

İçindekiler

Başlangıç

Görünüm	1
EMUI telefon ile eşleştirme	1
Android telefonla eşleştirme	2
iPhone ile eşleştirme	2
Düğmeler ve dokunma işlemleri	3
Özel özellik kartları	5

Asistan

Saat kadranını ayarlama	7
Saat kadranlarını özelleştirme	7
Galeri saat kadranları	8
HUAWEI Assistant·TODAY	8
Uygulamaları yönetme	9
Mesajları yönetme	10
Bluetooth sesli aramalar	11
Uzaktan deklanşör	12
Müzik oynatmayı kontrol etme	12
Alarmlar	13
Sesli asistan	14
Saatinizi kullanarak telefonunuzu bulma	14
Telefonunuzu kullanarak saatinizi bulma	15
Rahatsız Etmeyin modu	15
Takvim etkinliklerini görüntüleme	16

Sağlık Yönetimi

Duygusal rahatlık	17
Uyku izleme	18
Uyku nefes farkındalığı	19
Aktivite halkaları	20
Formda Kal uygulaması	21
Nabız dalgası aritmi analizi	22
EKG ölçümü	24
SpO2 ölçümü	25
Kalp atış hızı ölçümü	26
Deri sıcaklığı ölçümü	28
Döngü Takvimi	29

Egzersiz

Egzersiz başlatma	31
Egzersiz verileri kartlarını özelleştirme	32

Patika koşusu	33
Dalış	33
Çevrimdışı haritalar	34
Bisiklet sürmek için telefon ile saatin bağlanması	35
Akıllı Yardımcı ile Koşu	35
Koşu planlarını özelleştirme	36
Egzersiz durumunuzu görüntüleme	37
Egzersiz kayıtları	37
Otomatik egzersiz algılama	38
Dönüş rotası	38
Egzersiz rotası senkronizasyonu	38

Daha fazla yardım

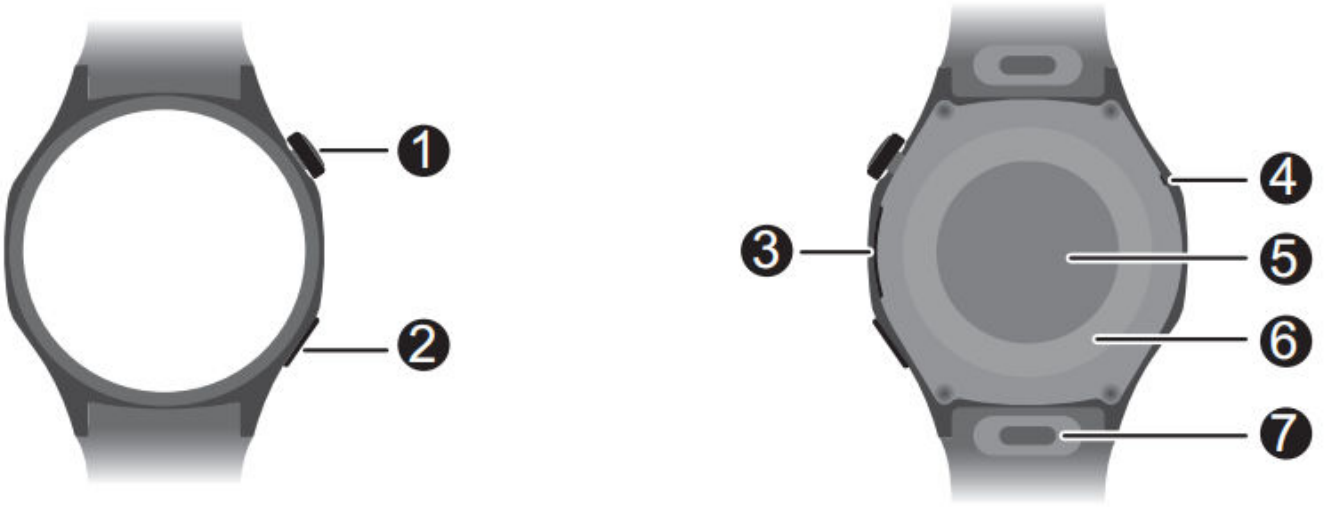
Çoklu görev	40
Şarj etme	40
Bisiklet aksesuarlarıyla eşleştirme	41
HUAWEI S-TAG ile eşleştirme	41
Bluetooth kulaklıklara bağlanma	42
Aktif Bekleme Ekranı	42
OneHop saat kadrantları	43
Sesler ve titreşim	43
Ekran ve parlaklık	44
Güncellemeler	44
Takılabilir cihazların suya ve toza dayanıklılık seviye tanımı ve kullanım senaryosu açıklaması	45

Başlangıç

Görünüm

i Aşağıdaki görseller yalnızca referans amaçlıdır. Gerçek ürün görünümü geçerli olacaktır.

Aşağıdaki resimlerde gösterilen ürün HUAWEI WATCH GT 5 Pro'dur (46 mm).



①	Yukarı düğmesi
②	Aşağı düğmesi
③	Hoparlör
④	Mikrofon
⑤	Kalp atış hızı sensörü
⑥	Şarj alanı
⑦	Serbest bırakma düğmesi

EMUI telefon ile eşleştirme

- 1 Huawei Sağlık** uygulamasını () yükleyin.
Huawei Sağlık uygulamasını zaten yüklediyseniz **Ben > Güncellemeleri kontrol et** bölümüne gidin ve en son sürümüne güncelleyin.
- 2 Huawei Sağlık > Ben > HUAWEI Kimliği ile giriş yap** bölümüne gidin. Bir HUAWEI Kimliğiniz yoksa lütfen kayıt oluşturun ve ardından giriş yapın.
i Takılabilir cihazınız ve telefonunuz arasında başarılı bir eşleştirme ve bağlantı sağlamak amacıyla oturum açmak için bir yetişkin hesabının kullanılması önerilir.
- 3** Takılabilir cihazınızı açın, bir dil seçin ve eşleştirmeye başlayın.

- 4 Takılabilir cihazınızı telefonunuza yakın bir yere koyun. **Huawei Sağlık** uygulamasında, sağ üst köşedeki  simgesine ve ardından **Cihaz ekle** düğmesine dokunun. Takılabilir cihazınızı seçin ve **Bağlan** düğmesine dokunun. Alternatif olarak **Tarama** düğmesine dokunun ve takılabilir cihazınızda görüntülenen kare kodu tarayarak eşleştirmeyi başlatın.
- 5 **Huawei Sağlık** ekranında **Bluetooth mesaj senkronizasyonu** mesajı görüntülendiğinde **İzin ver** düğmesine dokunun.
- 6 Takılabilir cihazınızda bir eşleştirme isteği görüntülendiğinde  simgesine dokunun ve eşleştirmeyi tamamlamak için telefonunuzun ekranındaki talimatları takip edin.
- 7 Anlık bildirimlerle en iyi deneyimi sağlamak için telefonunuzdaki bildirim ayarlarının doğru olup olmadığını kontrol edin.

Android telefonla eşleştirme

- 1 **Huawei Sağlık** uygulamasını () yükleyin. **Huawei Sağlık** uygulamasını zaten yüklediyseniz **Ben > Güncellemeleri kontrol et** bölümüne giderek en son sürümüne güncelleyin.
- 2 **Huawei Sağlık > Ben > HUAWEI Kimliği ile giriş yap** bölümüne gidin. HUAWEI Kimliğiniz yoksa lütfen kaydolun, ardından giriş yapın.
 -  Takılabilir cihazınız ve telefonunuz arasında başarılı bir eşleştirme ve bağlantı sağlamak amacıyla giriş yapmak için bir yetişkin hesabının kullanılması önerilir.
- 3 Takılabilir cihazınızı açın, dil seçin ve eşleştirmeyi başlatın.
- 4 Takılabilir cihazınızı telefonunuzun yakınına yerleştirin. **Huawei Sağlık** uygulamasında, sağ üst köşedeki  simgesine, ardından **Cihaz ekle** düğmesine dokunun. Takılabilir cihazınızı seçin ve **Bağlan** düğmesine dokunun. Alternatif olarak **Tarama** ögesine dokunun ve takılabilir cihazınızda görüntülenen kare kodu taratarak eşleştirmeyi başlatın.
- 5 Takılabilir cihazınızda bir eşleştirme isteği görüntülendiğinde  simgesine dokunun ve eşleştirmeyi tamamlamak için telefonunuzun ekranındaki talimatları uygulayın.
- 6 Cihazınız ile **Huawei Sağlık** uygulaması arasında daha kararlı bir bağlantı sağlamak için **Ayarlar** ögesine dokunun ve Saat bağlantı koruması ayarlarını tamamlayın. Bu, telefonunuzdan yeni mesajlar ve gelen aramalara ilişkin anlık bildirim deneyiminin daha iyi hale gelmesine yardımcı olur.
- 7 Anlık bildirimlerle en iyi deneyimi sağlamak için telefonunuzdaki bildirim ayarlarının doğru olup olmadığını kontrol edin.

iPhone ile eşleştirme

- 1 **HUAWEI Sağlık** uygulamasını () yükleyin. Uygulamayı zaten yüklediyseniz en son sürümüne güncelleyin. Uygulamayı henüz yüklemeydiyseniz telefonunuzun **App Store** uygulamasına gidin ve uygulamayı indirip yüklemek için **HUAWEI Sağlık** araması yapın.

- 2 **HUAWEI Sağlık > Ben > HUAWEI Kimliği ile giriş yap** bölümüne gidin. Bir HUAWEI Kimliğiniz yoksa lütfen kayıt oluşturun ve ardından giriş yapın.
 -  Takılabilir cihazınız ve telefonunuz arasında başarılı bir eşleştirme ve bağlantı sağlamak amacıyla oturum açmak için bir yetişkin hesabının kullanılması önerilir.
- 3 Takılabilir cihazınızı açın, bir dil seçin ve eşleştirmeye başlayın.
- 4 Takılabilir cihazınızı telefonunuza yakın bir yere koyun. **HUAWEI Sağlık** uygulamasında, sağ üst köşedeki  simgesine ve ardından **Cihaz ekle** düğmesine dokununuz. Takılabilir cihazınızı seçin ve **Bağlan** düğmesine dokununuz. Ayrıca **Tarama** düğmesine dokunabilir ve takılabilir cihazınızda görüntülenen kare kodu tarayarak eşleştirmeyi başlatabilirsiniz.
- 5 Takılabilir cihazınızda bir eşleştirme isteği görüntülendiğinde  simgesine dokununuz. Bluetooth eşleştirme isteği içeren bir **HUAWEI Sağlık** uygulaması açılır penceresi görüntülendiğinde **Eşle** düğmesine dokununuz. Takılabilir cihazın telefonunuzdan gelen bildirimleri göstermesine izin verilip verilmemesini soran bir başka açılır pencere görüntülenecektir. **İzin ver** düğmesine dokununuz ve ekrandaki talimatları takip edin.
- 6 **HUAWEI Sağlık** uygulamasının eşleştirmenin başarılı olduğunu gösteren bir mesaj görüntülemesi için birkaç saniye bekleyin. Eşleştirme başarısız olursa telefonunuzda **Ayarlar > Bluetooth** bölümüne gidin, ilgili cihaza bağlanın ve tekrar eşleştirmeyi deneyin.
- 7 Cihazınız ile **HUAWEI Sağlık** uygulaması arasında daha kararlı bir bağlantı sağlamak için arka planda **HUAWEI Sağlık** uygulamasını çalıştırmaya devam edin (uygulamayı kapatmak için yukarı kaydırmayın). Bu, telefonunuzdan yeni mesajlar ve gelen aramalara ilişkin anlık bildirim deneyiminin daha iyi hale gelmesine yardımcı olur.
- 8 Anlık bildirimlerle en iyi deneyimi sağlamak için telefonunuzdaki bildirim ayarlarının doğru olup olmadığına bu bağlantıdan bakın.

Düğmeler ve dokunma işlemleri

Cihazın renkli dokunmatik ekranı; yukarı, aşağı, sola ve sağa kaydırma, dokunma ve dokunup basılı tutma gibi çeşitli dokunma işlemlerini destekler.

Yukarı düğmesi

İşlem	Özellik
Döndürme	• Izgara modunda: Uygulama listesi ekranındaki uygulama simgelerini ve uygulama adlarını yakınlaştırır ve uzaklaştırır. • Liste modunda: Uygulama listesinde ve ayrıntılar ekranlarında yukarı ve aşağı kaydırır. • Uygulamada: Ekranı yukarı veya aşağı kaydırır.  Izgara veya Liste moduna girmek için Ayarlar > Saat kadranı ve başlangıç ekranı > Başlatıcı bölümüne gidin.

İşlem	Özellik
Basma	• Ekran kapalıyken: Ekran açılır. • Başlangıç ekranı görüntülenirken: Sizi uygulama listesi ekranına götürür. • Başka bir ekran görüntülenirken: Başlangıç ekranına geri döner. • Gelen Bluetooth aramalarını sessize alır.
Çift basma	Ekran açıkken: Çalışan tüm uygulamaları görüntülemeniz için sizi son görevler ekranına götürür.
Basılı tutma	• Saat açılır. • Yeniden başlatma/kapatma ekranına gidilir. • En az 12 saniye basılı tutulduğunda saat zorla yeniden başlatılır.

Aşağı düğmesi

İşlem	Özellik
Basma	Varsayılan olarak Egzersiz uygulaması açılır. Aşağıdaki adımları uygulayarak da Aşağı düğmesinin yapabileceklerini özelleştirebilirsiniz: 1 Uygulama listesine girmek için Yukarı düğmesine basın ve Ayarlar > Aşağı düğmesi bölümüne gidin. 2 Özel ayarınız için bir uygulama seçin. İşlem bittikten sonra başlangıç ekranına dönün ve uygulamayı açmak için Aşağı düğmesine basın.
Basılı tutma	Sesli asistan uyandırılır.

Kısayollar

İşlem	Özellik
Yukarı ve Aşağı düğmelerine aynı anda basma	Ekran görüntüsü alınır ve telefon Galerî'nize yüklenir.

Dokunma işlemleri

İşlem	Özellik
Dokunma	Seçme ve onaylama işlemleri yapılır.
Basılı tutma	Başlangıç ekranında: Saat kadrani değiştirilir. Saat özelliği kartında: Kart yönetimi ekranına erişim sağlanır.
Yukarı kaydırma	Başlangıç ekranında: Bildirimler görüntülenir.

İşlem	Özellik
Aşağı kaydırma	Başlangıç ekranında: Kısayol menüsü ve durum çubuğu açılır. • Rahatsız Etmeyin ve Uyku özelliklerini kısayollar menüsünden etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz. • Kalan pil seviyesini ve Bluetooth bağlantı durumunu, durum çubuğundan görüntüleyebilirsiniz.
Sola kaydırma	Başlangıç ekranında: Özel özellik kartlarına erişim sağlanır.
Sağa kaydırma	Başlangıç ekranında: HUAWEI Assistant·TODAY ekranına girer. Herhangi bir uygulama ekranında: Bir önceki ekrana döner.

Ekranı kapatma

- Bileğinizi aşağı indirin veya dışa doğru çevirin ya da ekranı kapatmak için avucunuzu kullanın.
- Bir süre işlem yapılmadığında saat otomatik olarak uyku moduna girecektir.

Ekranı açma

- Ekranı uyandırmak için Yukarı düğmesine bir kez basın.
- Ekranı uyandırmak için bileğinizi kaldırın.
Bu özellik varsayılan olarak etkindir. Devre dışı bırakmak için **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin, **Cihaz ayarları** seçeneğine dokunun ve **Uyandırmak için kaldır** düğmesini kapalı duruma getirin.

Özel özellik kartları

Sık kullanılan uygulamaları özellik kartı olarak ekledikten sonra bu uygulamaları görüntülemek ve bunlara erişmek için saat ana ekranında kolayca sola kaydırabilirsiniz. Özellik kartı ihtiyaçlarınıza göre bir veya birden fazla uygulama içerebilir.

