

Podręcznik użytkownika zegarka Amazfit GTR

Spis treści

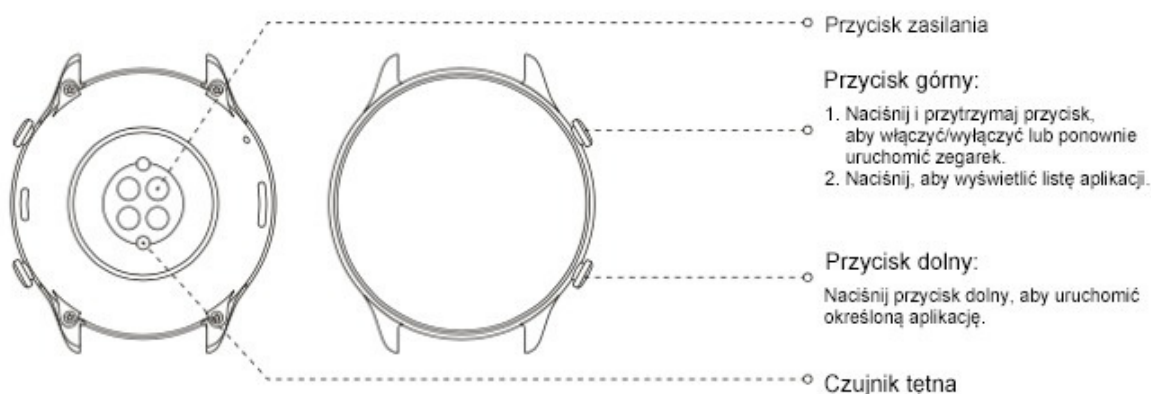
Podręcznik użytkownika zegarka Amazfit GTR 2e.....	1
Wprowadzenie.....	4
Elementy urządzenia	4
Włączanie i wyłączanie zasilania	4
Ładowanie	5
Używanie i wymiana paska zegarka	5
Połączenia i parowanie	6
Aktualizowanie systemu zegarka	7
Centrum sterowania	7
Format godziny	7
Jednostki	7
Typowe operacje	7
Funkcje dostępne po ustanowieniu połączenia zegarka	9
Alerty aplikacji	9
Alerty połączeń przychodzących	9
Znajdź telefon	10
Znajdź zegarek	10
Tarcza.....	10
Kompilacje tarcz zegarka	10
Ekran zawsze aktywny	11
Dodawanie tarcz zegarka	11
Zmiana tarcz zegarka	11
Usuwanie tarcz zegarka	12
Skróty	12
Karty skrótów	12

Szybki dostęp do aplikacji	12
Naciśnięcie przycisku dolnego	13
Trening	14
Trening	14
Pozycjonowanie GPS podczas treningu.....	14
Alarmy i ustawienia treningu	14
Kontrola treningu	15
Wyświetlanie rekordów treningu	16
Aktywność i zdrowie.....	17
PAI	17
Norma aktywności	17
Alerty bezruchu	17
Tętno	18
Alerty nieprawidłowego tętna	18
Alerty tętna	18
Ciągłe monitorowanie tętna	18
Pomiar ręczny	19
Sen	19
Asystent monitorowania snu	19
Monitorowanie jakości oddychania podczas snu.....	19
SpO ₂	20
Zalecenia dotyczące pomiaru SpO ₂	20
Stres	20
Polecenia głosowe.....	21
Polecenia głosowe offline	21
Aplikacje zegarka.....	22
Aplikacje zegarka	22
Zarządzanie listą aplikacji	22

Temperatura	23
Zdarzenia	23
Pogoda	23
Kompas	23
Barometr i wysokościomierz.....	24
Alarm	24
Stoper	24
Odliczanie	24
Ustawienia zegarka.....	25
Ustawienia języka systemu	25
Orientacja zegarka.....	25

Wprowadzenie

Elementy urządzenia



Włączanie i wyłączanie zasilania

Włączanie zasilania:

Naciśnij i przytrzymaj przycisk górny, aby włączyć zasilanie zegarka. Zostanie wyświetlona strona główna. Jeżeli strona główna nie jest wyświetlana po naciśnięciu i przytrzymaniu koronki cyfrowej, naładuj baterię zegarka i spróbuj ponownie.

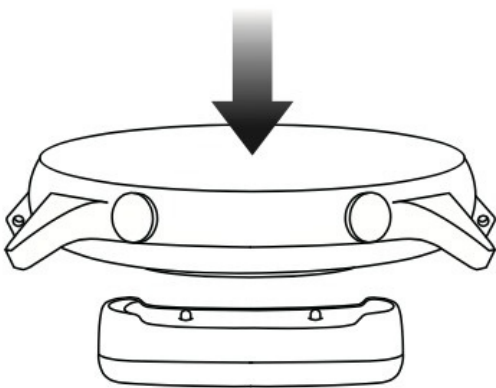
Wyłączanie zasilania:

Gdy zegarek jest włączony, naciśnij przycisk górny i przytrzymaj go przez pięć sekund, aby wyświetlić menu zasilania umożliwiające zamknięcie systemu lub ponowne uruchomienie zegarka.

Wymuszone zamykanie systemu:

Gdy zegarek jest włączony, naciśnij przycisk górny i przytrzymaj go przez 10 sekund, aby ponownie uruchomić zegarek.

