

Sommario

Introduzione

Aspetto	1
Associazione a un telefono EMUI/Android	1
Associazione a un iPhone	2
Caratteristiche dei pulsanti e operazioni touch	3
Icone	5
Impostazione di schede personalizzate	6
Personalizzazione dei quadranti	6

Assistente

HUAWEI Assistant·TODAY	7
Gestione delle app	7
Gestire i messaggi	8
Chiamata vocale Bluetooth	9
Otturatore remoto	10
Controllare la riproduzione musicale	10
Impostare allarmi	11
Assistente vocale	12
Connessione agli auricolari Bluetooth	12
Trovare il telefono usando l'orologio	13
Ricerca l'orologio tramite il telefono	14
Attivare o disattivare Non disturbare	14
Visualizzare gli eventi del calendario	14

Gestione della salute

Registri attività	16
App Stay Fit	17
Misurare la temperatura cutanea	18
Monitoraggio del sonno	19
Consapevolezza della respirazione nel sonno	20
Misurazione della SpO2	21
Misurazione automatica dell'SpO2	21
Misurazione della frequenza cardiaca	21
Stress test	24
Promemoria attività	25
Prevedere il prossimo ciclo mestruale	25

Esercizio

Iniziare un allenamento individuale	27
Corsa intelligente	28
Programmi per la corsa	28

Visualizzare lo stato dell'allenamento	29
Visualizzare i registri di allenamento	30
Rilevare automaticamente gli allenamenti	30
Via di ritorno	30
Condivisione del percorso di allenamento	31

Altro

Multitasking	32
Carica	32
Configurare quadranti della Galleria	33
Impostazione del quadrante AOD	33
OneHop per i quadranti	34
Gestire i quadranti	34
Impostare i suoni	35
Display e luminosità	36
Aggiornamenti	36
Definizione del livello di resistenza all'acqua e alla polvere e descrizione dello scenario di utilizzo dei dispositivi indossabili	37

Introduzione

Aspetto

Diagramma HUAWEI WATCH GT 4 (46 mm)

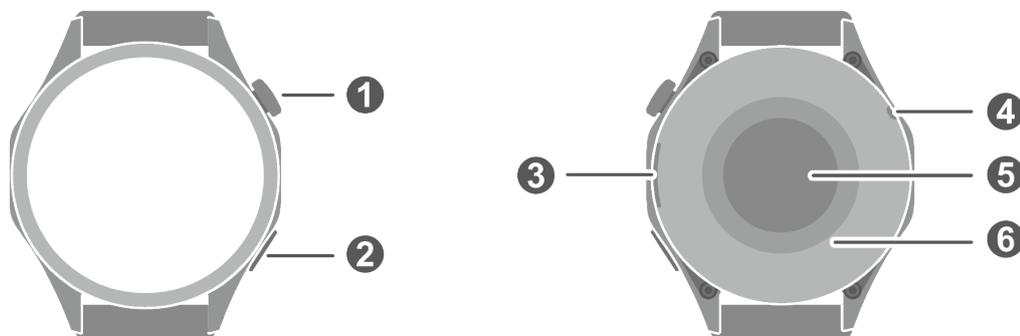
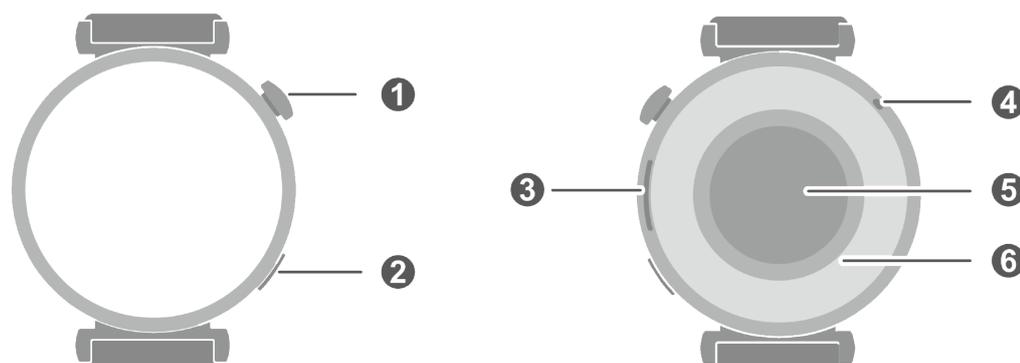


Diagramma HUAWEI WATCH GT 4 (41 mm)



Dettagli del diagramma

❶	Tasto Su
❷	Tasto Giù
❸	Altoparlante
❹	Microfono
❺	Sensore di frequenza cardiaca
❻	Area di carica

Associazione a un telefono EMUI/Android

1 Installa l'app **Huawei Health** ()

Se l'app **Huawei Health** è già installata, vai in **Personale** > **Verifica aggiornamenti** e aggiornala alla versione più recente disponibile.

Se non hai ancora installato l'app, vai sull'App Store del telefono, scarica e installa l'app.

- 2 Apri l'app **Huawei Health** e vai in **Personale** > **Accedi con HUAWEI ID**. Se non possiedi un HUAWEI ID, registrati per ottenerne uno e poi effettua l'accesso.
 - 3 Accendi il dispositivo indossabile, seleziona una lingua e avvia l'associazione.
 - 4 Avvicina il dispositivo indossabile al telefono. Apri l'app **Huawei Health** tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Aggiungi dispositivo**. Seleziona il dispositivo indossabile a cui desideri associare il telefono e tocca **Connetti**.
In alternativa, tocca **Scansiona** per effettuare l'associazione scansionando il codice QR visualizzato sul dispositivo indossabile.
 - 5 Quando viene visualizzata una finestra popup dell'app **Huawei Health** che richiede l'associazione Bluetooth, tocca **Consenti**.
 - 6 Quando la richiesta di associazione viene visualizzata sul dispositivo indossabile, tocca **✓**, segui le istruzioni sullo schermo del telefono per completare l'associazione.
-  Una volta completata l'associazione, se utilizzi un telefono non Huawei, apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Risoluzione dei problemi** e regola le impostazioni del sistema. In questo modo si evita che l'app **Huawei Health** venga eliminata dal background.

Associazione a un iPhone

- 1 Installa l'app **HUAWEI Health** ().
Se l'app è già installata sul telefono, aggiornala alla versione più recente disponibile.
Se non hai ancora installato l'app, vai all'**App Store** del telefono e cerca **HUAWEI Health** per scaricare e installare l'app.
- 2 Apri l'app **HUAWEI Health** e vai in **Personale** > **Accedi con HUAWEI ID**. Se non possiedi un HUAWEI ID, registrati per ottenerne uno e poi effettua l'accesso.
- 3 Accendi il dispositivo indossabile, seleziona una lingua e avvia l'associazione.
 - a Avvicina il dispositivo indossabile al telefono. Apri l'app **HUAWEI Health** sul telefono, tocca  nell'angolo in alto a destra, quindi tocca **Aggiungi dispositivo**. Seleziona il dispositivo indossabile che desideri associare e tocca **Connetti**.
Puoi anche toccare **Scansiona** per scansionare il codice QR visualizzato sul dispositivo indossabile per avviare l'associazione.
 - b Quando la richiesta di associazione viene visualizzata sul dispositivo indossabile, tocca **✓**. Quando viene visualizzata una finestra popup dell'app **HUAWEI Health** che richiede l'associazione Bluetooth, tocca **Associa**. Verrà visualizzata un'altra finestra popup che ti chiederà se consentire al dispositivo indossabile di visualizzare le notifiche dal telefono. Tocca **Consenti**.
 - c Attendi qualche secondo finché l'app **HUAWEI Health** non visualizza un messaggio che indica che l'associazione è avvenuta con successo. Tocca **Fine** per completare l'associazione.

Caratteristiche dei pulsanti e operazioni touch

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

Tasto Su

Operazione	Funzione
Rotazione	<ul style="list-style-type: none"> • In modalità Griglia, ingrandisce e rimpicciolisce le app nella schermata Elenco app. • In modalità Elenco, scorre verso l'alto e verso il basso nelle schermate Elenco app e dettagli. • Scorre verso l'alto e verso il basso sullo schermo dopo l'apertura di un'app. <p> Per accedere alla modalità Griglia o Elenco, vai in Impostazioni > Quadrante e Home > Launcher.</p>
Pressione	<ul style="list-style-type: none"> • Accende lo schermo. • Ti consente di accedere alla schermata Elenco app dalla schermata Home. • Ritorna alla schermata Home. • Silenzia le chiamate Bluetooth in arrivo.
Doppia pressione	Premi due volte per visualizzare tutte le app in esecuzione quando lo schermo è acceso.
Tieni premuto	<ul style="list-style-type: none"> • Accende l'orologio. • Ti consente di accedere alla schermata di riavvio/spegnimento. • Riavvia forzatamente l'orologio quando il pulsante viene tenuto premuto per almeno 12 secondi.

 Le operazioni sono diverse durante le chiamate e gli allenamenti.

Tasto Giù

Operazione	Funzione
Pressione	<p>Apri l'app Allenamento.</p> <p>Puoi personalizzare il funzionamento del Tasto Giù procedendo come descritto di seguito:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Premi il tasto Su sull'orologio per accedere a Elenco app e vai in Impostazioni > Tasto Giù. 2 Seleziona un'app e personalizza la funzione del Tasto Giù. Dopo aver terminato la personalizzazione, torna alla schermata Home e premi il Tasto Giù per aprire l'app.

 Le operazioni sono diverse durante le chiamate e gli allenamenti.

