

Sommario

Introduzione

Aspetto	1
Associazione a un telefono EMUI/Android	1
Associazione a un iPhone	2
Funzioni dei pulsanti e operazioni touch	2
Impostare schede personalizzate	4
Configurazione di quadranti della Galleria	4
Impostare quadranti di stile	5
Multitasking	5

Assistant

Assistente vocale	6
Gestire le app	6
Gestire i messaggi	7
Chiamate vocali Bluetooth	8
Otturatore remoto	9
Controllare la riproduzione musicale	10
Impostazione delle sveglie	11
Trovare il telefono usando l'orologio	11
Attivare o disattivare Modalità non disturbare	12
Torcia	12

Gestione della salute

Registri attività	14
App Rimani in forma	15
Analisi dell'aritmia con onda del polso	16
Monitoraggio del sonno	17
Misurare la frequenza cardiaca	18
Misurare la SpO2	20
Test dei livelli di stress	21
Promemoria In piedi	22
Calendario ciclo mestruale	22

Esercizio

Iniziare un allenamento singolo	24
Personalizzare i programmi per la corsa	25
Visualizzare lo stato dell'allenamento	26
Visualizzazione dei registri di allenamento	26
Rilevamento automatico allenamenti	27

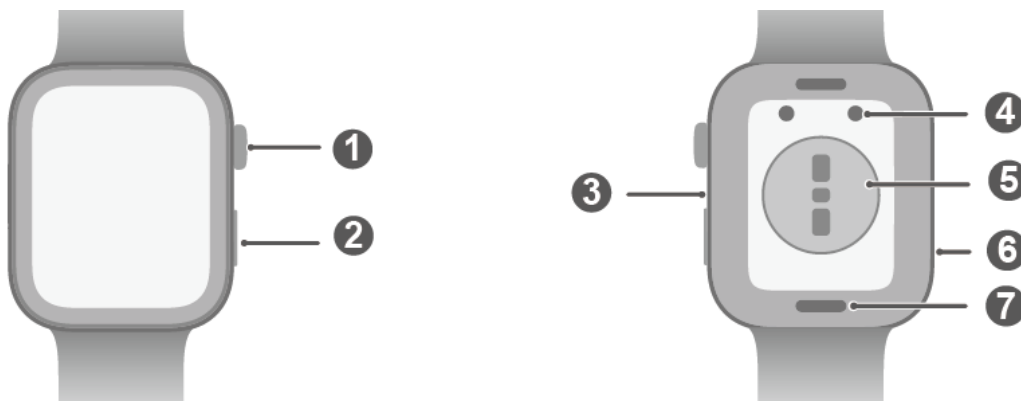
Altro

Caricare	28
----------	----

	Sommario
Display sempre attivo	30
HUAWEI Assistant·TODAY	30
Quadranti orologio OneHop	31
Gestire i quadrant orologio	31
Suoni e vibrazioni	32
Aggiornamenti	33
Definizione del livello di resistenza all'acqua e alla polvere e descrizione dello scenario di utilizzo dei dispositivi indossabili	33

Introduzione

Aspetto



Aspetto

❶	Tasto Su
❷	Tasto Giù
❸	Microfono
❹	Contatti di carica
❺	Sensore di frequenza cardiaca
❻	Altoparlante
❼	Pulsante di rilascio rapido

Associazione a un telefono EMUI/Android

- 1 Installa l'app **Huawei Health** ()
Se hai già installato l'app **Huawei Health**, vai in **Personale** > **Verifica aggiornamenti** e aggiornala alla versione più recente.
- 2 Apri l'app **Huawei Health** e vai in **Personale** > **Accedi con HUAWEI ID**. Se non possiedi un HUAWEI ID, registrati per ottenerne uno e poi effettua l'accesso.
- 3 Accendi il dispositivo indossabile, seleziona una lingua e avvia l'associazione.
- 4 Avvicina il tuo dispositivo indossabile al telefono. Apri l'app **Huawei Health** tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Aggiungi dispositivo**. Seleziona il dispositivo indossabile a cui desideri associare il telefono e tocca **Connetti**.
In alternativa, tocca **Scansiona** per effettuare l'associazione scansionando il codice QR visualizzato sul dispositivo indossabile.
- 5 Quando viene visualizzata una finestra popup dell'app **Huawei Health** che richiede l'associazione Bluetooth, tocca **Consenti**.
- 6 Quando la richiesta di associazione viene visualizzata sul dispositivo indossabile, tocca , segui le istruzioni sullo schermo del telefono per completare l'associazione.

- i** Una volta completata l'associazione, se utilizzi un telefono non HUAWEI, apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Risoluzione dei problemi** e regola le impostazioni del sistema. In questo modo si evita che l'app **Huawei Health** venga eliminata dal background.

Associazione a un iPhone

- 1 Installa l'app **HUAWEI Health** ().
Se l'app è già installata sul telefono, aggiornala alla versione più recente disponibile.
Se non hai ancora installato l'app, vai all'**App Store** del telefono e cerca **HUAWEI Health** per scaricare e installare l'app.
- 2 Apri l'app **HUAWEI Health** e vai in **Personale** > **Accedi con HUAWEI ID**. Se non possiedi un HUAWEI ID, registrati per ottenerne uno e poi effettua l'accesso.
- 3 Accendi il dispositivo indossabile, seleziona una lingua e avvia l'associazione.

Funzioni dei pulsanti e operazioni touch

Il touchscreen colorato del dispositivo supporta una serie di operazioni con funzione touch, come lo scorrimento verso l'alto, verso il basso, verso sinistra e verso destra, nonché il tocco e la pressione.

Tasto Su

Operazione	Funzione
Rotazione	• Nella modalità Griglia: ingrandisce e riduce le icone e i nomi delle app sulla schermata dell'elenco app. • Nella modalità Elenco: scorre verso l'alto e verso il basso nell'elenco app e nella schermata dei dettagli. • In un'app: scorre verso l'alto o verso il basso sulla schermata. i Per accedere alla modalità Griglia o Elenco, vai in Impostazioni > Quadrante e Home > Launcher.
Pressione	• Quando lo schermo è spento: accende lo schermo. • Quando viene visualizzata la schermata Home: porta alla schermata dell'elenco delle app. • Quando viene visualizzata qualsiasi altra schermata: torna alla schermata Home. • Disattiva l'audio delle chiamate Bluetooth in arrivo.
Doppia pressione	Quando lo schermo è acceso: porta alla schermata delle attività recenti per visualizzare tutte le app in esecuzione.

Operazione	Funzione
Pressione continuata	• Accende l'orologio. • Ti consente di accedere alla schermata di riavvio/spegnimento. • Riavvia forzatamente l'orologio quando il pulsante viene tenuto premuto per almeno 12 secondi.

Tasto Giù

Operazione	Funzione
Pressione	Apri l'app Allenamento per impostazione predefinita. Puoi personalizzare il funzionamento del tasto Giù procedendo come descritto di seguito: 1 Premi il tasto Su sull'orologio per accedere all'elenco app e vai in Impostazioni > Tasto Giù. 2 Seleziona un'app per l'impostazione personalizzata. Una volta fatto, torna alla schermata Home e premi il tasto Giù per aprire l'app.
Pressione continuata	Attiva l'assistente vocale.

Operazioni touch

Operazione	Funzione
Tocco	Sceglie e conferma.
Tocco e pressione	Sulla schermata Home: cambia il quadrante. Su una scheda delle funzioni dell'orologio: accede alla schermata di gestione della scheda.
Scorrimento verso l'alto	Sulla schermata Home: mostra le notifiche.
Scorrimento verso il basso	Sulla schermata Home: apre il menu di scelta rapida e la barra di stato. • Puoi attivare o disattivare Non disturbare e Sospensione dal menu di scelta rapida. • Puoi visualizzare il livello di carica rimanente della batteria e lo stato della connessione Bluetooth nella barra di stato.
Scorrimento verso sinistra	Sulla schermata Home: accede alle schede delle funzioni personalizzate.
Scorrimento verso destra	Sulla schermata Home: accede alla schermata HUAWEI Assistant·TODAY. Nella schermata di qualsiasi app: torna alla schermata precedente.

Spegnimento dello schermo

- Abbassa o ruota il polso verso l'esterno, oppure usa il palmo della mano per coprire lo schermo.

- L'orologio entra automaticamente in modalità sospensione se non vengono effettuate operazioni per un certo periodo di tempo.

Accensione dello schermo

- Premi una volta il tasto Su per riattivare lo schermo.
- Alza il polso per riattivare lo schermo.

Per impostazione predefinita, la funzione Solleva per attivare è attivata. Per disattivarla, apri l'app **Huawei Health** sul telefono, accedi alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Impostazioni dispositivo** e disattiva l'interruttore di **Solleva per attivare**.

Impostare schede personalizzate

Scorri verso sinistra sulla schermata Home del dispositivo per sfogliare e accedere istantaneamente alle schede delle funzioni, che possono essere personalizzate, ordinate e archiviate in base alle tue preferenze.

