

Sommario

Operazioni preliminari

Indossare la smart band	1
Regolazione o sostituzione del cinturino	1
Associazione della smart band al telefono	2
Accendere/spegnere e riavviare la smart band	3
Carica della smart band	4
Icone	6
Controllare lo schermo della smart band	10
Regolazione della luminosità dello schermo	11
Impostazione di fuso orario e lingua	11
Visualizzazione del nome Bluetooth, dell'indirizzo MAC e del numero di serie	12
Verifica delle informazioni di sistema	12
Aggiornamento della smart band	13
Ripristino della smart band alle impostazioni di fabbrica	13

Gestione app

Promemoria messaggi	14
Visualizzazione dei messaggi	15
Eliminazione dei messaggi	16
Chiamate in arrivo	16
Scattare foto in remoto	17
Usare il cronometro	18
Impostare un timer	18
Impostazione di una sveglia	18
Sincronizzare una sveglia dal telefono	19
Bollettini meteo	20
Trovare il telefono usando la smart band	20
Cambiare i quadranti	20

Attività fisica professionale

Avvio di un'attività fisica	22
Registrare i dati delle attività quotidiane	23

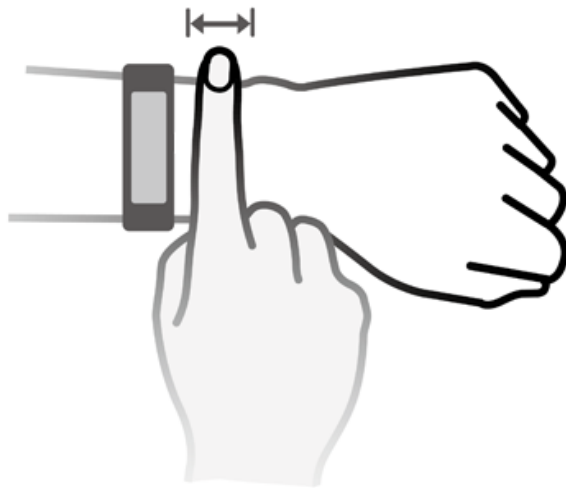
Benessere e fitness

Misurare la frequenza cardiaca	24
Monitoraggio del sonno	25
Promemoria attività	26

Operazioni preliminari

Indossare la smart band

Per assicurarti che il monitoraggio dell'attività, del sonno e della frequenza cardiaca funzioni correttamente, assicurati di indossare correttamente la smart band come mostrato nella figura seguente.



Il cinturino a fascia adotta un design con la fibbia a forma di U in modo che non si apra facilmente. Per indossare la smart band, inserisci un'estremità del cinturino nella fibbia a U e chiudilo. L'estremità del cinturino è volutamente piegata per favorire la praticità nell'indossarlo.

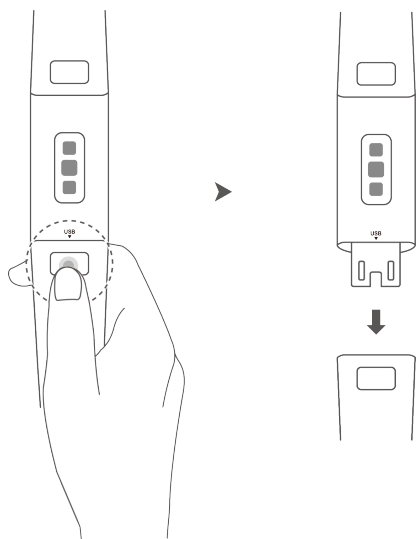
- I materiali della smart band sono sicuri. Se si manifestano disturbi cutanei durante l'utilizzo della smart band, interrompi l'utilizzo e consulta un medico.
- Assicurati di indossare la smart band in maniera corretta per massimizzare il comfort.

Regolazione o sostituzione del cinturino

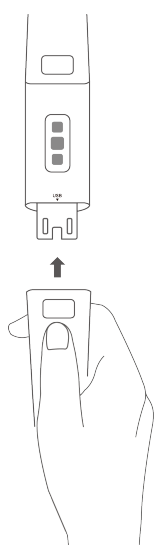
R regolazioni: Il cinturino ha fibbie a forma di U. Per stringere o allentare il cinturino è sufficiente cambiare foro.

Sostituzione:

- Rimozione del cinturino: Tieni premuto il tasto di distacco rapido per rimuovere entrambe le parti del cinturino.



- Installazione del cinturino: Agganziare il cinturino alle estremità e nelle direzioni corrette.




Associazione della smart band al telefono


Quando usi la smart band per la prima volta, collegala a una fonte di alimentazione e si accenderà automaticamente. La smart band entrerà in modalità di associazione Bluetooth per impostazione predefinita.


- **i** La smart band può essere associata solo con telefoni con Android 4.4 o versioni successive oppure iOS 9.0 o versioni successive. Assicurati di aver attivato Bluetooth sul telefono prima di iniziare l'associazione.

• Per utenti Android:

- 1** Cerca e installa l'ultima versione dell'app Huawei Health in un negozio di app sul telefono (se sei un utente di dispositivi Huawei, cerca e installa l'app Huawei Health tramite AppGallery).
- 2** Apri l'app Huawei Health, accedi a **Dispositivi > Aggiungi > Smart Band** e seleziona il nome della smart band.
- 3** Tocca **ASSOCIA** e l'app Huawei Health inizierà a cercare la smart band. Quindi seleziona il nome del dispositivo corretto dall'elenco dei dispositivi disponibili e inizierà l'associazione da solo.


-  Quando accendi la smart band per la prima volta o la associ al telefono dopo aver ripristinato le impostazioni di fabbrica, ti verrà chiesto di selezionare la lingua prima dell'associazione. Dopo che la smart band è stata associata al telefono, si adatterà alla lingua di sistema del telefono.


4 La smart band vibrerà quando riceverà una richiesta di associazione. Tocca  per confermare l'associazione.

-  • Lo schermo della smart band mostrerà un'icona una volta completata l'associazione. Ci vorranno circa 2 secondi per sincronizzare le informazioni importanti dal telefono (come data e ora).
- Altrimenti, lo schermo della smart band visualizzerà un'icona diversa per informarti che l'associazione non è riuscita, quindi tornerà alla schermata di avvio dopo 2 secondi.

• Per utenti iOS:

- 1** Cerca l'app Huawei Health all'interno di App Store sul telefono e installala.
- 2** Apri l'app Huawei Health, tocca **Dispositivi** , quindi accedi a **Aggiungi** > **Smart Band** e tocca il nome della smart band.
- 3** L'app Huawei Health cercherà automaticamente la smart band. Seleziona il dispositivo corretto dall'elenco dei dispositivi Bluetooth disponibili e l'associazione si avvierà automaticamente.