Operazioni touch

Operazione	Funzione
Tocco	Sceglie e conferma.
Tocca e tieni premuto	Cambia il quadrante dell'orologio quando viene visualizzata la schermata Home dell'orologio. Consente di accedere alla schermata di gestione delle schede quando è visualizzata una scheda.
Scorri verso l'alto	Visualizza le notifiche (quando si scorre verso l'alto sulla schermata Home dell'orologio).
Scorri verso il basso	<p>Visualizza il menu di scelta rapida e la barra di stato (quando si scorre verso il basso sulla schermata Home dell'orologio).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puoi attivare o disattivare Non disturbare e Sospensione dal menu di scelta rapida. • Nella barra di stato puoi visualizzare l'autonomia residua della batteria e lo stato della connessione Bluetooth.
Scorri a sinistra	Visualizza le schede delle funzioni dell'orologio (quando si scorre verso l'alto sulla schermata Home dell'orologio).
Scorri a destra	<p>Accede alla schermata HUAWEI Assistant·TODAY dell'orologio (quando si scorre verso l'alto sulla schermata Home dell'orologio).</p> <p>Ritorna alla schermata precedente (quando si scorre verso destra sulla schermata di un'app).</p>

Spegnere lo schermo

- Abbassa o ruota il polso verso l'esterno, oppure usa il palmo della mano per coprire lo schermo.
- L'orologio si spegne automaticamente senza funzionare per un certo periodo di tempo.

Icone

 Le icone possono variare a seconda del modello del prodotto.

Menu livello 1

Otturatore remoto 	Registri allenamento 	Stato allenamento 	Esercizi di respirazione 	SpO2 	Registri attività 
Sonno 	Stress 	Frequenza cardiaca 	Musica 	Allenamento 	Messaggi 
Meteo 	Calendario ciclo mestruale 	Impostazioni 	Cronometro 	Timer 	Sveglia 
Trova telefono 	Trifogli Health 	Torcia 	Registro chiamate 	Bussola 	Barometro 
Contatti 	Rimani in forma 	Analisi dell'aritmia con onda del polso 	--	--	--

Stato della connessione Bluetooth

<p>Disconnesso dal Bluetooth e dall'app Huawei Health del telefono</p> 	<p>Connesso al Bluetooth e all'app Huawei Health del telefono</p> 	<p>Connesso al telefono tramite Bluetooth ma disconnesso dall'app Huawei Health</p> 
--	---	---

Impostazione di schede personalizzate

Per aggiungere schede personalizzate

- 1 Vai in **Impostazioni** > **Schede personalizzate**.
- 2 Tocca  e seleziona le schede che vuoi visualizzare, ad esempio **Sonno**, **Stress** e **Frequenza cardiaca**. Le schede che visualizzi sul dispositivo potrebbero essere diverse.
- 3 Per visualizzare le schede personalizzate dopo averle aggiunte, scorri verso sinistra o destra nella schermata Home.

Per spostare o eliminare le schede

- Per spostare una scheda, tienila premuta e trascinala nella nuova posizione.
- Per eliminare una scheda che può essere eliminata, tocca  nella schermata della scheda.

Personalizzazione dei quadranti

- 1 Tocca e tieni premuta la schermata home del dispositivo per visitare la schermata di selezione del quadrante.
- 2 Tocca l'icona delle impostazioni () sotto un quadrante e scorri verso l'alto o verso sinistra sullo schermo per passare da uno stile di quadrante all'altro o da un widget all'altro.
 -  Solo i quadranti con l'icona  sotto supportano la personalizzazione. Le funzioni personalizzate variano a seconda del quadrante.

Assistente

HUAWEI Assistant·TODAY

La schermata di HUAWEI Assistant·TODAY consente di visualizzare facilmente le previsioni meteo.

Accedere a/uscire da HUAWEI Assistant·TODAY

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

Controllo audio

Puoi utilizzare la scheda Controllo audio nella schermata HUAWEI Assistant·TODAY per controllare la riproduzione della musica sia sul telefono che sull'orologio. Per controllare la riproduzione della musica sul telefono tramite l'orologio, dovrai collegare l'orologio all'app **Huawei Health**.

-  Solo alcuni modelli di prodotto supportano la funzione di controllo della musica sul telefono. Poiché la musica è riprodotta sul tuo telefono, questa funzione è supportata se la musica viene visualizzata sulla schermata di HUAWEI Assistant·TODAY. In caso contrario, questa funzione non è supportata.

Gestione delle app

-  Questa funzione non è supportata sugli iPhone.

Installare le app sull'orologio usando l'app Huawei Health

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, tocca **Dispositivi** e tocca il nome dell'orologio per accedere alla schermata dei dettagli del dispositivo.
- 2 Tocca **AppGallery** e seleziona l'app da utilizzare dall'elenco in **App** e tocca **INSTALLA**. Una volta installata, l'app sarà mostrata nell'elenco delle app sull'orologio.

Aggiornare le app

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, tocca **Dispositivi** e tocca il nome dell'orologio per accedere alla schermata dei dettagli del dispositivo.
- 2 Nella schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **AppGallery** e vai in **Gestione > Aggiornamenti > AGGIORNA** per aggiornare le app alla versione più recente.

Disinstallare le app

Le app preinstallate sull'orologio non possono essere disinstallate.

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, tocca **Dispositivi** e tocca il nome dell'orologio per accedere alla schermata dei dettagli del dispositivo.

2 Nella schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **AppGallery**, vai in **Gestione > Gestione installazioni > DISINSTALLA** per disinstallare le app. Una volta disinstallata, l'app sarà eliminata anche dall'orologio.

i Se hai impostato **Disattiva i servizi di AppGallery** nell'app **Huawei Health**, tocca **App Gallery** e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per concedere l'autorizzazione richiesta per riattivare **AppGallery**.

- Prima di utilizzare un'app di terze parti, aggiungila all'elenco di protezione in background in Gestione telefono/Optimizer. Inoltre, vai in **Impostazioni > Batteria** sul telefono, seleziona l'app in **Utilizzo della batteria per app**, tocca **Utilizzo della batteria per app**, quindi attiva **Avvio automatico**, **Avvio secondario** e **Esegui in background**.
- Se un'app di terze parti non funziona dopo averla aggiunta all'elenco delle app protette in background, disinstallala, reinstallala e riprova.

Regolare la sequenza delle app nell'elenco delle app

Premi il Tasto Su sull'orologio per aprire l'elenco delle app, quindi trascina un'app verso l'alto o verso il basso.

Gestire i messaggi

Quando l'orologio è collegato all'app **Huawei Health** e le notifiche dei messaggi sono attive, i messaggi inseriti nella barra di stato del telefono possono essere sincronizzati con l'orologio.

Attivare le notifiche dei messaggi

- 1** Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Notifiche** e attiva l'interruttore per **Notifiche**.
- 2** Vai all'elenco app e attiva gli interruttori per le app da cui desideri ricevere le notifiche.

i Per visualizzare l'elenco delle app da cui puoi ricevere notifiche, vai in **APP**.

Visualizzare i messaggi non letti

L'orologio vibrerà per notificarti nuovi messaggi inviati dalla barra di stato del telefono. I messaggi non letti possono essere visualizzarli sull'orologio scorrendo verso l'alto nella schermata Home per accedere al centro dei messaggi non letti.

i I messaggi non verranno memorizzati sull'orologio dopo averli visualizzati nel centro dei messaggi non letti. Se desideri visualizzare di nuovo un messaggio, apri l'app corrispondente sul telefono.

Rispondere ai messaggi

- i** • Questa funzione non è supportata sugli iPhone.
- Questa funzionalità è supportata solo quando rispondi a un messaggio SMS utilizzando la scheda SIM che ha ricevuto il messaggio.

Quando ricevi un messaggio SMS o un messaggio da WhatsApp, Messenger o Telegram sull'orologio, puoi utilizzare le risposte rapide o gli emoticon per rispondere. Dispositivi diversi potrebbero supportare formati di risposta diversi.

Personalizzare le risposte rapide

- Se la scheda **Risposte rapide** non è presente, è probabile che l'orologio non supporti questa funzione.
- Questa funzione non è supportata sugli iPhone.

Puoi personalizzare una risposta rapida come segue:

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

Eliminare i messaggi non letti

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

Chiamata vocale Bluetooth

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

Aggiunta di contatti

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, e tocca **Contatti preferiti**.
- 2 Nella schermata **Contatti preferiti**, tocca **Aggiungi**. Il sistema aprirà automaticamente l'elenco dei contatti sul tuo telefono. Da lì, seleziona i contatti e aggiungili all'elenco. Una volta aggiunti, puoi usare le funzioni **Ordina** o **Rimuovi** sui contatti nella schermata **Contatti preferiti**.

Rispondere ed effettuare chiamate

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

- Quando effettui una chiamata ai contatti dell'orologio, la scheda SIM per la chiamata su un telefono dual SIM sarà determinata dai protocolli del telefono. Non puoi selezionare quale scheda SIM viene utilizzata sull'orologio. Per ulteriori dettagli, contatta il servizio clienti del produttore del telefono.

Per rispondere a una chiamata: quando c'è una chiamata in arrivo sul telefono, riceverai una notifica di chiamata in arrivo sul dispositivo indossabile. Tocca il dispositivo indossabile per rispondere alla chiamata. Una volta ricevuta la risposta alla chiamata, l'audio verrà riprodotto dall'altoparlante del dispositivo indossabile.

Rifiutare le chiamate con risposte rapide ai messaggi

Utilizzeremo un telefono HUAWEI come esempio. Quando il dispositivo indossabile ti ricorda una chiamata in arrivo, puoi toccare l'icona Messaggio per rispondere immediatamente con un messaggio SMS e rifiutare la chiamata.

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

Otturatore remoto

-  • Per utilizzare questa funzione, assicurati che l'app **Huawei Health** sia in esecuzione in background.
- 1** Assicurati che l'orologio sia collegato all'app **Huawei Health** sul telefono. Scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata Home dell'orologio e assicurati che sia visualizzata l'icona  , a indicare che l'orologio è collegato al telefono.
 - 2** Accedi all'elenco delle app dell'orologio, tocca **Otturatore remoto** () per attivare la fotocamera del telefono, quindi tocca  sulla schermata dell'orologio per scattare una foto. Tocca  per passare da un timer di 2 secondi a uno di 5 secondi.