Aggiungere schede personalizzate

- 1 Vai in **Impostazioni > Schede personalizzate**.
- 2 Tocca  e seleziona le schede che desideri aggiungere, come **Sonno**, **Stress** e **Frequenza cardiaca**, a seconda delle scelte disponibili sul dispositivo.
- 3 Scorri verso sinistra o destra sulla schermata Home per visualizzare le schede aggiunte.

Spostare/eliminare schede

Scorri verso sinistra sulla schermata Home del dispositivo e tieni premuta una scheda qualsiasi per accedere alla schermata di modifica della scheda. Tieni premuta una scheda,

quindi trascinala nella nuova posizione oppure tocca  e quindi **Rimuovi** per eliminarla.

Configurazione di quadranti della Galleria

-  Prima di usare questa funzione, aggiorna l'app **Huawei Health** e il dispositivo alle versioni più aggiornate.

Selezione dei quadranti della Galleria

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, quindi vai in **Altro > Mieì > Sull'orologio > Galleria** per accedere alla schermata delle impostazioni quadrante Galleria.
- 2 Tocca **+** e seleziona **Fotocamera** o **Galleria** come metodo per caricare un'immagine.
- 3 Tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Salva**. Il dispositivo visualizzerà l'immagine selezionata come quadrante.
 -  Quando carichi più di un'immagine, puoi toccare il quadrante per passare da un'immagine all'altra.

Altre impostazioni

Nella schermata delle impostazioni del quadrante della **Galleria** sul telefono:

- Tocca **Style** e **Layout** per impostare lo stile e la posizione della data e dell'ora visualizzati sui quadranti della Galleria.
- Tocca l'icona a forma di X nell'angolo in alto a destra di una foto selezionata per eliminarla.

Impostare quadranti di stile

Puoi creare quadranti personalizzati in base all'outfit che indossi.

-  • Questa funzione non è attualmente supportata sugli iPhone.

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca la scheda **Quadranti orologio** e vai in **Altro** > **Miei** > **Style**.
- 2 Tocca **+** nell'angolo in basso a sinistra e carica una foto dell'outfit scattando una foto con **Fotocamera** o selezionandone una da **Galleria**.
- 3 Verranno generati più quadranti in base agli elementi contenuti nella foto. Seleziona l'opzione preferita e tocca **Salva** per impostarla come quadrante corrente.

Multitasking

Il multitasking semplifica il passaggio tra le app utilizzate di recente e chiude rapidamente tutte le app in background.

- 1 Premi due volte il tasto **Su** quando l'orologio è sbloccato con lo schermo acceso per accedere alla schermata multitasking. Da lì puoi visualizzare tutte le app in esecuzione.
 - 2 Scorri verso sinistra o verso destra su questa schermata ed esegui una di queste operazioni:
 - Tocca una scheda app per visitare la schermata dei dettagli dell'app.
 - Tieni premuto su una scheda app e scorri verso l'alto per chiudere l'app.
 - Tocca  per chiudere tutte le app in esecuzione.
-  • Se sei nel mezzo di una sessione di allenamento, non è possibile chiudere l'app di allenamento tenendola premuta e scorrendo verso l'alto.
 - Toccando  **Musica** e/o **Allenamento** non verranno chiusi se la musica è in fase di riproduzione e/o sei impegnato in una sessione di allenamento.

Assistant

Assistente vocale

L'assistente vocale sull'orologio semplifica le ricerche una volta che l'orologio è stato connesso all'app **Huawei Health** sul telefono.

-  • Assicurati che l'orologio sia stato aggiornato alla versione più recente per un'esperienza utente ottimale.
- Questa funzione è disponibile solo quando l'orologio è associato a un telefono HUAWEI con EMUI 10.1 o versioni successive.
- Questa funzione è disponibile solo in alcuni mercati.

Utilizzare l'assistente vocale

- 1** Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app, vai in **Impostazioni > Assistenza Smart > AI Voice** e attiva **Tasto attivazione**.
- 2** Tieni premuto il tasto Giù per attivare l'assistente vocale.
- 3** Dai un comando vocale, ad esempio "Che tempo fa oggi?". Dopo che l'assistente vocale risponde alla richiesta e trova le informazioni pertinenti, l'orologio visualizza il risultato e lo trasmette.

Gestire le app

-  Questa funzione non è disponibile quando l'orologio è associato a un iPhone.

Installare app sull'orologio utilizzando l'app Huawei Health

- 1** Apri l'app **Huawei Health**, tocca **Dispositivi** e seleziona la scheda del dispositivo per accedere alla schermata dei dettagli del dispositivo.
- 2** Tocca **AppGallery** e seleziona un'app desiderata dall'elenco **App**, quindi tocca **INSTALLA**. Una volta completata l'installazione, apri l'elenco app sull'orologio, quindi trova e accedi all'app appena installata.

Aggiornare le app

- 1** Apri l'app **Huawei Health**, tocca **Dispositivi** e seleziona la scheda del dispositivo per accedere alla schermata dei dettagli del dispositivo.
- 2** Tocca **AppGallery** e vai in **Gestione > Aggiornamenti > AGGIORNA** per aggiornare le app alla versione più recente.

Disinstallare le app

- 1** Apri l'app **Huawei Health**, tocca **Dispositivi** e seleziona la scheda del dispositivo per accedere alla schermata dei dettagli del dispositivo.

- 2** Tocca **AppGallery**, vai in **Gestione > Gestione installazioni > DISINSTALLA** per disinstallare le app. Una volta completata la disinstallazione, le app rimosse non saranno più disponibili sull'orologio.
- i** Se hai impostato **Disattiva i servizi di AppGallery** nell'app **Huawei Health**, devi toccare **AppGallery** e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per concedere le autorizzazioni richieste, per attivare nuovamente **AppGallery**.
- Prima di utilizzare un'app di terze parti, aggiungila all'elenco delle app protette in background in Gestione telefono/Optimizer. Inoltre, sul telefono vai in **Impostazioni > Batteria**, seleziona l'app in **Utilizzo della batteria per app**, tocca **Avvia impostazioni**, quindi attiva **Avvio automatico**, **Avvio secondario** e **Esegui in background**.
 - Se un'app di terze parti non funziona dopo che l'hai aggiunta all'elenco delle app protette in background, disinstallala, reinstallala e riprova.

Riordinare l'elenco app dell'orologio

Premi il tasto Su sull'orologio per aprire l'elenco app, tocca e tieni premuta un'app e trascinala verso l'alto o verso il basso.

Gestire i messaggi

Quando l'orologio è collegato all'app **Huawei Health** e le notifiche dei messaggi sono attivate, i nuovi messaggi inviati alla barra di stato del telefono verranno sincronizzati con l'orologio.

Attivare le notifiche dei messaggi

- 1** Apri l'app **Huawei Health**, passa alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Notifiche** e attiva l'interruttore per **Notifiche**.
 - 2** Nell'elenco app sottostante, attiva gli interruttori per le app da cui desideri ricevere le notifiche.
- i** Nella schermata **Notifiche**, la sezione **APP** mostra le app per le quali sono disponibili le notifiche push.

Visualizzare i messaggi non letti

Quando è indossato, l'orologio vibra per notificare la presenza di nuovi messaggi inviati dalla barra di stato del telefono.

I messaggi non letti verranno conservati sull'orologio. Per visualizzarli, scorri verso l'alto sulla schermata Home dell'orologio per accedere al centro messaggi.

Rispondere ai messaggi

- i** • Questa funzione non è disponibile quando l'orologio è associato a un iPhone.
- La risposta a un messaggio SMS funziona solo con la scheda SIM che ha ricevuto il messaggio.

Per rispondere a un nuovo messaggio SMS o a un messaggio da WhatsApp, Messenger o Telegram sull'orologio, puoi utilizzare le risposte rapide o le emoticon. I tipi di messaggi supportati sono soggetti all'utilizzo effettivo.

Personalizzare le risposte rapide

-  • Se non è presente la scheda **Risposte rapide**, significa che l'orologio non supporta questa funzione.
- Questa funzione non è disponibile quando l'orologio è associato a un iPhone.

Puoi personalizzare una risposta rapida come segue:

- 1** Una volta che l'orologio è collegato all'app **Huawei Health**, apri l'app, vai sulla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca la scheda **Risposte rapide**.
- 2** Puoi toccare **Aggiungi risposta** per aggiungere una risposta, toccare una risposta esistente per modificarla oppure toccare  accanto a una risposta per eliminarla.

Eliminare i messaggi non letti

- Nella centro messaggi, scorri verso sinistra sul messaggio che desideri eliminare e tocca  per eliminarlo.
- Tocca  nella parte inferiore dell'elenco dei messaggi per eliminare tutti i messaggi non letti.

Chiamate vocali Bluetooth

-  Per utilizzare questa funzione, assicurati che il dispositivo indossabile sia collegato all'app **Huawei Health**.

Aggiungere contatti preferiti

- 1** Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Contatti preferiti**.
 - 2** Sullo schermata **Contatti preferiti**, tocca **Aggiungi** per essere reindirizzato automaticamente ai contatti del telefono. Da lì, seleziona quelli che desideri aggiungere come contatti preferiti. Una volta aggiunti, puoi **Ordina** o **Rimuovi** i contatti nella schermata **Contatti preferiti**.
-  Puoi scegliere un massimo di 10 contatti per **Contatti preferiti**.

