

**HUAWEI Band 3 Pro & HUAWEI Band 3 Online Help\_V1.0**

# **HUAWEI Band 3 Pro & HUAWEI Band 3 Online Help\_V1.0**

**Issue**

**Issue**

**Date**

**Date**



**HUAWEI**

**Copyright © Huawei Technologies Co., Ltd. 2019. All rights reserved.**

No part of this document may be reproduced or transmitted in any form or by any means without prior written consent of Huawei Technologies Co., Ltd.

## **Trademarks and Permissions**



HUAWEI and other Huawei trademarks are trademarks of Huawei Technologies Co., Ltd.

All other trademarks and trade names mentioned in this document are the property of their respective holders.

## **Notice**

The purchased products, services and features are stipulated by the contract made between Huawei and the customer. All or part of the products, services and features described in this document may not be within the purchase scope or the usage scope. Unless otherwise specified in the contract, all statements, information, and recommendations in this document are provided "AS IS" without warranties, guarantees or representations of any kind, either express or implied.

The information in this document is subject to change without notice. Every effort has been made in the preparation of this document to ensure accuracy of the contents, but all statements, information, and recommendations in this document do not constitute a warranty of any kind, express or implied.

## **Huawei Technologies Co., Ltd.**

Address: Huawei Industrial Base  
Bantian, Longgang  
Shenzhen 518129  
People's Republic of China

Website: <http://www.huawei.com>

Email: [support@huawei.com](mailto:support@huawei.com)

# Contents

---

<b>1 Operazioni preliminari .....</b>	<b>1</b>
1.1 Utilizzo di HUAWEI Band 3/3 Pro .....	1
1.2 Icone .....	2
1.3 Indossare HUAWEI Band 3/3 Pro .....	5
1.4 Controlli schermo.....	6
1.5 Associazione del braccialetto al telefono.....	8
1.6 Impostazione di fuso orario e lingua .....	10
1.7 Ricarica del bracciale.....	11
1.8 Accensione e spegnimento/Riavvio del bracciale .....	12
1.9 Modifica dello stile della schermata Home .....	13
<b>2 Operazioni di base .....</b>	<b>15</b>
2.1 Regolazione della luminosità dello schermo .....	15
2.2 Ricerca del cellulare usando il bracciale .....	16
2.3 Scatto foto in remoto.....	16
2.4 Bollettini meteo .....	17
<b>3 Fitness e salute.....</b>	<b>18</b>
3.1 Registrazione dei dati dell'attività sportiva.....	18
3.2 Inizio di un allenamento .....	19
3.3 Nuoto in piscina .....	21
3.4 Nuoto in acque aperte .....	22
3.5 Monitoraggio della frequenza cardiaca.....	23
3.6 Monitoraggio del sonno .....	24
3.7 Sincronizzazione e condivisione dei dati su attività sportiva e salute .....	25
<b>4 Promemoria messaggi .....</b>	<b>26</b>
4.1 Visualizzazione di messaggi e promemoria .....	26
4.2 Eliminazione di un messaggio .....	27
<b>5 Impostazione allarmi .....</b>	<b>28</b>
5.1 Impostazione di una Sveglia intelligente (Smart alarm) .....	28
5.2 Impostazione di un Allarme evento (Event alarm).....	29
5.3 Sincronizzazione sveglie dal cellulare .....	30
5.4 Impostazione di un timer.....	30

5.5 Cronometro .....	31
<b>6 Aggiornamento e ripristino delle impostazioni di fabbrica .....</b>	<b>33</b>
6.1 Visualizzazione delle informazioni sulla versione .....	33
6.2 Aggiornamento del bracciale e dell'app Huawei Health .....	34
6.3 Ripristino del bracciale alle impostazioni di fabbrica .....	34
6.4 Visualizzazione del nome Bluetooth e dell'indirizzo MAC .....	35
<b>7 Manutenzione .....</b>	<b>36</b>
7.1 Resistenza all'acqua e alla polvere .....	36
7.2 Cura e manutenzione .....	36
7.3 Regolazione o sostituzione del cinturino .....	37

# 1 Operazioni preliminari

## 1.1 Utilizzo di HUAWEI Band 3/3 Pro

- HUAWEI Band 3 Pro è uno smart band resistente all'acqua fino a 50 metri, provvisto di schermo touch a colori e di un tasto Home. Le sue funzioni includono monitoraggio della frequenza cardiaca, GPS, assistente attività, monitoraggio del sonno e promemoria messaggi.



- HUAWEI Band 3 è uno smart band resistente all'acqua fino a 50 metri, provvisto di schermo touch a colori e di un tasto Home. Le sue funzioni includono monitoraggio della frequenza cardiaca, assistente attività, monitoraggio del sonno e promemoria messaggi.



## 1.2 Icone

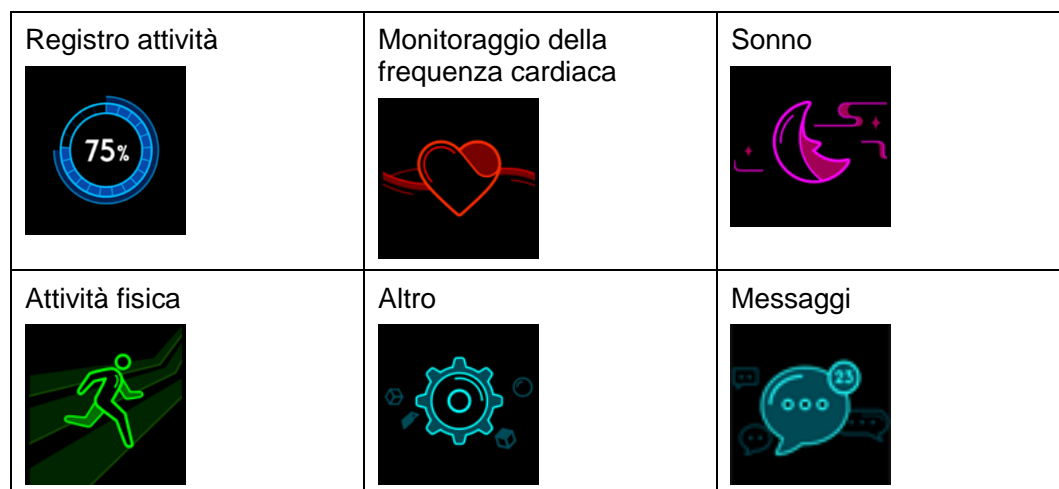
Quadrante:



### NOTE

Le icone possono variare a seconda della versione del bracciale. Le seguenti icone dei quadranti sono a solo scopo di riferimento.

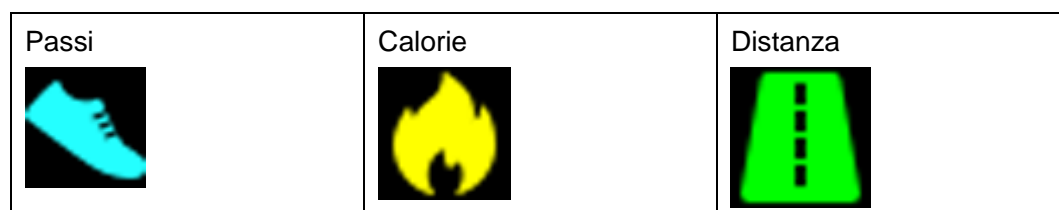
Menu livello 1:





### NOTE





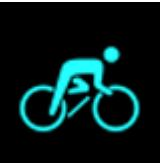



La percentuale mostrata in Registro attività indica lo stato di completamento dell'obiettivo attuale.