Controllare la riproduzione musicale

-  • **Non è possibile trasferire musica all'orologio tramite un iPhone. Se l'orologio non è stato ripristinato alle impostazioni di fabbrica, collega prima l'orologio a un telefono Android per trasferire musica all'orologio, quindi collega l'orologio a un iPhone e utilizza lo stesso HUAWEI ID per controllare la riproduzione musicale.**
 - Per utilizzare questa funzione, assicurati che l'orologio sia connesso all'app **Huawei Health**.

Aggiungere musica all'orologio

- 1** Apri l'app **Huawei Health** e vai alla schermata dei dettagli del dispositivo.

- 2 Vai in **Musica** > **Gestisci la musica** > **Aggiungi brani** e seleziona i brani da aggiungere.
 - 3 Tocca ✓ nell'angolo in alto a destra della schermata.
Quando aggiungi della musica, puoi creare una playlist toccando **Nuova playlist**. Dopo aver creato una playlist, puoi aggiungere brani dall'orologio alla playlist andando in  > **Aggiungi brani** nell'angolo in alto a destra.
-  • Per eliminare un brano, apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Musica** > **Gestisci la musica**, seleziona il brano da eliminare dall'elenco visualizzato, quindi tocca , poi **Elimina**.
 - La musica trasferita sull'orologio tramite l'app **Huawei Health** può essere riprodotta offline. Non è necessario disporre di una connessione di rete.

Controllare la riproduzione di musica sull'orologio

- 1 Accedi all'elenco delle applicazioni dell'orologio e vai in **Musica** () > **Musica in riproduzione** o utilizza un'altra app musicale.
- 2 Tocca il pulsante di riproduzione per riprodurre il brano.
- 3 Nella schermata di riproduzione della musica, è possibile regolare il volume, impostare la modalità di riproduzione (ad esempio, riprodurre i brani in ordine o riprodurli in ordine casuale) e scorrere verso l'alto sullo schermo per visualizzare la playlist o passare da un brano all'altro.

Controllare la riproduzione di musica sul telefono

- Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, tocca **Musica** e attiva l'interruttore per **Controlla la musica del telefono**.
- Apri l'app **Musica** sul telefono e riproduci la musica.
- Scorri verso destra sulla schermata Home dell'orologio per entrare nella schermata di HUAWEI Assistant·TODAY e tocca il widget **Musica** con l'icona di un telefono

Impostare allarmi

Puoi impostare gli allarmi utilizzando il dispositivo o l'app **Huawei Health** sul telefono.

Impostare un allarme sul dispositivo

- 1 Vai all'elenco delle app, seleziona **Allarme** (), e tocca  per aggiungere un allarme.
- 2 Imposta l'ora dell'allarme e specifica se desideri che l'allarme venga ripetuto, quindi tocca **OK**. Se non selezioni le ripetizioni, l'allarme suonerà una sola volta.
- 3 Tocca un allarme per modificare l'ora, le ripetizioni o per eliminarlo.

Impostare un allarme nell'app Huawei Health

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Allarme**. Tocca **Aggiungi** per impostare l'ora, l'etichetta e il ciclo di ripetizione dell'allarme.

- 2 Se sei un utente Android o EMUI , tocca ✓ nell'angolo in alto a destra. Se sei un utente iOS, tocca **Salva**.
- 3 Scorri verso il basso sulla schermata Home di **Huawei Health** per assicurarti che le impostazioni dell'allarme siano sincronizzate con il dispositivo.
- 4 Tocca un allarme per modificare l'ora, il nome e le relative ripetizioni dell'allarme.

Assistente vocale

L'assistente vocale sull'orologio semplifica la ricerca e il controllo dei dispositivi domestici intelligenti, una volta che l'orologio è stato connesso all'app **Huawei Health** sul telefono.

-  Per assicurare la migliore esperienza possibile, aggiorna l'orologio alla versione più recente.

Questa funzione è supportata sui telefoni HUAWEI con EMUI 10.0 o versione successiva. Al momento, questa funzionalità è supportata solo in alcuni paesi e aree geografiche.

Utilizzare l'assistente vocale

- 1 Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'Elenco app, vai in **Impostazioni > Assistenza Smart > AI Voice** e attiva **Tasto attivazione**.
- 2 Tieni premuto il tasto Giù per riattivare l'assistente vocale.
- 3 Dai un comando vocale, ad esempio "Che tempo fa oggi?".

Altre impostazioni

Vai in **Impostazioni > Assistenza Smart > AI Voice** sull'orologio per configurare la funzionalità dell'assistente vocale. Se non vengono visualizzati i menu seguenti, significa che l'orologio non supporta le relative funzionalità.

- **Tasto attivazione:** Riattiva l'assistente vocale quando si preme il pulsante.
- **Trasmissione:** Questa funzionalità è attiva per impostazione predefinita. Una volta disattivato, l'orologio non riprodurrà più i messaggi vocali.
Per regolare il volume dell'assistente vocale devi premere i tasti del volume sul telefono associato.
- **AI Tips:** una volta attivata questa funzionalità per impostazione predefinita, la scheda **AI Tips** verrà visualizzata nella schermata HUAWEI Assistant·TODAY. Se disattivi **AI Tips**, la scheda non sarà più visualizzata nella schermata HUAWEI Assistant·TODAY.

Connessione agli auricolari Bluetooth

Dopo aver connesso l'orologio agli auricolari Bluetooth, potrai utilizzare gli auricolari Bluetooth per ascoltare la musica.

- Metodo 1:

- 1 Collega l'orologio all'app **Huawei Health** e imposta gli auricolari Bluetooth in modalità di associazione.

- 2 Accedi all'elenco delle app dell'orologio, scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo e vai in **Impostazioni > Bluetooth**.
 - 3 se l'orologio non è stato associato a nessun dispositivo Bluetooth, l'orologio ricerca automaticamente i dispositivi Bluetooth pronti per l'associazione. Seleziona gli auricolari di destinazione dall'elenco Bluetooth e completa l'associazione.
- Metodo 2:
- 1 Collega l'orologio all'app **Huawei Health** e imposta gli auricolari Bluetooth in modalità di associazione.
 - 2 Accedi all'elenco delle app dell'orologio, scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per trovare e selezionare **Musica**, tocca  nell'angolo inferiore destro della schermata di riproduzione musicale e vai in **Canale audio > Aggiungi dispositivo**.
 - 3 tocca **Associa** e l'orologio cercherà automaticamente i dispositivi pronti per l'associazione. Seleziona gli auricolari Bluetooth di destinazione dall'elenco Bluetooth e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per completare l'associazione.
-  • Gli auricolari non supportano le chiamate vocali se associati a un orologio. Se rispondi a una chiamata in arrivo sull'orologio, il canale audio passerà all'altoparlante dell'orologio.
 - Per effettuare chiamate vocali utilizzando gli auricolari, associali al telefono e rispondi alle chiamate da lì.

Trovare il telefono usando l'orologio

- 1 Scorri verso il basso sullo schermo del quadrante per aprire il menu di scelta rapida e verifica che la connessione Bluetooth tra l'orologio e il telefono sia normale. L'icona del Bluetooth associata al telefono è visualizzata come  o .
 - 2 Se l'orologio e il telefono si trovano nel raggio di connessione del Bluetooth, il telefono riprodurrà una suoneria (anche se si trova in modalità vibrazione o silenziosa) per consentirti di trovarlo.
 - 3 Per terminare la ricerca, tocca lo schermo del dispositivo.
-  • Se il passaggio automatico è stato attivato sull'orologio, quest'ultimo deve essere connesso a **Huawei Health** affinché sia possibile utilizzare la funzionalità Trova telefono.
 - Se utilizzi un iPhone e lo schermo è spento, il telefono potrebbe non rispondere quando utilizzi la funzionalità Trova telefono.

Ricerca l'orologio tramite il telefono

- i • Questa funzione non è disponibile quando l'orologio non è collegato all'app **Huawei Health**.
 - Alcuni modelli di orologi devono essere aggiornati alla versione più recente per poter utilizzare questa funzione.
- 1** Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo e tocca **Trova dispositivo**, quindi **Squilla**.
 - 2** Tocca **Squilla**, l'orologio inizierà a squillare. Quando trovi l'orologio, tocca **Interrompi suono** o attendi il termine della suoneria.

Attivare o disattivare Non disturbare

Attivazione o disattivazione immediata

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

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

Attivazione o disattivazione programmata

- i Per usare questa funzione, aggiorna il dispositivo indossabile e l'app **Huawei Health** alla versione più recente.
 - Vai in **Impostazioni > Suoni e vibrazioni > Modalità non disturbare > Programmata**, tocca **Aggiungi periodo** e imposta **Inizio**, **Fine** e **Ripeti**. Puoi aggiungere più periodi di tempo e attivare uno o più di essi per passare alla modalità Non disturbare all'ora programmata.
 - Per disattivare la funzione Non disturbare programmata, vai in **Impostazioni > Suoni e vibrazioni > Modalità non disturbare > Programmata**.

Visualizzare gli eventi del calendario

- i • Se usi un telefono Google, assicurati che il telefono disponga di una connessione di rete e vai in **Impostazioni > Informazioni > Account Google > Sincronizzazione account** per attivare Google Calendar, Calendario e Calendario eventi.
 - Google Calendar sincronizza solo gli eventi sul tuo orologio.
 - Se utilizzi un telefono Samsung, vai in **Impostazioni > Account e backup > Gestisci account**, tocca un account Google e **Sincronizza account**, quindi tocca **Attività nel calendario**, **Google Calendar** e **Calendario**.