Kart ekleme

- 1 Uygulama listesine girmek için Yukarı düğmesine basın ve **Ayarlar > Kart yönetimi** bölümüne gidin.
- 2  ögesine dokunun ve istediğiniz kartı seçin.
- 3 Eklenmiş kartı görüntülemek için cihazınızın başlangıç ekranında sola veya sağa kaydırın.

Birleşik kartı düzenleme

- 1 Özellik kartlarına erişmek için saat başlangıç ekranında sola kaydırın. Kart düzenleme ekranına girmek için bir karta dokunup basılı tutun.
- 2 İstedığınız birleşik kartı seçmek için sola veya sağa kaydırın, altındaki **Özel** ögesine dokunun ve bileşenleri ihtiyaçlarınıza uyacak şekilde değiştirin.
 -  Birleşik kartların bileşenleri yalnızca değiştirilebilir, silinmez.

Kartı taşıma/kaldırma

Özellik kartlarına erişmek için saat başlangıç ekranında sola kaydırın. Kart düzenleme ekranına girmek için bir karta dokunup basılı tutun.

- Bir kartı taşımak için kartı basılı tutun, sonra yeni konumuna sürükleyin.
- Bir kartı kaldırmak için  öğesine, ardından **Sil** öğesine dokununuz.

Saat kadranını ayarlama

Saat kadranını değiştirme

Sadece birkaç kolay adımla saatinizde veya telefonunuzda yeni bir saat kadranına geçebilirsiniz.

-  Bu özellik yalnızca belli pazarlarda desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için yerel Huawei yardım hattı ile iletişime geçin.

Saatinizden:

Aşağıdaki yöntemlerden birini kullanabilirsiniz:

- Saat kadranı seçim ekranını ziyaret etmek için başlangıç ekranda bir yere dokunup basılı tutun ve istediğiniz bir saat kadranı seçmek üzere sola veya sağa kaydırın.
- Başlangıç ekranında Yukarı düğmesine basın, **Ayarlar** > **Saat kadranı ve başlangıç ekranı** > **Saat kadranları** bölümüne gidin ve istediğiniz bir saat kadranını seçmek için sola veya sağa kaydırın.

Telefonunuzda:

Huawei Sağlık bölümüne gidin, **Cihazlar** öğesine dokunun, **Kadranlarım** veya **Saat kadranları** seçeneğini belirleyin ve istediğiniz saat kadranını seçin.

Saat kadranı silme

- 1 **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına ilerleyin ve **Kadranlarım** > **Cihazdaki saat kadranlarını yönet** bölümüne gidin.

- 2 Hedef saat kadranını silmek için  öğesine dokunun.

Bir saat kadranı satın aldıysanız ve **Kadranlarım** > **Cihazdaki saat kadranlarını yönet** üzerinden sildiyseniz yalnızca tekrar kullanmak istediğinizde yeniden yüklemeniz gerekir. Tekrar ödeme yapmanız gerekmez.

Saat kadranlarını özelleştirme

Bir saat kadranının stilini ve özellik bileşenlerini isteklerinize göre özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat kadranı seçimi ekranına gitmek için başlangıç ekranındaki herhangi bir yeri basılı tutun.
- 2 Bir saat kadranının altındaki **Özelleştir** düğmesine dokunun ve saat kadranı stilleri ya da özellik bileşenleri arasında geçiş yapmak için yukarı veya sola kaydırın.
 -  Özelleştirme yalnızca alt kısmında **Özelleştir** düğmesi bulunan saat kadranları için kullanılabilir. Özel işlevler saat kadranına bağlı olarak değişir.

Galeri saat kadranları

Takılabilir cihazınızı zamana karşı koyan bir saate dönüştürmek için en sevdiğiniz fotoğraf ve görüntülerle benzersiz saat kadranınızı oluşturun. Unutulmaz seyahat deneyimlerinizin, aile yaşamınızın veya sevimli evcil hayvanlarınızın resimlerini seçin ve bunları Galeri saat kadranlarınız olarak ayarlamak üzere yükleyin.

- 1 **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına ilerleyin, ardından Galeri saat kadranı ayarlama ekranına erişmek için **Kadranlarım > Gallery** bölümüne ilerleyin.
 - 2 + düğmesine dokunun ve karşıya fotoğraf yükleme yöntemi olarak **Kamera** veya **Galeri** seçeneklerinden birini belirleyin. İşiniz bittiğinde sağ üst köşedeki ✓ ögesine dokunun.
 - 3 Resmin yer almasını istediğiniz alanı ayarlayın ve karşıya yüklemeyi bitirmek için sağ üst köşedeki ✓ ögesine dokunun.
 - 4 **Gallery** ekranında aşağıdakileri ayarlayabilirsiniz:
 - **Görsel rengi, Stil, Zaman konumu ve Saat rengi.**
 - **İşlevi:** Beğendiğiniz bileşenleri seçebilirsiniz.
 - **Yeni görseli görüntülemek için kaldır:** Bu etkinleştirildiğinde ve Galeri saat kadranı olarak birden fazla görsel yüklendiğinde, bileğinizi her kaldırdığınızda görüntülenen saat kadranı başka bir görsele dönüşür. Devre dışı bırakıldığında bileğinizi kaldırmanız durumunda yalnızca son gösterilen görsel görüntülenir.
 - **Stili hepsine uygula:** Özel stili eklenen tüm görsellere uygular.
 - 5 Tüm özel ayarları kaydedin ve **Varsayılan olarak ayarla** ögesine dokunun. Böylece takılabilir cihazınız yeni ayarlanan Galeri saat kadranına geçecektir.
- i** Birden fazla görüntü karşıya yüklenmişse yeni bir görsele geçmek için ekrana dokunabilirsiniz.

HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY ekranı, hava durumu bilgilerine daha hızlı ve daha kolay erişim sağlar.

HUAWEI Assistant·TODAY özelliğine girme/özellikten çıkma

HUAWEI Assistant·TODAY özelliğine girmek için cihaz başlangıç ekranında sağa kaydırın. Ardından HUAWEI Assistant·TODAY özelliğinden çıkmak için ekranda sola kaydırın.

Ses kontrolü

HUAWEI Assistant·TODAY ekranında, hem telefonunuzda hem de saatinizde müzik oynatma kontrolleri için Ses kontrolü kartını kullanabilirsiniz. Saat üzerinden telefona ilişkin müzik kontrollerinin yalnızca saatiniz **Huawei Sağlık** ile ilişkilendirildiğinde ve müzik telefonda oynatıldığında çalıştığını unutmayın.

Uygulamaları yönetme

 Saatiniz bir iPhone ile eşleştirilmişse bu özellik kullanılamaz.

Uygulama yükleme

- 1 **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin ve **AppGallery** seçeneğine dokununuz.
- 2 **Uygulamalar** listesinden istediğiniz bir uygulamayı seçin ve **YÜKLE** düğmesine dokununuz. Yükleme başarılı olduktan sonra yeni yüklenen uygulamayı bulmak ve buna erişmek için saatinizdeki uygulama listesini açın.

Uygulama güncelleme

- 1 **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin ve **AppGallery** seçeneğine dokununuz.
- 2 Uygulamaları en son sürümlerine güncellemek için **Yönetici > Güncellemeler > GÜNCELLE** bölümüne gidin.

Uygulama kaldırma

- 1 **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin ve **AppGallery** seçeneğine dokununuz.
 - 2 Uygulamaları kaldırmak için **Yönetici > Yükleme yöneticisi > KALDIR** bölümüne gidin. Kaldırma işlemi tamamlandıktan sonra kaldırılan uygulamaları saatinizde bulamazsınız.
-  **Huawei Sağlık** uygulamasında **AppGallery** servisini devre dışı bırak ayarını yaptıysanız **AppGallery** işlevini tekrar etkinleştirmek için **AppGallery** uygulamasına dokunup ekrandaki talimatları uygulayarak ilgili izinleri vermeniz gerekecektir.
- Bir üçüncü taraf uygulamasını kullanmadan önce bunu Telefon Yöneticisi/Optimizer üzerinden korumalı arka plan uygulamaları listesine ekleyin. Ayrıca telefonunuzda **Ayarlar > Pil** bölümüne gidin, **Uygulamanın pil kullanımı** bölümünden uygulamayı seçin, **Başlatma ayarları** öğesine dokununuz ve **Oto-başlatma**, **İkincil başlatma** ve **Arka planda çalışma** seçeneklerini etkinleştirin.
 - Üçüncü taraf bir uygulama, korumalı arka plan uygulamaları listesine eklendikten sonra çalışmıyorsa uygulamayı kaldırın, yeniden yükleyin ve tekrar deneyin.

Saatinizin uygulama listesini yeniden sıralama

Uygulama listesini açmak için saatinizdeki Yukarı düğmesine basın, herhangi bir uygulamayı basılı tutun, istediğiniz konuma sürükleyin ve diğer uygulamalar kaldırıldığında serbest bırakın.

Mesajları yönetme

Saatiniz **Huawei Sağlık** ile ilişkilendirilmiş ve mesaj bildirimleri etkin durumdayken, telefonunuzun durum çubuğuna iletilen yeni mesajlar saatinizle senkronize edilir.

Mesaj bildirimlerini etkinleştirme

- 1 **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin, **Bildirimler** ögesine dokunun ve **Bildirimler** düğmesini açın.
 - 2 Aşağıdaki uygulama listesinde, bildirim almak istediğiniz uygulamalar için düğmeleri açık duruma getirin.
-  **Bildirimler** ekranındaki **UYGULAMALAR** bölümünde anlık bildirimlerin kullanılabildiği uygulamalar gösterilir.

Akıllı bildirimler

Huawei Sağlık uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin, **Bildirimler** ögesine dokunun ve **Akıllı bildirimler** düğmesini açın. Ardından telefon kullanım durumuna göre anlık bildirimler akıllı bir şekilde saatinize gönderilir. Bu özellik varsayılan olarak devre dışıdır.

Okunmamış mesajları görüntüleme

Saatiniz takılı durumdayken telefonunuzun durum çubuğundan iletilen yeni mesajları size bildirmek için titreyecektir.

Okunmamış mesajlar saatinizde saklanır. Bunları görüntülemek amacıyla mesaj merkezine girmek için saatin başlangıç ekranını yukarı kaydırın.

SMS mesajlarını yanıtlama

-  • Saatınız bir iPhone ile eşleştirildiğinde bu özellik kullanılamaz.
- Hızlı SMS yanıtları, yalnızca SMS mesajının alındığı SIM kartta çalışır.

Yeni bir SMS mesajını ya da WhatsApp, Messenger veya Telegram mesajını saatinizden yanıtlamak için hızlı yanıtları veya ifadeleri kullanabilirsiniz. Desteklenen mesaj türleri gerçek kullanıma tabidir.

Hızlı SMS yanıtlarını özelleştirme

-  • **Hızlı yanıtlar** kartı yoksa saatiniz bu özelliği desteklemiyor demektir.
- Saatınız bir iPhone ile eşleştirildiğinde bu özellik kullanılamaz.

Hızlı yanıtları aşağıdaki şekilde özelleştirebilirsiniz:

- 1 Saatınız **Huawei Sağlık** uygulamasıyla ilişkilendirildikten sonra uygulamayı açın, cihaz ayrıntıları ekranına gidin ve **Hızlı yanıtlar** kartına dokunun.
- 2 Yeni yanıt eklemek için **Yanıt ekle** düğmesine, mevcut bir yanıtı düzenlemek için yanıtın üzerine veya bir yanıtı silmek için yanındaki  simgesine dokunabilirsiniz.

Mesajları silme

- Mesaj merkezinde silmek istediğiniz mesajı sola kaydırın ve silmek için  simgesine dokununuz.
- Tüm mesajları silmek için mesaj listesinin alt kısmında bulunan  simgesine dokununuz.

Bluetooth sesli aramalar

-  • Bu özelliği kullanmak için takılabilir cihazınızın **Huawei Sağlık** ile ilişkilendirildiğinden emin olun.
- Takılabilir cihazlar tuşlayarak arama işlevini desteklemez.

Favori kişileri ekleme

- 1 Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin ve **Favori kişiler** seçeneğine dokununuz.
 - 2 Favori kişiler** ekranında **Ekle** düğmesine dokunduğunuzda otomatik olarak telefonunuzdaki kişilere yönlendirileceksiniz. Buradan saatinize eklemek istediklerinizi seçin. Daha sonra **Favori kişiler** ekranında kişiler için **Sırala** veya **Sil** işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz.
-  **Favori kişiler** için en fazla 10 kişi seçebilirsiniz.

Arama yapma ve aramaları yanıtlama

Arama yapmak için: Takılabilir cihazınızda uygulama listesine girin, **Kişiler** veya **Arama kaydı** öğesine dokununuz ve aramak istediğiniz kişiyi seçin.

-  • Çift SIM kart kullanıyorsanız saatteki bir kişiyi aradığınızda arama için hangi SIM kartı kullanacağınızı seçemezsiniz, çünkü buna telefon protokolleri karar verir. Ayrıntılar için telefon üreticinizin müşteri hizmetleriyle iletişime geçin.
- Saatinizden arama yaptığınızda ses saatinizden oynatılır ve telefonunuzda bir Bluetooth aramasının devam ettiğine dair bir mesaj görüntülenir. Ses çıkışını telefonunuza geçirmek için telefonunuzu Alıcı moduna ayarlamanız gerekir.

Arama yanıtlamak için: Takılabilir cihazınız, telefonunuzdaki gelen aramayı hatırlattığında takılabilir cihazınızdan gelen aramayı yanıtlamak için Yanıtlama simgesine dokunmanız yeterlidir. Arama yanıtlandıktan sonra ses takılabilir cihazınızın hoparlöründen oynatılacaktır.

Uzaktan deklanşör

-  Bu özellik, EMUI 8.1 veya sonraki sürümlere sahip bir HUAWEI telefon ya da iOS 13.0 veya sonraki sürümlerine sahip bir iPhone ile eşleştirmeyi gerektirir. iPhone kullanıyorsanız önce kamerayı açın.
 - Saatte kamera ön izlemesi ve fotoğraf görüntüleme desteklenmez. Lütfen bu işlemleri telefonunuzdan yapın.
- 1** Saatinizin **Huawei Sağlık** ile ilişkilendirildiğinden emin olun. Saatteki başlangıç ekranının üst kısmından aşağı doğru kaydırın ve saatinizin telefonunuza bağlı olduğunu belirten  simgesinin görüntülediğinden emin olun.
 - 2** Saatinizde uygulama listesini açın ve telefon kamerasını otomatik olarak başlatacak olan **Uzaktan deklanşör** () ögesini seçin. Fotoğraf çekmek için saat ekranındaki  simgesine dokununuz. Bir zamanlayıcı ayarlamak için  simgesine dokununuz.

Müzik oynatmayı kontrol etme

-  Saatiniz bir iPhone ile eşleştirildiğinde müziği saatle senkronize etme özelliği kullanılamaz. Saatiniz fabrika ayarlarına geri yüklenmediyse müzik aktarımı için önce saatinizi bir Android telefona bağlamanız ve ardından müzik oynatma kontrolleri için saatinizi bir iPhone ile ilişkilendirmeniz önerilir (kullanılan tüm telefonlarda Huawei Sağlık uygulamasına giriş yapmak için aynı HUAWEI Kimliğinin kullanılması halinde).
- Bu özelliği kullanmak için saatinizin **Huawei Sağlık** ile düzgün bir şekilde ilişkilendirildiğinden emin olun.

Telefonda müzik oynatmayı kontrol etme

-  iPhone kullanıyorsanız **Huawei Sağlık** uygulamasında **Telefondaki müziği kontrol et** düğmesini ayarlamanıza gerek yoktur.
- Telefonunuzda **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin, **Müzik** ögesine dokununuz ve **Telefondaki müziği kontrol et** düğmesini açık duruma getirin.
- Telefonda bir müzik uygulaması açın ve oynatmayı başlatın.
- Saatinizde HUAWEI Assistant·TODAY ekranına girmek için başlangıç ekranında sağa kaydırın ve Müzik kartına dokununuz. Buradan oynatmayı duraklatabilir, parçalar arasında geçiş yapabilir ve ses seviyesini ayarlayabilirsiniz.

