

TicWatch Användarhjälp för Pro 5

Kom igång

Knappar och funktioner



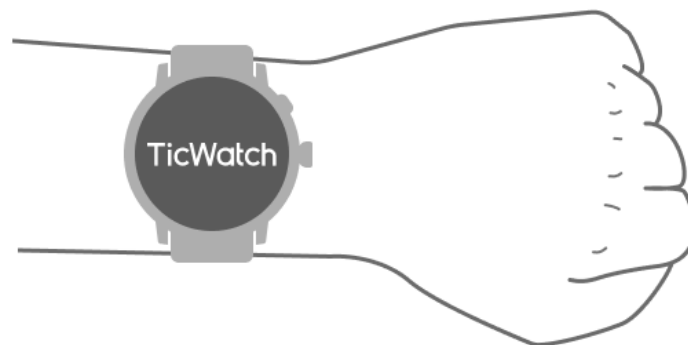
Knapp	Funktion
a. Sidoknapp	* Tryck och håll in i 3 sekunder för att sätta på klockan * Kort tryck för att öppna listan över nyligen använda appar * Dubbelt tryck för att öppna Google Wallet * Tryck och håll in i 3 sekunder för att komma åt startmenyn * Tryck och håll in i 15 sekunder för att tvinga omstart av klockan
b. Roterande krona	* Kort tryck för att öppna app-listan eller återgå till urtavlan * Roterar för att se mer och justera värden * Dubbelt tryck för att öppna senast använda appen
Roterande krona + Sidoknapp	* Tryck på dem samtidigt för att ta en skärmbild av klockan

Roterande krona

Roterar kronan medurs eller moturs för att enkelt kontrollera olika klockfunktioner.

1. Roterar för att visa brickor:
 - a. På startsidan, rotera för att visa brickor.
 - b. Funktionen kan aktiveras under Inställningar -> Allmänt -> Roterar för brickor.
2. Roterar för att visa urtavlor:
 - a. Långtryck på startsidan och rotera för att visa urtavlor.
3. Roterar för att bläddra i sidor.
4. Roterar för att justera värden, inklusive volym, nummer, ljusstyrka, osv.

Bära klockan



- a. Korrekt användning av klockan ger exakta data om hjärtslag under träning. Om klockan bärs för tätt eller för löst erhålls inkorrekta data om hjärtslag.
- b. Klockan bör bäras 1-2 tvärnaglar ovanför handledsbenet. Klockan bör sitta bekvämt på armen. Skaka handleden några gånger för att säkerställa bekväm bäring.
- c. Håll handleden ren. Långvarig användning av klockan på samma område kan strypa blodkärlen. Det rekommenderas att justera positionen.

Slå på och av klockan

Slå på klockan

Tryck och håll in sidoknappen i några sekunder för att slå på klockan.

Stäng av klockan

- Tryck och håll in sidoknappen i några sekunder.
- Tryck på "Avstängning."

Tvinga omstart

Om din klocka är frusen och inte svarar, tryck och håll in sidoknappen i 15 sekunder för att starta om den.

Para ihop klockan med telefonen

Installera Mobvoi Health-appen på din telefon.



För att ansluta din klocka till en smartphone, installera Mobvoi Health-appen på din telefon först.

- Sök och ladda ner "Mobvoi Health" i Google Play Store.
- Mobvoi Health-appen är endast kompatibel med TicWatch som körs på Wear OS 3-plattformen. Om du har andra typer av TicWatch, kan det vara nödvändigt att installera Mobvoi-appen och följa instruktionerna.
- Om du redan har Wear OS av Google-appen eller Mobvoi-appen installerad, avinstallera dem innan du parar ihop.

Anslut din klocka till en smartphone

- Slå på klockan.
- Tryck och välj ett språk.
- Instruktioner på skärmen för att starta Mobvoi Health-appen kommer att visas.
- Starta Mobvoi Health-appen på din smartphone.
- Tryck på fliken [Enhet] och tryck på [Lägg till ny enhet].
- Välj din klocka på skärmen.
- Följ instruktionerna på skärmen för att slutföra parningsprocessen.

Para ihop med flera klockor

För Android-enheter går det att para ihop med flera TicWatches samtidigt.

- Starta Mobvoi Health-appen på din smartphone.
- Tryck på fliken [Enhet].
- Tryck på [+] -ikonen i det övre högra hörnet för att starta parningsprocessen.

Ta bort den ihopparade klockan

- Öppna Mobvoi Health-appen och tryck på Inställningar.
- Tryck på knappen för att avbryta och återställ längst ned för att avbryta ihopparingen med appen.

Hur man upprätthåller anslutningsstabilitet

Efter att klockan har kopplats ihop, se till att behålla en stabil anslutning mellan klockan och mobiltelefonen för att säkerställa normala funktioner som meddelandeavisering.

För Android:

- Det går att ansluta via Bluetooth eller WiFi. Se till att Bluetooth är påslaget.
- Eller håll klockan och telefonen ansluten till samma WiFi-adress.

Skärmbeteenden

	Tryck på	Avsluta
QSS-fack	Svep nedåt från toppen för att öppna QSS-facket	Svep uppåt från botten eller tryck på den roterande kronan för att återgå till urtavlan
Meddelandefack	Svep uppåt från botten för att öppna meddelandefacket	Svep nedåt från toppen eller tryck på den roterande kronan för att återgå till urtavlan
Brickor	Till höger eller vänster om urtavlan	Tryck på den roterande kronan för att återgå till urtavlan

Urtavla

Introducera nya typer av urtavlor

Sömncoach-urtavla

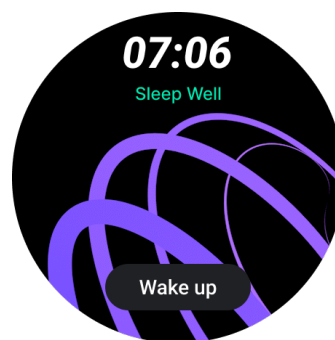
Sömncoach-urtavlan visar olika tillstånd och ger förslag baserade på din sömncykel och sömnrekord. Du kan snabbt kolla din söminformation på urskivan varje morgon.

Hur du använder

- Långtryck på urskivan för att öppna listan över urtavlor
- Välj Sömncoach-urtavlan och tillämpa den
- Ställ in din sömncykel. Gå till TicSleep -> Inställningar -> Sömnrytm för att ändra din sänggåings- och vakentid

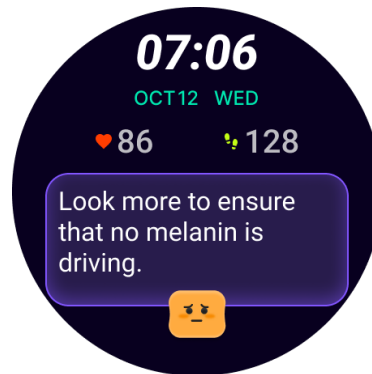
Påminnelse om sänggående

Från en timme före din sänggåendetid påminner Sömncoach-urtavlan dig om att gå och lägga dig i tid.



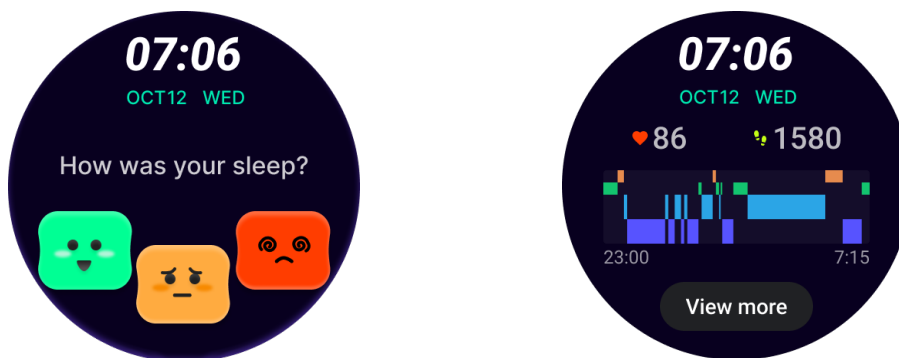
Sömntips

Varje dag vid olika tidpunkter visas sömntips som är fördelaktiga för att förbättra sömnkvaliteten. Klicka på dialogrutan för att se hela innehållet.