Dopo aver creato un evento sul telefono, questo verrà sincronizzato con l'orologio quando connessi l'orologio al telefono.

-  La sincronizzazione del calendario è attivata per impostazione predefinita. Puoi disattivarla nell'app Huawei Health, visitando la schermata dei dettagli del dispositivo, andando in **Impostazioni dispositivo > Gestione app > Calendario** e disattivando l'interruttore per **Sincronizza il Calendario con l'orologio**. Una volta disattivato, il calendario non verrà più sincronizzato tra i dispositivi.

Premi il tasto Su sull'orologio per aprire l'elenco delle app e tocca **Calendario** per visualizzare la data corrente e gli eventi imminenti. Se hai impostato promemoria per i tuoi eventi, l'orologio te lo ricorderà agli orari preimpostati.

Gestione della salute

Registri attività

 Prima di utilizzare questa funzione, aggiorna l'orologio alla versione più recente.

Gli anelli di attività tengono traccia della tua attività fisica giornaliera e ti aiutano a capire se stai raggiungendo gli obiettivi prefissati. Visualizzano tre tipi di misurazioni: **Movimento**

() , **Esercizio** () , e **In piedi** () . Raggiungere i tuoi obiettivi per tutti e tre gli anelli ti aiuterà a condurre una vita più sana.

Stabilisci i tuoi obiettivi per gli anelli di attività:

Sul telefono: Apri l'app **Huawei Health**, tocca **Health** e poi la scheda Anelli attività per visualizzare la schermata Registri attività, quindi vai su  > **Modifica obiettivi**.

Sull'orologio: Nella schermata iniziale degli Anelli attività, scorri verso sinistra per visualizzare **Questa settimana**, scorri verso destra per visualizzare le statistiche di oggi, scorri verso il basso nella parte inferiore della schermata iniziale per visualizzare **Oggi**, e scorri nuovamente verso il basso per selezionare **Modifica obiettivi** o **Promemoria**.

1.  : **Movimento** misura le calorie bruciate attraverso attività come la corsa, la bicicletta o anche i lavori domestici.

2.  : **Esercizio** misura il tempo in cui si è attivi. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda agli adulti di fare almeno 150 minuti di esercizio fisico moderato o 75 minuti di esercizio fisico ad alta intensità alla settimana. La camminata veloce, il jogging e l'allenamento della forza a intensità moderata possono migliorare la resistenza cardio e la forma fisica generale.

3.  : Ogni ora in cui ti alzi e ti muovi per almeno 1 minuto è conteggiata in **In piedi**. Stare seduti troppo a lungo è dannoso. Gli studi dell'OMS collegano lo stare seduti per lunghi periodi di tempo a un rischio maggiore di glicemia alta, diabete di tipo 2, obesità e depressione. Se hai camminato per più di 1 minuto in una determinata ora (ad esempio tra le 10:00 e le 11:00), quest'ora verrà conteggiata in **In piedi**.

Rimanere seduti troppo a lungo è dannoso per la tua salute. Si consiglia di alzarsi almeno una volta all'ora e, ogni giorno, di ottenere un valore di almeno 12 per **In piedi** tra le 7:00 e le 22:00.

App Stay Fit

L'app ti consente di impostare piani di allenamento personalizzati per migliorare le tue prestazioni generali, in base a dati quali variazioni di peso, deficit calorico, registri dietetici ed esercizio fisico.

Fissare l'obiettivo iniziale

- 1 Premi il tasto **Su** sull'orologio per aprire l'elenco delle app, quindi seleziona **Rimani in forma**. Se utilizzi l'app per la prima volta, verrà visualizzata la schermata di autorizzazione utente. Tocca **Accetta**.
- 2 Seleziona il peso, tocca **OK**, quindi seleziona **Tipo di obiettivo**, **Tasso di perdita** e **Peso target** uno per uno, quindi tocca **OK**. L'orologio genererà un piano di perdita di peso per te.
 -  Se hai impostato il tuo peso e il peso obiettivo in **Health > Gestione del peso** dell'app **Huawei Health**, le impostazioni verranno automaticamente sincronizzate con l'orologio.
- 3 Vai nella schermata **Sincronizza obiettivo** e seleziona se sincronizzare l'obiettivo con gli anelli di attività. Viene visualizzata la pagina home di **Rimani in forma**.
 -  Se viene utilizzato il quadrante **Perdita di peso**, puoi semplicemente toccare il quadrante per aprire l'app Stay Fit.

Reimpostare l'obiettivo

- 1 Premi il tasto **Su** sull'orologio per aprire l'elenco delle app, quindi seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto nella schermata home dell'app per accedere alla schermata **Obiettivo**.
- 2 Tocca **Reimposta obiettivo** per modificare il peso target.

Registrare il tuo peso

- 1 Premi il tasto **Su** sull'orologio per aprire l'elenco delle app, quindi seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto nella schermata home dell'app per accedere alla schermata **Obiettivo**.
- 2 Tocca **Registra peso** per registrare il tuo peso attuale.

Registrare la tua dieta

- 1 Premi il tasto **Su** sull'orologio per aprire l'elenco delle app, quindi seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso sinistra nella schermata home dell'app per accedere alla schermata **Assunzione odierna**.
- 2 Tocca **Usa telefono**. Se lo schermo del telefono è acceso e sbloccato, il telefono accederà automaticamente alla schermata **Registri calorici** dell'app **Huawei Health**. Tocca **Registro della dieta** per registrare la tua dieta.
- 3 Dopo ogni pasto, puoi registrare i dati del pasto nella schermata **Registri calorici** del telefono. Successivamente potrai visualizzare i dati nella schermata **Registri calorici** del telefono e nella schermata **Assunzione odierna** dell'orologio.

Attività

- 1 Premi il tasto Su sull'orologio per aprire l'elenco delle app, quindi seleziona **Rimani in forma**. Scorri due volte verso sinistra nella schermata home dell'app per accedere alla schermata **Calorie bruciate oggi** e visualizzare le calorie attive e le calorie totali bruciate del giorno corrente.
- 2 Tocca **Allenamento** per accedere all'app **Allenamento** sul tuo orologio. Puoi selezionare qualsiasi tipo di allenamento per avviare un singolo allenamento. Tocca **Videocorso**. Se lo schermo del telefono è acceso e sbloccato, verrà automaticamente visualizzata la schermata **Tutti i corsi di fitness** dell'app **Huawei Health**. Tocca qualsiasi corso fitness per iniziare un allenamento.

Altre impostazioni

- 1 Premi il tasto Su sull'orologio per aprire l'elenco delle app, quindi seleziona **Rimani in forma**. Scorri verso l'alto nella schermata home dell'app per accedere alla schermata **Altre impostazioni**.
- 2 Attiva o disattiva gli interruttori per **Sincronizza obiettivi** e **Notifiche**. Quando l'interruttore per **Notifiche** è disattivato, non riceverai alcuna notifica dall'app Stay Fit.

Misurare la temperatura cutanea

Le misurazioni della temperatura cutanea vengono utilizzate principalmente per monitorare i cambiamenti della temperatura cutanea del polso dopo l'esercizio. Dopo aver attivato una misurazione continua della temperatura cutanea, la temperatura cutanea verrà misurata continuamente e verrà generata una curva di misurazione.

-  Il prodotto non è un dispositivo medico. Le misurazioni della temperatura vengono utilizzate principalmente per monitorare i cambiamenti della temperatura cutanea del polso di persone sane e di età maggiore di 18 anni durante e dopo l'esercizio. I risultati sono solo di riferimento e non sono da utilizzare come base per diagnosi o trattamenti medici.
- Durante la misurazione, indossa il dispositivo relativamente stretto per più di 10 minuti e resta in un ambiente rilassato a temperatura ambiente (circa 25 °C). Assicurati che non ci siano macchie d'acqua o alcool sul polso. Non avviare una misurazione in un ambiente con luce solare diretta, vento o fonti di freddo/caldo.
- Dopo l'allenamento, la doccia o il passaggio dall'ambiente esterno a quello interno, attendi 30 minuti prima di iniziare una misurazione.

Misurazione singola

Nell'elenco delle app dell'orologio, vai in **Temperatura cutanea** per iniziare a misurare la temperatura.

Misurazione continua

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, tocca **Dispositivi** e poi il nome del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute** e attiva **Misurazione continua della temperatura cutanea**.
- 2 Nell'elenco delle app dell'orologio, tocca **Temperatura cutanea** per visualizzare la curva di misurazione.

Monitoraggio del sonno

Assicurati di indossare il tuo dispositivo indossabile in modo corretto. Il dispositivo indossabile registra automaticamente la durata del tuo sonno e identifica se sei in fase di sonno profondo, sonno leggero o veglia.

Registrare i dati del sonno sul tuo dispositivo indossabile

- **Automatica** è attivo per impostazione predefinita. Una volta che il dispositivo rileva che stai dormendo, il tuo dispositivo indossabile disattiva automaticamente Display sempre attivo (AOD), le notifiche (comprese quelle delle chiamate in arrivo), la funzione Solleva per attivare e altre funzioni, per evitare di disturbare il sonno.
- Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai su **Monitoraggio della salute > HUAWEI TruSleep™**, e attiva **HUAWEI TruSleep™**. Quando è attivato, il dispositivo può riconoscere accuratamente quando ti addormenti, quando ti svegli e se ti trovi in uno stato di sonno profondo, sonno leggero o sonno con movimento oculare rapido (REM). L'app può fornirti analisi sulla qualità del sonno per aiutarti a capire il tuo modello di sonno, e per darti suggerimenti per aiutarti a migliorare la qualità del tuo sonno.
- Se **HUAWEI TruSleep™** non è stato attivato, il dispositivo indossabile terrà traccia del tuo sonno nel modo consueto. Quando indossi il tuo dispositivo indossabile durante il sonno, questo identifica le fasi del sonno e registra l'ora in cui ti addormenti, ti svegli, entri o esci da ciascuna fase del sonno e ti svegli, per poi sincronizzare i dati con l'app **Huawei Health**.