-  Quando accendi la smart band per la prima volta o la associ al telefono dopo aver ripristinato le impostazioni di fabbrica, ti verrà chiesto di selezionare la lingua prima dell'associazione. Dopo che la smart band è stata associata al telefono, visualizzerà le schermate nella lingua impostata sul telefono.

4 La smart band vibrerà quando riceverà una richiesta di associazione. Tocca  per confermare l'associazione.


5 Quando il telefono visualizza la richiesta di associazione Bluetooth, tocca **ASSOCIA** per iniziare l'associazione.


Accendere/spegnere e riavviare la smart band

Accendere la smart band

La smart band si accenderà automaticamente durante la carica.

Spegnere la smart band

Scorri sullo schermo fino a trovare **Altro** , quindi accedi a **Sistema** > **Spegnere** . Dopo aver letto il messaggio, tocca  .

-  Per accendere la smart band dopo che si è spenta, basta collegarla a una fonte di alimentazione e si accenderà automaticamente.

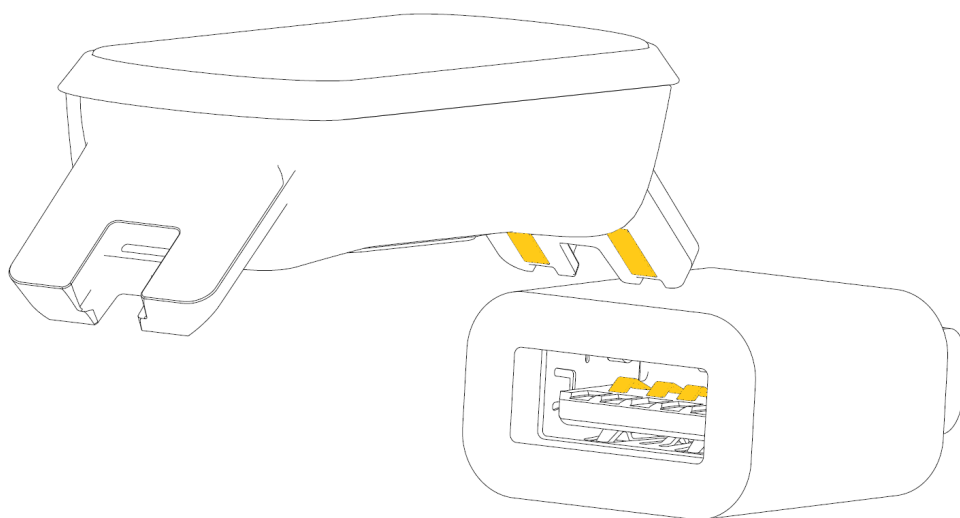
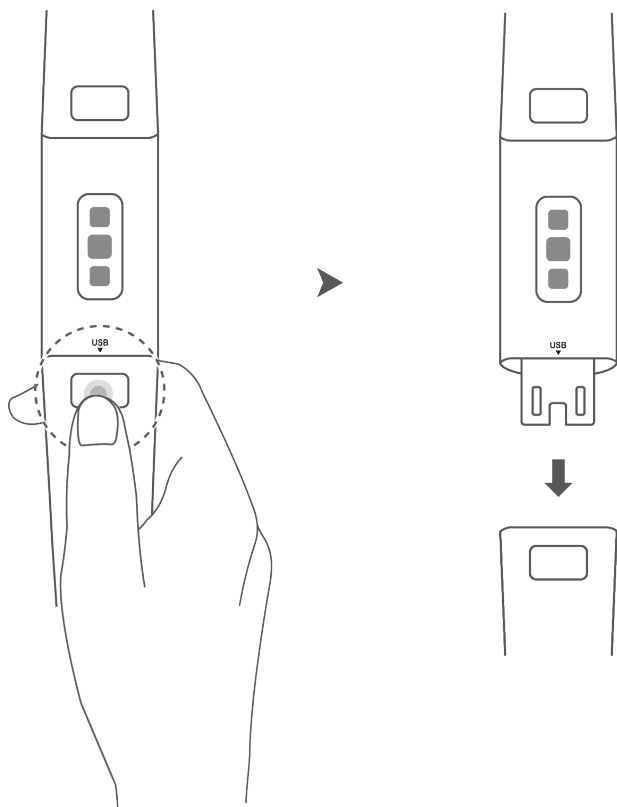
Riavvio della smart band

Scorri sullo schermo fino a trovare **Altro** , quindi accedi a **Sistema > Riavviare** .

Carica della smart band

Tieni premuto il pulsante di distacco rapido sul cinturino più lungo per separare il corpo della smart band dal cinturino. Collega il corpo della smart band direttamente a una fonte di alimentazione tramite una porta USB.

Controlla l'estremità di carica del corpo della smart band e verifica su quale lato sono presenti le lamine metalliche. Inserisci con cura il corpo della smart band in una porta di ricarica USB in modo che i contatti metallici siano rivolti verso il centro della porta USB (piuttosto che verso i lati della porta). Il corpo della smart band vibrerà per indicare che è stato caricato correttamente. Se non vibra, sposta il corpo della smart band in una posizione diversa e riprova.



- i • Prima di iniziare la carica, assicurati che la porta di ricarica e l'estremità in metallo siano asciutti e puliti per evitare cortocircuiti o altri rischi.
- Se lo schermo della smart band lampeggia o diventa nero, collega la smart band a una fonte di alimentazione per riavviarla.
- Usa un caricabatterie Huawei con una tensione di uscita nominale di 5 V e una corrente di uscita nominale di 1 A o superiore, oppure un computer, per caricare la smart band. L'uso di un caricabatterie non Huawei potrebbe rallentare la carica e surriscaldare la smart band. Fai attenzione quando usi un caricabatterie non Huawei. Ti consigliamo di acquistare un caricabatterie originale Huawei da un canale ufficiale di distribuzione al dettaglio Huawei.

Tempo di carica: Sono necessari circa 100 minuti per caricare completamente la smart band a una temperatura ambiente di 25 °C. Quando l'icona della batteria è piena, la carica della smart band è completa.


- i Per garantire la sicurezza della batteria, la corrente di carica diminuirà notevolmente quando la temperatura ambiente è troppo bassa. Ciò significa che la carica sarà più lenta. Ti consigliamo di caricare la smart band in un ambiente con una temperatura superiore a 20 °C.

Controllo del livello della batteria:

- Se lo schermo è acceso, basta toccare lo schermo per controllare la batteria.
- In alternativa, accedi a **Altro** > **Batteria** per controllarla.
- Puoi anche aprire l'app Huawei Health sul telefono connesso e toccare **Dispositivi** per consultare il livello della batteria.

- i Il livello della batteria viene visualizzato come percentuale intera.