Översikt över sömndata

Efter att ha vaknat varje dag kan du snabbt kolla föregående natts sömndata och ge subjektiv feedback om din sömnerfarenhet. Klicka på "Visa mer" för att gå till TicSleep och se detaljer



Glad rotations-urtavla

En mycket rolig urtavla som kan interagera med den roterande knappen

Hur du använder

- Långtryck på urskivan för att öppna listan över urtavlor
- Välj Glad rotations-urtavla och tillämpa den
- Tryck på "Spela" för att gå in i spelläget, rotera den roterande knappen för att byta till olika bilder.
- Svep från vänster till höger för att avsluta spelläget och tillämpa den aktuella bilden



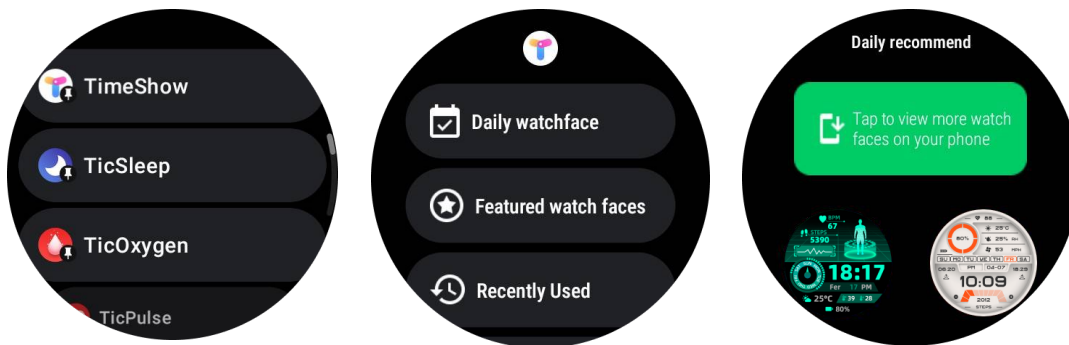
TimeShow - Bläddra bland fler urtavlor

- Långtryck på urskivan för att öppna listan över urtavlor
- Tryck på TimeShow-urtavlan för att tillämpa.
- Du kan välja olika urtavlor från TimeShow-appen både på din klocka och telefon. Se till att du har ställt in TimeShow som din aktuella urtavla.



Bläddra bland urtavlor på din klocka

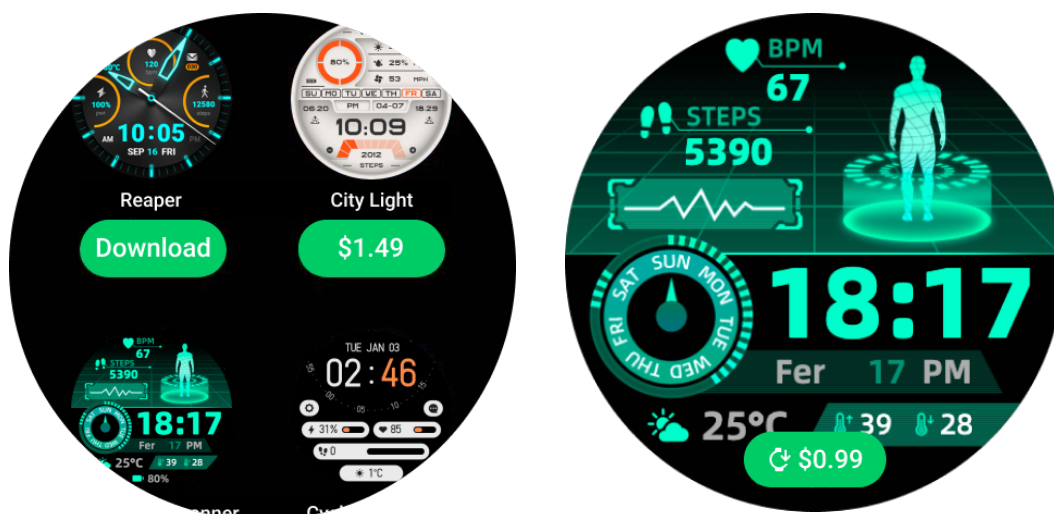
- Tryck på den roterande kronan för att gå in i applikationslistmenyn
- Tryck på TimeShow-appen
- Du kan bläddra bland urtavlor från den dagliga rekommendationen eller utvalda listan
- Tryck på urtavlan för att förhandsgranska den
- Du kan ladda ner den kostnadsfria urtavlan och tillämpa den direkt
- Alternativt kan du köpa betalda urtavlor.



Köp urtavlor på din klocka

1. Logga in på ditt TimeShow-konto på din klocka genom att trycka på Inställningar -> Konto -> Logga in. Se till att din klocka är ansluten till din telefon.
2. Tryck på urtavlan du vill köpa för att förhandsgranska den.
3. Tryck på pris-knappen för att skapa beställningen.
4. Slutför betalningen i Play-butiken på din telefon.

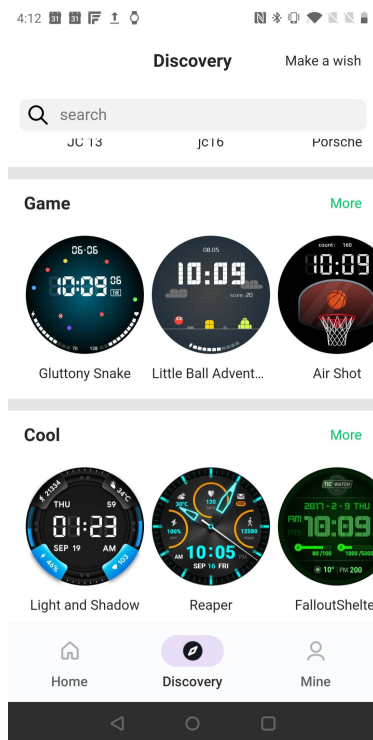
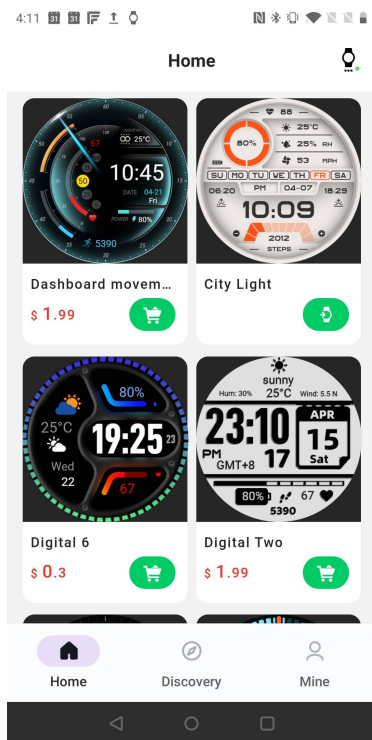
Om detta är ditt första köp kan du behöva logga in på ditt konto i TimeShow-appen på din telefon för att säkerställa att det är framgångsrikt anslutet till din klocka.



Visa TimeShow på din telefon

Du kan hitta fler urtavlor genom följande metoder:

- Ladda ner och installera TimeShow-appen på din telefon
- Du kan använda din Mobvoi-registrerade e-postadress och lösenord för att logga in i TimeShow direkt eller logga in med ditt Google-konto
- Om du vill köpa eller synkronisera kostnadsfria urtavlor, tryck på synkroniseringsknappen och följ anvisningarna.



Designa din egen urtavla

Besök den officiella TimeShow-webbplatsen för att designa och publicera ditt arbete:
<https://timeshowcool.com/>

Byt urtavlor

- Långtryck på urskivan för att öppna listan över urtavlor
- Tryck på urtavlan för att tillämpa den

Om du vill lägga till urtavla i dina favoriter:

- Tryck på "Se fler urtavlor" för att visa alla dina urtavlor
- Tryck på urtavlan för att lägga till den i dina favoriter



Redigera urtavlor

Vissa anpassningsbara urtavlor har en "Redigera" knapp. Du kan redigera dem enligt dina preferenser.

- Tryck på inställningsikonen
- Svep åt vänster eller höger på skärmen för att välja den önskade anpassningsalternativet
- Använd den roterande kronan eller svep upp eller ner för att ändra färg eller andra inställningar.
- För att ändra komplikationerna, tryck på det markerade området du vill och ställ in dem.

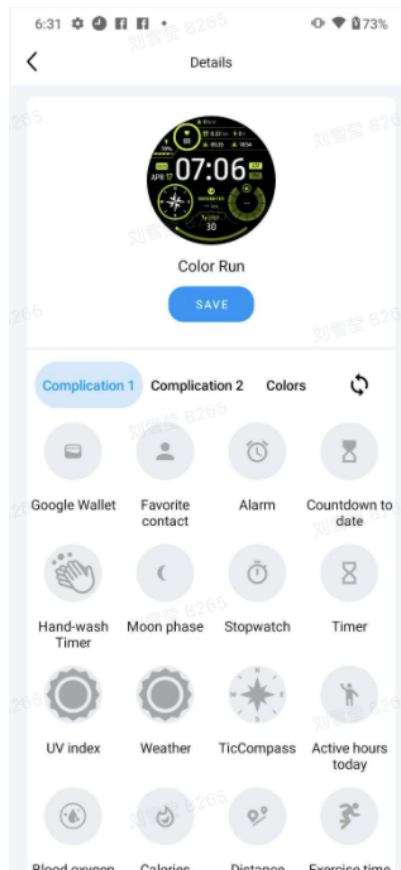


Du kan också ändra och anpassa urtavlorna i Mobvoi Health-appen på din telefon.

Redigera urtavla på din telefon

1. Du kan tillämpa och anpassa urtavlan på din telefon. Starta Mobvoi Health-appen på din telefon
2. Tryck på fliken Enheter.