Registrare i dati del sonno sul tuo telefono

- Apri l'app **Huawei Health**, tocca la scheda **Sonno** sulla schermata **Health**, quindi tocca **Registra il tuo sonno** per entrare nella schermata di monitoraggio del sonno.
- Vai su **⋮** > **Impostazioni relative al sonno** nell'angolo in alto a destra per modificare il tuo programma, e attivare o disattivare le impostazioni generali del sonno, come ad esempio **Suoni relativi al sonno**. Vai su **⋮** > **Suoni durante il sonno** per visualizzare le registrazioni dei discorsi sul sonno e del russare.
- **i** Il russare non può essere registrato se si ascolta musica per dormire.
- Tocca **Inizio del sonno** e colloca il tuo telefono entro 50 cm dal cuscino. Il telefono monitorerà e registrerà i dati del tuo sonno.

- Tocca le icone nella parte inferiore dello schermo per selezionare, riprodurre, spegnere e impostare un orario per la musica per il sonno.

Visualizzazione dei tuoi dati del sonno

- Accedi a Elenco app, apri **Sonno** () per visualizzare i dati relativi al sonno notturno e al riposo del giorno corrente.
 - Apri l'app **Huawei Health** e tocca la scheda **Sonno** sulla schermata **Health** per visualizzare i tuoi dati del sonno giornalieri, settimanali, mensili e annuali.
-  I dati registrati vengono aggiornati ogni mattina presto.

Consapevolezza della respirazione nel sonno

La funzione di consapevolezza della respirazione nel sonno aiuta a rilevare le interruzioni nella respirazione mentre dormi.

Attivazione dell'app

-  Connetti l'orologio all'app **Huawei Health** prima di utilizzare questa funzione.
- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai in **Health** > **Sonno** e tocca **Consapevolezza della respirazione nel sonno** nello schermo inferiore.
 - 2 Quando usi la funzione per la prima volta, seguire le istruzioni sullo schermo, tocca **Consenti**, tocca **Accetta** per accedere alla schermata **Consapevolezza della respirazione nel sonno**, tocca **Attiva** e attiva l'interruttore per **Consapevolezza della respirazione nel sonno**.
 - 3 Una volta attivato, quando indossi l'orologio mentre dormi, l'orologio rileverà le interruzioni nella tua respirazione mentre dormi.

Visualizzare i dati

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai in **Health** > **Sonno** e tocca **Consapevolezza della respirazione nel sonno** nello schermo inferiore per visualizzare il risultato del rilevamento più recente e tutti i risultati del rilevamento.
- 2 Tocca  nell'angolo in alto a destra e tocca **Tutti i dati** per visualizzare i dati di un giorno specifico.

Attivare/disattivare la consapevolezza della respirazione nel sonno

Apri l'app **Huawei Health**, vai in **Health** > **Sonno**, tocca **Consapevolezza della respirazione nel sonno** nello schermo inferiore, tocca  nell'angolo in alto a destra, tocca **Consapevolezza della respirazione nel sonno** e attiva o disattiva l'interruttore per **Consapevolezza della respirazione nel sonno**.

Disattivare il servizio

Apri l'app **Huawei Health**, vai in **Health** > **Sonno**, tocca **Consapevolezza della respirazione nel sonno** nello schermo inferiore, tocca  nell'angolo in alto a destra, tocca **Informazioni**

e poi **Disattiva servizio**, quindi segui le istruzioni sullo schermo per completare le impostazioni.

Misurazione della SpO2

-  Per usare questa funzione, aggiorna il dispositivo indossabile e l'app **Huawei Health** alla versione più recente.
 - Per garantire la precisione della misurazione dell'SpO2, indossare il dispositivo indossabile in modo aderente e corretto. Assicurati che il modulo di monitoraggio sia a diretto contatto con la pelle, senza ostacoli.
- 1** Indossa il dispositivo indossabile correttamente e tieni il braccio fermo.
 - 2** Premi il tasto Su sul dispositivo indossabile per accedere all'elenco delle app, scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo fino a visualizzare **SpO2** () e tocca questa opzione.
 - 3** Per alcuni prodotti, dovrai toccare **Misura**. Prevarrà l'interfaccia effettiva del prodotto.
 - 4** Ricorda di tenere il dispositivo fermo con lo schermo rivolto verso l'alto durante le misurazioni dell'SpO2.

Misurazione automatica dell'SpO2

- 1** Apri l'app **Huawei Health**, tocca **Dispositivi**, quindi il nome del dispositivo connesso e accedi alla schermata dei dettagli. Tocca **Monitoraggio della salute** e attiva/disattiva la **SpO2 automatica**.
- 2** Tocca **Avviso SpO2 bassa** per impostare il limite inferiore del tuo livello di SpO2 per ricevere un avviso quando non stai dormendo.

Misurazione della frequenza cardiaca

Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è attivato per impostazione predefinita, e consente di visualizzare una curva della frequenza cardiaca. Se questa funzione è disattivata, può essere visualizzato solo il risultato di una singola misurazione.

-  Per garantire una misurazione più accurata della frequenza cardiaca, indossa il dispositivo correttamente e assicurati che il cinturino sia allacciato. Assicurati che il dispositivo sia ben fissato al polso durante l'allenamento. Assicurati che il modulo di monitoraggio sia a diretto contatto con la pelle, senza ostacoli.

Misurazione singola della frequenza cardiaca

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

2 Accedi all'elenco delle app e seleziona **Frequenza cardiaca** per misurare la frequenza cardiaca.

- i** Questa misurazione può anche essere influenzata da fattori esterni come bassa perfusione sanguigna, tatuaggi, molti peli sul braccio, carnagione scura, abbassamento o movimento del braccio o temperature ambiente basse.

Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca

Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e attiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**. Una volta attivata questa funzione, il dispositivo può misurare la frequenza cardiaca in tempo reale.

Puoi impostare **MODALITÀ MONITORAGGIO** su **Intelligente** o **Tempo reale**.

- Modalità intelligente: monitora la frequenza cardiaca in base al carico dell'allenamento.
- Modalità in tempo reale: la misurazione della frequenza cardiaca verrà eseguita una volta al secondo indipendentemente dal carico di allenamento.
- i** L'uso della modalità in tempo reale aumenta il consumo di energia del dispositivo, mentre la modalità intelligente regola l'intervallo di misurazione della frequenza cardiaca in base all'intensità dell'attività, riducendo così il consumo di energia.

Misurazione della frequenza cardiaca a riposo

La frequenza cardiaca a riposo si riferisce ai tuoi battiti cardiaci al minuto misurati quando sei sveglio, fermo e calmo. È un indicatore importante delle tue condizioni cardiache. Il momento migliore per misurare la frequenza cardiaca a riposo è al mattino, appena svegli.

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

- i** • I dati sulla frequenza cardiaca a riposo sul dispositivo verranno eliminati automaticamente alle 00:00 (orario a 24 ore) o alle 12:00 a mezzanotte (orario a 12 ore).
- La frequenza cardiaca effettiva a riposo potrebbe non essere visualizzata o misurata con precisione, in quanto non succede sempre che la tua frequenza cardiaca venga misurata automaticamente nel momento ottimale.

Avvisi sulla frequenza cardiaca

Avviso frequenza elevata

Vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, attiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e imposta **Avviso frequenza elevata**. Quindi riceverai un avviso quando

non svolgi un allenamento e la frequenza cardiaca a riposo rimane al di sopra del limite impostato per più di 10 minuti.

Avviso frequenza bassa

Vai alla schermata dei dettagli del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute** >

Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca, attiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** e imposta **Avviso frequenza bassa**. Quindi riceverai un avviso quando non svolgi un allenamento e la frequenza cardiaca a riposo rimane al di sotto del limite impostato per più di 10 minuti.

Misurare la frequenza cardiaca per un allenamento

Durante un allenamento, il dispositivo visualizza la frequenza cardiaca e la zona di frequenza cardiaca in tempo reale e ti avvisa quando la frequenza cardiaca supera il limite massimo. Per risultati di allenamento ottimali, ti consigliamo di svolgere un allenamento in base alla tua zona di frequenza cardiaca.

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

-  Se viene selezionata la **Percentuale massima frequenza cardiaca** come metodo di misurazione, la zona di frequenza cardiaca per diversi tipi di allenamento (Estremo, Anaerobico, Aerobico, Brucia grassi e Riscaldamento) verrà calcolata in base alla frequenza cardiaca massima (per impostazione predefinita "220 - età").
- Se viene selezionata la **Percentuale HRR** come metodo di misurazione, l'intervallo della frequenza cardiaca per diversi tipi di allenamento (Anaerobico avanzato, Anaerobico di base, Acido lattico, Aerobico avanzato e Aerobico di base) verrà calcolato in base alla riserva della frequenza cardiaca ("HRmax meno HRrest").
- Misurazione della frequenza cardiaca durante un allenamento: puoi visualizzare la frequenza cardiaca in tempo reale sul dispositivo quando inizi un allenamento. Dopo aver terminato l'allenamento, nella schermata risultati di allenamento è possibile controllare la frequenza cardiaca media e massima, nonché la zona di frequenza cardiaca.
-  La frequenza cardiaca non verrà visualizzata se allontani il dispositivo dal polso durante l'allenamento. Tuttavia, continuerà a cercare il segnale della frequenza cardiaca per qualche istante. La misurazione riprenderà una volta indossato di nuovo il dispositivo.
- Puoi visualizzare grafici che mostrano le variazioni della frequenza cardiaca, la frequenza cardiaca massima e la frequenza cardiaca media per ciascun allenamento in **Dettagli esercizio** nell'app **Huawei Health**.