Fare e rispondere a chiamate

Per fare una chiamata: accedi all'elenco app sul dispositivo indossabile, tocca **Contatti** o **Registro chiamate** e seleziona il contatto che desideri chiamare.

-  Se utilizzi schede doppia SIM, quando effettui una chiamata a un contatto dell'orologio, non puoi selezionare la scheda SIM da utilizzare per la chiamata, in quanto è determinata dai protocolli del telefono. Per ulteriori dettagli, contatta il servizio clienti del produttore del telefono.

Per rispondere a una chiamata: non devi far altro che toccare l'icona Rispondi per ricevere una chiamata in arrivo sul dispositivo indossabile quando ti ricorda la chiamata in arrivo del telefono. Quando rispondi alla chiamata, l'audio verrà riprodotto dall'altoparlante del dispositivo indossabile.

Rifiutare le chiamate con messaggi con risposte rapide

Sul un telefono HUAWEI, per esempio: quando il dispositivo indossabile ti ricorda una chiamata in arrivo, tocca l'icona Messaggio per rispondere immediatamente con un messaggio SMS e rifiutare la chiamata.

-  Le risposte rapide preimpostate sull'orologio non possono essere personalizzate.
 - Il contenuto delle risposte rapide utilizzate per rifiutare le chiamate in arrivo non è correlato alla funzione **Risposte rapide** nell'app **Huawei Health**.
 - Questa funzione non è disponibile quando l'orologio è associato a un iPhone. Per dettagli su come utilizzare questa funzionalità su telefoni di altre marche, devi rivolgerti al produttore del telefono.

Otturatore remoto

-  Per questa funzione è necessaria l'associazione con un telefono HUAWEI con /EMUI 8.1 o versione successiva o con un iPhone con iOS 13.0 o versione successiva. Se stai usando un iPhone, apri prima la fotocamera.
 - Per utilizzare questa funzione, assicurati che l'app **Huawei Health** sia in esecuzione in background.
 - L'anteprima della fotocamera e la visualizzazione di foto non sono supportate sull'orologio. Usa queste funzioni sul telefono.
- Assicurati che l'orologio sia collegato all'app **Huawei Health** sul telefono. Scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata Home dell'orologio e assicurati che sia visualizzata l'icona  , a indicare che l'orologio è connesso al telefono.
 - Sull'orologio, apri l'elenco app, quindi trova e seleziona **Otturatore remoto** () per avviare automaticamente la fotocamera del telefono. Tocca  sullo schermo dell'orologio per scattare una foto. Tocca  per impostare un timer.

Controllare la riproduzione musicale

-  • La sincronizzazione della musica con l'orologio non è disponibile quando l'orologio è associato a un iPhone. Se l'orologio non è stato ripristinato alle impostazioni di fabbrica, collega prima l'orologio a un telefono Android per trasferire la musica, quindi collega l'orologio a un iPhone per controllare la riproduzione musicale (a condizione che venga utilizzato lo stesso HUAWEI ID utilizzato per accedere all'app Huawei Health su tutti i telefoni utilizzati).
- Per utilizzare questa funzione, assicurati che l'orologio sia connesso all'app **Huawei Health**.

Sincronizzare la musica con l'orologio

- 1** Apri l'app **Huawei Health** e vai alla schermata dei dettagli del dispositivo.
 - 2** Vai in **Musica > Gestisci la musica > Aggiungi brani** e seleziona le tracce da sincronizzare.
 - 3** Una volta fatto, tocca  nell'angolo in alto a destra della schermata. Invece di gestire i brani singolarmente, puoi anche creare una playlist con **Nuova playlist** e nella schermata della playlist tocca  nell'angolo in alto a destra e quindi **Aggiungi brani** per sincronizzare e gestire la musica dell'orologio con le playlist, per una maggiore facilità d'uso.
-  • Per eliminare un brano, apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Musica > Gestisci la musica**, seleziona un brano dall'elenco visualizzato, quindi tocca , poi **Elimina**.
 - La sincronizzazione di alcuni brani richiede l'abbonamento Premium PLUS di HUAWEI Musica.
 - La musica sincronizzata sull'orologio tramite l'app **Huawei Health** può essere riprodotta offline, senza che sia necessario un accesso a Internet.

Controllare la riproduzione musicale dell'orologio

- 1** Aull'orologio, apri l'elenco app e vai in **Musica** () > **Musica in riproduzione** o apri un'altra app musicale.
- 2** Tocca il pulsante Riproduci per riprodurre il brano.
- 3** Nella schermata di riproduzione della musica, puoi regolare il volume, impostare la modalità di riproduzione (ad esempio, Riproduci in ordine oppure Ordine casuale) e scorrere verso l'alto sullo schermo per visualizzare la playlist o passare da un brano all'altro.

Controllare la musica del telefono

- Sul telefono, apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Musica** e attiva l'interruttore per **Controlla la musica del telefono**.

- Aprire un'app di musica del telefono e avvia la riproduzione.
- Sull'orologio, scorri verso destra sulla schermata Home per accedere alla schermata HUAWEI Assistant-TODAY, quindi tocca il widget Musica: da lì puoi sospendere la riproduzione, passare da un brano all'altro e regolare il volume.

Impostazione delle sveglie

Puoi impostare le sveglie utilizzando il dispositivo o l'app **Huawei Health** sul telefono.

Impostare una sveglia sul dispositivo

- 1 Accedi all'elenco delle app del dispositivo, tocca **Allarme** () , quindi tocca  per aggiungere una sveglia.
- 2 Imposta l'ora della sveglia e specifica se desideri che la sveglia venga ripetuta, quindi tocca **OK**. Se non selezioni le ripetizioni, la sveglia si attiverà una volta sola.
- 3 Tocca una sveglia per modificare l'ora della sveglia e le sue ripetizioni o per eliminarla.

Impostare una sveglia nell'app Huawei Health

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, accedi alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Avviso**.
- 2 Tocca **Aggiungi** per impostare l'ora della sveglia, il nome della sveglia e il ciclo di ripetizione.
- 3 Se sei un utente Android o EMUI, tocca **✓** nell'angolo in alto a destra. Se sei un utente iOS, tocca **Salva**.
- 4 Scorri verso il basso nella schermata Home di **Huawei Health** per assicurarti che le impostazioni della sveglia siano sincronizzate con il dispositivo.
- 5 Tocca una sveglia per modificare l'ora della sveglia, il nome e le sue ripetizioni.

Trovare il telefono usando l'orologio

- 1 Scorri verso il basso sulla schermata del quadrante per aprire il menu di scelta rapida.
Verifica che venga visualizzato  , a indicare che l'orologio è connesso al telefono tramite Bluetooth.
- 2 Nel menu di scelta rapida, tocca **Trova telefono** (). L'animazione Trova telefono verrà quindi riprodotta sullo schermo.
- 3 Cerca il telefono seguendo la suoneria riprodotta sul telefono (anche in modalità Vibrazione o Modalità silenziosa), purché l'orologio e il telefono si trovino entro la portata della connessione Bluetooth.
- 4 Per terminare la ricerca, tocca lo schermo del dispositivo indossabile.

- Se l'opzione di **selezione automatica** è attivata sull'orologio, assicurati che l'orologio sia connesso all'app **Huawei Health** prima di utilizzare la funzione Trova telefono.
- Se utilizzi un iPhone e lo schermo del telefono è spento, il telefono potrebbe non rispondere alla funzione Trova telefono poiché la riproduzione della suoneria è controllata da iOS.

Attivare o disattivare Modalità non disturbare

Quando questa opzione è attivata, l'orologio non squilla né vibra quando riceve chiamate e notifiche in arrivo (ad eccezione delle sveglie).

Attivare o disattivare Modalità non disturbare

Metodo 1: scorri verso il basso dalla parte superiore del quadrante e tocca **Non disturbare** per attivarla o disattivarla.

Metodo 2: vai in **Impostazioni > Suoni e vibrazioni > Modalità non disturbare > Tutto il giorno** per attivare o disattivarla.

Pianificare la Modalità non disturbare

- Per usare questa funzione, aggiorna il dispositivo indossabile e l'app **Huawei Health** alla versione più recente.
- Vai in **Impostazioni > Suoni e vibrazioni > Modalità non disturbare > Programmata**, tocca **Aggiungi periodo**, quindi imposta **Inizio**, **Fine** e **Ripeti**. Puoi aggiungere più periodi di tempo e programmarli per farli passare alla Modalità non disturbare.
- Per disattivare i periodi in Modalità non disturbare programmati, vai in **Impostazioni > Suoni e vibrazioni > Modalità non disturbare > Programmata**.

Torcia

Per assicurarti che ci sia un'opzione adatta ovunque tu vada, sono disponibili tre modalità torcia sul tuo dispositivo: modalità Comune, modalità Flash e modalità Colore.

Modalità Comune

Premi il tasto laterale sul dispositivo per accedere all'elenco delle app oppure scorri verso il basso sulla schermata Home per accedere al menu scorciatoie e tocca  per accendere la torcia. Lo schermo si accenderà. Tocca lo schermo per spegnere la torcia. Tocca nuovamente lo schermo per riaccendere la torcia. Scorri verso destra o premi il tasto laterale per disattivare la torcia.