Ładowanie



Bateria tego zegarka jest ładowana przy użyciu magnetycznej stacji ładującej.

Użyj standardowej stacji ładującej. Ustaw złącze ładowania na tylnym panelu zegarka zgodnie z metalowymi stykami na stacji ładującej i poczekaj na wyświetlenie wskaźnika poziomu naładowania na ekranie zegarka.

Uwaga:

Użyj stacji ładującej dostarczonej razem z zegarkiem. Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że stacja ładująca jest sucha.

Baterię zegarka należy ładować przy użyciu ładowarki o znamionowym prądzie wyjściowym co najmniej 1 A.

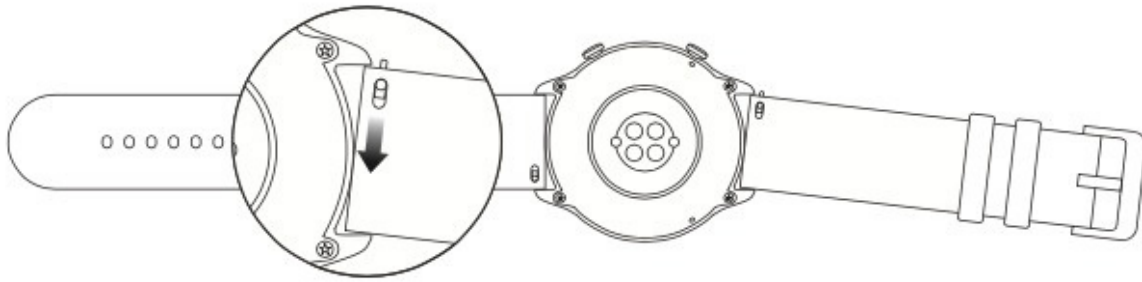
Używanie i wymiana paska zegarka

Po zapięciu na nadgarstku pasek zegarka nie powinien być zbyt naprężony lub poluzowany. Zapewnij komfort użytkowania zegarka i możliwość prawidłowego funkcjonowania czujnika.

Podczas pomiaru nasycenia krwi tlenem (SpO₂) unikaj noszenia zegarka na przegubie nadgarstka, zapewnij wygodne (odpowiednio ciasne) przyleganie zegarka do skóry nadgarstka i trzymaj rękę nieruchomo podczas pomiaru. Zależnie od czynników zewnętrznych (np. ugięcia ramienia, kołysania ramienia, owłosienia na rękach lub tatuażu) pomiar może być niedokładny lub wadliwy.

Można zapiąć pasek zegarka ściślej przed treningiem i poluzować go po zakończeniu treningu. Jeżeli zegarek kołysz się na nadgarstku lub nie generuje danych wyjściowych, należy odpowiednio napiąć pasek.

Aby zamocować lub odłączyć pasek, skorzystaj z powyższego rysunku.

**Uwagi:**

Po przymocowaniu paska należy pociągnąć go z odpowiednią siłą, aby sprawdzić, czy jest przymocowany prawidłowo.

Unikaj kontaktu cieczeniami, ponieważ skórzany pasek nie jest wodoodporny. Jeżeli nie można wykluczyć takiego kontaktu, na przykład podczas pływania, użyj paska z fluorokauczuku lub silikonu.

Połączenia i parowanie

Korzystając z telefonu, zeskanuj poniższy kod QR, aby pobrać i zainstalować aplikację Zepp. Aby zapewnić lepszy komfort użytkowania, zaktualizuj aplikację do najnowszej wersji zgodnie z monitem.

Uwaga: W telefonie musi być zainstalowany system operacyjny Android 5.0 albo iOS 10.0 lub nowszy.

Parowanie wstępne:

Gdy zegarek jest uruchamiany pierwszy raz, kod QR używany do parowania jest wyświetlany na ekranie.

Uruchom w telefonie aplikację Zepp, zaloguj się w niej i zeskanuj kod QR wyświetlony na ekranie zegarka, aby sparować telefon z zegarkiem.

Parowanie z nowym telefonem:

1. Uruchom aplikację Zepp na swoim starym telefonie i zsynchronizuj dane z zegarkiem.
2. Na swoim starym telefonie wyświetl stronę informacji o zegarku, naciśnij przycisk Więcej w dolnej części strony, a następnie anuluj sparowanie tego telefonu z zegarkiem.
3. Przywrócić ustawienia fabryczne zegarka i uruchom go ponownie. Po ponownym uruchomieniu zegarka sparuj go ze swoim nowym telefonem zgodnie z procedurą parowania wstępnego.

Aktualizowanie systemu zegarka

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR 2e, a następnie naciśnij przycisk Aktualizacja systemu, aby przeglądać lub zaktualizować system zegarka.

Zalecamy naciśnięcie przycisku Aktualizuj natychmiast, gdy zegarek odbierze komunikat o aktualizacji systemu.

Centrum sterowania

Na stronie tarczy zegarka przesunąć palec w dół, aby wyświetlić centrum sterowania następującymi funkcjami systemu: Latarka, Jasność, Nie przeszkadzać, Oszczędzanie baterii, Blokada, Znajdź telefon, Tryb kinowy i Ekran zawsze włączony.

Format godziny

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem. Podczas synchronizacji danych zegarek automatycznie stosuje czas systemowy i 12-godzinny lub 24-godzinny format skonfigurowany w telefonie.

