gesetzen und Vorschriften sowie den regionalen und internationalen Sicherheitsstandards entsprechen. Andere Ladegeräte und Powerbanks, die nicht den jeweiligen Sicherheitsstandards entsprechen, können Probleme wie langsames Aufladen und Überhitzung verursachen. Sei vorsichtig, wenn du diese verwendest. Es wird empfohlen, dass du eine HUAWEI-Ladestation von einer offiziellen Huawei-Verkaufsstelle erwirbst.
- Die Ladestation ist nicht wasserdicht. Stelle sicher, dass der Anschluss, die Metallkontakte und das Gerät während des Aufladens trocken sind.
- Halte die Oberfläche der Ladestation sauber. Achte darauf, dass das Gerät richtig auf die Ladestation gelegt wird und der Ladestatus auf dem Gerätebildschirm angezeigt wird. Verwende keine Metallgegenstände, um die Metallkontakte der Ladestation zu verbinden. Andernfalls kann es zu Kurzschlüssen oder anderen Gefahren kommen.
- Wenn das Ladesymbol 100 % anzeigt, bedeutet dies, dass das Gerät vollständig aufgeladen und der Ladevorgang automatisch beendet wurde. Entferne das Gerät und trenne den Netzadapter.
- Wenn das Gerät längere Zeit nicht verwendet wird, wird empfohlen, den Akku alle zwei bis drei Monate einmal aufzuladen, um die Akkulebensdauer zu verlängern.
- Akkus haben eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Wenn die Akkulaufzeit merklich kürzer wird, suche ein autorisiertes Huawei Customer Service Center auf, um den Akku auszutauschen.
- Unterlasse das Aufladen und die Verwendung deines Geräts in einer explosionsgefährdeten Umgebung und stelle sicher, dass sich in der Nähe keine entzündlichen oder explosiven Gegenstände befinden. Vergewissere dich vor Verwendung der Ladestation, dass sich keine Flüssigkeitsrückstände oder sonstige Fremdkörper am USB-Anschluss der Ladestation befinden. Halte die Ladestation fern von Flüssigkeiten und entzündlichen Materialien. Um mögliche Sicherheitsrisiken zu vermeiden, berühre nicht die Metallkontakte der Ladestation, wenn diese an eine Stromversorgung angeschlossen ist.
- Die Ladestation hat einen Magneten im Inneren. Wenn der Magnet den Ladeanschluss abstößt, ändere die Richtung des Ladeanschlusses. Durch den Magneten neigt die Ladestation dazu, Metallgegenstände anzuziehen. Es wird empfohlen, die Ladestation vor der Verwendung zu überprüfen und zu reinigen.
- Setze die Ladestation nicht über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Interferenzen aus, da sie sich dadurch entmagnetisieren oder andere Probleme verursachen kann.

Anzeigen des Akkustands

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

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

Methode 3: Prüfe den Akkustand auf einem Watchface, das den Akkustand anzeigt.

Methode 4: Wenn dein Gerät ordnungsgemäß mit der **Huawei Health**-App verbunden ist, öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und zeige den Akkustand an.

Alarm für niedrigen Akkustand

Bei einem Akkustand von weniger als 10 % vibriert dein Gerät, um dich über den niedrigen Akkustand zu informieren und aufzufordern, das Gerät so bald als möglich aufzuladen.

Festlegen von Style-Watchfaces

Du kannst personalisierte Watchfaces basierend auf dem Outfit, das du trägst, erstellen.

 Diese Funktion wird derzeit nicht auf iPhones unterstützt.

- 1 Öffne die Huawei Health-App, öffne den Detailbildschirm, tippe auf **Watchfaces** und gehe zu **Mehr > Eigene > Style**.
- 2 Tippe in der unteren linken Ecke auf **+** und lade ein Bild deines Outfits hoch, indem du es mit der **Kamera** aufnimmst oder es aus der **Galerie** auswählst.
- 3 Mehrere Watchfaces werden basierend auf den Elementen des Fotos generiert. Wähle ein Bild aus und tippe auf **Speichern**, um es als aktuelles Watchface festzulegen.

Einstellen des AOD-Watchface

AOD-Watchface

Wenn du das AOD-Watchface eingestellt hast, kannst du festlegen, dass beim Heben deines Handgelenks das Haupt-Watchface oder das AOD-Watchface angezeigt wird.

- 1 Öffne die App-Liste, navigiere zu **Einstellungen > Watchface** und aktiviere **Always On Display**.
- 2 Nach dem Aktivieren des AOD wird der Watchface-Stil standardmäßig festgelegt.
- 3 Wähle **Zum Anzeigen des AODs anheben** oder **Zum Anzeigen des Watchfaces anheben** nach Bedarf aus.