Modalità Flash e modalità Colore

La torcia sul dispositivo supporta otto colori standard, colori personalizzati e regolazione della frequenza del flash. Puoi svolgere queste azioni.

Vai alla schermata della torcia sul dispositivo, scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare le opzioni di impostazione e imposta il colore della luce e la frequenza del flash che preferisci.

-  Per impostazione predefinita, la torcia rimane accesa per cinque minuti.
- Il colore dell'icona può variare a seconda del modello del dispositivo.

Gestione della salute

Registri attività

 Per utilizzare questa funzione, prima aggiorna l'orologio alla versione più recente.

Gli anelli attività monitorano la tua attività fisica quotidiana con tre tipi di dati (tre anelli): Movimento, Esercizio e In piedi. Raggiungendo gli obiettivi di tutti e tre gli anelli, potrai condurre uno stile di vita più sano.

Per stabilire i tuoi obiettivi per gli anelli di attività:

Sul telefono: vai in **Huawei Health** > **Health** e tocca la scheda Anelli attività per accedere alla schermata **Registri attività**. Tocca  nell'angolo in alto a destra e quindi tocca **Modifica obiettivi**.

Sull'orologio: vai in **Registri attività**, scorri verso sinistra per visualizzare i dati di **Questa settimana**, scorri verso destra per visualizzare le statistiche odierne, scorri verso l'alto per visualizzare **Oggi** e scorri di nuovo verso l'alto per trovare e toccare **Modifica obiettivi** o **Promemoria**. In **Promemoria** puoi disattivare **In piedi**, **Avanzamento** e **Obiettivo raggiunto**.

(1) : **Movimento** misura le calorie consumate durante attività come la corsa, il ciclismo o anche i lavori domestici o la passeggiata con il cane.

(2) : **Esercizio** misura la durata totale degli allenamenti di intensità moderata e alta che hai completato. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda agli adulti di fare almeno 150 minuti di esercizio fisico moderato o 75 minuti di esercizio fisico ad alta intensità alla settimana. La camminata veloce, il jogging e l'allenamento della forza a intensità moderata possono migliorare la resistenza cardio e la forma fisica generale.

(3) : **In piedi** misura il numero di ore durante le quali ti sei alzato e ti sei mosso per almeno un minuto. Ad esempio, se hai camminato per più di 1 minuto in una determinata ora (ad esempio tra le 10:00 e le 11:00), quest'ora verrà conteggiata in **In piedi**. Stare seduti troppo a lungo è dannoso. Gli studi dell'OMS collegano lo stare seduti per lunghi periodi di tempo a un rischio maggiore di glicemia alta, diabete di tipo 2, obesità e depressione. Questo anello è progettato per ricordarti che restare seduti troppo a lungo è dannoso per la salute. Ti consigliamo di alzarvi almeno una volta ogni ora e di ottenere il punteggio più alto possibile per **In piedi** ogni giorno.

App Rimani in forma

L'app ti aiuta a definire un piano di allenamento personalizzato e basato sulla scienza per raggiungere o mantenere il tuo peso ideale, in base a variazioni di peso, deficit calorico, registri dietetici, dati sull'esercizio fisico e altro ancora.

-  Per utilizzare questa funzione, prima aggiorna l'orologio alla versione più recente.

Fissare l'obiettivo iniziale

- 1 Premi il tasto **Su** dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Tocca **Accetta** sulla schermata di autorizzazione utente se utilizzi l'app per la prima volta.
- 2 Imposta il peso, tocca **OK**, personalizza il **Tipo di obiettivo**, **Tasso di perdita** e il **Peso target** uno alla volta in base alle tue esigenze, quindi tocca **OK**. L'orologio genererà un piano di perdita di peso o di mantenimento del peso.
 -  Se hai impostato il peso attuale e il peso target in **Huawei Health > Health > Gestione del peso**, tali dati verranno automaticamente sincronizzati con l'orologio.
- 3 Accedi alla schermata **Sincronizza obiettivo**, scegli se sincronizzare o meno l'obiettivo con gli anelli Attività e verrai reindirizzato alla schermata delle impostazioni delle notifiche, dove potrai completare le impostazioni pertinenti. Al termine, verrai reindirizzato alla schermata di guida delle gesture, quindi alla schermata Home di **Rimani in forma**.
 -  Se utilizzi il quadrante **Perdita di peso**, tocca il quadrante per accedere immediatamente all'app Rimani in forma.

Reimpostare l'obiettivo

- 1 Premi il tasto **Su** dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto sulla schermata Home dell'app per accedere alla schermata **Obiettivo**.
- 2 Tocca **Reimposta obiettivo** per regolare **Peso**, **Tipo di obiettivo**, **Tasso di perdita** e **Peso target** per generare un nuovo piano di perdita di peso o di mantenimento del peso.

Registrare il peso

- 1 Premi il tasto **Su** dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto sulla schermata Home dell'app per accedere alla schermata **Obiettivo**.
- 2 Tocca **Registra peso** per registrare il tuo peso attuale.

Registrare la dieta

- 1 Premi il tasto **Su** dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso sinistra sulla schermata Home dell'app per accedere ad **Assunzione odierna**.
- 2 Tocca **Usa telefono** e, se lo schermo del telefono è acceso e sbloccato, verrai automaticamente reindirizzato alla schermata **Registri calorici** dell'app **Huawei Health**. Tocca **Registro della dieta** per registrare la tua dieta.
 -  Verrai reindirizzato solo quando l'orologio è associato a un telefono HUAWEI. Se utilizzi un telefono di un'altra marca, segui le istruzioni sull'orologio e registra la tua dieta sull'app **Huawei Health** del telefono.

- 3 Ricorda di registrare ogni pasto sulla schermata **Registri calorici** del telefono. Potrai quindi visualizzare i dati relativi alla dieta sulla schermata **Registri calorici** del telefono o sulla schermata **Assunzione odierna** dell'orologio.

Esercizio

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri due volte verso sinistra sulla schermata Home dell'app per accedere alla schermata **Calorie bruciate oggi** e visualizzare i dati delle calorie **Bruciate (kcal)**, a **Riposo** e **Attive** per il giorno corrente.
- 2 Tocca **Allenamento** per accedere all'app **Allenamento** sull'orologio e seleziona un'opzione per avviare una sessione di allenamento.
Tocca **Videocorso** e, se lo schermo del telefono è acceso e sbloccato, verrai automaticamente reindirizzato alla schermata **Tutti i corsi fitness** dell'app **Huawei Health**. Tocca un corso di fitness per iniziare una sessione di allenamento.
 Verrai reindirizzato solo quando l'orologio è associato a un telefono HUAWEI.

Altre impostazioni

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto sulla schermata Home dell'app e tocca **Altre impostazioni**.
- 2 Attiva o disattiva l'interruttore **Sincronizza obiettivi** in base alle tue necessità. Se disattivato, gli obiettivi dell'attività giornaliera consigliati dall'app Rimani in forma non verranno sincronizzati con l'obiettivo Movimento negli anelli Attività.

Promemoria

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto sulla schermata Home dell'app e tocca **Impostazioni promemoria**.
- 2 Attiva o disattiva gli interruttori in base alle tue necessità. Quando tutti gli interruttori sono disattivati, non riceverai alcuna notifica dall'app Rimani in forma.

Analisi dell'aritmia con onda del polso

Analisi dell'aritmia con onda del polso utilizza il sensore PPG ad alta precisione sul dispositivo indossabile per controllare i ritmi cardiaci anomali.

 Questa funzione è supportata solo in alcuni Paesi/aree geografiche.

Attivazione dell'app

- 1 Prima di utilizzare questa funzione per la prima volta, scarica l'ultima versione dell'app **Huawei Health** da HUAWEI AppGallery o aggiorna l'app **Huawei Health** alla versione più recente.
- 2 Apri l'app **Huawei Health**, vai in **Health > Cuore > Analisi dell'aritmia con onda del polso** e attiva **Analisi dell'aritmia con onda del polso**.

Attivazione delle misurazioni automatiche e dei promemoria

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai in **Health > Cuore > Analisi dell'aritmia con onda del polso**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Misurazione automatica**.
- 2 Attiva o disattiva l'interruttore **Rilevamento automatico dell'aritmia**. Una volta attivato, il dispositivo indossabile eseguirà automaticamente le misurazioni mentre è indossato. Puoi attivare o disattivare l'interruttore **Avvisi aritmia** in base alle tue necessità.

Disattivazione del servizio

Apri l'app **Huawei Health**, vai in **Health > Cuore**, tocca **Analisi dell'aritmia con onda del polso** nella schermata inferiore,  nell'angolo in alto a destra, **Informazioni** quindi **Disattiva servizio** e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per completare le impostazioni.

Interpretazione dei risultati

I risultati possono differire dai risultati dell'analisi ECG. Consulta un medico in merito al risultato. Non interpretare i risultati e non curarti in autonomia.

Per visualizzare la descrizione dei risultati, apri l'app **Huawei Health**, accedi alla schermata

Analisi dell'aritmia con onda del polso, tocca  nell'angolo in alto a destra e tocca **Guida**.