Jednostki

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, a następnie wybierz Profil > Więcej > Ustawienia. W tej sekcji można ustawić jednostki miary dystansu. Podczas synchronizacji danych zegarek automatycznie stosuje ustawienia skonfigurowane w aplikacji.

Typowe operacje

Naciśnięcie ekranu	Wybranie bieżącego elementu lub przejście do następnego kroku
Naciśnięcie tarczy zegarka i przytrzymanie na niej palca	Uaktywnienie trybu wyboru tarczy zegarka i ustawień tarczy

Zasłonięcie ekranu

Wyłączenie ekranu

Przesunięcie palca w górę / w dół / w lewo /
w prawo na ekranie

Przewinięcie lub przełączenie stron
(na niektórych stronach można przesunąć
palec w prawo, aby ponownie wyświetlić
stronę wyższego poziomu)

Naciśnij górny przycisk

Uaktywnienie zegarka, wyświetlenie listy
aplikacji lub ponowne wyświetlenie tarczy
zegarka

Naciśnięcie przycisku dolnego

Szybie uruchomienie określonej aplikacji

Naciśnięcie przycisku górnego lub dolnego
i przytrzymanie go przez co najmniej pięć
sekund

Włączenie zasilania, wyświetlenie strony
ponownego uruchamiania lub wymuszenie
ponownego uruchomienia

Funkcje dostępne po ustanowieniu połączenia zegarka

Alerty aplikacji

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, aby odbierać alerty aplikacji telefonu przy użyciu zegarka. Przesuń palec w górę na stronie tarczy zegarka, aby wyświetlić 20 najnowszych alertów w centrum powiadomień.

Procedura konfiguracji:

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR 2e, a następnie naciśnij przycisk Alerty aplikacji, aby włączyć obsługę alertów aplikacji zależnie od potrzeb.

Uwaga:

Aby włączyć tę funkcję w telefonie z systemem Android, należy dodać aplikację Zepp do listy dozwolonych lub listy automatycznego uruchamiania w tle, tak aby ta aplikacja była zawsze uruchomiona w tle. Jeżeli aplikacja Zepp zostanie zamknięta przez proces obsługi aplikacji w tle, zegarek zostanie rozłączony z telefonem i nie będzie mógł odbierać powiadomień aplikacji.

Alerty połączeń przychodzących

Aby odbierać przy użyciu zegarka alerty dotyczące połączeń przychodzących, należy utrzymać połączenie zegarka z telefonem. Można odebrać połączenie przy użyciu telefonu lub odrzucić połączenie przy użyciu zegarka.

Zmiana ustawień w telefonie z systemem Android:

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Moje urządzenie > Amazfit GTR > Powiadomienia i alerty > Alerty połączeń przychodzących. Naciśnij komunikat „Udziel uprawnienia telefonowi” w górnej części ekranu. W oknie dialogowym „Udziel uprawnienia telefonowi” udziel aplikacji Zepp uprawnienia dotyczącego połączeń. Jeżeli ten komunikat nie pojawia się, oznacza to, że udzielono już aplikacji Zepp uprawnienia dotyczącego telefonu.

Uwaga:

Aby włączyć tę funkcję w telefonie z systemem Android, należy dodać aplikację Zepp do listy dozwolonych lub listy automatycznego uruchamiania w tle, tak aby ta aplikacja była zawsze uruchomiona w tle. Jeżeli aplikacja Zepp zostanie zamknięta przez proces obsługi aplikacji w tle

telefonu, zegarek zostanie rozłączony z telefonem i nie będzie mógł odbierać alertów dotyczących połączeń przychodzących.

Znajdź telefon

1. Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem.
2. Przesuń palec w dół na tarczy zegarka, aby wyświetlić centrum sterowania, a następnie naciśnij przycisk Znajdź telefon. Telefon zacznie wibrować i dzwonić.
3. Naciśnij pozycję Widżety na liście aplikacji, a następnie naciśnij przycisk Znajdź telefon. Telefon zacznie wibrować i dzwonić.

Znajdź zegarek

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR 2e, a następnie naciśnij przycisk Znajdź zegarek. Zegarek zacznie wibrować.

Tarcza

Kompilacje tarcz zegarka

Niektóre tarcze zegarka obsługują kompilacje. Korzystając z kompilacji, można wyświetlać informacje takie jak liczba kroków i kalorii lub prognoza pogody. Naciśnięcie kompilacji powoduje uruchomienie odpowiedniej aplikacji. Można też edytować informacje zależnie od potrzeb.

Edytowanie kompilacji tarczy zegarka:

1. Uaktywnij tarczę zegarka, a następnie naciśnij tarczę i przytrzymaj na niej palec, aby wyświetlić stronę wyboru tarczy.
2. Przesuń palec w lewo lub w prawo na ekranie, aby wyświetlić podgląd dostępnych tarcz.
Przycisk Edytuj jest wyświetlany w dolnej części tarcz zegarka obsługujących kompilacje. Naciśnięcie tego przycisku powoduje wyświetlenie strony edytowania kompilacji danej tarczy zegarka.
3. Wybierz kompilację, którą chcesz edytować, i naciśnij ją albo przesuń palec w górę lub w dół na ekranie, aby przełączyć kompilacje.
4. Po edytowaniu naciśnij przycisk górny, aby włączyć tę tarczę zegarka.

Ekran zawsze aktywny

Jeżeli ta funkcja jest włączona, pewne informacje są wyświetlane na ekranie w trybie gotowości, co powoduje znacznie szybsze rozładowanie baterii.