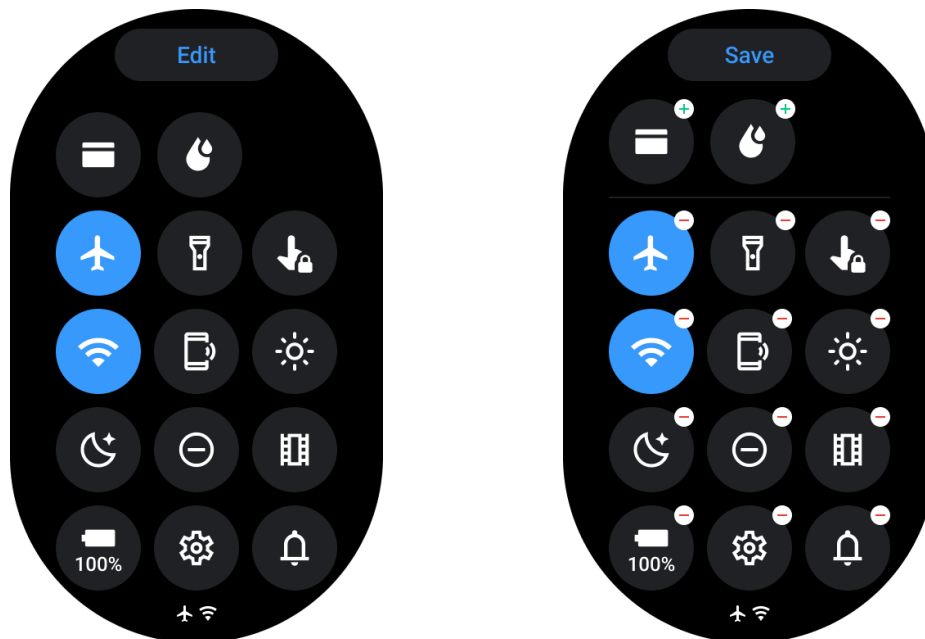
Se till att din telefon och klocka är anslutna via Bluetooth.



Snabbinställningspanel

Det låter dig visa och redigera snabbinställningar. För att öppna snabbinställningspanelen, svep uppåt på startsidan. Använd den roterande kronan eller svep uppåt och nedåt för att visa fler inställningsikoner.

Redigera snabbinställningar



- Tryck på Redigera knappen för att redigera snabbinställningsikoner.
- Tryck på [+] för att lägga till ikoner som ska visas i QSS-facket
- Tryck på [-] för att ta bort från QSS-facket
- Tryck på [Spara] för att spara ändringarna

Omordna inställningsikoner

- Håll och dra för att ändra ordningen på ikonerna

Olika indikatorikoner

Ikon	Betydelse
	Laddning
	Flygplansläge på
	Batteri lågt
	
	Ljudlöst läge på

	Sovläge på
	Skärmlås på
	Peklås på
	Telefon fränkopplad
	LTE fränkopplad
	Biograf-läge på
	Klockan är varm

Olika snabbinställningsikoner

Ikon	Betydelse
	Öppna inställningar för grundläggande läge
	Starta Inställningsappen
	Aktivera ljud- eller tyst läge
	Aktivera Ljudlöst läge
	Aktivera Biograf-läge

	Aktivera Sovläge
	Aktivera flygplansläge
	Starta Hitta min telefon-appen
	Justera ljusstyrkan
	Slå på peklåset
	Aktivera ficklampa
	Starta Google Wallet
	Anslut till Wi-Fi-nätverket
	Börja att stöta ut vatten

Brickor

Du kan visa brickor genom att svepa skärmen åt vänster eller höger eller rotera kronan medurs eller moturs. Du kan aktivera detta under Inställningar -> Allmänt -> Horisontell rullning till brickor.

Lägg till och ta bort brickor

- Tryck och håll in för att komma åt redigeringsläget
- Tryck [+] för att lägga till brickor eller
- Tryck [-] eller svep uppåt för att ta bort brickorna
- Maxgränsen är 10 brickor

Ändra ordningen på brickan

- Tryck



eller



för att ändra brickans plats

Hantera brickor på din telefon

- Starta Mobvoi Health-appen
- Tryck på fliken Enheter
- Tryck på Brickor

Se till att din telefon och klocka är anslutna.

Pågående aktivitet

När appar körs i bakgrunden kommer deras ikoner att visas på urtavlan.

- Tryck på det nedre området, det kommer att öppna appen
- Antalet indikerar hur många appar som för närvarande körs i bakgrunden.



Meddelanden

Visa meddelanden

- När det finns olästa meddelanden som t.ex. en ny telefonavisering eller ett missat samtal, kommer en meddelandeindikator att vara synlig längst ner på skärmen.
- Du kan svepa uppåt för att öppna meddelandepanelen och rotera för att se meddelanden.
- Om meddelandeindikatorn inte visas, öppna Inställningar -> Allmänt -> Visa oläst meddelandeprick för att aktivera den.



Ta bort meddelanden

Svep åt vänster eller höger för att ta bort ett meddelande.

Hantera meddelandepreferenser

På din klocka

Gå till Inställningar -> Appar och meddelanden -> Meddelanden

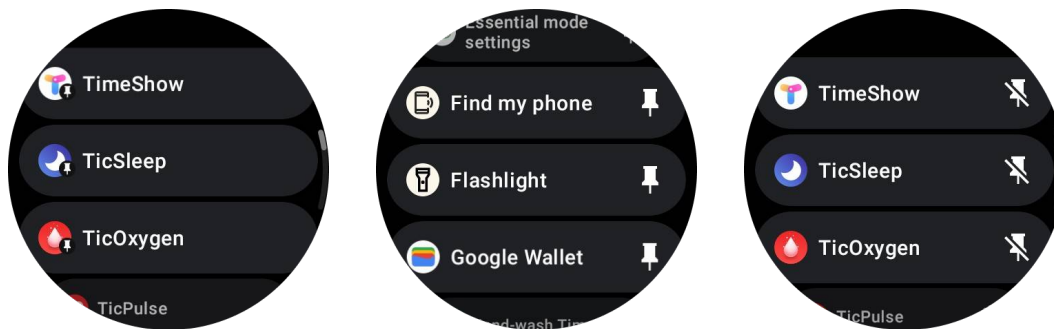
På din telefon

- Starta Mobvoi Health-appen på din smartphone
- Gå till Enhet -> Inställningar -> Appar och meddelanden

App-lista

Redigera app-lista

- Tryck på den roterande kronan för att gå in i app-listemenyn
- Långtryck på en applikation för att gå in i redigeringsläget
- Tryck på "nålen" -ikonen för att göra den aktuella applikationen stanna högst upp på listan.
- Tryck igen för att ta bort nålen från applikationen.



Ultra-low-power (ULP) display

Vad är ULP-displayen?

ULP-displayen är en ultra-lågeffekts alltid-på-display som kan användas för att visa tid, hälso- och fitnessdata.

Den nydesignade ULP-displayen kan visa mer information, och med konceptet ULP-brickor introducerat möjliggör den snabb mätning eller visning av hälso- och fitnessrelaterade data utan att behöva gå in i systemet.

Observera: ULP-displayen representerar inte Essential-läge. Den kommer att visas både i Smart-läge och Essential-läge.

UI för ULP-displayen



Nr.	Ikon	Betydelser
1	GPS-status	Endast används för TicExercise. Denna ikon indikerar att GPS har erhållits/fäst. Den blinkande ikonen indikerar att GPS för närvarande erhåller/söker GPS-signaler.
2	Datum/Tid	Under viloläge visas dagens datum och stöder både DD-MM och MM-DD format. Under en träning visas den aktuella tiden.
3	Olästa aviseringar	Denna ikon indikerar att det finns olästa aviseringar. När ett nytt meddelande tas emot kommer ikonen att blinka i flera sekunder.
4	Veckodag	Denna ikon indikerar den nuvarande veckodagen.
5	Höjdvinst/förlust	Endast används för TicExercise.