Risultati della misurazione: Assenza di anomalie, aritmia, rischio di fibrillazione atriale, sospetti battiti prematuri e sospetta fibrillazione atriale.

Monitoraggio del sonno

Indossa il dispositivo anche quando dormi, in questo modo registrerà automaticamente la durata del sonno e identificherà se sei in fase di sonno profondo, sonno leggero, sonno in fase REM o sveglio.

Attivare/disattivare HUAWEI TruSleep™

Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > HUAWEI TruSleep™** e attiva o disattiva l'interruttore per **HUAWEI TruSleep™**. Quando **HUAWEI TruSleep™** è attivato, il dispositivo indossabile (quando indossato) può identificare con precisione quando ti addormenti e se sei in sonno profondo, sonno leggero, sonno in fase REM o se ti svegli durante la notte. Il dispositivo offrirà quindi un'analisi della qualità del sonno per aiutarti a comprendere i tuoi schemi di sonno e ti darà suggerimenti per migliorare la qualità del sonno.

 L'interruttore per **HUAWEI TruSleep™** è attivato per impostazione predefinita.

Visualizzare i dati sul sonno

- Sul dispositivo indossabile, apri l'elenco app e seleziona **Sonno** () per controllare i registri del sonno notturno e dei pisolini.

- Vai in **Huawei Health > Health > Sonno**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Tutti i dati**, in questo modo verrai indirizzato alla schermata in cui vengono visualizzati i dati storici del sonno.

 I dati registrati vengono cancellati ogni giorno alle 00:00.

Misurare la frequenza cardiaca

Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è attivato per impostazione predefinita e consente di visualizzare la curva della frequenza cardiaca. Se questa funzione è disattivata, ti verrà richiesto di aprire l'app **Huawei Health** e di attivare l'interruttore per **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**.

-  Per assicurare una precisione ottimale del monitoraggio, allaccia il dispositivo ben stretto, un dito sopra le ossa del polso, per ottenere la migliore vestibilità possibile. Assicurati che l'orologio rimanga ben fissato al polso durante gli allenamenti.

Misurazione singola della frequenza cardiaca

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e disattiva l'interruttore per **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**.
- 2 Sull'orologio, apri l'elenco app e seleziona **Frequenza cardiaca** () per avviare una misurazione singola.

-  Le misurazioni della frequenza cardiaca possono essere influenzate anche da alcuni fattori esterni come basse temperature ambientali, movimento del braccio o presenza di tatuaggi sul braccio.

Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca

Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e attiva l'interruttore per **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**.

Puoi impostare **Modalità monitoraggio** su **Intelligente** o **Tempo reale**.

- Intelligente: regola automaticamente la frequenza delle misurazioni in base allo stato di attività.
- Tempo reale: monitora la frequenza cardiaca in tempo reale, indipendentemente dallo stato di attività.

-  Il monitoraggio Tempo reale aumenta il consumo di energia del dispositivo, mentre il monitoraggio Intelligente consente un maggiore risparmio energetico.

Misurazione della frequenza cardiaca a riposo

La frequenza cardiaca a riposo, misurata in battiti al minuto, si riferisce alla frequenza cardiaca misurata in uno stato di veglia, ma di quiete e di inattività. È un indicatore

importante delle condizioni cardiache. Il momento migliore per misurare la frequenza cardiaca a riposo è al mattino, appena svegli (ma prima di alzarsi dal letto).

Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e attiva l'interruttore per **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**. Il dispositivo indossabile misurerà automaticamente la frequenza cardiaca a riposo.

-  • I dati sulla frequenza cardiaca a riposo sul dispositivo indossabile verranno eliminati automaticamente alle 00:00.
- Esistono alcuni prerequisiti per la visualizzazione della frequenza cardiaca a riposo. Un tempo di misurazione non ottimale può causare deviazioni o nessun risultato nella misurazione della frequenza cardiaca a riposo.

Avvisi sulla frequenza cardiaca

Avviso frequenza elevata

Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, attiva l'interruttore per **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e attiva **Avviso frequenza elevata**. Il dispositivo indossabile vibra e visualizza un avviso quando sei in uno stato di riposo e la frequenza cardiaca a riposo rimane al di sopra del limite impostato per più di 10 minuti.

Avviso frequenza bassa

Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, attiva l'interruttore per **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e attiva **Avviso frequenza bassa**. Il dispositivo indossabile vibra e visualizza un avviso quando sei in uno stato di riposo e la frequenza cardiaca a riposo rimane al di sotto del valore impostato per più di 10 minuti.

Misurare la frequenza cardiaca per un allenamento

Durante un allenamento, il dispositivo indossabile visualizza la frequenza cardiaca e la zona di frequenza cardiaca in tempo reale e ti avvisa quando la frequenza cardiaca supera il limite massimo. Per risultati migliori durante l'allenamento, ti consigliamo di usare le zone di frequenza cardiaca come guida per gli esercizi.

- Per scegliere il metodo di calcolo per le zone di frequenza cardiaca, vai in **Huawei Health > Personale > Impostazioni > Impostazioni di allenamento > Impostazioni frequenza cardiaca in esercizio**. Per la corsa, imposta **Zone di frequenza cardiaca** su **Percentuale massima frequenza cardiaca**, **Percentuale HRR** o **Percentuale LTHR**. Per altre modalità di allenamento, scegli **Percentuale massima frequenza cardiaca** oppure **Percentuale HRR**.

- Se selezioni **Percentuale massima frequenza cardiaca** come metodo di calcolo, le zone di frequenza cardiaca per le diverse intensità di allenamento (Estrema, Anaerobica, Aerobica, Brucia grassi e Riscaldamento) verranno calcolate in base alla frequenza cardiaca massima ($HR_{max} = 220 - \text{l'età dell'utente}$).
- Se selezioni **Percentuale HRR** come metodo di calcolo, le zone di frequenza cardiaca per le diverse intensità di allenamento (ossia Anaerobica avanzata, Anaerobica di base, Soglia del lattato, Aerobica avanzata e Aerobica di base) vengono calcolate in base alla riserva frequenza cardiaca (o HRR, determinata prendendo la frequenza cardiaca massima e sottraendo la frequenza cardiaca a riposo).
- Dopo aver iniziato un allenamento, vedrai la tua frequenza cardiaca in tempo reale sullo schermo del dispositivo indossabile. Al termine dell'allenamento, nella schermata dei risultati dell'allenamento puoi visualizzare la frequenza cardiaca media, la frequenza cardiaca massima, nonché le zone di frequenza cardiaca.
- Durante un allenamento, la frequenza cardiaca in tempo reale non verrà visualizzata una volta rimosso il dispositivo indossabile dal polso; tuttavia, il dispositivo continuerà a cercare il segnale della frequenza cardiaca per qualche istante. La misurazione riprenderà una volta indossato di nuovo il dispositivo.
- Puoi visualizzare i grafici che mostrano le variazioni della frequenza cardiaca, la frequenza cardiaca massima e la frequenza cardiaca media per ciascun allenamento da **Dettagli esercizio** nell'app **Huawei Health**.

Avviso frequenza elevata durante l'allenamento

Il dispositivo indossabile vibrerà e visualizzerà un avviso quando la frequenza cardiaca supera il limite superiore preimpostato per un certo dato di tempo durante un allenamento.

- 1 Vai in **Huawei Health > Personale > Impostazioni > Impostazioni di allenamento > Impostazioni frequenza cardiaca in esercizio** e attiva l'interruttore per **Frequenza cardiaca alta**.
 - 2 Tocca **Limite frequenza cardiaca**, imposta un limite massimo adatto alle tue esigenze, quindi tocca **OK**.
- Se disattivi i promemoria audio per i singoli allenamenti, sarai avvisato solo tramite vibrazioni e avvisi sulla scheda, senza trasmissioni audio.

Misurare la SpO2

- Per usare questa funzione, aggiorna il dispositivo indossabile e l'app **Huawei Health** alla versione più recente.
- Per assicurare una precisione ottimale delle misurazione, allaccia ben stretto il dispositivo un dito sopra le ossa del polso, con la migliore vestibilità possibile. Assicurati che l'area del sensore sia a contatto con la pelle, senza oggetti estranei in mezzo.

Misurazione singola della SpO2

- 1 Verifica che il dispositivo indossabile sia indossato correttamente e che rimanga fermo.
- 2 Premi il tasto Su per accedere alla schermata dell'elenco app, scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo fino a trovare **SpO2** () e tocca questa opzione.
- 3 Tocca **Misura**. (prevarrà l'interfaccia effettiva del prodotto).
- 4 Una volta avviata la misurazione dell'SpO2, ricorda di restare immobile con lo schermo del dispositivo rivolto verso l'alto.

Misurazione automatica della SpO2

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, tocca **Dispositivi** e seleziona la scheda del dispositivo per andare alla schermata dei dettagli del dispositivo. Tocca **Monitoraggio della salute** e attiva o disattiva gli interruttori per **SpO2 automatica**.
 -  Quando **SpO2 automatica** è attivata, il dispositivo misura e registra automaticamente la tua SpO2 quando rileva che sei a riposo. Questo indicatore è particolarmente importante quando dormi o in zone ad alta quota.
- 2 Tocca **Avviso SpO2 bassa** per impostare il limite inferiore per ricevere un avviso durante la veglia.