Müziği saatinizle senkronize etme

- 1** **Huawei Sağlık** uygulamasını açın ve cihaz ayrıntıları ekranına erişin.
- 2** **Müzik > Müzik yönetimi > Şarkı ekle** bölümüne gidin ve senkronize edilecek şarkıları seçin.

- 3 İşiniz bittiğinde ekranın sağ üst köşesindeki ✓ simgesine dokunun.
 - 4 Müzik yönetimi ekranına erişin, **Yeni çalma listesi** öğesine dokunun, oynatma listesi için bir ad oluşturun ve isteklerinize uygun şarkılar ekleyin. Ayrıca daha kolay yönetim için saatinize yüklenen parçaları sınıflandırabilirsiniz. Oynatma listesi ekranının sağ üst köşesindeki ⋮ simgesine ve ardından **Şarkı ekle** seçeneğine dokunarak mevcut oynatma listesini istediğiniz zaman güncelleyebilirsiniz.
- Eklenen bir şarkıyı silmek için **Huawei Sağlık** uygulamasına girin, cihaz ayrıntıları ekranına erişin, **Müzik > Müzik yönetimi** bölümüne gidin, listede hedef şarkıyı bulun, yanındaki ⋮ simgesine ve ardından **Sil** düğmesine dokunun.
 - Bazı şarkıların senkronizasyonu, HUAWEI Müzik'in Premium PLUS üyeliğini gerektirir.

Saatte müzik oynatmayı kontrol etme

- 1 Saatinizde uygulama listesini açın ve **Müzik** (🎵) > **Müzik oynatma** bölümüne gidin veya başka bir müzik uygulaması açın.
- 2 Oynatmayı başlatmak için Oynat düğmesine dokunun.
- 3 Müzik oynatma ekranında ses seviyesini ayarlayabilir, oynatma modunu (Sırayla oynat ve Karıştır gibi) belirleyebilir ve oynatma listesini görüntülemek veya parçalar arasında geçiş yapmak için ekranda yukarı kaydırabilirsiniz.

Alarmlar

Takılabilir cihazınızı veya telefonunuzda **Huawei Sağlık** uygulamasını kullanarak alarm kurabilirsiniz.

Takılabilir cihazınızı kullanarak alarm kurma

- 1 Uygulama listesine girin, **Alarm** (🕒) seçeneğine dokunun ve alarm eklemek için + simgesine dokunun.
- 2 Alarm saatini ve tekrarlama döngüsünü ayarlayın, ardından **TAMAM** düğmesine dokunun. Tekrarlama seçimini yapmamanız halinde alarm tek seferlik olacaktır.
- 3 Alarm saatini ve tekrarlarını değiştirmek veya alarmları silmek için mevcut bir alarma dokunun.

Huawei Sağlık uygulamasını kullanarak alarm kurma

- 1 **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin ve **Alarm** seçeneğine dokunun.
- 2 Alarm saatini, alarm adını ve tekrar döngüsünü ayarlamak için **Ekle** düğmesine dokunun.
- 3 Android veya EMUI kullanıyorsanız sağ üst köşedeki ✓ simgesine dokunun. iOS kullanıyorsanız **Kaydet** düğmesine dokunun.
- 4 **Huawei Sağlık** başlangıç ekranına dönün ve alarm ayarlarını takılabilir cihazınızla senkronize etmek için burada aşağı kaydırın.

5 Alarm saatini, alarm adını ve tekrar döngüsünü değiştirmek için mevcut bir alarmı dokun.

Alarm sesi seviyesini ayarlama

Takılabilir cihazınızda uygulama listesine girin, **Ayarlar > Sesler ve titreşim > Alarm ses seviyesi** bölümüne gidin ve ihtiyaçlarınıza göre ayarlamayı yapın.

Sesli asistan

Saatiniz, **Huawei Sağlık** üzerinden telefonunuza bağlandıktan sonra saatinizdeki sesli asistan, bir şeyler aramanızı kolaylaştırır.

-  • Mümkün olan en iyi kullanıcı deneyimi için saatinizin en son sürümüne güncellendiğinden emin olun.
- Telefon sisteminizin Ayarlar bölümündeki **Dil ve Bölge** ayarlarının Huawei Sağlık uygulamasındaki ayarlarla tutarlı olduğundan emin olun.
- Bu özellik yalnızca saatiniz EMUI 10.1 veya sonraki sürümleri çalıştıran bir HUAWEI telefonla eşleştirildiğinde kullanılabilir.
- Bu özellik yalnızca belirli pazarlarda kullanılabilir.

Sesli asistanı kullanma

- 1** Uygulama listesine girmek için saatinizdeki Yukarı düğmesine basın **Ayarlar > Akıllı asistan > AI Voice** bölümüne gidin ve **Uyandırma düğmesi** düğmesini açık duruma getirin.
- 2** Sesli asistanı uyandırmak için Aşağı düğmesini basılı tutun.
- 3** "Bugün hava nasıl?" gibi bir sesli komut verin. Sesli asistan sorgunuza yanıt verdikten ve ilgili bilgileri bulduktan sonra saatiniz sonucu görüntüler ve sizin için yayınlar.

Saatinizi kullanarak telefonunuzu bulma

- 1** Kısayol menüsünü açmak için saatin başlangıç ekranından aşağı kaydırın. Saatinizin Bluetooth üzerinden telefonunuza düzgün bir şekilde bağlandığını gösteren  simgesinin görüntülendiğinden emin olun.
- 2** Kısayol menüsünde **Telefonu Bul** () düğmesine ve ardından  öğesine dokunun. Ardından ekranda Telefonu Bul animasyonu görüntülenecektir.
- 3** Saatiniz ve telefonunuz Bluetooth bağlantı aralığında olduğu sürece (Titreşim veya Sessiz modda bile) telefonunuzda çalınacak zil sesini takip ederek telefonunuzu arayın.
- 4** Aramayı sonlandırmak için takılabilir cihaz ekranına dokun.

- Saatinizde **Otomatik geçiş** etkinleştirilmişse Telefonu Bul özelliğini kullanmadan önce saatinizin **Huawei Sağlık** uygulaması ile ilişkilendirildiğinden emin olun.
- Bir iPhone kullanıyorsanız ve telefon ekranı kapalıysa zil sesi oynatma iOS tarafından kontrol edildiğinden telefonunuz Telefonu Bul özelliğine yanıt vermeyebilir.

Telefonunuzu kullanarak saatinizi bulma

- Bazı modellerin bu özelliği kullanabilmesi için en son sürümlerine güncellenmesi gerekir.

- 1 Saatinizin **Huawei Sağlık** ile bağlantıda olduğundan emin olun.
- 2 **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına gidin ve **Cihaz bulma > Zil sesi oynat** bölümüne gidin.
- 3 **Zil sesi oynat** öğesine dokununuz ve saatiniz (Titreşim veya Sessiz modda bile) almaya başlayacaktır. Saatinizi bulduğunuzda **almayı durdur** öğesine dokununuz veya zil sesi durana kadar bekleyin.

Rahatsız Etmeyin modu

Rahatsız Etmeyin modu etkinleştirildiğinde, cihazınız gelen aramalarda ve bildirimlerde (alarm hariç) almaz veya titremez.

Rahatsız Etmeyin özelliğini etkinleştirme/devre dışı bırakma

1. **Yöntem:** Saat başlangıç ekranını yukarıdan aşağı kaydırın ve etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Rahatsız Etmeyin** seçeneğine dokununuz.
2. **Yöntem:** Ayarı tamamlamak için **Ayarlar > Sesler ve titreşim > Rahatsız Etmeyin > Tüm gün** bölümüne gidin.

Rahatsız Etmeyin özelliğini programlama

- **Ayarlar > Sesler ve titreşim > Rahatsız Etmeyin > Programlı** bölümüne gidin, **Zaman aralığı ekle** seçeneğine dokununuz ve **Başlangıç, Bitiş** ile **Tekrar** seçeneklerini ayarlayın. Birden fazla zaman aralığı ekleyebilir ve bunlardan herhangi birini etkinleştirebilirsiniz.
- Programlı Rahatsız Etmeyin zaman aralıklarını devre dışı bırakmak için **Ayarlar > Sesler ve titreşim > Rahatsız Etmeyin > Programlı** bölümüne gidin.

Takvim etkinliklerini görüntüleme

- Bir Google telefon kullanıyorsanız telefonunuzda bir ağ bağlantısı olduğundan emin olun ve **Ayarlar > Hakkında > Google Hesabı > Senkronize et** bölümüne giderek **Google Takvim, Takvim** ile **Takvim etkinlikleri** özelliklerini etkinleştirin.
- Google Takvim, etkinlikleri yalnızca takılabilir cihazınızla senkronize eder.
- Bir Samsung telefon kullanıyorsanız **Ayarlar > Hesaplar ve yedekleme > Hesabı yönet** bölümüne gidin, bir Google hesabına ve **Hesabı senkronize et** seçeneğine dokunun, ardından **Takvimdeki Görevler, Google Takvim** ile **Takvim** seçeneklerine dokunun.

Her zamanki gibi telefonunuzda bir etkinlik oluşturun. Bu yeni etkinlik, telefonunuza bağlandıktan sonra takılabilir cihazınızla senkronize edilecektir.

- Mümkün olan en iyi kullanıcı deneyimini sağlamak için telefonunuzu en son sürümüne güncellediğinizden emin olun.
- Takvim senkronizasyonu varsayılan olarak etkindir. Huawei Sağlık uygulamasında cihaz ayrıntıları ekranına erişip **Cihaz ayarları > Uygulama yönetimi > Takvim** bölümüne gittikten sonra **Takvim'i saat ile senkronize et** düğmelerini kapalı duruma getirerek devre dışı bırakabilirsiniz. Devre dışı bırakıldıktan sonra takviminiz cihazlarınız arasında senkronize edilmeyecektir.
- Yalnızca gelecek yedi gün için takvim etkinlikleri senkronize edilebilir.
- Takılabilir cihazda aylık takvim veya yıllık takvim görüntülenmez. Takvim senkronizasyonu kapalıysa "Yaklaşan etkinlik yok" mesajı görüntülenir.

Takılabilir cihazınızda uygulama listesine girin ve mevcut tarih ile yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için **Takvim** seçimini yapın. Etkinlikleriniz için hatırlatıcı ayarladıysanız takılabilir cihazınız önceden belirlenen saatlerde size bildirim gönderilecektir.

Sağlık Yönetimi

Duygusal rahatlık

- Ölçüm verileri ve sonuçlar sadece referans amaçlıdır ve tıbbi tanı veya tedavi amaçlı kullanılmamalıdır. Herhangi bir rahatsızlık yaşıyorsanız lütfen tıbbi yardım isteyin.
- Bu özellik sadece belirli ülkelerde mevcuttur. Örneğin Avrupa ülkelerinde mevcut değildir.

Duygulara ve strese giriş

Duygular bir kişinin öznel deneyimine verilen doğal tepkilerdir ve kişinin istekleri, arzuları gibi eğilimleriyle yakından ilgili bir tür psikolojik olayı ifade etmenin yanı sıra bunların tatmin edilip edilmediğini belirtir.

Psikolojide stres, kısıtlanma veya gerginlik hissidir. Stres, bir görev veya meydan okuma gibi dış uyaranlardan kaynaklanır. Uygun miktarda stres verimliliği artırabilir.

Genel duygusal refah, duyguların ve stresin uzun bir süre boyunca yansımalarıdır. Küçük boyutlu veya kısa dalgalanmalar gerçek bir sorun olduğunu göstermez. Duygusal sağlık, ideal bir duruma kavuşma ve çevrenize uyum sağlama becerisine yansır. Akıllı saat, fiziksel ve zihinsel sağlığınız için duygularınızı ve stresinizi kaydetmenize yardımcı olabilir.

Duygularınızı/stresinizi kaydetme

- 1 Uygulama listesine girmek için Yukarı düğmesine basın ve uygulama başlangıç ekranına girmek için **Duygusal rahatlık** ögesini seçin.
Uygulamayı ilk kez kullanıyorsanız kullanıcı yetkilendirme ekranında **Kabul ediyorum** ögesine dokununuz ve uygulama tanıtımı ile çalıştırma kılavuzunu görüntüleyin. Ardından **Duygusal rahatlık** uygulamasının başlangıç ekranına yönlendirileceksiniz.
- 2 **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına ilerleyin, **Sağlık izleme** ögesine dokununuz ve **Ek duygular/stres kayıtları** ögesini açın. Etkinleştirildikten sonra, cihaz dinlendiğinizi algıladığında stres düzeyini, duyguları ve diğer ilgili bilgileri otomatik olarak ölçer. Veriler siz uyurken toplanmaz. Uygulamayı ilk kez kullanırken duygusal verilerin kullanılabilmesi için saati bir süre açık tutmanız gerekir.

Duygularınızı/stres verilerinizi görüntüleme

Takılabilir cihazınızdan

Uygulama listesine girmek için Yukarı düğmesine basın, ardından uygulamanın başlangıç ekranına girmek için **Duygusal rahatlık** ögesini seçin, burada mevcut duygularınız bir animasyonla gösterilecektir. Daha fazla veri kaydı görmek için yukarı kaydırın.

Telefonunuzdan

Huawei Sağlık uygulamasını açın ve duygusal verilerinizi görüntülemek için **Duygusal rahatlık** kartına dokununuz. Duygu/stres verilerinizi gün, hafta, ay ve yıla göre görüntüleyebilir; analizi ve ipuçlarını gün, hafta, ay ve yıla göre okuyabilirsiniz.

Rahatlama servisleri

Olumsuzluk ya da stres artmaya başlarsa stres giderici servislerle rahatlayabilirsiniz.

- 1 Uygulama listesine girmek için Yukarı düğmesine basın ve uygulama başlangıç ekranına girmek için **Duygusal rahatlık** ögesini seçin.
- 2 Mevcut servisleri görmek için sola kaydırın ve ihtiyaçlarınıza uygun bir nefes egzersizi veya antrenman seçin.
Nefes egzersizleri ve antrenmanlara doğrudan saatinizden ulaşabilirsiniz. Meditasyon ve yoga dersleri gibi diğer seçeneklerin telefonunuzdaki **Huawei Sağlık** uygulamasından başlatılması gerekir.

Duygusal rahatlık hatırlatıcıları

- 1 Uygulama listesine girmek için Yukarı düğmesine basın ve uygulama başlangıç ekranına girmek için **Duygusal rahatlık** ögesini seçin.
- 2 **Daha fazlası** ekranına girmek için ekranda yukarı kaydırın, **Hatırlatıcı ayarları** ögesine dokunun ve **Ruh hali** ögesini açın. Saatiniz son zamanlardaki ruh halinize göre tam ekran hatırlatıcılar gönderecektir.
Son zamanlarda oldukça uzun süre stresli olduğunuz tespit edildiğinde hatırlatıcılar (solunum egzersizleri gibi) stres giderici servislere yönlendiren bir bağlantı içerecektir. Bunlara dokunup hemen servisi başlatabilirsiniz.

Evcil Panda saat kadranı

Bu saat kadranına geçtikten sonra, gün boyunca nasıl hissettiğinize bağlı olarak değişen pandanın ifadesinden ruh halinizi anlamak üzere bileğinizi kaldırabilirsiniz.

- 1 Saat kadranı seçim ekranını ziyaret etmek için geçerli saat kadranında bir yere dokunup basılı tutun
- 2 **Evcil-Panda** saat kadranını bulmak için sola veya sağa kaydırın veya Yukarı düğmesini döndürün, Evcil Panda'ya dokunun ve ayarları belirtildiği gibi tamamlayın.