Registro attività



<p>Durata attività di media o alta intensità</p> 	<p>Tempo in piedi</p> 	
--	---	--

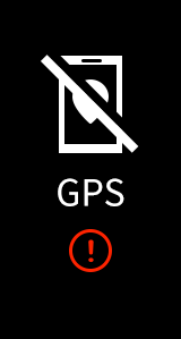
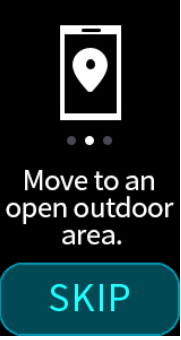
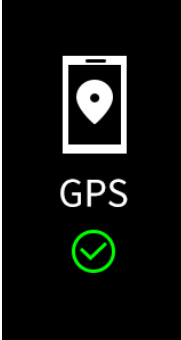
Tipi di attività fisica:

<p>Corsa all'aperto</p> 	<p>Corsa su tapis roulant</p> 	<p>Camminata all'aperto</p> 
<p>Pedalata all'interno</p> 	<p>Pedalata all'aperto</p> 	<p>Nuoto in piscina</p> 
<p>Acque libere (HUAWEI Band 3 Pro)</p> 	<p>Allenamento libero</p> 	






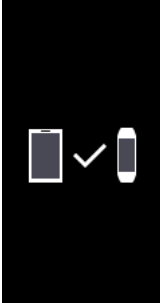
 **NOTE**

La pedalata all'aperto è supportata solo da cellulari con funzione GPS (sistema operativo EMUI 5.0 o successivi, o iOS 9.0 o successivi). Se il cellulare non supporta la pedalata all'aperto, la relativa icona non verrà mostrata sul bracciale.

Connessione GPS durante l'attività fisica(HUAWEI Band 3 Pro):

<p>GPS non attivo</p> 	<p>Comandi connessione GPS</p> 	<p>GPS attivo</p> 
---	--	---

## Collegamento e associazione

Non connesso 	Bluetooth connesso 	Collegare Bluetooth 
Richiesta prima associazione 	Associazione 	Associazione riuscita 







## Batteria:

In carica 	Avviso batteria quasi scarica 	Avviso batteria scarica 
--	--	--

## Altri

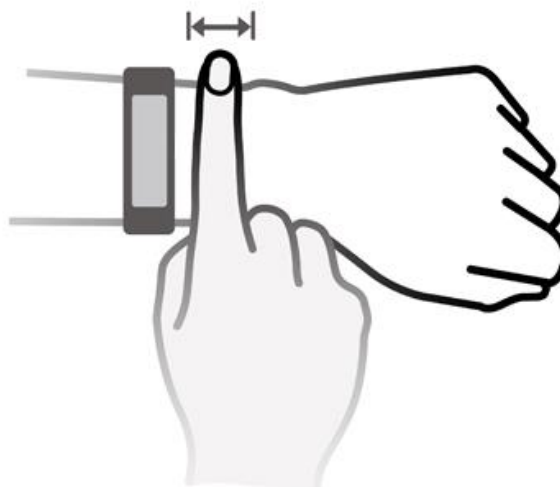
Promemoria attività 	Aggiornamento 	Aggiornamento non riuscito 
Sveglia 	Trova telefono 	Messaggi di testo non letti 



Scattare foto 	Confermare 	Annullare 
Fine 	Pausa 	Inizio 

## 1.3 Indossare HUAWEI Band 3/3 Pro

Per assicurarsi che il monitoraggio di attività, sonno e frequenza cardiaca funzioni correttamente, indossare il bracciale in maniera adeguata come mostrato nella figura successiva.



Il cinturino dispone di una fibbia a U per essere sganciato facilmente. Per indossare il bracciale, inserire un'estremità del cinturino nella fibbia a U e chiuderlo. L'estremità del cinturino è volutamente piegata per favorirne la praticità nell'indossarlo.



 **NOTE**

- I materiali del bracciale sono sicuri da usare. Se si manifestano disagi a livello cutaneo durante l'utilizzo del bracciale, interrompere l'utilizzo e consultare un medico.
- Assicurarsi di indossare il bracciale in maniera corretta per massimizzare il comfort.

## 1.4 Controlli schermo

Toccando, scorrendo o tenendo premuto con il dito sullo schermo si possono attivare diversi comandi. Per praticità è presente anche un tasto Home.

Operazione	Funzione	Note
Premere il tasto Home quando lo schermo è acceso	Tornare alla schermata Home	La funzione non è disponibile in situazioni particolari, quali chiamate o allenamenti.
Premere il tasto Home quando lo schermo è spento	Accendere lo schermo	Toccare la schermata Home quando lo schermo è spento da meno di 10 secondi permette di tornare alla schermata aperta precedentemente. Diversamente, premere il tasto Home per tornare alla schermata Home.
Scorrere verso destra nella schermata Home	Accedere al centro messaggi per visualizzare i messaggi cache.	Questa funzione non è disponibile se non sono presenti messaggi cache. È possibile eliminare i messaggi scorrendo verso destra sullo schermata di contenuto del messaggio.

Operazione	Funzione	Note
Scorrere verso destra su schermate diverse dalla Home	Tornare alla schermata precedente.	
Scorrere verso l'alto o il basso su una schermata di livello 1	Passare a un'altra schermata.	
Toccare lo schermo	Selezionare e confermare	
Toccare e tenere premuto sulla schermata Home	Cambiare quadrante orologio	

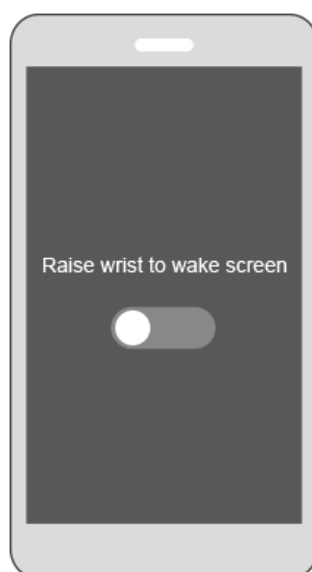
## Accensione dello schermo

Per accendere lo schermo alzare il polso o ruotarlo verso l'interno. Lo schermo rimarrà acceso per 5 secondi.



### NOTE

È possibile attivare la funzione **Gira il polso e attiva lo schermo (Raise wrist to wake screen)** all'interno dell'app Huawei Health.



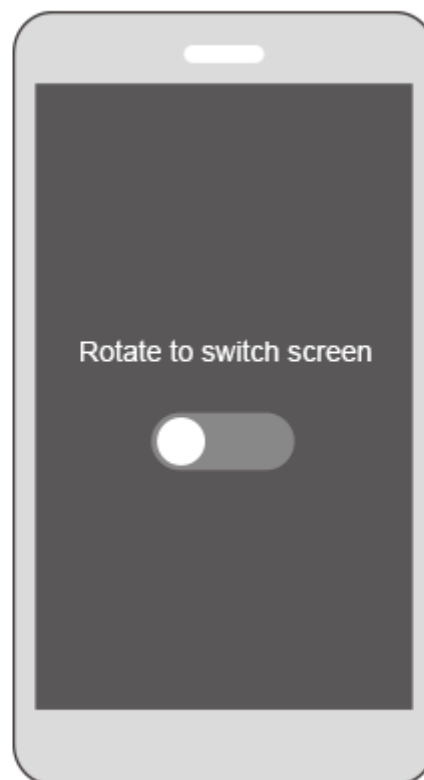
## Passaggio da una schermata all'altra

Per passare da una schermata all'altra quando lo schermo è acceso, ruotare il polso o scorrere sullo schermo.