Visualizzazione dei dati della SpO2

Apri l'app **Huawei Health**, seleziona la scheda **SpO2** e seleziona una data per visualizzare i dati della SpO2 di quel giorno.

Test dei livelli di stress

Test dei livelli di stress

Indossa correttamente il dispositivo e tieni il corpo fermo durante lo stress test.

- Stress test singolo:
Apri l'app **Huawei Health**, tocca la scheda **Stress**, quindi tocca **Stress test** per avviare uno stress test singolo. Tocca **Calibra** e segui le istruzioni sullo schermo per calibrare il livello di stress.
- Stress test periodico:
Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Test automatico livelli di stress**, attiva l'interruttore per **Test automatico livelli di stress** e segui le istruzioni sullo schermo per calibrare il livello di stress. I test dello stress periodici inizieranno automaticamente quando indossi il dispositivo correttamente.
-  L'accuratezza dello stress test può essere compromessa se l'utente ha appena assunto sostanze che contengono caffeina, nicotina, alcol o droghe psicoattive. Inoltre, la misurazione potrebbe essere meno precisa se l'utente soffre di malattie cardiache o asma, ha eseguito allenamenti recenti o indossa il dispositivo in modo errato.

Visualizzare i dati dello stress

- Sul dispositivo:

Accedi all'elenco delle app e tocca **Stress** () per visualizzare la variazione quotidiano dello stress, incluso il grafico a barre dello stress e i livelli di stress specifici.

- Nell'app **Huawei Health**:

Puoi vedere i tuoi ultimi punteggi di stress e il tuo livello sulla scheda **Stress**. Toca la scheda per visualizzare le curve di stress giornaliere, settimanali, mensili e annuali e i consigli corrispondenti.

 Il dispositivo non è un dispositivo medico e i dati sono solo di riferimento.

Promemoria In piedi

Quando il promemoria **In piedi** è attivato, il dispositivo indossabile monitorerà la tua attività durante il giorno a intervalli regolari (l'impostazione predefinita è 60 minuti). Vibrerà e visualizzerà un promemoria, con lo schermo acceso, in cui ti ricorderà di alzarti e di muoverti se sei stato seduto per più di un'ora tra le 08:00 e le 12:00 o tra le 14:30 e le 21:00.

Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca

Monitoraggio della salute e attiva l'interruttore per attivare o disattivare **In piedi**.

-  • Quando la modalità **Non disturbare** è attivata, non riceverai promemoria **In piedi** durante le ore Non disturbare.
- Quando il dispositivo indossabile rileva che stai dormendo, non riceverai promemoria **In piedi**.

Calendario ciclo mestruale

Attivare l'app

- 1 Per attivare questa funzione, devi prima collegare l'orologio all'app **Huawei Health** sul telefono. Quindi vai in **Huawei Health** > **Health** > **Calendario ciclo mestruale**, accetta l'Informativa sulla privacy, imposta i dati relativi alla mestruazione e tocca **Inizia**.
- 2 Una notifica di attivazione verrà visualizzata sull'orologio quando lo indossi. Se non lo porti al polso, la notifica verrà archiviata nel centro messaggi. Toca **Apri app** per accedere alla schermata Home dell'app **Calendario ciclo mestruale**. Toca **OK** per tornare alla schermata precedente.

Registrare e visualizzare le mestruazioni sull'orologio

- 1 Premi il tasto Su sull'orologio per aprire l'elenco app, trova e seleziona **Calendario ciclo mestruale** per accedere alla schermata Home dell'app dove visualizzerai il calendario del ciclo mestruale. Toca  a destra del nome dell'app per passare dalla vista mensile alla vista con grafici ad anello.

- 2 Tocca **Modifica** o l'icona  per inserire la data di **Inizio** e **Terminato** della mestruazione. Scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare il **Riepilogo**. Scorri nuovamente verso l'alto per registrare i sintomi fisici. Scorri nuovamente verso l'alto per andare alla schermata **Altro** e visualizzare **Guida**.
- 3 Nella schermata della **vista mensile**, scorri verso sinistra e verso destra per visualizzare i dati dei tre cicli precedenti e successivi.

Registrare le mestruazioni sull'app Huawei Health

- 1 Vai in **Huawei Health > Health > Calendario ciclo mestruale** e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per scaricare il pacchetto di funzioni e completare le impostazioni dei dati. Se non riesci a trovare la scheda **Calendario ciclo mestruale**, tocca **Modifica** e aggiungila alla schermata Home dell'app.
- 2 Accedi alla schermata **Calendario ciclo mestruale**, attiva **Inizio mestruazioni** o **Fine mestruazione** per date specifiche per registrare la durata di un ciclo mestruale. Puoi anche registrare i **Sintomi fisici**.
- 3 Nella schermata **Calendario ciclo mestruale**, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi **Impostazioni** per impostare la durata della mestruazione e la durata del ciclo, quindi attiva o disattiva l'interruttore per **Promemoria**.
Tocca **Registri delle mestruazioni** per visualizzare **Mestruazione media** e **Ciclo mestruale medio**.
Tocca **Tutti i dati** per visualizzare i dati cronologici.

Esercizio

Iniziare un allenamento singolo

Avviare un allenamento sul dispositivo indossabile

- 1 Accedi all'elenco delle app del dispositivo indossabile e tocca **Allenamento** ()
- 2 Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo e seleziona l'allenamento che desideri eseguire. In alternativa, scorri verso l'alto sullo schermo e tocca **Personalizza** per aggiungere altre modalità di allenamento.
 -  Per rimuovere un allenamento:
Seleziona **Allenamento** dall'elenco delle app, scorri verso l'alto sullo schermo e tocca , seleziona il tipo di allenamento che vuoi eliminare e tocca **Personalizza** per rimuoverlo dall'elenco degli allenamenti. Puoi toccare  per cambiare l'ordine.
- 3 Tocca l'icona di un allenamento per iniziare un allenamento.
- 4 Quando lo schermo è acceso, tieni premuto il tasto Su per terminare l'allenamento. In alternativa, premi il tasto Su per mettere in pausa l'allenamento, tocca  per riprendere l'allenamento o tocca  per terminare l'allenamento.
 -  • Per tenere lo schermo dell'orologio acceso durante l'allenamento, vai in **Allenamento** > **Impostazioni allenamento** e attiva l'interruttore per **Sempre attivo**.

Usare l'app Huawei Health per iniziare un allenamento

- 1 Quando il dispositivo indossabile è collegato all'app **Huawei Health**, inizia un allenamento (inclusa una singola sessione di allenamento e un corso di allenamento) nell'app.
- 2 Nell'app **Huawei Health**, tocca  per mettere in pausa un allenamento, tocca  per riprendere un allenamento e tocca e tieni premuto  per terminare un allenamento. Il dispositivo sospenderà, riprenderà o terminerà l'allenamento di conseguenza.
 -  • Durante un allenamento, i dati come la durata e la distanza verranno visualizzati sia nell'app **Huawei Health** che sul dispositivo indossabile.
 - Se la distanza o la durata dell'allenamento è troppo breve, i risultati non verranno registrati.
 - Al termine di un allenamento, i dati visualizzati nell'app **Huawei Health** vengono raccolti sia dal telefono sia dal dispositivo indossabile e non verranno visualizzati sul dispositivo indossabile.

Personalizzare i programmi per la corsa

Il dispositivo fornisce programmi di allenamento personalizzati e basati sulla scienza, in base ai tuoi obiettivi e ai tuoi tempi, ti aiuta a completare un programma in modo tempestivo e regola in modo intelligente il contenuto e il livello di difficoltà dei corsi successivi in base al tuo stato di allenamento e ai tuoi feedback.

Creare un programma per la corsa

Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata **Esercizio**, seleziona **Programma** e tocca la scheda **Piano corsa AI**.

Seleziona un programma di corsa adatto alle tue esigenze e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per completare la creazione del piano. Il programma verrà quindi sincronizzato automaticamente con il dispositivo indossabile quando è connesso all'app Huawei Health.

Visualizzare e avviare il programma di corsa

Sul dispositivo indossabile:

Apri l'elenco app, vai in **Allenamento > Corsi e programmi > Programmi di allenamento**, quindi tocca **Visualizza programma** per visualizzare il programma di corsa oppure tocca l'icona Allenamento per avviare una sessione di allenamento.

Sul telefono:

Sull'app **Huawei Health**, accedi alla schermata **Esercizio** o **Personale** e seleziona **Programma** per visualizzare il programma di allenamento. Toccare una data per visualizzare i dettagli del programma corrispondente e iniziare l'allenamento, che verrà sincronizzato con il dispositivo indossabile.

Terminare un programma per la corsa

Vai in **Huawei Health > Esercizio > Programma**, tocca  nell'angolo in alto a destra e tocca **Termina programma**.

Altre impostazioni

Vai in **Huawei Health > Esercizio > Programma**, tocca  nell'angolo in alto a destra ed esegui una delle seguenti operazioni:

- Tocca **Visualizza programma** per visualizzare i dettagli sul programma.
- Tocca **Sincronizza con dispositivo indossabile** per sincronizzare il programma con il dispositivo.
- Tocca **Impostazioni programma** per personalizzare i giorni di allenamento, le impostazioni dei promemoria e se eseguire la sincronizzazione con il Calendario.