Uyku izleme

Takılabilir cihazınızı uyurken düzgün bir şekilde açık tutun; cihazınız uyku sürenizi otomatik olarak kaydedecek ve derin uykuda, hafif uykuda, REM uykusunda veya uyanık olup olmadığınızı belirleyecektir.

Uyku ayarlarını özelleştirme

- 1 Uygulama listesine girin, **Uyku** () seçimini yapın, ekranda yukarı kaydırın ve **Diğer > Uyku modu** bölümüne gidin.
- 2 **Otomatik** varsayılan olarak etkindir. Takılabilir cihazınızı planlanan bir zamanda Uyku moduna girip çıkacak şekilde de ayarlayabilirsiniz. Bunu yapmak için **Zaman aralığı ekle** ögesine dokununuz, **Uyku vakti**, **Uyanma vakti** ve **Tekrar** seçeneklerini ayarlayın ve **Tamam** düğmesine dokununuz. Bir zamanlamayı silmek için zamanlamaya ve ardından **Sil** düğmesine dokununuz.

Etkinleştirme/Devre dışı bırakma: HUAWEI TruSleep™

Huawei Sağlık uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin, **Sağlık izleme > HUAWEI TruSleep™** bölümüne gidin ve **HUAWEI TruSleep™** özelliğini açık veya kapalı duruma getirin. **HUAWEI TruSleep™** varsayılan olarak etkindir. Manuel olarak devre dışı bırakılırsa uyku verileri alınamaz ve uyku analizi kullanılamaz.

Uyku verilerini görüntüleme/silme

- Takılabilir cihazınızda uygulama listesini açın ve **Uyku** () seçimini yaparak gece uykunuz ile kısa uyku kayıtlarınıza göz atın.
- Telefonunuzda **Huawei Sağlık > Sağlık > Uyku** bölümüne gidin, sağ üst köşedeki  simgesine ve ardından **Tüm veriler** ögesine dokununuz. Ardından geçmiş uyku verilerinin görüntülediği ekrana yönlendirileceksiniz. Gerekliyse sağ üst köşedeki Sil simgesine dokununuz, istediğiniz kayıtları seçin ve silin.

Uyku nefes farkındalığı

Uyku nefes farkındalığı özelliği, uyku esnasında nefesinizdeki kesintilerin tespit edilmesine yardımcı olur.

Uygulamayı etkinleştirme

- Bu özelliği kullanmadan önce saatinizi Huawei Sağlık uygulamasına bağlayın.
 - Bu özellik yalnızca bazı pazarlarda kullanılabilmektedir.
- 1 **Huawei Sağlık** uygulamasında **Sağlık** ekranına girin, **Uyku** kartına dokununuz, ekranın en altına ulaşana kadar kaydırın ve **Uyku nefes farkındalığı** ögesine dokununuz.
 - 2 Özelliği ilk kez kullanırken, hangi izinlerin verileceğini seçmek için ekrandaki talimatları uygulayın, **İzin veriyorum** düğmesine, ardından **Kabul ediyorum** düğmesine dokununuz. **Uyku nefes farkındalığı** ekranına yönlendirileceksiniz. **Aktive et** düğmesine dokununuz ve **Uyku nefes farkındalığı** düğmesini açın.
 - 3 Ayarlar yapılmış olacaktır. Yatarken saatinizi taktığınızda saatiniz siz uyurken nefesinizdeki kesintileri algılayıp analiz edecektir.

Verileri görüntüleme

- 1 **Huawei Sağlık > Sağlık > Uyku** bölümüne gidin, ekranın alt kısmındaki **Uyku nefes farkındalığı** ögesine dokununuz, en son algılama sonucunu ve tüm kayıtların özetini görebileceğiniz uygulamaya yönlendirileceksiniz.
- 2 Sağ üst köşedeki  simgesine, ardından **Tüm veriler** ögesine dokununuz ve ilgili güne ait veri kayıtlarını görüntülemek için belirli bir tarih seçin.

Etkinleştirme/Devre dışı bırakma Uyku nefes farkındalığı

Huawei Sağlık > Sağlık > Uyku > Uyku nefes farkındalığı bölümüne gidin, sağ üst köşedeki  simgesine, ardından **Uyku nefes farkındalığı** öğesine dokununuz ve **Uyku nefes farkındalığı** düğmesini açın veya kapatın.

Servisi devre dışı bırakma

Huawei Sağlık > Sağlık > Uyku > Uyku nefes farkındalığı bölümüne gidin, sağ üst köşedeki  simgesine dokununuz, **Hakkında > Servisi devre dışı bırak** bölümüne gidin ve ayarları tamamlamak için ekrandaki talimatları uygulayın.

Aktivite halkaları

 Bu özelliği kullanmak için önce saatinizi en son sürümüne güncelleyin.

Aktivite halkaları, günlük fiziksel aktivitenizi üç tür veriye göre izler (üç halka): Hareket, Egzersiz ve Ayağa kalkma. Her üç halka için de hedeflerinize ulaşmak, daha sağlıklı bir yaşam sürmenize yardımcı olabilir.

Aktivite halkaları için kendi hedeflerinizi belirlemek için:

Telefonunuzda: **Huawei Sağlık > Sağlık** bölümüne gidin ve Aktivite halkaları kartına dokunarak **Aktivite kayıtları** ekranına erişin. Sağ üst köşedeki  simgesine, ardından **Hedefleri düzenleme** öğesine dokununuz.

Saatinizde: Aktivite halkaları uygulamasına gidin, **Bu hafta** verilerini görüntülemek için sola kaydırın, **Bugün** ayrıntılarını görüntülemek için yukarı kaydırın ve tekrar yukarı kaydırıp **Hedefleri düzenleme** veya **Hatırlatıcılar** seçeneğini bulun ve dokununuz. **Hatırlatıcılar** bölümünde **Ayağa kalkma**, **İlerleme** ve **Ulaşılan hedef** seçeneklerini devre dışı bırakabilirsiniz.

(1) : **Hareket** koşu, bisiklet ve hatta ev işi veya köpek gezdirme gibi aktivitelerle yaptığınız kalorileri ölçer.

(2) : **Egzersiz** yaptığınız orta ve yüksek yoğunluklu egzersizlerin toplam süresini ölçer. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), yetişkinlerin haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta veya 75 dakika yüksek yoğunlukta egzersiz yapmasını önermektedir. Hızlı yürüyüş, yavaş koşu ve orta yoğunluklu kuvvet antrenmanı kardiyo dayanıklılığını iyileştirebilir ve genel zindeliği artırabilir.

(3) : **Ayağa kalkma** ayağa kalktığınız ve en az bir dakika boyunca hareket ettiğiniz saat sayısını ölçer. Örneğin, belirli bir saat dahilinde (10.00-11.00 arası gibi) bir dakikadan fazla yürüdüyseniz bu saat **Ayağa kalkma** hesaplamasına dahil edilir. Uzun süre oturmak zararlıdır. WHO çalışmaları, uzun süre oturmanın yüksek kan şekeri, tip 2 diyabet, obezite ve depresyon risklerinin daha yüksek olması ile bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Bu halka, uzun süre oturmanın sağlığınıza zarar verdiğini hatırlatmaya yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Saatte en az bir kez ayağa kalkmanız ve **Ayağa kalkma** için her gün mümkün olduğunca yüksek puan almanız önerilir.

Formda Kal uygulaması

Uygulama; kilo değişiklikleri, kalori açığı, diyet kayıtları, egzersiz verileri ve daha fazlasını temel alarak ideal kilonuza ulaşmak veya bu kiloyu korumak için bilime dayalı, kişiselleştirilmiş bir antrenman planı oluşturmanıza yardımcı olur.

İlk hedefinizi belirleme

- 1 Saatte Yukarı düğmesine basarak uygulama listesini açın ve **Formda Kal** seçimini yapın. Uygulamayı ilk kez kullanıyorsanız kullanıcı yetkilendirmesi ekranında **Kabul ediyorum** düğmesine dokununuz.
- 2 Kilo verisi girilmemişse **Kilo, Hedef türü, Kilo verme hızı** ve **Hedef kilo** bilgilerini ihtiyaçlarınıza uyacak şekilde girmek için ekrandaki talimatları uygulayın. Saatiniz sizin için bir kilo verme veya kilo koruma planı oluşturacaktır. **Başla** düğmesine dokununuz.
 - i* Mevcut kilonuzu ve hedef kilonuzu **Huawei Sağlık > Sağlık > Kilo yönetimi** bölümünden ayarladıysanız bu veriler saatinizle otomatik olarak senkronize edilir.
- 3 **Hedef senkronizasyonu** ekranına girin, hedefinizi Aktivite halkalarıyla senkronize edip etmeyeceğinizi seçin. Bildirim ayarları ekranına yönlendirilecek ve buradan ilgili ayarları tamamlayabileceksiniz. İşlemi tamamladıktan sonra hareket yönlendirme ekranına ve ardından **Formda Kal** uygulamasının başlangıç ekranına yönlendirileceksiniz.
 - i* **Weight Loss** saat kadranını kullanıyorsanız Formda Kal uygulamasına anında erişmek için saat kadranına dokunmanız yeterlidir.

Hedefinizi sıfırlama

- 1 Saatte Yukarı düğmesine basarak uygulama listesini açın ve **Formda Kal** seçimini yapın. **Hedef** ekranına girmek için uygulama başlangıç ekranını yukarı kaydırın.
- 2 **Kilo, Hedef türü, Kilo verme hızı** ve **Hedef kilo** seçeneklerini ayarlamak için **Hedefi sıfırla** düğmesine dokunduğunuzda sizin için yeni bir kilo verme veya kilo koruma planı oluşturulacaktır.

Kilonuzu kaydetme

- 1 Saatte Yukarı düğmesine basarak uygulama listesini açın ve **Formda Kal** seçimini yapın. **Hedef** ekranına girmek için uygulama başlangıç ekranını yukarı kaydırın.
- 2 **Kilo kaydet** düğmesine dokununuz ve mevcut kilonuzu not alın.

Diyetinizi kaydetme

- 1 Saatte Yukarı düğmesine basarak uygulama listesini açın ve **Formda Kal** seçimini yapın. **Bugünkü kalori alımı** bölümüne erişmek için uygulama başlangıç ekranını sola kaydırın.
- 2 **Telefonu kullan** düğmesine dokununuz, telefon ekranı açıksa ve kilitli değilse otomatik olarak **Huawei Sağlık** uygulamasının **Diyet günlüğü** ekranına yönlendirilirsiniz.

 Yalnızca saatiniz bir HUAWEI telefonla eşleştirildiğinde buraya yönlendirilirsiniz. Başka bir markanın telefonunu kullanıyorsanız saatinizdeki talimatları uygulayın ve diyetinizi telefonunuzdaki **Huawei Sağlık** uygulamasına kaydedin.

- Her öğününüzü telefonunuzun **Kalori kayıtları** ekranına kaydetmeyi unutmayın. Daha sonra diyet verilerinizi telefonunuzun **Kalori kayıtları** ekranında veya saatinizin **Bugünkü kalori alımı** ekranında görüntüleyebilirsiniz.

Egzersiz yapma

- Saatte Yukarı düğmesine basarak uygulama listesini açın ve **Formda Kal** seçimini yapın. Uygulama başlangıç ekranında iki kez sola kaydırarak **Bugün yakılan kalori** ekranına erişin ve mevcut güne ait **Yakılan (kcal)**, **Dinlenme** ve **Aktif** kalori verilerinizi görüntüleyin.
- Ekranı yukarı kaydırıp **Egzersiz yap** düğmesine dokunduğunuzda saatinizdeki **Egzersiz** uygulamasına yönlendirilirsiniz. Egzersiz seti başlatmak için bir seçenek belirleyin. **Videolu kurs** öğesine dokunun, telefon ekranınız açıksa ve kilitli değilse otomatik olarak **Huawei Sağlık** uygulamasının **Tüm fitness kursları** ekranına yönlendirilirsiniz. Bir egzersiz seti başlatmak için bir fitness kursuna dokunun.

 Yalnızca saatiniz bir HUAWEI telefonla eşleştirildiğinde buraya yönlendirilirsiniz.

Diğer ayarlar

- Saatte Yukarı düğmesine basarak uygulama listesini açın ve **Formda Kal** seçimini yapın. Uygulamanın başlangıç ekranını yukarı kaydırın ve **Diğer ayarlar** öğesine dokunun.
- Hedef senkronizasyonu** düğmesini gerektiği şekilde açın veya kapatın. Devre dışı bırakıldığında, Formda Kal uygulaması tarafından önerilen günlük aktivite hedefi, Aktivite halkalarındaki Hareket hedefinizle senkronize edilmez.

Hatırlatıcılar

- Saatte Yukarı düğmesine basarak uygulama listesini açın ve **Formda Kal** seçimini yapın. Uygulamanın başlangıç ekranını yukarı kaydırın ve **Bildirimler** öğesine dokunun.
- Düğmeleri gerektiği şekilde açın veya kapatın. Tüm düğmeler kapalıyken Formda Kal uygulamasından bildirim almazsınız.

Nabız dalgası aritmi analizi

Nabız dalgası aritmi analizi, anormal kalp atışı ritimlerini taramak için takılabilir cihazdaki yüksek hassasiyetli PPG sensörünü kullanır.

-  Bu özellik yalnızca bazı pazarlarda kullanılabilir.
- Sonuçlar yalnızca referans amaçlıdır ve tıbbi kullanım için değildir.

Uygulamayı aktive etme

- Her şeyden önce **Huawei Sağlık** uygulamasının en son sürümünü HUAWEI AppGallery'den indirin veya yüklü **Huawei Sağlık** uygulamasını en son sürümüne güncelleyin.

2 Huawei Sağlık uygulamasını açın, **Sağlık > Kalp > Nabız dalgası aritmi analizi** bölümüne gidin ve **Nabız dalgası aritmi analizi** özelliğini aktive edin.

Takılabilir cihazınızda ölçüm yapma

-  • Takılabilir cihazınız EKG özelliğini destekliorsa ölçüm yapmak için EKG uygulamasını kullanın.
- 1** Takılabilir cihazınızı doğru bir şekilde takıp takmadığınızı tekrar kontrol edin ve kollarınızı, parmaklarınızı ve kollarınız rahat olacak şekilde bir masaya veya kucağınıza düz biçimde yerleştirin.
- 2** Uygulama listesine girin, **Nabız dalgası aritmi analizi** seçimini yapın ve **Ölçüm yap** düğmesine dokununuz.
- 3** Hareket etmeyin ve ölçüm tamamlanana kadar bekleyin, ardından takılabilir cihaz ekranında sonucunuzu görüntüleyin. Sonuç açıklamasına bakmak için  simgesine dokunabilirsiniz. Daha fazla ayrıntı için telefonunuzda **Huawei Sağlık** uygulamasını açın ve **Sağlık > Kalp > Nabız dalgası aritmi analizi** bölümüne gidin.

Otomatik ölçümleri ve hatırlatıcıları etkinleştirme

- 1 Huawei Sağlık** uygulamasını açın, **Sağlık > Kalp > Nabız dalgası aritmi analizi** bölümüne gidin, sağ üst köşedeki  simgesine dokununuz ve **Otomatik ölçüm** seçimini yapın.
- 2 Otomatik aritmi tespiti** düğmesini açık veya kapalı duruma getirin. Etkinleştirildikten sonra takılabilir cihazınız takılıyken otomatik olarak ölçüm yapacaktır. **Aritmi uyarıları** düğmesini gerektiği şekilde açık veya kapalı duruma getirin.
-  • Ölçümler sırasında kalp atış ritminizin anormal olduğu tespit edilirse takılabilir cihazınızda bir istem açılacaktır. EKG özelliğini destekleyen bir takılabilir cihaz kullanıyorsanız EKG'nizi ölçmeniz hatırlatılacaktır.