Konfigurieren von Galerie-Watchfaces

 Aktualisiere vor der Verwendung dieser Funktion die Huawei Health-App und dein Gerät auf die neuesten Versionen.

Auswählen von Galerie-Watchfaces

1. Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen deines Geräts und navigiere zu **Watchfaces** > **Mehr** > **Eigene** > **Auf der Uhr** > **Galerie**, um auf den Bildschirm mit den Galerieeinstellungen zuzugreifen.
2. Tippe auf + und wähle entweder **Kamera** oder **Galerie** als Methode zum Hochladen eines Bildes.
3. Tippe auf ✓ in der oberen rechten Ecke und dann tippe auf **Speichern**. Deine Uhr zeigt das ausgewählte Bild anschließend als Watchface an.

Weitere Einstellungen

Auf dem Bildschirm mit den Galerieeinstellungen:

- Tippe auf **Stil**, **Position**, um den Stil und die Position für die Anzeige von Datum und Uhrzeit auf Galerie-Watchfaces festzulegen.
- Tippe auf das Kreuzsymbol in der oberen rechten Ecke eines ausgewählten Fotos, um es zu löschen.

Einstellen von Nicht stören

Ist diese Funktion aktiviert, klingelt oder vibriert dein Gerät bei eingehenden Anrufen und Benachrichtigungen nicht (ausgenommen der Wecker).

Aktivieren oder Deaktivieren von Nicht stören

Methode 1: Streiche vom oberen Rand des Watchface nach unten und tippe auf , um die Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Methode 2: Rufe die App-Liste des Geräts auf und navigiere zu **Einstellungen** > **Nicht stören** > **Ganztägig**, um die Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Planen der Funktion „Nicht stören“

- Streiche auf dem Watchface-Bildschirm nach unten und halte  gedrückt, um auf den Einstellungsbildschirm der Funktion „Nicht stören“ zuzugreifen. Alternativ kannst du die App-Liste des Geräts aufrufen und zu **Einstellungen** > **Nicht stören** navigieren, um auf den Einstellungsbildschirm der Funktion „Nicht stören“ zuzugreifen. Aktiviere dann **Geplant** und stelle die Start- und Endzeit für den Modus „Nicht stören“ ein.
- Um planmäßige „Nicht stören“-Zeitabschnitte zu deaktivieren, navigiere zu **Einstellungen** > **Nicht stören** > **Geplant** und deaktiviere die Funktion.

Sperren oder Entsperren

Du kannst zum Schutz deiner Privatsphäre eine PIN auf dem Gerät festlegen. Nach dem Festlegen einer PIN und dem Aktivieren von Auto-Sperre musst du die PIN eingeben, um das

Gerät zu entsperren und den Startbildschirm zu öffnen. Wenn du das Gerät weiterhin trägst, wird der Bildschirm nicht gesperrt.

Festlegen einer PIN

- 1 PIN festlegen: Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach unten, gehe zu **Einstellungen > PIN > PIN festlegen** und befolge die Bildschirmanweisungen, um eine 6-stellige PIN festzulegen.
 - 2 Auto-Sperre aktivieren: Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach unten, gehe zu **Einstellungen > PIN** und aktiviere **Auto-Sperre**.
-  Wenn du die PIN vergisst, musst du das Gerät auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

Ändern der PIN

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, gehe zu **Einstellungen > PIN > PIN ändern** und befolge die Bildschirmanweisungen, um die PIN zu ändern.

Deaktivieren der PIN

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, gehe zu **Einstellungen > PIN > PIN deaktivieren** und befolge die Bildschirmanweisungen, um die PIN zu deaktivieren.

PIN vergessen

Wenn du die PIN vergessen hast, setze das Gerät auf die Werkseinstellungen zurück.

Öffne die Huawei Health-App, gehe zum Bildschirm Gerätedetails und tippe auf **Werkseinstellungen wiederherstellen**.

-  Nach dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen werden alle Daten gelöscht. Sei bei der Ausführung dieses Vorgangs vorsichtig.

Einstellen der Uhrzeit und der Sprache

Nachdem du Daten zwischen deinem Gerät und Telefon synchronisiert hast, wird auch die Systemsprache mit deinem Gerät synchronisiert.

Wenn du Sprache, Region oder Uhrzeit auf deinem Telefon änderst, werden die Änderungen automatisch mit dem Gerät synchronisiert, solange das Gerät über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist.