Limite superiore della frequenza cardiaca in esercizio

Dopo aver iniziato un allenamento, il dispositivo vibrerà per avvisare che il valore della frequenza cardiaca ha superato il limite superiore per più di 60 secondi.

- 1 Apri l'app **Huawei Health**, vai in **Personale > Impostazioni > Impostazioni di allenamento > Impostazioni frequenza cardiaca in esercizio** e tocca **Limite frequenza cardiaca**.
 - 2 Seleziona il valore limite superiore della frequenza cardiaca che desideri impostare e tocca **OK**.
-  Se disattivi la guida vocale per i singoli allenamenti, verrai avvisato solo tramite vibrazioni e messaggi delle schede.

Stress test

Test dei livelli di stress

Durante uno stress test, indossa l'orologio correttamente e non muoverti. L'orologio non eseguirà test dei livelli di stress quando ti alleni o quando muovi il polso troppo frequentemente.

- Stress test singolo:
Apri l'app Huawei Health, tocca la scheda **Stress** e tocca **Stress test** per avviare un singolo stress test. Quando utilizzi la funzione stress test per la prima volta, segui le istruzioni sullo schermo nell'app Huawei Health per calibrare il livello di stress.
 - Stress test periodici:
Apri l'app Huawei Health, tocca **Dispositivi** e poi il nome del dispositivo, vai in **Monitoraggio della salute > Test automatico livelli di stress**, attiva l'interruttore per **Test automatico livelli di stress** e segui le istruzioni sullo schermo per calibrare il livello di stress. Gli stress test periodici inizieranno automaticamente quando indossi l'orologio correttamente.
-  L'accuratezza dello stress test può essere compromessa se l'utente ha appena assunto sostanze che contengono caffeina, nicotina, alcol o droghe psicoattive. Inoltre, la misurazione potrebbe essere meno precisa se l'utente soffre di malattie cardiache o asma, ha eseguito allenamenti recenti o indossa l'orologio in modo errato.

Visualizzare i dati dello stress

- Sull'orologio:
Premi il tasto Su per accedere all'elenco delle app oppure scorri verso l'alto o il basso fino a quando non trovi **Stress**, quindi toccalo per visualizzare i cambiamenti relativi allo stress quotidiano, incluso il grafico a barre, il livello e la percentuale dello stress di un singolo giorno.
- Nell'app Huawei Health:

Apri l'app Huawei Health, quindi tocca la scheda **Stress** per visualizzare il tuo livello di stress più recente, le curve di stress giornaliere, settimanali, mensili e annuali e i consigli corrispondenti.

Promemoria attività

Quando **Promemoria attività** è attivato, il dispositivo monitorerà la tua attività durante il giorno a intervalli regolari (un'ora per impostazione predefinita). Il dispositivo vibrerà e lo schermo si accenderà per ricordarti di prenderti un momento per alzarti e muoverti se non hai fatto movimenti durante il periodo impostato.

Apri l'app Huawei Health, vai alla schermata delle impostazioni del dispositivo, tocca **Monitoraggio della salute** e attiva **Promemoria attività**.

-  • Il dispositivo non vibrerà per ricordarti di muoverti se hai attivato **Non disturbare**.
 - Il dispositivo non vibrerà se rileva che stai dormendo.
 - Il dispositivo invierà promemoria di attività solo tra le 8:00 e le 12:00 e tra le 14:30 e le 21:00.

Prevedere il prossimo ciclo mestruale

Attivazione dell'app

- 1** Per utilizzare questa funzione, collega l'orologio all'app **Huawei Health** sul telefono, apri l'app, accedi alla schermata **Health**, tocca la scheda **Calendario ciclo mestruale**, accetta l'informativa sulla privacy, imposta i dati della mestruazione e tocca **Inizia**.
- 2** Dopo l'attivazione, il telefono sincronizzerà automaticamente i dati con l'orologio quando viene indossato.
Tocca **Apri app** per accedere alla **Calendario ciclo mestruale** schermata Home dell'app.
Tocca **OK** per tornare alla schermata precedente.

Registrazione e visualizzazione del calendario ciclo mestruale sull'orologio

- 1** Premi il tasto Su dell'orologio per aprire l'elenco app e seleziona **Calendario ciclo mestruale**. Nella schermata Home dell'app, tocca l'icona  a destra del Calendario ciclo mestruale per passare dalla visualizzazione mensile a quella con grafico ad anelli.
- 2** Tocca **Modifica** o l'icona  per registrare le informazioni **Inizio** e **Terminato**. Scorri verso l'alto sulla schermata per visualizzare il **Riepilogo** relativo alla mestruazione. Scorri nuovamente verso l'alto per registrare le tue condizioni fisiche. Quindi, scorri di nuovo verso l'alto per passare alla schermata **Altro** e visualizza **Guida**.
Vista mensile: puoi selezionare un determinato mese per visualizzare i dati di quel determinato periodo.

Registrazione del ciclo mestruale sull'app Huawei Health

- 1** Apri l'app **Huawei Health**, vai alla schermata **Health** e tocca la scheda **Calendario ciclo mestruale** per scaricare il pacchetto di funzioni e completare le impostazioni dei dati. Se non riesci a trovare la scheda, tocca **Modifica** per aggiungerla alla schermata Home.
- 2** Nella schermata **Calendario ciclo mestruale**, puoi selezionare date specifiche di **Inizio mestruazioni** o **Fine mestruazione** per registrare la durata della mestruazione. Puoi anche registrare le tue condizioni fisiche in **Sintomi fisici**.
- 3** Tocca **⋮** nell'angolo in alto a destra della schermata **Calendario ciclo mestruale**, seleziona **Impostazioni** per impostare la durata della mestruazione e del ciclo mestruale, quindi attiva o disattiva l'interruttore **Promemoria**.
Attiva l'interruttore per **Previsioni**. Una volta attivata, previsione ciclo mestruale combinerà i dati del dispositivo indossabile, come la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la frequenza respiratoria, per generare previsioni migliori.
Tocca **Registri delle mestruazioni** per visualizzare **Mestruazione media** e **Ciclo mestruale medio**.
Tocca **Tutti i dati** per visualizzare i dati cronologici.

Esercizio

Iniziare un allenamento individuale

Iniziare un allenamento sul dispositivo indossabile

- 1 Vai all'elenco delle app del dispositivo indossabile e tocca **Allenamento** ().
- 2 Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo e seleziona l'allenamento che desideri fare. In alternativa, scorri verso l'alto sullo schermo e tocca **Personalizza** per aggiungere altre modalità di allenamento.
 -  Per rimuovere un allenamento:
Seleziona **Allenamento** dall'elenco delle app, scorri verso l'alto sullo schermo fino a quando non trovi **Personalizza**, toccalo e seleziona il tipo di allenamento da eliminare, quindi tocca  per rimuoverlo dall'elenco degli allenamenti. Per cambiare ordine, puoi toccare .
- 3 Tocca l'icona di un allenamento per iniziarlo.
- 4 Quando lo schermo è acceso, tieni premuto il tasto Su per terminare l'allenamento. In alternativa, premi il tasto Su per mettere in pausa l'allenamento, tocca  per riprenderlo o tocca  per terminarlo.

Utilizzare l'app Huawei Health per avviare un allenamento

- 1 Quando il dispositivo indossabile è collegato all'app **Huawei Health**, inizia un allenamento (che include una singola sessione di allenamento e un corso di formazione) nell'app.
- 2 Nell'app **Huawei Health**, tocca  per sospendere un allenamento, tocca  per riprenderlo e tieni premuto  per terminarlo. Il dispositivo sospenderà, riprenderà o terminerà l'allenamento di conseguenza.
 -  • Durante un allenamento, i dati come la durata e la distanza verranno visualizzati sia nell'app **Huawei Health** sia sul dispositivo indossabile.
 - Se la distanza o la durata dell'allenamento è troppo breve, i dati dell'allenamento non verranno registrati.

Impostazioni di allenamento

Sul dispositivo indossabile, tocca l'icona a destra di un allenamento per impostare **Obiettivo**, **Promemoria**, **Pausa automatica**, **Allenamento a intervalli**, **Compagno Smart**, **Visualizzazione dati** e **Rimuovi** (le impostazioni variano a seconda dell'allenamento).

- **Impostazioni del promemoria vocale**

Tocca **Promemoria**, quindi imposta **Intervallo** da **Distanza** o **Tempo** e attiva o disattiva l'interruttore per **Frequenza cardiaca**.

i Attualmente, i promemoria vocali sono supportati solo in alcune lingue. Per lingue come l'italiano e il tedesco, prima è necessario aggiornare il dispositivo indossabile alla versione più recente, riconnetterlo al telefono e scaricare il pacchetto della lingua richiesto dal telefono. Quando il dispositivo indossabile è associato a un iPhone, il processo di download potrebbe richiedere molto tempo.

- **Prevenzione tocco accidentale**

Tocca **Prevenzione tocco accidentale** per attivare o disattivare gli interruttori per **Blocco automatico Corona** e **Blocco automatico schermo**.

- **Sospensione automatica**

Attiva o disattiva l'interruttore per attivare o disattivare **Pausa automatica**. Il dispositivo indossabile sospenderà automaticamente l'allenamento se rileva che ti sei fermato, poi lo riprenderà quando ricominci.

- **Intervallo di allenamento**

L'intervallo di allenamento è un tipo di esercizio in cui vengono eseguiti alternativamente allenamenti ad alta intensità e riposi. È un modo molto efficace per aumentare le tue capacità cardiopolmonari e la forza muscolare, oltre a migliorare le tue prestazioni in allenamento. Alcuni tipi di allenamento sul dispositivo indossabile supportano l'intervallo di allenamento. Tocca l'icona a destra di un tipo di allenamento, tocca **Allenamento a intervallie** imposta i parametri per iniziare l'allenamento.

