Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Erscheinungsbild 1
Tasten und Bildschirmsteuerelemente 1
Mit einem EMUI-Telefon koppeln 4
Mit einem iPhone koppeln 4
Koppeln mit einem Android-Telefon 5
Internetzugang auf deiner Uhr 6
Wechsel des Akkumodus 7

eSIM-Abonnement

Aktivierung des eSIM-Services 9
eSIM-Nummer ändern oder übertragen 10
Bluetooth-Anrufe und Standalone-eSIM-Anrufe 10

Assistent

Assistant·TODAY 14
Senden und Empfangen von SMS-Nachrichten 15
Steuerung der Bluetooth-Ohrhörer 16
Einstellungsmodi 17
Verwalten von Watchfaces 18
Benutzerdefinierte Funktionskarten 20
Memo 21
Rekorder 22
Remote-Auslöser 23
Nachrichtenverwaltung 23
Musikwiedergabe 25

Gesundheitsmanagement

Health Glance 27
Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen 28
Emotionales Wohlbefinden 29
Aktivitätsringe 30
Rollstuhlmodus 32
Stay Fit-App 34
EKG-Messung 35
SpO2-Messung 37
Herzfrequenzmessung 38
Schlafüberwachung 39
Beobachtung der Schlafatmung 40
Zykluskalender 41
Sturzerkennung und Notfall-SOS 42

Trainieren

Trainingseinstellungen 44
Starten eines Trainings 45
Mini-Trainingseinheit 46
Starten eines Laufs 47
Traillauf 49
RouteDraw 50
Radfahren 51
Golfmodus 52
Tauchmodus 54
Expeditionsmodus 56
Verwenden einer Offline-Karte 57

Mehr

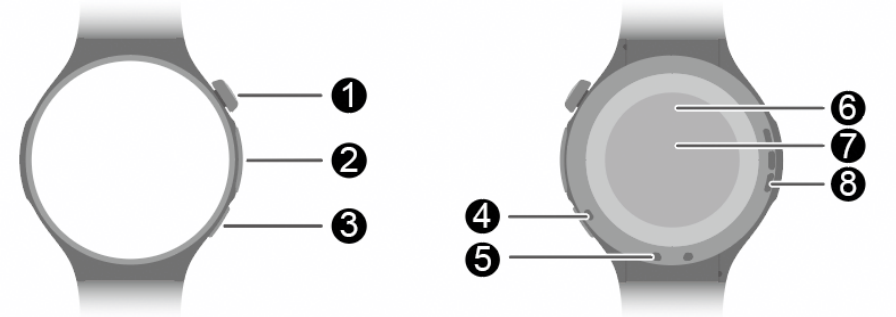
Aufladen 60
App-Verwaltung 61
Galerie-Watchface 62
Video-Watchface 63
Aktualisierungen 63
Geräteinformationen 64
Bedienungshilfen 64
Anweisungen zum Nutzerhandbuch 65

Erste Schritte

Erscheinungsbild

Erscheinungsbild des Geräts

Die Bilder dienen nur zu Referenzzwecken.



Info zum Gerät

Nummer	Bezeichnung
1	Obere Taste (Krone/Ein/Aus-Taste)
2	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 sowie die Health Glance-Funktion.
3	Untere Taste
4	Mikrofon
5	Barometeröffnung
6	Ladebereich
7	Herzfrequenzmessbereich
8	Lautsprecher

Tasten und Bildschirmsteuerelemente

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.

X-TAP-Sensor

Bedienung	Funktion
Drücken	Auf dem Startbildschirm: Zum Starten der Health Glance-Funktion, wenn der Sensor drei Sekunden lang gedrückt wird (während die Uhr getragen wird).
Tippen	Zum Verwenden einer Gesundheitsfunktion: EKG-Analyse/Erkennung von arterieller Steifigkeit/Fingerspitzen-SpO2-Messung.

Obere Taste

Die Bedienung kann während Anrufen und Trainingseinheiten variieren.

Bedienung	Funktion
Drücken	• Bei ausgeschaltetem Bildschirm: Bildschirm einschalten. • Auf dem Startbildschirm: Zum Wechseln zum Bildschirm mit der App-Liste. • Auf jedem anderen Bildschirm: Zum Zurückkehren zum Startbildschirm. • Zum Stummschalten eingehender Bluetooth-Anrufe.
Drehen	• 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. Zum Umschalten zwischen Hex-Raster- und Listenmodus: • 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**.
Zweimaliges Drücken	Bei eingeschaltetem Bildschirm: Zum Wechseln zum Bildschirm der letzten Aufgaben, um alle laufenden Apps anzuzeigen. 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.

Bedienung	Funktion
Gedrückt halten	• 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	Zum Schnellzugriff auf ausgewählte Funktionen. So legst du fest, auf welche Funktionen zugegriffen werden soll: 1 Drücke die obere Taste der Uhr und wähle **Einstellungen** > **Taste** > **Einmal 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.

Verknüpfungen

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

Bildschirmsteuerungen

Bedienung	Funktion
Tippen	Zur Auswahl und Bestätigung.
Tippen und halten	• 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	Auf dem Startbildschirm: Zum Aufruf des Steuerfelds. • Du kannst **Gerät finden** aktivieren oder **Fokus** einstellen. • Du kannst den verbleibenden Akkustand und den Bluetooth-Verbindungsstatus anzeigen.
Streichen nach links	Auf dem Startbildschirm: Greift auf benutzerdefinierte Funktionskarten zu.

Bedienung	Funktion
Streichen nach rechts	Auf dem Startbildschirm: Zum Aufruf des Bildschirms für Assistant·TODAY. In einer App (außer dem Startbildschirm der App): Zum Zurückkehren zum vorherigen Bildschirm.

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.

Koppeln mit einem Android-Telefon

1 Installiere die **Huawei Health**-App ().
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 Wechsle zu **Huawei Health** > **Konto** > **Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID hast, registriere dich bitte für eine und melde dich anschließend an.

Es wird empfohlen, sich über ein Erwachsenenkonto anzumelden, 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 deines Telefons. Tippe in der **Huawei Health**-App auf ⋮ in der rechten oberen Ecke und dann auf **Gerät hinzufügen**. Suche dein Wearable in den Suchergebnissen und tippe auf **Verbinden**. Alternativ kannst du auf **Scannen** tippen und den Kopplungsvorgang starten, indem du den QR-Code scannst, der auf deinem Wearable angezeigt wird.

5 Wenn auf deinem Wearable eine Kopplungsaufforderung angezeigt wird, tippe auf ✓ und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm des Telefons, um die Kopplung abzuschließen.

6 Tippe auf **Einstellungen** auf deinem Telefon und vervollständige die Einstellungen für den Verbindungsschutz, um für eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **Huawei Health** zu sorgen. Das ermöglicht eine bessere Leistung bei Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und bei eingehenden Anrufen von deinem Telefon.

Um eine optimale Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, überprüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.

Internetzugang auf deiner Uhr

Die Uhr kann überWLAN, 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.

Für das Netzwerk gilt folgende Priorität:

1 Wenn die Uhr über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist, nutzt sie das aktuelle Netzwerk des Telefons (mobile Daten oder WLAN), um Akkuleistung zu sparen.

Wenn du auf der Uhr zu **Einstellungen** > **Mobilfunknetz** > **Automatische Netzwerkdeaktivierung** gehst und **Bei Verbindung mit dem Telefon** ausschaltest, werden sowohl das Bluetooth- als auch das eSIM-Netzwerk verfügbar. Die Netzwerkpriorität deiner Uhr hängt vom Typ des gekoppelten Telefons ab:

- **Bei Kopplung mit einem HUAWEI oder Android-Telefon:** Das Bluetooth-Netzwerk wird bevorzugt. Wenn das Bluetooth-Netzwerk nicht mehr verfügbar ist, wechselt die Uhr automatisch zum eSIM-Netzwerk.
- **Bei Kopplung mit einem iPhone:** Das eSIM-Netzwerk wird bevorzugt. Wenn das eSIM-Netzwerk nicht mehr verfügbar ist, wird stattdessen das Bluetooth-Netzwerk verwendet.

2 Wenn die Bluetooth-Verbindung ausfällt oder getrennt wird, verwendet die Uhr das verbundene WLAN-Netzwerk.

3 Wenn die Bluetooth-Verbindung zwischen der Uhr und deinem Telefon ausfällt und kein WLAN verfügbar ist, verwendet die Uhr ihr eigenes eSIM-Mobilfunknetzwerk (falls zutreffend).

Zugriff auf das Internet über Bluetooth

Wenn die Uhr über die **Huawei Health**-App mit dem Telefon verbunden ist und die App im Hintergrund läuft, verwendet die Uhr standardmäßig das aktuelle Netzwerk des Telefons (mobile Daten oder WLAN).

Zugang zum Internet über WLAN

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

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

1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, gehe zu **Einstellungen** > **WLAN** und schalte den WLAN-Schalter ein. Die Uhr sucht dann automatisch nach einem WLAN, das verbunden werden kann.

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-Netzwerks

1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe dann zu **Einstellungen** > **WLAN**.

2 Wähle das verbundene WLAN aus und tippe auf **Entfernen**.

Zugriff auf das Internet 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, gehe zu **Einstellungen** > **Mobilfunknetz** > **Mobile Daten** und schalte **Mobile Daten** ein.

Flugmodus

Aktiviere **Flugmodus** vor einem Flug, damit deine Uhr Bluetooth, WLAN und mobile Daten ausschaltet.

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

- Streiche auf dem Startbildschirm nach unten, um das Steuerfeld aufzurufen, und tippe auf **Flugmodus**, um die Option zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Drücke die obere Taste, um die App-Liste zu öffnen, gehe zu **Einstellungen** > **Mobilfunknetz** und schalte **Flugmodus** ein oder aus.

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.

eSIM-Abonnement

Aktivierung des eSIM-Services

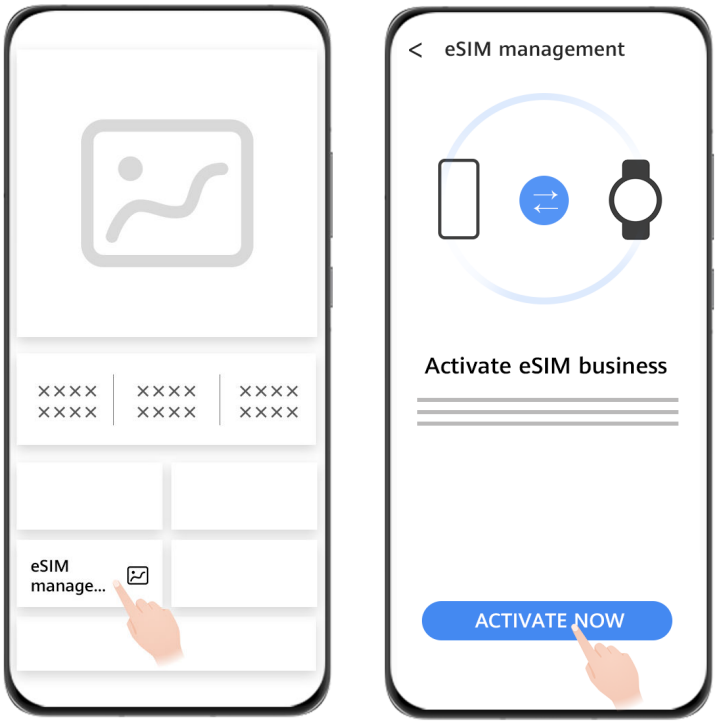
Anforderungen

- 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**.



