

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Erscheinungsbild	1
Tasten und Touch-Bedienungen	2
Mit einem EMUI-Telefon koppeln	5
Mit einem iPhone koppeln	5
Mit einem Android-Telefon koppeln	6
Koppeln mit einem neuen Telefon	7
Benutzerdefinierte Funktionskarten	7
Intelligente Gesten	8
Wechsel des Akkumodus	10
Internetzugriff auf deiner Uhr	10

eSIM-Abonnement

Aktivierung des eSIM-Services	13
eSIM-Nummer ändern oder übertragen	14
Bluetooth-Anrufe und eigenständige eSIM-Anrufe	14

Outdoor-Abenteuer

Taucheinstellungen	18
Tauchwerkzeuge	19
Tauchen	20
Delfin-Kommunikation	26
Expeditionsmodus	28
Barometer	30

Assistent

Assistant·TODAY	31
Senden und Empfangen von SMS-Nachrichten	32
Nachrichtenverwaltung	33
Einstellen von Modi	35
Remote-Auslöser	36
Musikwiedergabe	37
Watchfaces verwalten	37
Galerie-Watchface	39
Video-Watchface	40

Gesundheitsmanagement

Sturzerkennung und Notfall-SOS	41
EKG-Messung	42
SpO2-Messung	44
Health Glance	45
Emotionales Wohlbefinden	45

Schlafüberwachung	46
Gesundheitseinblicke	48
Beobachtung der Schlafatmung	49
Erkennung von arterieller Steifigkeit	50
Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen	51
Herzfrequenzmessung	53
Zykluskalender	54

Trainieren

Trainingseinstellungen	56
Datenanzeige auf dem Trainingsbildschirm	56
Verwenden einer Offline-Karte	57
Starten eines Trainings	58
Rückweg	59
Trillauf	59
Radfahren	61
RouteDraw	62
Golfmodus	62
Stay Fit-App	65


Mehr

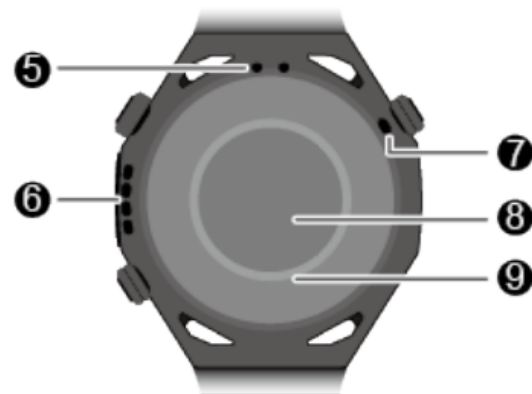
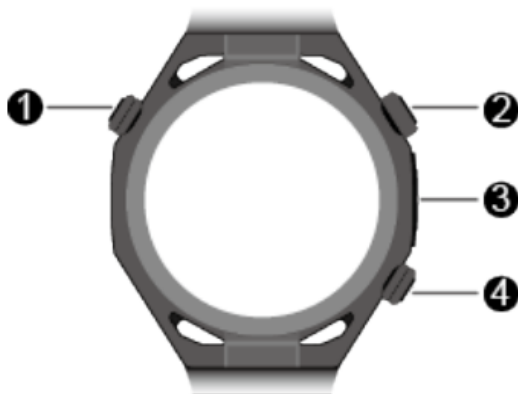
Aufladen	67
App-Verwaltung	68
Multi-Tasking	69
Steuerung von Bluetooth-Ohrhörern	69
Aktualisierungen	70
Geräteinformationen	71
Bedienungshilfen	71
Info zu EN13319	72

Erste Schritte


Erscheinungsbild

Erscheinungsbild des Geräts:

 Die Bilder dienen nur zu Referenzzwecken.



Über das Gerät:

Nr.	Beschreibung
1	Obere linke Taste (Hilfetaste)
2	Obere Taste (Krone)
3	HUAWEI X-TAP-Sensor  Die HUAWEI X-TAP-Technologie bietet leistungsstarke Funktionen zur Gesundheitsüberwachung und innovative, intuitive Interaktionen mit Unterstützung der EKG-Analyse, Fingerspitzen-SpO2-Messung und der Health Glance-Funktion. Bestimmte Watchfaces unterstützen auch X-TAP-Sensor-basierte Interaktionen.
4	Untere Taste
5	Tiefensensor-Öffnung
6	Lautsprecher
7	Mikrofon
8	Herzfrequenzsensor
9	Ladebereich

Tasten und Touch-Bedienungen


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

HUAWEI X-TAP-Sensor

Bedienung	Funktion
Drücken	<ul style="list-style-type: none"> • Auf dem Startbildschirm: Zum Starten der Health Glance-Funktion, wenn der Sensor drei Sekunden lang gedrückt wird (während die Uhr getragen wird). • Auf dem Startbildschirm: Zum Anpassen der Watchface-Visuals und Animationen in Reaktion auf den Fingerdruck an, nachdem der Bildschirm angetippt wurde. (Nur bei bestimmten Watchfaces.)
Tippen	Zum Verwenden einer Gesundheitsfunktion: EKG-Analyse/Erkennung arterieller Steifheit/SpO2-Messung an der Fingerspitze.

Obere Taste

 Die Bedienung kann während Anrufen und Trainingseinheiten variieren.

Bedienung	Funktion
Drehen	<ul style="list-style-type: none"> • Im Listenmodus und Hex-Raster-Modus: Zum Streichen nach oben und unten in der App-Liste. Drehe auf dem ersten App-Listenbildschirm im Hex-Raster-Modus die obere Taste gegen den Uhrzeigersinn oder streiche auf dem Bildschirm nach unten, um die Namen der Apps anzuzeigen oder auszublenden. • In der App: Zum Streichen nach oben oder nach unten auf dem Bildschirm. <p> Zum Umschalten zwischen Hex-Raster- und Listenmodus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Streiche in jedem Modus nach oben, bis du zum letzten App-Listen-Bildschirm gelangst, und tippe zum Umschalten auf den anderen Modus. • Gehe zu Einstellungen > Watchface und Startbildschirm > Startprogramm und wähle Hex-Raster oder Liste.

Bedienung	Funktion
Drücken	<ul style="list-style-type: none"> • Bei ausgeschaltetem Bildschirm: Zum Einschalten des Bildschirms. • Auf dem Startbildschirm: Zum Wechseln zum Bildschirm mit der App-Liste. • Auf jedem anderen Bildschirm: Zum Zurückkehren zum Startbildschirm. • Zum Stummschalten eingehender Bluetooth-Anrufe.
Zweimaliges Drücken	<p>Bei eingeschaltetem Bildschirm: Zum Wechseln zum Bildschirm der letzten Aufgaben, um alle laufenden Apps anzuzeigen.</p> <p>Drücke beispielsweise während einer Trainingseinheit zweimal auf die obere Taste, um Laufaufgaben im Hintergrund anzuzeigen, und tippe dann auf die Watchface-Karte, um zum Startbildschirm der Uhr zurückzukehren.</p>
Gedrückt halten	<ul style="list-style-type: none"> • Bei ausgeschalteter Uhr: Zum Einschalten der Uhr. • Bei eingeschalteter Uhr: Zum Aufruf des Bildschirms zum Neustarten/Ausschalten. • Zum Erzwingen eines Neustarts der Uhr, wenn die Taste für mindestens 12 Sekunden gedrückt gehalten wird.

Untere Taste

Bedienung	Funktion
Drücken	<p>Zum Schnellzugriff auf ausgewählte Funktionen.</p> <p>So legst du fest, auf welche Funktionen zugegriffen werden soll:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Drücke die obere Taste der Uhr und wähle Einstellungen > Taste > Taste unten rechts drücken aus der App. 2 Wähle Ziel-Apps für deine benutzerdefinierte Einstellung aus. Sobald du fertig bist, kehre zum Startbildschirm zurück und drücke die untere Taste, um die ausgewählten Funktionen aufzurufen.

Obere linke Taste (Assist-Taste)

Bedienung	Funktion
Drücken	<ul style="list-style-type: none"> Auf dem Startbildschirm: Zum Wechseln zur ausgewählten App. So legst du fest, auf welche App zugegriffen werden soll: <ol style="list-style-type: none"> 1 Drücke die obere Taste der Uhr und wähle Einstellungen > Taste > Taste oben links drücken aus der App. 2 Wähle die Ziel-App (zum Beispiel Expedition) für deine benutzerdefinierten Einstellungen aus. Sobald du fertig bist, kehre zum Startbildschirm zurück und drücke die Assist-Taste, um die ausgewählte App aufzurufen. Während eines Tauchgangs: Zum Wechseln oder Bearbeiten von Gastypen, zum Zurücksetzen der Durchschnittstiefe oder zum Beenden des Tauchgangs.


Verknüpfungen

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

Bildschirmsteuerungen

Bedienung	Funktion
Tippen	Zur Auswahl und Bestätigung.
Tippen und halten	<ul style="list-style-type: none"> Auf dem Startbildschirm: Zum Aufruf des Bildschirms zum Bearbeiten des Watchface. Auf der Funktionskarte: Zum Aufruf des Bildschirms zur Kartenverwaltung.
Nach oben streichen	Auf dem Startbildschirm: Zum Anzeigen der Benachrichtigungen.
Nach unten streichen	<p>Auf dem Startbildschirm: Zum Aufruf des Steuerfelds.</p> <ul style="list-style-type: none"> Du kannst Gerät finden aktivieren oder Fokus einstellen. Du kannst den verbleibenden Akkustand und den Bluetooth-Verbindungsstatus anzeigen.
Nach links streichen	Auf dem Startbildschirm: Zum Zugriff auf benutzerdefinierte Funktionskarten.
Nach rechts streichen	<p>Auf dem Startbildschirm: Zum Aufruf des Assistant·TODAY-Bildschirms.</p> <p>In einer App (außer dem Startbildschirm der App): Zum Zurückkehren zum vorherigen Bildschirm.</p>

Mit einem EMUI-Telefon koppeln



- 1 Installiere zuerst die App **Huawei Health** ().
Wenn du **Huawei Health** bereits installiert hast, öffne die App, navigiere zu **Konto > Nach Aktualisierungen suchen** und aktualisiere die App auf die neueste Version.
- 2 Gehe zu **Huawei Health > Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID besitzt, registriere eine und melde dich anschließend an.
 -  Es wird empfohlen, ein Erwachsenenkonto für die Anmeldung zu nutzen, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem tragbaren Gerät und deinem Telefon sicherzustellen.
- 3 Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
- 4 Platziere dein Wearable in der Nähe des Telefons. Tippe in der **Huawei Health**-App in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Finde dein tragbares Gerät im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. Tippe alternativ auf **Scannen** und initiiere die Kopplung, indem du den auf deinem tragbaren Gerät angezeigten QR-Code scannst.
- 5 Wenn die Meldung **Synchronisierung von Bluetooth-Nachrichten** auf dem **Huawei Health**-Bildschirm angezeigt wird, tippe auf **Zulassen**.
- 6 Wenn auf deinem tragbaren Gerät eine Kopplungsanfrage angezeigt wird, tippe auf  und befolge die Bildschirmanweisungen auf deinem Telefon, um die Kopplung abzuschließen.
 -  Um ein optimales Erlebnis mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, prüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.

Mit einem iPhone koppeln

 Nur für iOS 13.0 und höher verfügbar.

- 1 Installiere zuerst die App **HUAWEI Health** ().
Wenn du die App bereits installiert hast, aktualisiere sie auf die neueste Version.
Wenn du die App noch nicht installiert hast, gehe zum **App Store** deines Telefons und suche nach **HUAWEI Health**, um die App herunterzuladen und zu installieren.
- 2 Gehe zu **HUAWEI Health > Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID besitzt, registriere eine und melde dich anschließend an.
 -  Es wird empfohlen, ein Erwachsenenkonto für die Anmeldung zu nutzen, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem tragbaren Gerät und deinem Telefon sicherzustellen.
- 3 Schalte dein tragbares Gerät ein, wähle eine Sprache aus und lege das Gerät in die Nähe deines Telefons. Tippe auf dem Startbildschirm der **HUAWEI Health**-App in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Finde dein tragbares Gerät im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. Du kannst auch auf **Scannen** tippen und die

Kopplung initiieren, indem du den auf deinem tragbaren Gerät angezeigten QR-Code scannst.

- 4 Wenn eine Kopplungsanfrage auf deinem tragbaren Gerät angezeigt wird, tippe auf . Wenn ein Popup-Fenster in **HUAWEI Health** angezeigt wird, das eine Bluetooth-Kopplung anfordert, tippe auf **Koppeln**. Es wird ein weiteres Popup-Fenster angezeigt, in dem du gefragt wirst, ob das tragbare Gerät Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen darf. Tippe auf **Zulassen** und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 5 Warte einige Sekunden, bis **HUAWEI Health** eine Meldung über eine erfolgreiche Kopplung anzeigt.
 -  Lass **HUAWEI Health** im Hintergrund laufen (und streiche nicht nach oben, um die App zu schließen), um eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **HUAWEI Health** sicherzustellen. Dadurch wird eine bessere Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und eingehende Anrufe von deinem Telefon ermöglicht.
 - Um ein optimales Erlebnis mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, prüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.

Mit einem Android-Telefon koppeln


- 1 Installiere zuerst die App **Huawei Health** (). Wenn du **Huawei Health** bereits installiert hast, öffne die App, navigiere zu **Konto > Nach Aktualisierungen suchen** und aktualisiere die App auf die neueste Version. Wenn du die App noch nicht installiert hast, gehe zum **App Store** deines Telefons und suche nach **Huawei Health**, um die App herunterzuladen und zu installieren.
- 2 Gehe zu **Huawei Health > Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID besitzt, registriere eine und melde dich anschließend an.
 -  Es wird empfohlen, ein Erwachsenenkonto für die Anmeldung zu nutzen, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem tragbaren Gerät und deinem Telefon sicherzustellen.
- 3 Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
- 4 Platziere dein Wearable in der Nähe des Telefons. Tippe in der **Huawei Health**-App in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Finde dein tragbares Gerät im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. Tippe alternativ auf **Scannen** und initiere die Kopplung, indem du den auf deinem tragbaren Gerät angezeigten QR-Code scannst.
- 5 Wenn auf deinem tragbaren Gerät eine Kopplungsanfrage angezeigt wird, tippe auf  und befolge die Bildschirmanweisungen auf deinem Telefon, um die Kopplung abzuschließen.
- 6 Tippe auf **Einstellungen** und vervollständige die Einstellungen für den Verbindungsschutz der Uhr/des Bands, um eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **Huawei Health** sicherzustellen. Dadurch wird eine bessere Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und eingehende Anrufe von deinem Telefon ermöglicht.

- i Um ein optimales Erlebnis mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, prüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.

Koppeln mit einem neuen Telefon

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

- 1** Öffne die App-Liste auf deiner Uhr und gehe zu **Einstellungen > System > Neues Telefon verbinden**.

- 2** Tippe auf .
Wenn das aktuell verbundene Telefon ein iPhone ist, gehe auf deinem Telefon zu **Einstellungen** und wähle **Bluetooth** aus, um nach deiner Uhr zu suchen. Tippe auf das **i**-Symbol und stelle das Gerät auf „Vergessen“.

- 3** Wenn auf deiner Uhr der Kopplungsbildschirm angezeigt wird, folge den Bildschirmanweisungen, um es mit einem neuen Telefon zu koppeln.


- i • Wenn du deine Uhr mit einem neuen Telefon koppelst, das mit einer anderen HUAWEI ID angemeldet ist, werden die Werkseinstellungen deiner Uhr wiederhergestellt. Führe diesen Vorgang mit Bedacht aus, da dadurch Kontoinformationen, alle Karten im Wallet, Systemdaten und App-Daten von der Uhr gelöscht werden.
- Gehe beim Koppeln mit einem neuen Telefon auf deiner Uhr zu **Einstellungen > System > Zurücksetzen** und stelle sicher, dass das Feld für **eSIM-Konfiguration löschen** unter der Nachricht nicht markiert ist. Damit soll sichergestellt werden, dass du den eSIM-Service nach dem Zurücksetzen des Systems weiterhin nutzen kannst, ohne dich abmelden und den Service erneut aktivieren zu müssen.
- Wenn du eSIM aktiviert hast, setze die Uhr nicht direkt zurück, wie angewiesen, nachdem du auf **Neues Telefon verbinden** getippt hast. Andernfalls werden die eSIM-Informationen nach dem Zurücksetzen des Systems gelöscht und du musst dich an deinen Mobilfunkanbieter wenden, um dich vom eSIM-Service abzumelden und ihn erneut zu aktivieren.

Benutzerdefinierte Funktionskarten


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

Hinzufügen einer Karte

- 1** Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um auf die Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Bildschirm zum Bearbeiten der Karte aufzurufen.

- 2 Tippe auf  unter der Karte und wähle die gewünschte Kombikarte oder eine einzelne App-Karte aus, die angezeigt werden soll.
- 3 Drücke die obere Taste, um die Einstellungen zu speichern. Du kannst auf dem Startbildschirm der Uhr nach links oder rechts streichen, um die hinzugefügten Karten anzuzeigen.

Kombikarte bearbeiten

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um auf die Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Bildschirm zum Bearbeiten der Karte aufzurufen.
- 2 Tippe auf **Bearbeiten** unter der Karte, um zum Anpassungsbildschirm zu gelangen. Du kannst die folgenden Aktionen nach Bedarf durchführen:
 - Tippe auf die Zielkomponente und wähle die zu ersetzende Komponente auf dem Funktionsbildschirm aus.
 - Du kannst die Zielkomponente gedrückt halten und sie ziehen, um ihre Position anzupassen.
 -  Die Komponenten von Kombikarten können nur ersetzt, nicht gelöscht werden.
 - Um einen benutzerdefinierten Trainingsmodus als Funktionskarte hinzuzufügen, musst du diesen Modus zunächst zur Liste der Trainingsmodi in der Trainings-App hinzufügen.
- 3 Drücke die obere Taste, um die Einstellungen zu speichern.

Verschieben einer Karte zur Anpassung der Reihenfolge

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

Entfernen einer Karte


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

Intelligente Gesten

Du kannst auf deiner Uhr mithilfe intelligenter Gesten mit der Hand, an der du die Uhr trägst, navigieren und sie steuern, ohne auf den Bildschirm tippen zu müssen. Mithilfe

intelligenter Gesten kannst du beispielsweise einen eingehenden Anruf annehmen oder ablehnen sowie einen Wecker schlummern oder stoppen.