### NOTE

È possibile attivare la funzione **Ruota il polso e cambia schermata (Rotate wrist to switch screen)** all'interno dell'app Huawei Health.



## Spegnimento dello schermo

- Per spegnere lo schermo del bracciale, abbassare il polso o ruotarlo verso l'esterno.
- Lo schermo si spegnerà automaticamente se il bracciale rimane inattivo per 5 secondi.

## 1.5 Associazione del braccialetto al telefono

Durante il primo utilizzo, collegare il bracciale alla base di ricarica. Il bracciale si accenderà automaticamente. Per impostazione predefinita, il bracciale è pronto per essere associato via Bluetooth.

**NOTE**

È possibile associare il bracciale solamente a cellulari con sistema operativo Android 4.4 o successivi, o iOS 9.0 o successivi. Prima di cominciare il processo di associazione, assicurarsi che il Bluetooth del cellulare sia attivo.

- **Per utenti Android:**

Per associare il bracciale al telefono,

- cercare l'ultima versione dell'**app Huawei Health** all'interno dell'app store e installarla (per i dispositivi Huawei, cercare l'**app Huawei Health** all'interno di AppGallery e installarla).
- Aprire l'app Huawei Health, toccare l'icona **+** in alto a destra (o l'icona del dispositivo se è stato associato il bracciale) o andare su **Personale (Me) > I miei dispositivi (My devices) > Aggiungi (Add)** e accedere alla schermata dettagli del dispositivo. Poi toccare **Smart Band** e selezionare **HUAWEI Band 3/3 Pro**.
- Toccare **Associa**. L'app Huawei Health cercherà automaticamente il bracciale. Selezionare il nome braccialetto corretto dalla lista di dispositivo Bluetooth disponibili. Il bracciale si assocerà automaticamente al cellulare.
- Il bracciale vibrerà quando riceverà una richiesta di associazione. Toccare



per cominciare l'associazione.


**NOTE**

- Sullo schermo apparirà un'icona che conferma l'avvenuta associazione e che le informazioni del cellulare (come ora data e ora) saranno sincronizzate dopo 2 secondi.
- Sullo schermo apparirà un'icona che comunica che l'associazione non è andata a buon fine e, dopo 2 secondi, riapparirà la schermata di avvio.



- **Per utenti iOS:**

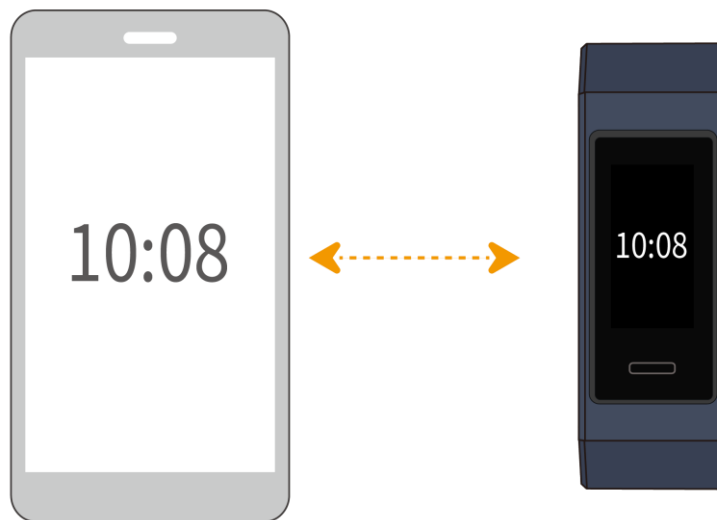
- Cercare l'**app Huawei Health** all'interno di App Store e installarla.

- b. aprire l'app Huawei Health. Accedere alla schermata **Dispositivo (Device)** e toccare l'icona **+** in alto a destra. Toccare **Smart Band** e selezionare **HUAWEI Band 3/3 Pro**.
- c. L'app Huawei Health cercherà automaticamente il bracciale. Selezionare il nome braccialetto corretto dalla lista di dispositivo Bluetooth disponibili. Il bracciale si assocerà automaticamente al cellulare.
- d. Il bracciale vibrerà quando riceverà una richiesta di associazione. Toccare  per cominciare l'associazione.
- e. Quando sul telefono apparirà la richiesta di associazione via Bluetooth, toccare **ASSOCIA (PAIR)** per avviare l'operazione.

## 1.6 Impostazione di fuso orario e lingua

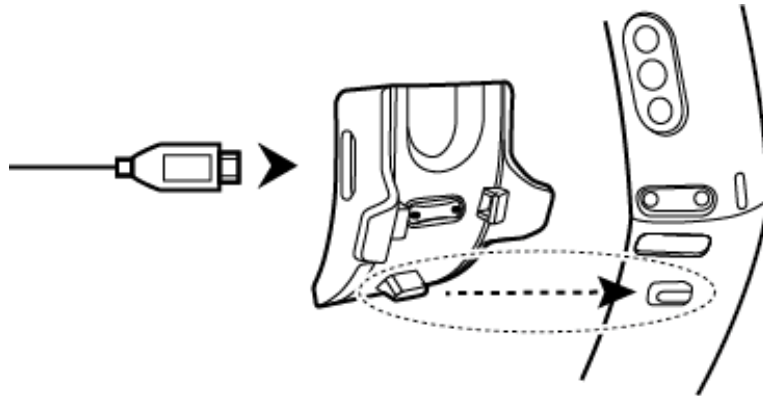
Una volta associato il bracciale al cellulare, il fuso orario e la lingua impostati sul cellulare verranno sincronizzati automaticamente.

Se sul cellulare vengono cambiati lingua, regione, orario o formato di visualizzazione dell'orario, i cambiamenti saranno sincronizzati automaticamente con il bracciale, purché questo sia collegato.



## 1.7 Ricarica del bracciale


**Per ricaricare il bracciale**, allineare i contatti di gomma con l'ingresso di ricarica sul cinturino e assicurarsi di averli spinti bene fino in fondo. Sullo schermo verranno mostrati l'icona di ricarica e il livello di ricarica della batteria.



### NOTE

- Prima di iniziare la ricarica, assicurarsi che l'ingresso di ricarica e la parte in metallo siano asciutti e puliti per evitare cortocircuiti o altri problemi.
- Se lo schermo del bracciale diventa nero o mostra ritardi nella risposta, collegarlo alla base di ricarica per riavviarlo.


**Tempo di ricarica:** in una stanza dalla temperatura di 25°, servono circa 100 minuti per ricaricare completamente il bracciale. Quando l'icona della batteria è piena, la ricarica del bracciale è completa.

**Visualizzare il livello della batteria:** controllare l'icona della batteria  nella schermata Home del bracciale o all'interno dell'app Huawei Health.



### **Avviso di batteria quasi scarica:**

Se il livello di carica della batteria è inferiore al 10%, il bracciale vibrerà e sullo

schermo verrà mostrata l'icona  per ricordare di ricaricare il bracciale quanto prima.