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 Standalone-eSIM-Anrufe

Deine Uhr unterstützt Bluetooth-Anrufe und Standalone-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 keine Kontakte auf deiner Uhr 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, greife auf den Bildschirm mit den Gerätedetails zu, gehe zu **Geräteeinstellungen** > **App-Verwaltung** > **Kontakte** und deaktiviere **Daten mit Uhr synchronisieren**.
- iOS unterstützt die Kontaktautorisierung. Du kannst zu **Einstellungen** > **App** > **HUAWEI Health** > **Kontakte** gehen und die Kontakte nach Bedarf synchronisieren.

Löschen der Kontakte:

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

1 Öffne die App-Liste auf deiner Uhr und gehe zu **Einstellungen** > **Apps** > **App-Verwaltung** > **Systemprozesse**.

2 Gehe zu **Kontakte speichern** > **Speicher** > **Daten löschen**. Anschließend befinden sich keine Kontakte mehr auf deiner Uhr. Du kannst Kontakte manuell über die **Kontakte**-App auf deine Uhr synchronisieren.

- Die Uhr unterstützt das Löschen eines einzelnen Kontakts nicht. Um einen einzelnen Kontakt zu löschen, wähle den gewünschten Kontakt in der Kontaktliste deines Telefons aus und lösche ihn. Der Kontakt auf der Uhr wird gelöscht, sobald die Uhr mit deinem Telefon verbunden ist.
- Im Energiesparmodus kannst du Kontakte nicht direkt auf deiner Uhr löschen. Um einen Kontakt zu löschen, musst du ihn in der Kontaktliste deines Telefons auswählen und dort löschen. Sobald deine Uhr mit deinem Telefon verbunden ist, wird der Kontakt automatisch von deiner Uhr gelöscht.

Annehmen/Beenden eines Anrufs auf deiner Uhr

- Um den eSIM-Service auf deiner Uhr zu nutzen, musst du deine Uhr weiterhin tragen und **Automatische Netzwerkdeaktivierung** deaktivieren, indem du zu **Einstellungen** > **Akku** gehst, auf dem Bildschirm nach oben streichst und zu **Stromsparen** > **Automatische Netzwerkdeaktivierung** 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 der Uhr, 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 zu starten.
- 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	**Wenn deine Uhr mit dem eSIM-Netzwerk verbunden ist:** Du kannst Bluetooth-Anrufe oder Standalone-eSIM-Anrufe tätigen. **Wenn deine Uhr mit dem eSIM-Netzwerk nicht verbunden ist:** Bluetooth-Anrufe	• Wenn **Bei Verbindung mit dem Telefon** in **Einstellungen** > **Mobilfunknetz** > **Automatische Netzwerkdeaktivierung** auf deiner Uhr deaktiviert und deine Uhr mit dem eSIM-Netzwerk verbunden ist: Bluetooth-Anrufe werden bevorzugt verwendet, eSIM-Anrufe werden unterstützt. • Wenn **Bei Verbindung mit dem Telefon** in **Einstellungen** > **Mobilfunknetz** > **Automatische Netzwerkdeaktivierung** auf deiner Uhr deaktiviert und deine Uhr mit dem eSIM-Netzwerk nicht verbunden ist: Es werden nur Bluetooth-Anrufe unterstützt. • Wenn **Bei Verbindung mit dem Telefon** in **Einstellungen** > **Mobilfunknetz** > **Automatische Netzwerkdeaktivierung** auf deiner Uhr aktiviert ist: Es werden nur Bluetooth-Anrufe unterstützt. Um zu überprüfen, ob deine Uhr mit dem eSIM-Netzwerk verbunden ist, streiche auf dem Startbildschirm deiner Uhr vom oberen Rand nach unten, um das Steuerfeld zu öffnen. Wenn das Symbol  unten angezeigt wird, ist deine Uhr mit dem eSIM-Netzwerk verbunden.
Die Verbindung der Uhr und des Telefons über Bluetooth wurde getrennt.	N/A (Tätigen von Anrufen nicht möglich)	Standalone-eSIM-Anrufe	Standalone-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 dann in das Tastenfeld 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 Tons 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 Löschsymbol, 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.
   - Im Energiesparmodus kannst du keine einzelnen Anruflisten löschen. Du kannst jedoch alle Anruflisten löschen, indem du den Anruflisten-Verlaufsbildschirm aufrufst und unten auf **Löschen** tippst.

Assistent

Assistant·TODAY

Assistant·TODAY bietet einen schnelleren und einfacheren Zugriff auf Services wie die Anzeige von Wetterinformationen, die Steuerung der Musikwiedergabe und das Hinzufügen von Karten.

Aktivieren/Deaktivieren von Assistant·TODAY

1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Einstellungen** > **Watchface und Startbildschirm** > **Assistant•TODAY**.

2 Aktiviere oder deaktiviere **Assistant•TODAY**.
Sobald **Assistant•TODAY** aktiviert ist, kannst du auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts streichen, um Assistant·TODAY aufzurufen. Streiche zum Beenden einfach nach links.
Wenn **Assistant•TODAY** deaktiviert ist, wird Assistant·TODAY nicht geöffnet, wenn du auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts streichst.

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 den entsprechenden Bildschirm mit den App-Details aufzurufen.

Audiosteuerung

Die Audiosteuerung des Telefons über Assistant·TODAY auf deiner Uhr ist nur für laufende Audio-Apps verfügbar, die in der Mediensteuerung auf deinem Telefon angezeigt werden. Bestimmte Apps sind nicht mit der Mediensteuerung deines Telefons kompatibel. Wenn die Mediensteuerung auf deinem Telefon eine Meldung anzeigt, dass die Wiedergabesteuerung nicht unterstützt wird, gilt dasselbe auch für uhrenbasierte Steuerungen.

Auf dem Assistant·TODAY-Bildschirm kannst du die Audiosteuerungs-Karte zur Steuerung der Audiowiedergabe auf deinem Telefon und deiner Uhr nutzen. Beachte, dass die Audiosteuerung des Telefons nur funktioniert, wenn deine Uhr normal mit deinem Telefon verbunden ist und dein Telefon Audio abspielt.

Verwalten von Assistant·TODAY

Die Bearbeiten-Schaltfläche 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 zum letzten Bildschirm und tippe auf **Bearbeiten** unten, um deine Abschnitte zu verwalten.

3 Streiche nach oben zum letzten Bildschirm und tippe auf **Widgets verwalten**, um den Bildschirm zur Kartenverwaltung aufzurufen.

4 Streiche nach oben zum letzten Bildschirm und tippe auf **Karte hinzufügen**, um Karten nach Bedarf hinzuzufügen.

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 nach Bedarf.
Du kannst auch auf dem Assistant·TODAY-Bildschirm nach oben streichen, um zum letzten Bildschirm zu gelangen, und auf **Bearbeiten** unten tippen, um deine Abschnitte zu verwalten. Streiche von dort aus erneut nach oben zum letzten Bildschirm und tippe auf **Widgets verwalten**, um den Bildschirm zur Kartenverwaltung aufzurufen, auf dem du Karten nach Bedarf fixieren, lösen oder löschen kannst.

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**.

Steuerung der Bluetooth-Ohrhörer

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

Koppeln deiner Uhr mit Bluetooth-Kopfhörern

1. Versetze deine Bluetooth-Ohrhörer in den Kopplungsmodus.
2. Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Einstellungen** > **Bluetooth**. Deine Uhr sucht dann automatisch nach Bluetooth-Geräten in der Nähe.
3. Wähle den Namen des zu koppelnden Bluetooth-Ohrhörers aus den Suchergebnissen aus und folge den Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang fertigzustellen.

Steuerung von Bluetooth-Kopfhörern 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 Kopfhörerkarte zeigt den Akkustand des Kopfhörers an und ermöglicht die Einstellung der Lautstärke sowie das Umschalten zwischen den Rauschunterdrückungsmodi.
   Welche Funktionen auf der Kopfhörerkarte angezeigt werden, hängt von den Funktionen deiner Ohrhörer ab.

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

Setze die angeschlossenen 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 die Bluetooth-Funktion deines HUAWEI-Telefons oder deines Android-Telefons die gleichzeitige Verbindung mit zwei Audiogeräten unterstützt, kannst du dein Telefon sowohl mit deiner Uhr als auch mit deinen Bluetooth-Ohrhörern verbinden. Nachdem du einen eingehenden Anruf erhältst, kannst du ihn entweder auf deinem Telefon oder deiner Uhr direkt annehmen oder ablehnen. Sobald du einen Anruf auf einem der Geräte annimmst, wird der Ton automatisch über deine Bluetooth-Ohrhörer wiedergegeben.
- Wenn die Bluetooth-Funktion deines iPhones oder Android-Telefons die gleichzeitige Verbindung mit zwei Audiogeräten unterstützt, kannst du dein Telefon sowohl mit deiner Uhr als auch mit deinen Bluetooth-Ohrhörern verbinden. Nachdem du einen eingehenden Anruf erhältst, kannst du dich entscheiden, ihn entweder auf deinem Telefon oder deiner Uhr direkt anzunehmen oder abzulehnen. Die Audioausgabe hängt davon ab, mit welchem Gerät du den Anruf annimmst: Wenn du einen Anruf mit deinem Telefon annimmst oder tätigst, wird der Ton über deine Bluetooth-Ohrhörer wiedergegeben. Wenn du einen Anruf auf deiner Uhr annimmst oder tätigst, wird das Audio von deiner Uhr ausgegeben.

Einstellungsmodi

Du kannst den Modus „Nicht stören/Ruhezustand“ im Steuerfeld deines Wearable-Geräts schnell aktivieren oder deaktivieren.

Aktivieren von „Nicht stören“

Wenn „Nicht stören“ aktiviert ist, klingelt oder vibriert dein Gerät nicht, wenn du eingehende Anrufe und Benachrichtigungen erhältst (außer bei **Wecker**).

Aktivieren:

1 Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms des Geräts nach unten, um auf **Steuerfeld** zuzugreifen, tippe auf **Fokus** und wähle **Nicht stören** aus.

2 Nach der Einstellung wird **Steuerfeld** als **Nicht stören** angezeigt.

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

Geplanter Start:

1 Du kannst den **Nicht stören** Einstellungsbildschirm auf eine der folgenden Arten aufrufen:

- Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms des Geräts nach unten, um auf **Steuerfeld** zuzugreifen, tippe auf **Fokus** und tippe auf neben **Nicht stören**.
- Öffne die 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.

Aktivieren des Ruhezustands

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

Aktivieren:

1. Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms des Geräts 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 gedrückt halten, um den Modus zu ändern oder andere Einstellungen vorzunehmen.

Geplanter Start:

1. Du kannst den **Schlaf** Einstellungsbildschirm auf eine der folgenden Arten aufrufen:
   - Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms des Geräts nach unten, um auf **Steuerfeld** zuzugreifen, tippe auf **Fokus** und tippe auf ⋮ neben **Schlaf**.
   - Öffne die 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.

Verwalten von Watchfaces

Watchfaces anpassen

Auf deiner Uhr

Du kannst das Design und die Funktionen eines Watchface ganz nach deinen Wünschen anpassen.

1. Halte eine beliebige Stelle auf dem Startbildschirm des Geräts gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen, und streiche nach links oder rechts, um dein gewünschtes benutzerdefiniertes 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 bevorzugten Stil oder deine bevorzugte Farbe 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.

Auf deinem Telefon

1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Meine Watchfaces**.

2 Tippe auf das Watchface, das du anpassen möchtest, und passe seine Einstellungen an: **Stil**, **Schriftart**, **Schriftgröße**, **Farbe der Uhrzeit** und mehr.

3 Berühre **Anwenden** oder **Speichern**, wenn du fertig bist.

Die Anpassungsoptionen variieren je nach Watchface.

Umschalten auf ein anderes Watchface

Auf dem Wearable-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.