Visualizzare lo stato dell'allenamento

Accedi all'elenco delle app del dispositivo, tocca **Stato allenamento** () e scorri verso l'alto sullo schermo per visualizzare i dati, inclusi **stato di recupero**, **carico di allenamento** e **VO2Max**

- Il RAI è un indice completo che riflette la durata di un corridore e l'efficienza della tecnica. In generale, un corridore con un RAI elevato ha prestazioni migliori nelle gare.
- Lo stato di recupero rispecchia il recupero dall'affaticamento causato dall'impatto dell'ultima sessione di allenamento. Una sessione di allenamento con una maggiore intensità richiederà un tempo di recupero più lungo.
- Puoi visualizzare il carico di allenamento degli ultimi sette giorni per determinare il tuo livello in base al tuo stato di forma fisica. Il dispositivo raccoglie il carico di allenamento dalle modalità di allenamento che monitorano la frequenza cardiaca.
- Il VO2Max si riferisce alla massima quantità di ossigeno che puoi utilizzare durante l'esercizio intenso. È un indicatore importante della capacità aerobica del corpo.

Visualizzazione dei registri di allenamento

Visualizzazione dei registri di allenamento sul dispositivo

- 1 Vai all'elenco delle app del dispositivo e tocca **Registri allenamento**.
- 2 Seleziona un registro e visualizza i dettagli corrispondenti. Il dispositivo visualizzerà diversi tipi di dati per allenamenti diversi.

Visualizzare i registri di allenamento nell'app Huawei Health

I dettagli dell'allenamento possono essere visualizzati anche andando in **Health > Dettagli esercizio** nell'app **Huawei Health**.

Eliminare i registri di allenamento

Tocca e tieni premuto un registro di allenamento in **Dettagli esercizio** nell'app **Huawei Health** ed eliminalo. Tuttavia, questo registro sarà ancora presente in **Registri allenamento** sul dispositivo.

-  I registri di allenamento non verranno archiviati in modo permanente sul dispositivo indossabile. Quando vengono generati nuovi registri di allenamento, il registro di allenamento meno recente verrà eliminato. Se i registri di allenamento sul dispositivo sono stati sincronizzati con l'app **Huawei Health**, l'eliminazione dei registri di allenamento non verrà sincronizzata nell'app.

Rilevamento automatico allenamenti

- 1** Accedi all'elenco app, vai in **Impostazioni** > **Impostazioni allenamento** e attiva **Rilevamento automatico allenamenti**.
 - 2** Quando questa funzione viene attivata, il dispositivo indossabile ti ricorderà di avviare un allenamento quando rileva un aumento dell'intensità dell'attività. Puoi ignorare la notifica o toccare un'icona della modalità allenamento per avviare una sessione di esercizio.
-  • Il dispositivo è in grado di identificare automaticamente un allenamento e inviare un promemoria solo quando la postura e l'intensità dell'attività soddisfano i requisiti corrispondenti e quando ti mantieni in questo stato attivo per un determinato periodo di tempo.
 - Quando l'intensità dell'attività rimane al di sotto dei requisiti corrispondenti per un certo periodo di tempo, il dispositivo ti ricorderà di terminare l'allenamento. Puoi ignorare la notifica o terminare l'allenamento come richiesto.

Altro

Caricare

Caricare il dispositivo

Collegare i contatti di metallo nella base di ricarica a quelli sul retro del dispositivo, quindi posizionare entrambi i dispositivi su una superficie piana. Collega la base di carica all'alimentazione; lo schermo del dispositivo si accenderà e mostrerà il livello della batteria.



-  Ti consigliamo di usare una base di carica e un adattatore HUAWEI durante la carica del dispositivo, oppure di usare una base di carica e un adattatore conformi alle norme e agli standard di sicurezza pertinenti. Caricabatterie e accumulatori di carica che non soddisfano gli standard di sicurezza corrispondenti possono causare problemi come la carica lenta e il surriscaldamento. Presta attenzione quando utilizzi questi dispositivi. Per garantire che la base di carica e l'adattatore HUAWEI siano autentici, ti consigliamo di acquistarli da un punto vendita ufficiale Huawei.
- La base di carica non è resistente all'acqua. Assicurati che la porta di ricarica, i contatti metallici e il dispositivo indossabile restino asciutti durante la carica.
- Mantieni la superficie della base di carica pulita. Assicurati che il dispositivo indossabile sia posizionato correttamente sulla base di carica con lo stato di carica visualizzato sullo schermo del dispositivo. Non toccare con oggetti metallici i contatti metallici sulla base di carica, per evitare cortocircuiti e altri rischi.
- Quando l'icona di carica viene visualizzata al 100%, il dispositivo è stato caricato completamente e ha interrotto automaticamente la carica. Rimuovilo dalla base di carica e scollega l'alimentatore.
- Se prevedi di non usare il dispositivo indossabile per un lungo periodo, ti consigliamo di caricare la batteria una volta ogni due o tre mesi, per prolungarne la durata.
- Le batterie hanno un numero limitato di cicli di carica. Quando la durata della batteria diventa sensibilmente più breve, puoi rivolgerti a un Centro servizio clienti Huawei autorizzato per far sostituire la batteria.
- Non caricare o utilizzare il dispositivo in un ambiente pericoloso e assicurati che non ci sia nulla di infiammabile o esplosivo nelle vicinanze. Prima di utilizzare la base di carica, assicurati che la porta USB sia priva di liquidi residui o oggetti estranei. Tieni la base di carica e il dispositivo lontano da liquidi e materiali infiammabili durante la carica. Non toccare i contatti metallici della base di carica quando è collegata all'alimentazione.
- La base di carica contiene un magnete. Se avverti una forza repulsiva contro il dispositivo mentre tenti di caricarlo, inverti la direzione e collegalo alla base. La base è magnetica e tende ad attirare oggetti metallici. Verificala e puliscila prima dell'uso.
- Non esporre la base di carica a temperature elevate per un periodo di tempo prolungato, né a fonti di forti interferenze elettromagnetiche, per evitare la riduzione o l'inversione delle proprietà magnetiche e altri problemi.

Verificare il livello della batteria

Metodo 1: scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata Home del dispositivo per aprire il menu di scelta rapida, dove troverai il livello della batteria.

Metodo 2: collega il dispositivo a un alimentatore e verifica il livello della batteria sulla schermata di carica.

Metodo 3: visualizza il livello della batteria sulla schermata Home del dispositivo se il quadrante corrente mostra quei dati.

Metodo 4: quando il dispositivo è connesso correttamente all'app **Huawei Health**, apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e visualizza il livello della batteria.

Avviso di livello della batteria basso

Quando il livello della batteria scende al 10%, il dispositivo vibrerà per avvisarti del livello di batteria basso e ti indicherà di caricare il dispositivo il prima possibile.

Display sempre attivo

Display sempre attivo (AOD) mantiene lo schermo del dispositivo acceso in uno stato di basso consumo, in modo da poter visualizzare sempre l'ora e la data senza dover sollevare un dito. Quando AOD è attivato, puoi scegliere di visualizzare il quadrante o AOD quando sollevi il polso.

 L'attivazione di AOD riduce la durata della batteria.

- 1** Apri l'elenco app, vai in **Impostazioni > Quadrante e Home** e attiva **Display sempre attivo**.
- 2** attiva AOD, che verrà fornito automaticamente con uno stile predefinito del quadrante dell'orologio.
- 3** Seleziona **Solleva per visualizzare AOD** o **Solleva per visualizzare quadrante** in base alle tue preferenze.

HUAWEI Assistant·TODAY

La schermata HUAWEI Assistant·TODAY fornisce un accesso più rapido e semplice alle informazioni meteo.

Accedere a/Uscire da HUAWEI Assistant·TODAY

Scorri verso destra sulla schermata Home del dispositivo per entrare in HUAWEI Assistant·TODAY. Quindi, scorri verso sinistra sulla schermata per uscire da HUAWEI Assistant·TODAY.

Controllo audio

Assicurati che l'orologio sia associato all'app **Huawei Health**. Accedi alla schermata di HUAWEI Assistant·TODAY sull'orologio e utilizza la scheda dei comandi dell'audio per i comandi della riproduzione musicale sia sul telefono sia sull'orologio. (i comandi della musica del telefono sull'orologio funzionano solo quando la musica viene riprodotta sul telefono).

Quadranti orologio OneHop

Con OneHop, puoi trasformare facilmente le immagini della Galleria del telefono in quadranti orologio sul dispositivo indossabile. Se prevedi di utilizzare delle immagini salvate sul Cloud, scaricale prima di trasferirle. Puoi trasferire più di un'immagine, se lo desideri, e toccare la schermata Home del dispositivo per passare da un'immagine all'altra e visualizzare più quadranti orologio personalizzati.

- i • Prima di utilizzare questa funzione, aggiorna l'app **Huawei Health** alla versione più recente e assicurati che il dispositivo indossabile sia connesso al telefono.
- Questa funzione è disponibile solo quando il dispositivo è associato a un telefono HUAWEI che supporta NFC. Il dispositivo indossabile deve supportare anche NFC.