Servisi devre dışı bırakma

Huawei Sağlık > Sağlık > Kalp > Nabız dalgası aritmi analizi bölümüne gidin, sağ üst köşedeki  simgesine dokununuz, **Hakkında > Servisi devre dışı bırak** bölümüne gidin ve ayarları tamamlamak için ekrandaki talimatları takip edin.

Olası sonuçlar

Sonuçlar EKG analizi sonuçlarından farklı olabilir. Lütfen sonuçlar hakkında bir tıp uzmanına danışın. Sonuçları kendi başınıza yorumlamayın veya kendi kendinize ilaç almayın.

Sonuç açıklamasına bakmak için **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, **Nabız dalgası aritmi analizi** ekranına erişin, sağ üst köşedeki  simgesine dokununuz ve **Yardım** seçimini yapın.

Ölçüm sonuçları: Anormallik yok, Erken atım riski, A-fib riski, Erken atım veya A-fib şüphesi

EKG ölçümü

Elektrokardiyogram (EKG) kalbin elektriksel aktivitesinin grafik olarak kaydedilmesinden oluşur. EKG'ler kalp ritminiz konusunda bilgi sağlar ve düzensiz kalp atışlarını tanımlamaya ve olası sağlık risklerini taramaya yardımcı olabilir.

-  Bu özellik şu an için yalnızca HUAWEI WATCH GT 5 Pro cihazında mevcuttur.
-  Bu özellik yalnızca bazı pazarlarda kullanılabilir. HUAWEI takılabilir cihazların EKG işlevinin kullanılabildiği ülkeler/bölgeler listesi içeriğine bakın.

Başlamadan önce

- Bu özellik, yerel yargı yetki alanınızdaki tıbbi cihazlarla ilgili yasalar ve düzenlemelere uygun olarak kullanılmalıdır.
- Bu özellik 18 yaşın altındaki kullanıcılara uygun değildir.
- Bu özellik, kalp pili veya diğer implant cihazları olan kullanıcılara uygun değildir.
- Güçlü elektromanyetik alanlar, EKG sinyallerinde ciddi bozulmaya yol açacaktır. Güçlü elektromanyetik alana sahip ortamlarda bu özelliği kullanmaktan kaçının.
- Bu uygulamanın kullanımı sırasında elde edilen tüm veriler yalnızca referans amaçlıdır ve tıbbi araştırma, teşhis veya tedavi amaçları için temel alınmamalıdır.

Kullanmadan önce

-  Bu özelliği kullanmak için önce **Huawei Sağlık** uygulamasını en son sürümüne güncelleyin.

EKG özelliğini ilk kez kullanıyorsanız **Huawei Sağlık > Sağlık > Kalp > EKG** bölümüne gidin ve EKG uygulamasını aktive etmek için ekrandaki talimatları takip edin.

EKG'nizi ölçme

- 1** Cihazın düzgün takılıp takılmadığını tekrar kontrol edin. Uygulama listesine girin ve **EKG** seçimini yapın. Özelliği ilk kez kullanıyorsanız cihazı hangi bileğinize taktığınızı belirtin. Daha sonra bu ayar EKG uygulamasının başlangıç ekranında aşağıdaki Ayarlar simgesine dokunarak istediğiniz zaman değiştirebilirsiniz.
- 2** Kolunuzu düz bir şekilde bir masanın üstüne veya kucağınıza yerleştirin ve kolunuzu ve parmaklarınızı rahat bırakın.
- 3** Boşta kalan elinizin bir parmağını elektrodun (Aşağı düğmesi) üzerine hafifçe koyun ve hareket etmeyin. Ölçüm otomatik olarak başlatılacaktır.
 -  • Ölçüm esnasında hareket etmeyin, düzenli nefes alın ve konuşmaktan kaçının. Parmağınızın elektroda düzgün bir şekilde dokunduğundan emin olun ancak çok sert bastırmayın.
 - Kuru cilt, ölçümü olumsuz etkileyebilir. Parmağınızın kuru olduğunu fark ederseniz iletkenliği iyileştirmek için parmağınızı biraz suyla nemlendirin.
 - Tek bir ölçümün süresi 30 saniyedir.

4 Hareket etmeyin ve ölçüm tamamlanana kadar bekleyin, ardından saat ekranında

sonucunuzu görüntüleyin. Sonuç açıklamasına bakmak için  simgesine dokunabilirsiniz. Daha fazla ayrıntı için telefonunuzda **Huawei Sağlık** uygulamasını açın ve **Sağlık > Kalp > EKG** bölümüne gidin. Bir EKG raporunu indirmek için EKG ayrıntıları ekranının sağ üst köşesindeki indirme simgesine dokununuz.

Sonuç yorumlama

- Lütfen ölçüm sonuçlarınızı bir tıp uzmanına danışın. Sonuçları kendi başınıza yorumlamayın veya kendi kendinize ilaç almayın.
- Bu özellik kan pıhtılarını, felç, kalp yetmezliği veya diğer aritmi türlerini ya da kalp sorunlarını tespit edemez.
- Bu özellik kalp krizlerini veya ilgili komplikasyonları tespit edemez. Göğsünüzde ağrı, gerginlik veya baskı hissederseniz ya da başka bir semptom yaşıyorsanız derhal tıbbi destek alın.
- Önce tıp uzmanlarıyla görüşmeden bu özelliğin sunduğu verilere dayanarak ilaçlarınızı değiştirmeyin.

SpO2 ölçümü

-  • Bu özelliği kullanmak için önce takılabilir cihazınızı ve **Huawei Sağlık** uygulamasını en son sürümlerine güncelleyin.
- İdeal ölçüm doğruluğunu sağlamak ve en iyi duruşu elde etmek için cihazı, bilek kemiğinizin bir parmak üzerinde sıkıca sabitleyin. Sensör bölgesinin cildinizle temas halinde olduğundan ve aralarında herhangi bir yabancı cisim olmadığından emin olun.

Bireysel SpO2 ölçümü

- 1 Takılabilir cihazınızın düzgün bir şekilde takıldığından emin olun ve sabit durun.
- 2 Uygulama listesini açın, **SpO2** () seçeneğini bulana kadar yukarı veya aşağı kaydırın ve bu seçeneğe dokununuz.
- 3 **Ölçüm yap** düğmesine dokununuz. (Gerçek ürün arayüzü geçerli olacaktır.)
- 4 SpO2 ölçümü başlatıldıktan sonra, cihazın ekranı yukarı bakacak şekilde sabit durmayı unutmayınız.

Otomatik SpO2 ölçümü

- 1 Bu özelliği etkinleştirmek için **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına gidin, **Sağlık izleme** ögesine dokununuz ve **Otomatik SpO2** düğmesini açın.
 -  Etkin durumdayken cihaz dinlenme halinde olduğunuzu tespit ettiğinde otomatik olarak SpO2'nizi ölçecek ve kaydedecektir. Bu gösterge özellikle uyurken veya yüksek rakım bölgelerinde önemlidir.
- 2 Uyanırken uyarı almanıza yönelik bir alt sınır ayarlamak için **Düşük SpO2 uyarısı** ögesine dokununuz.

SpO2 verilerinizi görüntüleme

Huawei Sağlık > Sağlık > SpO₂ bölümüne gidin ve bir tarih seçerek ilgili güne ait SpO2 verilerinizi görüntüleyin.

Kalp atış hızı ölçümü

Sürekli kalp atış hızı izleme, varsayılan olarak etkindir ve kalp atış hızı eğrinizi görüntüler. Bu özellik devre dışı bırakılırsa **Huawei Sağlık** uygulamasına giderek **Sürekli kalp atış hızı izleme** düğmesini açık duruma getirmek için yönlendirilirsiniz.

- Optimum izleme doğruluğunu sunmak amacıyla mümkün olan en iyi uyumu sağlamak için cihazı bilek kemiğinizin bir parmak üzerine sıkıca takın. Egzersizler sırasında saatin bileğinizde sabit durduğundan emin olun.

Bireysel kalp atış hızı ölçümü

- Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin, **Sağlık izleme > Sürekli kalp atış hızı izleme** bölümüne gidin ve **Sürekli kalp atış hızı izleme** özelliğini kapalı duruma getirin.
 - Saatinizde uygulama listesini açın ve bireysel ölçüm başlatmak için **Kalp atış hızı** () seçimini yapın.
- Kalp atış hızı ölçümleri; düşük ortam sıcaklıkları, kol hareketleri veya kolunuzdaki dövme gibi dış faktörlerden etkilenebilir.

Sürekli kalp atış hızı izleme

Huawei Sağlık uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin, **Sağlık izleme > Sürekli kalp atış hızı izleme** bölümüne gidin ve **Sürekli kalp atış hızı izleme** özelliğini açık duruma getirin.

Takip modu seçeneğini **Akıllı** veya **Gerçek zamanlı** olarak ayarlayın.

- Akıllı:** Aktivite durumunuza bağlı olarak ölçümlerin sıklığını otomatik olarak ayarlar.
- Gerçek zamanlı:** Aktivite durumunuz ne olursa olsun gerçek zamanlı olarak kalp atış hızınızı izler.

- Gerçek zamanlı izleme cihazınızın güç tüketimini artırırken, Akıllı izleme daha fazla güç tasarrufu sağlar.

Dinlenme kalp atış hızı ölçümü

Dinlenme kalp atış hızı dakika başına atış cinsinden ölçülür ve siz uyanıkken ancak sessiz, dinlenme halindeyken ölçülen kalp atış hızını ifade eder. Bu, kalp sağlığının önemli bir göstergesidir. Dinlenme kalp atış hızınızı ölçmek için en iyi zaman, uyandıktan sonra sabah ilk olarak (yataktan çıkmadan) ölçümü yapmaktır.

Huawei Sağlık uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin, **Sağlık izleme > Sürekli kalp atış hızı izleme** bölümüne gidin ve **Sürekli kalp atış hızı izleme** özelliğini açık duruma getirin. Takılabilir cihazınız dinlenme kalp atış hızınızı otomatik olarak ölçecektir.

- i** Dinlenme kalp atış hızınızın görüntülenmesi için bazı ön koşullar vardır. İdeal olmayan ölçüm zamanları sapmalara veya dinlenme kalp atış hızı ölçümünüzün sonuç vermemesine yol açabilir.

Kalp atış hızı uyarıları

Yüksek kalp atış hızı uyarısı

Huawei Sağlık uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin, **Sağlık izleme > Sürekli kalp atış hızı izleme** bölümüne gidin, **Sürekli kalp atış hızı izleme** özelliğini açık duruma getirin ve **Yüksek kalp atış hızı uyarısı** seçeneğini ihtiyaçlarınıza göre ayarlayın. Dinlenme durumundayken ve dinlenme kalp atış hızınız 10 dakikadan uzun bir süre boyunca belirlediğiniz sınırın üzerinde olduğunda takılabilir cihazınız titreyecek ve bir uyarı görüntüleyecektir.

Düşük kalp atış hızı uyarısı

Huawei Sağlık uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin, **Sağlık izleme > Sürekli kalp atış hızı izleme** bölümüne gidin, **Sürekli kalp atış hızı izleme** özelliğini açık duruma getirin ve **Düşük kalp atış hızı uyarısı** seçeneğini ihtiyaçlarınıza göre ayarlayın. Dinlenme durumundayken ve dinlenme kalp atış hızınız 10 dakikadan uzun bir süre boyunca belirlediğiniz değerin altında olduğunda takılabilir cihazınız titreyecek ve bir uyarı görüntüleyecektir.

Egzersiz sırasında kalp atış hızı ölçümü

Egzersiz esnasında takılabilir cihazınız kalp atış hızınızı ve kalp atış hızı bölgenizi gerçek zamanlı olarak görüntüler ve kalp atış hızınız ön tanımlı üst sınırı aşarsa sizi uyarır. Daha iyi antrenman sonuçları için egzersiz rehberiniz olarak kalp atış hızı bölgelerini kullanmanız önerilir.

- Kalp atış hızı bölgelerinin ölçüm yöntemini seçmek için **Huawei Sağlık > Ben > Ayarlar > Egzersiz ayarları > Egzersiz kalp atış hızı ayarları** bölümüne gidin. Koşularınızda **Kalp atış hızı bölgeleri** için **Maksimum kalp atış hızı yüzdesi**, **HRR yüzdesi** veya **LTHR yüzdesi** ayarını yapın. Diğer egzersiz modları için **Maksimum kalp atış hızı yüzdesi** veya **HRR yüzdesi** seçimini yapın.

- i** • Hesaplama yöntemi olarak **Maksimum kalp atış hızı yüzdesi** seçimini yapmanız halinde, farklı egzersiz yoğunlukları için (Ekstrem, Anaerobik, Aerobik, Yağ yakma ve Isınma) kalp atış hızı bölgeleri, maksimum kalp atış hızınıza göre ($KAH_{maks} = 220 - Yaşınız$) hesaplanır.
- Hesaplama yöntemi olarak **HRR yüzdesi** seçimini yapmanız halinde, farklı egzersiz yoğunlukları için (İleri anaerobik, Temel anaerobik, Laktat eşiği, İleri aerobik ve Temel aerobik) kalp atış hızı bölgeleriniz kalp atış hızı rezervinize (veya maksimum kalp atış hızınızı alarak ve dinlenme kalp atış hızınızı çıkararak belirlenen HRR) göre hesaplanır.
- Bir egzersize başladıktan sonra, gerçek zamanlı kalp atış hızınızı takılabilir cihaz ekranınızda göreceksiniz. Egzersiz sonunda ortalama kalp atış hızınızı, maksimum kalp atış hızınızı ve kalp atış hızı bölgelerinizi egzersiz sonuçları ekranında görüntüleyebilirsiniz.

- Egzersiz sırasında, takılabilir cihazınız bileğinizden çıkarıldıktan sonra gerçek zamanlı kalp atış hızınız görüntülenmez, ancak cihaz bir süre kalp atış hızı sinyalinizi aramaya devam eder. Cihazı tekrar taktığınızda ölçüm kaldığı yerden devam edecektir.
- Kalp atış hızınızdaki değişiklikleri, maksimum kalp atış hızını ve her egzersiz için ortalama kalp atış hızını gösteren grafikleri, **Huawei Sağlık** başlangıç ekranındaki **Egzersiz kayıtları** bölümünden görüntüleyebilirsiniz.

Egzersiz sırasında yüksek kalp atış hızı uyarısı

Takılabilir cihazınız, egzersiz sırasında belirli bir süre boyunca kalp atış hızınız önceden ayarlanan üst sınırın üzerinde olduğunda titreyecek ve bir uyarı görüntüleyecektir.

- 1 **Huawei Sağlık > Ben > Ayarlar > Egzersiz ayarları > Egzersiz kalp atış hızı ayarları** bölümüne gidin ve **Yüksek kalp atış hızı** düğmesini açık duruma getirin.
- 2 **Kalp atış hızı sınırı** Ögesine dokununuz, ihtiyaçlarınıza uygun bir üst sınır belirleyin ve **TAMAM** düğmesine dokununuz.

- Bireysel egzersizler için sesli hatırlatıcıları devre dışı bırakırsanız ses yayınları olmadan yalnızca titreşimler ve kart istemleri aracılığıyla uyarı alırsınız.

Deri sıcaklığı ölçümü

Bu özellik, egzersiz sonrası bileğinizdeki deri sıcaklığı değişimlerini izler. Sürekli deri sıcaklığı ölçümü özelliği etkinleştirildiğinde verileriniz bir eğri şeklinde görüntülenir.