Löschen eines Watchfaces

Auf dem Wearable-Gerät

1 Halte eine beliebige Stelle auf dem Watchface gedrückt, um den Bildschirm zur Auswahl eines Watchfaces aufzurufen.

2 Streiche auf dem Watchface, das du löschen möchtest, nach oben und tippe auf .

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**, wähle das Watchface aus und stelle es ein.

In der Huawei Health-App

1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Meine Watchfaces**.

2 Tippe auf **Lokale Watchfaces verwalten** und dann auf  in der rechten oberen Ecke eines gewünschten Watchfaces, um es zu löschen.



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

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.

Memo

Hinzufügen einer Notiz

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

2 Tippe auf , um eine Notiz zu erstellen. Im Bearbeitungsbildschirm kannst du Text über die Tastatur eingeben. Im englischen Bearbeitungsmodus kannst du auch auf  tippen, um die Speech-to-Text-Eingabe zu nutzen.

3 Du kannst den Titel einer Notiz bearbeiten, um sie leichter zu finden. Tippe nach der Bearbeitung erneut auf **Speichern**.

Notizen anzeigen/löschen

Eine Notiz anzeigen

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

2 Tippe auf die Notiz, die du anzeigen möchtest, um auf ihren Detailbildschirm zuzugreifen. Um die Notiz zu bearbeiten, bewege den Cursor an die gewünschte Stelle im Bearbeitungsbildschirm und nimm deine Änderungen vor.

Löschen einer Notiz

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

2 Wähle die zu löschende Notiz aus, streiche nach links und tippe auf das Löschsymbol. Um mehrere Notizen zu löschen, halte eine Notiz gedrückt, um den Auswahlbildschirm aufzurufen, wähle die zu löschenden Notizen aus und tippe auf **Löschen**.

Rekorder

Start einer Aufzeichnung

1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Rekorder**. Folge bei der erstmaligen Verwendung dieser Funktion den Bildschirmanweisungen, um die Vorgänge in Bezug auf die Funktionserklärung und Datenschutzerklärung abzuschließen.

2 Tippe auf , um die Aufnahme zu starten. Wenn du die Funktion zum ersten Mal verwendest, folge den Bildschirmanweisungen, um ihr die Audioaufzeichnung zu erlauben.

3 Achte während der Aufnahme auf die Aufnahmedauer. Tippe auf , um die Aufnahme zu beenden. Du wirst aufgefordert, die Aufnahmedatei zu speichern und umzubenennen.

- Wenn sich während der Aufzeichnung der Bildschirm der Uhr ausschaltet oder du die obere Taste drückst, wird die Aufzeichnung im Hintergrund fortgesetzt.
- Wenn du während der Aufzeichnung einen Anruf auf deiner Uhr erhältst, wird die Aufzeichnung gestoppt und im Hintergrund gespeichert. Außerdem wird eine Benachrichtigung im Benachrichtigungsmanager angezeigt.
- Die Aufzeichnungsfunktion kann nicht gestartet werden, wenn der Akkustand der Uhr niedrig ist. Wenn der Akku während einer Aufzeichnung leer wird, wird die Aufzeichnung gestoppt und gespeichert. Außerdem wirst du daran erinnert, deine Uhr aufzuladen.
- Die längste Aufnahmezeit beträgt 6 Stunden, wobei die Dateien automatisch alle 2 Stunden gespeichert werden. Achte während der Aufzeichnung auf die Aufnahmezeit und die Countdown-Alarme.

Anzeigen/Umbenennen/Löschen von Aufzeichnungsdateien

Anzeigen einer Aufnahmedatei

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

2 Tippe auf die gewünschte Datei, um den Bildschirm mit Details aufzurufen, und tippe anschließend auf die Wiedergabetaste, um die Datei anzuhören.

Umbenennen einer Aufzeichnungsdatei

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

2 Wähle die zu bearbeitende Datei aus, streiche nach links und tippe auf . Gib einen neuen Namen ein und speichere sie.

Löschen einer Aufnahmedatei

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

2 Wähle die zu löschende Datei aus, streiche nach links und tippe auf das Löschsymbol. Halte zum Löschen mehrerer Dateien eine Datei gedrückt, um den Auswahlbildschirm aufzurufen. Wähle die zu löschenden Dateien aus und tippe anschließend auf **Löschen**.

Remote-Auslöser

- Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn dein Gerät mit einem der folgenden Telefone gekoppelt ist: HUAWEI Telefon mit EMUI 8.1 oder höher, Android-Telefon oder iPhone mit iOS 13.0 oder höher. Wenn du ein iPhone nutzt, öffne zuerst die Kamera.
- Wenn du die Uhr mit einem Android-Telefon verwendest, musst du zuerst die Kamera auf dem Telefon öffnen. Wenn deine Uhr mit einem Android-Telefon gekoppelt ist, darf die Anzahl der Bluetooth-Verbindungen auf dem Telefon sieben nicht überschreiten. Wenn die Anzahl der Verbindungen mehr als sieben beträgt, wird empfohlen, einige Verbindungen zu löschen, bevor du diese Funktion nutzt.

Remote-Auslöser

1 Stelle sicher, dass deine Uhr mit **Huawei Health** verbunden ist.
Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms der Uhr nach unten und vergewissere dich, dass  im Steuerfeld angezeigt wird, was bedeutet, dass deine Uhr mit deinem Telefon verbunden ist.

2 Rufe die App-Liste der Uhr auf und wähle **Remote-Auslöser** aus. Anschließend wird automatisch die Kamera deines Telefons gestartet. Tippe auf das Auslösersymbol auf dem Bildschirm der Uhr, um ein Foto aufzunehmen.

Einstellen eines Timers für die Fotoaufnahme

Rufe die App-Liste der Uhr auf und wähle **Remote-Auslöser** aus. Anschließend wird automatisch die Kamera deines Telefons gestartet. Tippe auf dem Bildschirm des Remote-Auslösers auf , um einen Timer für die Fotoaufnahme einzustellen.

Nachrichtenverwaltung

Wenn deine Uhr mit der **Huawei Health**-App verknüpft ist und Benachrichtigungen 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 zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Benachrichtigungen** und schalte **Benachrichtigungen vom Telefon auf die Uhr synchronisieren** ein.

2 Schalte in der App-Liste unten die Schalter für die Apps ein, von denen du Benachrichtigungen erhalten möchtest.

Einstellungen für Push-Benachrichtigungen

Um Benachrichtigungen auf dem Wearable basierend auf dem Telefonnutzungsstatus zu erhalten, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Benachrichtigungen** und konfiguriere die Benachrichtigungseinstellungen.

- Die Einstellungen für Push-Benachrichtigungen sind nicht verfügbar, wenn es mit einem iPhone gekoppelt ist.

Du kannst nach Bedarf entweder **Auf beiden Geräten benachrichtigen** oder **Auf einem Gerät benachrichtigen** auswählen.

- **Auf beiden Geräten benachrichtigen**: Erinnerungen gleichzeitig auf der Uhr und auf dem Telefon erhalten.
- **Auf einem Gerät benachrichtigen**: Benachrichtigungen auf jeweils einem Gerät erhalten. Während du dein Wearable trägst, erhält dein Telefon nur dann Benachrichtigungen, wenn der Telefonbildschirm eingeschaltet ist.

Anzeigen und Löschen von ungelesenen Nachrichten

1. Beim Tragen vibriert dein Wearable, um dich über neue Nachrichten zu informieren, die über die Statusleiste deines Telefons gesendet werden.
2. Ungelesene Nachrichten werden auf deinem Wearable gespeichert. Streiche zum Anzeigen auf dem Startbildschirm nach oben, um das Nachrichtencenter aufzurufen.
3. Gehe wie folgt vor, um eine Nachricht zu löschen:
   - Streiche auf einer Nachricht, die du löschen möchtest, nach links und tippe auf , um sie zu löschen.
   - Tippe auf  am unteren Rand der Nachrichtenliste, um alle Nachrichten zu löschen.

- 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.
- Nachrichten, die du auf deinem Wearable gelesen hast, werden weiterhin in der Nachrichtenliste auf deinem Wearable gespeichert. Du musst auf das Löschsymbol tippen, um sie zu entfernen.

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

1 Verwende eine der folgenden Methoden zum Beantworten einer neuen SMS-Nachricht oder einer Nachricht in einer App, z. B. WhatsApp, Messenger oder Telegram, auf deiner Uhr:

- Du kannst auf die Emoticon-Schaltfläche  unter der Nachricht tippen, um ein Emoticon für eine schnelle Antwort auszuwählen.
- Du kannst auf die Tastatur-Schaltfläche  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.

2 Um schnelle Antworten anzupassen, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Schnelle Antworten**.

3 Du kannst auf **Antwort hinzufügen** tippen, um eine Antwort hinzuzufügen, auf eine vorhandene Antwort tippen, um sie zu bearbeiten, oder neben einer Antwort auf  tippen, um sie zu löschen.

Musikwiedergabe

Telefonmusikwiedergabe steuern

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

1 Öffne auf deinem Telefon **Huawei Health**, 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 pausieren 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.

Musik mit deiner Uhr synchronisieren

- 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 auf deiner Uhr abgespielt werden und erfordern keinen Internetzugriff.

1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Musik** > **Musik verwalten** und tippe unten zuerst auf und dann auf **Hinzufügen**, um Musik hinzuzufügen.

2 Wenn du fertig bist, tippe auf ✓ in der rechten oberen Ecke des Bildschirms.

Gesundheitsmanagement

Health Glance

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

Verwenden von Health Glance

1. Vergewissere dich, dass du deine Uhr richtig trägst, und bewege dich nicht.
2. Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Health Glance**. Genehmige die angeforderten Berechtigungen und stimme der Datenschutzvereinbarung zu, wenn du die App zum ersten Mal nutzt.
3. Halte den X-TAP-Sensor auf dem Startbildschirm der Uhr drei Sekunden lang gedrückt, um Health Glance zu öffnen, oder tippe auf dem Startbildschirm der Health Glance-App auf **Messen** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Messung durchzuführen.
4. Deine Uhr vibriert, um dich zu benachrichtigen, sobald ein Gesundheitsbericht erstellt wurde. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach oben, um historische Berichte anzuzeigen.

- Die Verfügbarkeit von Gesundheitskennzahlen variiert je nach Land oder Region. Zum Beispiel sind Gesundheitsmetriken wie EKG, Arteriensteifigkeit und Lungenfunktion nur in bestimmten Regionen oder Ländern verfügbar.
- Alle Daten und Ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnosen genutzt werden. Wenn du dich unwohl fühlst, suche bitte rechtzeitig ärztliche Hilfe auf.
- Gib für eine optimale Messgenauigkeit an, an welchem Handgelenk du das Gerät trägst, indem du auf dem Startbildschirm der Health Glance-App nach oben streichst, auf **Mehr** tippst und **Handgelenk** einstellst.
- Wenn sich die **Health Glance**-Karte 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: Rufe die App-Liste auf, tippe auf **Health Glance** und streiche auf dem Bildschirm nach oben, um historische Berichte anzuzeigen.
- Auf deinem Telefon: Gehe zu **Huawei Health** > **Health Glance**.

Löschen eines Health Glance-Berichts

Öffne **Huawei Health**, gehe zum Bildschirm **Health Glance-Berichte** und tippe auf ⋮ in der rechten oberen Ecke. Wähle **Löschen** aus, wähle den Bericht, den du löschen möchtest, und tippe unten auf dem Bildschirm auf **Löschen**. Beachte, dass Berichte aus Health Glance nicht direkt von deiner Uhr aus gelöscht werden können.

Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen

Verdacht auf Extrasystolen und Vorhofflimmern, EKG-Messung, PPG-Sensor, Warnmeldungen bei Herzrhythmusstörungen, regelmäßige Messung der Herzfrequenz, Anzeige der Herzfrequenzdaten in Form von Balkendiagrammen zur Analyse von Herzrhythmusstörungen anhand der Pulswelle

Mithilfe des hochpräzisen PPG-Sensors Ihres Wearables prüft die Pulswellen-Arrhythmieanalyse auf abnormale Herzrhythmen.

- Bitte beachten Sie, dass alle Daten und Ergebnisse lediglich als Anhaltspunkt dienen und nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose herangezogen werden sollten. Sollten Sie Beschwerden verspüren, suchen Sie bitte umgehend einen Arzt auf.
- Diese App ist nicht für Personen unter 18 Jahren bestimmt.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Weitere Informationen finden Sie auf der offiziellen Website von Huawei.

App aktivieren

1. Um diese Funktion nutzen zu können, aktualisieren Sie zunächst die **Huawei-Health**-App auf die neueste Version.
2. Rufen Sie anschließend den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und gehen Sie zu **Herz** > **Pulswellen-Arrhythmieanalyse**, um die Funktion **Analyse von Pulswellenarrhythmien** zu aktivieren.

Durchführung von Messungen auf Ihrem Wearable

1. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Wearable richtig angelegt ist. Legen Sie anschließend Ihren Unterarm flach auf einen Tisch oder auf Ihren Schoß. Achten Sie dabei darauf, dass Arme und Finger entspannt sind.
2. Öffnen Sie anschließend die App-Liste des Geräts und wählen Sie **Pulswellen-Arrhythmie-Analyse** > **Messen** aus.
3. Nach Abschluss der Messung wird das Messergebnis auf Ihrem Wearable angezeigt. Weitere Informationen finden Sie auf dem Startbildschirm von **Huawei Health** unter **Herz** > **Pulswellen-Arrhythmie-Analyse**.

Tippe in der App-Liste deines Geräts auf **Pulswellen-Arrhythmie-Analyse** und anschließend oben auf ⓘ, um die Funktionsbeschreibung anzuzeigen.

Aktivieren Sie automatische Messungen und Erinnerungen

1 Rufen Sie den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, wechseln Sie zu **Herz** > **Pulswellen-Arrhythmieanalyse** und tippen Sie oben rechts auf ⋮, um die **automatische Messung** zu starten.

2 Schalten Sie den Schalter für **Automatische Arrhythmieerkennung** ein. Sobald diese Funktion aktiviert ist, führt Ihr Wearable automatisch Messungen durch, während Sie es im Ruhezustand tragen.
Schalten Sie den Schalter für **Arrhythmie-Benachrichtigungen** ein. Sobald diese Funktion aktiviert ist, erhalten Sie über Ihr Wearable Benachrichtigungen, wenn abnormale Herzrhythmen erkannt werden.

- Sollte während der Messung ein auffälliger Herzrhythmus festgestellt werden, erscheint eine entsprechende Meldung auf Ihrem tragbaren Gerät. Wenn Sie ein Gerät mit EKG-Funktionen tragen, werden Sie daran erinnert, ein EKG durchzuführen.
- Um unnötige Sorgen zu vermeiden, werden Benachrichtigungen nur dann versendet, wenn der Anteil an auffälligen Ergebnissen bei mehreren Messungen hoch ist. Das Wearable vibriert, schaltet sein Display ein und zeigt eine Pop-up-Benachrichtigung an, solange Sie wach sind. Wenn es erkennt, dass Sie schlafen, wird lediglich eine Pop-up-Benachrichtigung angezeigt.

Den Service deaktivieren

Rufen Sie den Startbildschirm von **Huawei Health** auf. Gehen Sie zu **Herz** > **Pulswellen-Arrhythmieanalyse**. Tippen Sie in der oberen rechten Ecke auf ⋮ und anschließend auf **Info** > **Service deaktivieren**. Befolgen Sie dann die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Ergebnisinterpretation

Bitte beachten Sie, dass die Ergebnisse von den Ergebnissen einer EKG-Analyse abweichen können. Bitte lassen Sie sich bezüglich der Ergebnisse von einem Arzt beraten. Interpretieren Sie die Ergebnisse nicht auf eigene Faust und behandeln Sie sich nicht selbst.

Rufen Sie den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und gehen Sie zu **Herz** > **Pulswellen-Arrhythmieanalyse**, um Ihre Daten in Balkendiagrammen anzuzeigen. Sie können auch in der oberen rechten Ecke auf ⋮ und dann auf **Hilfe** tippen, um weitere Informationen zu den Messergebnissen zu erhalten.

Je nach Marketingstrategie können die Messergebnisse in den verschiedenen Ländern/Regionen variieren.

Messergebnisse: Es wurden keine Auffälligkeiten festgestellt und es besteht kein Verdacht auf Vorhofflimmern.

Emotionales Wohlbefinden

- Messdaten und -ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnosen oder Behandlungen verwendet werden. Wenn du irgendwelche Beschwerden verspürst, suche bitte einen Arzt auf.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Beispielsweise ist es in bestimmten europäischen Ländern nicht verfügbar.

Zusätzliche Emotions-/Stressaufzeichnungen aktivieren

1. Öffne die App-Liste auf deinem Gerät und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**. Wenn du diese Funktion zum ersten Mal verwendest, tippe auf **Zustimmen**, um die Autorisierung abzuschließen, und zeige die App-Einführung sowie Bedienungsanleitung an, um zum Bildschirm **Emotionales Wohlbefinden** zu gelangen.
2. Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte **Zusätzliche Emotions-/Stressaufzeichnungen** ein.

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 emotionalen Daten/Stressdaten anzuzeigen und die Analyse und Tipps nach verschiedenen Zeiträumen zu lesen.

Um alle historischen Daten anzuzeigen, gehe zu **Huawei Health** > **Emotionales Wohlbefinden**, tippe auf ⋮ oben rechts und tippe auf **Alle Daten**.

Stimmungserinnerungen

1. Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**.
2. Streiche nach oben, um den Bildschirm **Einstellungen** aufzurufen, tippe auf **Erinnerungs einstellungen** und schalte **Emotionserinnerungen** 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.

Aktivitätsringe

Aktivitätsringe verfolgen deine tägliche physische Aktivität anhand von drei Arten von Daten (drei Ringe): Bewegen, Trainieren und Stehen. Das Gerät zeichnet Daten auf und motiviert dich den ganzen Tag über, deine Ziele zu erreichen. So kannst du gesunde Gewohnheiten entwickeln und aktiv bleiben.

Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst dein Wearable-Gerät und **Huawei Health** auf deinem Telefon auf die neuesten Versionen.

Bearbeiten von Zielen und Festlegen von Erinnerungen

Du kannst die Ziele für die Aktivitätsringe bearbeiten, um sie in den Alltag zu integrieren und leichter zu erreichen.

Auf deinem Telefon:

Tippe auf dem Startbildschirm von **Huawei Health** auf die Karte **Aktivitätsringe** und tippe auf ⋮ in der oberen rechten Ecke, um die folgenden Vorgänge auszuführen:

- Tippe auf **Ziele bearbeiten**, um **Bewegen**, **Trainieren** und **Stehen** festzulegen.
- Tippe auf **Erinnerungen**, um **Stehen**, **Fortschritt** und **Ziel erreicht** zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Auf deinem Wearable-Gerät:

Tippe in der App-Liste des Geräts auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, um die folgenden Vorgänge auszuführen:

- Streiche auf dem Aktivitätsringe-Startbildschirm nach oben, um den letzten Bildschirm aufzurufen, und tippe dann auf **Einstellungen für Aktivitätsringe**, um zwischen **Steherinnerungen**, **Fortschritt** und **Ziel erreicht** umzuschalten.
- Streiche auf dem Aktivitätsringe-Startbildschirm nach rechts, um den Bildschirm **Mehr** aufzurufen, und tippe auf **Ziele bearbeiten**, um deine Ziele für **Bewegen**, **Trainieren** und **Stehen** festzulegen.

Anzeigen von Aktivitätsaufzeichnungen

Auf deinem Telefon:

Navigiere zum Startbildschirm von **Huawei Health** und tippe auf die Karte **Aktivitätsringe**. Rufe den Bildschirm mit den Details zu den Aktivitätsaufzeichnungen auf, um **Bewegen** und **Trainieren** nach Datum anzuzeigen.

Auf deinem Wearable-Gerät:

Tippe in der App-Liste des Geräts auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, um die folgenden Vorgänge auszuführen:

- Streiche auf dem Aktivitätsringe-Startbildschirm nach rechts, um den Bildschirm **Mehr** aufzurufen, wo du **Wochenstatistiken** und **Aktivitätsaufzeichnungen** anzeigen kannst.
- Streiche auf dem Aktivitätsringe-Startbildschirm nach oben, um Daten zu **Heute**, **Bewegen**, **Trainieren**, **Stehen** usw. anzuzeigen.

: **Bewegen** misst die aktiven Kalorien, die zusätzlich zu den Kalorien verbrannt werden, die du im Ruhezustand verbrennst. Bei einem einzigen Training liegen die aktiven Kalorien unter dem Gesamtkalorienverbrauch. Du verbrennst zum Beispiel insgesamt vielleicht 300 kcal, aber deine aktiven Kalorien betragen möglicherweise 260 kcal. Jede Art von Bewegung,

von der Hausarbeit bis hin zu sportlichen Wettkämpfen, kann dir dabei helfen, dein Bewegungsziel zu erreichen.

: **Trainieren** bezieht sich auf die Gesamtdauer des Trainings mit mittlerer und hoher Intensität, das du heute absolviert hast. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass Erwachsene pro Woche mindestens 150 Minuten lang mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten lang mit hoher Intensität trainieren sollen. Versuche Aktivitäten durchzuführen, die deine Herzfrequenz und deine Atemfrequenz erhöhen. Krafttraining kann Ausdauer und Leistung des Cardio-Systems verbessern.

: **Stehen** bezieht sich auf die Anzahl der Stunden, die du tagsüber aktiv bist. Wenn du innerhalb eines Zeitraums von einer Stunde mindestens eine Minute lang körperlich aktiv bist, wird diese Stunde auf dieses Ziel angerechnet. Mehr Aktivität ist gut für deine Gesundheit. WHO-Studien zeigen, dass ein inaktiver Lebensstil das Risiko von Typ-2-Diabetes, Adipositas und Depression erhöhen kann.

Smart Suggestions

Die Funktion empfiehlt geeignete Fitnessvorschläge und -arten in der **Aktivitätsaufzeichnungen**-App und stellt personalisierte Smart Suggestions bereit.

Tippe in der App-Liste des Geräts auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, streiche nach oben bis zum letzten Bildschirm und gehe zu **Info** > **App-Beschreibung**, um **Smart Suggestions** zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Die Vorschläge basieren auf deinen Nutzungsszenarien und Trainingsvorlieben und werden sich mit der Zeit verbessern, je öfter du die Funktion nutzt. Du kannst auch auf **Wechseln** tippen, um sonstige Vorschläge anzuzeigen.

Rollstuhlmodus

- Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst dein Wearable und die **Huawei Health** auf deinem Telefon auf die neueste Version.
- Der Rollstuhlmodus wird nur in bestimmten Ländern/Regionen unterstützt. Wenn **Rollstuhl** auf deinem Gerät nicht gefunden wird, bedeutet dies, dass die Funktion nicht verfügbar ist.

Rollstuhlmodus aktivieren

Auf deinem Telefon:

Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Geräteeinstellungen** und schalte **Rollstuhl** ein.

Auf deinem Wearable:

Rufe die App-Liste des Geräts auf, tippe auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, streiche nach oben zum letzten Bildschirm und tippe auf **Einstellungen für Aktivitätsringe**, um **Rollstuhl** zu aktivieren.