Avviso di livello della batteria basso

Se il livello della batteria è inferiore al 10%, la smart band vibrerà e visualizzerà  sullo schermo per ricordarti di caricarla il più presto possibile.







Icone

Quadranti dell'orologio preinstallati:








- i L'aspetto effettivo può variare. I quadranti sono soggetti a modifiche, le illustrazioni riportate sopra sono solo di riferimento.

Menu di livello 1:

Registro delle attività 	Frequenza cardiaca 	Sonno 
Attività fisica 	Messaggi 	Altro 


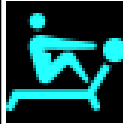
 La percentuale visualizzata in **Tracciamento giornaliero** indica i tuoi progressi verso l'obiettivo.

Registro delle attività:

Conteggio passi 	Calorie bruciate 	Distanza 
Attività di intensità da moderata a alta 	Tempo in piedi 	-


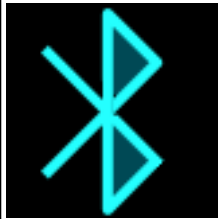
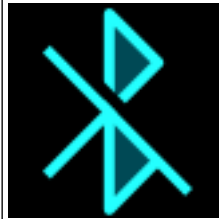
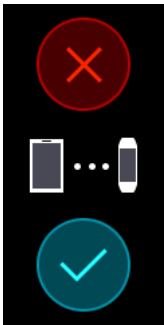
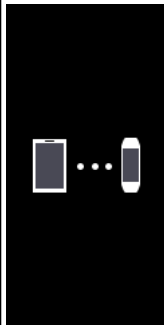
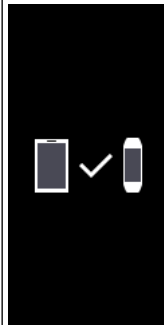
Modalità di attività fisica:

Corsa all'esterno 	Corsa all'interno 	Passeggiata all'esterno 
Passeggiata all'interno 	Pedalata all'esterno 	Pedalata al chiuso 

<p>Ellittica</p> 	<p>Vogatore</p> 	<p>Altro</p> 
--	---	--

- i** La modalità Pedalata all'esterno richiede GPS ed EMUI 5.0 o versioni successive (o iOS 9.0 o versioni successive). L'icona di Pedalata all'esterno verrà nascosta sulla smart band se il telefono non soddisfa questi requisiti.

Connessione e associazione:











<p>Bluetooth non connesso</p> 	<p>Bluetooth connesso</p> 	<p>Connessione con Bluetooth</p> 
<p>Prima richiesta di associazione</p> 	<p>Associazione</p> 	<p>Associato</p> 

Batteria:

<p>Carica in corso</p> 	<p>Batteria scarica</p> 	<p>Batteria a livello critico</p> 
--	---	---


Altri:

<p>Promemoria attività</p> 	<p>Aggiornamento</p> 	<p>Impossibile aggiornare</p> 
--	--	---

Decompressione 	Sveglia 	Trova telefono 
Messaggi non letti 	Scattare foto 	Conferma 
Annulla 	Fine 	Pausa 
Inizia 	-	-

Meteo:

Soleggiato 	Nuvoloso 	Coperto 	Acquazzoni 
Tempeste e temporali 	Tempeste di grandine 	Pioggia leggera 	Pioggia 
Roveschi 	Spruzzate di neve 	Nevischio 	Neve 
Neve forte 	Tempeste di neve 	Tempeste di polvere 	Polvere 

Sabbia 	Tempeste di sabbia 	Smog 	Nessun dato 
Nebbia 	Pioggia ghiacciata 	Pioggia forte 	Pioggia forte e temporali 

Controllare lo schermo della smart band

La smart band ha un touchscreen a schermo intero e può rilevare scorrimenti verso l'alto, verso il basso e verso destra, nonché il tocco prolungato. Questo, combinato con il tasto Home, semplifica ulteriormente l'utilizzo della smart band.

Passaggi	Funzione	Note
Premere il tasto Home quando lo schermo è acceso	Tornare alla schermata Home	In alcuni casi, ad esempio durante l'attività fisica o le chiamate, queste funzioni non sono disponibili.
Premere il tasto Home quando lo schermo è spento	Attivare la smart band	Tocca il tasto Home quando lo schermo è spento da meno di 10 secondi per tornare all'ultima schermata; se sono trascorsi più di 10 secondi, tornerai alla schermata Home.
Scorri verso destra dalla schermata Home	Controllare i messaggi sulla smart band	Vedrai dei messaggi solo se ci sono messaggi salvati sulla smart band. Questa schermata consente di eliminare i messaggi.
Scorri verso destra su schermate diverse dalla schermata Home	Tornare alla schermata precedente	-
Scorrere verso l'alto o il basso su una schermata di livello 1	Sfogliare le funzioni	-
Toccare lo schermo	Selezionare e confermare	-

Passaggi	Funzione	Note
Toccare e tenere premuto sulla schermata Home	Cambiare quadrante dell'orologio	-

Attivazione dello schermo

Per riattivare lo schermo, tocca il tasto Home, alza il polso o ruota il polso verso di te. Lo schermo si spegnerà di nuovo dopo 5 secondi se non farai nulla.

- All'interno dell'app Huawei Health, puoi attivare **Gira il polso e attiva lo schermo** .
 - La durata massima di accensione dello schermo della smart band è di 5 minuti. Per prolungare la durata massima di accensione dello schermo, procedi come segue: accedi a **Altro > Schermo acceso** e quindi attiva **Lo schermo si spegnerà dopo 5 minuti** . Ora lo schermo si spegne automaticamente dopo cinque minuti. Queste modifiche sono temporanee. Dovrai prolungare nuovamente il tempo dopo aver attivato lo schermo.

Passaggio da una schermata all'altra

Per passare da una schermata all'altra quando lo schermo è acceso, ruota il polso o scorri sullo schermo in qualsiasi direzione.

- All'interno dell'app Huawei Health, puoi attivare **Ruota per attivare lo schermo** .

Spegnimento dello schermo

- Abbassa il polso o ruotalo allontanandolo dal corpo.
- Lo schermo si spegne automaticamente se la smart band resta inattiva per 5 secondi.

Regolazione della luminosità dello schermo

Trova la schermata **Altro** , quindi accedi a **Luminosità > Luminosità** e regola la luminosità dello schermo.

- Sono disponibili cinque livelli di luminosità per la smart band. La luminosità dello schermo è impostata al livello 3 per impostazione predefinita. Il livello 5 rappresenta la luminosità maggiore, il livello 1 quella minore.

Attiva **Luminosità notturna ridotta** per impostare la riduzione automatica della luminosità della smart band dalle 20:00 alle 06:00 del giorno successivo.