		De två triangelikoner indikerar höjdvinst och förlust under en träning.
6	Primär datazon	Detta område är huvudvisningen för alla typer av data. Det representerar olika information i olika ULP-brickor, såsom nuvarande tid, hjärtfrekvens, tempo, osv.
7	AM/PM	AM och PM, endast för 12-timmarsformat.
8	Kadens	Endast används för TicExercise. Den indikerar den aktuella kadensen, som endast stöds av vissa typer av träningspass, såsom utomhuslöpning.
9	Stegantal	Under viloläge indikerar den dagliga steg. Under en träning indikerar den de träningssteg i det aktuella träningspasset, som endast stöds av vissa typer av träningspass, såsom utomhuspromenad.
10	Bluetooth-status	Dessa två ikoner indikerar statusen för Bluetooth-anslutning. Den vänstra ikonen representerar ett fränkopplat tillstånd, medan den högra indikerar en ansluten status. Om de inte visas innebär det att Bluetooth är avstängt.
11	ULP-displaylåstatus	Denna ikon indikerar att ULP-displayen är i ett låst tillstånd. För att undvika oavsiktliga operationer måste ULP-displayen låsas upp innan du går vidare till nästa steg, som att byta Bricka. Obs: Det representerar inte skärmens låsstatus i smartläge.
12	Mikrofon	Denna ikon används för närvarande inte ännu.
13	Träningsindikator	Endast används för TicExercise. Denna ikon indikerar att en träning pågår.
14	Sömnväckarklocka	Den kommer från sömnväckarklockan från TicSleep, och när sömnväckarklockan är aktiverad visas ikonen. Obs: Det representerar inte alarmstatus för Alarmappen.
15	Sovläge	Denna ikon indikerar att klockan är i Sovläge.
16	Tempo/vinkel	Dessa ikoner (' och ") indikerar enheten för tempo, minuter

		och sekunder. Ikonen (°) indikerar vinkeln (grad) och används för kompass-ULP-brickan.
17	Enheter	Dessa ikoner indikerar enheter för olika metriska mått.
18	ULP-brickindikator	Dessa ikoner indikerar olika ULP-brickor. Från vänster till höger representerar de träningssträcka, hjärtfrekvens, tempo, hastighet, kalorier, räkning/varv, höjd och syre.
19	Hjärthälsostatus	Denna ikon indikerar om funktionen för 24-timmars hjärthälsomonitorering är aktiverad. Obs: Hjärthälsofunktionen stöds inte i vissa länder eller regioner.
20	Hjärtfrekvens	Detta område indikerar dagens senaste hjärtfrekvens. Hjärtfrekvensen uppdateras varje sekund när den 24-timmars kontinuerliga hjärthälsomonitoreringen är aktiverad.
21	NFC-status	Denna ikon indikerar om NFC är aktiverad.
22	Batterinivå	Dessa ikoner indikerar batterinivån. När batteriet är lågt kommer batteriikonen att blinka för att påminna dig om att ladda din klocka.

ULP-brickar

För TicWatch Pro 5 kan den nydesignade ULP-displayen visa mer information.

Och för första gången har konceptet med ULP-brickor introducerats, vilket möjliggör snabb mätning eller visning av hälso- och fitnessrelaterade data utan att behöva gå in i systemet.

ULP-brickar i viloläge

Under viloläge stöder den för närvarande följande brickor.

1. Urtavla ULP-bricka: Designad för att visa tid/datum, klockstatusinformation och viktig hälsoinformation, som steg, senaste hjärtfrekvens osv.



2. Hjärtfrekvens ULP-bricka: Designad för aktiv hjärtfrekvensdetektering.



3. Syremättnad ULP-bricka: Designad för aktiv mätning av syremättnad.



För att säkerställa noggrann mätning, undvik löst slitage, överdriven lutning eller skakning under syremätningen. Om någon av dessa villkor inträffar, kommer enheten att visa "FAIL".

Justera till rätt position och håll klockan stabil innan du mäter på nytt.

För mer information, se beskrivningen i TicOxygen-appen.



4. Dagliga kalorier ULP-bricka: Designad för snabb kontroll av dagliga kalorier.



5. Kompass ULP-bricka: Designad för snabb visning av riktningar.



Om din klocka påverkas av magnetiskt fältstörning kommer den att visa "CAL". Vid den här tiden behöver du kalibrera om kompassen innan du kan använda den igen.



ULP-brickor för TicExercise

Under en träning byter klockan från ULP-brickor i viloläge till TicExercise ULP-brickor.

Varje träningsform stöder endast en delmängd av följande brickor, inte alla. De stödda brickorna visas i början av varje träning.



Obs: Inte alla ULP-brickor har indikatorikoner.

1. Träningsvaraktighets ULP-bricka: Designad för att visa träningsvaraktigheten, standardbricka för varje träning.



2. Träningssträckas ULP-bricka: Stödjer både imperial (MI) och metriska (KM) enheter



3. Träningshjärtfrekvens ULP-bricka: Designad för att visa realtids träningshjärtfrekvens.



4. Tempo ULP-bricka: Stödjer både imperial (/MI) och metrisk (/KM) enheter.



5. Hastighet ULP-bricka: Stödjer både imperial (MI/H) och metrisk (KM/H) enheter.





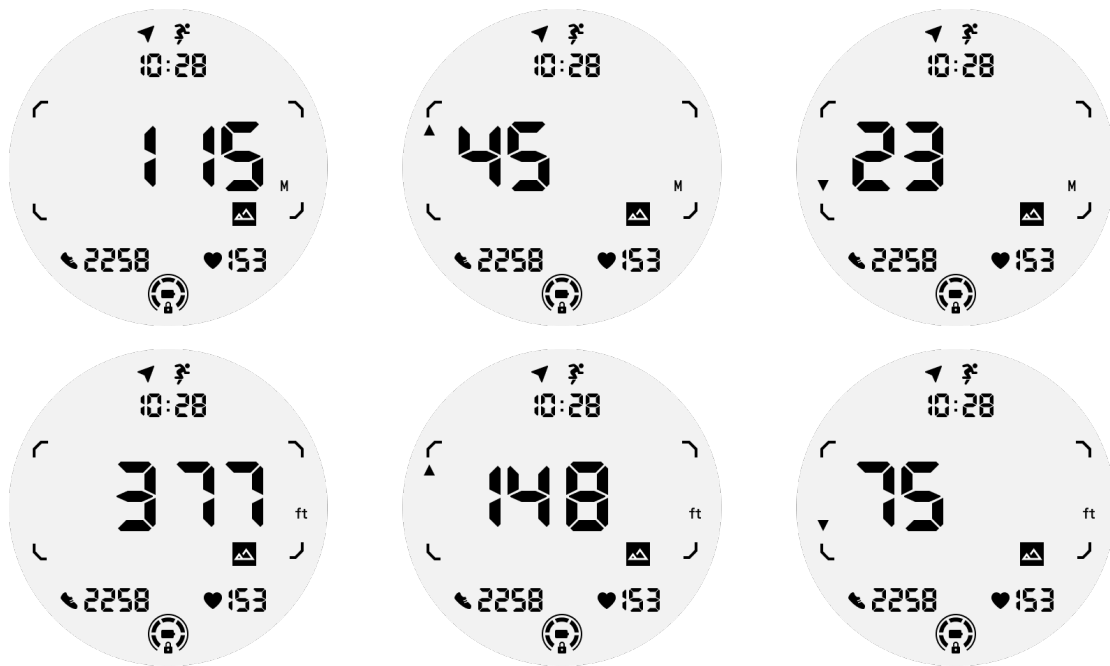
6. Träningskalorier ULP-bricka: Designad för att visa kalorier förbrukade under nuvarande träning.



7. Räkning/Varv ULP-bricka: Designad för att visa varv eller räkning



8. Uppskattnings ULP-bricka: Visar aktuell höjd, höjdvinst under träningen och höjdförlust under träningen i sekvens. Stödjer både imperiala (ft) och metriska (M) enheter.



9. Kompass ULP-bricka: Designad för snabb visning av riktningar.

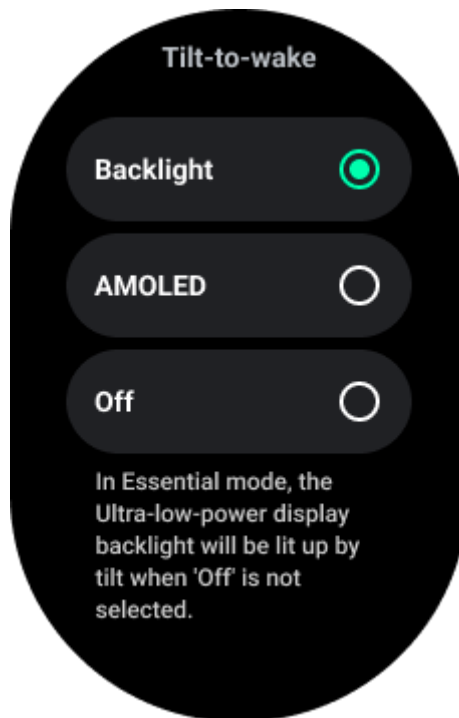


ULP-displayens funktioner

Hur slår man på och av bakgrundsbelysningen?

Tilt-to-wake-bakgrundsbelysning är aktiverad som standard.

Gå till "Inställningar -> Display -> Tilt-to-wake" för detaljer.



I allmänhet finns det två sätt att tända bakgrundsbelysningen: att höja handleden eller att rotera den roterande kronan mer än 180 grader. Bakgrundsbelysningen stängs automatiskt av vid timeout eller när du sänker handleden, och ULP-displayen låses för att förhindra oavsiktliga operationer.