- Ein Gestensymbol () oben auf dem Bildschirm zeigt an, dass der aktuelle Vorgang intelligente Gesten unterstützt.
- Um eine optimale Gestenerkennung sicherzustellen, trage die Uhr oberhalb deines Handgelenksknochens und achte darauf, dass die hintere Abdeckung in engem Kontakt mit deiner Haut steht.
- Beim Laufen, Radfahren oder anderen hochintensiven Trainings oder aufgrund anderer Faktoren wie Tragekomfort, Umgebungstemperatur oder -luftfeuchtigkeit kann die Gestenerkennung beeinträchtigt sein oder fehlschlagen.

Intelligente Gesten

Zur Vermeidung der Fehlbedienungen ist es wichtig, die intelligenten Gesten anhand des Bildschirm-Tutorials vorab zu üben.

1 Öffne die App-Liste des Geräts, gehe zu **Einstellungen** > **Handgesten** und folge den Bildschirmanweisungen.

- Doppeltippen: Bestätige eine Aktion, indem du zweimal schnell mit Daumen und Zeigefinger gleichzeitig tippst.
- Doppelstreichen: Wechsle zwischen den verfügbaren Optionen, indem du deinen Daumen zweimal über deinen Zeigefinger in Richtung der Fingerspitze streichst.

2 Sobald du dich vertraut gemacht hast, kannst du **Intelligente Gesten erkennen** aktivieren und die beiden Gesten für eine intuitive Uhrsteuerung verwenden. Du kannst **Intelligente Gesten erkennen** jederzeit nach Bedarf deaktivieren.

Annehmen/Ablehnen eines eingehenden Anrufs

Tippe doppelt, um einen eingehenden Anruf anzunehmen, und tippe erneut doppelt, um aufzulegen. Um einen eingehenden Anruf abzulehnen, streiche doppelt, um zur Taste „Ablehnen“ zu wechseln, und tippe anschließend doppelt, um zu bestätigen.

Schlummern/Wecker stoppen

Tippe doppelt, um einen Wecker schlummern zu lassen. Um einen Wecker zu stoppen, schiebe doppelt, um zur Taste „Stopp“ zu wechseln, und tippe anschließend doppelt, um zu bestätigen.

Audiosteuerungen

Tippe auf der Audiowiedergabekarte doppelt, um das Audio abzuspielen oder zu pausieren. Streiche doppelt, um zur Taste „Weiter“ oder „Zurück“ zu wechseln, und tippe anschließend doppelt, um zu bestätigen.

Steuerung des Remote-Auslösers

Tippe auf dem Bildschirm „Remote-Auslöser“ doppelt, um ein Foto aufzunehmen.

Timer-Steuerung

Tippe auf dem Bildschirm „Timer“ doppelt, um den Timer zu starten oder zu pausieren. Um den Timer zurückzusetzen, streiche doppelt, um zur Taste „Zurücksetzen“ zu wechseln, und tippe anschließend doppelt, um zu bestätigen.

Wechsel des Akkumodus


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

Energiesparmodus aktivieren

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

Standardmodus aktivieren

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


-  Wenn der Akkustand unter den Wert zum Wechseln der Modi fällt, wechselt dein Gerät automatisch in den Energiesparmodus. Das Gerät wechselt außerdem automatisch in den Standardmodus, wenn der Akku auf mindestens den Wert zum Wechseln der Modi aufgeladen wird.

Internetzugriff auf deiner Uhr

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

Die Netzwerkpriorität ist wie folgt:

- 1** Wenn deine Uhr über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist, verwendet sie das aktuelle Netzwerk des Telefons (mobile Daten oder WLAN), um Akkustrom zu sparen.

-  Im Standardmodus kann die Uhr das Netzwerk eines iPhones nicht über Bluetooth verwenden.
- Wenn du das eSIM-Netzwerk deiner Uhr nutzen möchtest, während sie per Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist, navigiere auf deiner Uhr zu **Einstellungen > Mobilfunknetz > Netzwerk automatisch aktivieren** und deaktiviere **Bei Verbindung mit dem Telefon**.

- 2 Wenn die Bluetooth-Verbindung ausfällt oder getrennt wird, verwendet deine Uhr das verbundene WLAN.
- 3 Wenn die Bluetooth-Verbindung zwischen deiner Uhr und deinem Telefon fehlschlägt und kein WLAN verfügbar ist, verwendet deine Uhr ihr eigenes eSIM-Mobilfunknetz (falls zutreffend).

Internetzugriff über Bluetooth

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

Zugang zum Internet über WLAN

-  Diese Funktion wird nur unterstützt, wenn sich die Uhr im Standardmodus befindet.


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

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

Ignorieren des verbundenen WLAN

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

Internetzugriff über eine eSIM

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

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

Flugmodus

Aktiviere **Flugmodus** vor einem Flug, um auf deiner Uhr Bluetooth, WLAN und mobile Daten zu deaktivieren.

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

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

eSIM-Abonnement

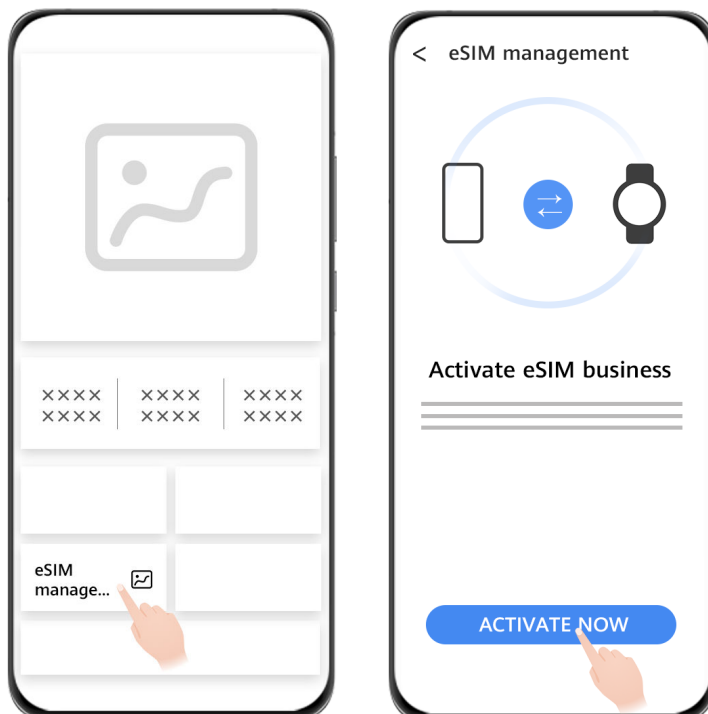
Aktivierung des eSIM-Services

Anforderungen

- Sicherstellung, dass die Länder/Regionen und Anbieter den eSIM-Service unterstützen. Einzelheiten findest du auf der offiziellen Website von Huawei.
- Um den eSIM One Number-Service zu aktivieren, muss deine SIM-Karte die primäre Karte (Standardkarte) sein.
- Deine Uhr muss über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden sein und dein Telefon muss auf das Internet zugreifen können.
- Der Akkustand deiner Uhr muss höher als 20 % sein.
- Wenn du ein iPhone verwendest, verbinde die Uhr zuerst mit Internet.

Aktivierung

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



- 3 Folge den Bildschirmanweisungen, um den Service durch Scannen des QR-Codes deines Anbieters zu aktivieren. Gib bei Bedarf den Bestätigungscode ein, den du von deinem Anbieter erhalten hast.

- HUAWEI WATCH 3-Serie: Folge den Bildschirmanweisungen, um den Service online oder durch Scannen des QR-Codes deines Anbieters zu aktivieren. Gib bei Bedarf den Bestätigungscode ein, den du von deinem Anbieter erhalten hast.

4 Der eSIM-Service wird automatisch aktiviert, nachdem das eSIM-Konto heruntergeladen und auf deiner Uhr zum ersten Mal konfiguriert wurde.

- Führe während der Aktivierung des eSIM-Service keine Aktionen auf der Uhr durch.

eSIM-Nummer ändern oder übertragen

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

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

Bluetooth-Anrufe und eigenständige eSIM-Anrufe

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

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

Synchronisieren/Löschen der Kontakte

Synchronisieren der Kontakte:

Du kannst auf deiner Uhr keine Kontakte hinzufügen. Wenn die Uhr über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist, synchronisiert deine Uhr die Kontakte von deinem Telefon automatisch.

- Wenn die Kontakte nicht automatisch synchronisiert werden, öffne die App-Liste auf deiner Uhr und gehe zu **Kontakte > Kontakte synchronisieren > Synchronisieren**.
- Wenn du keine Kontakte synchronisieren möchtest, öffne die Huawei Health-App, rufe die Gerätedetails auf, gehe zu **Geräteeinstellungen > App-Verwaltung > Kontakte** und deaktiviere die **Daten mit Uhr synchronisieren**.


Diese Option ist in der HUAWEI Health-App auf iPhones nicht verfügbar. iOS 18 unterstützt die Kontaktautorisierung. Du kannst zu **Einstellungen > App > HUAWEI Health > Kontakte** gehen und Kontakte nach Bedarf synchronisieren.


Löschen der Kontakte:

Die von deinem Telefon synchronisierten Kontakte kannst du auf der Uhr wie folgt löschen:

- 1 Navigiere in der App-Liste auf deiner Uhr zu **Einstellungen > Apps > App-Verwaltung > Systemprozesse**.
- 2 Gehe zu **Contacts Storage > Speicher > Daten löschen**. Anschließend sind keine Kontakte mehr auf deiner Uhr vorhanden. Du kannst Kontakte manuell über die **Kontakte**-App auf deiner Uhr synchronisieren.

Annehmen/Beenden eines Anrufs auf deiner Uhr

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

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

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


Rückkehr zum Anrufbildschirm:

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



Tätigen eines Anrufs auf deiner Uhr

Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, wähle **Telefon** und wähle eine der folgenden Methoden aus, um einen Anruf zu tätigen.


- Tippe auf **Anruflisten** und dann auf eine Anrufliste, um zurückzurufen.
- Tippe auf **Tastatur**, gib die Nummer ein, die du anrufen möchtest, und tippe auf das Symbol „Wählen“, um einen Anruf einzuleiten.
- Tippe auf **Kontakte** und dann auf einen Kontakt, um einen Anruf zu tätigen.

Status der Bluetooth-Verbindung	eSIM Standalone Number-Service nicht aktiviert	eSIM Standalone Number-Service aktiviert	eSIM One Number-Service aktiviert
Die Uhr und das Telefon sind über Bluetooth verbunden.	Bluetooth-Anrufe	<p>Wenn deine Uhr mit dem eSIM-Netzwerk verbunden ist: Du kannst Bluetooth-Anrufe oder eigenständige eSIM-Anrufe tätigen.</p> <p>Wenn deine Uhr nicht mit dem eSIM-Netzwerk verbunden ist: Bluetooth-Anrufe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Bei Verbindung mit dem Telefon unter Einstellungen > Mobilfunknetz > Netzwerk automatisch aktivieren auf deiner Uhr deaktiviert und deine Uhr mit dem eSIM-Netzwerk verbunden ist: Bluetooth-Anrufe werden bevorzugt verwendet und eSIM-Anrufe werden unterstützt. • Wenn Bei Verbindung mit dem Telefon unter Einstellungen > Mobilfunknetz > Netzwerk automatisch aktivieren auf deiner Uhr deaktiviert und deine Uhr nicht mit dem eSIM-Netzwerk verbunden ist: Nur Bluetooth-Anrufe werden unterstützt. • Wenn Bei Verbindung mit dem Telefon unter Einstellungen > Mobilfunknetz > Netzwerk automatisch aktivieren auf deiner Uhr aktiviert ist: Nur Bluetooth-Anrufe werden unterstützt. <p>Um zu prüfen, ob deine Uhr mit dem eSIM-Netzwerk verbunden ist, streiche vom oberen Rand des Startbildschirms der Uhr nach unten, um das Steuerfeld aufzurufen. Wenn das Symbol  unten angezeigt wird, ist deine Uhr mit dem eSIM-Netzwerk verbunden.</p>
Die Verbindung zwischen Uhr und Telefon wird über Bluetooth getrennt.	/	Eigenständige eSIM-Anrufe	Eigenständige eSIM-Anrufe

Konfigurieren von Einstellungen während eines Anrufs


- Passe die Anruflautstärke an, indem du die obere Taste drehst. Schalte den Anruf durch Tippen auf das Stummschalten-Symbol () stumm.
- Um Ziffern einzugeben, tippe auf das Mehr-Symbol () und tippe die Ziffern dann auf der Tastatur ein.

Umschalten von Anrufen zwischen deinem Telefon und der Uhr

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

- 1 Vergewissere dich, dass deine Uhr per Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist.
- 2 Tippe auf dem Anrufbildschirm deines Telefons auf die Bluetooth-Schaltfläche in der unteren rechten Ecke und wähle die Option zum Umschalten des Audios auf dein Telefon, deine Uhr oder die Ohrhörer.

Anzeigen/Löschen deiner Anruflisten

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere dann zu **Telefon > Anruflisten**, um deine Anruflisten (einschließlich eingehender, ausgehender und verpasster Anrufe) anzuzeigen.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach links und tippe auf das Löschen-Symbol, um die Anrufliste zu löschen.
 -  • Das gleichzeitige Löschen mehrerer Anruflisten wird nicht unterstützt.
 - Wenn du Standalone-eSIM-Anrufe verwendest, enthalten die Kontakte auf deinem Telefon keine Protokolle der auf deiner Uhr getätigten oder empfangenen Anrufe.

Outdoor-Abenteuer

Taucheinstellungen

 Überprüfe vor jedem Tauchgang die Taucheinstellungen und den Akkustand des Geräts.

Allgemeine Einstellungen

Du kannst **Tauchgang automatisch starten** und **Tauchgang automatisch beenden** nach Bedarf festlegen.

Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Training > Tauchen > Einstellungen**.

- Aktiviere oder deaktiviere **Tauchgang automatisch starten** entsprechend deinen Anforderungen. Sofern aktiviert, kannst du **Autostart-Tiefe** und **Standardmodus** festlegen. **Standardmodus:** Standardmäßig wird der letzte Tauchmodus verwendet und kann manuell eingestellt werden.
- Aktiviere oder deaktiviere **Tauchgang automatisch beenden** entsprechend deinen Anforderungen. Sofern aktiviert, kannst du **Aufenthaltszeit an der Oberfläche** festlegen.


Tauchmodi

Deine Uhr unterstützt **Freizeittauchen**, **Freitauchen**, **Technisches Tauchen** und **Messgerät**.

- **Freizeittauchen:** Tauchen ohne Dekompression mit Stickstoff- und Sauerstoff-Gemischen.
- **Freitauchen:** Tauchen mit angehaltener Luft.
- **Technisches Tauchen:** Tauchen mit technischer Dekompression bei Verwendung mehrerer Flaschen, die Helium-, Stickstoff- und Sauerstoff-Gemische enthalten.
- **Messgerät:** Zeigt nur Tiefe und Zeit an. Er bietet weder Informationsverfolgung noch Dekompressionsberechnungen.

Tauchmoduseinstellungen

Du kannst je nach Bedarf verschiedene Tauchmodi einstellen.

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Training > Tauchen**.
- 2 Tippe auf das Symbol  rechts neben jedem Tauchmodus, um den entsprechenden Einstellungsbildschirm aufzurufen.
 - **Freizeittauchen:** Du kannst **Nitrox**, **Wasserart**, **Konservatives Level**, **Maximaler PO2**, **Dauer des Sicherheitsstopps**, **Erinnerungen**, **Warnhinweise**, **Benachrichtigungsmethode** und **Touchschutz** einstellen.
 - **Freitauchen:** Du kannst **Wasserart**, **Erinnerungen**, **Warnhinweise**, **Benachrichtigungsmethode** und **Touchschutz** festlegen.

- **Technisches Tauchen:** Du kannst **Nitrox, Wasserart, GF, PO2-Limit, Tiefe des letzten Stopps, Erinnerungen, Warnhinweise, Benachrichtigungsmethode** und **Touchschutz** einstellen.
- **Messgerät:** Du kannst **Wasserart, Benachrichtigungsmethode**, und **Touchschutz** festlegen.

Tauchwerkzeuge

Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Training > Tauchen > Tauchwerkzeuge**.

NDL-Rechner

- 1 Tippe auf **NDL-Rechner**, streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um **Nitrox** auszuwählen, und tippe auf **Weiter**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um nach **Tauchgang starten** zu suchen und auszuwählen, und tippe auf **OK**. Du kannst die entsprechende **NDL** für verschiedene Tiefen anzeigen.
Tippe auf **Genauigkeit prüfen**, wähle **Tauchtiefe** aus und zeige die **NDL** für die ausgewählte Tiefe an.

Dekompressionsrechner

- 1 Tippe auf **Dekompressionsrechner**, bestätige die Einstellungen, wie z. B. **Nitrox** und **GF**, und tippe auf **Weiter**.
- 2 Stelle **Tauchgang starten, Tauchtiefe, Grundzeit** und **RMV** nacheinander ein und tippe auf **Weiter**. Du kannst dann die Ergebnisse der Dekompressionsberechnung anzeigen.

Apnoe-Training

Tippe auf **Apnoe-Training** und folge den Bildschirmanweisungen, um mit der Trainingseinheit zu beginnen.

Apnoe-Test

Tippe auf **Apnoe-Test** und folge den Bildschirmanweisungen, um mit dem Test zu beginnen. Wenn du die erste Kontraktion spürst, drücke die untere Taste, um sie aufzuzeichnen.