Auf dem Bildschirm **Einstellungen für Aktivitätsringe** kannst du auch **Bewegungserinnerungen**, **Fortschritt** und **Ziel erreicht** aktivieren oder deaktivieren.

Du kannst auch auf dem Startbildschirm der Aktivitätsringe nach rechts streichen, um auf den Bildschirm **Mehr** zuzugreifen, und auf **Ziele bearbeiten** tippen, um deine Ziele für **Bewegen**, **Trainieren** und **Rollen** festzulegen.

Du kannst auch zum Startbildschirm von **Huawei Health** auf deinem Telefon gehen, auf die Karte **Aktivitätsringe** tippen und auf ⋮ in der oberen rechten Ecke tippen, um Erinnerungen und Ziele festzulegen.

Aktivitätsaufzeichnungen anzeigen

Tippe in der App-Liste des Geräts auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, um Daten wie **Bewegen** und **Trainieren** anzuzeigen.

Du kannst auch zum Startbildschirm von **Huawei Health** auf deinem Telefon gehen und auf die Karte **Aktivitätsringe** tippen, um weitere Details anzuzeigen.

: **Bewegen** misst die aktiven Kalorien, die zusätzlich zu den Kalorien, die du im Ruhezustand verbrennst, verbrannt werden. Bei einem einzigen Training sind die aktiven Kalorien geringer als die gesamten verbrannten Kalorien. Beispielsweise kannst du insgesamt 300 kcal verbrennen, aber deine aktiven Kalorien könnten 260 kcal betragen. Alle Arten von Bewegung, von der Erledigung von Hausarbeiten bis hin zum Sportwettkampf, können dir dabei helfen, dein Bewegungsziel zu erreichen.

: **Trainieren** bezieht sich auf die Gesamtdauer von Sport mit moderater und hoher Intensität, den du heute betrieben hast. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 Minuten von moderatem bis intensivem Sport oder 75 Minuten von intensivem Sport pro Woche. Versuche, Aktivitäten auszuüben, die deine Herzfrequenz und Atemfrequenz erhöhen. Krafttraining kann die Cardio-Ausdauer und Leistung verbessern.

: **Rollen** bezieht sich auf die Anzahl der Stunden, die du tagsüber aktiv bist. Wenn du innerhalb einer Stunde mindestens eine Minute lang körperlich aktiv bist, wird diese Stunde auf dieses Ziel angerechnet. Erhöhte Aktivität ist gut für deine Gesundheit. Untersuchungen der WHO zeigen, dass ein inaktiver Lebensstil das Risiko für Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Depressionen erhöhen kann.

Rollen (Rollstuhl)

- Wenn **Rollstuhl** aktiviert ist, kannst du **Rollen (Rollstuhl)** aus der Trainingsliste auswählen.

1 Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Training** > **Rollen (Rollstuhl)**.

2 Tippe auf GO, um das Training zu starten.

3 Während des Trainings kannst du auf dem Bildschirm nach oben oder unten streichen, um deine Fitnessdaten anzuzeigen.

Du kannst auch nach rechts streichen, um die Einstellungen zu ändern, oder auf tippen, um das Training zu pausieren, auf , um es fortzusetzen, und auf , um es zu beenden.

Du kannst in der App-Liste auf **Trainingsdaten** tippen, um weitere Trainingsaufzeichnungen anzuzeigen.

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 Ruf auf deiner Uhr die App-Liste auf und tippe auf **Stay Fit**. Tippe auf dem Bildschirm für die Benutzerautorisierung auf **Zustimmen**, wenn du die App zum ersten Mal nutzt.

2 Folge den Bildschirmanweisungen, um die App einzurichten. Anschließend kannst du den Startbildschirm der **Stay Fit**-App aufrufen.

- Wenn keine Gewichtsdaten eingegeben wurden, folge den Bildschirmanweisungen, um die relevanten Informationen für deine Bedürfnisse einzugeben. Deine Uhr erstellt für dich einen Plan zur Gewichtsabnahme oder Gewichtserhaltung.
- 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 und einen neuen Plan zur Abnahme oder zur Aufrechterhaltung des Gewichts erstellen zu lassen.

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**, um deine Ernährung aufzuzeichnen.
   Tippe auf **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 verwendest, folge den 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 **Ernährungsprotokoll** deines Telefons zu protokollieren. Du kannst deine Ernährungsdaten dann auf dem Bildschirm **Ernährungsprotokoll** deines Telefons oder auf 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 und tippe auf **Training**. Anschließend wirst du zur **Training**-App auf deiner Uhr weitergeleitet. Wähle eine Option, um eine Trainingseinheit zu starten.

Weitere Einstellungen

1. Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche nach oben bis zum letzten Bildschirm und tippe auf **Weitere Einstellungen**.
2. Aktiviere oder deaktiviere **Ziele synchronisieren** entsprechend deinen Anforderungen. Nachdem der Schalter deaktiviert ist, 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 nach oben 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.

EKG-Messung

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

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

Bevor du anfängst

- Diese Funktion muss in Übereinstimmung mit den Gesetzen und Vorschriften für medizinische Geräte in deiner lokalen Gerichtsbarkeit genutzt werden.
- Diese Funktion ist nicht für Nutzer unter 18 Jahren gedacht.
- Diese Funktion ist nicht für Personen mit Herzschrittmachern oder anderen implantierten Geräten vorgesehen.
- Starke elektromagnetische Felder führen zu einer starken EKG-Signalverzerrung. Nutze diese Funktion nicht in Umgebungen mit einem starken elektromagnetischen Feld.
- Alle Daten, die während der Nutzung dieser App erfasst werden, dienen nur zu Referenzzwecken und sollten nicht als Grundlage für medizinische Forschung, Diagnose oder Behandlung genutzt 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, öffne **Huawei Health**, wähle **Herz** > **EKG** und folge den Bildschirmanweisungen, um die EKG-App zu aktivieren.

Dein EKG messen

1 Vergewissere dich noch einmal, dass du deine Uhr richtig trägst und still hältst.

2 Öffne die App-Liste und wähle **EKG** aus. Wenn du die Funktion zum ersten Mal nutzt, lege fest, an welchem Handgelenk du das Gerät trägst, indem du **Links** oder **Rechts** auswählst. Du kannst diese Einstellung jederzeit ändern, indem du den Bildschirm **Mehr** durch Streichen nach oben aufrufst.

3 Lege einen Finger deiner freien Hand vorsichtig auf den X-TAP-Sensor und halte still. Anschließend wird automatisch eine Messung gestartet.

- Bewege dich während der Messung nicht, atme gleichmäßig und sprich nicht. Halte deinen Finger in ordnungsgemäßem Kontakt mit dem X-TAP-Sensor, aber drücke nicht zu stark darauf.
- Trockene Haut kann die Messung beeinträchtigen. Wenn du merkst, dass dein Finger trocken ist, befeuchte ihn mit etwas Wasser, um die Leitfähigkeit zu verbessern.
- Die Dauer einer einzelnen Messung beträgt 30 Sekunden.

4 Halte still und warte, bis die Messung abgeschlossen ist, und sieh dir dann dein Ergebnis auf dem Bildschirm der Uhr an. Du kannst auf ⓘ tippen, um die Ergebnisbeschreibung zu überprüfen. Um weitere Details zu erhalten, rufe den Startbildschirm der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon auf und gehe zu **Herz** > **EKG**. Tippe zum Herunterladen eines

EKG-Berichts auf das Symbol zum Herunterladen in der oberen rechten Ecke des Bildschirms mit den EKG-Details.

Ergebnisinterpretation

- Bitte wende dich an medizinisches Fachpersonal, um deine Messergebnisse zu verstehen. Interpretiere die Ergebnisse nicht selbstständig und führe keine Selbstbehandlung durch.
- Diese Funktion kann keine Blutgerinnsel, Schlaganfälle, Herzinsuffizienz oder andere Arten von Herzrhythmusstörungen oder Herzproblemen erkennen.
- Diese Funktion kann keine Herzinfarkte oder damit verbundene Komplikationen erkennen. Wenn du Schmerzen, ein Engegefühl oder Druck in der Brust oder andere Symptome verspürst, suche unverzüglich medizinische Hilfe auf.
- Passe dein Rezept nicht aufgrund der von dieser Funktion bereitgestellten Daten an, ohne dich vorher mit medizinischem Fachpersonal zu beraten.

SpO2-Messung

Um die Genauigkeit der SpO2-Messung zu gewährleisten, trage das Wearable eng und korrekt. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und ungehinderten Kontakt mit deiner Haut hat.

Fingerspitzen-SpO2-Messung

1. Vergewissere dich noch einmal, dass du deine Uhr richtig trägst und still hältst.
2. Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **SpO2**.
3. Lege einen Finger deiner freien Hand vorsichtig auf den X-TAP-Sensor. Die Messung wird automatisch gestartet. Nach Ablauf des Countdowns kannst du den Sensor weiterhin 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 Herzfrequenzkurve anzeigen lassen.

Automatische SpO2-Messung

Um die automatische SpO2-Messung zu aktivieren, schalte einfach **Automatische SpO_2-Messung** ein. Nach der Aktivierung misst dieses Gerät automatisch den SpO2-Wert und zeichnet ihn jedes Mal auf, wenn es erkennt, dass du dich ausruhst. Diese Messung ist besonders wichtig, wenn du schläfst oder in hochgelegenen Gebieten bist.

1. Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte **Automatische SpO_2-Messung** ein.
2. Tippe auf **Warnung bei niedrigem SpO_2-Wert** und lege die untere Grenze fest, um einen Alarm zu erhalten, während du wach bist.
   Grenzwert: **Deaktiviert**/75 %/80 %/85 %/90 %

Anzeigen von Daten

Öffne **Huawei Health**, tippe auf **SpO_2** und wähle ein Datum aus, um deine Daten für diesen Tag anzuzeigen.

Herzfrequenzmessung

- 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.

- 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.

Schlafüberwachung

Achte darauf, dein Gerät korrekt zu tragen. Es kann nicht nur wichtige Schlafmetriken wie Einschlafzeit, Aufwachzeit und Schlafstruktur verfolgen, sondern auch die Schlafqualität analysieren und individuelle Empfehlungen zur Verbesserung deiner Erholung bereitstellen.

Schlafeinstellungen

1 Rufe die App-Liste des Geräts auf, tippe auf **Schlaf** und streiche nach oben, um den Bildschirm **Mehr** aufzurufen.

2 Tippe auf **Ruhezustand** und passe die Einstellungen nach Bedarf an.

- **Ruhezustand** ist standardmäßig deaktiviert. Bei Aktivierung dieser Option klingelt oder vibriert das Wearable bei eingehenden Anrufen und Benachrichtigungen nicht (außer bei Weckern). Die Funktion „Zum Aktivieren anheben“ wird ebenfalls deaktiviert, und das Gerät wechselt in den einfachen Modus.
- 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 stelle **Schlafenszeit**, **Aufwachzeit** und **Wiederholung** ein. Tippe anschließend auf **OK**.
  Um einen geplanten Zeitraum zu löschen, tippe auf das Ziel und dann auf **Löschen**. Du kannst die auf deinem Gerät voreingestellten geplanten Zeiträume nur bearbeiten, aber nicht löschen.

Aktivieren/Deaktivieren HUAWEI TruSleep™

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Schlaf**. Tippe oben rechts auf ••• und anschließend auf **Erweiterte Einstellungen**, um **HUAWEI TruSleep™** zu aktivieren oder zu deaktivieren.

HUAWEI TruSleep™ ist standardmäßig aktiviert. Wenn die Funktion manuell deaktiviert wird, können keine Schlafdaten abgerufen werden und die Schlafanalyse ist nicht mehr verfügbar.