Konfigurowanie opcji Ekran zawsze włączony:

1. Uaktywnij zegarek i naciśnij przycisk górny, aby wyświetlić listę aplikacji. Następnie wybierz Ustawienia > Wyświetlacz i jasność > Ekran zawsze włączony.
2. Wybierz styl tarczy zegarka i włącz opcję Ekran zawsze włączony.

Dodawanie tarcz zegarka

W zegarku domyślnie dostępnych jest kilka tarcz. Korzystając z aplikacji Zepp, można też synchronizować z zegarkiem tarcze ze sklepu online lub ustawić zdjęcie z telefonu jako tarczę.

Dodawanie tarcz zegarka online:

1. Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR > Sklep.
2. Wybierz jedną lub kilka tarcz zegarka, a następnie zsynchronizuj je z zegarkiem, aby korzystać z wielu opcji.

Dodawanie niestandardowych tarcz zegarka:

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR > Sklep, a następnie wyświetl niestandardowe tarcze zegarka.

Zmiana tarcz zegarka

1. Uaktywnij tarczę zegarka, a następnie naciśnij tarczę i przytrzymaj na niej palec, aby wyświetlić stronę wyboru tarczy.
2. Przesuń palec w lewo lub w prawo na ekranie, aby wyświetlić podgląd tarcz dostępnych w zegarku, łącznie z tarczami wbudowanymi lub synchronizowanymi online.
3. Naciśnij żądaną tarczę, aby zastąpić nią bieżącą tarczę zegarka.

Usuwanie tarcz zegarka

Po zużyciu miejsca w zegarku konieczne jest usunięcie niektórych tarcz zegarka w celu zwolnienia miejsca dla nowych tarcz (nie można usunąć niektórych wbudowanych tarcz).

1. Uaktywnij tarczę zegarka, a następnie naciśnij tarczę i przytrzymaj na niej palec, aby wyświetlić stronę wyboru tarczy.
2. Przesuń palec w lewo lub w prawo na ekranie, aby wyświetlić podgląd tarcz dostępnych w zegarku, łącznie z tarczami wbudowanymi, synchronizowanymi online i dostosowanymi.
3. Naciśnij i przytrzymaj tarczę zegarka, którą chcesz usunąć, a następnie przesuń palec w górę na ekranie. Przycisk usuwania jest wyświetlany, jeżeli można usunąć daną tarczę. Naciśnij, aby usunąć ten element.

Skróty

Karty skrótów

Przesuń palec w prawo na tarczy zegarka, aby wyświetlić stronę kart skrótów. Na tej stronie można w łatwy sposób przeglądać różne informacje i funkcje i używać ich:

1. Wyświetlanie w czasie rzeczywistym informacji o aplikacjach. Informacje o postępie (na przykład treningu lub odliczania) są automatycznie wyświetlane na stronie kart skrótów.
2. Wyświetl informacje o elementach i aplikacjach, np. o następnym zaplanowanym wydarzeniu lub alarmie czy ostatnie dane tętna.

Można też uruchomić aplikację Zepp i wybrać Profil > Amazfit GTR > Karty skrótów, na której można skonfigurować wyświetlane informacje i kolejność ich wyświetlania.

Szybki dostęp do aplikacji

Lista szybkiego dostępu do aplikacji, wyświetlana po prawej stronie na tarczy, ułatwia dostęp do funkcji zegarka. Można dodać często używane aplikacje i funkcje, takie jak Trening.

Zmiana aplikacji na liście szybkiego dostępu:

1. Uaktywnij zegarek i naciśnij przycisk górny, aby wyświetlić listę aplikacji. Naciśnij przycisk Ustawienia i wybierz Ustawienia > Preferencje użytkownika > Szybki dostęp do aplikacji, a następnie przesuń palec w górę lub w dół na ekranie, aby wyświetlić aplikacje, które można dodać do listy szybkiego uruchamiania.

2. Po osiągnięciu górnego limitu liczby bieżących aplikacji usuń zbędne aplikacje i dodaj nowe zależnie od potrzeb.

Naciśnięcie przycisku dolnego

Naciśnij przycisk dolny na tarczy zegarka. Aplikacja Trening jest uruchamiana domyślnie. Można też dostosować listę przy użyciu często używanej aplikacji na stronie Ustawienia.

Trening

Trening

Zegarek obsługuje 12 trybów treningu, takich jak bieg w terenie, chód, plenerowa jazda na rowerze, bieżnia stacjonarna, jazda na rowerze stacjonarnym, pływanie w wodach otwartych, pływanie w basenie, trenażer eliptyczny, wspinaczka, bieg po szlaku, narciarstwo i trening dowolny.

Uaktywnij zegarek i naciśnij przycisk górny, aby wyświetlić listę aplikacji, wybierz pozycję Trening, a następnie naciśnij żądany tryb treningu. Następnie naciśnij przycisk ROZPOCZNIJ na stronie przygotowania do treningu, aby rozpocząć rejestrowanie danych treningu.

Pozycjonowanie GPS podczas treningu

Jeżeli wybierzesz opcję Sporty plenerowe, poczekaj na ustalenie położenia GPS na stronie Przygotowanie treningu. Następnie naciśnij przycisk ROZPOCZNIJ, aby rozpocząć trening. Ta funkcja umożliwia rejestrowanie przez zegarek kompletnych danych treningu i zapobiega ich błędom na skutek utraty informacji o położeniu podczas treningu.