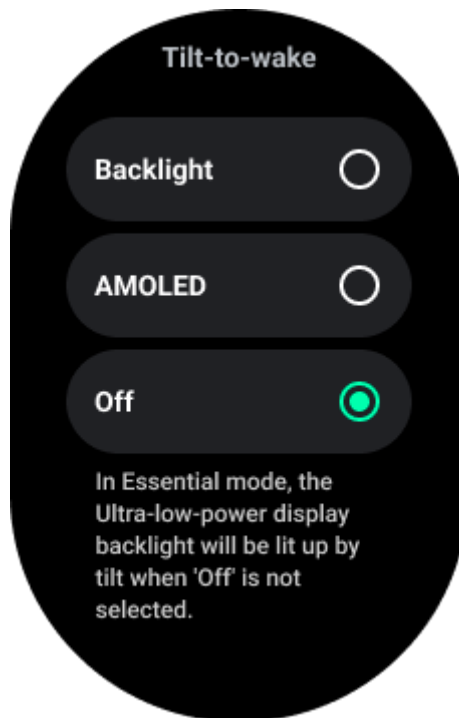
I Essential-läge kan du också slå på eller av bakgrundsbelysningen genom att klicka på Sidoknappen.

Obs: När Sovläge eller Biografläge är aktiverat kommer att höja handleden inte att aktivera bakgrundsbelysningen.

Hur inaktiverar man tilt-to-wake bakgrundsbelysning?

Om du bara vill inaktivera tilt-to-wake bakgrundsbelysningen tillfälligt kan du aktivera Sovläge eller Biografläge.

Om du vill inaktivera denna funktion permanent, välj alternativet "Av" i inställningarna för Tilt-to-wake.



Hur låser/låser man ULP-displayen?

För att låsa upp ULP-displayen ska du kontinuerligt rotera den roterande kronan medurs eller moturs med mer än 180 grader.

Genom att sänka handleden eller vid timeout låses ULP-displayen automatiskt för att förhindra oavsiktliga operationer.

Obs: Kompass-ULP-brickan låses automatiskt först efter 1 minut. Om du håller den här brickan aktiv, var medveten om att sänka handleden direkt kan orsaka oavsiktliga operationer.

Hur byter man ULP-brickor?

Efter att ha låst upp ULP-displayen kommer rotation av den roterande kronan medurs eller moturs att sekventiellt byta ULP-brickor i stigande och fallande ordning.



Inställningar för ULP-displayen

Inställningsalternativet för ULP-displayen finns i systeminställningsmenyn.

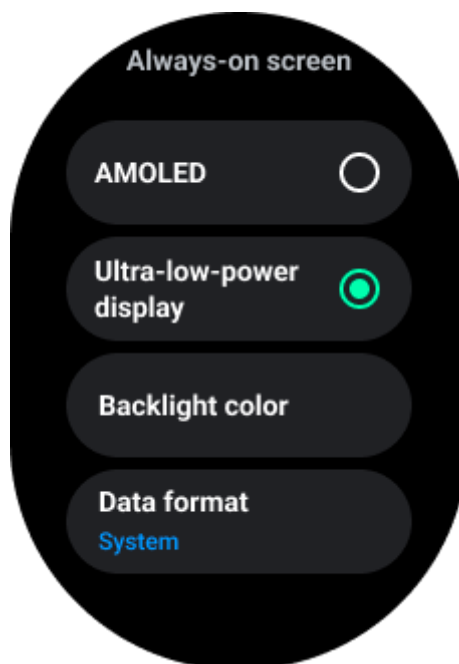
Gå till "Inställningar -> Display -> Alltid-på-skärm" för detaljer.

Hur ställer man in Alltid-på-skärm?

Inom inställningarna för Alltid-på-skärm finns det två visningsalternativ tillgängliga: en färgglad AMOLED-display och en lågströms ULP-display.

ULP-displayen är förvald som standardalternativet. Du kan ändra till ditt favoritalternativ.

Obs: Endast ULP-displayen stöds för Alltid-på-skärmen i Essential-läge. Det innebär att om du väljer AMOLED som Alltid-på-skärm, kommer den endast att gälla för Smart-läge. När klockan går in i Essential-läge kommer Alltid-på-skärmen automatiskt att växla till ULP-displayen.

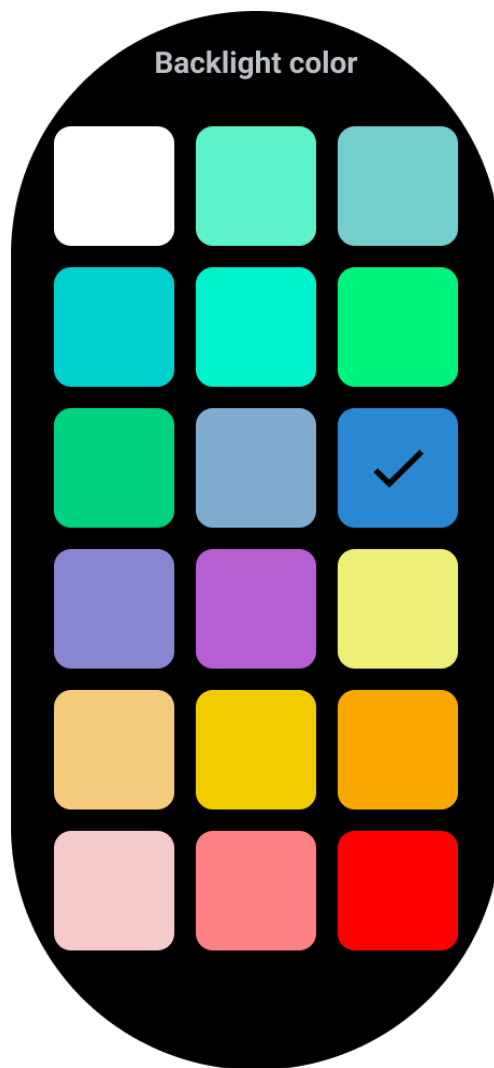


Vilka alternativ finns för ULP-display?

När ULP-displayen används som Alltid-på-skärm kan du anpassa bakgrundsbelysningens färg och datumformat.

Inställningar för bakgrundsbelysning

Du kan välja din föredragna bakgrundsbelysningsfärg från de fördefinierade färgalternativen.



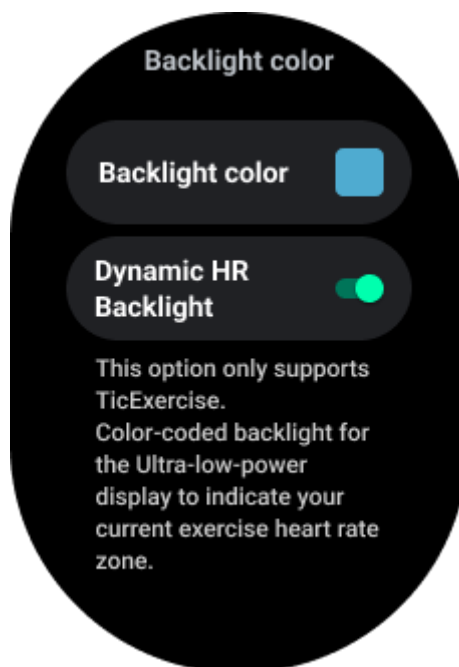
Dynamisk HR-zon bakgrundsbelysning

Under träningen används bakgrundsbelysningens färg på ULP-displayen för att indikera din nuvarande tränings-HR-zon.

Du kan enkelt hitta din hjärtfrekvenszon genom att luta handleden för att aktivera bakgrundsbelysningen.



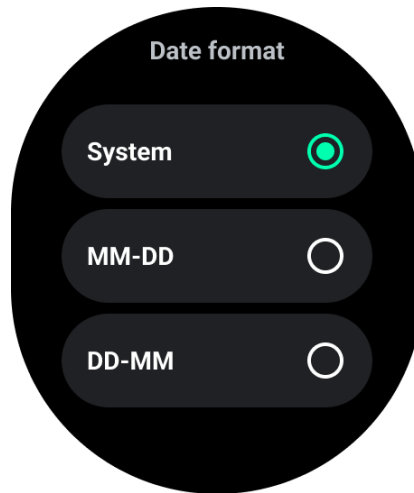
Alternativet Dynamisk HR-bakgrundsbelysning är endast tillgängligt för TicExercise.



Datumformat

Det stöder DD-MM och MM-DD-format.

Det kommer att följa systeminställningarna som standard, men du kan också välja ditt önskade visningsalternativ själv.



Hälsofunktioner

TicHealth

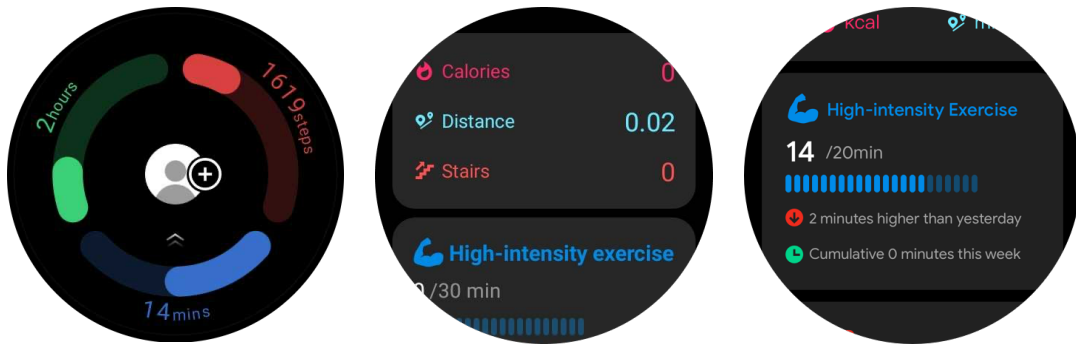
TicHealth kan spara och visa din träningshistorik och all din hälsoinformation för dagen, med all information på en blick.