- Bu özelliği kullanmak için önce saatinizi ve **Huawei Sağlık** uygulamasını en son sürümlerine güncelleyin.
- Bu ürün tıbbi bir cihaz değildir. Bu özellik, 18 yaşından büyük sağlıklı kişilerin egzersiz sırasında ve sonrasında el bileğindeki deri sıcaklığına ilişkin değişimin izlenmesi için tasarlanmıştır. Sonuçlar yalnızca referans amaçlıdır ve tıbbi teşhis veya tedavi için temel alınmamalıdır.
- Ölçüm sırasında cihazı en az 10 dakika bileğinize sıkı şekilde bağlı tutun ve oda sıcaklığında (yaklaşık 25 °C) rahat bir ortamda sessiz ve dinlenir durumda kalın. Bilek derinizde su, alkol veya diğer sıvıların bulunmadığından emin olun. Doğrudan güneş ışığı ya da rüzgar alan veya aşırı sıcak/soğuk ortamlarda ölçüm yapmaktan kaçının.
- Egzersiz yaptıktan, duş aldıktan veya kapalı ve açık ortamlar arasında geçiş yaptıktan sonra ölçüme başlamadan önce 30 dakika bekleyin.
- Alkol aldıktan sonra ölçüm yapmaktan kaçının.

Bireysel vücut sıcaklığı ölçümü

Saatinizde uygulama listesine girin ve **Deri sıcaklığı > Ölçüm yap** bölümüne gidin.

Sürekli ölçüm

- 1 **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin, **Sağlık izleme** ögesine dokunun ve **Sürekli deri sıcaklığı ölçümü** düğmesini açın.
- 2 Saatinizde uygulama listesine girin ve sıcaklık veri eğrinizi görüntülemek için **Deri sıcaklığı** ögesine dokunun.

Sıcaklık birimini değiştirme

Huawei Sağlık > Sahip olduklarım > Ayarlar > Birimler > Sıcaklık birimi bölümüne gidin ve Santigrat (°C) veya Fahrenheit (°F) seçimini yapın.

Döngü Takvimi

Uygulamayı aktive etme

Bu özelliği ilk kez kullanıyorsanız saatinizin ve telefonunuzun bağlı olduğundan emin olun ve özellik aktivasyonunu tamamlayın.

- 1 **Huawei Sağlık > Sağlık > Döngü Takvimi** bölümüne gidin, özellik paketini indirin, regl verilerinizi ayarlayın ve **Başlat** düğmesine dokunun.
- 2 Saatinizi taktığınızda bir aktivasyon bildirimi görüntülenecektir. Saatinizi takmıyorsanız bildirim, mesaj merkezinde saklanacaktır. Gizlilik beyanı ekranına girmek için **Uygulamayı aç** düğmesine dokunun. Gizlilik beyanını kabul edin, ardından **Döngü Takvimi** başlangıç ekranına yönlendirileceksiniz. Önceki ekrana dönmek için **Tamam** düğmesine dokunun.

Regl dönemlerinizi saatinize kaydetme ve saatinizde görüntüleme

- 1 Uygulama listesini açmak için saatinizdeki Yukarı düğmesine basın, **Döngü Takvimi** ögesini bulup seçerek uygulama başlangıç ekranına erişin. Buradan döngü takviminizi görüntüleyebilirsiniz. Aylık görünüm ve halka grafik görünümü arasında geçiş yapmak için uygulama adının sağındaki  simgesine dokunun.
- 2 Regliniz için **Başladı** ve **Sona erme** bilgilerini girmek için **Düzenle** düğmesine veya  simgesine dokunun. **Özet** bölümünü görüntülemek için ekranı yukarı kaydırın. Fiziksel belirtilerinizi kaydetmek için tekrar yukarı kaydırın. **Diğer** ekranına gitmek için bir kez daha yukarı kaydırın ve **Yardım** bölümünü görüntüleyin.
- 3 **Aylık görünüm** ekranında, önceki döngünün ve sonraki üç döngünün verilerini görüntülemek için sola ve sağa kaydırın.

Regl verilerinizi Huawei Sağlık uygulamasına kaydetme

- 1 **Huawei Sağlık > Sağlık > Döngü Takvimi** bölümüne gidin ve özellik paketini indirmek ve veri ayarlarını tamamlamak için ekrandaki talimatları uygulayın. Uygulamanın başlangıç ekranında **Döngü Takvimi** kartı yoksa eklemek için **Düzenle** düğmesine dokunun.
- 2 **Döngü Takvimi** ekranına girin, belirli tarihler için menstrüasyon döngüsünün süresini kaydetmek amacıyla **Regl başladı** veya **Regl bitti** düğmesini açın. **Fiziksel belirtiler** bilgilerinizi de kaydedebilirsiniz.

- 3 Döngü Takvimi** ekranında sağ üst köşedeki  simgesine dokunun, ardından **Ayarlar** öğesine dokunarak regl uzunluğunuzu ve döngü uzunluğunuzu ayarlayıp **Hatırlatıcılar** düğmesini açın veya kapatın.
- Tahminler** düğmesini açık duruma getirin. Etkinleştirildiğinde, saatiniz (sürekli, özellikle geceleri takıldığı sürece) daha iyi döngü tahminleri vermek için vücut sıcaklığı, kalp atış hızı ve solunum hızı gibi takip edilen sağlık verilerini birleştirir.
- Ort regl** ve **Ort döngü** bilgilerini görüntülemek için **Regl kayıtları** öğesine dokunun. Geçmiş verileri görüntülemek için **Tüm veriler** öğesine dokunun.

Egzersiz

Egzersiz başlatma

Takılabilir cihazınızda egzersiz başlatma

- 1 Cihaz uygulama listesine girin ve **Egzersiz** () ögesine dokununuz.
- 2 Ekranda yukarı veya aşağı kaydırın ve istediğiniz egzersiz modunu seçin. Ayrıca ekranın sonuna ulaşana kadar yukarı kaydırabilir ve başka egzersiz modları eklemek için **Özel** seçeneğine dokunabilirsiniz.
 -  Bir egzersizi kaldırmak için:
Uygulama listesine girin, **Egzersiz** seçimini yapın, ekranın sonuna ulaşana kadar yukarı kaydırın ve **Özel** ögesine dokununuz. Bir egzersiz modu seçin ve bunu listeden kaldırmak için  simgesine veya egzersiz listenizi yeniden sıralamak için  simgesine dokununuz.
- 3 Bir egzersiz oturumu başlatmak için egzersiz simgesine dokununuz.
- 4 Egzersiz oturumu esnasında egzersizi sonlandırmak için Yukarı düğmesini basılı tutabilirsiniz. Alternatif olarak egzersizi duraklatmak için Yukarı düğmesine basabilir, devam ettirmek için  simgesine ya da sonlandırmak için  simgesine dokunabilirsiniz.
 -  • Egzersizleriniz sırasında cihazınızın ekranını açık tutmak için **Egzersiz > Egzersiz ayarları** bölümüne gidin ve **Her zaman açık** düğmesini açık duruma getirin.
 - Egzersiz hatırlatıcılarının ses seviyesini ayarlamak için **Egzersiz > Egzersiz ayarları** bölümüne gidin, Ses seviyesi simgesine dokununuz ve ses seviyesi kaydırıcısını yukarı veya aşağı kaydırın. Ses seviyesi sıfıra indirildiğinde Sessize alma simgesi görüntülenecek ve sesli hatırlatıcılar susturulacaktır.

Huawei Sağlık uygulamasını kullanarak egzersiz başlatma

- 1 Takılabilir cihazınızın **Huawei Sağlık** ile ilişkilendirilmiş olup olmadığını bir kez daha kontrol edin ve cihazınızı bileğinize sıkıca takın.
Ardından **Huawei Sağlık** uygulamasında, örneğin **Egzersiz > Açık alanda koşu** bölümüne gidin ve koşunuzu başlatmak için koşu simgesine dokununuz.
- 2 Egzersizler sırasında **Huawei Sağlık** üzerinden yapılan kontroller: Egzersizi duraklatmak için  simgesine dokununuz, devam ettirmek için  simgesine dokununuz veya sonlandırmak için  simgesini basılı tutun. Takılabilir cihazınız egzersizi buna göre duraklatacak, devam ettirecek veya sonlandıracaktır.

- Egzersiz sırasında egzersiz süresi ve mesafesi gibi veriler hem **Huawei Sağlık** uygulamasında hem de takılabilir cihazınızın ekranında görüntülenecektir.
- Egzersiz mesafesi veya süresi çok kısaysa egzersiz kaydedilmez.
- Bir egzersiz sona erdikten sonra egzersiz verilerinizi (hem telefonunuzdan hem de takılabilir cihazınızdan toplanan) **Huawei Sağlık** uygulamasında görüntüleyebilirsiniz. Bu tür veriler takılabilir cihazınızda görüntülenmeyecektir.

Egzersiz ayarları

Takılabilir cihazınızda **Hedef, Hatırlatıcılar, Veri görüntüleme** ve **Yanlışlıkla dokunma önleme** seçeneklerini ayarlamak için bir egzersiz modunun sağındaki Ayarlar simgesine dokunun. Ayrıca egzersiz için **Sil** seçimini de yapabilirsiniz. (Kullanılabilir seçenekler cihaz modeline ve egzersiz moduna göre değişebilir. Böyle bir simge yoksa bu durum, bu tür ayarların cihazınızda kullanılmadığını gösterir.)

• Hatırlatıcılar

Hatırlatıcılar ögesine dokunun ve **Mesafe** veya **Süre** seçeneğine göre **Aralık** ayarını yapın. Ayrıca **Kalp atış hızı** düğmesini açık veya kapalı duruma getirebilirsiniz.

- Almanca gibi Çince ile İngilizce dışındaki dillerde sesli hatırlatıcılar şu anda belirli ülkelerde kullanılabilir. Bu özelliği kullanmak için Avrupa'da kayıtlı bir hesapla Huawei Sağlık uygulamasına giriş yaptığınızdan emin olun, takılabilir cihazınızı Huawei Sağlık uygulamasıyla ilişkilendirin ve istendiği gibi gerekli dil paketini indirin. iPhone kullanıyorsanız lütfen indirme işleminin uzun sürebileceğini dikkate alın.

• Yanlışlıkla dokunma önleme

Yanlışlıkla dokunma önleme ögesine dokunun ve **Ayar kolunu otomatik kilitle** ve **Ekranı otomatik kilitle** düğmelerini açık veya kapalı duruma getirin.

Egzersiz verileri kartlarını özelleştirme

Egzersizleriniz sırasında görüntülenecek sağlık ve fitness verilerini ihtiyaçlarınıza uyacak şekilde özelleştirebilirsiniz.

- 1 Uygulama listesine girmek için saatinizdeki Yukarı düğmesine basın, **Egzersiz** ögesine dokunun, istediğiniz egzersiz modunu (örneğin **Açık alanda koşu**) bulun ve Ayarlar ekranına erişmek için sağdaki **•** ögesine dokunun.
- 2 **Veri görüntüleme** ögesine dokunun, ihtiyacınız olan kartları seçin ve **Kartları göster** ögesini açın.
- 3 **Özel kartlar** ögesine dokunun, bir görüntü stili seçin (örneğin **2 hücre**) ve ilgili verileri seçin (örneğin **Kalp atış hızı** ve **Tempo**).
- 4 Ayarlar tamamlandığında bir egzersiz sırasında seçilen veri kartlarına göz atmak ve ilgili verileri görüntülemek üzere egzersiz ekranında yukarı veya aşağı kaydıracaksınız.

Varsayılan ayarları geri yüklemek için **Veri görüntüleme** ekranına gidin ve **Sıfırla** ögesine dokunun.

 Bu tür özel ayarlar yalnızca belirli egzersiz modlarında kullanılabilir.

Patika koşusu

Saatinizdeki profesyonel düzey Patik koşusu modu, zenginleştirilmiş verilerin görüntülenmesi için segment tabanlı navigasyon ve gerçek zamanlı harita tabanlı rotaları destekler.

Patika koşusu setini başlatma

İlk olarak rotayı **Huawei Sağlık** uygulamasına aktarın, ardından saatinize senkronize edin. Bu rota yeni bir şehirdeyse ilgili çevrimdışı haritayı da indirmeniz gerekir.

- 1 **Huawei Sağlık > Ben > Rotam > Rotayı içe aktar** bölümüne gidin, indirilen bir rota seçin ve **Rotam** konumuna kaydedin.
- 2 Hedef rotayı seçin. Rotayı saatinize senkronize etmek için sağ üst köşedeki  öğesine, ardından **Takılabilir cihaza gönder** öğesine dokununuz.
- 3 Uygulama listesini açmak için saatinizin Yukarı düğmesine basın ve **Egzersiz** öğesine dokununuz.
- 4 **Patika koşusu** öğesini bulup seçmek için yukarı veya aşağı kaydırın. Ayarlar ekranına erişmek için sağındaki  öğesini seçin ve **Rotalar** öğesine dokununuz.
- 5 Rotanızı seçin. Koşuyu başlatmak için **Egzersize git** öğesine dokununuz, ardından **BAŞLA**'ya dokununuz.
- 6 Fitness verilerinizi görüntülemek için ekranda yukarı veya aşağı kaydırın.

Egzersiz ayarları

- 1 Uygulama listesine girmek için Yukarı düğmesine basın ve **Egzersiz** () öğesine dokununuz.
- 2 **Patika koşusu** öğesini bulup seçmek için yukarı veya aşağı kaydırın. Ayarlar ekranına erişmek için sağındaki  öğesine dokununuz.
 - **Hedef** öğesine dokununuz ve mesafe, zaman ve yakılan kalori için hedefler belirleyin.
 - Kalp atış hızı ve egzersiz stresi için aralıkları ve hatırlatıcıları ayarlamak için **Hatırlatıcılar** öğesine dokununuz. Egzersiz sırasında önceden ayarlanmış bir eşiğe ulaşıldığında sesli hatırlatıcılar çalınır.
 - **Veri görüntüleme** öğesine dokununuz ve verileri egzersiz ekranında görüntülenecek şekilde ayarlayın.
 - İhtiyaçlarınıza uyacak şekilde yanlış dokunuş önleme, metronom ve segmentasyon gibi diğer ayarları tamamlayın.

Dalış

 Bu özellik şu an için yalnızca HUAWEI WATCH GT 5 Pro cihazında mevcuttur.

- ❌ Dalış tehlikeli olabilir ve sadece başka bir deneyimli dalgıç veya dalış eğitmeni eşliğinde sertifikalı dalgıçlar tarafından yapılmalıdır.

Apne antrenmanı

Apne antrenmanı etkinleştirildikten sonra, saat özelleştirilmiş antrenman programına göre size nefes almanızı ve nefesinizi tutmanızı hatırlatacak ve her bir antrenman seti sırasında kalp atış hızınızı kaydedecektir.

Bu özelliği etkinleştirmek için uygulama listesine girin, **Egzersiz > Dalış > Apne antrenmanı** bölümüne gidin ve antrenmana başlamak için ekrandaki talimatları takip edin.

Apne testi

Apne testinden önce nefesinizi ayarlayın. Saat, apne testine başlamanızı hatırlatacaktır. Test sırasında nefes tutma süresi ve gerçek zamanlı kalp atış hızı gibi verileriniz kullanılabilir olacaktır.

Bu özelliği etkinleştirmek için uygulama listesine girin, **Egzersiz > Dalış > Apne testi** bölümüne gidin ve testi başlatmak için ekrandaki talimatları takip edin. Apne testi sırasında, diyafram kasılmalarını kaydetmek için Aşağı düğmesine basın.

Serbest dalış

- 1 Uygulama listesine girin ve **Egzersiz > Dalış > Serbest dalış** bölümüne gidin.
- 2 Hatırlatıcıları, alarmları, su türünü ve bildirim yöntemlerini ayarlamak için sağdaki simgeye dokununuz.
- 3 Egzersizi başlatmak için başlatma simgesine dokununuz veya Aşağı düğmesine basın.
- 4 Egzersizi sonlandırmak için Yukarı düğmesini basılı tutun.

Çevrimdışı haritalar

Çevrimdışı harita indirme

- 1 **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına ilerleyin ve **Çevrimdışı haritalar** ögesine dokununuz.
- 2 **Bölgeler** ögesine dokununuz, hedef bölgenizi ve haritayı bulun ve **İndir** ögesine dokununuz. İndirme sırasında ekrandan çıkmadığınızdan emin olun. İndirme işlemi tamamlandıktan sonra **İndirilenlerin yönetimi** sekmesinden haritayı görüntüleyebilirsiniz.