Ustalanie położenia:

1. Jeżeli zostanie wyświetlony monit o aktualizację AGPS (Assisted GPS) po wybraniu treningu, otwórz aplikację Zepp w telefonie i połącz ją z zegarkiem, aby zaktualizować informacje AGPS. Następnie wybierz trening ponownie. Ta procedura umożliwia szybsze wyszukiwanie sygnału i zapobiega błędom wyszukiwania.
2. Podczas ustalania położenia ikona sygnału GPS miga. Na otwartej przestrzeni można szybciej ustalić położenie dzięki silnemu sygnałowi GPS, ponieważ budynki w pobliżu mogą osłabiać, a nawet blokować sygnał i powodować spowolnienie lub niepowodzenie pozycjonowania.
3. Po pomyślnym ustaleniu położenia przycisk ROZPOCZNIJ jest podświetlony. Ikona GPS reprezentuje bieżącą siłę sygnału.

AGPS (Assisted GPS) są satelitarnymi danymi GPS umożliwiającymi szybsze ustalenie położenia przez zegarek.

Alarmy i ustawienia treningu

Aby ustawić bieżący tryb treningu, należy nacisnąć ikonę Ustawienia w dolnej części strony przygotowania do treningu. Powiązane parametry są zależne od trybu treningu.

Norma treningu:

Konfigurowanie alertów dla norm dystansu, czasu i zużycia kalorii.

Alert treningu:

Konfigurowanie alertów dla dystansu, bezpiecznego tętna, zakresów tętna, tempa i prędkości.

Automatyczne wstrzymywanie:

Zegarek automatycznie wykrywa stan treningu. Gdy zegarek wykryje zakończenie treningu, automatycznie przerywa rejestrowanie danych. Gdy zegarek wykryje wznowienie treningu, będzie kontynuować rejestrowanie danych treningu.

Wykres w czasie rzeczywistym:

Można skonfigurować zegarek do wyświetlania w czasie rzeczywistym wykresu tętna, tempa i szybkość pociągnięć podczas treningu.

Długość toru:

Można ustawić długość toru podczas pływania na basenie, używaną do obliczania dystansu.

Kontrola treningu

Uruchamianie aplikacji Trening w tle:

1. Jeżeli podczas treningu konieczne jest użycie funkcje, naciśnij przycisk górny, aby ponownie wyświetlić stronę tarczy zegarka i wykonać inne operacje. Aplikacja Trening będzie działać w tle.
2. Gdy aplikacja Trening jest uruchomiona w tle, zegarek nieustannie rejestruje dane treningu i generuje alerty zależnie od ustawień treningu.
3. Ponowne uruchomienie aplikacji Trening powoduje automatyczne przełączenie zegarka do bieżącego treningu.

Odtwarzanie muzyki:

Przesuń palec w prawo na ekranie, aby sterować odtwarzaniem muzyki w aplikacji telefonu podczas treningu.

Wyświetlanie danych:

Podczas treningu można przesunąć palec w górę lub w dół na ekranie, aby wyświetlać różne dane.

Sterowanie treningiem:

Przesuń palec w lewo na ekranie, aby wstrzymać, kontynuować lub zakończyć trening albo zablokować ekran podczas treningu.

Zapisywanie danych treningu:

Gdy trening zostanie przerwany, dane treningu nie są zapisywane, jeżeli dystans lub czas treningu jest zbyt krótki. Ze względu na ograniczoną ilość miejsca do przechowywania danych zalecane jest synchronizowanie danych treningu z aplikacją niezwłocznie po zakończeniu treningu. Ignorowanie tego zalecenia może spowodować zastąpienie danych treningu.

Wyświetlanie rekordów treningu

Wyświetlanie rekordów treningu na ekranie zegarka:

Uaktywij zegarek i naciśnij przycisk górny, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie wybierz pozycję Aktywność w celu wyświetlenia 30 najnowszych rekordów treningu. Można też wybrać rekord i wyświetlić jego szczegóły.

Wyświetlanie rekordów treningu na ekranie telefonu:

Można synchronizować dane treningu z aplikacją Zepp w telefonie i wyświetlać szczegółowe informacje na stronie rekordów treningu.

Aktywność i zdrowie

PAI

Wskaźnik PAI umożliwia ocenę fizjologicznej aktywności użytkownika i odzwierciedla jego ogólną kondycję fizyczną. Ten wskaźnik jest obliczany na podstawie tętna, intensywności aktywności codziennej i danych fizjologicznych użytkownika.

Wartość PAI można uzyskać utrzymując określoną intensywność codziennych czynności lub ćwiczeń. Zgodnie z wynikami badań HUNT Fitness Study*, utrzymując wskaźnik PAI powyżej 100, można ograniczyć ryzyko zgonu z powodu chorób układu krążenia i zwiększyć oczekiwaną długość życia.

Aby uzyskać więcej informacji, uruchom aplikację Zepp i wybierz PAI > Pytania i odpowiedzi.

* Badania HUNT Fitness Study były projektem podrzędnym studium HUNT, kierowanego przez profesora Ulrika Wisloff'a ze Szkoły Medycznej Norweskiego Uniwersytetu Nauki i Technologii. Badania trwały ponad 35 lat i obejmowały ponad 230 000 uczestników.