## 1.8 Accensione e spegnimento/Riavvio del bracciale

### Accensione

Il bracciale si accenderà automaticamente durante la ricarica.

### Spegnimento

Scorrere sullo schermo del bracciale e toccare **Altro (More) > Spegnimento (Power off)**.



#### NOTE

Per accendere il bracciale dopo che è stato spento, collegarlo alla base di ricarica. Il bracciale si accenderà automaticamente una volta completamente carico.

### Riavvio

Scorrere sullo schermo del bracciale e toccare **Altro (More) > Riavvio (Restart)**.





## 1.9 Modifica dello stile della schermata Home

Il bracciale presenta diversi stili per la schermata Home. Seguire i due metodi di seguito per cambiare lo stile della schermata Home.

- **Metodo 1:** toccare e tenere premuta la schermata Home finché il bracciale non vibra. Quando diminuisce lo zoom della schermata Home e vengono mostrati i frame dello schermo, scorrere verso l'alto e il basso per selezionare lo stile desiderato.



- **Metodo 2:** accedere alla schermata **Altro (More)** e toccare **Quadranti (Faces)**. Quando diminuisce lo zoom della schermata Home e vengono mostrati i frame dello schermo, scorrere verso l'alto e il basso per selezione lo stile desiderato.

# 2 Operazioni di base

## 2.1 Regolazione della luminosità dello schermo

Accedere alla schermata **Altro (More)** e andare su **Luminosità (Brightness)** > **Luminosità (Brightness)** per regolare la luminosità dello schermo. Per impostazione predefinita, la luminosità dello schermo è impostata su Livello 2. La luminosità massima è rappresentata dal Livello 3, la minima dal Livello 1.

È possibile attivare **Ridurre la luminosità notturna (Lower brightness at night)** per far sì che il bracciale riduca automaticamente la luminosità dalle 20.00 alle 06.00.



## 2.2 Ricerca del cellulare usando il bracciale

Se non si ricorda dove si trova il cellulare, è possibile usare il HUAWEI Band 3/3 Pro per trovarlo.

Accedere alla schermata **Altro (More)** e toccare **Trova telefono (Find phone)**. Verrà visualizzata un'animazione sullo schermo. Se il cellulare si trova nell'area coperta dal Bluetooth, suonerà (anche se si trova in modalità silenziosa) per rivelare la sua posizione.



### NOTE

- Per utilizzare questa funzione, assicurarsi che il bracciale sia collegato al cellulare e che l'app Huawei Health sia in esecuzione in primo piano o in background.
- Se non viene individuato alcun telefono entro due minuti, verrà mostrata un'icona di operazione non riuscita. Toccare l'icona per riprovare.

## 2.3 Scatto foto in remoto

### NOTE

Questa funzione è disponibile solo sui telefoni Huawei con sistema operativo EMUI 8.1 o successivi.

Se si desidera scattare una foto di famiglia, ma si è dimenticato di mettere in valigia il bastone per i selfie, è possibile utilizzare il bracciale per scattare foto in remoto col cellulare.

- Aprire l'app Fotocamera sul cellulare e il bracciale mostrerà automaticamente la schermata dell'otturatore della fotocamera. Toccare l'icona **fotocamera** sul bracciale per attivare la funzione scatto foto in remoto. Il bracciale tornerà alla schermata otturatore della fotocamera 2 secondi dopo aver scattato una foto.
- Se non vengono effettuate operazioni sulla schermata otturatore fotocamera per 5 secondi, il bracciale si spegnerà. È possibile premere il pulsante laterale o

alzare il polso per accendere lo schermo del bracciale e accedere nuovamente alla schermata otturatore.

- Premere il tasto Home per tornare alla schermata Home, oppure scorrere verso destra sullo schermo del bracciale per tornare alla schermata precedente.
- Per uscire dalla schermata di scatto foto, chiudere l'app Fotocamera sul cellulare o disconnettere il cellulare dal bracciale.



## 2.4 Bollettini meteo

Passare alla schermata Home del bracciale, la quale supporta la visualizzazione di bollettini meteo. È possibile ricevere le informazioni meteo aggiornate sul proprio bracciale:

1. Attivare **Bollettini meteo (Weather reports)** all'interno dell'app Huawei Health.
2. Assicurarsi che il GPS del cellulare e l'app Huawei Health siano autorizzate a rilevare le informazioni sulla posizione.
3. Invece di **Usa solo GPS (GPS only)**, selezionare **Usa GPS, WLAN e reti mobili (Use GPS, WLAN, and mobile networks)** per la modalità di posizionamento.

### NOTE

- Quando si sincronizzano le informazioni meteo dal cellulare al bracciale, su quest'ultimo verranno mostrati il meteo e la temperatura. Se la sincronizzazione fallisce, queste informazioni non verranno mostrate.
- Le informazioni meteo mostrate sul bracciale provengono dall'app Huawei Health e possono variare leggermente rispetto a quelle mostrate sul cellulare, in quanto l'app Huawei Health e il cellulare recuperano le informazioni da fornitori di servizi differenti.

# 3 Fitness e salute

---

## 3.1 Registrazione dei dati dell'attività sportiva

Il bracciale è in grado di rilevare automaticamente il tipo di attività svolta, come camminata, corsa, sonno o attività sedentaria.

Dopo aver identificato se si sta correndo o camminando, il bracciale registra automaticamente i dati relativi all'attività, inclusi i passi compiuti, la distanza percorsa e le calorie bruciate.

Il bracciale registra automaticamente la durata dell'attività da media a intensa basandosi sulla velocità di allenamento e sulla frequenza cardiaca.

Per visualizzare i dati dell'attività sportiva dopo un allenamento, usare uno dei metodi proposti di seguito:

### **Metodo 1: visualizzare i dati dell'attività sportiva sul bracciale.**

Scorrere sullo schermo del bracciale e passare alla schermata **Attività (Activity)**. Nella schermata **Attività (Activity)**, scorrere verso l'alto e il basso per visualizzare i passi compiuti, le calorie bruciate, la distanza percorsa, la durata dell'attività medio-intensa e il tempo trascorso in piedi.



### Metodo 2: visualizzare i dati dell'attività sportiva tramite l'app Huawei Health.

Visualizzare i dati dell'attività sportiva all'interno della scheda **Registro esercizi (Exercise record)** dell'app Huawei Health.

#### NOTE

- Per vedere i dati dell'attività sportiva all'interno dell'app Huawei Health, assicurarsi che questa sia collegata al bracciale.
- I dati dell'attività sportiva vengono azzerati ogni giorno alle 24:00.

## 3.2 Inizio di un allenamento

### HUAWEI Band 3 Pro:

HUAWEI Band 3 Pro dispone di un sistema GPS integrato e può quindi monitorare le attività anche se il cellulare non è vicino. Inoltre, permette di condividere facilmente con gli amici e in tempo reale i propri dati dell'attività sportiva.

1. Nella schermata Home del bracciale, scorrere verso l'alto o verso il basso ed entrare nella schermata **Attività fisica (Workout)**.
2. Scorrere verso l'alto o verso il basso sullo schermo per selezionare un tipo di attività fisica. Il bracciale supporta i seguenti tipi di attività fisica: corsa all'aperto, corsa su tapis roulant, camminata, pedalata all'interno, pedalata all'aperto, nuoto in piscina, nuoto in acque aperte e allenamento libero. (Il bracciale supporta i seguenti tipi di attività fisica: corsa all'aperto, corsa su tapis roulant, camminata, pedalata all'interno, pedalata all'aperto, nuoto e allenamento libero.)