Anzeigen/Löschen deiner Schlafdaten

Anzeigen deiner Schlafdaten

- Rufe die App-Liste des Geräts auf und wähle **Schlaf** aus, um deine Daten zum Nachtschlaf und zu Nickerchen sowie Informationen zur Schlafgesundheit anzuzeigen. Tippe auf ⓘ, um eine Erklärung der Messergebnisse zu erhalten.

Du kannst detaillierte Schlafdaten einsehen, wie z. B. die Tiefschlafdauer (N3), die Leichtschlafdauer (N1/N2), die REM-Schlafdauer, die , die Nickerchendauer, die durchschnittliche Herzfrequenz und die durchschnittliche HFV.

- Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Schlaf**, um detaillierte Daten anzuzeigen. Tippe auf dem Bildschirm **Schlaf** auf ⋮ in der rechten oberen Ecke und dann auf **Alle Daten**, um auf Verlaufsdatensätze zuzugreifen.

Löschen deiner Schlafdaten

1 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Schlaf**.

2 Gehe zu ⋮ > **Alle Daten** und tippe auf das Löschsymbol in der oberen rechten Ecke, um historische Datensätze auszuwählen und nach Bedarf zu löschen.

Beobachtung der Schlafatmung

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

App aktivieren

- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar.
- Bevor du diese Funktion verwendest, verbinde dein Wearable 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 die Funktion zum ersten Mal verwendest, folge den Bildschirmanweisung, um sie zu aktivieren. Anschließend ist **Beobachtung der Schlafatmung** standardmäßig aktiviert.

3 Die Einstellungen sind nun abgeschlossen. Wenn du dein Gerät im Bett trägst, erkennt und analysiert es Atemunterbrechungen, während du schläfst.

Anzeigen von Daten

Gehe zu **Huawei Health** > **Health** > **Schlaf** und tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung** am unteren Bildschirmrand. 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.

Service deaktivieren

Gehe zu **Huawei Health** > **Health** > **Schlaf** > **Beobachtung der Schlafatmung**, tippe auf ⋮ oben rechts, gehe zu **Info** > **Service deaktivieren** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Einstellungen abzuschließen.

Zykluskalender

Aktivieren der App

Wenn du diese Funktion zum ersten Mal nutzt, stelle sicher, dass deine Uhr und dein Telefon verbunden sind, und führe folgende Vorgänge durch:

1. Rufe den Startbildschirm der **Huawei Health**-App auf, tippe auf die **Zykluskalender**-Karte und lade das Funktionspaket herunter.
   - Wenn die **Zykluskalender**-Karte nicht auf dem Startbildschirm von Huawei Health angezeigt wird, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.
2. Gib nach Abschluss des Downloads deine Periodendaten ein und tippe auf **Starten**, um die Aktivierung abzuschließen.

Aufzeichnen und Anzeigen deiner Periode auf deiner Uhr

1. Rufe die App-Liste des Geräts auf und suche und wähle **Zykluskalender** aus, um den Startbildschirm der App aufzurufen. Dort wird dein Zykluskalender in einer Monatsansicht angezeigt. Tippe auf neben **Zykluskalender**, um zwischen der Monatsansicht und der Ringdiagrammansicht zu wechseln. Streiche auf dem Monatsansichts-Bildschirm nach links und rechts, um die Daten des vorherigen Zyklus und der nächsten drei Zyklen anzuzeigen.
2. Tippe auf **Bearbeiten** oder das Symbol (je nach Gerät), um deine Daten für **Begonnen** und **Beendet** zu protokollieren. Streiche nach oben, um weitere Details anzuzeigen.

Aufzeichnen deiner Perioden in der Huawei Health-App

1. Greife auf den Startbildschirm von **Huawei Health** zu, tippe auf die Karte **Zykluskalender**, wähle ein bestimmtes Datum aus und aktiviere **Start der Periode** oder **Ende der Periode**, um die Dauer einer Periode aufzuzeichnen. Du kannst auch **Körperliche Symptome** von dir 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.
   - Schalte den Schalter für **Wearable zur Verbesserung von Vorhersagen nutzen** ein. Sobald die Funktion aktiviert ist, kombiniert deine Uhr (vorausgesetzt, sie wird ständig

getragen, vor allem nachts) die erfassten Gesundheitsdaten wie Körpertemperatur, Herzfrequenz und Atemfrequenz, um bessere Zyklusvorhersagen zu erstellen.

- Tippe auf **Periodenaufzeichnungen**, um **Periode – Ø** und **Zyklus Ø** anzuzeigen.
- Tippe auf **Alle Daten**, um die Verlaufsdaten anzuzeigen.

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.

- Ihre 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 deine Uhr den eSIM-Standalone-Dienst nicht unterstützt oder dieser nicht aktiviert ist, kannst du im gekoppelten Zustand mit einem iPhone keine Notrufe senden. Wenn die Verbindung zwischen deiner Uhr und deinem Smartphone unterbrochen ist, kannst du weder Anrufe tätigen noch Notrufe 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 Angaben und Gesundheitsdaten wie beispielsweise deine Blutgruppe hinzuzufügen.
2. Navigiere zu **Notfallkontakte** > **Notfallkontakte hinzufügen** und wähle einen Notfallkontakt aus, den du hinzufügen möchtest. Du kannst bis zu drei Notfallkontakte hinzufügen.

   Tippe auf dem Bildschirm **Notfallkontakte** auf das Symbol und anschließend auf das Symbol neben einem Notfallkontakt, um diesen zu löschen.

   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.

Trainieren

Trainingseinstellungen

Du kannst die Trainingseinstellungen nach deinen Vorlieben anpassen, z. B. **Ziel**, **Erinnerungen**, **Auto-Pause**, **Datenanzeige** und **Oben fixieren**.

- Die tatsächlichen Einstellungen können je nach Gerätemodell und ausgewähltem Trainingsmodus variieren. Wenn eine bestimmte Einstellung nicht angezeigt wird, bedeutet dies, dass die Funktion für dein aktuelles Gerät oder deinen Trainingsmodus nicht unterstützt wird.

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

2 Tippe neben dem Trainingsmodus auf ⋮, um den Bildschirm mit den Trainingseinstellungen aufzurufen.

- **Ziel**
  Tippe auf **Ziel**, um dein Trainingsziel anhand von **Distanz**, **Zeit** oder **Gesamtkalorien** anzupassen.
- **Auto-Pause bei Zielerreichung**
  Schalte **Auto-Pause bei Zielerreichung** je nach Präferenz ein- oder aus. Wenn diese Option aktiviert ist, pausiert das Training automatisch, sobald du das voreingestellte Ziel erreicht hast. Wenn diese Option deaktiviert ist, benachrichtigt dich deine Uhr, wenn das Ziel erreicht ist, aber das Training wird ohne Pause fortgesetzt.
- **Erinnerungen**
  Gehe zu **Erinnerungen** > **Intervall**, um Erinnerungen nach **Distanz** oder **Zeit** festzulegen, oder wähle **Kein** aus, um sie zu deaktivieren.
  Gehe zu **Erinnerungen** > **Herzfrequenz**, schalte **Herzfrequenz** ein und wähle dann die **Herzfrequenzzonen** aus bzw. passe sie an.

  - Eine Erinnerung wird ausgelöst, wenn deine Herzfrequenz über einen längeren Zeitraum außerhalb des von dir voreingestellten Bereichs bleibt (entweder zu hoch oder zu niedrig ist).
  - Audio-Erinnerungen in anderen Sprachen als Chinesisch und Englisch, z. B. Deutsch, sind derzeit in bestimmten Märkten verfügbar. Um diese Funktion zu nutzen, melde dich bei der Huawei Health-App mit einem in Europa registrierten Konto an, verknüpfe dein Wearable-Gerät mit der Huawei Health App und lade das erforderliche Sprachpaket nach Aufforderung herunter. Bitte beachte, dass die Übertragung bei Verwendung eines iPhones einige Zeit dauern kann.
- **Touchschutz**
  Tippe auf **Touchschutz** und verwalte Funktionen wie **Bildschirm automatisch sperren**.

- **Auto-Pause**
  Tippe auf **Auto-Pause**, um **Auto-Pause** ein- oder auszuschalten. Das Wearable-Gerät pausiert das Training automatisch, wenn es erkennt, dass du angehalten hast, und setzt das Training dann fort, wenn du erneut beginnst.
- **Entfernen**
  Mit dieser Option wird der Trainingsmodus aus der **Training**-Liste entfernt.
- **Oben fixieren**
  Mit dieser Option wird der Trainingsmodus oben in der **Training**-Liste angeheftet. Du kannst auch einen Modus oben in der **Training**-Liste fixieren, indem du einen Trainingsmodus gedrückt hältst und auf das Symbol  tippst.

Starten eines Trainings

Deine Uhr unterstützt mehrere Trainingsmodi, einschließlich Sportarten wie Laufen und Radfahren, Fitnesskurse, Gerätetraining und andere Aktivitäten wie Freizeitsport. Du kannst einen Trainingsmodus nach deinen Bedürfnissen auswählen.

Starten eines Trainings auf deiner Uhr

1. Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe 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. Du kannst während eines Trainings die obere Taste drücken und halten, um das Training zu beenden. Alternativ kannst du die obere Taste drücken, um das Training zu pausieren, auf  tippen, um das Training fortzusetzen, oder auf  tippen, um das Training zu beenden.
   Während eines Trainings kannst du auf dem Bildschirm nach oben oder unten streichen, um Fitnessdaten anzuzeigen, und nach rechts streichen, um schnell den Bildschirm mit den Verknüpfungseinstellungen aufzurufen. Dort kannst du auf  tippen, um die Lautstärke der Trainingserinnerungen anzupassen, oder auf  tippen, um den Bildschirm mit den Trainingseinstellungen aufzurufen.

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 anschließend in **Huawei Health** beispielsweise zu **Training** > **Laufen (Outdoor)** und tippe auf das Laufsymbol, um mit dem Laufen zu beginnen.
2. Während des Trainings werden deine 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 eines Trainings kannst du auf  auf dem **Huawei Health**-Bildschirm tippen, um das Training zu pausieren, auf  tippen, um das Training fortzusetzen, oder  gedrückt halten, um das Training zu beenden. Dein Wearable wird das Training entsprechend pausieren, fortsetzen oder beenden.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen und Trainingsstatus

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

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf deinem Gerät

1 Rufe die App-Liste des Geräts auf 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. Die tatsächliche Anzeige ist maßgeblich.)

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in Huawei Health

Tippe auf dem Startbildschirm von **Huawei Health** auf **Trainingsdaten**, um deine Trainingsdetails anzuzeigen. (Es werden verschiedene Arten von Daten für verschiedene Trainingsmodi angezeigt. Die tatsächliche Anzeige ist maßgeblich.)

Wenn du ein Training mit **Huawei Health** startest und es mit deiner Uhr synchronisierst, sind die Trainingsaufzeichnungen nur in **Huawei Health** verfügbar.

Anzeigen des Trainingsstatus

1 Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Trainingsstatus**.

2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um verschiedene Trainingsdaten anzuzeigen, z. B. **Running Ability Index**, **Trainingsbelastung**, **Trainingsindex**, **Erholung**, **VO2max** und **Vorhergesagte Zeiten**. Die angezeigten Daten variieren je nach Trainingsmodus. Die tatsächliche Anzeige ist maßgeblich.

Mini-Trainingseinheit

Mini-Trainingseinheiten sind einfache, kurze und effektive physische Aktivitäten, die jederzeit und überall durchgeführt werden können. Sie umfassen Dehnübungen am Schreibtisch, Treppensteigen und zügiges Gehen. Das Ziel ist es, Bewegung in den Alltag zu integrieren, indem du deine Freizeit sinnvoll nutzt, um aktiv zu bleiben.