Tauchen

Tastenfunktionen bei Tauchgängen

Bildschirm	Obere Taste	Untere Taste	Obere linke Taste (Hilfetaste)
Datenbildschirm	<ul style="list-style-type: none"> • Drehen: Auf dem Bildschirm scrollen. • Drücken: Füge eine Markierung im Tauchmodus hinzu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Einmaliges Drücken: Auf dem Bildschirm scrollen. • Gedrückthalten: Zum Startbildschirm zurückkehren. 	Einmaliges Drücken: Erweiterte Einstellungen aufrufen.
Kompassbildschirm	<ul style="list-style-type: none"> • Drehen: Auf dem Bildschirm scrollen. • Navigationsrichtung sperren/entsperren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Einmaliges Drücken: Auf dem Bildschirm scrollen. • Gedrückthalten: Zum Startbildschirm zurückkehren. 	Einmaliges Drücken: Erweiterte Einstellungen aufrufen.
Stoppuhr-Bildschirm	<ul style="list-style-type: none"> • Drehen: Auf dem Bildschirm scrollen. • Einmaliges Drücken: Zeitnahme starten/anhalten. • Gedrückthalten: Stoppuhr zurücksetzen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Einmaliges Drücken: Auf dem Bildschirm scrollen. • Gedrückthalten: Zum Startbildschirm zurückkehren. 	Einmaliges Drücken: Erweiterte Einstellungen aufrufen.
Bildschirm für Zeit an der Oberfläche	Gedrückthalten: Training beenden.	<ul style="list-style-type: none"> • Einmaliges Drücken: Auf dem Bildschirm scrollen. • Gedrückthalten: Zum Startbildschirm zurückkehren. 	Einmaliges Drücken: Erweiterte Einstellungen aufrufen, um die durchschnittliche Tiefe zurückzusetzen und das Gas zu wechseln.
Bildschirm zur Vorgangsbestätigung	Einmaliges Drücken/ Drehen: Option ändern.	Einmaliges Drücken: Optionen bestätigen.	Einmaliges Drücken: Bestätigungsbildschirm beenden.

Bildschirm	Obere Taste	Untere Taste	Obere linke Taste (Hilfetaste)
Bildschirm mit Warnhinweisen/Erinnerungen	Einmaliges Drücken: Abbrechen.	Einmaliges Drücken: Abbrechen.	Einmaliges Drücken: Abbrechen.

Tauchgang starten

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Training > Tauchen**.
- 2 Wähle deinen Ziel-Tauchmodus (z. B. Technisches Tauchen). Drücke die untere Taste oder tippe auf dem Startsymbol auf dem Tauchvorbereitungsbildschirm, um in den Tauchmodus zu wechseln. Beim Tauchen hast du folgende Möglichkeit:
 - Drücke die untere Taste oder drehe die Krone, um auf dem Bildschirm zu scrollen.

Stoppuhr: Wenn du zum Stoppuhr-Bildschirm scrollst, kannst du durch Drücken der oberen Taste die Zeitnahme starten/anhalten/fortsetzen oder durch Gedrückthalten der oberen Taste die Stoppuhr zurücksetzen.

Kompass: Wenn du zum Kompass-Bildschirm scrollst, kannst du durch Drücken der oberen Taste die Navigationsrichtungen sperren/entsperren.
 - Drücke die Hilfetaste, um die erweiterten Einstellungen aufzurufen.

Gas wechseln: Drücke die obere Taste, um **Gas wechseln** auszuwählen, und drücke die untere Taste, um die Gasliste zu öffnen. Drücke nach Auswahl eines Gases die untere Taste, um den Wechsel zu bestätigen.

DiverComms: Weitere Informationen findest du in der Bedienungsanleitung der Delfin-Kommunikation.


Tiefe (Ø) zurücksetzen: Drücke die obere Taste, um die Durchschnittstiefe zurückzusetzen, und die untere Taste, um das Zurücksetzen zu bestätigen. Die Uhr wechselt automatisch zum Bildschirm mit den Tauchdaten, auf dem die letzte Durchschnittstiefe angezeigt wird.

GF anpassen: Drücke die obere Taste, um **GF anpassen** auszuwählen, und drücke die untere Taste, um zum GF-Bearbeitungsbildschirm zu gelangen. Passe den GF nach Bedarf an und drücke die untere Taste, um die Einstellung zu bestätigen.

Gas bearbeiten: Drücke die obere Taste, um **Gas bearbeiten** auszuwählen, und drücke die untere Taste, um die Gasliste zu öffnen. Bearbeite nach Auswahl eines Gases die Optionen **Sauerstoffkonzentration** und **Heliumkonzentration** und drücke die untere Taste, um die Bearbeitung zu bestätigen. Die Uhr wechselt automatisch zum ausgewählten Gas.

Gas hinzufügen: Drücke die obere Taste, um den Gas auszuwählen, und die untere Taste, um die Gasliste zu öffnen. Bearbeite nach Auswahl eines Gases die Optionen **Sauerstoffkonzentration** und **Heliumkonzentration** und drücke die untere Taste, um die Bearbeitung zu bestätigen. Stelle den Gasschalter auf Aus/Ein oder auf setze den

Gastyp auf den aktuellen Wert und drücke die untere Taste, um die Einstellungen abzuschließen.

- 3 Wenn du nach einem Tauchgang wieder an die Oberfläche zurückgekommen bist, halte die obere Taste gedrückt, um die Taucheinheit zu beenden.
- 4 Spüle die Uhr nach dem Tauchgang vorsichtig mit Süßwasser ab oder lasse sie 15 Minuten lang in sauberen Wasser liegen, um Meersalz, Schlamm oder andere Substanzen zu beseitigen. Wische auf dem Startbildschirm der Uhr nach unten, um das Steuerfeld anzuzeigen, und tippe auf **Trocknen**. Lass die Uhr dann trocknen.
 -  Die Uhr zeigt nach jedem Tauchgang eine Flugverbotszeit an, während der du auf Flugreisen verzichten solltest.

Tauchbeispiele

Freizeit tauchen

- 1 Vorbereitungsbildschirm
Du kannst die Wasserart festlegen und den aktuellen Tauchmodus nach zugehörigem Symbol, Höhe und Zeit an der Oberfläche anzeigen.
- 2 Abstiegszeit
Während des Abstiegs kannst du Echtzeit-Tauchdaten wie Tauchmodus, Abstiegsrate, Tiefe, Temperatur, Gas und Tauchzeit anzeigen. Außerdem kannst du mithilfe der Tasten auf dem Bildschirm scrollen, um weitere Tauchdaten anzuzeigen. Wichtige Informationen wie Tiefe, Nullzeit (NDL) und Tauchzeit werden auf allen Bildschirmen angezeigt.
- 3 Grundzeit
Die NDL beträgt anfänglich 99 Minuten, aber dieser Wert sinkt mit zunehmender Tiefe und Tauchzeit. Zudem erhöht sich der PO₂-Wert mit der Tiefe und der CNS-Wert steigt nach und nach an.
- 4 Niedrige NDL
Wenn die NDL weniger als 5 Minuten beträgt, wird der zugehörige Wert von NDL gelb hervorgehoben. Um eine Dekompression zu vermeiden, musst du bis zur Oberfläche aufsteigen.
- 5 Aufstieg
Die NDL nimmt beim Aufstieg nach und nach zu. Achte auf deine Aufstiegsrate. Wenn die Aufstiegsrate über eine bestimmte Zeit mehr als 9 m/min beträgt, gibt die Uhr eine Erinnerung aus. Wenn die Aufstiegsrate über eine bestimmte Zeit mehr als 12 m/min beträgt, gibt die Uhr einen Warnhinweis aus. Wenn du eine Erinnerung oder einen Warnhinweis erhältst, solltest du auf jeden Fall deine Aufstiegsrate reduzieren, um das Risiko einer Dekompressionserkrankung zu verringern.
- 6 Sicherheitsstopp
Wenn du auf eine Tiefe von 6 m aufsteigst, wird auf der Uhr „Sicherheitsstopp starten“ angezeigt. Anschließend beginnt der Sicherheitsstopp-Countdown. Nach Ende der Dauer des Sicherheitsstopps wird auf der Uhr „Sicherheitsstopp abgeschlossen“ angezeigt und die Zeitmessung beginnt.

Technisches Tauchen

- 1 Gasliste
Überprüfe die Gasliste vor jedem Tauchgang. Die Gaseinstellungen bei der Dekompressionsberechnung gelten auch für das technische Tauchen. Vergewissere dich,

dass du jede Gasart, die du mit dir führst, in der Gasliste ordnungsgemäß eingestellt hast, und aktiviere kein Gas, das du nicht hast.

2 Dekompression berechnen

Du kannst das Werkzeug Dekompression berechnen verwenden, um einen Dekompressionsplan zu erstellen und die Gesamttauchzeit, den Dekompressionsplan, die Gaswechselzeit und den Gasverbrauch auf Grundlage der maximalen Tiefe und Grundzeit abzuschätzen.

Alle bei der Dekompressionsberechnung ermittelten Ergebnisse sind Schätzungen, die nur zu Referenzzwecken dienen. Deine Entscheidungen sollten nicht alleine darauf beruhen. Im Falle komplexer Tauchaktivitäten solltest du mehrere Geräte für eine umfassende Berechnung und Einschätzung verwenden.

3 Vorbereitung

Du kannst die Wasserart festlegen und den aktuellen Tauchmodus nach zugehörigem Symbol, Höhe und Zeit an der Oberfläche anzeigen. Stelle sicher, dass deine Uhr über ausreichend Akkuladung verfügt.

4 Abstieg

Während des Abstiegs kannst du Echtzeitdaten wie Tiefe, Tauchzeit, PO₂ und CNS anzeigen. Auf dem Bildschirm wird zudem die schrittweise Verringerung der NDL dargestellt.

5 Grundzeit

Wenn die NDL auf 0 sinkt, wechseln die NDL-Informationen zum ersten Dekompressionsstopp (einschließlich Tiefe und Dekompressionsdauer) und die TTS steigt allmählich an.

6 Gaswechsel

Während eines Tauchgangs weist dich die Uhr darauf hin, wenn du zu einem anderen Gas wechseln solltest, das für die aktuelle Tauchphase besser geeignet ist. Erfolgt der Gaswechsel nicht rechtzeitig, gibt die Uhr unter Umständen eine Erinnerung oder einen Warnhinweis aus und die Genauigkeit der Dekompressionsinformationen ist nicht sichergestellt.

7 Aufstieg bis Dekompressionsstopp

Während des Aufstiegs erinnert dich die Uhr daran, einen Dekompressionsstopp einzulegen, wenn du den ersten Dekompressionsstopp erreichst. Nach Abschluss der Dekompression kannst du weiter bis zum nächsten Dekompressionsstopp aufsteigen.

8 Dekompressionsende

Nach Abschluss aller Dekompressionsstopps wird auf der Uhr die Erinnerung „Dekompressionsstopp abgeschlossen“ angezeigt und die Zeitnahme beginnt.

Erinnerungen/Warnhinweise

Erinnerung/ Warnhinweise	Beschreibung	Triggerbedingung	Benachrichtigungsmodus
Erinnerung	Aufstiegsrate überhöht	Die Aufstiegsrate liegt 3 Sekunden hintereinander bei über 9 m/min.	Geschwindigkeit (gelb + blinkt für 5 Sekunden)

Erinnerung	NDL-Countdown	Die NDL beträgt 3 Sekunden hintereinander 5 Minuten oder weniger.	NDL (gelb + blinkt für 5 Sekunden)
Erinnerung	Sicherheitsstopp starten	Beim Aufsteigen ist ein Sicherheitsstopp erforderlich und die Tiefe beträgt höchstens 6 m.	Auf der Uhr wird Sicherheitsstopp starten eingeblendet.
Erinnerung	Sicherheitsstopp abgeschlossen	Die Zeit für den Sicherheitsstopp fällt auf 0.	Auf der Uhr wird Sicherheitsstopp abgeschlossen eingeblendet.
Erinnerung	Sicherheitsstoppbereich überschritten	Du bleibst während des Sicherheitsstopps auf einer Tiefe von weniger als 3 m oder von mehr als 7 m.	Pfeil (gelb + Animation)
Erinnerung	Dekompression starten	Die NDL erreicht -1.	Auf der Uhr wird Dekompression starten eingeblendet.
Erinnerung	Dekompression starten	Beim Aufsteigen ist ein Dekompressionsstopp erforderlich und die Tiefe entspricht höchstens der Tiefe des Dekompressionsstopps.	Auf der Uhr wird Dekompression starten eingeblendet.
Erinnerung	Dekompressionsstopp abgeschlossen	Der Algorithmus stellt fest, dass der Dekompressionsstopp abgeschlossen ist.	Auf der Uhr wird Dekompressionsstopp abgeschlossen eingeblendet. X m Y Min. (gelb + blinkt 5 Sekunden lang)
Erinnerung	Tiefenlimit überschritten	Die Tauchtiefe erreicht den voreingestellten Wert.	Tiefe (gelb + blinkt für 5 Sekunden)
Erinnerung	Zeitlimit überschritten	Die Tauchzeit überschreitet den voreingestellten Wert.	Zeit (gelb + blinkt für 5 Sekunden)
Erinnerung	CNS-Hinweis	Der CNS-Wert liegt bei 80 % oder mehr.	CNS (gelb + blinkt für 5 Sekunden)

Erinnerung	Wechsel zu XX empfohlen	Wenn der voreingestellte PO2-Höchstwert erreicht wird und es bessere Gasoptionen gibt, wirst du von der Uhr aufgefordert, zu einem anderen Gas zu wechseln.	Auf der Uhr wird Wechsel zu XX empfohlen eingeblendet.
Erinnerung	Besseres Gas	Der Algorithmus stellt fest, dass es eine bessere Gasoption gibt.	Gas (gelb + blinkt für 5 Sekunden)
Erinnerung	Zeit an der Oberfläche	Die Zeit an der Oberfläche erreicht den voreingestellten Wert.	Zeit (gelb + blinkt für 5 Sekunden)
Warnhinweis	Partialdruck zu niedrig	Der PO2-Wert fällt unter den voreingestellten Mindestwert.	Auf der Uhr wird Partialdruck zu niedrig eingeblendet. PO2 (rot + blinkt) Gas (rot + blinkt)
Erinnerung	Schweben abgeschlossen	Deine Zeit in einem bestimmten Tiefenbereich überschreitet den voreingestellten Schwellenwert.	Auf der Uhr wird Schweben abgeschlossen eingeblendet.
Warnhinweis	Aufstiegsrate überhöht	Die Aufstiegsrate liegt 3 Sekunden hintereinander bei über 12 m/min.	Auf der Uhr wird Aufstiegsrate überhöht eingeblendet. Geschwindigkeit (rot + blinkt)
Erinnerung	Dekompressions-Ceiling-Tiefe überschritten	Du bleibst auf einer Tiefe, die beim technischen Tauchen 0,3 Meter und beim Freizeittauchen 1 Meter über der Tiefe des Dekompressionsstopps liegt.	Animation für Abwärtstrend (gelb)
Warnhinweis	Tiefe geringer als CEIL	Die Tiefe ist geringer als die CEIL.	Animation für Abwärtstrend (rot)

Warnhinweis	Verpasster Dekompressionsstopp	Die Tiefe ist eine komplette Minute lang geringer als die CEIL.	Auf der Uhr wird Verpasster Dekompressionsstopp eingeblendet. Animation für Abwärtstrend (rot)
Warnhinweis	Partialdruck zu hoch	Der PO2-Wert ist höher als der voreingestellte Höchstwert.	Auf der Uhr wird Partialdruck zu hoch eingeblendet. PO2 (rot + blinkt) Gas (rot + blinkt)
Erinnerung	Wasserresistenzlimit überschritten	Die Tauchtiefe liegt bei mehr als 150 m.	Auf der Uhr wird Wasserresistenzlimit überschritten eingeblendet. Tiefe (gelb + blinkt für 5 Sekunden)
Warnhinweis	CNS zu hoch	Der CNS-Wert beträgt mindestens 100 % und die Uhr gibt bei jedem Anstieg um 5 % einen Warnhinweis aus.	Auf der Uhr wird CNS zu hoch eingeblendet. CNS (rot + blinkt)
Warnhinweis	Tiefenlimit überschritten	Tiefe	Auf der Uhr wird Tiefenlimit überschritten eingeblendet. Tiefe (rot + blinkt)
Warnhinweis	Zeitlimit überschritten	Zeit	Auf der Uhr wird Zeitlimit überschritten eingeblendet. Zeit (rot + blinkt)
Erinnerung	Akkustand niedrig	Der Akkustand liegt bei 5 % oder weniger.	Auf der Uhr wird Akkustand niedrig eingeblendet.

Delfin-Kommunikation

Nachdem die Delfin-Sonarkommunikation (kurz: Delfin-Kommunikation) aktiviert wurde, kann sie für die Kommunikation beim Tauchen oder anderen Unterwasseraktivitäten genutzt werden.

Vorbereitung vor dem Tauchgang

Im Folgenden werden die Vorbereitungen vor dem Tauchgang beschrieben:

Den Schalter aktivieren

Drücke die obere Taste an der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und navigiere zu **Training > Tauchen > DiverComms**. Lies die **Sicherheitstipps**, tippe auf **Zustimmen**, um den Einstellungsbildschirm aufzurufen, und aktiviere **DiverComms**.

Vervollständigen der persönlichen Daten

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm auf deinen Spitznamen, um deine ID und deinen Spitznamen zu bearbeiten. Die ID und der Spitzname werden per Bluetooth an Tauchpartner in der Nähe gesendet, wenn du sie von Angesicht zu Angesicht hinzufügst. IDs sind Kennungen, die für die Delfin-Kommunikation verwendet werden. Wenn du deine ID änderst, können deine Tauchpartner dich möglicherweise nicht identifizieren. Es wird empfohlen, die ID nicht häufig zu ändern.

Tauchpartner hinzufügen

Tippe im Einstellungsbildschirm auf **Meine Partner**, um den Bildschirm zum Hinzufügen von Tauchpartnern aufzurufen. Verwende eine der folgenden Methoden, um Tauchpartner hinzuzufügen:

Methode 1: Hinzufügen von Angesicht zu Angesicht


- 1 Tippe im Bildschirm zum Hinzufügen von Tauchpartnern auf **+**. Folge den Bildschirmanweisungen, damit das Gerät andere Geräte in der Nähe erkennen und sich mit ihnen verbinden kann.
- 2 Dein Partner muss diesen Bildschirm aufrufen, um entdeckt zu werden. Nachdem der Partner erkannt wurde, tippe neben seinen Informationen auf **+**, um ihn hinzuzufügen.