 **NOTE**

La pedalata all'aperto è supportata solo da cellulari con funzione GPS (sistema operativo EMUI 5.0 o successivi, o iOS 9.0 o successivi). Se il cellulare non supporta la pedalata all'aperto, la relativa icona non verrà mostrata sul bracciale.

3. È possibile impostare obiettivi di allenamento, come distanza, durata o calorie bruciate, nonché intervalli di promemoria. Una volta selezionati i propri obiettivi, toccare l'icona sulla parte bassa dello schermo. Dopo un conto alla rovescia il bracciale inizierà a registrare i dati dell'attività sportiva.

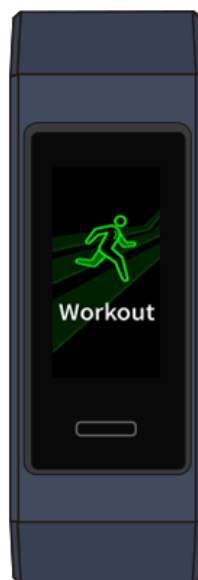
**HUAWEI Band 3:**

1. Nella schermata Home del bracciale, scorrere verso l'alto o verso il basso ed entrare nella schermata **Attività fisica (Workout)**.
2. Scorrere verso l'alto o verso il basso sullo schermo per selezione un tipo di attività fisica. Il bracciale supporta i seguenti tipi di attività fisica: corsa all'aperto, corsa su tapis roulant, camminata, pedalata all'interno, pedalata all'aperto, nuoto in piscina, nuoto in acque aperte e allenamento libero. (Il bracciale supporta i seguenti tipi di attività fisica: corsa all'aperto, corsa su tapis roulant, camminata, pedalata all'interno, pedalata all'aperto, nuoto e allenamento libero.)

 **NOTE**

La pedalata all'aperto è supportata solo da cellulari con funzione GPS (sistema operativo EMUI 5.0 o successivi, o iOS 9.0 o successivi). Se il cellulare non supporta la pedalata all'aperto, la relativa icona non verrà mostrata sul bracciale.

3. È possibile impostare obiettivi di allenamento, come distanza, durata o calorie bruciate, nonché intervalli di promemoria. Una volta selezionati i propri obiettivi, toccare l'icona sulla parte bassa dello schermo. Dopo un conto alla rovescia il bracciale inizierà a registrare i dati dell'attività sportive.





 **NOTE**

Dal momento che i dati relativi al nuoto sono speciali, anche le operazioni corrispondenti devono essere specificate altrimenti.

Per visualizzare i dati dell'attività sportiva sul bracciale durante un allenamento con lo schermo acceso, scorrere verso l'alto o verso il basso sullo schermo. Per sospendere



l'allenamento, tenere premuto il tasto Home per due secondi, poi premere il tasto corrispondente nella schermata pop-up per continuare o terminare l'allenamento.

- Toccare  per continuare l'allenamento.
- Toccare  per terminare l'allenamento e visualizzare i dati dell'attività sportiva.



#### NOTE

- Se la distanza dell'allenamento è inferiore a 100 metri, questo non verrà registrato.
- Se si toglie il bracciale durante un allenamento, questo verrà sospeso automaticamente dopo 10 minuti.
- L'allenamento non verrà registrato se la sessione di pedalata all'interno, pedalata all'aperto o allenamento libero dura meno di 1 minuto.
- Dopo l'allenamento, toccare l'icona di fine per prolungare la durata della batteria.

## 3.3 Nuoto in piscina

Il bracciale resiste all'acqua fino a 50 metri e può essere indossato per nuotare in piscina. Con il suo sensore di movimento a 6 assi, il bracciale può identificare le bracciate degli stili farfalla, dorso, stile libero e rana, nonché registrare le calorie, il numero di bracciate, la velocità, la frequenza del movimento delle braccia, le vasche, la distanza e lo SWOLF medio.

1. Nella schermata Home del bracciale, scorrere verso l'alto o verso il basso ed entrare nella schermata **Attività fisica (Workout)**.
2. Scorrere verso l'alto o verso il basso sullo schermo e toccare **Nuoto in piscina (Pool swim)**. Durante il primo utilizzo è possibile impostare la **Lunghezza vasca (Pool length)**. È inoltre possibile impostare obiettivi di allenamento, come distanza, durata o calorie bruciate. Una volta selezionati i propri obiettivi, toccare l'icona sulla parte bassa dello schermo. Dopo un conto alla rovescia il bracciale inizierà a registrare i dati dell'attività sportiva.
3. Lo schermo del bracciale si blocca automaticamente durante il nuoto.
4. Per sbloccare il bracciale, scorrere verso l'alto o verso il basso seguendo le istruzioni sullo schermo. Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare i dati sull'attività fisica, come tempo di allenamento attuale, distanza, calorie bruciate e velocità media. Per sospendere l'allenamento, tenere premuto il tasto Home per due secondi, poi premere il tasto corrispondente nella schermata pop-up per continuare o terminare l'allenamento.



5. Dopo il nuoto, è possibile:
  - Scorrere verso l'alto o verso il basso per vedere i dettagli dell'attività sportiva, come stile principale, numero di bracciate, distanza, tempo di allenamento, vasche e SWOLF medio.
  - Quando il bracciale è collegato all'app Huawei Health, è possibile visualizzare dati dettagliati sul nuoto all'interno della scheda **Registro esercizi (Exercise record)** dell'app stessa.

## 3.4 Nuoto in acque aperte

HUAWEI Band 3 Pro resiste all'acqua fino a 50 metri, per cui è possibile indossarlo durante il nuoto in acque aperte.

1. Nella schermata Home del bracciale, scorrere verso l'alto o verso il basso per accedere alla schermata **Attività fisica (Workout)**.
2. Scorrere verso l'alto o verso il basso sullo schermo e toccare **Acque aperte (Open water)**. È possibile impostare degli obiettivi di allenamento per distanza, durata o calorie bruciate, nonché intervalli di distanza a cui mostrare sullo schermo i dati relativi al nuoto. Una volta selezionati i propri obiettivi, toccare l'icona sulla parte bassa dello schermo. Dopo un conto alla rovescia il bracciale inizierà a registrare i dati dell'attività sportiva.
3. Lo schermo del bracciale si blocca automaticamente durante il nuoto.
4. Per sbloccare il bracciale, scorrere verso l'alto o verso il basso seguendo le istruzioni sullo schermo. Poi scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare i dati dell'attività fisica, come tempo di allenamento attuale, distanza, calorie bruciate e velocità media. Per sospendere l'allenamento, tenere premuto il tasto

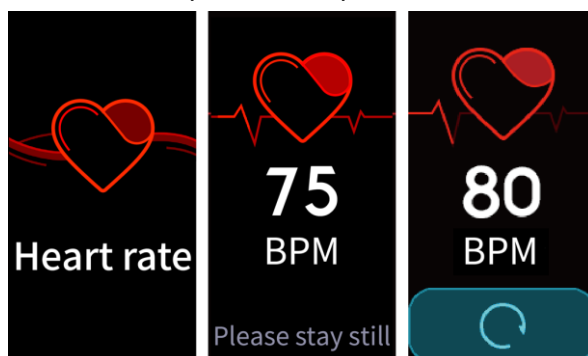
Home per due secondi, poi toccare la schermata pop-up per continuare o terminare l'allenamento.