Çevrimdışı haritayı silme

- 1 **Huawei Sağlık** uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına ilerleyin ve **Çevrimdışı haritalar** ögesine dokununuz.
- 2 **İndirilenlerin yönetimi** ögesine dokununuz, silinecek haritayı seçin, ardından sağdaki **Sil** ögesine ve **Verileri sil** ögesine dokununuz.

Çevrimdışı harita ayarları

- 1 Uygulama listesine girmek için Yukarı düğmesine basın ve **Ayarlar > Çevrimdışı haritalar** bölümüne gidin.
- 2 İhtiyaçlarınıza uygun çevrimdışı harita görüntüsü için aşağıdaki ayarları tamamlayın.
 - **Eş yükselti eğrileri** için anahtarı açın veya kapatın. (Yalnızca HUAWEI WATCH GT Pro 5'te mevcuttur).
 - **Görüntüleme modu:** **Otomatik**, **Hafif** veya **Koyu** seçeneğini belirleyin.
 - **Harita görünümü:** **Otomatik döndür** veya **Kuzey yönlü** seçeneğini belirleyin.

Bisiklet sürmek için telefon ile saatin bağlanması

Her iki cihazda zenginleştirilmiş gerçek zamanlı veri görüntüleme sağlamak üzere saatinizde bir bisiklet sürme setinin başlatılması telefonla otomatik bağlantı kurulmasını sağlar.

- Bu özellik sadece saatiniz HUAWEI telefonla eşleştirilince kullanılabilir.
 - İlk olarak saatin uygulama listesine girin, **Ayarlar > Egzersiz ayarları** bölümüne giderek **Telefonda görüntüle** öğesini etkinleştirin.
 - Telefonunuzda gerçek zamanlı bisiklet verilerinin görüntülenmesini sağlamak için iki cihaz antrenman boyunca Bluetooth üzerinden bağlı kalmalıdır.
- 1 Uygulama listesine girmek için Yukarı düğmesine basın ve **Egzersiz** () öğesine dokunun.
 - 2 **Açık alanda bisiklet** veya **Kapalı alanda bisiklet** öğesini bulup seçmek için yukarı veya aşağı kaydırın. Antrenmanı başlatmak için simgeye dokunun, ardından bisiklet sürme verileriniz gerçek zamanlı olarak telefonunuzda gösterilecektir. Telefonda görüntülenen veri türünü ihtiyaçlarınıza uyacak şekilde özelleştirebilirsiniz.

Akıllı Yardımcı ile Koşu

Bu özellik varsayılan olarak etkindir. Bir açık alanda koşu sırasında gerçek zamanlı olarak hedef tempoyu ne kadar aştığınızı veya bunun ne kadar gerisinde kaldığınızı görebilirsiniz.

- 1 Uygulama listesini açın ve **Egzersiz** () öğesini bulup seçmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 **Açık alanda koşu** seçeneğinin sağındaki simgeye dokunun ve **Akıllı Yardımcı** özelliğinin etkin olup olmadığını kontrol edin. Etkin değilse özelliği etkinleştirin.
- 3 Hedef koşu temposunu ayarlamak için **Hedef tempo** öğesine dokunun.
- 4 Egzersiz listesine geri dönün, **Açık alanda koşu** öğesine dokunun, konumlandırma sistemi çalışana kadar bekleyin ve egzersizi başlatmak için koşu simgesine dokunun.

Koşu planlarını özelleştirme

Antrenman hedeflerinize ve programınıza uyacak şekilde size özel hazırlanmış bilime dayanan antrenman planları edinebilir ve mevcut antrenman durumunuza ve geri bildirimlerinize göre sonraki kursların içerik ve zorluk seviyelerinin akıllı ayarlarından yararlanarak bir planı zamanında bitirmek için kendinizi motive edebilirsiniz.

Koşu planı oluşturma

- 1 **Huawei Sağlık > Egzersiz > Plan** bölümüne gidin.
- 2 Akıllı koşu planları bölümünde ihtiyaçlarınıza en uygun planı seçin ve ayarları tamamlamak için ekrandaki talimatları uygulayın.
- 3 Takılabilir cihazınız Huawei Sağlık uygulamasına bağlandığında plan takılabilir cihazınıza otomatik olarak senkronize edilecektir.

Koşu planınızı görüntüleme ve başlatma

Takılabilir cihazınızda:

Uygulama listesine girin, **Egzersiz > Kurslar ve planlar > Antrenman planları** bölümüne gidin, **Planı görüntüle** seçeneğine dokunun ve ardından antrenmanı başlatmak için egzersiz simgesine dokununuz.

Telefonunuzda:

Huawei Sağlık uygulamasında **Egzersiz** veya **Ben** ekranına girin ve antrenman planınızı görüntülemek için **Plan** seçimini yapın. İlgili plan ayrıntılarını görüntülemek ve takılabilir cihazınızla senkronize edilecek antrenmanı başlatmak için bir tarihe dokununuz.

Koşu planı bitirme

Huawei Sağlık > Egzersiz > Plan bölümüne gidin ve sağ üst köşedeki  simgesine ve ardından **Planı bitir** düğmesine dokununuz.

Diğer ayarlar

Huawei Sağlık > Egzersiz > Plan bölümüne gidin, sağ üst köşedeki  simgesine dokununuz. Ardından şunları yapabilirsiniz:

- Plana ilişkin ayrıntılı bilgileri görüntülemek için **Planı görüntüle** düğmesine dokununuz.
- Planı senkronize etmek için **Takılabilir cihazla senkronizasyon** düğmesine dokununuz.
- Antrenman günlerini ve hatırlatıcı ayarlarını özelleştirmek için **Planlama ayarları** düğmesine dokununuz ve Takvim ile senkronize etme seçeneğini ayarlayın.

Egzersiz durumunuzu görüntüleme

Cihaz uygulaması listesine girin, **Egzersiz durumu** () öğesine dokunun ve ekranda yukarı kaydırarak **Koşu Kabiliyeti İndeksi**, **Antrenman yükü**, **Antrenman indeksi**, **Tahmini süreler**, **Toparlanma** ve **VO2 Maks** gibi ilgili bilgileri görüntüleyin.

- **Koşu kabiliyeti indeksi (KKİ)**; koşucunun dayanıklılığı, tekniğini ve verimliliğini yansıtan kapsamlı bir indekstir. Genel olarak yüksek KKİ'ye sahip bir koşucu yarışmalarda daha iyi bir performans gösterebilir.
- **Toparlanma**, vücudunuzun %100 seviyesine dönmesinin ne kadar süreceğini gösterir. Tek bir egzersiz için bu gösterge; antrenman yoğunluğu ve egzersiz süresi ile belirlenen toparlanma süresiyle doğrudan ilişkilidir.
- **Antrenman yükü**, son yedi gündeki toplam egzersiz miktarınıza ve fitness durumunuza bağlıdır. Bu tür veriler, yüzme modları dışında kalp atış hızınızın baştan sona takip edildiği bir egzersizi başlatıldıktan sonra kullanılabilir.
- **VO2 Maks**, yoğun egzersiz sırasında birim zaman başına vücudunuzun toplayabileceği ve kullanabileceği maksimum oksijen miktarını ifade eder. Vücudunuzun aerobik kabiliyetinin önemli bir göstergesidir.

Egzersiz kayıtları

Takılabilir cihazınızda egzersiz kayıtlarını görüntüleme

- 1 Uygulama listesine girin ve **Egzersiz kayıtları** öğesine dokunun.
- 2 Bir kayıt seçin ve ilgili ayrıntıları görüntüleyin. Farklı egzersiz modları için farklı veri türleri göreceksiniz.

Huawei Sağlık uygulamasında egzersiz kayıtlarını görüntüleme

Huawei Sağlık > Sağlık > Egzersiz kayıtları bölümüne gidin, bir kayıt seçin ve ilgili ayrıntıları görüntüleyin.

Egzersiz kaydını silme

Huawei Sağlık > Sağlık > Egzersiz kayıtları bölümüne gidin, bir egzersiz kaydını basılı tutun ve silin. Ancak bu kayıt, takılabilir cihazınızdaki **Egzersiz kayıtları** bölümünde hala mevcut olacaktır.

-  Egzersiz kayıtları takılabilir cihazda kalıcı olarak saklanmaz. Yeni egzersiz kayıtları oluşturulduğunda en eskileri silinir ancak aynı kayıtlar, senkronize edilmişse **Huawei Sağlık** uygulamasından senkronize olarak silinmeyecektir.

Otomatik egzersiz algılama

- 1 Uygulama listesine girin, **Ayarlar > Egzersiz ayarları** bölümüne gidin ve **Egzersizleri otomatik algıla** düğmesini açık duruma getirin.
- 2 Bu özellik etkinleştirildiğinde takılabilir cihazınız, aktivite yoğunluğunda artış tespit ettiğinde size egzersiz başlatmanızı hatırlatacaktır. Bildirimi yok sayabilir veya egzersiz oturumu başlatmak için bir egzersiz simgesine dokunabilirsiniz.
 -  • Cihazınız, egzersizi otomatik olarak tanımlayabilir ve yalnızca duruşunuz ve aktivite yoğunluğunuz ilgili gereksinimleri karşıladığında ve belirli bir süre boyunca benzer aktif durumlarda kaldığınızda bir hatırlatıcı gönderebilir.
 - Aktivite yoğunluğunuz belirli bir süre için ilgili gereksinimlerin altında kaldığında cihazınız egzersizi sonlandırmanız için size hatırlatıcı gönderir. Bildirimi yok sayabilir veya istendiği gibi egzersizi sonlandırabilirsiniz.

Dönüş rotası

Bir açık alan egzersizi başlattığınızda ve Dönüş rotası özelliğini etkinleştirdiğinizde saatiniz gittiğiniz rotayı kaydedecek ve gezinmenize yardımcı olacaktır. Egzersiz sırasında veya hedefinize ulaştıktan sonra, geldiğiniz bölgeye ya da geçtiğiniz herhangi bir yere geri dönmek için Dönüş rotası özelliğini kullanabilirsiniz.

Saatinizde uygulama listesine girin, **Egzersiz** ögesine dokunun ve bir açık alan oturumu başlatın. Egzersiz sırasında herhangi bir zamanda ekranda yukarı kaydırın ve geldiğiniz bölgeye ya da geçtiğiniz herhangi bir yere geri dönmek için rehber olarak **Dönüş rotası** veya **Düz çizgi** seçimini yapın. **Dönüş rotası** seçimini yapmanız halinde rotayı yakınlaştırmak ve uzaklaştırmak için Yukarı düğmesini çevirebilirsiniz.

Ekranda **Dönüş rotası** ve **Düz çizgi** görüntülenmiyorsa gösterilmesi için ekrana dokunun.

-  Bu özellik yalnızca bir açık alan egzersizi esnasında kullanılabilir ve egzersiz sona erdikten sonra kullanılamayacaktır.

Egzersiz rotası senkronizasyonu

Huawei Sağlık uygulamasında egzersiz rotalarını yönetme

- 1 Bir rotayı dışa aktarma
 - a **Huawei Sağlık > Sağlık > Egzersiz kayıtları** bölümüne gidin, rota verilerini içeren bir açık alan egzersiz kaydı seçin, sağdaki rota simgesine dokunun ve **Rotayı dışa aktar** seçimini yapın.
 - b Bir dışa aktarma yöntemi seçin ve **Kaydet** düğmesine dokunun.
- 2 Bir rotayı içe aktarma

Ben > Rotam > Rotayı içe aktar bölümüne gidin, indirilmiş bir rota dosyası seçin ve **Rotam** bölümüne kaydedin.

3 Kayıtlı bir rotayı görüntüleme/silme

Ben > Rotam bölümüne gidin ve ayrıntılarını görüntülemek ya da silmek için bir rota seçin.

Egzersiz rotalarını takılabilir cihazınızla senkronize etme

1 Huawei Sağlık > Ben > Rotam bölümüne gidin ve bir hedef rota seçin. Rota ayrıntıları ekranında sağ üst köşedeki  simgesine dokunun ve ardından rotayı saatinize içe aktarmak için **Takılabilir cihaza gönder** düğmesine dokunun.

2 Takılabilir cihazınızda uygulama listesine girin, **Egzersiz** seçeneğine dokunun, desteklenen bir egzersiz modu seçmek için ekranda yukarı veya aşağı kaydırın ve sağdaki  simgesine dokunun. Ayarlar ekranında **Rotalar** seçeneğine dokunun, hedef rotayı seçin ve egzersiz navigasyonunu etkinleştirin. Ardından hedef konuma gitmek için ekrandaki talimatları takip edebilirsiniz.

Daha fazla yardım

Çoklu görev

Çoklu görev, son kullanılan uygulamalar arasında geçiş yapmayı kolaylaştırır ve tüm arka plan uygulamalarını hızlıca temizler.

- 1 Çoklu görev ekranına girmek için saatinizin ekranı açıkken kilidi açıldığında Yukarı düğmesine iki kez basın. Çalışan tüm uygulamaları buradan görüntüleyebilirsiniz.
- 2 Bu ekranda sola veya sağa kaydırın ve aşağıdaki işlemlerden herhangi birini gerçekleştirin:
 - Uygulama ayrıntıları ekranını ziyaret etmek için bir uygulama kartına dokununuz.
 - Bir uygulamayı arka plandan temizlemek için uygulama kartını basılı tutun ve yukarı kaydırın.
 - Çalışan tüm uygulamaları arka plandan temizlemek için  simgesine dokununuz.
 -  • Bir egzersiz oturumunun ortasındaysanız Egzersiz uygulaması, basılı tutma ve yukarı kaydırma yöntemiyle arka plandan temizlenemez.
 - Müzik oynatılıyorsa ve/veya bir egzersiz oturumunun ortasındaysanız  simgesine dokunulduğunda Müzik ve/veya Egzersiz uygulaması arka plandan temizlenmez.

Şarj etme

Saatinizi şarj etme

- 1 Şarj yuvasını ve şarj kablosunu bağlayın ve ardından güç adaptörünü bir güç kaynağına bağlayın.
 - 2 Cihazınızı şarj istasyonunun üzerine yerleştirin ve cihaz ekranında şarj simgesi görüntülenene kadar cihazınızdaki metal temas noktalarını şarj istasyonunkilerle aynı hizaya getirin.
 - 3 Şarj simgesinin %100 olarak görüntülenmesi, cihazın tamamen şarj edildiğini ve şarjın otomatik olarak durdurulacağını belirtir.
-  • Kısa devreleri veya diğer tehlikeli durumları önlemek için metal şarj temas noktalarını ve tüm şarj bağlantı noktalarını kuru ve temiz tutun.
 - Şarj istasyonu manyetiktir ve metal nesneleri çekme eğilimi gösterir. Lütfen kullanmadan önce şarj istasyonunu kontrol edin ve temizleyin. Şarj istasyonuna zarar verebileceğinden, şarj istasyonunu uzun süre yüksek sıcaklıklara maruz bırakmaktan kaçının.
 - Cihaz uzun süre boшта kalacaksa pil ömrünü uzatmak için pili iki ila üç ayda bir şarj etmeyi unutmayın.

Pil seviyesini kontrol etme

- Yöntem:** Pil seviyesini kontrol etmek için cihazın cihaz başlangıç ekranının üst kısmından aşağı kaydırın.
- Yöntem:** Cihazınızı bir güç kaynağına bağlayın ve şarj ekranından pil seviyesini kontrol edin.
- Yöntem:** Mevcut saat kadranı bu tür verileri gösteriyorsa cihazınızın başlangıç ekranından pil seviyesini görüntüleyin.
- Yöntem:** Cihazınız **Huawei Sağlık** uygulaması ile ilişkilendirildikten sonra uygulamayı açın ve pil seviyesinin görüntülendiği cihaz ayrıntıları ekranına gidin.