Norma aktywności

Zegarek automatycznie rejestruje dane aktywności, takie jak liczba kroków, zużycie kalorii, zdarzenia zatrzymania i dystans. Rejestrowany jest też okres, w którym tętno jest utrzymywane co najmniej w zakresie spalania tkanki tłuszczowej, zwany indeksem czasu spalania.

1. Norma aktywności codziennej obejmuje trzy składniki: ruch (z normą liczby kroków lub zużytych kalorii), spalanie tłuszczu i brak aktywności.
2. Zegarek wibruje, gdy użytkownik osiągnie normę dzienną.

Alerty bezruchu

Aby zapewnić określoną ilość aktywności użytkownika w każdej godzinie z wyjątkiem czasu snu i ograniczyć czas szkodliwego pozostawania w pozycji siedzącej, zegarek monitoruje aktywność użytkownika.

Jeżeli żadna aktywność nie zostanie wykryta przez ponad minutę w 50. minucie bieżącej godziny, a zegarek jest prawidłowo zamocowany na nadgarstku, zegarek wibruje, aby przypomnieć o konieczności kontynuowania treningu. Jeżeli po odebraniu alertu bezczynności użytkownik ukończy trening przed rozpoczęciem następnej godziny, wciąż może osiągnąć normę ćwiczeń w bieżącej godzinie.

Włączanie obsługi alertów bezczynności:

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR > Powiadomienia i alerty > Alerty bezczynności, aby włączyć tę funkcję.

Tętno

Tętno to ważny wskaźnik kondycji fizycznej. Częste pomiary tętna ułatwiają bardziej precyzyjne wykrywanie zmian tętna i zapewniają przydatne dane dla użytkowników prowadzących zdrowy tryb życia.

Aby zapewnić dokładność pomiarów, należy prawidłowo założyć zegarek na nadgarstek zgodnie z instrukcjami i upewnić się, że elementy zegarka przylegające do skóry są czyste i nie są pokryte kremem przeciwsłonecznym.

Alerty nieprawidłowego tętna

1. Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR > Monitorowanie kondycji, aby włączyć monitorowanie kondycji serca.
Po wykonaniu powyższych czynności zegarek będzie monitorować stan serca i rejestrować zmiany tętna przez cały dzień.
2. Zegarek wibruje, gdy wykryje nieprawidłowe tętno.
3. Można uruchomić aplikację Tętno w zegarku, aby wyświetlić rekordy nieprawidłowego tętna, wykres tętna i zakres tętna w danym dniu.
4. Ta funkcja służy tylko do celów referencyjnych i nie powinna być używana do diagnostyki medycznej. Pomiar tętna nie zawsze umożliwia wykrycie nieprawidłowego stanu serca.
W przypadku złego samopoczucia należy skorzystać z pomocy medycznej.

Alerty tętna

Można włączyć obsługę alertów dotyczących tętna, gdy skonfigurowany interwał pomiarów automatycznych nie przekracza 10 minut.

Zegarek wibruje, gdy wynik pomiaru tętna przekracza wstępnie zdefiniowaną wartość i nie wykryto aktywności przez 10 ubiegłych minut.

Ciągłe monitorowanie tętna

1. Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR > Monitorowanie kondycji, aby włączyć ciągłe monitorowanie tętna i ustawić

częstość pomiarów. Po wykonaniu powyższych czynności zegarek będzie mierzył tętno zgodnie ze skonfigurowaną częstością i rejestrować zmiany tętna przez cały dzień.

2. Tętno może zmieniać się szybko podczas treningu. Włącz detekcję aktywności, aby umożliwić automatyczne zwiększanie przez zegarek częstości pomiarów tętna po wykryciu aktywności i bardziej precyzyjne rejestrowanie zmian tętna.
3. Aplikacja Tętno zegarka umożliwia wyświetlenie wykresu tętna i zmian tętna w całym dniu.

Pomiar ręczny

1. Gdy ciągły pomiar tętna jest wyłączony, naciśnij przycisk górny na tarczy zegarka, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesunąć palec w górę lub w dół na ekranie w celu wybrania aplikacji Tętno do ręcznego pomiaru tętna.
2. Można dodać aplikację Tętno do listy szybkiego dostępu, aby ułatwić wykonywanie pomiarów tętna.
3. Zegarek umożliwia tylko wyświetlenie tętna zmierzonego w tym czasie. Aby wyświetlić rekordy historyczne, należy zsynchronizować dane z aplikacją Zepp.

Sen

Jakość snu ma istotny wpływ na zdrowie.

Jeżeli zegarek jest założony na nadgarstek podczas snu, automatycznie rejestruje informacje dotyczące snu. Uruchom aplikację Sen, aby wyświetlić całkowity czas trwania snu poprzedniej nocy oraz informacje dotyczące snu z siedmiu ubiegłych dni. Można też zsynchronizować informacje dotyczące snu w aplikacji Zepp, aby wyświetlać czas trwania snu, fazy snu, wskaźnik snu i zalecenia dotyczące snu.

Asystent monitorowania snu

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, a następnie wybierz Profil > Amazfit GTR > Monitorowanie kondycji, aby włączyć Asystenta monitorowania snu, zapewniającego precyzyjne informacje dotyczące snu (fazy REM).