Corsa intelligente

Una volta attivata Corsa intelligente, puoi visualizzare di quanto hai superato o sei rimasto indietro rispetto al ritmo target in tempo reale durante un allenamento all'aperto.

- 1 Premi il tasto Su per accedere all'elenco delle app e tocca **Allenamento**.
- 2 Tocca l'icona Impostazioni a destra di **Corsa all'aperto** e attiva **Corsa intelligente**.
- 3 Tocca **Target ritmo** per personalizzare un ritmo di corsa obiettivo.
- 4 Torna all'elenco delle app, tocca **Corsa all'aperto**, attendi il completamento del posizionamento GPS e tocca l'icona Corsa per iniziare a correre.

Programmi per la corsa

Il dispositivo fornisce programmi di allenamento scientifici personalizzati che si adattano al tuo tempo per soddisfare le tue esigenze di allenamento. Il dispositivo può regolare automaticamente il programma di allenamento ogni settimana prendendo in considerazione il modo in cui esegui l'allenamento, creare un riepilogo per aiutarti a completare il programma tempestivamente e regolare in modo intelligente la difficoltà dei corsi successivi in base allo stato di allenamento e al riscontro.

Creare un programma per la corsa

- 1 Apri l'app Health, vai in **Allenamento** > **Corsa all'aperto** o **Corsa al chiuso** > **Programma corsa IA**, tocca **Altro** a destra, quindi seleziona un programma per la corsa e segui le istruzioni sullo schermo per completare la creazione del programma.
- 2 Premi il tasto Su dell'orologio per accedere all'elenco delle app e vai in **Allenamento** > **Corsi e programmi** > **Programma allenamento** per visualizzare il tuo programma per la corsa. Il giorno dell'allenamento, tocca l'icona Allenamento per cominciare.

Terminare un programma per la corsa

Apri l'app Health, vai in **Allenamento** > **Programma**, tocca  nell'angolo in alto a destra e tocca **Termina piano**.

Altre impostazioni

Apri l'app Health, vai in **Allenamento** > **Programma**, tocca  nell'angolo in alto a destra:

Tocca **Visualizza programma** per visualizzare i dettagli sul programma.

Tocca **Sincronizza il dispositivo indossabile** per sincronizzare i programmi sul dispositivo indossabile.

Tocca **Impostazioni programma** per modificare informazioni quali il giorno dell'allenamento, l'ora dei promemoria e se sincronizzare il programma con il calendario.

Visualizzare lo stato dell'allenamento

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

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

Visualizzare i registri di allenamento

Visualizzare i registri di allenamento sul dispositivo

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

Visualizzare i registri di allenamento nell'app Huawei Health

Puoi visualizzare i dati dettagliati dell'allenamento anche in **Registro esercizi** nella schermata **Health** dell'app Huawei Health.

Eliminare i registri di allenamento

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

Rilevare automaticamente gli allenamenti

Vai in **Impostazioni** > **Impostazioni allenamento** e attiva **Rilevamento automatico allenamenti**. Dopo che questa funzione è stata attivata, il dispositivo ti ricorderà di avviare un allenamento quando rileva una maggiore attività. Puoi ignorare la notifica o scegliere di avviare l'allenamento corrispondente.

-  I tipi di allenamento supportati sono soggetti alle istruzioni sullo schermo.
 - Il dispositivo identificherà automaticamente la tua modalità di allenamento e ti ricorderà di avviare un allenamento se soddisfi i requisiti basati sulla postura e sull'intensità dell'allenamento e rimani in questo stato per un certo periodo di tempo.
 - Se l'intensità effettiva dell'allenamento è inferiore a quella richiesta dalla modalità di allenamento per un certo periodo di tempo, il dispositivo visualizzerà un messaggio che indica che l'allenamento è terminato. Puoi ignorare il messaggio o terminare l'allenamento.

Via di ritorno

Quando inizi un allenamento all'aperto e attivi la funzionalità Via di ritorno, l'orologio registra il tuo percorso e ti aiuta a orientarti. Una volta raggiunta la destinazione, puoi utilizzare questa funzione per tornare all'area che hai attraversato o da cui provieni.

Sull'orologio, accedi all'elenco delle app, quindi scorri verso il basso per trovare e toccare **Allenamento**. Attiva una sessione di allenamento all'aperto. Quindi scorri verso l'alto sullo schermo e seleziona **Via di ritorno** o **Linea dritta** per tornare all'area che hai attraversato o da cui provieni.

Se sullo schermo non sono visualizzate le opzioni **Via di ritorno** o **Linea dritta**, tocca lo schermo per visualizzarle.

-  Tocca + o - sulla schermata di navigazione per regolare la scala della mappa.
- Questa funzione è disponibile solo durante gli allenamenti e verrà disattivata al termine dell'allenamento.

Condivisione del percorso di allenamento

Importazione di un percorso dall'app Huawei Health

- 1 Esporta un percorso.
 - a Sulla schermata **Registro esercizi** nell'app Huawei Health, apri un registro specifico di allenamento all'aperto, tocca l'icona del percorso sulla destra e seleziona **Esporta percorso**.
 - b Quindi tocca **Salva** per salvare il percorso sul telefono.
- 2 Importa un percorso.
Vai in **Personale** > **Il mio percorso** > **Importa percorso** e scegli un percorso per salvarlo e trasferirlo sul dispositivo indossabile.
- 3 Visualizza o elimina un file di percorso salvato.
Vai in **Personale** > **Il mio percorso** e seleziona un file di percorso per visualizzarlo o eliminarlo.

Condivisione di un percorso sul dispositivo indossabile

- 1 Apri l'app Huawei Health, vai in **Personale** > **Il mio percorso** e tocca il percorso di destinazione. Sulla schermata dei dettagli del percorso, tocca l'icona a quattro puntini nell'angolo in alto a destra e vai in **Invia a indossabile**.
- 2 Sul dispositivo indossabile vai in **Percorsi** per un tipo di allenamento specifico che supporta questa funzione e seleziona il percorso di destinazione per iniziare la navigazione. Quindi potrai navigare verso la destinazione come da suggerimenti.

Altro

Multitasking

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

- 1 Premi due volte il tasto Su quando lo schermo è acceso e sbloccato per accedere alla schermata multitasking. Da lì puoi visualizzare tutte le app in esecuzione.
- 2 Scorri verso destra o sinistra sullo schermo e procedi come segue:
 - Tocca un'app per visitare la schermata dei dettagli dell'app.
 - Tieni premuto su un'app e scorri verso l'alto per chiudere l'app.
 - Tocca  per chiudere tutte le app in esecuzione.

 Questa funzione non è disponibile durante gli aggiornamenti.

Carica

Carica

- 1 Collega la base di carica a un adattatore di alimentazione, quindi collega l'adattatore di alimentazione alla rete elettrica.
- 2 Appoggia l'orologio sulla base di carica e allinea i contatti metallici dell'orologio a quelli della base di carica finché non viene visualizzata un'icona di carica sullo schermo dell'orologio.
- 3 Rimuovi l'orologio e scollega l'alimentatore dopo che l'orologio è completamente carico e l'indicatore di carica visualizza il 100%.

-  • Ti consigliamo di utilizzare un caricabatterie Huawei o un caricabatterie non Huawei conforme alle leggi e ai regolamenti regionali o nazionali corrispondenti, nonché agli standard di sicurezza regionali e internazionali, per caricare l'orologio. Altri caricabatterie e accumulatori di carica che non soddisfano gli standard di sicurezza corrispondenti possono causare problemi come la carica lenta e il surriscaldamento. Presta attenzione quando utilizzi questi dispositivi. Ti consigliamo di acquistare un alimentatore Huawei da un punto vendita ufficiale Huawei.
- Mantieni la porta di ricarica asciutta e pulita per evitare cortocircuiti o altri rischi.
- La base di carica, essendo magnetica, tende ad attirare oggetti metallici. Pertanto, è necessario controllare e pulire la base di carica prima dell'uso. Non esporre la base di carica a temperature elevate per lungo tempo: questo potrebbe causare la smagnetizzazione della base di carica o altri problemi.

Verificare il livello della batteria

Metodo 1: scorri verso il basso dalla parte superiore della schermata Home per verificare il livello della batteria.

Metodo 2: collega l'orologio a un alimentatore e verifica il livello della batteria nella schermata di carica.

Metodo 3: verifica il livello della batteria su un quadrante che visualizza del livello della batteria.

Metodo 4: connetti l'orologio all'app **Huawei Health**, apri l'app **Huawei Health**, tocca **Dispositivi** e il nome del dispositivo, quindi verifica il livello della batteria nella schermata dei dettagli del dispositivo.

Configurare quadranti della Galleria

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

Selezione dei quadranti della Galleria

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

Altre impostazioni

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

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

Impostazione del quadrante AOD

Dopo aver impostato il quadrante Display sempre attivo (AOD), puoi scegliere di visualizzare il quadrante principale o il quadrante AOD quando alzi il polso.

 L'attivazione della funzionalità AOD comporta una riduzione della durata della batteria.

- 1** Apri l'elenco app, vai in **Impostazioni** > **Quadrante e Home** e attiva **Display sempre attivo**.
- 2** quando la funzione AOD è attiva, lo stile del quadrante verrà configurato per impostazione predefinita.

- 3** Seleziona **Solleva per visualizzare AOD** o **Solleva per visualizzare quadrante**, a seconda delle necessità.

OneHop per i quadranti

Puoi usare OneHop per caricare immagini come quadranti della Galleria sull'orologio. Le immagini salvate nel cloud dovranno essere scaricate prima di poter essere trasferite. Quando carichi più di un'immagine, puoi toccare il quadrante per passare da un'immagine all'altra.