5. Dopo il nuoto, è possibile:
  - Scorrere verso l'alto o verso il basso per vedere i dettagli dell'attività sportiva, come lo stile principale di bracciata, numero di bracciate, distanza, tempo di allenamento, vasche e SWOLF medio.
  - Quando il bracciale è collegato all'app Huawei Health, è possibile visualizzare dati dettagliati sul nuoto all'interno della scheda **Registro esercizi (Exercise record)** dell'app stessa.

## 3.5 Monitoraggio della frequenza cardiaca

### Misurazione singola della frequenza cardiaca

1. Indossare il bracciale nella maniera corretta.
2. Scorrere verso l'alto o verso il basso sullo schermata Home e toccare **Frequenza cardiaca (Heart rate)**.
3. Iniziare una misurazione singola della frequenza cardiaca e controllare la frequenza attuale.
4. Una misurazione singola dura circa 45 secondi. La frequenza cardiaca viene aggiornata ogni 3 secondi.
5. Durante la misurazione è possibile premere il tasto Home o scorrere verso destra sullo schermo per interrompere la misurazione.



Se il bracciale non viene indossato correttamente, sullo schermo del bracciale verrà mostrato il messaggio: "Indossare il bracciale correttamente e riprovare (Wear the band tightly on your wrist and try again)".



#### NOTE

- Affinché la misurazione della frequenza cardiaca sia precisa, indossare il bracciale correttamente e assicurarsi che il cinturino sia allacciato. Assicurarsi che il bracciale sia direttamente in contatto con la pelle, senza ostruzioni.
- Non muoversi durante la misurazione.

### Misurazione della frequenza cardiaca durante l'attività fisica

Durante l'attività fisica il bracciale mostra la frequenza cardiaca in tempo reale.

Dopo avere iniziato un allenamento (tranne le sessioni di nuoto), scorrere sullo schermo del bracciale per controllare la frequenza cardiaca e l'intervallo. La frequenza cardiaca viene aggiornata ogni 5 secondi.

È possibile impostare una frequenza cardiaca massima e un intervallo massimo sul bracciale per attività fisiche differenti, come sport estremi, allenamento di resistenza, allenamento aerobico, allenamento bruciagrassi e riscaldamento. Se durante l'attività fisica la frequenza cardiaca supera il valore massimo impostato nell'app Huawei Health (220 - età, per impostazione predefinita), il bracciale vibrerà. Premere il tasto Home o scorrere verso destra sullo schermo per eliminare l'allarme relativo alla frequenza cardiaca.

Dopo l'attività fisica, nella schermata risultati attività fisica è possibile controllare la frequenza cardiaca media e massima, nonché l'intervallo.

All'interno dell'app Huawei Health, nella schermata registro esercizi, è possibile visualizzare per ogni allenamento il diagramma di variazione della frequenza cardiaca, nonché la frequenza massima e media.



#### NOTE

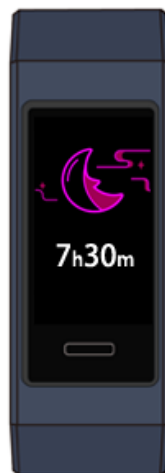
- Se durante l'attività fisica viene rimosso il bracciale, questo non mostrerà più la frequenza cardiaca, ma continuerà a cercarla. Se il bracciale viene indossato nuovamente entro 10 minuti, la misurazione riprenderà.
- Il bracciale registra la frequenza cardiaca se è stato collegato al cellulare ed è stata avviata una sessione di allenamento nell'app Huawei Health.

## 3.6 Monitoraggio del sonno

Se indossato durante il sonno, il bracciale monitora la qualità del riposo. Rileva automaticamente quando ci si addormenta, quando ci si sveglia e le fasi di sonno leggero o profondo. Dopo aver sincronizzato il bracciale con il cellulare, è possibile visualizzare i dati relativi al sonno all'interno dell'app Huawei Health.

All'interno dell'app Huawei Health, è possibile attivare **TruSleep**.

La tecnologia di monitoraggio del sonno HUAWEI TruSleep™ analizza accuratamente le fasi di sonno leggero, pesante, REM e risveglio per valutare la qualità del sonno e fornire consigli approvati dal Center for Dynamical Biomarkers (DBIOM) del Beth Israel Deaconess Medical Center, un importante ospedale universitario della Harvard Medical School.

**NOTE**

Attivare TruSleep può ridurre il tempo di standby del bracciale.

## 3.7 Sincronizzazione e condivisione dei dati su attività sportiva e salute

Dopo l'allenamento, è possibile condividere i dati attività sportiva con app di terze parti e gareggiare con gli amici.

Per condividere i dati dell'attività sportiva con un'app di terze parti, aprire l'app Huawei Health, andare su **Personale (Me) > Condivisione dati (Data sharing)** e selezionare la piattaforma su cui effettuare la condivisione. Seguire le istruzioni sullo schermo specifiche per ogni piattaforma.

---

# 4 Promemoria messaggi

---

## 4.1 Visualizzazione di messaggi e promemoria

### Visualizzazione dei messaggi

Quando compariranno nuove notifiche nella barra di stato del telefono, sarà possibile ricevere un avviso sul bracciale. Accendere lo schermo del bracciale prima di visualizzare i messaggi. Quando lo schermo è acceso, è possibile visualizzare i messaggi in arrivo.

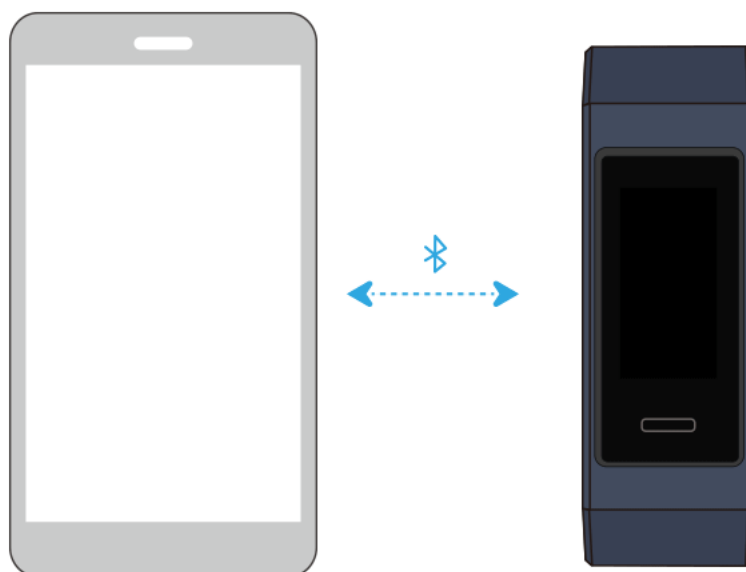
Quando si riceve un nuovo messaggio non letto, in alto a destra sullo schermo del bracciale verrà mostrata un'icona di promemoria dei messaggi non letti. Scorrere verso destra sulla schermata Home del bracciale per accedere alla schermata del centro messaggi e leggere questi messaggi.