- 1** Attiva NFC sul telefono.
- 2** Vai in Galleria sul telefono, seleziona le immagini da trasferire e avvicina l'area NFC sul retro al quadrante del telefono.
- 3** Apri l'app **Huawei Health** e vai alla schermata dei dettagli del dispositivo. Nella scheda **Quadranti orologio**, vai in **Altro > Miei > Sull'orologio > Galleria**, dove potrai vedere le immagini appena trasferite e personalizzare lo stile e il layout in base alle tue preferenze.

Gestire i quadrant orologio

Aggiorna l'orologio e l'app **Huawei Health** alle loro versioni più recenti e scegli tra una vasta gamma di design nel Watch Face Store, per iniziare ogni nuovo giorno con un look nuovo di zecca.

Cambiare il quadrante sull'orologio

- 1** Tocca e tieni premuto un punto qualsiasi della schermata Home del dispositivo fino a quando il dispositivo non vibra per visitare la schermata di selezione del quadrante.
 - 2** Scorri verso sinistra o verso destra sulla schermata o ruota il tasto Su per selezionare il quadrante dell'orologio desiderato. Puoi anche scorrere sullo schermo fino all'estrema destra, toccare +, quindi scorrere verso l'alto o verso il basso per selezionare il quadrante preferito.
- i Alcuni quadranti orologio supportano il controllo personalizzato. Puoi toccare **Personalizza** nella parte inferiore del quadrante per personalizzare il contenuto del display.

Installare e modificare il quadrante dell'orologio sul telefono

- 1** Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, trova la scheda **Quadranti orologio** e tocca **Altro**.
- 2** Seleziona un quadrante preferito oppure utilizza la casella di ricerca nell'angolo in alto a destra per trovare il design desiderato.

- a** Se il quadrante non è stato installato, tocca **Installa**. Il dispositivo passerà automaticamente al nuovo quadrante, una volta installato.
- b** Se il quadrante è stato installato, tocca **Imposta come predefinito** per utilizzare il quadrante.
 -  Le dimensioni visualizzate sulla schermata dei dettagli del quadrante dell'orologio sono i dati necessari per scaricare e installare il quadrante.

Eliminare un quadrante

Sull'app Huawei Health

- 1** Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, trova la scheda **Quadranti orologio** e tocca **Altro**.
- 2** Toca **Miei**, scorri verso l'alto sullo schermo, tocca e tieni premuto il quadrante installato o tocca **Modifica**, tocca **x** nell'angolo in alto a destra di un quadrante per eliminarlo.
 -  Non è possibile eliminare i quadranti orologio Galleria e Style.
 - Se hai acquistato un quadrante e poi lo hai eliminato, non devi far altro che reinstallarlo. Non devi pagarlo di nuovo.

Sul dispositivo indossabile

- 1** Toca e tieni premuto un punto qualsiasi della schermata Home del dispositivo fino a quando il dispositivo non vibra per visitare la schermata di selezione del quadrante.
- 2** Scorri verso l'alto dalla parte inferiore dello schermo del dispositivo e tocca **Rimuovi** per eliminare un quadrante. Puoi scaricare di nuovo il quadrante eliminato dal Watch Face Store.

Condividere un quadrante

Apri l'app **Huawei Health** e vai alla schermata dei dettagli del dispositivo. Nella scheda **Quadranti orologio**, vai in **Altro** > **Miei** > **Sull'orologio**, tocca un quadrante e tocca il pulsante Condividi nell'angolo in alto a destra dello schermo per dividerlo con un amico.

Suoni e vibrazioni

Impostare il volume della suoneria

- 1** Accedi all'elenco app e vai in **Impostazioni** > **Suoni e vibrazioni** > **Volume suoneria**.
- 2** Scorri verso l'alto o verso il basso per regolare il volume suoneria.

Disattivare e riattivare l'audio

- 1** Accedi all'elenco app e vai in **Impostazioni** > **Suoni e vibrazioni**.
- 2** Attivare o disattivare l'opzione **Silenzioso**.

Feedback aptico della corona

- 1 Premi il tasto Su sull'orologio per accedere all'elenco app e vai in **Impostazioni > Suoni e vibrazioni**.
- 2 Attiva **Feedback tattile corona** e sentirai il feedback aptico della corona a ogni turno dell'orologio. Puoi anche disattivare la funzione in base alle tue esigenze

Aggiornamenti

Apri l'app **Huawei Health**, tocca **Dispositivi** e il nome del dispositivo, quindi tocca **Aggiornamento firmware**. Il telefono controllerà gli aggiornamenti disponibili. Segui le istruzioni sullo schermo per aggiornare il dispositivo.

-  • Nella schermata **Aggiornamento firmware** dell'app **Huawei Health**, puoi toccare l'icona Impostazioni nell'angolo in alto a destra e attivare il **Scarica automaticamente i pacchetti di aggiornamento tramite WLAN**, in modo che le nuove versioni vengano automaticamente inviate al dispositivo indossabile, che visualizzerà una notifica di aggiornamento. Quindi segui le istruzioni sullo schermo per aggiornare il dispositivo.
- Assicurati che il dispositivo abbia un livello di batteria superiore al 20% prima dell'aggiornamento. Inoltre, non è consigliabile ricaricare il dispositivo durante l'aggiornamento perché potrebbe prolungarne la durata.
- Durante l'installazione, il Bluetooth del dispositivo si disconnetterà automaticamente e si riconnetterà una volta completato l'aggiornamento.

Definizione del livello di resistenza all'acqua e alla polvere e descrizione dello scenario di utilizzo dei dispositivi indossabili

La resistenza all'acqua e alla polvere significa che il dispositivo indossabile impedisce all'acqua e alla polvere di entrare all'interno e danneggiare i componenti interni e la scheda madre.

-  • Nei seguenti scenari di test, la temperatura normale varia da 15 °C a 35 °C, l'umidità relativa dal 25% al 75% e la pressione atmosferica da 86 kPa a 106 kPa (la pressione atmosferica standard è 101,325 kPa).

Livello di resistenza all'acqua/polvere	Definizione del livello di resistenza	Scenario di resistenza

5 ATM	È uno standard di resistenza all'acqua (ISO 22810) definito dall'ISO. Indica che il dispositivo indossabile può sopportare al massimo una pressione idrostatica simulata pari a una profondità di 50 metri a temperatura ambiente per 10 minuti, e non significa che il dispositivo indossabile sia resistente all'acqua in acque profonde 50 metri.	Il dispositivo indossabile è conforme al livello di resistenza nominale 5 ATM previsto dallo standard ISO 22810:2010, il che indica che può resistere a una pressione statica dell'acqua fino a 50 metri per 10 minuti, ma non significa effettivamente che sia resistente all'acqua alla profondità di 50 metri. La resistenza all'acqua non è permanente e le prestazioni potrebbero ridursi con l'utilizzo quotidiano. Puoi utilizzarlo in acque poco profonde, come in piscina o vicino alla spiaggia e puoi indossarlo e utilizzarlo durante l'allenamento, nei giorni di pioggia e quando ti lavi le mani. Se un orologio con altoparlante è completamente bagnato o immerso in acqua, rimuovi subito le macchie d'acqua dall'altoparlante o utilizza la funzione di drenaggio dell'orologio per evitare che le macchie d'acqua abbiano un impatto sull'altoparlante. Il dispositivo indossabile non è idoneo all'uso negli scenari seguenti: 1. Immersioni subacquee, immersioni dal trampolino, risciacquo ad alta pressione o altre attività che comportano alta pressione dell'acqua o acqua che scorre velocemente. 2. Docce calde, sorgenti termali, saune, bagni turchi e altre attività in ambienti a temperature e umidità elevate. 3. I cinturini in pelle e metallo non sono progettati per resistere all'acqua. Per il nuoto o altre attività ricreative in acqua, si consiglia di indossare altri tipi di cinturini.
-------	---	---

		(i danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga usato in uno scenario non idoneo).
--	--	---

La resistenza all'acqua non è permanente e nel tempo potrebbe essere influenzata in una certa misura. Le seguenti condizioni potrebbero influenzare le prestazioni di resistenza all'acqua del dispositivo indossabile e devono essere evitate. I danni causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia.

Utilizzare un pulitore a ultrasuoni o un detergente leggermente acido o alcalino per pulire il dispositivo.

Il dispositivo viene fatto cadere da un punto elevato o viene colpito da altri oggetti.

L'esposizione del dispositivo a sostanze alcaline, come sapone o acqua saponata, durante docce o bagni.

L'esposizione del dispositivo a profumi, solventi, detersivi, sostanze acide, pesticidi, emulsioni, creme solari, creme idratanti o tinture per capelli.

Caricare il dispositivo quando è bagnato.

 Le caratteristiche di resistenza all'acqua e alla polvere si riferiscono solo alla cassa dell'orologio. Altri componenti come cinturino, base di carica e base non sono resistenti all'acqua o alla polvere.

Utilizza il prodotto in conformità al manuale fornito sul sito Web ufficiale Huawei o alla Guida Rapida fornita con il prodotto. Non sono previste riparazioni gratuite in garanzia per danni causati da uso improprio.