Methode 2: Manuelles Hinzufügen

- 1 Tippe im Bildschirm zum Hinzufügen von Tauchpartnern auf **+**.
- 2 Tippe auf **Manuell eingeben** und folge den Bildschirmanweisungen, um die ID und den Spitznamen des Tauchpartners einzugeben.

Schnelle Nachrichten verwalten

- 1 Tippe im Einstellungsbildschirm auf **Schnelle Nachrichten**, um schnelle Nachrichten für die Tauchmodi **Freizeit tauchen**, **Freitauchen**, **Technisches Tauchen** und **Messgerät** hinzuzufügen. Du kannst auch Emoticon-Nachrichten hinzufügen.
- 2 Tippe auf den gewünschten Tauchmodus oder das gewünschte Emoticon. Tippe auf **+**, um eine Nachricht hinzuzufügen, und wähle nach Bedarf eine Kurznachrichte oder ein Emoticon aus.
Du kannst hinzugefügte schnelle Nachrichten oder Emoticons neu anordnen oder löschen oder eine Nachricht gedrückt halten, um sie oben zu fixieren.

-  Wenn du keine Nachrichten von Fremden erhalten möchtest, kannst du **Nachrichten von Unbekannten blockieren** auf dem Einstellungsbildschirm aktivieren.

Überwassertest durchführen

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm auf **Über-Wasser-Test** und folge den Bildschirmanweisungen, um den Bestätigungstest abzuschließen und zu bestätigen, dass Nachrichten ordnungsgemäß gesendet und empfangen werden können.

Senden von Nachrichten unter Wasser

- 1 Drücke auf dem Tauchbildschirm die Hilfetaste, um den Bildschirm **Erweitert** aufzurufen.
- 2 Drehe die Uhrenkrone, um **DiverComms** auszuwählen, und drücke die untere Taste, um zu bestätigen und den Bildschirm **DiverComms** aufzurufen.
- 3 Drehe die Uhrenkrone, um **Nachricht senden/Emoticon senden** auszuwählen, und drücke die untere Taste, um zu bestätigen und den Bildschirm **Schnelle Nachrichten/Emoticon senden** aufzurufen.
- 4 Nachdem die Nachricht erfolgreich gesendet wurde, benachrichtigen die Uhren anderer Tauchpartner sie durch Vibration. Wenn die Nachricht nicht gesendet werden kann, erhält deine Uhr ebenfalls eine Erinnerung, die dich über den Fehler informiert.



Unterwasser-SOS




- 1 Halte auf dem Tauchbildschirm die Hilfetaste 3 Sekunden lang gedrückt. Auf dem Bildschirm wird eine Bestätigung zum Senden einer SOS-Nachricht angezeigt. Drücke die untere Taste, um die SOS-Nachricht zu bestätigen und zu senden.
Alternativ kannst du auf dem Tauchbildschirm die Hilfetaste drücken, um den Bildschirm **Erweitert** aufzurufen. Wähle dann unter **DiverComms** die Option **SOS** aus, um die SOS-Nachricht zu senden.
- 2 Die Uhren anderer Tauchpartner vibrieren und zeigen die SOS-Nachricht an.

Expeditionsmodus

Auf einer Outdoor-Expedition kannst du deine Standorte markieren und entlang dieser zurück navigieren. Du kannst die Uhr auch verwenden, um wichtige Daten wie Höhe und SpO2 abzurufen.

Einstellungen


- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe dann auf **Expedition**.
- 2 Tippe unten auf , um weitere Einstellungen in Bezug auf **Expedition** anzuzeigen.
 - **Akku:** Im Expeditionsmodus ist die Funktion „Zum Aktivieren aufrichten“ standardmäßig aktiviert. Du kannst den Schalter  ausschalten, um sie zu deaktivieren. Du kannst auch **Ortungsintervall** nach **Zeitintervall** oder **Schritte** einstellen.
 - **Sturmwarnung:** Aktiviere oder deaktiviere **Warnungen** entsprechend deinen Anforderungen. Sofern aktiviert, kannst du **Druckabfall** festlegen.
 - **Routen:** Lade Routen in der **Huawei Health**-App herunter und importiere sie anschließend auf deine Uhr.

- a** Gehe zu **Huawei Health > Konto > Meine Route > Route importieren**, wähle eine heruntergeladene Route aus und speichere sie unter **Meine Route**.
- b** Wähle die Zielroute aus. Tippe oben rechts auf  und dann auf **An Wearable senden**, um die Route mit deiner Uhr zu synchronisieren.
- **In der Nacht aufzeichnen** ist standardmäßig aktiviert und kann durch Ausschalten des Schalters  deaktiviert werden.
- **Nach Sonnenuntergang abdunkeln** ist standardmäßig aktiviert und kann durch Ausschalten des Schalters  deaktiviert werden.

Starten einer Outdoor-Expedition

1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe dann auf **Expedition**.

2 Tippe auf **Starten**. Während der Expedition:

- **Markieren:** Drücke auf einem beliebigen Bildschirm der Expedition-App die untere Taste auf der Uhr oder tippe auf dem Startbildschirm der Expedition-App auf **Markieren**, um einen Standort manuell zu markieren. Tippe auf **Markierungen**, um den markierten Standort anzuzeigen und zu bearbeiten.
 -  • Die Option **Markierungen** zeigt nur manuell markierte Standorte an.
 - Du kannst bis zu 500 Standorte markieren.
 - Solche automatisch oder manuell markierten Standorte werden als Wegpunkte bezeichnet. Standardmäßig wird alle 30 Minuten ein Wegpunkt automatisch markiert. Du kannst das Ortungsintervall je nach Bedarf auf nach Zeit oder nach Schritten einstellen.
- **Abgedunkelt:** Drücke auf dem Startbildschirm der Expedition-App die Unterstützen-Taste auf der Uhr, um den Modus „Abgedunkelt“ zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- **Werkzeuge:** Streiche auf dem Startbildschirm der Expedition-App nach oben, um auf **Werkzeuge** wie z. B. **SpO2** und **Taschenlampe** zuzugreifen.
- Du kannst auf jedem Bildschirm der Expedition-App die obere Taste auf der Uhr drücken und die Optionen **Beenden** und **Pausieren** für die Reise oder **Bildschirm sperren** auswählen.

3 Für die Rückreise:

- Zurück zu einem Wegpunkt navigieren
 Methode 1: Tippe auf **Markierungen**, um die Wegpunktliste aufzurufen, suche nach deinem Zielwegpunkt und wähle ihn aus und tippe auf **Navigieren**.
 Methode 2: Streiche auf dem Startbildschirm der Expedition-App zweimal nach oben, um den Kompass-/Kartenbildschirm aufzurufen, tippe auf diesen Bildschirm und tippe auf **Navigieren**, um die Wegpunktliste aufzurufen. Drehe die obere Taste, um zwischen Wegpunkten zu wechseln, drücke die obere Taste, um einen Zielwegpunkt

auszuwählen, und tippe auf **Navigieren**, um zu einem Ort in der Nähe des Wegpunkts zu navigieren.

- Backtrack: Streiche auf dem Startbildschirm der Expedition-App zweimal nach unten, um den Kompass- oder Kartenbildschirm aufzurufen, tippe auf diesen Bildschirm und tippe auf **Backtrack**, um zu einem Ort in der Nähe deines Startpunkts zu navigieren.

4 Halte die obere Taste auf der Uhr gedrückt, um die Expedition zu beenden.

Anzeigen der Aufzeichnungen zu Expeditionen

Auf deiner Uhr:

- 1** Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe dann auf **Expedition**.
- 2** Tippe auf **Aufzeichnungen zu Expeditionen**, um die Datensatzliste anzuzeigen.
- 3** Wähle einen Zieldatensatz aus und streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um Details wie **Distanz** und **Höhe** anzuzeigen.

Auf deinem Telefon:

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf die Karte **Trainingsdaten** und wähle einen Expeditionsdatensatz aus, um die Details anzuzeigen.

Barometer

Barometer auf deiner Uhr misst automatisch die Höhe und den atmosphärischen Druck am aktuellen Standort und zeigt alle Daten des aktuellen Tages in einem Kurvendiagramm an.

-  Verbinde deine Uhr zunächst mit **Huawei Health**, um sie automatisch zu kalibrieren.

Höhe und Luftdruck

- 1** Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe dann auf **Barometer**.
- 2** Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die aktuellen **Höhe** und **Luftdruck** anzuzeigen.

Weitere Einstellungen

- Tippe auf dem **Höhe**-Bildschirm auf **Kalibrieren**, um die Höhe zu kalibrieren.
- Tippe auf den Bildschirm **Luftdruck** auf **Einstellungen**. Anschließend kannst du **Warnungen für Sturmwarnung** aktivieren oder deaktivieren, um deinen Bedürfnissen besser gerecht zu werden. Du kannst auch den Wert von **Druckabfall** anpassen, der standardmäßig auf **4 hPa/3 Std.** eingestellt ist. Das bedeutet, dass eine Warnung gesendet wird, wenn der Luftdruck innerhalb von 3 Stunden um mehr als 4 hPa sinkt.

Assistent

Assistant·TODAY

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


Öffnen/Beenden von Assistant·TODAY

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

Schnellzugriff auf Apps


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

Audiosteuerung

-  Die Audiosteuerung des Telefons über Assistant·TODAY auf deiner Uhr ist nur für laufende Audio-Apps verfügbar, die im Media Controller deines Telefons angezeigt werden. Einige Apps sind nicht mit dem Media Controller deines Telefons kompatibel. Wenn der Media Controller deines Telefons eine Nachricht anzeigt, dass die Wiedergabesteuerung nicht unterstützt wird, gilt dies auch für die uhrbasierte Steuerung.

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

Verwaltung von Assistant·TODAY

-  Die Taste „Bearbeiten“ ist nur verfügbar, wenn sich deine Uhr im **Standardmodus** befindet.

Hinzufügen einer Karte

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

Hinzufügen einer dynamischen Karte

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um Assistant·TODAY aufzurufen.
- 2 Streiche nach oben zur letzten Karte und tippe unten auf **Bearbeiten**, um den Bildschirm für die Verwaltung von Assistant·TODAY aufzurufen.

- 3 Tippe in der dynamischen Kartenliste auf **Verwalten**. Aktiviere auf dem Dynamik-Bildschirm die Funktion der Szenenanzeige, wenn benötigt.
- 4 Auf dem Dynamik-Bildschirm kannst du auch **Dynamische Karten** aktivieren, um Karteninformationen dynamisch zu erhalten.

Fixieren/Löschen einer Karte

 Die Musikkarte ist eine integrierte Funktion und kann nicht gelöscht werden.


- 1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um Assistant·TODAY aufzurufen.
- 2 Halte eine Karte auf dem Assistant TODAY-Bildschirm gedrückt und fixiere, löse oder lösche die Karte je nach Bedarf.
Du kannst auch auf dem Assistant·TODAY-Bildschirm nach oben bis zur letzten Karte streichen und unten auf **Bearbeiten** tippen, um auf den Bildschirm für die Verwaltung von Assistant·TODAY zuzugreifen. Dann kannst du die Karte je nach Bedarf anheften, löschen oder die Anheftung aufheben.

Aktivieren/Deaktivieren von Assistant·TODAY

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


Senden und Empfangen von SMS-Nachrichten

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

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

Anzeigen von SMS-Nachrichten

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

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


Senden von SMS-Nachrichten

Eine SMS-Nachricht schreiben:

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

Auf eine SMS-Nachricht antworten:

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

- Tippe unten auf  und verwende eine Eingabemethode, um Text einzugeben oder Emoticons auszuwählen.
- Auf dem Bildschirm nach oben streichen und eine schnelle Antwort auswählen.

Löschen von SMS-Nachrichten

Eine einzelne SMS-Nachricht löschen:

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

Alle SMS-Nachrichten für einen Kontakt löschen:

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

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

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

Nachrichtenverwaltung

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

Aktivieren von Benachrichtigungen über Nachrichten

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

Anzeigen von ungelesenen Nachrichten

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



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

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

Auf SMS-Nachrichten antworten

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

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


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

Um auf eine neue SMS-Nachricht auf deiner Uhr zu antworten, kannst du schnelle Antworten oder Emoticons verwenden. Unterstützte Nachrichtentypen unterliegen der tatsächlichen Nutzung.


Anpassen von schnellen Antworten

- Die Funktion wird nicht unterstützt, wenn dein Gerät mit einem iPhone gekoppelt ist.

Du kannst eine schnelle Antwort wie folgt anpassen:

- 1 Sobald deine Uhr mit der **Huawei Health**-App verknüpft ist, öffne die App, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf die **Schnelle Antworten**-Karte.
- 2 Du kannst auf **Antwort hinzufügen** tippen, um eine Antwort hinzuzufügen, auf eine vorhandene Antwort tippen, um sie zu bearbeiten, und auf  neben einer Antwort tippen, um sie zu löschen.

Löschen von ungelesenen Nachrichten

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

Einstellen von Modi


Du kannst den Modus „Nicht stören/Ruhezustand“ im Steuerfeld deiner Uhr schnell aktivieren oder deaktivieren.

Aktivieren von „Nicht stören“


Aktivieren:

Wenn „Nicht stören“ aktiviert ist, klingelt oder vibriert deine Uhr nicht, wenn eingehende Anrufe und Benachrichtigungen empfangen werden (außer bei **Wecker**).

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

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

Geplanter Start:

- 1 Du kannst den Bildschirm für die Einstellung **Nicht stören** auf eine der folgenden Arten aufrufen:
 - Streiche vom oberen Rand des Watchfaces nach unten, um auf das **Steuerfeld**, zuzugreifen, tippe auf **Fokus**, und tippe auf  neben **Nicht stören**.
 - Gehe zur App-Liste und tippe auf **Einstellungen** > **Fokus** > **Nicht stören**.
- 2 Tippe auf **Zeit hinzufügen** und stelle **Start**, **Ende** und **Wiederholung** ein.

Um die geplante Aktivierung zu deaktivieren, schalte den Schalter neben dem entsprechenden Zeitraum aus. (Wenn sich das Gerät im Modus „Nicht stören“ befindet, schalte zuerst den Schalter **Nicht stören** aus.)


Aktivieren des Ruhezustands

Aktivieren:

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


- 1 Streiche vom oberen Rand des Watchfaces nach unten, um auf **Steuerfeld** zuzugreifen, tippe auf **Fokus** und wähle **Schlaf** aus.

2 Nach der Einstellung wird **Schlaf**, im Steuerfeld angezeigt.

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

Geplanter Start:


1 Du kannst den Bildschirm für die Einstellung **Schlaf** auf eine der folgenden Arten aufrufen:

- Streiche vom oberen Rand des Watchfaces nach unten, um auf das **Steuerfeld**, zuzugreifen, tippe auf **Fokus**, und tippe auf  neben **Schlaf**.
- Gehe zur App-Liste und tippe auf **Einstellungen** > **Fokus** > **Schlaf**.


2 Tippe auf **Zeit hinzufügen** und stelle **Schlafenszeit**, **Aufwachzeit** und **Wiederholung** ein.

Um den geplanten Start zu deaktivieren, schalte den Schalter neben dem entsprechenden Zeitraum aus. (Wenn sich das Gerät im Ruhezustand befindet, schalte zuerst den Schalter **Ruhezustand** aus.)


Remote-Auslöser

-  • Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn dein Gerät mit einem HUAWEI-Telefon mit EMUI 10.1 oder höher oder einem iPhone mit iOS 13.0 oder höher gekoppelt ist. Wenn du ein iPhone verwendest, öffne zuerst die Kamera.
- Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn dein Gerät mit einem Android-Telefon eines Drittanbieters gekoppelt ist.

Remote-Auslöser

- 1** Stelle sicher, dass deine Uhr mit **Huawei Health** ordnungsgemäß verknüpft ist. Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms der Uhr nach unten und vergewissere dich, dass  im Steuerfeld angezeigt wird. Dies bedeutet, dass deine Uhr mit deinem Telefon verbunden ist.
- 2** Öffne die App-Liste deiner Uhr und wähle **Remote-Auslöser** aus. Die Kamera deines Telefons wird dann automatisch gestartet. Tippe auf das Verschlussymbol auf dem Bildschirm der Uhr, um ein Foto aufzunehmen.

Timer für Fotoaufnahmen einstellen

Öffne die App-Liste deiner Uhr und wähle **Remote-Auslöser** aus. Die Kamera deines Telefons wird dann automatisch gestartet. Tippe auf  auf dem Bildschirm „Remote-Auslöser“, um einen Timer für Fotoaufnahmen einzustellen.



Musikwiedergabe

Steuern der Musikwiedergabe auf dem Telefon

Öffne eine Musik-App auf dem Telefon, z. B. HUAWEI Music, und starte die Wiedergabe.

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

Synchronisieren von Musik mit deiner Uhr


- Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere deine Uhr und die Huawei Health-App auf die neueste Version.
 - Diese Funktion wird nicht unterstützt, wenn deine Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.
 - Du kannst die **Huawei Health**-App verwenden, um die unverschlüsselten Musikdateien, die du auf dein Telefon heruntergeladen hast, mit deiner Uhr zu synchronisieren. Diese Titel können dann unabhängig von der Internetverbindung auf deiner Uhr abgespielt werden.
- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Gerätedetailbildschirm, tippe auf **Musik > Musik verwalten** und dann unten auf  , um Musik hinzuzufügen.
 - 2 Wenn du fertig bist, tippe auf  in der rechten oberen Ecke des Bildschirms.

Watchfaces verwalten

Watchfaces anpassen

Du kannst den Stil und die Funktionskomponenten eines Watchfaces nach deinen Wünschen anpassen.

- 1 Halte eine beliebige Stelle auf dem Watchface (Startbildschirm des Geräts) gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen, und streiche nach links oder rechts, um dein gewünschtes Watchface auszuwählen.
- 2 Tippe unter dem Watchface auf **Benutzerdefiniert** und streiche nach links oder rechts, um einen Stil und Funktionen auszuwählen, die dir gefallen.
 - Streiche auf dem Bildschirm **Stil** oder **Farbe** nach oben oder unten, um deinen Lieblingsstil oder deine Lieblingsfarbe auszuwählen.
 - Tippe auf dem Bildschirm **Funktion** auf eine Komponente, um sie zu ersetzen.

-  Die Anpassung ist nur für die Watchfaces mit der Taste **Benutzerdefiniert** darunter verfügbar. Die benutzerdefinierten Funktionen variieren je nach Watchface.