Laut der Weltgesundheitsorganisation kann jedes Maß an physischer Aktivität, selbst Training mit geringer Intensität, deiner Gesundheit zugutekommen. Es wird empfohlen, mehr Mini-Trainingseinheiten in deinen Alltag einzubauen, um Muskeln und Gelenke zu aktivieren, die Durchblutung anzuregen und den Stoffwechsel zu verbessern und so deinen Körper aktiv zu halten. Wenn du regelmäßig Mini-Trainingseinheiten absolvierst, trainierst du nicht nur verschiedene Körperpartien, sondern linderst auch gesundheitliche Probleme, die durch zu wenig physische Aktivität verursacht werden.

Starten einer Mini-Trainingseinheit

1 Du kannst eine Mini-Trainingseinheit auf eine der folgenden Arten starten:

- Aktiviere **Stehen** auf deinem Gerät. Wenn das Gerät eine Steherinnerung anzeigt, tippe in der unteren rechten Ecke auf GO, um dein Training zu starten.
- Rufe die App-Liste auf deinem Gerät auf, gehe zu **Training** > **Kurse und Pläne** > **Mini-Trainingseinheit**, wähle je nach Bedarf eine Übung aus und tippe in der unteren rechten Ecke des Bildschirms vor dem Training auf GO, um dein Training zu starten.

- Wenn du den Mini-Trainingseinheit-Bildschirm zum ersten Mal öffnest, folge den Bildschirmanweisungen, um **Serviceverbesserung für Mini-Trainingseinheiten** zu autorisieren.
- Um die Übung auf dem Bildschirm vor dem Training zu ändern, tippe in der unteren linken Ecke auf oder streiche auf dem Bildschirm nach oben, um die Übungsbibliothek aufzurufen und die Übung nach Bedarf auszuwählen.

2 Sobald das Training beginnt, kannst du zum Trainieren den Bildschirmanweisungen folgen.

Aktivieren/Deaktivieren der Serviceverbesserung für Mini-Trainingseinheiten

Mit der Serviceverbesserung für Mini-Trainingseinheiten erhältst du intelligente Empfehlungen für Mini-Trainingseinheiten, da Daten über die Häufigkeit deiner Mini-Trainingseinheiten erfasst werden. Du kannst diese Funktion je nach Bedarf aktivieren oder deaktivieren.

Um **Serviceverbesserung für Mini-Trainingseinheiten** zu aktivieren oder zu deaktivieren, rufe die App-Liste auf deinem Gerät auf, gehe zu **Training** > **Kurse und Pläne** > **Mini-Trainingseinheit**, streiche auf dem Bildschirm vor dem Training nach oben, um die Übungsbibliothek aufzurufen, streiche nach oben, um zum Ende zu gelangen, tippe auf **Info** und schalte den Schalter ein oder aus.

Anzeigen der Anzahl abgeschlossener Mini-Trainingseinheiten

Um anzuzeigen, wie viele Mini-Trainingseinheiten du bereits abgeschlossen hast, rufe die App-Liste auf deinem Gerät auf, tippe auf **Aktivitätsaufzeichnungen** und sieh dir die Aufzeichnungen unter **Heute** und **Diese Woche** an.

Starten eines Laufs

Laufen (Outdoor)

1 Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Training** > **Laufen (Outdoor)**.

2 Sobald das Gerät deinen Standort ermittelt hat, tippe auf GO, um deinen Lauf zu starten. (Du kannst deinen Lauf auch starten, wenn die Positionsbestimmung noch nicht abgeschlossen ist, da das Gerät während des Laufens weiterhin versucht, dich zu orten.) Auf dem Laufbildschirm kannst du nach oben oder unten streichen, um deine Trainingsdaten anzuzeigen, oder nach rechts streichen, um den Bildschirm der Verknüpfungseinstellungen aufzurufen. Dort kannst du auf tippen, um die Lautstärke der Trainingserinnerungen anzupassen, oder auf tippen, um den Bildschirm mit den Trainingseinstellungen aufzurufen.

Laufen (Sportplatz)

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, laufe auf einer Standard-400-Meter-Bahn und vermeide es, die Bahn zu wechseln.

1 Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Training** > **Laufen (Sportplatz)**.

2 Wähle dann eine Bahn aus und tippe auf GO, um deinen Lauf zu starten.

Laufkurse

Dein Gerät wird mit einer Vielzahl von Laufkursen geliefert, die dich anleiten und dein Training aufzeichnen können, damit du jeden Tag aktiver bleiben kannst.

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

2 Gehe zu **Kurse und Pläne** > **Laufkurse** > **Vorinstallierte Kurse** oder tippe auf **Benutzerdefinierte Kurse** und wähle einen Laufmodus nach deinen Vorlieben aus. **Benutzerdefinierte Kurse** muss zuerst in **Huawei Health** erstellt und synchronisiert werden, wenn du dazu aufgefordert wirst.

Trainingspläne

Du kannst dir wissenschaftlich fundierte Trainingspläne benutzerdefiniert für deine Trainingsziele und deinen Zeitplan zuschneiden lassen und dich motivieren, einen Plan rechtzeitig zu absolvieren, wobei du von intelligenten Anpassungen der Inhalte und Schwierigkeitsgrade der nachfolgenden Kurse auf der Grundlage deines aktuellen Trainingsstatus und Feedbacks profitierst.

1 Gehe zu **Huawei Health** > **Training** > **Plan**.

2 Wähle im Abschnitt **Intelligente Laufpläne** einen Plan aus, der deinen Bedürfnissen am besten entspricht, und folge den Bildschirmanweisungen, um die Einstellungen abzuschließen.

3 Der Plan wird dann automatisch mit deinem Wearable-Gerät synchronisiert, sobald es mit der Huawei Health-App verbunden ist.

4 Du kannst deine Trainingseinheit auf deinem Wearable-Gerät oder Telefon beginnen.
Auf deinem Wearable:
Rufe die App-Liste auf, gehe zu **Training** > **Kurse und Pläne** > **Trainingspläne**, tippe auf **Plan anzeigen**, um deinen Laufplan anzuzeigen, und tippe dann auf einen Kursnamen, um deine Trainingseinheit zu starten.
Auf deinem Telefon:

Rufe in der **Huawei Health**-App das **Training** oder auf und wähle **Plan** aus, um deinen Trainingsplan anzuzeigen. Wähle ein Datum aus, um die Details des Tagesplans anzuzeigen und mit der Trainingseinheit zu beginnen. Wenn du dein Gerät trägst, wird die Einheit automatisch damit synchronisiert.

Traillauf

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

Um diese Funktionen zu nutzen, vergewissere dich, dass du **Huawei Health** 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 deiner Uhr 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 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.

     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 und tippe dann unten auf dem Bildschirm auf **Auf Wearable übertragen**, 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 **Trainieren** und dann auf GO, um den Lauf zu starten.

4 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um deine Fitnessdaten 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.

Radfahren

Beim Radfahren kannst du die virtuelle Leistung anhand der Geschwindigkeit und des Gefälles berechnen und jeden Sprint auf ebener Strecke oder jeden Anstieg mit den virtuellen Leistungs-, Gefälleanpassungs- und Statistikfunktionen aufzeichnen.

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

Virtuelle Leistungseinstellungen

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

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

1 Rufe die App-Liste auf deiner Uhr auf und tippe auf **Training**.

2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um ⋮ neben **Radfahren (Outdoor)** zu finden und tippe darauf, um den Einstellungsbildschirm aufzurufen.

3 Gehe zu **Radfahrmanagement** > **Fahrräder verwalten**, um die Fahrzeuginformationen (z. B. Fahrzeugmodell und Gewicht) einzugeben.

Starten einer Fahrradeinheit

Wenn du eine Fahrradeinheit auf deiner Uhr startest, wird diese automatisch mit deinem Telefon verknüpft, sodass auf beiden Geräten umfangreiche Echtzeitdaten angezeigt werden.

- Stelle vor der Verwendung dieser Funktion sicher, dass **Auf dem Telefon anzeigen** aktiviert ist. Um diese Funktionen zu überprüfen oder zu aktivieren, tippe auf das Symbol ⋮ neben **Radfahren (Outdoor)** und schalte **Auf dem Telefon anzeigen** ein.
- Damit die Radsportdaten in Echtzeit auf deinem Telefon angezeigt werden, müssen die beiden Geräte während des gesamten Trainings über Bluetooth verbunden bleiben.

1 Rufe die App-Liste auf deiner Uhr auf und tippe auf **Training**.

2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um **Radfahren (Outdoor)** oder **Radfahren (Indoor)** auszuwählen.

3 Bei Verwendung von **Radfahren (Outdoor)** kannst du deine Einheit direkt vom Vorbereitungsbildschirm aus anpassen.

- Streiche einfach auf der rechten Seite des Bildschirms nach oben oder unten, um deinen Fahrzeugtyp auszuwählen.
- Streiche nach oben, um den Bildschirm **Mehr** aufzurufen, wähle **Routen**, wähle deine Route aus und beginne dein Training.

4 Tippe auf GO, um das Training zu starten. Deine Radfahrdaten werden in Echtzeit auf deinem Telefon angezeigt. Du kannst den auf dem Telefon angezeigten Datentyp an deine Bedürfnisse anpassen.

Anzeigen von Radfahrdaten

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

Golfmodus

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

Golfplatzmodus erkennt die Position des Grüns und der Hindernisse genau und bietet punktgenaue Entfernungsmessungen, um dir zu helfen, dein Golfspiel zu verbessern.

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

Driving Range-Modus

1 Drücke die obere Taste an deiner 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 ein Golftraining zu starten.

3 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Schwung- und Griffdemos sowie deine Trainingsdaten anzuzeigen.

Golfplatzmodus

Golfplatzkarten sind nur für bestimmte Regionen oder Golfplätze verfügbar. Wenn nach dem Aufruf von **Golf** > **Golfplatzmodus** > **In der Nähe** auf deiner Uhr kein Golfplatz in der Nähe gefunden wird oder der Golfplatz nicht unter **Huawei Health** > **Training** > **Golf** > **Golfplatz-Karte** angezeigt wird, zeigt es an, dass die Funktion nicht verfügbar ist.

1 Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training** > **Golf**.

2 Gehe zu **Golfplatzmodus** > **In der Nähe**, warte, bis die Ortungsbestimmung funktioniert, und wähle den Ziel-Golfplatz aus.
Wenn der Golfplatz bereits heruntergeladen wurde, findest du ihn unter **Heruntergeladen**. Du kannst einen Golfplatz auch herunterladen. Weitere Informationen findest du im Abschnitt **Herunterladen oder Löschen eines Golfplatzes**.

3 Folge den Bildschirmanweisungen, um den Ort und den Abschlagbereich festzulegen, warte, bis die Positionierung ordnungsgemäß funktioniert, und tippe auf das Startsymbol (oder drücke die untere Taste), um eine Golfeinheit zu starten.

4 Streiche nach links, um den Scorekarten-Bildschirm 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 (unter **Datenanzeige**) und weitere Informationen auf dem Datenbildschirm.
Die Fairway-Panoramaansicht unterstützt Vektorkarten. Du hast auch folgende Möglichkeiten:

- Tippe auf die Fairway-Karte, um den Bildschirm zur Entfernungsmessung aufzurufen. Drehe die Krone deiner Uhr, 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 Entfernung zum Hindernis aufzurufen. Du kannst dann zwischen dem Hindernisumriss 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 das Spiel zu beenden und deine Trainingsaufzeichnungen zu speichern. Du kannst auch die obere Taste drücken und halten, um das Training jederzeit zu beenden.

Weitere Einstellungen für den Golfplatzmodus

Die Golfplatzmodus-Einstellungen 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 an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training** > **Golf**.