#### NOTE

- Se è presente un solo messaggio, è possibile visualizzare direttamente il contenuto dello stesso. Diversamente, toccare il messaggio che si vuole leggere per selezionarlo.
- Scorrere a destra sulla schermata dettagli del messaggio non letto per uscire dalla modalità di visualizzazione e cancellare il messaggio dal centro messaggi.
- Sul bracciale è possibile salvare un massimo di 10 messaggi non letti. Se sono presenti più di 10 messaggi non letti, i messaggi precedenti verranno sovrascritti. Il contenuto di un messaggio può essere mostrato al massimo su due schermate del bracciale. Visualizzare il contenuto rimanente sul cellulare.
- Non è possibile scorrere verso destra sulla schermata Home quando non sono presenti messaggi cache, in quanto il centro messaggi non letti viene nascosto automaticamente.

### Notifica chiamata in arrivo

Quando il cellulare riceve una chiamata in arrivo, il bracciale vibra e si illumina. Verranno mostrati il nome e il numero del contatto. Per rifiutare una chiamata in arrivo, premere l'icona di rifiuto chiamata sullo schermo del bracciale.



Se non viene eseguita alcuna operazione durante l'arrivo di una chiamata, il bracciale mostrerà un'icona per segnalare la chiamata persa. Scorrere a destra sulla schermata Home per eliminare il messaggio.

 **NOTE**

Lo schermo del bracciale rimarrà acceso durante la segnalazione di una chiamata in arrivo.

## 4.2 Eliminazione di un messaggio

Quando sono presenti nuovi messaggi in arrivo, scorrere a destra, verso l'alto o verso il basso sulla schermata Home del bracciale per visualizzare i messaggi non letti.

**Eliminare un messaggio:** scorrere verso destra sulla schermata contenuto del messaggio.

**Eliminare tutti i messaggi:** toccare **Elimina tutti (Clear all)** in fondo all'elenco dei messaggi per cancellare tutti i messaggi non letti.

**Per utenti Android:** una volta letti o visualizzati sul cellulare, i messaggi provenienti dai social media o i messaggi di testo saranno cancellati automaticamente dal bracciale.

Per utenti iOS: una volta letti o cancellati sul cellulare, i messaggi saranno cancellati automaticamente dal bracciale.

 **NOTE**

Non è possibile scorrere verso destra sulla schermata Home quando non sono presenti messaggi cache, in quanto il centro messaggi non letti viene nascosto automaticamente.

# 5 Impostazione allarmi

## 5.1 Impostazione di una Sveglia intelligente (Smart alarm)

È possibile usare l'app Huawei Health per impostare una Sveglia intelligente (Smart alarm), in modo che il bracciale ci svegli durante una fase di sonno leggero. Questo aiuta il corpo ad accettare gradualmente il processo di risveglio, facendoci sentire più riposati. **Per utenti Android:**

### Per utenti Android:

1. Aprire l'app Huawei Health, toccare l'icona del bracciale in alto a destra sotto la voce **Home** e andare su **Avviso (Alarm) > Sveglia intelligente (Smart alarm)**.
2. Impostare l'ora della sveglia, la sveglia intelligente e il ciclo di ripetizione.
3. Toccare  in altro a destra per salvare le impostazioni.
4. Nella schermata Home dell'app Huawei Health scorrere verso il basso per assicurarsi che l'allarme sia sincronizzato con il bracciale.



### Per utenti iOS:

1. Aprire l'app Huawei Health e toccare **Dispositivi (Devices)**.



2. Toccare il nome Bluetooth del bracciale nell'elenco dispositivi.
3. Andare su **Avviso (Alarm) > Sveglia intelligente (Smart alarm)**.
4. Impostare l'ora della sveglia, la sveglia intelligente e il ciclo di ripetizione.
5. Toccare **Salva (Save)**.
6. Nella schermata Home dell'app Huawei Health scorrere verso il basso per assicurarsi che l'allarme sia sincronizzato con il bracciale.

**NOTE**

- Quando il bracciale vibra per segnalare una sveglia, verrà mostrato un messaggio sullo schermo per indicare che premere il tasto Home ritarderà la sveglia, mentre tenerlo premuto la interromperà. La sveglia può essere rimandata di 10 minuti.
- Se non si esegue alcuna operazione quando la sveglia suona, questa verrà spenta automaticamente se viene rimandata tre volte.

## 5.2 Impostazione di un Allarme evento (Event alarm)

È possibile utilizzare l'app Huawei Health per impostare fino a cinque Allarmi eventi (Event alarms) che ricordino le attività quotidiane e lavorative, come riunioni e incontri.

### Per utenti Android:

1. Aprire l'app Huawei Health, toccare l'icona del bracciale in alto a destra sotto la voce **Home** e andare su **Avviso (Alarm) > Allarme evento (Event alarm)**.
2. Impostare l'ora dell'allarme, il nome e il ciclo di ripetizione.
3. Toccare ✓ in alto a destra per salvare le impostazioni.
4. Nella pagina Home dell'app Huawei Health scorrere verso il basso per assicurarsi che l'allarme sia sincronizzato con il bracciale.



### Per utenti iOS:

1. Aprire l'app Huawei Health e toccare **Dispositivi (Devices)**.
2. Toccare il nome Bluetooth del bracciale nell'elenco dispositivi.

3. Andare su **Avviso (Alarm) > Allarme evento (Event alarm)**.
4. Impostare l'ora dell'allarme, il nome e il ciclo di ripetizione.
5. Toccare **Salva (Save)**.
6. Nella pagina Home dell'app Huawei Health scorrere verso il basso per assicurarsi che l'allarme sia sincronizzato con il bracciale.

**NOTE**



- L'allarme evento suonerà esattamente all'orario specificato. Se viene impostata un'etichetta e un orario per l'allarme evento, il bracciale mostrerà l'etichetta. Diversamente, verrà mostrato solamente l'orario.
- Quando il bracciale vibra per segnalare una sveglia, verrà mostrato un messaggio sullo schermo per indicare che premere il tasto Home ritarderà la sveglia, mentre tenerlo premuto la interromperà. La sveglia può essere rimandata di 10 minuti.
- Se non si esegue alcuna operazione quando la sveglia suona, questa verrà spenta automaticamente se viene rimandata tre volte.

## 5.3 Sincronizzazione sveglie dal cellulare




Il bracciale può sincronizzare le sveglie da cellulari con sistema operativo EMUI 8.1 o successivo. Quando la sveglia suona sul cellulare, è possibile spegnerla o rimandarla dal bracciale.

## 5.4 Impostazione di un timer

Per utilizzare la funzione Timer, eseguire i seguenti passaggi:

1. Sullo schermo del bracciale, andare su **Altro (More) > Timer**.
2. Impostare il timer
  - Quando si utilizza la funzione Timer per la prima volta, accedere alla schermata impostazioni Timer del bracciale e impostare ore, minuti e secondi. Il valore delle ore può andare da 0 a 12, quelli di minuti e secondi da 0 a 59.
  - Se la funzione Timer è già stata utilizzata, aprire la schermata Timer a cui è stato effettuato l'accesso in precedenza e toccare , quindi impostare ore, minuti e secondi.
3. Toccare  per avviare il timer.






4. Toccare  per mettere in pausa il timer e  per interromperlo.
5. Quando il tempo impostato è stato raggiunto, il bracciale vibrerà e lo schermo si illuminerà. Scorrere a destra sullo schermo o toccare  per spegnere il timer. Se non vengono eseguite operazioni, il timer verrà spento automaticamente dopo 1 minuto.