Impostazione di fuso orario e lingua

Dopo che la smart band si è sincronizzata con il telefono, le impostazioni di fuso orario e lingua sul telefono si sincronizzeranno automaticamente con la smart band.

Se sul telefono vengono cambiati lingua, regione, orario o formato di visualizzazione dell'orario, i cambiamenti saranno sincronizzati automaticamente con la smart band, purché sia connessa al telefono.

- i 1** Se la lingua e la regione impostate sul telefono sono supportate sulla smart band, la lingua sulla smart band sarà la stessa visualizzata sul telefono.
- 2** Se la lingua sul telefono è supportata sulla smart band, ma la regione non lo è, la smart band visualizzerà la stessa lingua del telefono. Ad esempio, se la lingua visualizzata sul telefono è il portoghese brasiliano, la smart band visualizzerà invece il portoghese europeo.
- 3** Se la lingua sul telefono non è supportata sulla smart band, la smart band visualizzerà l'inglese per impostazione predefinita.
- 4** Se la lingua di sistema sul telefono è il cinese tradizionale, la smart band visualizzerà il cinese semplificato.

Visualizzazione del nome Bluetooth, dell'indirizzo MAC e del numero di serie

Visualizzazione del nome Bluetooth:

Metodo 1: Connetti la smart band al telefono utilizzando l'app Huawei Health. Il nome del dispositivo visualizzato nell'app è il nome che verrà visualizzato quando usi Bluetooth.

Metodo 2: Sulla smart band, accedi a **Altro** > **Sistema** > **Informazioni** . Il nome del dispositivo visualizzato sullo schermo della smart band è il nome che verrà visualizzato quando usi Bluetooth.

Visualizzazione dell'indirizzo MAC:

Metodo 1: Accedi a **Altro** > **Sistema** > **Informazioni** sulla smart band. L'indirizzo MAC verrà visualizzato sotto forma di 12 caratteri alfanumerici accanto a **MAC:** .

Metodo 2: Troverai l'indirizzo MAC sul retro della smart band. I 12 caratteri alfanumerici compongono l'indirizzo MAC della smart band.

Metodo 3: Se la smart band è connessa a un telefono tramite l'app Huawei Health, apri l'app Huawei Health, tocca **Dispositivi** , quindi tocca il nome del dispositivo. La dicitura accanto a **Ripristina impostazioni di fabbrica** è l'indirizzo MAC.

Visualizzazione del numero di serie:

Sulla smart band, accedi a **Altro** > **Sistema** > **Informazioni** e scorri verso l'alto dalla parte inferiore della schermata. Il numero di serie della smart band, costituito da 16 caratteri alfanumerici, si trova accanto a **SN:** .

Verifica delle informazioni di sistema

Metodo 1: Verifica sulla smart band.

Per verificare la versione della smart band, accedi a **Altro** > **Sistema** e tocca **Informazioni** .

Metodo 2: Verifica tramite l'app Huawei Health.


Se la smart band è connessa all'app Huawei Health, apri l'app e tocca **Dispositivi** e il nome del dispositivo. Quindi tocca **Aggiornamento firmware** per verificare la versione della smart band.

Aggiornamento della smart band

Metodo 1: Connetti la smart band al telefono utilizzando l'app Huawei Health. Apri l'app Huawei Health, tocca **Dispositivi**, poi tocca il nome del dispositivo. Tocca **Aggiornamento firmware** e segui le istruzioni sullo schermo per aggiornare la smart band.

Metodo 2:

- **Per utenti Android:** Apri l'app Huawei Health. Tocca **Dispositivi**, poi il nome del dispositivo, quindi attiva **Aggiornamento automatico dispositivo via Wi-Fi**. Se è disponibile un aggiornamento, verrà visualizzata una notifica sulla smart band. Segui le istruzioni sullo schermo per aggiornare la smart band.
- **Per utenti iOS:** Apri l'app Huawei Health e tocca la foto del profilo nell'angolo in alto a sinistra. Tocca **Impostazioni** e attiva **Aggiornamento automatico dispositivo via Wi-Fi**. Se è disponibile un aggiornamento, verrà visualizzata una notifica sulla smart band. Segui le istruzioni sullo schermo per aggiornare la smart band.

 Durante un aggiornamento, la smart band si disconnetterà automaticamente da Bluetooth, ma si riconnetterà una volta completato l'aggiornamento.

Ripristino della smart band alle impostazioni di fabbrica

Metodo 1: Utilizzo della smart band

Scorri sullo schermo fino a trovare **Altro**, quindi accedi a **Sistema > Reimpostare** e tocca



. La reimpostazione della smart band elimina tutti i dati presenti su di essa. Fai attenzione quando la reimposti.

Metodo 2: Usare l'app Huawei Health

Apri l'app Huawei Health, tocca **Dispositivi**, poi tocca il dispositivo. Tocca **Ripristina impostazioni di fabbrica**.

Gestione app

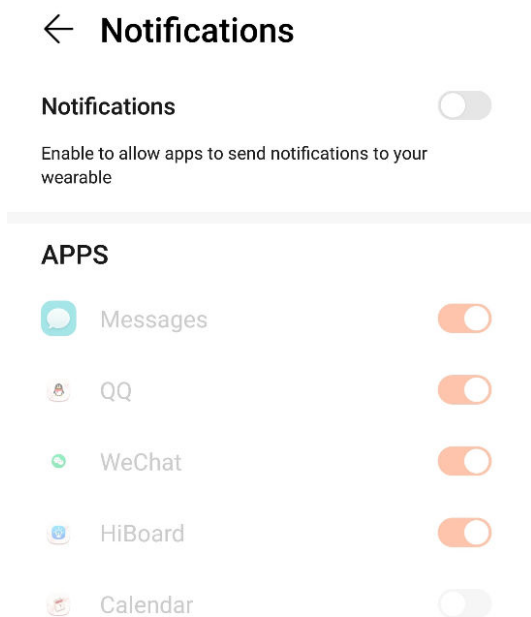
Promemoria messaggi

Attivare le notifiche


Una volta attivata, la smart band può sincronizzarsi con i messaggi visualizzati nella barra di stato del telefono.

La smart band può mostrare notifiche dalle seguenti app: SMS, E-mail, Calendario e diverse piattaforme social.


- 1** Aggiorna la smart band e l'app Huawei Health all'ultima versione disponibile.
- 2** Imposta l'app Huawei Health come app protetta per assicurarti che resti in esecuzione in background.
- 3 Per utenti Android:** Apri l'app Huawei Health, tocca **Dispositivi** , poi tocca il dispositivo. Tocca **Notifiche** e attiva **Notifiche** . Attiva l'opzione per le app per le quali desideri ricevere notifiche.
Allo stesso tempo, attiva le notifiche nelle impostazioni del telefono per ricevere notifiche dalle app. Ad esempio, se hai un telefono con EMUI 8.1.0, procedi come segue. Accedi a **Impostazioni > App & notifiche > Notifications management** , tocca l'app per cui desideri ricevere le notifiche e attiva **Allow notifications** e **Display in the status bar** .