Zu einem anderen Watchface wechseln

Auf dem tragbaren Gerät



Halte eine beliebige Stelle auf dem Watchface gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen, und streiche nach links oder rechts, um die verfügbaren Watchfaces zu durchsuchen. Tippe auf das Watchface, das du nutzen möchtest, um es auszuwählen.

In der Huawei Health-App


- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Meine Watchfaces**.
- 2** Wähle dein gewünschtes Watchface aus und tippe auf **Anwenden**.
Wenn das Watchface nicht installiert wurde, installiere es zuerst. Dein Gerät wechselt nach der Installation automatisch zum neuen Watchface.



Watchface löschen

Auf dem tragbaren Gerät

- 1** Tippe auf das Watchface und halte es gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen.
 - 2** Streiche vom unteren Rand des Bildschirms nach oben und tippe auf **Entfernen**, um ein Watchface zu löschen.
-  Wenn du das Watchface nach dem Löschen erneut nutzen möchtest, kannst du dies auf eine der folgenden Arten tun:
 - Halte eine beliebige Stelle auf dem Watchface gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen, streiche nach links zum letzten Bildschirm, tippe auf  und tippe auf das Watchface, um es erneut zu nutzen.
 - Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Meine Watchfaces** und wähle das Watchface aus und stelle es ein.




In der Huawei Health-App

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

- Wenn du   nicht in der oberen rechten Ecke eines Watchface siehst, bedeutet dies, dass dieses Watchface nicht gelöscht werden kann. Beispielsweise kann **Galerie** nicht gelöscht werden.
- Wenn du ein Watchface gekauft und über **Meine Watchfaces > Lokale Watchfaces verwalten** gelöscht hast, musst du es nur neu installieren, wenn du es wieder nutzen möchtest. Es muss nicht erneut gekauft werden.

Galerie-Watchface

Galerie-Watchface einstellen

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm für Gerätedetails und gehe zu **Meine Watchfaces > Galerie**, um auf den Bildschirm für Einstellungen von Galerie-Watchfaces zuzugreifen.
 - 2 Tippe auf , wähle entweder **Foto aufnehmen** oder **Bild auswählen** aus, wähle ein Bild aus, ziehe es, um den Teil des Bildes anzupassen, der angezeigt werden soll, und tippe auf  in der oberen rechten Ecke, um den Upload abzuschließen.
 - 3 Stelle auf dem Bildschirm **Galerie, Farbe, Stil** und **Funktionen** nach Belieben ein.
 - 4 Aktiviere oder deaktiviere **Zum Anzeigen von neuem Bild anheben** in **Weitere Einstellungen** nach Belieben.
Wenn diese Funktion aktiviert ist und mehr als ein Bild als Galerie-Watchfaces hochgeladen wurde, wechselt das angezeigte Watchface jedes Mal zu einem anderen Bild, wenn du den Bildschirm durch Anheben des Handgelenks aktivierst. Bei Deaktivierung dieser Funktion erscheint beim Anheben des Handgelenks nur das zuletzt angezeigte Bild. Um es zu ändern, müssen Sie auf den Bildschirm tippen.
 - 5 Tippe auf **Anwenden** und dein Wearable wechselt zu Galerie-Watchface.
-  Die Galerie-Watchface-Funktion unterstützt die folgenden Bildformate: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp und .pcx. Bilder im GIF-Format werden als statische Bilder und nicht als Animationen angezeigt.

OneHop-Galerie-Watchface



Mit OneHop kannst du Galeriebilder auf deinem Telefon ganz einfach in Watchfaces auf deiner Uhr verwandeln. Du kannst mehr als ein Bild übertragen, wenn du willst, und auf den Watchface-Bildschirm tippen, um zwischen den Bildern zu wechseln und mehrere angepasste Watchfaces zu genießen.

- Zur Nutzung dieser Funktion vergewissere dich, dass dein Wearable mit **Huawei Health** verbunden ist.
- Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn dein NFC-fähiges Wearable mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist, das NFC unterstützt.





Vor der Nutzung dieser Funktion stelle sicher, dass **Galerie** auf deinem Wearable angewendet wurde.

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, gehe zu **Einstellungen** > **Geräteübergreifende Kooperation** > **NFC** und aktiviere **NFC**.
- 2 Aktiviere NFC auf deinem Telefon.
- 3 Öffne Galerie, wähle ein Bild zur Übertragung aus und tippe den NFC-Bereich auf der Rückseite deines Telefons gegen den Bildschirm des Wearable. Das ausgewählte Bild wird dann als Watchface angezeigt, was auf eine erfolgreiche Übertragung hinweist. Um den Watchface-Stil zu ändern, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm für Gerätedetails, gehe zu **Meine Watchfaces** > **Galerie** und schließe die Einstellung ab.

Bild aus Galerie-Watchface löschen

Tippe auf dem Bildschirm für die Einstellungen der **Galerie** auf , um zum Bildübersichtsbildschirm zu gelangen, tippe auf  in dem Bild, das du löschen willst, kehre dann zur Seite der Einstellungen der **Galerie** zurück und tippe auf **Speichern**.

Video-Watchface


-  • Vergewissere dich, dass du die Huawei Health-App und deine Uhr auf die neuesten Versionen aktualisiert hast.
 - Angepasste Video-Watchfaces sind nicht verfügbar, wenn die Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.
- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm für Gerätedetails und gehe zu **Meine Watchfaces** > **Video**, um auf den Bildschirm Einstellungen von Video-Watchfaces zuzugreifen.
 - 2 Tippe auf , wähle eine Hochlademethode aus, nimm ein neues Video auf oder wähle ein vorhandenes Video zum Hochladen aus und tippe auf .
 - 3 Tippe auf **Stil**, **Position der Uhrzeit** und **Funktionen**, um den Stil und die Position der Widgets auf dem Video-Watchface festzulegen.
 - 4 Tippe auf **Anwenden** und deine Uhr wechselt zum neu eingestellten Watchface.
 -  • Es kann nur ein Video-Watchface hochgeladen werden. Du kannst auch ein vorinstalliertes Video-Watchface auswählen. Vorinstallierte Video-Watchfaces können nicht gelöscht werden.
 - Video-Watchfaces sind so konzipiert, dass sie verschiedene Videos durchlaufen können. Die Uhr wechselt zwischen verschiedenen Videos, wenn du auf das Watchface tippst oder den Bildschirm einschaltetest.

Gesundheitsmanagement

Sturzerkennung und Notfall-SOS

Nachdem die Sturzerkennung aktiviert wurde, erkennt die Uhr deine Haltung über den Beschleunigungssensor an der Uhr. Wenn die Uhr erkennt, dass du gestürzt bist und möglicherweise in einen hilflosen Zustand gerätst, aktiviert sie die Notfall-SOS-Funktion für dich.

Zur Aktivierung der Sturzerkennung rufe die App-Liste der Uhr auf, gehe zu **Einstellungen** > **Notfall-SOS** und schalte **Sturzerkennung** aus.


-  • Deine Uhr kann nicht alle Stürze erkennen. Sie kann manchmal Aktivitäten mit hoher Belastung als Stürze fehlinterpretieren und die Sturzerkennung auslösen.
- Wenn deine Uhr über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist und dein Telefon über zwei SIM-Karten verfügt, lege zunächst die Standardkarte zum Tätigen von Notrufen fest.
- Wenn der eSIM-Standalone-Nummernservice auf deiner Uhr nicht aktiviert ist, kann sie bei Kopplung mit einem iPhone keine Hilfenachrichten senden.

Notfallinformationen und -kontakte festlegen

Notfallinformationen können Ersthelfern in einem Notfall helfen. Gehe wie folgt vor, um Notfallinformationen und -kontakte festzulegen:

1 Öffne **Huawei Health** und navigiere zu **Konto** > **Profil** > **Notfallinformationen**, um persönliche Informationen und Gesundheitsinformationen wie deine Blutgruppe hinzuzufügen.

2 Navigiere zu **Notfallkontakte** > **Notfallkontakte hinzufügen** und wähle einen Notfallkontakt aus, den du hinzufügen möchtest. Du kannst auch neben einem

Notfallkontakt auf  tippen, um den Kontakt zu löschen. Du kannst bis zu drei Notfallkontakte hinzufügen.

 Stelle sicher, dass du deine Notfallkontakte in der richtigen Reihenfolge einstellst.

Wenn Notfall-SOS ausgelöst wird, ruft deine Uhr deinen ersten Notfallkontakt an und sendet Hilfenachrichten an alle deine Notfallkontakte.

Notfallinformationen anzeigen


Auf deiner Uhr


Rufe die App-Liste der Uhr auf und navigiere zu **Einstellungen** > **Notfall-SOS**, um deine Notfallinformationen anzuzeigen.

Auf deinem Telefon

Öffne **Huawei Health** und wähle **Konto** > **Profil** > **Notfallinformationen**, um deine Notfallinformationen anzuzeigen.


Sturzerkennung und Auto-SOS

- 1 Rufe die App-Liste der Uhr auf, gehe zu **Einstellungen** > **Notfall-SOS** und aktiviere **Sturzerkennung**.
- 2 Wenn die Uhr erkennt, dass du gestürzt bist und möglicherweise in einen hilflosen Zustand gerätst, zeigt sie ein Popup an, in dem du gefragt wirst, ob sie einen Notruf tätigen soll.
- 3 Wenn du  wählst oder innerhalb von 60 Sekunden keine Aktionen auf der Uhr ausführst, löst die Uhr Notfall-SOS aus.
 - Wenn Notfallkontakte festgelegt wurden, ruft die Uhr automatisch den ersten Notfallkontakt an und sendet eine Hilfenachricht mit deinem aktuellen Standort an alle Notfallkontakte.
 - Wenn kein Notfallkontakt festgelegt wurde, werden öffentliche Notrufnummern angezeigt, aus denen du eine auswählen kannst.

 Wenn der eSIM-Standalone-Nummernservice für deine Uhr aktiviert wurde, kannst du Hilfenachrichten auf deiner Uhr senden.


Manuelle Initiierung von Notfall-SOS

Drücke fünfmal kurz hintereinander die obere Taste, um Notfall-SOS zu starten.

- Wenn Notfallkontakte festgelegt wurden, ruft die Uhr automatisch den ersten Notfallkontakt an und sendet eine Hilfenachricht mit deinem aktuellen Standort an alle Notfallkontakte.
 - Wenn kein Notfallkontakt festgelegt wurde, werden öffentliche Notrufnummern angezeigt, aus denen du eine auswählen kannst.
-  • Bei Deaktivierung von **Sturzerkennung** löst deine Uhr kein Notfall-SOS aus, wenn sie einen schweren Sturz erkennt. Drücke in diesem Fall fünfmal kurz hintereinander die obere Taste.
- Wenn deine Uhr über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist, kannst du die obere Taste fünfmal kurz hintereinander drücken, um einen Notruf abzusetzen. Du kannst den Anrufbildschirm einige Sekunden später auf deinem Telefon sehen. Wenn sie nicht verbunden sind, kannst du Anrufe nur tätigen, nachdem du den eSIM-Service auf der Uhr aktiviert hast.

EKG-Messung


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

-  Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar. Einzelheiten findest du auf der offiziellen Website von Huawei. Die tatsächliche Situation ist ausschlaggebend.

Vor dem Start



- Diese Funktion muss in Übereinstimmung mit den Gesetzen und Vorschriften für medizinische Geräte in deiner lokalen Gerichtsbarkeit verwenden werden.
- Diese Funktion ist nicht für Benutzer unter 18 Jahren bestimmt.
- Diese Funktion ist nicht für Personen mit Herzschrittmachern oder anderen implantierten Geräten vorgesehen.
- Starke elektromagnetische Felder können zu einer starken Verzerrung des EKG-Signals führen. Verwende diese Funktion möglichst nicht in Umgebungen mit einem starken elektromagnetischen Feld.
- Alle bei der Nutzung dieser App gewonnenen Daten dienen nur als Referenz und sollten nicht für medizinische Forschungs-, Diagnose- oder Behandlungszwecke verwendet werden.

Vorbereitungen für die Messung

-  Zur Verwendung dieser Funktion aktualisiere zunächst die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.

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


Messen deines EKGs

- 1 Stelle sicher, dass du deine Uhr richtig trägst, und halte still.
- 2 Trage das Gerät korrekt am Handgelenk, öffne die App-Liste und wähle **EKG** aus. Wenn du die Funktion zum ersten Mal verwendest, gib an, an welchem Handgelenk du das Gerät trägst, indem du **Links** oder **Rechts** auswählst. Anschließend kannst du diese Einstellung jederzeit auf dem Startbildschirm der EKG-App ändern, indem du unten auf das Einstellungen-Symbol tippst.
- 3 Lege einen Finger deiner freien Hand sanft auf den X-TAP-Sensor und halte still. Daraufhin wird die Messung automatisch gestartet.
 -  Bewege dich während der Messung nicht, atme gleichmäßig und sprich nicht. Halte deinen Finger in richtigem Kontakt mit dem X-TAP-Sensor, drücke aber nicht zu fest darauf.
 - Die Messung kann durch trockene Haut beeinträchtigt werden. Wenn du merkst, dass dein Finger trocken ist, feuchte ihn mit etwas Wasser an, um die Leitfähigkeit zu verbessern.
 - Die Dauer einer einzelnen Messung beträgt 30 Sekunden.
- 4 Halte still, warte, bis die Messung abgeschlossen ist, und überprüfe dann dein Ergebnis auf dem Bildschirm der Uhr. Du kannst auf  tippen, um eine Beschreibung für das Ergebnis anzuzeigen. Für weitere Informationen rufe den Startbildschirm der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon auf und gehe zu **Herz** > **EKG**. Um einen EKG-Bericht herunterzuladen, tippe auf das Herunterladen-Symbol in der oberen rechten Ecke des EKG-Detailbildschirms.

Interpretation der Ergebnisse

- Bitte besprich deine Messergebnisse mit medizinischem Fachpersonal. Interpretiere die Ergebnisse nicht selbstständig und führe keine Selbstbehandlung durch.
- Mit dieser Funktion können keine Blutgerinnsel, Schlaganfälle, Herzversagen oder andere Arten von Arrhythmien oder Herzproblemen erkannt werden.
- Mit dieser Funktion können keine Herzinfarkte oder damit verbundene Komplikationen erkannt werden. Wenn du Schmerzen, Engegefühl oder Druck in der Brust verspürst oder andere Symptome auftreten, suche sofort einen Arzt auf.
- Ändere dein Rezept nicht auf der Grundlage der von dieser Funktion gelieferten Daten, ohne vorher einen Arzt zu konsultieren.

SpO₂-Messung

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

Fingerspitzen-SpO₂-Messung

- 1 Stelle sicher, dass du deine Uhr richtig trägst, und halte still.
- 2 Öffne die App-Liste der Uhr und tippe auf **SpO₂**.
- 3 Lege einen Finger deiner freien Hand sanft auf den X-TAP-Sensor. Daraufhin wird die Messung automatisch gestartet. Nach Ablauf des Countdowns kannst du weiterhin den Sensorkontakt berühren, um die Messung fortzusetzen, oder deinen Finger anheben, um die SpO₂-Messung zu beenden und die Ergebnisse anzuzeigen. Du kannst während der Messung auch deine Herzfrequenz-Wellenform anzeigen.

Automatische SpO₂-Messung

- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte **Automatische SpO₂-Messung** ein.
Bei Aktivierung misst das Gerät deinen SpO₂-Wert automatisch und zeichnet ihn auf, wenn es erkennt, dass du dich ausruhst. Dieser Indikator ist beim Schlafen oder in Höhenlagen besonders wichtig.
- 2 Tippe auf **Warnung bei niedrigem SpO₂-Wert** und lege einen unteren Grenzwert fest, bei dem du einen Alarm erhältst, wenn du wach bist.
Grenzwert: Deaktiviert/75 %/80 %/85 %/90 %


Anzeigen von Daten

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

Health Glance

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


Verwendung von Health Glance

- 1 Stelle sicher, dass du deine Uhr richtig trägst, und halte still.
- 2 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Health Glance**. Erteile die erforderlichen Berechtigungen und stimme der Datenschutzerklärung zu, wenn du die App zum ersten Mal verwendest.
- 3 Halte auf dem Startbildschirm der Uhr den X-TAP-Sensor drei Sekunden lang gedrückt, um Health Glance zu öffnen, oder tippe auf den Startbildschirm der Health Glance-App auf **Messen** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Messung abzuschließen.
- 4 Deine Uhr benachrichtigt dich durch Vibration, sobald ein Gesundheitsbericht erstellt wurde. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach oben, um historische Berichte anzuzeigen.
 -  • Alle Daten und Ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnose verwendet werden. Suche bei Beschwerden rechtzeitig medizinische Hilfe auf.
 - Um eine optimale Messgenauigkeit zu gewährleisten, gib an, an welchem Handgelenk du das Gerät tragen, indem du auf dem Startbildschirm der Health Glance-App nach oben streichst, auf **Mehr** tippst und **Handgelenk** einstellst.
 - Wenn sich die Karte **Health Glance** nicht auf dem Startbildschirm der **Huawei Health**-App befindet, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.


Anzeigen deines Health Glance-Berichts

- Auf deiner Uhr: Öffne die App-Liste, tippe auf **Health Glance** und streiche auf dem Bildschirm nach oben, um historische Berichte anzuzeigen.
- Auf deinem Telefon: Wechsle zu **Huawei Health** > **Health Glance**.

Emotionales Wohlbefinden

-  • Messdaten und -ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnosen oder Behandlungen verwendet werden. Suche bei Beschwerden medizinische Hilfe auf.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Beispielsweise ist es in bestimmten europäischen Ländern nicht verfügbar.

Zusätzliche Emotionen/Stressaufzeichnungen aktivieren

- 1 Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**. Wenn du die App zum ersten Mal nutzt, erteile die Berechtigungen und sieh dir die Einführung und die Bedienungsanleitung der App an. Dann wirst du zum Bildschirm der App **Emotionales Wohlbefinden** weitergeleitet.
- 2 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte **Zusätzliche Emotions-/Stressaufzeichnungen** ein.
 -  · Wenn du die App zum ersten Mal nutzt, musst du dein Wearable eine Weile eingeschaltet lassen, bevor emotionale Daten verfügbar werden.
 - Emotionale Daten sind nicht verfügbar, während du schläfst.