- i** • Prima di utilizzare questa funzione, aggiorna l'app Huawei Health alla versione più recente e assicurati che il dispositivo indossabile sia connesso al telefono/tablet.
- Questa funzione è disponibile solo per i telefoni Huawei che supportano NFC e che eseguono EMUI 10.0 o versioni successive. OneHop non sarà più supportato dopo che EMUI 9.0 verrà aggiornato alla versione .

Attivare OneHop

- i** Una volta che OneHop è stato attivato sul dispositivo, non potrai disattivarlo. Anche se il dispositivo è stato ripristinato alle impostazioni di fabbrica, la funzione sarà comunque attivata.

Per alcuni modelli di dispositivi OneHop è attivato per impostazione predefinita e non deve essere attivato manualmente.

- 1** Nell'elenco delle app del dispositivo, vai in **Impostazioni > OneHop** per accedere alla schermata OneHop.
- 2** Tocca **Attiva**. Una volta attivata la funzione, sullo schermo verrà visualizzato **Attivata**.

Utilizzare OneHop

- 1** Attiva l'NFC sul telefono.
- 2** Vai in Galleria sul telefono, seleziona le immagini da trasferire e avvicina l'area NFC sul retro del telefono al quadrante. Una volta terminato il trasferimento, le immagini verranno visualizzate sul quadrante in sequenza.
- 3** Apri l'app Huawei Health, vai alla schermata delle impostazioni del dispositivo e tocca **Quadranti orologio > Altro > Personale > Galleria**. Vedrai le immagini trasferite nella Galleria. Puoi personalizzare liberamente lo stile e il layout dei quadranti della Galleria in base alle tue preferenze.

Gestire i quadranti

Watch Face Store offre una vasta gamma di quadranti tra cui scegliere. Per usare questa funzione, aggiorna l'orologio e l'app **Huawei Health** alla versione più recente.

Cambiare un quadrante sull'orologio

- 1** Tocca e tieni premuto il quadrante dell'orologio nella schermata Home.

2 Scorri verso sinistra o destra per selezionare il tuo quadrante preferito. Puoi anche scorrere sullo schermo all'estrema destra, toccare **+** e scorrere verso l'alto o verso il basso per selezionare il tuo quadrante preferito.

 Alcuni quadranti supportano comandi personalizzati. Puoi toccare  nella parte inferiore del quadrante per personalizzare il contenuto visualizzato.

Installare e modificare il quadrante sul telefono

1 Apri l'app **Huawei Health**, accedi alla schermata dei dettagli del dispositivo e vai in **Quadranti orologio > Altro**.

2 Seleziona un quadrante.

a Se il quadrante non è stato installato, tocca **Installa**. Al termine dell'installazione, l'orologio utilizzerà automaticamente questo nuovo quadrante.

b Se il quadrante è stato installato, tocca **Imposta come predefinito** per utilizzare il quadrante.

 La schermata dei dettagli di un quadrante mostra il traffico che verrà generato durante il download e l'installazione del quadrante.

Eliminare un quadrante

Nell'app Huawei Health

1 Apri l'app **Huawei Health**, accedi alla schermata dei dettagli del dispositivo e vai in **Quadranti orologio > Altro**.

2 Seleziona un quadrante installato e tocca  per eliminarlo.

 Non è possibile eliminare i quadranti Galleria, Caleidoscopio o Stile.

- Dopo averlo eliminato un quadrante, non dovrai acquistarlo di nuovo dal negozio di quadranti.

Sul dispositivo

1 Tocca e tieni premuta la schermata home del dispositivo per accedere alla schermata di selezione del quadrante.

2 Scorri verso l'alto dalla parte inferiore dello schermo del dispositivo e tocca **Rimuovi** per eliminare il quadrante. Puoi scaricare di nuovo il quadrante eliminato dal negozio dei quadranti.

Impostare i suoni

Impostare il volume della suoneria

1 Premi il Tasto Su sull'orologio per aprire l'elenco delle app, quindi vai su **Impostazioni > Suoni e vibrazioni > Volume suoneria**.

2 Scorri verso l'alto o verso il basso per regolare il volume della suoneria.

Disattivare e riattivare l'audio

- 1 Premi il Tasto Su sull'orologio per aprire l'elenco delle app, quindi vai su **Impostazioni** > **Suoni e vibrazioni**.
- 2 Attiva o disattiva **Silenzioso**.

Display e luminosità

Entra nella schermata dell'elenco delle app e vai in **Impostazioni** > **Display e luminosità** per regolare la luminosità dello schermo e impostare il tempo di accensione e di sospensione.

Regolazione della luminosità dello schermo

- 1 Nella schermata **Display e luminosità**, se viene visualizzata **Automatica** ed è attivata, disattivala.
- 2 Tocca **Luminosità** per regolare la luminosità dello schermo secondo necessità.

Impostazione del tempo di accensione dello schermo

- 1 Nella schermata **Display e luminosità**, tocca **Schermo attivo** e seleziona il tempo per cui desideri che lo schermo rimanga acceso.
- 2 Scorri verso il basso sulla schermata del quadrante dell'orologio e tocca **Schermo attivo** per attivare o disattivare **Schermo attivo**.

Impostazione del tempo di sospensione

Nella schermata **Display e luminosità**, tocca **Sosp** per impostare il tempo di sospensione.

Aggiornamenti

Metodo 1

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

Metodo 2

vai in **Impostazioni** > **Sistema e aggiornamenti** > **Aggiornamento** e tocca **Aggiorna**. Segui le istruzioni sullo schermo per completare l'aggiornamento.

- Tocca l'icona Impostazioni a destra di **Aggiornamento firmware**, attiva **Scarica automaticamente pacchetti di aggiornamento su WLAN** e il dispositivo scaricherà automaticamente il pacchetto di aggiornamento e ti invierà una notifica ogni volta che rileva una nuova versione. Segui le istruzioni sullo schermo per aggiornare il dispositivo.
- Ti consigliamo di assicurarti che il dispositivo abbia un livello di batteria superiore al 20% prima dell'aggiornamento.
- Durante l'installazione, il Bluetooth del dispositivo si disconnetterà automaticamente e si riconnetterà una volta completato l'aggiornamento.
- Non caricare il dispositivo durante l'aggiornamento.

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

Resistenza all'acqua e alla polvere significa che il dispositivo indossabile impedisce all'acqua e alla polvere di penetrarvi e di danneggiare i componenti interni e la scheda madre.

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

Livello di resistenza all'acqua	Definizione del livello di resistenza	Scenario di resistenza
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------

5 ATM	<p>È uno standard di resistenza all'acqua (ISO22810) definito dall'ISO. Indica che il dispositivo indossabile può sopportare una pressione idrostatica simulata pari a una profondità di 50 metri a una temperatura ambiente per 10 minuti e non significa che l'orologio sia resistente all'acqua in acque profonde 50 metri. I dispositivi indossabili con un livello di resistenza di 5 ATM sono resistenti all'acqua durante il nuoto. Puoi indossare questo tipo di dispositivo indossabile quando nuoti o prendi parte ad altre attività acquatiche nella vita quotidiana.</p> <p>Livello di resistenza alla polvere: Se i dispositivi indossabili sono conformi allo standard IEC 60529:2013 (livello 6), questo significa che nessun tipo di polvere può penetrare all'interno.</p>	<p>Questi dispositivi indossabili sono conformi al livello di resistenza di 5 ATM secondo lo standard ISO 22810:2010, che indica che possono resistere a una pressione statica dell'acqua fino a 50 metri per 10 minuti, ma non significa che siano resistenti all'acqua in acque profonde 50 metri. La resistenza all'acqua non è permanente e le prestazioni potrebbero ridursi con l'utilizzo quotidiano.</p> <p>I dispositivi indossabili possono prevenire l'ingresso di polvere in ambienti come soggiorni, uffici, laboratori, studi dell'industria leggera e magazzini. Non sono adatti per ambienti particolarmente polverosi. Possono essere utilizzati in acque poco profonde, come in piscina o in spiaggia e possono essere utilizzati e indossati durante l'esercizio fisico, nei giorni di pioggia e mentre ci si lava le mani.</p> <p> Se un orologio con un altoparlante viene immerso in acqua o viene indossato in acqua, è necessario rimuovere immediatamente l'acqua dall'altoparlante o utilizzare la funzione di drenaggio dell'orologio per evitare che la presenza d'acqua abbia delle ripercussioni sull'altoparlante.</p> <p>I dispositivi indossabili non sono adatti all'utilizzo nei seguenti scenari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Immersioni, immersioni subacquee, tuffi da piattaforma, risciacquo ad alta pressione o altre attività con acqua ad alta temperatura o con forte corrente.
-------	---	---

		<p>2. Docce calde, terme, saune (bagni di vapore) e altre attività in ambienti con alta temperatura e alta umidità.</p> <p>3. I cinturini in pelle e metallo non sono progettati per resistere al contatto con liquidi, ad esempio al sudore o se utilizzi il dispositivo durante il nuoto. In tali scenari, si consiglia di indossare altri tipi di cinturini.</p> <p>(I danni al dispositivo indossabile causati da immersione in un liquido non sono coperti dalla garanzia nel caso in cui il dispositivo indossabile venga utilizzato in uno scenario non idoneo.)</p>
--	--	---

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

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

Smontare o riparare il dispositivo indossabile in un negozio Huawei non autorizzato.

Esporre il dispositivo a sostanze alcaline, come sapone o acqua saponata, durante docce o bagni.

Esporre il dispositivo a profumi, solventi, detergenti, sostanze acide, pesticidi, emulsioni, creme solari, creme idratanti o tinture per capelli.

Caricare il dispositivo quando è bagnato.

-  Utilizza il prodotto in conformità al manuale fornito sul sito Web ufficiale Huawei o alla Guida Rapida fornita con il prodotto. Non sono previsti servizi di garanzia gratuiti per danni causati da uso improprio.