- 4 Per utenti iOS:** Apri l'app Huawei Health e tocca **Dispositivi** , poi il nome del dispositivo. Attiva **Notifiche** . Attiva l'opzione per le app per le quali desideri ricevere notifiche.
Allo stesso tempo, attiva le notifiche nelle impostazioni del telefono per le app dalle quali desideri ricevere notifiche.

-  La smart band non ti avviserà di nuovi messaggi durante l'attività fisica o in modalità Batteria quasi scarica. Dopo aver terminato l'attività fisica o disattivato la modalità Batteria quasi scarica, scorri in qualsiasi direzione sulla schermata Home della smart band (tranne verso sinistra) per visualizzare i nuovi messaggi.
- Se attivi **Non disturbare se non indossato**, riceverai nuovi messaggi solo quando indossi la smart band.
- Se stai usando un'app di chat, i messaggi non verranno inviati alla smart band. Ad esempio, i messaggi su una schermata di chat in WhatsApp non verranno inviati alla smart band.
- La smart band supporta i promemoria di disconnessione Bluetooth. Attiva questa funzione nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Huawei Health. Dopo aver attivato la funzione di promemoria di disconnessione Bluetooth, la smart band vibrerà quando la connessione Bluetooth viene interrotta. Assicurati che la smart band sia connessa correttamente al telefono.

Disattivare le notifiche

- Per disattivare le notifiche nell'app Huawei Health, procedi come segue.
 - **Per utenti Android:** Apri l'app Huawei Health, tocca **Dispositivi**, poi tocca il dispositivo. Tocca **Notifiche**, quindi disattiva **Notifiche**.
 - **Per utenti iOS:** Apri l'app Huawei Health, tocca **Dispositivi**, poi tocca il dispositivo. Disattiva **Notifiche**.
- Puoi attivare **Non disturbare** nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Huawei Health. Una volta attivata questa modalità, la smart band non vibrerà né accenderà lo schermo per informarti di eventuali messaggi in arrivo durante il periodo impostato. Anche la funzione Solleva il polso per attivare lo schermo non sarà disponibile quando è attivato **Non disturbare**. Per evitare di perdere messaggi importanti, ti consigliamo di non attivare la modalità Non disturbare.
-  In modalità Non disturbare o Sonno, la smart band riceverà solamente le notifiche senza inoltrarle. Scorri in qualsiasi direzione sulla schermata Home della smart band (tranne verso sinistra) per visualizzare i nuovi messaggi.

Visualizzazione dei messaggi

Quando compariranno nuove notifiche nella barra di stato del telefono, potrai ricevere un avviso sulla smart band. Accendi lo schermo della smart band per visualizzare i messaggi. I messaggi in arrivo verranno visualizzati direttamente sullo schermo della smart band quando questo schermo è acceso.

Verrà visualizzata un'icona di promemoria dei messaggi non letti nell'angolo in alto a destra dello schermo della smart band, oppure sullo schermo dopo aver toccato la schermata Home. Scorri verso destra nella schermata Home o scorri verso l'alto o verso il basso

nell'elenco delle app della smart band per accedere alla schermata dei messaggi e visualizzare i messaggi non letti.

- i • Puoi visualizzare direttamente il contenuto di un singolo messaggio quando è l'unico visualizzato. Altrimenti, tocca per selezionare il messaggio che vuoi leggere.
- Puoi scorrere verso destra nella schermata dei dettagli dei messaggi non letti della smart band per uscire dalla visualizzazione di un messaggio ed eliminarlo dal centro messaggi non letti.
- Sulla smart band puoi salvare un massimo di 10 messaggi non letti. Se sono presenti più di 10 messaggi non letti, i messaggi precedenti verranno sovrascritti. Un singolo messaggio può essere visualizzato al massimo su due schermate. Scorri sullo schermo per visualizzare il messaggio. Puoi visualizzare il resto del suo contenuto sul telefono.
- I messaggi che sono stati contrassegnati come letti non possono più essere visualizzati sulla smart band. Per visualizzare la cronologia dei messaggi, controlla sul telefono.
- Non puoi scorrere verso destra sulla schermata Home quando non sono presenti messaggi nella cache, in quanto il centro messaggi non letti viene nascosto automaticamente.

Eliminazione dei messaggi

Scorri sulla schermata Home della smart band (ma non verso sinistra) per visualizzare i messaggi non letti quando ci sono nuovi messaggi in arrivo.

Eliminare un messaggio: Scorri verso destra sulla schermata del contenuto del messaggio.

Eliminare tutti i messaggi: Tocca **Eliminare Tutto** nella parte inferiore dell'elenco dei messaggi per eliminare tutti i messaggi non letti.

Utenti Android: I messaggi provenienti da app di social media e i messaggi di testo di terze parti verranno eliminati automaticamente una volta letti o eliminati sul telefono.

Utenti iOS: I messaggi verranno eliminati automaticamente una volta letti o eliminati sul telefono.

Chiamate in arrivo

La smart band vibrerà e accenderà lo schermo per avisarti di una chiamata in arrivo.

Verranno inoltre visualizzati nome e numero di contatto. Tocca l'icona di rifiuto chiamata o scorri verso l'alto dalla parte inferiore della smart band per rifiutare una chiamata, oppure tocca lo schermo o il tasto Home della smart band per ignorare/silenziare una chiamata.

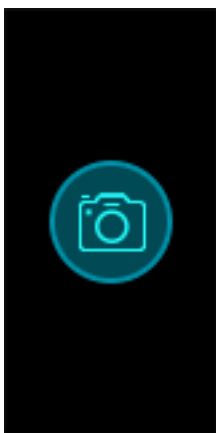
Se non esegui alcuna operazione durante una chiamata in arrivo, la smart band mostrerà un'icona per segnalare la chiamata senza risposta. Scorri verso destra sulla schermata Home per eliminare il messaggio.

- i** • Lo schermo della smart band rimarrà acceso durante la segnalazione di una chiamata in arrivo.
- La smart band può contrassegnare un numero come sconosciuto. Questa funzione è disponibile solo quando la smart band è associata a un telefono con EMUI 4.0 o versioni successive.
- La smart band vibrerà e accenderà lo schermo per avvisarti di una chiamata in arrivo durante l'attività fisica.
- Quando associ la smart band a un telefono Android, tocca la schermata o il tasto Home della smart band per tornare alla schermata Home e ignorare le chiamate in arrivo. Il silenziamento delle chiamate è supportato solo su iOS. Per utilizzare questa funzione, tocca lo schermo o il tasto Home della smart band. La smart band visualizzerà una schermata di silenziamento e quindi la schermata Home dopo due secondi. Procedi a silenziare la chiamata.