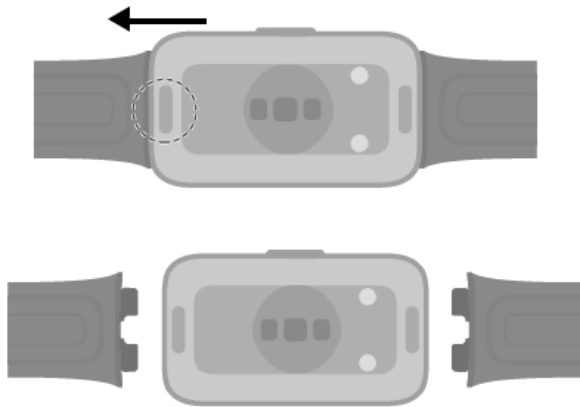
Einstellen oder Austauschen des Armbands

Anpassen der Armbandlänge

Die Armbänder sind mit U-förmigen Schnallen ausgestattet. Passe das Armband an den Umfang deines Handgelenks an.

Armband entfernen: Drücke die Schnelltrenntaste hinten auf dem Band und entferne das Armband aus dem Gliederschlitze.

Armband anbringen: Richte das Armband mit dem Gliederschlitze aus und bringe das Armband an.



Definition der Wasser- und Staubschutzarten und Beschreibung des Einsatzszenarios von tragbaren Geräten

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

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

Schutz gegen Wasser	Definition der Schutzart	Widerstandsszenario
---------------------	--------------------------	---------------------

5 ATM	Dies ist eine von der ISO definierte Norm für die Wasserdichtigkeit (ISO 22810). Sie gibt an, dass das tragbare Gerät einen simulierten statischen Wasserdruck in einer Tiefe von 50 Metern bei Raumtemperatur für 10 Minuten aushalten kann. Sie gibt nicht an, dass das tragbare Gerät in einer Wassertiefe von 50 Metern wasserdicht ist. Tragbare Geräte mit der Schutzart 5 ATM sind wasserdicht, wenn du schwimmst. Du kannst diese Art von tragbaren Geräten beim Schwimmen oder bei anderen alltäglichen Aktivitäten im Wasser tragen. Schutz gegen Staub: Wenn tragbare Geräte die Norm IEC 60529:2013 (Stufe 6) erfüllen, bedeutet dies, dass kein Staub eindringen kann.	Diese tragbaren Geräte entsprechen einer Wasserfestigkeit von 5 ATM gemäß der Norm ISO 22810:2010, was bedeutet, dass sie einem statischen Wasserdruck von bis zu 50 Metern 10 Minuten lang standhalten können, was jedoch nicht bedeutet, dass sie in 50 Metern Wassertiefe wasserfest sind. Die Wasserdichtigkeit ist jedoch nicht dauerhaft, und der Schutz kann sich durch tägliche Abnutzung verringern. Tragbare Geräte sind gegen das Eindringen von Staub aus Wohnräumen, Büroräumen, Laboren, sauberen industriellen Umgebungen und Lagerräumen geschützt. Sie sind nicht für die Verwendung in besonders staubigen Umgebungen geeignet. Sie können in flachen Gewässern wie in Schwimmbädern und am Strand verwendet werden sowie beim Sport, an regnerischen Tagen und beim Händewaschen getragen und verwendet werden.  Wenn eine Uhr mit Lautsprecher in Wasser getaucht wird oder im Wasser getragen wird, entferne umgehend Wasserflecken vom Lautsprecher oder verwende die Entwässerungsfunktion der Uhr, um die Auswirkungen der Wasserflecken auf den Lautsprecher zu vermeiden. Das tragbare Gerät eignet sich nicht für die Verwendung in den folgenden Anwendungen und Umgebungen: 1. Bei Tauchgängen, Gerätetauchen und Plattformtauchgängen, Arbeiten mit Hochdruckreinigern oder anderen
-------	---	---

		Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck oder schnell fließendem Wasser verbunden sind. 2. In heißen Duschen, heißen Quellen, Saunen oder Dampfbädern sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. 3. Leder- und Metallarmbänder sind nicht dafür ausgelegt, Schwimmen oder Schweiß zu widerstehen. Es wird empfohlen, in derartigen Situationen andere Arten von Bändern zu verwenden. (Durch Eintauchen in Flüssigkeit verursachte Schäden am tragbaren Gerät sind nicht durch die Garantie abgedeckt, wenn das tragbare Gerät in einem ungeeigneten Szenario verwendet wird.)
--	--	--

Die Wasserdichtigkeit bleibt nicht dauerhaft bestehen, sondern kann im Laufe der Zeit in einem gewissen Umfang abnehmen. Die folgenden Bedingungen können die Wasserdichtigkeit des tragbaren Geräts beeinträchtigen und sollten vermieden werden. Schäden, die durch Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht durch die Garantie abgedeckt.

Fallenlassen des Geräts aus einer Höhe oder Zusammenprall mit anderen Gegenständen.

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

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

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

Das Drücken von Gerätetasten oder die Verwendung unter Wasser.

Aufladen des Geräts, wenn es nass ist.

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

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

Bedienungsanleitung24