Deine emotionalen Daten anzeigen/ändern

Auf deinem Wearable:


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

Auf deinem Telefon:

Gehe zu **Huawei Health > Emotionales Wohlbefinden**, um deine Emotionen/Stressdaten anzuzeigen und die Analyse und Tipps nach verschiedenen Zeiträumen zu lesen.

Um alle historischen Daten anzuzeigen, gehe zu **Huawei Health > Emotionales**

Wohlbefinden, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und tippe auf **Alle Daten**.

-  Wenn du der Meinung bist, dass das Testergebnis ungenau ist, tippe oben auf das Bearbeitungssymbol neben den emotionalen Daten, um deine emotionalen Daten zu ändern.

Stimmungserinnerungen

- 1 Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**.
- 2 Streiche nach oben, um den Bildschirm **Einstellungen** aufzurufen, tippe auf **Erinnerungseinstellungen** und schalte **Stimmung** ein, damit dein Wearable Benachrichtigungen basierend auf deiner aktuellen Stimmung sendet.
Wenn dein Gerät erkennt, dass du in letzter Zeit für längere Zeit gestresst warst, enthalten die Stimmungserinnerungen Tipps, wie du dich anpassen und einen besseren emotionalen Zustand wiederherstellen kannst.

Schlafüberwachung

Lass dein tragbares Gerät während des Schlafens ordnungsgemäß eingeschaltet, und es zeichnet automatisch deine Schlafdauer auf und erkennt, ob du im Tiefschlaf, im Leichtschlaf, im REM-Schlaf oder im Wachzustand bist.

Schlafeinstellungen

- 1 Ruf die Liste der Uhren-Apps auf, tippe auf **Schlaf**, streiche nach oben, um auf den Bildschirm **Mehr** zuzugreifen, und tippe auf **Ruhezustand**.
- 2 Du kannst entweder **Ruhezustand** oder **Geplant** wählen.
 - **Ruhezustand** ist standardmäßig deaktiviert. Bei Aktivierung dieser Option klingelt oder vibriert das Wearable nicht bei eingehenden Anrufen und Benachrichtigungen (außer wenn ein Wecker ausgelöst wird). Zum Aktivieren anheben wird ebenfalls deaktiviert, wodurch das Gerät effektiv in einen vereinfachten Modus versetzt wird.
 - Wenn **Geplant** aktiviert ist, wechselt dein Wearable wie geplant in den Ruhezustand bzw. beendet diesen.

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

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

aktivieren/deaktivieren HUAWEI TruSleep™

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

HUAWEI TruSleep™ ist standardmäßig aktiviert. Bei manueller Deaktivierung können keine Schlafdaten abgerufen werden und die Schlafanalyse ist nicht mehr verfügbar.

Deine Schlafdaten anzeigen/löschen

Deine Schlafdaten anzeigen

- Ruf die Liste der Uhren-Apps auf und wähle **Schlaf** aus, um deine Schlaf- und Nickerchendaten sowie Informationen zur Schlafgesundheit zu überprüfen. Tippe auf ⓘ, um weitere Details zur Ergebnisbeschreibung zu erhalten.
- Ruf den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die **Schlaf**-Karte, um detaillierte Daten anzuzeigen. Tippe auf dem Bildschirm **Schlaf** in der oberen rechten Ecke auf ⋮ und dann auf **Alle Daten**, um auf historische Datensätze zuzugreifen.


Deine Schlafdaten löschen

- 1 Ruf den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die **Schlaf**-Karte.
- 2 Gehe zu ⋮ > **Alle Daten** und tippe auf das Löschsymboll in der oberen rechten Ecke, um historische Datensätze auszuwählen und nach Bedarf zu löschen.

Gesundheitseinblicke


Einführung

Diese App verfolgt Veränderungen deines Gesundheitszustands. Sie bietet Gesundheitstrendanalysen und Warnmeldungen basierend auf einer Reihe persönlicher Gesundheitsdaten wie SpO₂, Herzfrequenz, Schlaf, Trainingsdauer, Aktivitätsringe und emotionales Wohlbefinden.

-  Einblicke sind nicht täglich verfügbar und werden möglicherweise nicht generiert, wenn das Wearable nicht lange genug oder während des Schlafs getragen wird.
- Bevor du die Daten auf deinem Gerät anzeigen kannst, musst du es an zwei aufeinanderfolgenden Tagen tragen. Trage dein Gerät häufig und über einen langen Zeitraum, um genauere Ergebnisse zu erhalten.
- Veränderungen des Gesundheitszustands können durch verschiedene Faktoren verursacht werden. Die Erkenntnisse basieren auf einer umfassenden Analyse dieser Faktoren und können Zusammenhänge zwischen ihnen identifizieren. Kurzfristige Änderungen in diesen Daten könnten eine Anomalie oder ein Symptom für etwas Ernsteres sein.
- Dies ist keine medizinische Software und kann nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose genutzt werden. Die Gesundheitsberatung dient nur als Referenz, gehe alle Gesundheitsverbesserungen basierend auf deinem tatsächlichen Gesundheitszustand an.

Gesundheitseinblicke-Benachrichtigungen aktivieren

Nach der Aktivierung erinnert dich dein Gerät daran, die Gesundheitseinblicke-Analyseergebnisse anzuzeigen, wenn sie aktualisiert werden und du sie nicht rechtzeitig anzeigst.

Zur Aktivierung dieser Funktion öffne die **Huawei Health**-App, streiche auf dem Bildschirm nach unten, tippe auf die Karte unter **Gesundheitseinblicke**, gehe zu  > **Einstellungen** und aktiviere dann **Benachrichtigungen zu Gesundheitseinblicke**.

Gesundheitseinblicke-Daten anzeigen

Auf deinem Wearable:

Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Gesundheitseinblicke**, um deine Gesundheitseinblicke-Berichtsübersicht anzuzeigen. Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um die Ergebnisse für jedes Element anzuzeigen. Wenn du die App zum ersten Mal nutzt, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Autorisierung abzuschließen.

Auf deinem Telefon:


Öffne die **Huawei Health**-App, streiche auf dem Bildschirm nach oben und tippe auf die Karte unter **Gesundheitseinblicke**. Du kannst die folgenden Informationen anzeigen:

- Tippe auf **Empfohlene Einblicke**, um den Zusammenfassungsbericht der Gesundheitsdatenanalyse anzuzeigen.
- Tippe auf **Tendenzen**, um die Tendenz für jedes Element anzuzeigen. Tendenzen können Veränderungen in deiner Gesundheit widerspiegeln. Trage dein tragbares Gerät weiter oder zeichne deine Gesundheits- und Fitnessdaten in der Huawei Health-App auf, um Tendenzen zu erkennen.

Beobachtung der Schlafatmung

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


Aktivieren der App

-  Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar.
 - Bevor du diese Funktion verwendest, verbinde dein Wearable-Gerät mit der Huawei Health-App.
- 1 Öffne **Huawei Health**, rufe den Bildschirm **Health** auf, tippe auf die Karte **Schlaf** streiche nach oben, bis du den unteren Bildschirmrand erreichst, und tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung**.
 - 2 Wenn du diese Funktion zum ersten Mal verwendest, folge den Bildschirmanweisungen, um sie zu aktivieren. **Beobachtung der Schlafatmung** ist dann standardmäßig aktiviert.
 - 3 Die Einstellungen sind nun abgeschlossen. Trage dein Gerät im Bett, und es erkennt und analysiert Atemunterbrechungen, während du schläfst.


Anzeigen von Daten

Gehe zu **Huawei Health > Health > Schlaf**, tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung** am unteren Bildschirmrand und du gelangst zum Funktionsbildschirm, auf dem du das neueste Erkennungsergebnis und eine Zusammenfassung deiner Datenaufzeichnungen sehen kannst.

Aktivieren/Deaktivieren Beobachtung der Schlafatmung

Gehe zu **Huawei Health > Health > Schlaf > Beobachtung der Schlafatmung**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Beobachtung der Schlafatmung** und schalte den Schalter für **Beobachtung der Schlafatmung** ein oder aus.

Deaktivieren des Services

Gehe zu **Huawei Health > Health > Schlaf > Beobachtung der Schlafatmung**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke, gehe zu **Info > Service deaktivieren** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Einstellungen abzuschließen.

Erkennung von arterieller Steifigkeit

Die arterielle Steifigkeit wird auch als arterielle Elastizität bezeichnet. Eine erhöhte Steifigkeit ist ein Frühindikator für eine Arteriosklerose und könnte auf ein erhöhtes Risiko einer Herzerkrankung hinweisen.

Die Pulswellengeschwindigkeit (PWV) bezeichnet die Geschwindigkeit, mit der Druckwellen bei jedem Herzschlag durch die großen Arterien wandern, wenn das Herz schlägt und Blut in diese pumpt. Es ist ein effektives Maß für die arterielle Steifigkeit. Im Allgemeinen weist eine schnellere Pulswellengeschwindigkeit auf steifere Arterien hin.

-  Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar. Für Einzelheiten besuche die offizielle Website von Huawei.

Bevor du startest


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

Autorisieren und Aktivieren der App zur Erkennung von arterieller Steifigkeit

- 1** Wenn du diese Funktion zum ersten Mal verwendest, folge den Bildschirmanweisungen in **Huawei Health**, um die Registrierung abzuschließen, und gib dann dein Konto und dein Passwort ein, um dich anzumelden.
- 2** Scanne mit **Huawei Health** den QR-Code auf deinem Wearable-Gerät und folge den Bildschirmanweisungen, um die Kopplung abzuschließen.
- 3** Gehe auf deinem Telefon zu **Huawei Health > Health > Herz > Erkennung von arterieller Steifigkeit** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Funktion zu aktivieren. Dieser Quick-App-Eintrag unter der **Herz**-Karte wird standardmäßig bereitgestellt. Für deine erstmalige Nutzung musst du die Datenfreigabe autorisieren und der Benutzervereinbarung und der Datenschutzvereinbarung zustimmen.

Starten einer Messung auf der Uhr

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

-  Um eine optimale Genauigkeit zu gewährleisten, vergewissere dich, dass du das richtige Handgelenk ausgewählt hast und die Uhr eng anliegend getragen wird.

Messmethode:

- 1 Lege den Arm, an dem du das Gerät trägst, flach auf einen Tisch oder auf deinen Schoß, navigiere auf deiner Uhr zu **Erkennung von arterieller Steifigkeit**, tippe auf **Messen** und drücke mit einem Finger auf den X-TAP-Sensor an der Seite, um die Messung zu starten.
- 2 Die Messung dauert etwa 30 Sekunden. Bitte verhalte dich währenddessen still, atme gleichmäßig und vermeide das Sprechen. Eine trockene Haut kann die Messung beeinträchtigen. Wenn du merkst, dass dein Finger trocken ist, feuchte ihn mit etwas Wasser an.
- 3 Wenn die Messung abgeschlossen ist, kehre zum Startbildschirm der App zurück, um das Ergebnis anzuzeigen.


Anzeigen deiner Daten

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

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

Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen

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

-  • Alle Daten und Ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnosen genutzt werden. Wenn du Unwohlsein verspürst, suche bitte rechtzeitig medizinische Hilfe auf.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Weitere Informationen findest du auf der offiziellen Website von Huawei.

Die App aktivieren

- 1 Zur Nutzung dieser Funktion aktualisiere zuerst die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.
- 2 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, navigiere zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** und aktiviere die Funktion **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**.

Messungen auf deinem tragbaren Gerät durchführen

- 1 Überprüfe noch einmal, ob dein tragbares Gerät richtig getragen wird und lege deinen Unterarm flach auf einen Tisch oder auf deinen Schoß, und entspanne deine Arme und Finger.

- 2 Rufe die Geräte-App-Liste auf und navigiere zu **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen > Messen**.
- 3 Halte still und warte, bis die Messung abgeschlossen ist, und sieh dir dann dein Ergebnis auf dem Bildschirm des Wearables an. Du kannst auf ⓘ tippen, um die Ergebnisbeschreibung zu überprüfen. Weitere Details findest du, indem du auf den Startbildschirm von **Huawei Health** auf deinem Telefon zugreifst und zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** navigierst.

Automatische Messungen und Erinnerungen aktivieren

- 1 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, gehe zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** und tippe in der oberen rechten Ecke auf ⓘ und dann auf **Automatische Messung**.
 - 2 Aktiviere den Schalter für **Automatische Erkennung von Herzrhythmusstörungen**. Nach der Aktivierung führt dein Wearable automatisch Messungen durch, während du es im Ruhezustand trägst.
Aktiviere den Schalter für **Hinweise zu Herzrhythmusstörungen**. Nach der Aktivierung erhältst du Benachrichtigungen über dein Wearable, wenn anormale Herzschlagrhythmen erkannt werden.
- ⓘ • Wenn während der Messungen ein abnormaler Herzschlagrhythmus erkannt wird, erscheint auf deinem Wearable ein Hinweis. Wenn du ein Gerät trägst, das EKG unterstützt, wirst du daran erinnert, das EKG zu messen.
 - Warnungen werden nur gesendet, wenn der Anteil der anormalen Ergebnisse aus mehreren Messungen hoch ist, um unnötige Bedenken zu vermeiden. Das Wearable vibriert, schaltet seinen Bildschirm ein und zeigt einen Popup-Alarm an, während du wach bist. Wenn es erkennt, dass du schläfst, wird nur eine Popup-Warnung angezeigt.

Den Service deaktivieren

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

Ergebnisinterpretation

Die Ergebnisse können von den Ergebnissen der EKG-Analyse abweichen. Bitte wende dich wegen der Ergebnisse an medizinisches Fachpersonal. Interpretiere die Ergebnisse nicht selbstständig und führe keine Selbstbehandlung durch.

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



- ⓘ Die Messergebnisse können je nach Marketingstrategie in verschiedenen Ländern/Regionen variieren.

Messergebnisse: Keine Anomalien oder Verdacht auf Vorhofflimmern

Herzfrequenzmessung

- i • Messdaten und -ergebnisse dienen nur zu Referenzzwecken und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
 - Für eine optimale Genauigkeit der Herzfrequenzdaten befestige das Gerät für den bestmöglichen Sitz eng über deinem Handgelenksknochen. Entscheide dich für eine engere Passform während des Trainings.
 - Die Herzfrequenzmessung kann durch externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Armbewegungen oder Tätowierungen auf dem Arm.


Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung

- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und stelle sicher, dass **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** aktiviert ist.
- 2** Stelle **Überwachungsmodus** auf **Intelligent** oder **In Echtzeit**.
 - **Intelligent:** Passt die Häufigkeit der Messungen in Abhängigkeit von deinem Aktivitätszustand automatisch an.
 - **In Echtzeit:** Überwacht deine Herzfrequenz in Echtzeit, unabhängig deines Aktivitätszustands.
- 3** Greife auf den Startbildschirm von **Huawei Health** zu, tippe auf die **Herz**-Karte, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Alle Daten** und zeige deine Herzfrequenzdaten an. Du kannst jeden Datensatz löschen.
 - i • Die Echtzeitüberwachung erhöht den Stromverbrauch des Geräts, während die intelligente Überwachung energiesparender ist.
 - Der Überwachungsbildschirm des Geräts zeigt die höchste und niedrigste Herzfrequenz an, die am aktuellen Tag gemessen wurde, wie die hier abgebildeten Daten  zeigen.

Herzfrequenzwarnungen

- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und stelle **Warnung bei hoher Herzfrequenz** und **Warnung bei niedriger Herzfrequenz** nach deinen Wünschen ein.
- 2** Dein Gerät vibriert und zeigt eine Warnung an, wenn deine Herzfrequenz länger als 10 Minuten über oder unter deinem eingestellten Wert bleibt, während du dich ausruhst.

Individuelle Herzfrequenzmessung

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



Zykluskalender

Die App aktivieren

Wenn du diese Funktion zum ersten Mal nutzt, stelle sicher, dass deine Uhr und dein Telefon verbunden sind, und schließe die Aktivierung der Funktion ab.



- 1** Greife auf den Startbildschirm der **Huawei Health**-App zu, tippe auf die **Zykluskalender**-Karte, lade das Funktionspaket herunter, lege deine Periodendaten fest und tippe auf **Starten**.
Wenn die **Zykluskalender**-Karte nicht auf dem Startbildschirm von Huawei Health angezeigt wird, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.
- 2** Wenn du das Armband trägst, wird eine Aktivierungsbenachrichtigung auf deiner Uhr angezeigt. Wenn die Benachrichtigung im Nachrichtencenter gespeichert wird, wird die Benachrichtigung im Nachrichtencenter gespeichert.
Tippe auf **App öffnen**, um den Bildschirm mit den Datenschutzbestimmungen aufzurufen. Stimme der Datenschutzerklärung zu, und du wirst zum **Zykluskalender**-Startbildschirm weitergeleitet.
Tippe auf **OK**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

Deine Periode auf deiner Uhr aufzeichnen und anzeigen

- 1** Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste zu öffnen, finde und wähle **Zykluskalender** aus, um den Startbildschirm der App aufzurufen, auf dem dein Zykluskalender angezeigt wird. Tippe auf  rechts neben dem App-Namen, um zwischen der Monatsansicht und der Ringdiagrammansicht zu wechseln. Streiche auf dem Bildschirm Monatsansicht nach links und rechts, um die Daten der vorherigen und nächsten drei Zyklen anzuzeigen.
- 2** Tippe auf **Bearbeiten** oder , um die Daten einzugeben, wann deine Periode **Begonnen** und **Beendet** hat. Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um weitere Details anzuzeigen.

Deine Perioden in der Huawei Health-App aufzeichnen

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


- 2** Tippe auf dem Bildschirm **Zykluskalender** in der oberen rechten Ecke auf , um die folgenden Einstellungen vorzunehmen:
- Tippe auf **Einstellungen**, um **Vorhersagen zur Ovulation und zu fruchtbaren Tagen** und andere Schalter nach Bedarf ein- oder auszuschalten, und stelle **Dauer der Periode** und **Zyklusdauer** ein.
 - Aktiviere den Schalter für **Vorhersagen**. Nach der Aktivierung wird deine Uhr (vorausgesetzt, dass sie die ganze Zeit getragen wird, besonders nachts) die erfassten Gesundheitsdaten wie Körpertemperatur, Herzfrequenz und Atemfrequenz kombinieren, um bessere Zyklusvorhersagen zu generieren.
 -  • Diese Funktion ist nur bei bestimmten Gerätemodellen verfügbar. Wenn die Option **Vorhersagen** auf deinem Gerät nicht gefunden werden kann, ist die Funktion nicht verfügbar. Maßgeblich ist die tatsächliche Benutzeroberfläche.
 - Tippe auf **Periodenaufzeichnungen**, um **Periode - Ø** und **Zyklus Ø** anzuzeigen.
 - Tippe auf **Alle Daten**, um die Verlaufsdaten anzuzeigen.