2 Wähle **Golfplatzmodus** aus und tippe auf ⋮, um den Konfigurationsbildschirm aufzurufen. Dort kannst du Folgendes tun:

- Tippe auf **Golfplätze verwalten**. Du kannst eine Karte gedrückt halten, um sie direkt zu löschen, oder auf eine Karte tippen, um die Kartenansicht zu öffnen und sie zu löschen. Du kannst auch ganz einfach nach Aktualisierungen suchen, indem du auf **Suchen** tippst, um zu prüfen, ob eine neue Version der Karte verfügbar ist.
- Aktiviere oder deaktiviere **Touchschutz** entsprechend deinen Anforderungen.
- Tippe auf **Einheit**, um die Einheit zu ändern.
- Stelle **Tee-Referenzlinie** ein.
- Schalte während einer Golfeinheit die Schalter auf dem Bildschirm **Datenanzeige** ein oder aus (z. B. den Schalter für die Richtung des Grüns).

Weitere Informationen zum Golfplatzmodus

1 Wie wechsle ich auf das andere Grün, wenn zwei davon auf dem Golfplatz vorhanden sind?
Aktualisiere deine Uhr auf die neueste Version. Anschließend kannst du auf dem Bildschirm auf **L**/**R** tippen, um zwischen den Grüns zu wechseln.

2 Wie wechsle ich während eines Spiels zwischen den Löchern?

Wenn du den Abschlagbereich des jeweiligen Lochs betrittst, sollte die Uhr auf das entsprechende Loch umschalten. Wenn nicht, tippe oben auf dem Startbildschirmt auf die Lochnummer-Registerkarte und wähle dein 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 auf deiner Uhr nach dem Ende der Einheit nicht mehr bearbeitet werden.

Herunterladen oder Löschen eines Golfplatzes

Manuell herunterladen:

Zur Verwendung dieser Funktion aktualisiere zunächst die **Huawei Health**-App auf die neueste Version. Die heruntergeladenen Golfplätze werden automatisch mit deiner Uhr synchronisiert, sobald 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.

Automatisch herunterladen:

- Der automatische Download wird nicht unterstützt, wenn dein Wearable mit einem iPhone gekoppelt ist.

1 Gehe zu **Huawei Health** > **Training** > **Golf** und tippe auf **Golfplatz-Karte**.

2 Tippe auf dem Bildschirm **Karten für die Uhr** auf das Symbol ⋮ in der oberen rechten Ecke, wähle **Golfplätze in der Nähe automatisch zwischenspeichern** und aktiviere **Automatisches Zwischenspeichern von Golfplätzen in der Nähe über WLAN**.

3 Nach der Aktivierung werden Karten von Golfplätzen in der Nähe automatisch heruntergeladen und mit deiner Uhr synchronisiert, wenn deine Uhr erkennt, dass du dich in einer neuen Stadt/Region befindest und dein Telefon mit einem WLAN verbunden ist.

Tauchmodus

Tauchen kann gefährlich sein und sollte nur von zertifizierten Tauchern in Begleitung eines anderen erfahrenen Tauchers oder Tauchlehrers ausgeübt werden.

Apnoe-Training

Sobald das Apnoe-Training aktiviert ist, erinnert dich die Uhr daran, gemäß einer individuell angepassten Trainingstabelle zu atmen und den Atem anzuhalten, und zeichnet während jeder Trainingseinheit deine Herzfrequenz und SpO2-Werte auf.

Um diese Funktion zu aktivieren, rufe die App-Liste auf, gehe zu **Training** > **Tauchen** > **Apnoe-Training** und folge den Bildschirmanweisungen, um mit dem Training zu beginnen.

Apnoe-Test

Passe vor einem Apnoe-Test deine Atmung an, und die Uhr erinnert dich daran, den Apnoe-Test zu starten. Während des Tests stehen dir Daten wie die Dauer des Atemanhaltens, die Herzfrequenz in Echtzeit und die SpO2-Werte zur Verfügung.

Um diese Funktion zu aktivieren, drücke die obere Taste, rufe die App-Liste auf, gehe zu **Training** > **Tauchen** > **Apnoe-Test** und folge den Bildschirmanweisungen, um einen Test zu starten. Wenn du die erste Kontraktion spürst, drücke die untere Taste, um sie aufzuzeichnen.

Freitauchen

1. Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training** > **Tauchen**.
2. Tippe auf das Symbol ⋮ rechts neben **Freitauchen**, um Erinnerungen, Alarme, Wassertyp, Benachrichtigungsmethoden und Touchschutz festzulegen.
3. Wähle auf dem Bildschirm **Tauchen** die Option **Freitauchen**. Tippe auf dem Vorbereitungsbildschirm auf das Startsymbol (oder drücke die untere Taste), um das Training zu starten.
4. Halte die obere Taste gedrückt, um das Training zu beenden.

Taucheinstellungen automatisch erkennen

1. Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe dann zu **Training** > **Tauchen**.
2. Tippe auf das Symbol ⋮ rechts, um die folgenden Einstellungen zu konfigurieren:
   - **Tauchgang automatisch starten**: Schalte diese Option ein und lege **Autostart-Tiefe** fest. Wenn diese Option aktiviert ist, startet deine Uhr automatisch eine Taucheinheit und zeichnet Daten auf, sobald du beim Tauchen die von dir voreingestellte Tiefe überschreitest.
   - **Tauchgang automatisch beenden**: Schalte diese Option ein und lege **Aufenthaltszeit an der Oberfläche** fest. Wenn diese Option aktiviert ist, beendet die Uhr die Einheit automatisch, nachdem du aufgetaucht bist und dich für die festgelegte Dauer über der Wasseroberfläche aufgehalten hast.

Tauchaufzeichnungen

Tippe auf dem Startbildschirm von **Huawei Health** auf **Trainingsdaten** und wähle ein Tauchprotokoll aus. Tippe auf **Tauchgänge**, **Diagramme** oder **Details**, um deine Daten zu überprüfen.

Auf dem Bildschirm **Diagramme** kannst du deine genaue Tiefe zu einem bestimmten Zeitpunkt anzeigen.

Expeditionsmodus

Wenn du dich auf einer Outdoor-Expedition befindest kannst du deine Standorte markieren und entlang dieser zurücknavigieren. Du kannst die Uhr auch verwenden, um wichtige Daten wie Höhe und SpO2 zu erhalten.

Diese Funktion ist derzeit nur auf HUAWEI WATCH 6 Pro verfügbar.

Einstellungen

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

2 Tippe unten auf , um weitere **Expedition**-bezogene Einstellungen anzuzeigen.

- **Akku**: Im Expeditions-Modus ist die Funktion „Zum Aktivieren anheben“ standardmäßig aktiviert. Du kannst den Schalter ausschalten, um die Funktion zu deaktivieren. Du kannst **Ortungsintervall** nach **Zeitintervall** oder **Schritte** festlegen.
- **Sturmwarnung**: Aktiviere oder deaktiviere **Warnungen** entsprechend deinen Anforderungen. Sofern aktiviert, kannst du **Druckabfall** festlegen.
- **Routen**: Du kannst Routen aus deinen Trainingsaufzeichnungen unter **Meine Route** speichern, Routen von deinem Telefon in die Huawei Health-App importieren oder Routen direkt aus der Liste beliebter Routen auf deine Uhr übertragen.
- **In der Nacht aufzeichnen** ist standardmäßig aktiviert. Du kannst den Schalter ausschalten, um es zu deaktivieren.
- **Nach Sonnenuntergang abdunkeln** ist standardmäßig aktiviert. Du kannst den Schalter ausschalten, um es zu deaktivieren.

Start einer Outdoor-Expedition

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

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

- **Markieren**: Drücke auf einem beliebigen Bildschirm der Expedition-App die untere Taste auf deiner Uhr oder tippe auf dem Startbildschirm der Expedition-App auf **Markieren**, um einen Ort manuell zu markieren. Tippe auf **Markiert**, um den markierten Ort anzuzeigen und zu bearbeiten.

  - Die Option **Markiert** zeigt nur manuell markierte Orte an.
  - Du kannst bis zu 500 Orte markieren.
  - Diese markierten Orte, ob automatisch oder manuell markiert, werden Wegpunkte genannt. Standardmäßig wird alle 30 Minuten automatisch ein Wegpunkt markiert. Du kannst das Ortungsintervall je nach Bedarf nach Zeit oder Schritten einstellen.

- **Werkzeuge**: Streiche auf dem Startbildschirm der Expedition-App nach oben, um auf **Werkzeuge**, wie z. B. **SpO2** und **Taschenlampe**, zuzugreifen.
- Auf jedem Bildschirm der Expedition-App kannst du die obere Taste auf deiner Uhr drücken und die Optionen **Beenden** bzw. **Pausieren** für die Reise oder **Bildschirm sperren** auswählen.

3 Für deine Rückreise:

- Navigiere zu einem Wegpunkt zurück
  Methode 1: Tippe auf **Markiert**, um die Wegpunktliste aufzurufen, suche und wähle deinen Zielwegpunkt aus und tippe auf **Navigieren**.
  Methode 2: Streiche auf dem Startbildschirm der Expedition-App zweimal nach oben, um den Kompass-/Kartenbildschirm zu öffnen, tippe auf diesen Bildschirm und anschließend auf **Navigieren**, um die Wegpunktliste aufzurufen. Drehe die obere Taste, um zwischen den 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 oben, um den Kompass- oder Kartenbildschirm zu öffnen, 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.

Aufzeichnungen zu Expeditionen anzeigen

Auf deiner Uhr:

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

2 Tippe auf **Aufzeichnungen zu Expeditionen**, um die Aufzeichnungsliste 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 eine Expeditionsaufzeichnung, um Details anzuzeigen.

Aufzeichnungen zu Expeditionen löschen

Aufzeichnungen zu Expeditionen können nicht direkt auf deiner Uhr gelöscht werden. Du kannst sie auf deinem Telefon löschen.

1 Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zu **Trainingsdaten** und wähle **Expeditionen** aus.

2 Suche die gewünschte Aufzeichnung und halte sie gedrückt, um sie zu löschen.

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 von Offline-Karten

Manuell herunterladen:

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.

Automatisch herunterladen:

- Diese Funktion wird nicht unterstützt, wenn dein Wearable mit einem iPhone gekoppelt ist.

1. Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Offline-Karten**.
2. Aktiviere **Auto-Download über WLAN** auf dem Bildschirm **Downloads verwalten**.
3. Nach der Aktivierung wird die Offline-Karte für deinen aktuellen Standort automatisch heruntergeladen und mit deiner Uhr synchronisiert, sobald diese erkennt, dass du sich in einer neuen Stadt/Region befinden und dein Telefon mit WLAN verbunden ist.

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 an deiner 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.

Routen:

Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Training**. Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um ein Outdoor-Training zu suchen oder auszuwählen, z. B. **Traillauf**. Streiche auf dem Bildschirm vor dem Training nach oben, um **Mehr** aufzurufen, und wähle dann **Routen** aus.

Mehr

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. Sonstige 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 Ladekontakte 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 trenne das Netzteil. 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 Stromquelle 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 darauf aufmerksam zu machen, und empfiehlt, es sofort aufzuladen.

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.

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,.svg,.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.

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 einschaltest.

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.

Anweisungen zum Nutzerhandbuch

- Die Informationen in diesem Handbuch, wie beispielsweise die Farbe, Größe und Anzeigedetails des Geräts, dienen lediglich zu Referenzzwecken.
- Die gezeigten Bilder dienen zur Veranschaulichung. Die tatsächlichen Funktionen und die Benutzeroberfläche können je nach Gerätemodell, Softwareversion oder angeschlossenem Telefon unterschiedlich sein.