Hälso-relaterad data omfattar: löpning, sömn, hjärtfrekvens, blodsyre, stress och ljud, vilket ges av apparna TicExercise, TicSleep, TicPulse, TicOxygen, TicZen. Viss data kanske inte är tillgänglig beroende på modellen.

Daglig aktivitet

Du kan kontrollera din nuvarande dagliga status, inklusive steg, aktivitetstimmar och träningsklocka.

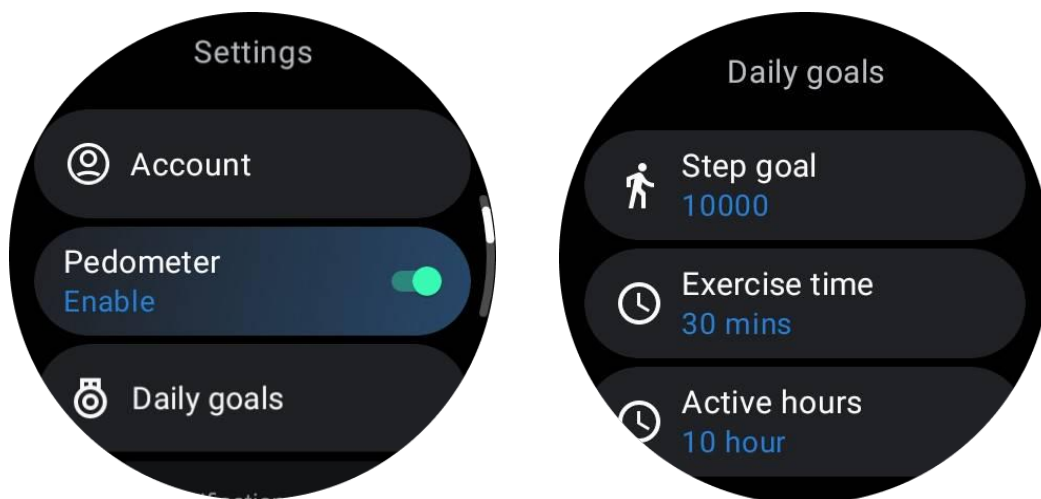
- Den röda ringen representerar dagliga steg
- Den gröna ringen representerar dagliga aktivitetstimmar (150 steg per timme räknas som en timmes aktivitet)
- Den blå ringen representerar daglig träningsklocka.
- Kalorier: De totala kalorier du har förbränt idag
- Distans: Den totala sträcka du har gått idag
- Våningar: De totala våningar du har klättrat idag
- Höginensiv träning: Totala minuter du har gjort höginensiv träning idag
- Försättningsfältet indikerar hur långt du har uppnått ditt mål för dagen.



Inställningar

Sätt dina dagliga mål

- Öppna TicHealth-appen och tryck på inställningsikonen
- Tryck på Dagliga mål



Ange TicHealth-meddelanden

Du kan trycka på Meddelanden för att hantera dina TicHealth-meddelanden, inklusive:

- Stör ej: Ställ in Stör ej för att tysta TicHealth-meddelanden
- Målpåminnelse: Få ett meddelande när du når ditt inställda mål
- Stegpåminnelse: Få ett meddelande när du når 80% av ditt stegmål
- Aktivitetspåminnelse: Påminn dig om att resa dig upp och röra på dig varje timme.

TicPulse

Hjärthälsomonitorering

Funktionen för hjärthälsomonitorering erbjuder detektion och övervakning av problem med oregelbundna hjärtslag, inklusive takykardi, bradykardi och förmaksflimmer (AFib) - övervakning. Detta hjälper dig att hålla ett öga på din hjärthälsa. Denna funktion kanske inte är tillgänglig beroende på modellen.

Starta hjärthälsotest manuellt

Användare kan välja att manuellt kontrollera eller aktivera 24-timmars automatisk övervakning. Om du behöver kontrollera manuellt, tryck på "Mät"-knappen, vilket kommer att ta dig till mätsidan. Efter avslutad mätning visas resultatet.

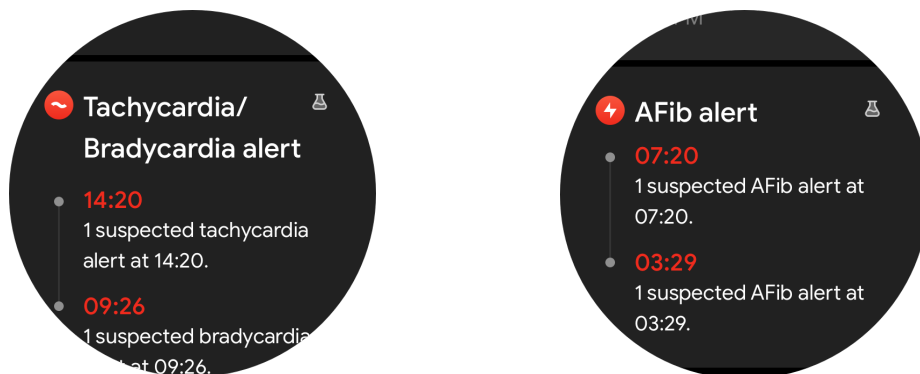
Konfigurera 24-timmars automatisk övervakning

För att aktivera 24-timmars övervakning, gå till TicPulse -> Inställningar -> Hjärthälsomonitorering -> aktivera Hjärthälsomonitorering.

Visa varning för avvikelser

När det finns onormal data kommer det att finnas en varningsnotifikation på klockasidan.

Klockans övervakningsresultat kommer bara att visa resultaten för hjärthälsomonitorering för den aktuella dagen. Historiska data kan ses i Mobvoi Health-appen.



Varför är mätningen ibland felaktig?

Mättningsresultatet kan påverkas av faktorer som sättet att bära enheten och hudkontaktområdet. Det är endast för referens och rekommenderas inte som grund för diagnos.

Hjärtfrekvensövervakning

Ändra inställningarna för hjärtfrekvensmätning:

- I TicPulse-appen, bläddra till botten av sidan
- Tryck på Inställningar
- Aktivera 24-timmars övervakning.



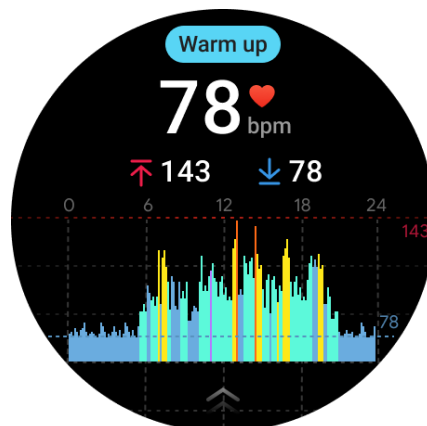
När den är aktiverad kan du välja övervakningsfrekvensen, inklusive vanlig övervakning och realtidsövervakning.



1. Vanlig övervakning: Data visas med en frekvens av en datapunkt var 10:e minut.
2. Realtidsövervakning: Data visas baserat på realtidsdataskapande.

Mät hjärtfrekvens manuellt

I TicPulse-appen, tryck på "Uppdatera"-ikonen för att starta mätningen.



FAQ

Vad är den minsta hjärtfrekvenszonen?

Minsta visningstiden är 1 minut. En period mindre än en minut räknas som 1 minut.

Varför är mätningen ibland felaktig?

Mätningresultatet kan påverkas av faktorer som sättet att bära enheten och hudkontaktområdet. Det är endast för referens och rekommenderas inte som grund för diagnos.

TicSleep

Övervaka din sömn

Klockan kan automatiskt upptäcka sömnstatus och spela in sömndata om den bärs under sömnen. Du kan visa nattens sömndata på klockan. Funktionen kanske inte är tillgänglig beroende på klockmodellerna.

Om klockan är ansluten till en smartphone och klockans mobila nätverk eller WLAN är tillgängligt kan sömndata synkroniseras med Mobvoi Health-appen på telefonen.