Monitorowanie jakości oddychania podczas snu

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR 2e > Monitorowanie kondycji, aby włączyć funkcję Monitorowanie jakości oddychania

podczas snu. Po włączeniu tej funkcji zegarek będzie automatycznie monitorować jakość oddychania, jeżeli będzie założony na nadgarstek podczas snu.

SpO₂

Nasylenie krwi tlenem (SpO₂) jest ważnym parametrem fizjologicznym układu oddechowego i układu krążenia.

1. Uaktywnij zegarek i naciśnij przycisk górny, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie wybierz pozycję SpO₂ w celu rozpoczęcia pomiarów nasycenia krwi tlenem.
2. Podczas wspinaczki górskiej można uruchomić aplikację Trening w tle i uruchomić aplikację SpO₂ w celu pomiaru nasycenia krwi tlenem.
3. Po ukończeniu pomiaru wynik jest wyświetlany na ekranie zegarka. Można też wyświetlić wyniki pomiarów z całego dnia.

Zalecenia dotyczące pomiaru SpO₂

1. Załóż zegarek na ramię w odległości równej szerokości palca od kości nadgarstka i pozostań nieruchomo.
2. Opaskę należy zapiąć dosyć ciasno, zapewniając należyte przyleganie do skóry.
3. Połóż ramię na blacie stołu lub innej stabilnej powierzchni. Ekran zegarka powinien być skierowany ku górze.
4. Podczas pomiaru należy pozostać nieruchomo i skoncentrować się na pomiarze.
5. Czynniki, takie jak owłosienie, tatuaże, wstrząsy, niska temperatura lub niepoprawne ułożenie zegarka, mogą niekorzystnie wpływać na wyniki pomiarów, a nawet uniemożliwić pomiar.
6. Zakres pomiarowy zegarka wynosi 80% – 100%. Ta funkcja służy tylko do celów referencyjnych i nie powinna być używana do diagnostyki medycznej. W przypadku złego samopoczucia należy skorzystać z pomocy medycznej.

Stres

Wskaźnik stresu jest obliczany na podstawie zmian tętna. Stanowi punkt odniesienia dla oceny stanu zdrowia. Gdy ten wskaźnik jest wysoki, konieczny jest odpoczynek.

1. Uaktywnij zegarek i naciśnij przycisk górny, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesunij palec w górę lub w dół na ekranie w celu wybrania aplikacji Stres wyświetlającej powiązane informacje.

2. Gdy automatyczna detekcja stresu jest włączona w aplikacji Stres, pomiary są wykonywane co pięć minut w celu monitorowania zmian poziomu stresu w ciągu dnia.
Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR 2e > Monitorowanie kondycji, aby włączyć tę funkcję.
3. Jeżeli automatyczna detekcja stresu nie jest włączona, można uruchomić aplikację Stres, wykonać pomiary, a następnie wyświetlić i zapisać wyniki pomiarów.

Polecenia głosowe

Polecenia głosowe offline

Sterowanie głosowe offline umożliwia wydawanie poleceń głosowych w celu wykonania większości operacji w zegarku bez łączenia z telefonem komórkowym.

Uaktywnianie poleceniem głosowym offline:

Wybierz Ustawienia > Preferencje użytkownika > Polecenia głosowe offline > Uaktywnianie.

1. Zareaguj 5 s po obróceniu nadgarstka
2. Zareaguj 5 s po włączeniu ekranu
3. Reakcja w trakcie włączenia ekranu

Wybierz opcje „Zareaguj nie później niż pięć sekund po obróceniu nadgarstka” i „Zareaguj nie później niż pięć sekund po włączeniu ekranu”, aby włączyć obsługę poleceń głosowych offline. Po obróceniu nadgarstka lub włączeniu nadgarstka pojawia się ikona rozpoznawania poleceń głosowych offline. Następnie można uruchomić polecenia głosowe offline, aby wykonać powiązane operacje.

Jeżeli opcja Odpowiedz zostanie wybrana, gdy ekran jest włączony, w celu włączenia obsługi poleceń głosowych offline, można używać takich poleceń bezpośrednio przed pojawieniem się ikony rozpoznawania poleceń głosowych offline.

Polecenia głosowe offline:

Wybierz Ustawienia > Preferencje użytkownika > Polecenia głosowe offline > Wszystkie polecenia głosowe. W tej sekcji są wyświetlane wszystkie polecenia głosowe offline obsługiwane przez zegarek.

Uwaga: Wersja zegarka przeznaczona na rynek międzynarodowy obsługuje polecenia głosowe offline tylko po wybraniu języka angielskiego w systemie.

Pilot do zdalnego sterowania odtwarzaniem muzyki:

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem. Odtwarzając muzykę przy użyciu telefonu, można rozpoczynać lub wstrzymywać odtwarzanie, przełączać do poprzedniego lub następnego utworu oraz wykonywać inne operacje w aplikacji Muzyka zegarka.

Zmiana ustawień w telefonie z systemem Android:

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR > Zarządzanie listą aplikacji. Na wyświetlonej stronie naciśnij komunikat „Brak dostępu do powiadomień” w górnej części ekranu, aby wyświetlić stronę „Ustawienia powiadomień” i udzielić odpowiedniego uprawnienia aplikacji Zepp. Jeżeli ten komunikat nie pojawia się, oznacza to, że udzielono już aplikacji Zepp uprawnienia dotyczącego telefonu.