Trainieren

Trainingseinstellungen

Du kannst den Trainingstyp nach Bedarf festlegen, darunter **Ziel**, **Erinnerungen**, **Auto-Pause**, **Datenanzeige** und **Oben fixieren**.

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

2 Tippe auf  neben dem Trainingstyp, um auf den Bildschirm mit den Trainingseinstellungen zuzugreifen.

• **Erinnerungen**

Tippe auf **Erinnerungen** und **Intervall**, um Intervallerinnerungen nach Entfernung oder Zeit einzustellen/**Herzfrequenz** zu aktivieren oder zu deaktivieren.

-  • Audio-Erinnerungen in anderen Sprachen als Chinesisch und Englisch, z. B. Deutsch, sind derzeit nur in bestimmten Märkten verfügbar. Um diese Funktion zu nutzen, melde dich mit einem in Europa registrierten Konto in der Huawei Health-App an, verknüpfe dein Wearable-Gerät mit der Huawei Health-App und lade das erforderliche Sprachpaket nach Aufforderung herunter. Bitte beachte, dass die Übertragung auf einem iPhone einige Zeit in Anspruch nehmen kann.
- Die tatsächlichen Einstellungen können je nach Gerätemodell und Trainingstyp variieren. Wenn eine Einstellung nicht gefunden werden kann, bedeutet dies, dass die Einstellung nicht verfügbar ist.

• **Touchschutz**

Tippe auf **Touchschutz**, um die Schalter für **Krone automatisch sperren** und **Bildschirm automatisch sperren** an oder aus zu schalten.

• **Auto-Pause**

Schalte den Schalter für **Auto-Pause** ein bzw. aus, um diese Funktion zu aktivieren bzw. deaktivieren. Das Wearable-Gerät wird das Training automatisch pausieren, wenn es erkennt, dass du angehalten hast, und das Training fortsetzen, wenn du erneut startest.

• **Entfernen**

Diese Option entfernt den Trainingsmodus aus der Liste **Training**.

• **Oben fixieren**

Diese Option fixiert den Trainingsmodus oben auf der Liste **Training**.

Du kannst auch einen Modus aus der Liste **Training** oben anheften, indem du einen Trainingsmodus gedrückt hältst und auf das Anheftsymbol tippst.

Datenanzeige auf dem Trainingsbildschirm

Du kannst die Art der Gesundheits- und Fitnessdaten, die während des Trainings angezeigt werden sollen, an deine Bedürfnisse anpassen.

i Solche benutzerdefinierten Einstellungen sind nur für bestimmte Trainingsmodi verfügbar.

- 1** Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, tippe auf **Training**, suche nach dem gewünschten Trainingsmodus (z. B. **Laufen (Outdoor)**) und tippe auf **rechts daneben**, um den Einstellungsbildschirm aufzurufen.
- 2** Tippe auf **Datenanzeige**, wähle die gewünschten Karten aus und schalte **Karten anzeigen** ein.
- 3** Tippe auf **Benutzerdefinierte Karten**, wähle einen Anzeigestil (z. B. **4 Funkzellen**) und wähle die entsprechenden Daten (z. B. **Herzfrequenz** und **Entfernung**).
- 4** Nachdem du die Einstellungen vorgenommen hast, kannst du auf dem Trainingsbildschirm nach oben oder unten streichen, um die ausgewählten Datenkarten zu durchsuchen und die entsprechenden Daten während eines Trainings anzuzeigen. Du kannst auch die auf dem Bildschirm angezeigten Daten gedrückt halten, um anzupassen, welche Art von Daten angezeigt werden sollen.

Um die Standardeinstellungen wiederherzustellen, navigiere zu dem Bildschirm

Datenanzeige und tippe auf **Zurücksetzen**.

Verwenden einer Offline-Karte

Nachdem du eine Offline-Karte aus der **Huawei Health**-App heruntergeladen hast, kannst du die Navigation durch Tippen auf **Routen** oder Auswahl eines Outdoor-Trainings auf deiner Uhr starten. Die Offline-Karte kann zum Navigieren oder Zurückkehren zum Ausgangspunkt während Outdoor-Übungen verwendet werden. Du kannst Routen auch von und zu deiner Uhr importieren oder exportieren. Die Routen werden über der Karte angezeigt. Stelle nach dem Start eines Outdoor-Trainings sicher, dass die Ortung ordnungsgemäß funktioniert, bevor du die Offline-Karte verwendest.

Herunterladen einer Offline-Karte

- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Offline-Karten**.
- 2** Tippe auf **Regionen**, suche nach deiner Zielregion und der Karte und tippe auf **Herunterladen**.
Achte darauf, den Bildschirm während des Downloads nicht zu verlassen. Nach Abschluss des Downloads kannst du die Karte auf der Registerkarte **Downloads verwalten** anzeigen lassen.

Löschen einer Offline-Karte

- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Offline-Karten**.
- 2** Tippe auf **Downloads verwalten**, wähle die zu löschende Karte aus, tippe rechts auf **:** und dann auf **Daten löschen**.

Karteneinstellungen

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Einstellungen > Trainingskarten**.
- 2 Schließe die folgenden Einstellungen für die Kartenanzeige je nach Bedarf ab.
 - **Anzeigemodus:** Wähle **Auto**, **Hell** oder **Dunkel**.
 - **Kartenansicht:** Wähle **Automatische Drehung** oder **Norden oben**.

Weitere Informationen



Mit einer Offline-Karte zeichnet die Uhr deine Echtzeitroute, importierte Routen, markierte Punkte und die Richtung über der Karte ein, um eine intuitivere Navigation zu ermöglichen. Du kannst eine Vorschau der importierten Routen auf einer Offline-Karte anzeigen lassen.

Starten eines Trainings



Deine Uhr unterstützt mehrere Trainingsmodi, darunter Übungen wie Laufen und Radfahren, Fitnesskurse, Gerätetraining und andere Aktivitäten wie Freizeitsport. Du kannst einen Trainingsmodus basierend auf deinen Bedürfnissen auswählen.


Starten eines Trainings auf deiner Uhr

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen und tippe dann auf **Training**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten und wähle den gewünschten Trainingsmodus aus. Du kannst auch nach oben streichen, bis du das Ende des Bildschirms erreichst, und auf **Hinzufügen** tippen, um einen weiteren Trainingsmodus hinzuzufügen.
- 3 Tippe auf das Trainingssymbol, um eine Trainingseinheit zu starten.
- 4 Halte während eines Trainings die obere Taste gedrückt, um das Training zu beenden.

Alternativ kannst du die obere Taste drücken, um das Training zu unterbrechen, auf  tippen, um das Training fortzusetzen, oder auf  tippen, um das Training zu beenden. Während des Trainings kannst du auf dem Bildschirm nach oben oder unten streichen, um deine Fitnessdaten anzuzeigen.

Starten eines Trainings in der Huawei Health-App

- 1 Vergewissere dich, dass deine Uhr mit **Huawei Health** verbunden ist, und trage dein Gerät eng am Handgelenk. Gehe dann in **Huawei Health** beispielsweise zu **Training > Laufen (Outdoor)** und tippe auf das Laufsymboll, um mit dem Laufen zu beginnen.
- 2 Während eines Trainings werden die Fitnessdaten sowohl in der **Huawei Health**-App als auch auf deiner Uhr angezeigt. Wenn die Trainingsstrecke oder -dauer zu kurz ist, wird der Datensatz nicht gespeichert.
- 3 Während des Trainings kannst du  auf dem **Huawei Health**-Bildschirm antippen, um das Training zu unterbrechen, tippe auf , um es fortzusetzen, oder tippe auf und halte

 gedrückt, um das Training zu beenden. Dein Wearable-Gerät wird das Training entsprechend unterbrechen, fortsetzen oder beenden.

Anzeigen von Trainingsdaten und Trainingsstatus

Nach einem Training kannst du deine Trainingsdaten und deinen Trainingsstatus wie folgt anzeigen:

Trainingsdaten anzeigen

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Trainingsdaten**.
- 2 Wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an. Es werden verschiedene Arten von Daten für verschiedene Trainingsmodi angezeigt.

Trainingsstatus anzeigen


- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Trainingsstatus**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um Daten wie **Running Ability Index**, **Trainingsbelastung**, **Trainingsindex**, **Erholung**, **VO2max** und **Vorhergesagte Zeiten** anzuzeigen. Es werden verschiedene Arten von Daten für verschiedene Trainingsmodi angezeigt. Die tatsächliche Anzeige ist ausschlaggebend.

Rückweg

Wenn du ein Training im Freien beginnst und die Funktion Rückweg aktivierst, zeichnet die Uhr die von dir zurückgelegte Route auf und hilft dir bei der Navigation. Du kannst jederzeit während des Trainings oder nach dem Erreichen deines Ziels die Funktion Rückweg nutzen, um in den Bereich zurückzukehren, aus dem du gekommen bist, oder an den Ort, den du passiert hast.

Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf, tippe auf **Training** und starte eine Outdoor-Session. Streiche während des Trainings jederzeit auf dem Bildschirm nach oben, um auf den Routenbildschirm zuzugreifen, und wähle **Rückweg** oder **Direkter Weg** als Anleitung aus, um in den Bereich zurückzukehren, aus dem du gekommen bist, oder an den Ort, den du passiert hast.

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


-  • Der Routenbildschirm ist für das Laufen auf dem Sportplatz nicht verfügbar.
 - Diese Funktion ist nur während des Trainings im Freien verfügbar und wird nach Beendigung des Trainings deaktiviert.

Traillauf

Der professionelle Traillauf-Modus deiner Uhr unterstützt segmentbasierte Navigation und kartenbasierte Routen in Echtzeit für eine erweiterte Datenanzeige.


- i** Um diese Funktionen zu nutzen, vergewissere dich, dass du die Huawei Health-App und deine Uhr auf die neuesten Versionen aktualisiert hast. Die segmentbasierte Navigation ist eine Traillauf-Funktion, die nur bei bestimmten Uhrenmodellen verfügbar ist. Wenn die Option auf deinem Gerät nicht gefunden werden kann, ist die Funktion nicht verfügbar. Die tatsächliche Anzeige ist ausschlaggebend.

Trainingseinstellungen

- 1** Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen und tippe dann auf **Training**.
- 2** Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um **Traillauf** zu suchen oder auszuwählen. Tippe auf , um den Einstellungsbildschirm aufzurufen.
 - Tippe auf **Ziel** und lege Ziele für Distanz, Zeit und Gesamtkalorienverbrauch fest.
 - Tippe auf **Erinnerungen**, um Intervalle und Erinnerungen für Herzfrequenz und Trainingsbelastung festzulegen. Akustische Erinnerungen werden abgespielt, wenn während des Trainings ein voreingestelltes Limit erreicht wird.
 - Tippe auf **Datenanzeige** und lege die auf dem Trainingsbildschirm anzuzeigenden Daten fest.
 - i** Du kannst die auf dem Bildschirm anzuzeigenden Daten festlegen, z. B. Herzfrequenz, Tempo, Steigung und Höhenverlauf. Die tatsächliche Anzeige kann je nach Gerät variieren.
 - Schließe weitere Einstellungen je nach Bedarf ab, z. B. Touchschutz, Metronom und Segmentierung.

Route für Traillauf importieren

Bevor du eine Traillauf-Einheit startest, importiere die von der offiziellen Website heruntergeladene Route in **Huawei Health** und synchronisiere sie mit deiner Uhr. Wenn die Route in einer neuen Stadt verläuft, musst du auch den Offline-Stadtplan herunterladen. Wenn die importierte Route Kontrollpunkte und Höhendaten enthält, werden während des Trainings ein Höhenkurvendiagramm und segmentbasierte Navigationsdaten angezeigt.


- 1** Gehe zu **Huawei Health > Konto > Meine Route > Route importieren**, wähle eine heruntergeladene Route aus und speichere sie unter **Meine Route**.
- 2** Wähle die Zielroute aus. Tippe in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **An Wearable senden**, um die Route mit deiner Uhr zu synchronisieren.

Starten einer Traillauf-Einheit

- 1** Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > Traillauf**, um den Bildschirm vor dem Training aufzurufen.
- 2** Streiche nach oben, um auf **Mehr** zuzugreifen, und tippe anschließend auf **Routen**.
- 3** Wähle deine Route aus. Tippe auf **Training** und dann auf **LOS**, um den Lauf zu starten.
- 4** Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um deine Fitnessdaten anzuzeigen.

Radfahren


Während des Radfahrens kannst du die virtuelle Leistung basierend auf der Radfahrgeschwindigkeit und der Steigung berechnen und jeden flachen Sprint oder Anstieg mit den Funktionen für virtuelle Leistung, Steigungsverknüpfung und Statistik aufzeichnen.

-  Vergewissere dich, dass du die Huawei Health-App und deine Uhr auf die neuesten Versionen aktualisiert hast.

Einstellungen für virtuelle Leistung


Die virtuelle Leistung wird anhand der Echtzeit-Radfahrgeschwindigkeit, der Steigung, deines Gewichts und weiterer Faktoren geschätzt. Nach dem Radfahren kannst du die durchschnittliche virtuelle Leistung dieser Einheit in deinen Trainingsdaten anzeigen, um deine Radfahrleistung zu analysieren.

Die Messungen basieren auf deinem Gewicht und Alter. Stelle daher vor der Verwendung dieser Funktion sicher, dass deine Informationen unter **Konto > Profil** in **Huawei Health** korrekt sind.

- 1** Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Training**.
- 2** Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, suche nach  neben **Radfahren (Outdoor)** und tippe darauf, um den Einstellungsbildschirm aufzurufen.
- 3** Gehe zu **Radfahrmanagement > Fahrräder verwalten**, um die Fahrzeuginformationen (wie Fahrzeugmodell und Gewicht) einzugeben.

Starten einer Radfahreinheit

Wenn du eine Radfahreinheit auf deiner Uhr startest, wird automatisch eine Verbindung zu deinem Smartphone hergestellt, um erweiterte Echtzeitdaten auf beiden Geräten anzuzeigen.

-  • Überprüfe vor der Verwendung dieser Funktion, ob **Auf dem Telefon anzeigen** aktiviert wurde. Öffne dazu die App-Liste auf deiner Uhr und gehe zu **Einstellungen > Training > Auf dem Telefon anzeigen**.
 - Um die Anzeige der Echtzeit-Radfahrdaten auf deinem Telefon zu ermöglichen, müssen die beiden Geräte während des gesamten Trainings über Bluetooth verbunden bleiben.

- 1** Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Training**. Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, suche nach **Radfahren (Outdoor)** oder **Radfahren (Indoor)** und wähle es aus.
Wenn du **Radfahren (Outdoor)** ausgewählt hast, streiche auf dem Vorbereitungsbildschirm für das Radfahren (Outdoor) nach oben, um den Bildschirm **Mehr** aufzurufen. Wähle **Routen** aus, wähle eine Route aus und starte das Training.
- 2** Tippe auf das Symbol, um das Training zu starten. Deine Radfahrdaten werden dann in Echtzeit auf deinem Telefon angezeigt. Du kannst den auf dem Telefon angezeigten Datentyp an deine Bedürfnisse anpassen.

Anzeigen von Radfahrdaten

- Wenn kein Leistungsmesser angeschlossen ist, gehe nach dem Radfahren zu **Huawei Health > Trainingsdaten**, um die virtuelle Leistung, die Steigungsverknüpfung und mehr anzuzeigen.

RouteDraw

RouteDraw bringt künstlerische Kreation in dein Training. Bewege dich von Kontrollpunkt zu Kontrollpunkt, um Bilder auf der Karte zu zeichnen und deinen Läufen eine unterhaltsame Note zu verleihen.

Auswählen einer Route

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

Starten eines Laufs mit RouteDraw

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

Teilen deiner RouteDraw-Datensätze

- 1 Gehe zu **Huawei Health > Health > Trainingsdaten**, wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an.
- 2 Tippe auf das Freigabesymbol in der oberen rechten Ecke, um es in den sozialen Medien zu teilen.

Löschen einer Route

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

Golfmodus

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

Der Golfplatzmodus erkennt die Position des Grüns und der Hindernisse genau und bietet punktgenaue Entfernungsmessungen, damit du dein Golfspiel verbessern kannst.

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

Driving Range-Modus


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

Golfplatzmodus

- Golfplatz-Karten sind nur für bestimmte Regionen oder Golfplätze verfügbar. Wenn kein Golfplatz in der Nähe gefunden wird, nachdem du auf deiner Uhr zu **Golf > Golfplatzmodus > In der Nähe** gegangen bist, oder wenn der Golfplatz in **Huawei Health > Training > Golf > Golfplatz-Karte** nicht angezeigt wird, ist die Funktion nicht verfügbar.
- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > Golf**.
 - 2 Gehe zu **Golfplatzmodus > In der Nähe**, warte, bis die Ortung ordnungsgemäß funktioniert, und wähle den Zielgolfplatz aus.
Wenn der Golfplatz bereits heruntergeladen wurde, findest du ihn unter **Heruntergeladen**. Du kannst einen Golfplatz auch herunterladen oder löschen. Weitere Informationen findest du im Abschnitt **Golfplatz herunterladen oder löschen**.
 - 3 Folge den Bildschirmanweisungen, um den Ort und den Abschlagbereich festzulegen, warte, bis die Ortung ordnungsgemäß funktioniert, und tippe auf das Startsymbol (oder drücke die untere Taste), um eine Golfeinheit zu starten.
 - 4 Streiche nach links, um den Bildschirm der Scorekarte aufzurufen und deine Punktzahlen für jedes Loch aufzuzeichnen. Streiche nach oben oder unten, um eine Panoramaansicht des Fairways und eine Ansicht des Grüns zu erhalten, und überprüfe die Richtung des Grüns (in **Datenanzeige**) und die Informationen auf dem Datenbildschirm.
Die Panoramaansicht des Fairways unterstützt Vektorkarten. Du hast auch folgende Möglichkeiten:
 - Tippe auf die Fairway-Karte, um den Bildschirm für die Entfernungsmessung aufzurufen. Drehe die Uhrenkrone, um die Karte zu vergrößern oder zu verkleinern. Oder ziehe den Kartenhintergrund, um den Kartenumriss anzuzeigen.
 - Tippe auf ein Hindernis auf der Fairway-Karte, um den Bildschirm zur Messung der Hindernisentfernung aufzurufen. Anschließend kannst du zwischen der Umrissdarstellung des Hindernisses und den Entfernungen zur Vorder- und Rückseite des Hindernisses wechseln.
 - Tippe unten auf **Zurück**, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

- 5** Tippe während der Golfeinheit auf **Scorekarte anzeigen**, um deine Punktzahlen anzuzeigen, auf **Pause**, um das Spiel vorübergehend zu speichern, oder auf **Beenden**, um die Einheit zu beenden und die Trainingsdaten zu speichern. Du kannst auch die obere Taste gedrückt halten, um das Training jederzeit zu beenden.