Scattare foto in remoto

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





- 1** Dopo aver connesso la smart band al telefono, apri Fotocamera sul telefono; lo schermo della smart band si accenderà e visualizzerà l'icona della fotocamera mostrata di seguito.



- 2** Tocca l'icona della fotocamera sullo schermo della smart band per scattare foto sul telefono. La smart band tornerà alla schermata di scatto della fotocamera due secondi dopo aver scattato una foto.
 - i 1** Lo schermo della smart band si spegne automaticamente se non viene eseguita alcuna operazione sulla schermata di scatto della fotocamera per cinque secondi.
 - 2** Dalla schermata di scatto della fotocamera, tocca il tasto Home per tornare alla schermata Home o scorri verso destra sullo schermo della smart band per tornare alla schermata precedente.
 - 3** Per uscire dalla schermata di scatto della fotocamera sulla smart band, chiudi l'app Fotocamera sul telefono o disconnetti il telefono dalla smart band.







Usare il cronometro

Per usare la funzione Cronometro sulla smart band, procedi come segue.

- 1 Tocca **Altro** , quindi seleziona **Cronometro** .
- 2 Tocca  per avviare il cronometro. Il cronometro può misurare il tempo fino a "59:59.9". Arrivato a quel valore, si fermerà da solo.
- 3 Durante l'esecuzione di Cronometro, puoi:
 - Toccare  per fermare il cronometro.
 - Toccare  per riavviare il cronometro.
 - Toccare  per fermare il cronometro e reimpostarlo a "00:00.0".
 - Scorrere verso destra per tornare alla schermata **Altro** senza fermare il cronometro.

Impostare un timer


Per utilizzare la funzione Timer sulla smart band, procedi come segue.

- 1 Per utilizzare questa funzione, accedi a **Altro** > **Timer** sullo schermo della smart band.
- 2 Impostare il timer
 - Quando usi la funzione Timer per la prima volta, accedi alla schermata impostazioni Timer della smart band e imposta ore, minuti e secondi. L'intervallo di valori per le ore è 0–11, mentre per i minuti e i secondi è 0–59.
 - Se hai già usato la funzione Timer, apri la schermata Timer a cui hai effettuato l'accesso l'ultima volta, tocca  e imposta le ore, i minuti e i secondi.
- 3 Tocca  per avviare il timer.
- 4 Tocca  per sospendere il timer e tocca  per arrestarlo.
- 5 Per avvisarti che è stato raggiunto il tempo impostato, la smart band vibrerà e lo schermo verrà illuminato. Scorri verso destra sullo schermo o tocca  per disattivare il Timer. Se non esegui alcuna operazione, il Timer si chiuderà automaticamente dopo 1 minuto.
 -  Quando il Timer è attivo, apparirà la schermata con il conto alla rovescia quando ritorni all'app Timer dalla schermata Home.

Impostazione di una sveglia

Puoi usare l'app Huawei Health per impostare una sveglia intelligente o una sveglia per eventi su una smart band connessa.

- Una sveglia intelligente ha due condizioni per suonare: deve essere in funzione all'orario per cui è stata impostata e tu devi essere nello stato di sonno leggero. Questo tipo di sveglia aiuta il tuo corpo a adattarsi gradualmente al risveglio e contribuisce a un risveglio a mente più fresca.

 La funzione sveglia intelligente è disponibile solo quando non è attivata l'opzione **HUAWEI TruSleep™**.


- La sveglia evento suonerà sempre all'ora specificata. Se imposti un tag per la sveglia evento, la smart band mostrerà il tag. Altrimenti, verrà mostrato solamente l'orario.

Per utenti Android:

- 1** Apri l'app Huawei Health, tocca **Dispositivi**, tocca il tuo dispositivo e poi accedi a **Avviso > SVEGLIA INTELLIGENTE** o **Avviso > ALLARMI EVENTI**.
- 2** Imposta l'ora della sveglia, il ciclo di ripetizione e il ciclo di posposizione sotto **Sveglia intelligente**.
- 3** Tocca **✓** in alto a destra per salvare le impostazioni.
- 4** Scorri verso il basso sulla schermata Home dell'app Huawei Health per assicurarti che le impostazioni della sveglia siano sincronizzate con la smart band.

Per utenti iOS:

- 1** Apri l'app Huawei Health e tocca **Dispositivi**.
- 2** Tocca il nome Bluetooth della smart band nell'elenco dispositivi.
- 3** Accedi a **Avviso > SVEGLIA INTELLIGENTE** o **Avviso > ALLARMI EVENTI**.
- 4** Imposta l'ora della sveglia, il ciclo di ripetizione e il ciclo di posposizione sotto **Sveglia intelligente**.
- 5** Tocca **Salva**.
- 6** Scorri verso il basso sulla schermata Home dell'app Huawei Health per assicurarti che le impostazioni della sveglia siano sincronizzate con la smart band.

-  • Quando la smart band suona, tocca il tasto Home per posporre la sveglia o tienilo premuto per disattivarla. Se la posponi, la sveglia suonerà tra altri 10 minuti.
- Se non esegui alcuna operazione dopo che la sveglia si è spenta, verrà posposta automaticamente; dopo che questo è avvenuto 3 volte, la sveglia si spegnerà automaticamente.

Sincronizzare una sveglia dal telefono

Puoi sincronizzare le sveglie dal telefono alla smart band (il telefono deve avere un sistema operativo EMUI 8.1 o successivo). Quando suona una sveglia sul telefono, puoi spegnerla o posporla anche con la smart band.

- Assicurati che la smart band sia connessa al telefono tramite l'app Huawei Health.
- Se non riesci a sincronizzare le sveglie dal telefono, disconnetti i due dispositivi, poi riconnettili e riprova.

Bollettini meteo

Assicurati di utilizzare un tema della smart band che visualizzi il meteo dalla schermata Home. Una volta impostato, sarai in grado di vedere i bollettini meteorologici aggiornati sulla smart band.

- 1 Attiva **Bollettini meteo** nella schermata dei dettagli del dispositivo nell'app Huawei Health.
- 2 Assicurati che GPS e posizione siano attivati nell'area notifiche e che Huawei Health abbia l'autorizzazione per la posizione.
Per gli utenti con telefoni con una versione precedente a EMUI 9.0, seleziona **Usa GPS, WLAN e rete mobile** o **Use WLAN and mobile networks** come modalità di posizionamento anziché **Usa solo GPS** .
 - Se è stato impostato correttamente, vedrai il meteo e la temperatura visualizzati sulla smart band. Se non è possibile sincronizzare i dati, non verranno visualizzati.
 - Le informazioni meteo visualizzate sulla smart band provengono dall'app Huawei Health e potrebbero differire leggermente da quelle visualizzate sul telefono, in quanto le informazioni provengono da fornitori diversi.
 - Puoi selezionare la scala di temperatura, centigradi (°C) e Fahrenheit (°F), alla voce **Bollettini meteo** nell'app Huawei Health.