Uwaga:

Aby włączyć tę funkcję w telefonie z systemem Android, należy dodać aplikację Zepp do listy dozwolonych lub listy automatycznego uruchamiania w tle, tak aby ta aplikacja była zawsze uruchomiona w tle. Jeżeli aplikacja Zepp zostanie zamknięta przez proces obsługi aplikacji w tle, zegarek zostanie rozłączony z telefonem i nie będzie mógł sterować odtwarzaniem muzyki.

Aplikacje zegarka

Aplikacje zegarka

Aplikacje są funkcjami zegarka, których można używać oddzielnie, takimi jak trening, pomiar tętna i prognoza pogody.

– Metoda 1: Uaktywnij zegarek i naciśnij przycisk górny, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesunąć palec w górę lub w dół na ekranie w celu przeglądania listy.

Naciśnięcie aplikacji na liście spowoduje jej uruchomienie.

– Metoda 2: Można też dodać często używane aplikacje do listy szybkiego uruchamiania.

Zarządzanie listą aplikacji

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR 2e > Zarządzanie listą aplikacji. Następnie można skonfigurować aplikacje w zegarku.

Temperatura

Wbudowany w zegarek czujnik w czasie rzeczywistym mierzy temperaturę w miejscu kontaktu. Aby pomiar temperatury był dokładny, spód obudowy zegarka musi ściśle przylegać do mierzonego obiektu przez ponad 30 minut. Uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Ustawienia > Jednostki, a następnie wybierz stopnie Celsjusza lub Fahrenheita.

Uwaga: Gdy zegarek jest założony na nadgarstek, mierzy temperaturę lokalną, na którą wpływają warunki otoczenia i inne czynniki. Nie jest to równoznaczne z pomiarem temperatury pod pachą.

Zdarzenia

Po utworzeniu zdarzenia zegarek wibruje zgodnie ze skonfigurowaną godziną zdarzenia.

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Amazfit GTR 2e > Zdarzenia, aby tworzyć lub edytować zdarzenia.

Uaktywnij zegarek i naciśnij przycisk górny, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie naciśnij pozycję Zdarzenia w celu wyświetlenia skonfigurowanych zdarzeń. Naciśnij przycisk Zdarzenia, aby edytować datę i godzinę.

Pogoda

Można sprawdzić prognozę pogody, prędkość wiatru, wilgotność, intensywność promieniowania UV oraz inne informacje w bieżącym dniu, a także informacje pogodowe dla bieżącej lokalizacji na następne siedem dni.

Dane pogodowe muszą być synchronizowane z siecią komórkową. Konieczne jest więc utrzymanie połączenia zegarka z telefonem w celu aktualizowania informacji dotyczących pogody.

Można też ustawić miejscowość i jednostkę temperatury (stopnie Celsjusza lub Fahrenheita) w aplikacji Zepp.

Kompas

Przed użyciem konieczne może być wykonanie ruchu kompasem w kształcie cyfry osiem w celu ukończenia kalibracji. Zostanie wyświetlony monit o kalibrację. Po zakończeniu kalibracji zegarek wyświetla bieżącą szerokość i długość geograficzną oraz wskazywany kierunek. Aby zapobiec zakłóceniom i zwiększyć dokładność, należy trzymać zegarek poziomo i chronić go przed polami magnetycznymi podczas pomiarów.

Barometr i wysokościomierz

Aplikacja Barometr i wysokościomierz wyświetla ciśnienie atmosferyczne i wysokość nad poziomem morza w bieżącej lokalizacji po ustaleniu położenia. Po pomyślnym ustaleniu położenia zegarek wyświetla szerokość i długość geograficzną.

Alarm

Alarmy można dodawać w aplikacji Zepp i zegarku. Alarmy można duplikować, włączać lub usuwać. Naciśnij i przytrzymaj zbędne alarmy, aby je usunąć.

Zegarek wibruje zgodnie ze skonfigurowaną godziną alarmu. Można wybrać opcję drzemki lub wyłączenia alarmu. Wybranie opcji drzemki powoduje wznowienie alarmu po upływie 10 minut. Tej funkcji można użyć tylko pięć razy w przypadku każdego alarmu.

Brak reakcji na wibrowanie zegarka powoduje automatyczne wybranie opcji drzemki po 30 sekundach.

Stoper

Zegarek jest wyposażony w stoper o dokładności 0,01 sekundy i maksymalnym czasie nagrywania 24 godziny.

Zegarek może zarejestrować 99 pomiarów pośrednich.

Odliczanie

Można ustawić czas odliczania. Po zakończeniu odliczania zegarek wibruje.

Ustawienia zegarka

Ustawienia języka systemu

Można też uruchomić aplikację Zepp i wybrać Profil > Amazfit GTR 2e > Ustawienia zegarka > Język systemu, aby zmienić język systemu zegarka.

Orientacja zegarka

Wybierz Zegarek > Lista aplikacji Ustawienia > Preferencje użytkownika > Orientacja, a następnie przełącz opcję położenia przycisku po lewej lub prawej stronie ekranu, zależnie od sposobu noszenia zegarka.

Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska. To urządzenie jest oznaczone zgodnie z Dyrektywą Europejską 2012/19 / UE dotyczącą zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (Dyrektywa WEEE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego). Dyrektywa określa ramy zwrotu i recyklingu zużytego sprzętu, które mają zastosowanie w całej UE. Zapytaj swojego sprzedawcę o aktualne punkty odbioru. Deklaracja zgodności UE