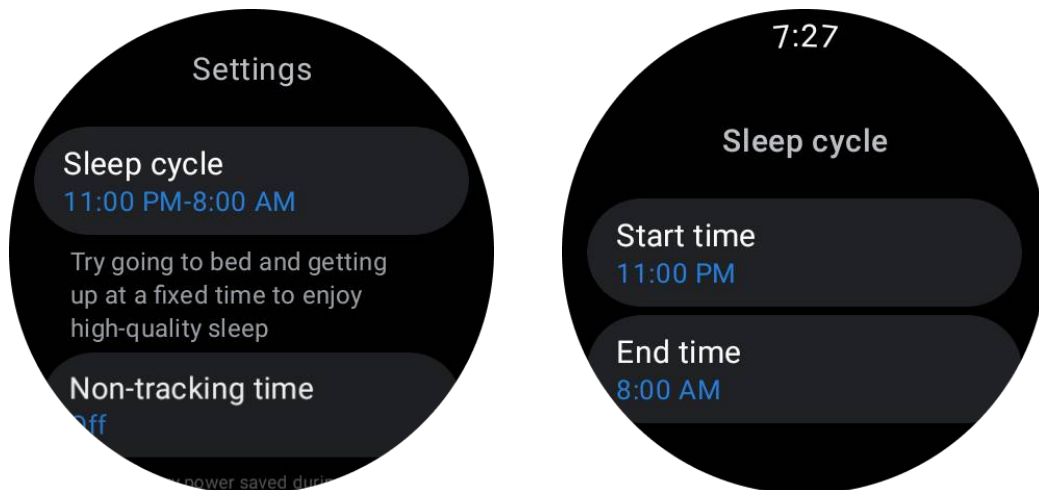
Du kan visa mer information på Mobvoi Health.



Ställ in sömncykel

Du kan ställa in din egen sömncykel (när du ska gå och när du ska vakna) för att se om du når den förväntade varaktigheten. Om du fortfarande sover vid den förinställda tiden kommer sömnlarmet att låta; det kommer inte att låta om du vaknar innan denna tid.

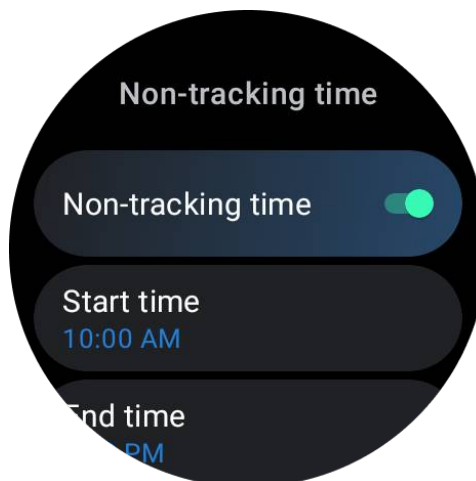
Tryck på inställningsikonen -> Sömncykel.



Ställ in icke-spårningstid

Du kan ställa in "Icke-spårningstid", under vilken sömndata inte kommer att registreras, för att undvika onödig tidsperiod.

Tryck på inställningsikonen -> Icke-spårningstid.



Andra inställningar

Du kan också ställa in "Sömnalarm", "Sovdagspåminnelse", "Klar-sömn-meddelande", osv.

Andningsfrekvens under sömnen

Användare kan aktivera omkopplaren för andningsfrekvensen under sömnen i inställningarna. När den är aktiverad kommer den att övervaka användarens andningsfrekvens under sömnen och visa en datadiagram, genomsnittlig andningsfrekvens, maximal andningsfrekvens och minimal andningsfrekvens i sömninformationen.

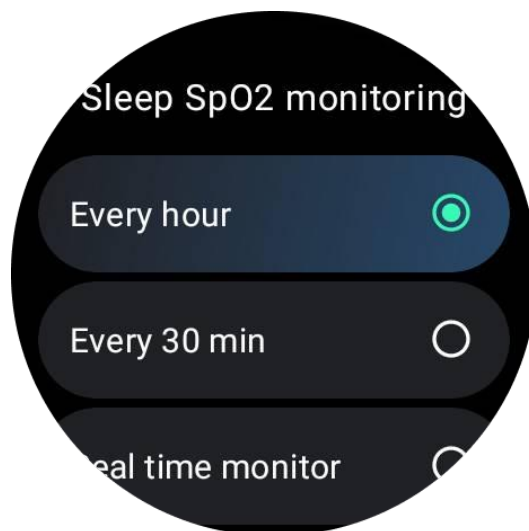


Blodsyre under sömnen

1. Användare kan aktivera omkopplaren för blodsyre under sömnen i inställningarna och välja övervakningsfrekvensen för blodsyre under sömnen.



2. Övervakningsfrekvensen för blodsyre under sömnen kan ställas in på en av tre lägen: en gång varje timme, en gång varje 30 minuter eller realtidsövervakning. Blodsyredata kommer att visas enligt den valda övervakningsfrekvensen.



FAQ

Varför finns det felaktig igenkänning av sömn?

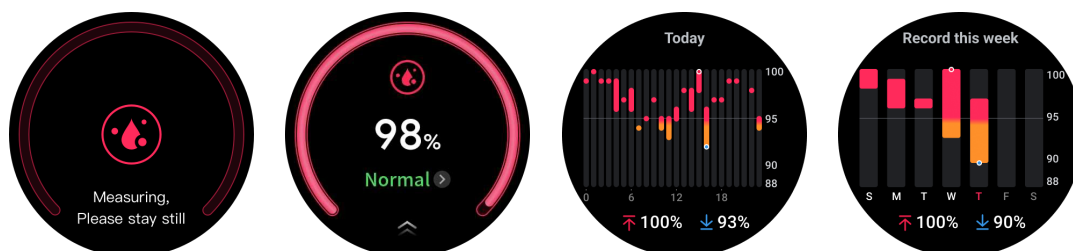
- Sömnövervakning beror på kroppsrörelse. Till exempel kan en långvarig orörlig tillstånd felaktigt erkännas som sömn.
- Eftersom sömalgoritmen tar tid att göra bedömningar kan sömnvaraktigheter på mindre än 1 timme inte registreras.

TicOxygen

Mät blodsyre manuellt

Tryck på den roterande kronan för att visa app-listan, välj TicOxygen och du kan börja mäta syrehalten i blodet.

Håll dig stilla under mätningen. Om någon rörelse upptäcks under mätningen kan det orsaka signifikant avvikelse i det uppmätta värdet eller mätningsfel.

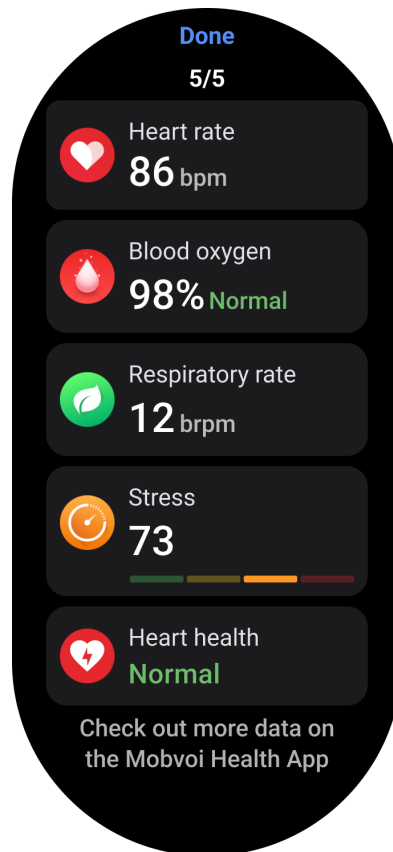


Konfigurera 24-timmars automatisk övervakning

Svep ned till botten och tryck på ikonen "Inställningar" för att aktivera 24-timmars automatisk bakgrundövervakning.

Enknappsmätning

1. Efter att ha öppnat enklicksmätningappen måste användarna vänta i cirka 90 sekunder för att få hälsodata som hjärtfrekvens, syrehalt och stressnivåer.
2. På resultatssidan kan användarna trycka på data i listan för att navigera till den motsvarande appen. Om användaren till exempel trycker på hjärtfrekvens på resultatssidan kommer de att omdirigeras till TicPulse-appen.



TicZen

Stressmätning är resultatet av en beräkning baserad på hjärtfrekvensvariation (HRV) -data som mäts av fotoelektriska sensorer. HRV syftar på skillnaderna i skillnaden mellan efterföljande hjärtcykler.

- Mätningen ska göras i ett lugnt tillstånd för att få stabila data.
- Datan blir mindre noggrann om klockan är för lös eller för tight. Den bör helst bäras bekvämt på armen.
- Rökning, alkoholkonsumtion, sent uppe eller medicinering påverkar också data.
- Detta är inte en medicinsk enhet, och värdena är endast för referens.
- Att mäta vid samma tidpunkt och bärförhållanden hjälper till att upptäcka trötthet.

- Testresultaten visar kvalitativ bedömning, som hög stress eller ingen stress.
- Om du känner dig mentalt stressad, lindra stressen genom att träna eller ta djupa andetag.

Mät din stressnivå

- Öppna TicZen
- Tryck på den vänstra knappen för att mäta och visa stressdata
- Tryck på den högra knappen för att börja andningsövningen.



TicBreathe

Slappna av genom att andas

Tryck på TicBreathe-appen och tryck på startknappen för att påbörja andningsövningen.

Appen kommer att visa förändringarna i stress och hjärtfrekvensvärden efter avslutad övning.