Trovare il telefono usando la smart band


Accedi alla schermata **Altro** e tocca **Trova Telefono** . Verrà visualizzata un'animazione sullo schermo. Se il telefono si trova nell'area coperta dal Bluetooth, suonerà (anche se è in modalità silenziosa) per rivelare la sua posizione.

- Per utilizzare questa funzione, assicurati che la smart band sia collegata al telefono e che l'app Huawei Health sia in esecuzione in primo piano o in background.
- La funzione Trova telefono funziona per 15 secondi. Se il telefono non risponde dopo 30 secondi, la smart band spegne lo schermo.


Cambiare i quadranti

La smart band viene fornita con diversi quadranti tra cui scegliere. Puoi selezionare il quadrante più adatto a te. Per cambiare il quadrante, procedi come segue.

- **Metodo 1:** Tocca e tieni premuta la schermata Home finché la smart band non vibra. La schermata Home verrà ridotta; a questo punto puoi scorrere i design sulla smart band per selezionarne uno.



- **Metodo 2:** Accedi a **Altro > Themes** , quindi attendi che mostri una versione ridotta della schermata Home. Scorri i design fino a trovare quello desiderato, quindi toccalo per selezionarlo.
- **Metodo 3 :** Apri l'app Huawei Health, accedi a **Quadranti orologio > Altro** e tocca **INSTALLA** sotto il quadrante che preferisci. Il quadrante dell'orologio cambierà automaticamente in quello scelto una volta installato. In alternativa, tocca un quadrante installato e tocca **IMPOSTA COME PREDEFINITO** per impostare il quadrante attuale come selezionato.
-  La schermata dei quadranti non è disponibile sui telefoni iOS. Per scaricare nuovi quadranti, ti consigliamo di associare temporaneamente la smart band a un telefono Android. Quando i quadranti dell'orologio scaricati sono stati sincronizzati con l'orologio, associa di nuovo l'orologio al telefono iOS.
- La funzione quadrante è disponibile solo in alcuni paesi e regioni. Per ulteriori informazioni, contatta il servizio call center Huawei locale.

Eliminare un quadrante:

Puoi rimuovere solo i quadranti scaricati nell'app Huawei Health. Per farlo, tocca il quadrante installato, quindi tocca  nell'angolo in alto a destra.

Attività fisica professionale

Avvio di un'attività fisica

- 1 Scorri verso l'alto o verso il basso sulla schermata Home della smart band per trovare la schermata **Allenamento**.
- 2 Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per selezionare un tipo di attività fisica. Le modalità seguenti di attività fisica sono supportate sulla smart band: **Corsa all'aperto**, **Tapis roulant**, **Passeggiata all'esterno**, **Passeggiata al chiuso**, **Pedalata all'aperto**, **Pedalata al chiuso**, **Ellittica**, **Vogatore** e **Altro**.
 -  La modalità **Pedalata all'aperto** è supportata solo su telefoni con funzioni GPS (con EMUI 5.0 o versioni successive o iOS 9.0 o versioni successive). L'icona di Pedalata all'esterno verrà nascosta sulla smart band se il telefono non soddisfa questi requisiti.
- 3 Puoi impostare diversi obiettivi per le attività fisiche, come distanza, durata o calorie bruciate, e notifiche a intervalli personalizzati. Dopo aver impostato gli obiettivi, tocca l'icona nella parte inferiore dello schermo e la smart band inizierà a registrare l'attività fisica.
 -  Se imposti le notifiche a intervalli personalizzati, la smart band si attiva e vibra in corrispondenza di ciascun intervallo.
 - **Corsa All'Aperto / Passeggiata All'Esterno / Tapis Roulant / Passeggiata Al Chiuso** : L'intervallo per le notifiche è impostato su 1 km per impostazione predefinita. Puoi personalizzare la distanza o passare agli intervalli a tempo in **Avvisi**, oppure puoi accedere a **Avvisi** e selezionare **Nessuna** per disattivare le notifiche.
 - **Pedalata all'esterno**: L'intervallo per le notifiche è impostato su 3 km per impostazione predefinita. Puoi personalizzare la distanza o passare agli intervalli a tempo in **Avvisi**, oppure puoi accedere a **Avvisi** e selezionare **Nessuna** per disattivare le notifiche.
 - **Altro / Pedalata al chiuso / Ellittica / Vogatore** : L'intervallo per le notifiche è impostato su 10 minuti per impostazione predefinita. Puoi personalizzare il tempo in **Avvisi**, oppure puoi accedere a **Avvisi** e selezionare **Nessuna** per disattivare le notifiche.
- 4 Per visualizzare i dati dell'attività sportiva sulla smart band durante un'attività fisica quando lo schermo è acceso, scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo. Per mettere in pausa l'attività fisica, tocca e tieni premuto il tasto Home per 2 secondi, quindi tocca il tasto corrispondente nella schermata a comparsa per continuare o terminare l'attività.

- Tocca  per continuare l'attività fisica.

- Tocca  per terminare l'attività fisica e visualizzare i dati dell'attività sportiva.

- Se la distanza dell'attività fisica è inferiore a 100 metri, non verrà registrata.
- L'attività fisica non verrà registrata se dura meno di 1 minuto quando usi la modalità **Pedalata all'aperto , Pedalata al chiuso , Altro , Ellittica o Vogatore .**
- Assicurati di toccare l'icona di fine attività fisica dopo aver terminato, per prolungare la durata della batteria.
- Durante l'attività fisica, la smart band vibrerà e lo schermo si attiverà se c'è una chiamata in arrivo. Quando arriva un nuovo messaggio, verrà salvato in background. Al termine dell'attività fisica, scorri verso destra nella schermata Home per visualizzare i nuovi messaggi.

Registrare i dati delle attività quotidiane

Indossa la smart band correttamente e questa registrerà automaticamente i dati delle tue attività, inclusi il conteggio dei passi, la distanza di attività fisica e le calorie bruciate.

Usa uno dei seguenti metodi per visualizzare i dati delle attività quotidiane.

Metodo 1: Visualizza i dati delle attività quotidiane sulla smart band.

Scorri sullo schermo della smart band e passa alla schermata **Attività** . Scorri verso l'alto o verso il basso sullo schermo per visualizzare il conteggio dei passi, le calorie bruciate, le distanze di attività fisica, la durata delle attività di intensità da moderata a alta e il tempo in piedi.