Mehr Einstellungen für den Golfplatzmodus


- i** Die Einstellungen für den Golfplatzmodus unterscheiden sich je nach Gerätemodell. Wenn eine bestimmte Funktionseinstellung auf deinem Gerät nicht gefunden werden kann, bedeutet dies, dass die Einstellung nicht verfügbar ist.
- 1** Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > Golf**.
- 2** Wähle **Golfplatzmodus** und tippe auf , um auf den Einstellungsbildschirm zuzugreifen, auf dem du Folgendes tun kannst:
- Tippe auf **Golfplätze verwalten**, um eine Golfplatz-Karte zu löschen oder nach Aktualisierungen zu suchen. Du kannst eine Karte gedrückt halten, um sie zu löschen, oder auf eine Karte tippen, um den Kartenbildschirm aufzurufen und die Karte zu löschen. Du kannst auch auf **Suchen** tippen, um nach einer neuen Version einer Karte zu suchen.
 - Aktiviere oder deaktiviere **Touchschutz** entsprechend deinen Anforderungen.
 - Tippe auf **Einheit**, um die Einheit zu ändern.
 - Stelle **Tee-Referenzlinie** ein.
 - Schalte die Schalter (z. B. den Schalter für die Richtung des Grüns) auf dem Bildschirm **Datenanzeige** in einer Golfeinheit ein oder aus.

Mehr Info zum Golfplatzmodus

- 1** Wie wechsele ich auf das andere Grün, wenn zwei davon auf dem Golfplatz vorhanden sind?
Aktualisiere deine Uhr auf die neueste Version und du kannst du auf dem Bildschirm auf **L/R** tippen, um zwischen den Grüns zu wechseln.
- 2** Wie wechsele ich während eines Spiels zwischen den Löchern?
Sobald du den Abschlagbereich betrittst, sollte die Uhr automatisch zum entsprechenden Loch wechseln. Falls nicht, tippe oben auf dem Startbildschirm auf die Registerkarte mit der Lochnummer und wähle das gewünschte Zielloch aus.
- 3** Wie ändere ich Daten in einer Scorekarte?
Streiche während eines Trainings auf dem Bildschirm nach links, um auf die Scorekarte zuzugreifen und die Änderung vorzunehmen. Scorekarten-Daten können nach dem Ende der Einheit nicht mehr bearbeitet werden.

Herunterladen oder Löschen eines Golfplatzes


- i** Zur Verwendung dieser Funktion aktualisiere zunächst die Huawei Health-App auf ihre neueste Version. Die heruntergeladenen Golfplätze werden automatisch mit deiner Uhr synchronisiert, wenn diese ordnungsgemäß mit deinem Telefon verbunden ist.
- 1** Gehe zu **Huawei Health > Training > Golf** und tippe auf **Golfplatz-Karte**.

- 2 Wähle auf der Registerkarte **Entdecken** deinen Ziel-Golfplatz aus und tippe auf **Herunterladen**.
- 3 Sobald der Download abgeschlossen ist, tippe auf den Golfplatz, um den Bildschirm mit den Details des Golfplatzes aufzurufen. Tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Mit Uhr synchronisieren**. Du kannst dich auch entscheiden, den heruntergeladenen Golfplatz zu löschen.

Stay Fit-App

Die App hilft dir, einen wissenschaftlich fundierten, personalisierten Trainingsplan aufzustellen, um dein Idealgewicht zu erreichen oder zu halten, basierend auf Gewichtsänderungen, Kaloriendefizit, Ernährungsaufzeichnungen, Trainingsdaten und vielem mehr.

Dein anfängliches Ziel festlegen

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Tippe auf dem Bildschirm für die Benutzerautorisierung auf **Zustimmen**, wenn du die App zum ersten Mal nutzt.
- 2 Befolge die Bildschirmanweisungen, um die App einzurichten. Dann kannst du den Startbildschirm der **Stay Fit**-App aufrufen.
 -  • Wenn keine Gewichtsdaten eingegeben wurden, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die relevanten Informationen für deine Bedürfnisse einzugeben. Deine Uhr erstellt einen Plan zur Gewichtsabnahme oder Gewichtserhaltung für dich.
 - Wenn du dein aktuelles Gewicht und dein Zielgewicht über die **Huawei Health**-App eingestellt hast, werden diese Daten automatisch mit deiner Uhr synchronisiert.

Dein Ziel zurücksetzen


- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach rechts und tippe auf **Ziel**.
- 2 Tippe auf **Ziel zurücksetzen**, um **Gewicht**, **Zieltyp**, **Abnahmerate** und **Zielgewicht** anzupassen, damit ein neuer Gewichtsabnahme- oder Gewichtserhaltungsplan für dich erstellt wird.

Dein Gewicht aufzeichnen


- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**.
- 2 Streiche auf dem Startbildschirm der App nach rechts, tippe auf **Gewicht aufzeichnen** und notiere dein aktuelles Gewicht.

Deine Ernährung aufzeichnen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach rechts und tippe auf **Heutige Aufnahme**, um die heutige Gesamtaufnahme zu überprüfen.

- 2 Tippe auf **Schnell hinzufügen** oder **Telefon nutzen**. Wenn der Bildschirm deines Telefons eingeschaltet und entsperrt ist, wirst du automatisch zum Bildschirm **Ernährungsprotokoll** von **Huawei Health** weitergeleitet, wo du deine Ernährung aufzeichnen kannst.
 -  Du wirst nur weitergeleitet, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist. Wenn du ein Telefon einer anderen Marke nutzt, befolge die Anweisungen auf deiner Uhr und zeichne deine Ernährung in der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon auf.
- 3 Denke daran, jede Mahlzeit auf dem Bildschirm **Kalorienaufzeichnungen** deines Telefons zu protokollieren. Du kannst deine Ernährungsdaten dann auf dem Bildschirm **Kalorienaufzeichnungen** deines Telefons oder dem Bildschirm **Heutige Aufnahme** deiner Uhr anzeigen.

Training

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach rechts und tippe auf **Heutiger Kalorienverbrauch**, wo du deine heutigen **Verbrannt (kcal)**, **Ruhezustand** und **Aktiv** sehen kannst.
- 3 Streiche auf dem Bildschirm nach oben, tippe auf **Training** und du wirst zur App **Training** auf deiner Uhr weitergeleitet. Wähle eine Option, um eine Trainingseinheit zu starten. Tippe auf **Fitnesskurs**. Wenn der Bildschirm deines Telefons eingeschaltet und entsperrt ist, wirst du automatisch zum Bildschirm **Alle Fitnesskurse** der **Huawei Health**-App weitergeleitet. Tippe auf einen Fitnesskurs, um ein Training zu starten.
 -  Du wirst nur weitergeleitet, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist.

Weitere Einstellungen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche bis zum letzten Bildschirm und tippe auf **Weitere Einstellungen**.
- 2 Schalte den Schalter **Ziele synchronisieren** nach Bedarf ein oder aus. Bei Deaktivierung dieser Option wird das von der Stay Fit-App empfohlene tägliche Aktivitätsziel nicht mit deinem Bewegungsziel in den Aktivitätsringen synchronisiert.

Erinnerungen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche bis zum letzten Bildschirm und tippe auf **Erinnerungen**.
- 2 Schalte die Schalter nach Bedarf ein oder aus. Wenn alle Schalter ausgeschaltet sind, erhältst du keine Benachrichtigungen von der Stay Fit-App.

Aufladen

Vorsichtsmaßnahmen für das Aufladen


- Es wird empfohlen, zum Aufladen deines Geräts eine HUAWEI-Ladeschale und ein Netzteil zu nutzen, die in einer offiziellen Huawei-Verkaufsstelle erworben wurden, oder eine Ladeschale und ein Netzteil, die den einschlägigen Sicherheitsvorschriften und -standards entsprechen. Andere Netzteile und Powerbanks, die nicht den jeweiligen Sicherheitsstandards entsprechen, können Probleme wie langsames Aufladen und Überhitzung verursachen. Sei bei der Nutzung solcher Geräte vorsichtig. Wenn die Ladeschale mit dem USB-Anschluss anderer Geräte (z. B. eines PCs, einer Dockingstation oder eines Ladegeräts mit mehreren Anschlüssen) verbunden ist, kann deine Uhr möglicherweise nicht oder nur langsam aufgeladen werden. Die Ladeschale ist magnetisch und zieht Metallgegenstände an. Bitte überprüfe und reinige die Ladeschale vor der Nutzung. Setze die Ladeschale nicht über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen aus, da dies zur Beschädigung der Ladeschale führen kann.
- Halte die Ladkontakte aus Metall und alle Ladeanschlüsse trocken und sauber, um Kurzschlüsse oder andere Risiken zu vermeiden. Stelle sicher, dass das Gerät richtig auf die Ladeschale gelegt wird und der Ladestatus auf dem Bildschirm angezeigt wird. Wenn das Ladesymbol 100 % anzeigt, ist dein Gerät vollständig aufgeladen und der Ladevorgang wird automatisch beendet. Es wird jedoch keine Warnung gesendet. Entferne das Gerät aus der Ladeschale und ziehe das Netzteil ab. Andernfalls kann der Akkustand eine Weile später abnehmen, bevor er wieder aufgeladen wird.
- Die Uhr nutzt einen Lithium-Ionen-Akku. Es ist nicht erforderlich, den Akku mehrfach zu laden und zu entladen, um ihn zu aktivieren, wenn du die Uhr zum ersten Mal nutzt.
- Wenn das Gerät über längere Zeit nicht genutzt wird, denke daran, den Akku einmal im Monat aufzuladen, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

Akkustand prüfen

Methode 1: Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Steuerfeld anzuzeigen, in dem der Akkustand angezeigt wird.

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

Methode 3: Sobald dein Gerät mit **Huawei Health** verknüpft ist, öffne die App und navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, auf dem der Akkustand angezeigt wird.

-  Der Akkustand kann nur auf bestimmten Watchfaces angezeigt werden.
 - Wenn der Akkustand zu niedrig ist, vibriert dein Gerät, um dich zu warnen und einen sofortigen Ladevorgang vorzuschlagen.

Deine Uhr aufladen

- 1 Schließe die Ladeschale an und schließe dann das Netzteil an eine Stromquelle an.
- 2 Lege dein Gerät auf die Ladeschale und richte die Metallkontakte auf dem Gerät an denen der Ladeschale aus, bis ein Ladesymbol auf dem Bildschirm des Geräts erscheint.

App-Verwaltung

Installieren/Deinstallieren von Apps

Stelle vor der Installation einer App sicher, dass die Uhr mit derselben HUAWEI ID wie dein Telefon angemeldet ist, indem du die App-Liste auf deiner Uhr öffnest und auf **Einstellungen** > **Bei HUAWEI ID anmelden** > **Synchronisieren** tippst.

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

Verwalten von Hintergrund-Apps

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

Verwalten von installierten Apps

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe dann auf **AppGallery**.
- 2 Streiche auf dem Startbildschirm der AppGallery nach rechts, um auf den Bildschirm „Mehr“ zuzugreifen. Streiche nach oben, um installierte Apps zu aktualisieren oder anzuzeigen.

App-Einstellungen




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

Neuanordnung der App-Liste

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

Multi-Tasking

Mit Multi-Tasking kannst du ganz einfach zwischen den zuletzt verwendeten Apps wechseln und alle Hintergrund-Apps schnell löschen.

- 1 Drücke zweimal die obere Taste, wenn deine Uhr entsperrt und der Bildschirm eingeschaltet ist, um den Multi-Tasking-Bildschirm aufzurufen. Von dort aus kannst du alle laufenden Apps anzeigen.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts und führe einen der folgenden Schritte aus:
 - Tippe auf eine App-Karte, um den Bildschirm mit den App-Details aufzurufen.
 - Halte eine App-Karte gedrückt und streiche nach oben, um die App zu löschen.
 - Tippe auf  , um alle laufenden Apps zu löschen.
-  • Wenn du dich mitten in einer Trainingseinheit befindest, kann die Trainings-App durch Gedrückt halten und nach oben Streichen nicht gelöscht werden.
 - Musik und/oder Training können durch Tippen auf  nicht gelöscht werden, wenn Musik abgespielt wird und/oder du dich mitten in einer Trainingseinheit befindest.

Steuerung von Bluetooth-Ohrhörern


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

Koppeln deiner Uhr mit Bluetooth-Ohrhörern

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

Steuerung von Bluetooth-Ohrhörern mit der Uhr


- 1 Wenn ein Paar Bluetooth-Ohrhörer angeschlossen ist, kannst du auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts streichen, um den Bildschirm von Assistant·TODAY aufzurufen.
- 2 Die Ohrhörerkarte zeigt den Akkustand der Ohrhörer an und ermöglicht die Einstellung der Lautstärke sowie das Umschalten zwischen den Rauschunterdrückungsmodi.

-  Welche Funktionen auf der Ohrhöreerkarte angezeigt werden, hängt von den Funktionen deiner Ohrhörer ab.

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


Setze die verbundenen Bluetooth-Ohrhörer vor der Verwendung auf.

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

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


Aktualisierungen

Auf deiner Uhr

-  Stelle vor der Aktualisierung sicher, dass deine Uhr mit dem Internet verbunden ist.

- 1 Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Einstellungen**.
- 2 Tippe auf **den Gerätenamen (zum Beispiel HUAWEI WATCH XXX)**, um den Bildschirm **Info** aufzurufen.
- 3 Tippe auf **Nach Aktualisierungen suchen** und folge den Bildschirmanweisungen, um den Aktualisierungsvorgang fertigzustellen.

Auf deinem Telefon

-  Die Option **Firmware-Aktualisierung** ist auf iPhones nicht verfügbar. Dies bedeutet, dass Aktualisierungen auf iPhones nicht unterstützt werden.

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

Geräteinformationen

Auf deiner Uhr

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

Abfragen der EID der Uhr: Drücke die obere Taste an der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, gehe zu **Einstellungen > Mobilfunknetz > eSIM > Einstellungen** und zeige die EID auf dem Einstellungsbildschirm an.

Auf deinem Telefon

Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Geräteinformationen**, um **Name, Modell, Seriennummer** und **MAC-Adresse** (d. h. **Bluetooth-Adresse**) für deine Uhr zu suchen.

Bedienungshilfen

 Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar.

Aktivieren von ScreenReader

ScreenReader ermöglicht dem Gerät, die von dir verwendeten Inhalte automatisch vorzulesen, wenn du den Bildschirm des Geräts nicht sehen kannst.

- 1 Öffne die App-Liste der Uhr und navigiere zu **Einstellungen > Bedienungshilfen > ScreenReader**. Lies die Hilfeinformationen unten, um ScreenReader besser zu verstehen und zu nutzen, bevor du die Funktion aktivierst.
- 2 Aktiviere **ScreenReader**, lies die Risikowarnung, wähle Ich verstehe die Risiken und möchte fortfahren aus und tippe auf **Aktivieren**.

 ScreenReader steht in bestimmten Sprachen zur Verfügung.

Weitere Einstellungen für ScreenReader

Öffne die App-Liste der Uhr und navigiere zu **Einstellungen > Bedienungshilfen > ScreenReader > Weitere Einstellungen**, um folgende Einstellungen vorzunehmen:

Text-zu-Sprache: Du kannst das Sprachpaket für die gewünschte Sprache herunterladen, um den Text anzuhören.

 Die Sprache der Text-zu-Sprache-Funktion muss mit der Uhr übereinstimmen.

Spracheinstellungen: Du kannst die Lautstärke, die Sprechgeschwindigkeit und die Tonhöhe einstellen.

Einstellungen für die Farbumkehr


Öffne die App-Liste der Uhr, navigiere zu **Einstellungen** > **Bedienungshilfen** und aktiviere **Farbumkehr**.

Töne & Vibration

Öffne die App-Liste der Uhr und navigiere zu **Einstellungen** > **Bedienungshilfen** > **Töne & Vibration**, um die Lautstärke und Vibrationsstärke für verschiedene Funktionen nach Bedarf einzustellen. Du kannst auch **Kronen-Haptik** aktivieren. Bei jeder Drehung der Uhrenkrone wirst du dann das haptische Feedback spüren.

Info zu EN13319

Maximale Betriebstiefe: 150 m.

 Die Uhr entspricht der Norm EN13319. Bei Tauchgängen unter mehr als 150 m können bestimmte Funktionen fehlschlagen oder beeinträchtigt werden.

Standardmäßige Start- und Endwassertiefen für die Berechnung der Tauchzeit: 1,2 m bzw. 0,5 m.

Betriebstemperatur unter Wasser: 0°C bis 38°C.

Genauigkeit des Tiefensensors: ± 1 m.

Verwendbarkeit über dem Meeresspiegel: Die Uhr funktioniert in Höhen von 0–4000 m über dem Meeresspiegel normal.

Lagertemperatur: -20 °C bis +55 °C.

Prüfungsintervall: Die Genauigkeit der Wassertiefe und Tauchzeit muss nicht regelmäßig überprüft werden.

Sollte die Uhr beschädigt oder defekt sein, wende dich an ein autorisiertes Kundenservice-Center von Huawei, um Unterstützung zu erhalten.