Bisiklet aksesuarlarıyla eşleştirme

İlk eşleştirme

- 1 Bulunabilmesi için aksesuarı aktive edin. Saatte Yukarı düğmesine basarak uygulama listesine girin, **Ayarlar > Diğer bağlantılar > Sağlık ve fitness cihazları** bölümüne gidin ve + simgesine dokunun.
- 2 Yakınlardaki kullanılabilir cihazlar görüntülendiğinde, listede hedef cihazı bulun ve eşleştirmeyi tamamlamak için talimatları uygulayın. Alternatif olarak **TUE** seçeneğine dokunun; güç ölçer, pedometre, hız ölçer veya kalp atış hızı kayışı seçimini yapın; hedef cihazı bulun ve eşleştirmeyi tamamlamak için talimatları uygulayın.

Eşleştirilen bir aksesuar ile bağlantıyı kesme/yeniden bağlanma

- 1 Yukarı düğmesine basarak uygulama listesine girin ve **Ayarlar > Diğer bağlantılar > Sağlık ve fitness cihazları** bölümüne gidin.
- 2 Cihaz yönetimi ekranına erişmek için bağlı bir aksesuarın adına ve **Bağlantıyı kes** düğmesine dokunun. Cihaz yönetimi ekranına erişmek için eşleştirilmiş ancak bağlantısı kesilmiş bir aksesuarın adına ve **Yeniden bağlan** düğmesine dokunun.

Fitness verilerinizi görüntüleme

- Kalp atış hızı kayışları: Saatinize bir kayış bağlayın, egzersizi başlatın ve kalp atış hızı kayışının topladığı verileri saatinizde görüntüleyin. Bu tür veriler yalnızca egzersiz yaparken kullanılabilir ve havuzda veya açık suda yüzerken kullanılmaz. Egzersiz yapmadığınızda saatin topladığı veriler görüntülenir.
- Hız ölçer, pedometre ve güç ölçer: Uygulama listesine girin, **Egzersiz** seçimini yapın, **Açık alanda bisiklet** veya **Kapalı alanda bisiklet** seçeneğine dokunun ve bisiklet verilerini görüntülemek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.

HUAWEI S-TAG ile eşleştirme

- i • Saatinizi iki veya daha fazla cihazla eşleştirmeniz gerekiyorsa bunu aşağıdaki adımları izleyerek tek tek yapın.
 - Eşleştirmeden önce saatinizi en son sürümüne güncelleyin.
- 1** Cihazı açmak için cihaz düğmesini iki saniye boyunca basılı tutun.
 - 2** Uygulama listesine girmek için Yukarı düğmesine basın, **Ayarlar > Diğer bağlantılar > Sağlık ve fitness cihazları** bölümüne gidin ve + simgesine dokunun. Saatiniz otomatik olarak kullanılabilir cihazları arayacaktır. Alternatif olarak **TUE > HUAWEI S-TAG** bölümüne gidin ve kullanılabilir cihazların aranmasını bekleyin.
 - 3** Algılanan Bluetooth cihazları listesinden eşleştirmek istediğiniz cihazı seçin.
 - 4** Eşleştirmeyi saatinizde istendiği gibi onaylayın. Eşleştirme başarılı olduğunda bağlantı durumunu, kurulum konumunu ve kalan pil gücünü görüntülemek için cihaz ayrıntıları ekranına erişebilirsiniz.
Cihaz ayrıntıları ekranına erişmek amacıyla uygulama listesine girmek için saatinizde Yukarı düğmesine basın, **Ayarlar > Diğer bağlantılar > Sağlık ve fitness cihazları** bölümüne gidin ve bağlı cihaza dokunun.

Bluetooth kulaklıklara bağlanma

Saatinize bağladıktan sonra Bluetooth kulaklığınızı müzik ve ses dinleme için kullanabilirsiniz.

Saat sisteminin Ayarlar bölümünden

- 1** Saatinizi **Huawei Sağlık** uygulaması ile ilişkilendirin ve Bluetooth kulaklıklarınızı eşleştirme moduna ayarlayın.
- 2** Saatinizdeki uygulama listesini girin ve **Ayarlar > Bluetooth** bölümüne gidin.
- 3** Hedef Bluetooth kulaklığı seçin ve istendiği şekilde bağlantıyı başlatın.

Saatteki Müzik uygulamasından

- 1** Saatinizi **Huawei Sağlık** uygulaması ile ilişkilendirin ve Bluetooth kulaklıklarınızı eşleştirme moduna ayarlayın.
- 2** Saatinizdeki uygulama listesine girin, **Müzik** seçimini yapın, müzik oynatma ekranının sağ alt köşesindeki  simgesine dokunun ve **Ses kanalı > Eşleştir** bölümüne gidin.
- 3** Hedef Bluetooth kulaklığı seçin ve istendiği şekilde bağlantıyı başlatın.

Aktif Bekleme Ekranı

Aktif Bekleme Ekranı (AOD), cihaz ekranınızı düşük güç durumunda açık tutarak parmağınızı bile kaldırmadan saati ve tarihi her an görebilmenizi sağlar. AOD etkinleştirildiğinde, bileğinizi kaldırdığınızda saat kadranını veya AOD'yi görüntülemeyi seçebilirsiniz.

- i AOD'nin etkinleştirilmesi pil ömrünü azaltacaktır.

- 1** Uygulama listesini açın, **Ayarlar > Saat kadranı ve başlangıç ekranı** bölümüne gidin ve **Aktif Bekleme Ekranı** özelliğini etkinleştirin.

- 2 **Aktif Bekleme Ekranı** özelliğini etkinleştirin. Bu özellik otomatik olarak varsayılan bir saat kadranı stiliyle açılır.
- 3 Tercihinize göre **AOD'yi göstermek için kaldır** veya **Saat kadranını göstermek için kaldır** seçimini yapın.

OneHop saat kadranları

OneHop ile telefonunuzdaki Galeri görsellerini kolaylıkla takılabilir cihazınızda saat kadranlarına çevirebilirsiniz. Bulutta kayıtlı görselleri kullanmayı planlıyorsanız aktarımdan önce bu görselleri indirin. İsterseniz birden fazla görsel aktarabilir ve görseller arasında geçiş yapıp çoklu özelleştirilmiş saat kadranlarından yararlanmak için saat kadranı ekranına dokunabilirsiniz.

- Bu özelliği kullanmadan önce **Huawei Sağlık** uygulamasını son sürümüne güncelleyin ve takılabilir cihazınızın telefonunuza bağlı olduğundan emin olun.
- Bu özellik, yalnızca NFC özellikli takılabilir cihazınız, NFC'yi destekleyen bir HUAWEI telefon ile eşleştirildiğinde kullanılabilir.

- 1 Telefonunuzda NFC'yi etkinleştirin.
- 2 Galeri'yi açın, aktarmak için bir görsel seçin ve telefonunuzun arkasındaki NFC alanını takılabilir cihazınızın ekranına dokundurun. Ardından seçili görsel saat kadranı olarak görüntülenir, bu da aktarımın başarılı olduğunu gösterir.
- 3 Saat kadranı ayarlarını ihtiyaçlarınıza göre özelleştirebilirsiniz:
Huawei Sağlık uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına gidin ve Galeri saat kadranı ayarları ekranına erişmek için **Kadranlarım > Gallery** bölümüne gidin.

Sesler ve titreşim

Zil sesi seviyesini ayarlama

- 1 Cihaz uygulama listesine girin ve **Ayarlar > Sesler ve titreşim > Zil sesi düzeyi** bölümüne gidin.
- 2 Zil sesi seviyesini ayarlamak için yukarı veya aşağı kaydırın.

Sessize alma ve ses açma

- 1 Cihaz uygulama listesine girin ve **Ayarlar > Sesler ve titreşim** bölümüne gidin.
- 2 **Sessize al** özelliğini etkinleştirin veya devre dışı bırakın.

Titreşim modunu ayarlama

- 1 Uygulama listesine girmek için Yukarı düğmesine basın ve **Ayarlar > Sesler ve titreşim > Titreşim** bölümüne gidin.
- 2 İstedığınız titreşim gücünü seçin.

Ayar kolu dokunuşları

- 1 Uygulama listesine girmek için Yukarı düğmesine basın ve **Ayarlar > Sesler ve titreşim** bölümüne gidin.
- 2 **Ayar kolu dokunuşları** özelliğini etkinleştirdiğinizde saat ayar kolunu her çevirdiğinizde dokunma geri bildirimlerini hissedersiniz. İhtiyaçlarınız doğrultusunda bu özelliği devre dışı da bırakabilirsiniz.

Ekran ve parlaklık

Saatinizde uygulama listesine girin ve ekran parlaklığını ayarlamak ve ekranın açık kalma süresi ile uyku süresini ayarlamak için **Ayarlar > Ekran ve parlaklık** bölümüne gidin.

Ekran parlaklığını ayarlama

- Ekran parlaklığını manuel olarak istediğiniz seviyeye ayarlamak için **Ekran ve parlaklık** ekranında **Parlaklık** ögesine dokunun.
- **Ekran ve parlaklık** ekranında **Otomatik** düğmesini açık veya kapalı duruma getirerek otomatik parlaklık ayarlamalarını etkinleştirin veya devre dışı bırakın.

Ekranın açık kalacağı süreyi ayarlama

- 1 **Ekran ve parlaklık** ekranında **Ekran açık** seçeneğine dokunun ve ekranın açık kalmasını istediğiniz süreyi seçin.
- 2 Saat kadrından aşağı kaydırın ve **Ekran açık** özelliğini etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Ekran açık** seçeneğine dokunun.

Uyku süresini ayarlama

Ekran ve parlaklık ekranında, uyku süresini ayarlamak için **Uyku** seçeneğine dokunun.

- **Uyku** seçeneği **Otomatik** olarak ayarlandığında: Ekranı açmak için bileğinizi kaldırdıktan sonra, saat kadranı görüntülenirken beş saniye veya başka bir ekran görüntülenirken 15 saniye boşta kalırsa ekran otomatik olarak kapanır.

Güncellemeler

Takılabilir cihazda

- Bir iPhone ile eşleştirildiğinde takılabilir cihazda güncellemeler yapılamaz.

- 1 Cihaz uygulama listesine girin ve **Ayarlar > Sistem ve güncellemeler > Yazılım güncellemeleri** bölümüne gidin.
- 2 Güncelleme simgesine dokunun ve paketi indirmek ve cihazınızı güncellemek için ekrandaki talimatları izleyin.

Telefonda

Huawei Sağlık uygulamasını açın, cihaz ayrıntıları ekranına erişin ve **Donanım yazılımı güncellemesi** seçeneğine dokununuz. Telefonunuz mevcut güncellemeleri kontrol edecektir. Ardından takılabilir cihazınızı güncellemek için ekrandaki talimatları uygulayın.

- i** **Donanım yazılımı güncellemesi** öğesine ve ardından sağ üst köşedeki ayarlar simgesine dokununuz, **Güncelleme paketlerini WLAN üzerinden otomatik indir** ve **Güncellemeleri otomatik olarak yükle ve kullanımda değilken cihazı yeniden başlat** düğmesini açık duruma getirin, ardından yeni sürümler takılabilir cihazınıza otomatik olarak gönderilecektir.

Takılabilir cihazların suya ve toza dayanıklılık seviye tanımı ve kullanım senaryosu açıklaması

Suya ve toza dayanıklılık, takılabilir cihazın su ile tozun içeri girmesini ve dahili bileşenler ile ana karta hasar vermesini engellediği anlamına gelir.

- i** Aşağıdaki test senaryolarında, normal sıcaklık 15 °C ila 35 °C arasında, bağıl nem %25 ila %75 arasında ve atmosferik basınç 86 kPa ila 106 kPa arasında değişmektedir (standart atmosferik basınç 101,325 kPa'dır).

Suya/Toza Dayanıklılık Seviyesi	Dayanıklılık Seviyesi Tanımı	Dayanıklılık Senaryosu

5 ATM	ISO 22810:2010 standardı kapsamında 5 ATM dereceli direnç seviyesi ile uyumludur. Bu standardı karşılayan ürünler, 10 dakika boyunca 50 metreye kadar statik su basıncına dayanabilir. Bu, cihazın 50 metre derinlikteki suda suya dayanıklı olduğu anlamına gelmeyebilir.	Takılabilir cihaz, aşağıdaki durumlarda kullanılmamalıdır: (Sıvıya girdiği için zarar gören cihazlar, cihaz uygun olmayan bir senaryoda takılmışsa garanti kapsamında değerlendirilmez.) 1. Sıcak duşlar, kaplıcalar, saunalar (buhar odaları) ve yüksek sıcaklık ve/veya yüksek nemli ortamlardaki diğer aktiviteler.
Dalış (40 metreye kadar derinlik) (yalnızca HUAWEI WATCH GT 5 Pro)	Dalış aksesuarları için EN 13319 standardıyla uyumludur. Ürün, dalışlar sırasında (40 metreye kadar derinliklerde) ve havuzda veya kıyı boyunca yüzme gibi sığ su aktiviteleri sırasında takılabilir. Cihazı su aktivitelerinde taktıktan sonra derhal temizleyin ve kurulaşın, ürün yüzeylerinden ve tüm deliklerden su lekelerini çıkarın ve cihaz performansını olumsuz yönde etkilememek için cihazın drenaj özelliğini kullanın.	2. Cihazı duş jeli, şampuan, sabunlu su ve diğer tüm çamaşır ve temizlik ürünlerine maruz bırakabilecek aktiviteler. Cihaz bu tür bir ürünle temas ederse cihazı durulaşın ve 30 dakika boyunca tatlı suda bekletin. 3. 40 metreden fazla derinliklerde tüplü dalışlar, teknik dalışlar ve dalış aktiviteleri. 4. Kompozit vegan deri, kompozit dokuma, titanyum ve seramik kayışlar, su aktiviteleri (yüzme gibi) veya tere dayanacak şekilde tasarlanmamıştır ve bu nedenle bu tür senaryolarda başka kayışların kullanılması önerilir.
IP69K	ISO 20653:2023 kapsamında IP69K derecesi ile uyumludur. IPX9K test koşulları aşağıdaki gibidir: su sıcaklığı: 80±5 °C; su akışı: 15±1 L/dk; su basıncı: 10.000±500 kPa; püskürtme açısı: 0°, 30°, 60° ve 90°, her açı için 30 saniye.	

Suya dayanıklılık kalıcı değildir ve performans günlük aşınma ve yıpranma ile azalabilir. Aşağıdaki kullanım koşulları, takılabilir cihazın suya dayanıklılık performansını etkileyebilir ve bunlardan kaçınılmalıdır. Sıvıya batırmadan kaynaklanan hasarlar garanti kapsamında değildir.

Su altındayken cihazın düğmelerine basılması veya cihazın kullanılması.

Cihazı temizlemek için ultrasonik temizleyici ya da hafif asidik veya alkalin deterjan kullanın.

Cihazın yüksek bir yerden düşmesi veya çarpışma darbesine maruz bırakılması.

Cihazın Huawei tarafından yetkilendirilmemiş bir mağazada sökülmesi veya onarılması.

Cihazın duşta veya banyoda sabun ya da sabunlu su gibi alkalın maddelere maruz bırakılması.

Cihazın parfüme, çözücüye, deterjana, aside, asitli maddeye, tarım ilacına, emülsiyona, güneş kremine, nemlendiriciye veya saç boyasına maruz bırakılması.

Cihazın ıslakken şarj edilmesi.

 Suya ve toza dayanıklılık özellikleri yalnızca saatin gövdesi için geçerlidir. Kayış, şarj istasyonu ve yuva gibi diğer bileşenler suya veya toza dayanıklı değildir.

Lütfen ürünü, resmi Huawei web sitesinde sağlanan ürün kılavuzuna veya ürünle birlikte gelen Hızlı Başlangıç Kılavuzu'na uygun olarak kullanın. Hatalı kullanımdan kaynaklanan hasarlar için ücretsiz garanti servisi verilmez.