**NOTE**




Quando il timer è attivo, apparirà la schermata di scorrimento del tempo quando vi si ritorna dalla schermata Home.

## 5.5 Cronometro

Per utilizzare la funzione Cronometro, eseguire i seguenti passaggi:

1. Sullo schermo del bracciale, andare su **Altro (More) > Cronometro (Stopwatch)**.
2. Toccare  per avviare il cronometro. Il tempo massimo di visualizzazione per il Cronometro del bracciale è di "59:59.99s". Lo schermo del bracciale rimarrà acceso durante l'esecuzione.
3. Durante l'esecuzione di Cronometro, è possibile:
  - Toccare  per fermare il cronometro.
  - Toccare  per continuare a registrare il tempo.

- Toccare  per interrompere la registrazione e riportare il Cronometro a "00:00.00".

- Scorrere verso destra sullo schermo e apparirà la schermata , toccare  per continuare a registrare il tempo e toccare  per uscire e tornare alla schermata precedente.



# 6

## Aggiornamento e ripristino delle impostazioni di fabbrica

---

### 6.1 Visualizzazione delle informazioni sulla versione

**Metodo 1: visualizzare la versione sul bracciale.**

Per visualizzare le informazioni sulla versione del bracciale, andare sulla schermata **Altro (More)** e toccare **Informazioni (About)**.



**Metodo 2: visualizzare la versione tramite l'app Huawei Health.**

collegare il bracciale all'app Huawei Health. Aprire l'app Huawei Health, toccare l'icona del bracciale in alto a destra sotto la voce Home e andare su **Aggiornamento firmware (Firmware updates)** per controllare la versione del bracciale.

## 6.2 Aggiornamento del bracciale e dell'app Huawei Health

Per un'esperienza utente migliore, vengono pubblicati nuovi aggiornamenti di tanto in tanto. Quando è disponibile un nuovo aggiornamento, effettuare le seguenti operazioni per aggiornare il bracciale e l'app Huawei Health.

### Aggiornamento del bracciale

collegare il bracciale all'app Huawei Health. Aprire l'app Huawei Health, toccare l'icona del bracciale in alto a destra sotto la voce **Home**. Toccare **Aggiornamento firmware (Firmware update)** e seguire le istruzioni sullo schermo per aggiornare il bracciale.

### Aggiornamento dell'app Huawei Health


**Per utenti Android:** per aggiornare l'app Huawei Health, aprire la stessa e andare su **Personale (Me) > Impostazioni (Settings) > Verifica aggiornamenti (Check for updates)**.

**Per utenti iOS:** aggiornare l'app Huawei Health all'interno di App Store.

#### **NOTE**

Durante l'aggiornamento, il bracciale verrà disconnesso automaticamente dal Bluetooth per riconnettersi una volta completato il processo.

## 6.3 Ripristino del bracciale alle impostazioni di fabbrica

Accedere alla schermata **Altro (More)**, toccare **Ripristino (Reset)** e  per ripristinare il bracciale alle impostazioni di fabbrica. Una volta riportato il bracciale alle impostazioni di fabbrica, tutti i dati dello stesso verranno cancellati. Usare questa funzione con prudenza.



## 6.4 Visualizzazione del nome Bluetooth e dell'indirizzo MAC

### Trovare il nome Bluetooth:

Assicurarsi che il bracciale sia connesso all'app Huawei Health. Il nome del bracciale all'interno dell'app Huawei Health corrisponde al nome Bluetooth.

### Trovare l'indirizzo MAC:

**Metodo 1:** andare su **Altro (More) > Informazioni (About)** all'interno del bracciale. L'indirizzo MAC del bracciale è composto da 12 caratteri alfanumerici e verrà mostrato di fianco alla dicitura **MAC:**.

**Metodo 2:** cercare l'indirizzo MAC sul retro del bracciale. I 12 caratteri alfanumerici di fianco alla dicitura **MAC:** compongono l'indirizzo MAC.

**Metodo 3:** assicurarsi che il bracciale sia connesso all'app Huawei Health. Aprire l'app Huawei Health, toccare l'icona del bracciale in alto a destra sotto la voce **Home**. L'informazione di fianco alla dicitura **Ripristinare impostazioni di fabbrica (Restore factory settings)** è l'indirizzo MAC.

# 7 **Manutenzione**

---

## 7.1 Resistenza all'acqua e alla polvere

Il bracciale resiste all'acqua fino a 50 metri, ma questa protezione non è permanente e può diminuire nel corso del tempo.

Il bracciale può essere utilizzato sotto la pioggia, quando ci si lava le mani o quando si nuota in acque poco profonde. Non indossare il bracciale durante doccia, tuffi, immersioni o mentre si fa surf.

I seguenti fattori potrebbero influire sulla resistenza all'acqua del bracciale:

- Caduta del bracciale o altri impatti fisici.
- Esposizione a sostanze alcaline, come sapone, bagnoschiuma, profumo, emulsioni o olii.
- Uso del bracciale in condizioni di umidità o alte temperature, per esempio durante una doccia calda o in una sauna.

## 7.2 Cura e manutenzione

Per estendere la vita del bracciale, mantenere lo stesso e il polso puliti e asciutti.

- Asciugare il sudore dal bracciale e dal polso dopo l'allenamento.
- Usare un panno morbido per pulire il bracciale e rimuovere le impurità per prolungare la vita del cinturino.

### Manutenzione di cinturini dal colore chiaro

Per evitare che scolorisca, non lasciare che un cinturino dal colore chiaro entri in contatto con indumenti scuri.

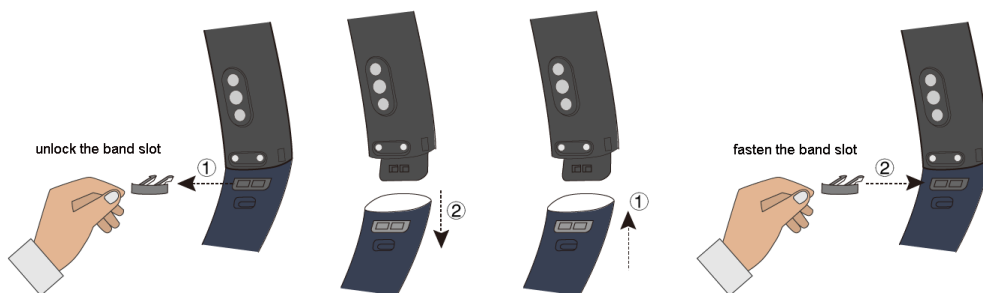
Se un cinturino dal colore chiaro dovesse accidentalmente sporcarsi, immergere un pennello morbido in acqua pulita e strofinare delicatamente il cinturino.



## 7.3 Regolazione o sostituzione del cinturino

**Regolazione del cinturino:** i cinturini sono provvisti di fibbie a U. Regolare il cinturino in base alle dimensioni del polso.

**Sostituzione del cinturino:** sbloccare con cautela lo slot del bracciale per rimuovere il cinturino. Eseguire a ritroso la procedura di sostituzione per inserire un nuovo cinturino. Per installare il cinturino, assicurarsi che si adatti bene al corpo del bracciale prima di fissare lo slot.



### NOTE

Lo slot del bracciale fornito con lo stesso è di dimensioni ridotti, prestare attenzione a non perderlo durante la fase di smontaggio.