Metodo 2: Visualizza i dati delle tue attività quotidiane tramite l'app Huawei Health.


Visualizza i dati dettagliati delle attività sulla schermata Home nell'app Huawei Health.

- Per visualizzare i dati delle tue attività quotidiane all'interno dell'app Huawei Health, assicurati che la smart band sia connessa al telefono con l'app Huawei Health.
- I dati attività sportiva vengono azzerati ogni giorno alle 24:00.

Benessere e fitness

Misurare la frequenza cardiaca

Misurazione manuale della frequenza cardiaca

- 1 Tieni il braccio fermo e assicurati che la smart band sia ben allacciata.
- 2 Scorri verso l'alto o verso il basso nella schermata Home fino a trovare **Frequenza cardiaca**.
- 3 Tocca questa opzione per iniziare a misurare la frequenza cardiaca e controllare la frequenza cardiaca attuale.
- 4 Ogni misurazione richiede circa 45 secondi e la frequenza cardiaca visualizzata viene aggiornata ogni 3 secondi.
- 5 Durante la misurazione, puoi premere il tasto Home o scorrere verso destra sullo schermo per interromperla.
Verrà visualizzato un messaggio di errore se non indossi la smart band o la indossi in modo errato.
 -  Per garantire la precisione delle misurazioni della frequenza cardiaca, indossa correttamente la smart band e assicurati che il cinturino sia ben allacciato. Verifica che il corpo della smart band sia a diretto contatto con la pelle.
 - Rimani il più fermo possibile durante la misurazione.
 - I dati sulla frequenza cardiaca rilevati nelle misurazioni manuali non verranno sincronizzati con l'app Huawei Health.
 - La misurazione verrà interrotta se scorri verso destra sullo schermo della smart band, se ricevi una chiamata in arrivo o se attivi una sveglia.

Misurazione della frequenza cardiaca durante un allenamento

Durante l'attività fisica, la smart band mostra la frequenza cardiaca in tempo reale.

Dopo avere iniziato l'attività fisica, scorri sullo schermo della smart band per controllare la frequenza cardiaca e la zona di frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca visualizzata viene aggiornata ogni 5 secondi.

Puoi impostare un limite superiore per la frequenza cardiaca e la zona target sulla smart band per le singole modalità di attività fisica. Durante l'attività fisica, se la frequenza cardiaca supera il valore impostato nell'app Huawei Health ("220 - la tua età" per impostazione predefinita), la smart band vibrerà per avisarti. Tocca il tasto Home o scorri verso destra sullo schermo per ignorare l'avviso.

Dopo aver terminato l'attività fisica, nella schermata risultati attività fisica puoi controllare la frequenza cardiaca media e massima, nonché la zona di frequenza cardiaca.

All'interno dell'app Huawei Health, nella schermata di registrazione dell'attività fisica, puoi visualizzare i diagrammi della frequenza cardiaca nel corso dell'attività, nonché la frequenza massima e media, per ciascuna attività fisica.

- i • Se rimuovi la smart band dal polso durante l'attività fisica, la frequenza cardiaca non verrà visualizzata per quel periodo di tempo. Tuttavia, la smart band continuerà a monitorarla. Riprenderà a registrare la frequenza cardiaca quando la indosserai di nuovo.
- Se la smart band è connessa al tuo telefono, inizierà a misurare la frequenza cardiaca in tempo reale quando inizi un'attività fisica nell'app Huawei Health.

Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca

Quando hai connesso la smart band al telefono tramite l'app Huawei Health, puoi attivare **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** nell'app. Questa funzione è disattivata per impostazione predefinita.

Frequenza di misurazione

- 1** La frequenza cardiaca a riposo viene misurata ogni 10 minuti quando la smart band rileva che, di fatto, non ti stai muovendo (ad esempio quando resti seduto).
- 2** La frequenza cardiaca viene misurata ogni 10 minuti per le attività di intensità moderata (ad esempio quando cammini).
- 3** La frequenza cardiaca viene misurata ogni secondo durante le attività ad alta intensità (ad esempio quando corri). Occorrono dai 6 ai 10 secondi per misurare e visualizzare il primo valore della frequenza cardiaca, ma questo tempo iniziale varia da persona a persona.

Misurazione della frequenza cardiaca a riposo

La frequenza cardiaca a riposo è un indicatore generale della salute cardiaca e si riferisce alla frequenza cardiaca misurata in condizioni di quiete, da fermi, ma non durante il sonno.

Per fare in modo che la smart band controlli regolarmente la frequenza cardiaca a riposo, attiva **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca** nell'app Huawei Health.

- i • Se disattivi **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, i dati della frequenza cardiaca nell'app non verranno aggiornati.
- Il momento migliore per misurare la frequenza cardiaca a riposo è al mattino, appena svegli. Il dispositivo non è in grado di rilevare l'esatto momento ottimale per misurare la frequenza cardiaca a riposo, perciò la frequenza potrebbe non essere sempre visualizzata nell'app e potrebbe essere leggermente diversa dal valore effettivo.

Monitoraggio del sonno

La smart band raccoglie dati sul sonno e identifica lo stato del sonno quando la indossi mentre dormi. Rileva automaticamente quando ti addormenti, quando ti svegli e le fasi di sonno leggero o profondo. Puoi sincronizzare e visualizzare i dati del sonno in dettaglio nell'app Huawei Health.

All'interno dell'app Huawei Health, puoi attivare **HUAWEI TruSleep™**.

La smart band adotta la tecnologia di monitoraggio del sonno HUAWEI TruSleep™ per rilevare con precisione il sonno profondo, il sonno leggero, il sonno in fase REM (movimento rapido degli occhi) o lo stato di veglia, e per fornire valutazioni della qualità del sonno e suggerimenti per migliorare la qualità del sonno.

- L'attivazione di TruSleep può ridurre leggermente la durata della batteria della smart band.

Promemoria attività

Quando **Promemoria attività** è attivato, l'orologio monitorerà la tua attività durante il giorno a intervalli regolari (l'impostazione predefinita è 1 ora). L'orologio vibrerà e accenderà lo schermo per ricordarti di mantenere un buon equilibrio tra attività e riposo durante il giorno.

Disattiva **Promemoria attività** nell'app Huawei Health se ritieni che i promemoria ti distraggano.

- L'orologio non vibrerà per ricordarti di spostarti se hai attivato **Non disturbare** per l'orologio nell'app Huawei Health.
- L'orologio non vibrerà quando rileverà che stai dormendo.
- L'orologio invierà promemoria solo dalle 8:00 alle 12:00 e dalle 14:00 alle 20:00.