Ställ in andningsvaraktigheten

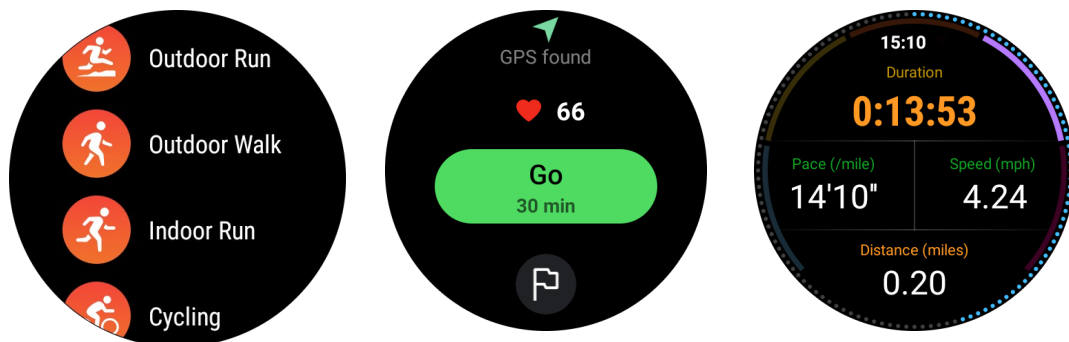
I "TicBreathe"-appen är standardvaraktigheten 1 minut. Andningsvaraktigheten ökar med 1 till 5 minuter genom att klicka på varaktigheten.

Andningsövningens varaktighet kan justeras genom att rotera kronknappen eller vidröra området "Varaktighet."

Träningsfunktioner

Börja övningar

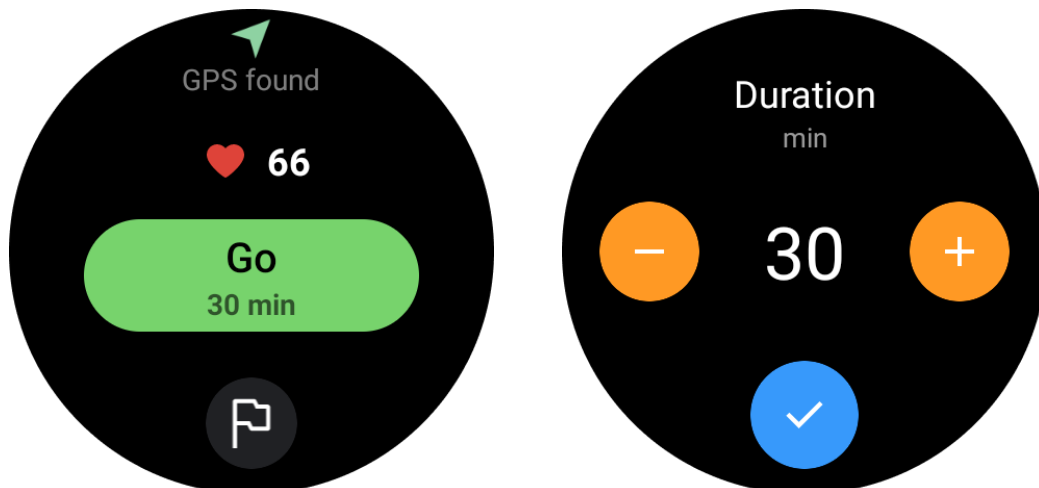
- Öppna TicExercise-appen på klockan.
- Välj önskad sport.
- Tryck på Start för att börja spela in sportdata.
- Använd roterande krona eller rulla på skärmen för att visa mer data under träningen.
- För att avsluta träningen kan du skjuta åt höger och trycka på "Avsluta" för att avsluta träningen och spara träningsdata.



Sätt träningsmål

- Tryck på flaggikonen.
- Du kan sätta mål enligt tid, kalorier eller distans.
- Använd roterande krona eller tryck på +/- -ikonen för att justera värdena.

Olika träningsformer stöder olika måltyper. Du kan kontrollera om det förinställda målet uppnåtts under och efter övningarna.



Hantera träningsformer

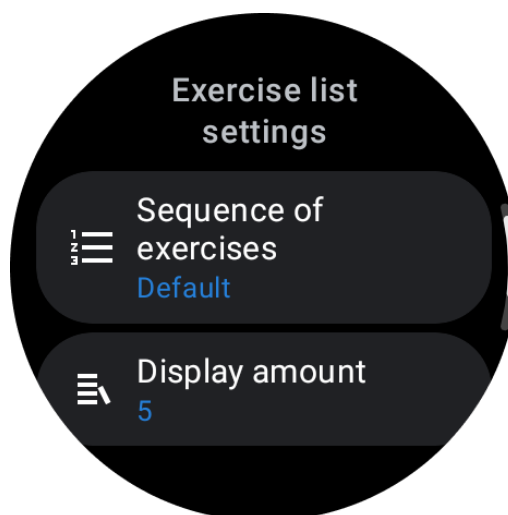
Tryck på "Mer" för att se fler typer av träning. Vi har sorterat listan i bokstavsordning för att hjälpa dig att snabbt hitta den motsvarande träningsformen.

För att ändra antalet övningar som visas på startsidan,

gå till Inställningar -> Inställningar för övningslista -> Visa mängd -> välj antalet (5, 10, 15, 20, 50, Alla).

För att ändra ordningen de visas i,

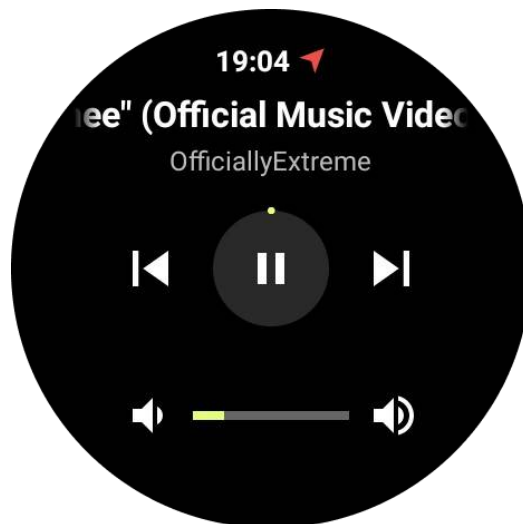
gå till Inställningar -> Inställningar för övningslista -> Ordning på övningar.



Musikkontroll under träning

Under träning kan du svepa åt vänster för att byta till musikstyrningskortet, där du kan kontrollera musikuppspelning, pausa, hoppa till föregående eller nästa låt och mer.

Observera: För att styra musik som spelas på din telefon måste din smartklocka vara ansluten till din telefon via Bluetooth.



Pausa & återuppta träning

Manuell paus och återupptagning

Svep åt höger på träningsskärmen för att byta till paussidan. Här kan du trycka på pausknappen för att stoppa träningen. Gränssnittet visar pausens varaktighet. Tryck igen för att återuppta träningen.



Automatisk paus och återupptagning:

När klockan upptäcker att du har slutat träna, kommer den automatiskt att pausa. När den upptäcker att du har återupptagit träningen, kommer den automatiskt att återuppta.

För att aktivera den här funktionen, gå till Inställningar -> aktivera "Auto paus".

Observera: Automatisk paus och återupptagning är för närvarande endast tillgängliga för utomhuspromenader, utomhuslöpning, inomhuslöpning, klättring, terränglöpning, Autowalk och Autorun-träningsformer.

GPS-positionering

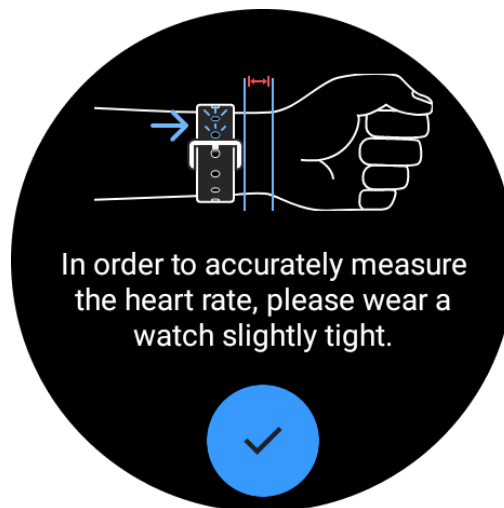
Tiden för initial GPS-positionering kan vara längre. Det rekommenderas att positionera i ett öppet område utan hinder. Placera klockan platt på bröstet med klockskärmen uppåt mot himlen.

Observera: Börja träna efter en lyckad positionering. Om du rör dig innan GPS har lyckats lokalisera kan positioneringstiden bli längre eller misslyckas.

Registrera hjärtfrekvens under träning

Klockan måste sitta tätt runt handleden. Klockan MÅSTE placeras minst en fingers bredd bort från handledbenet så att en handledsflexion inte fysiskt berör klockan.

Se bilden nedan för att bära klockan:



Observera: Innan du tränar, spänn klockan hårdare än vanligt för att undvika att hjärtfrekvenssensorn inte fäster på huden på grund av svett, vilket kan påverka hjärtfrekvensvärdenas noggrannhet.

Överdriven handledshår och tatueringar kan påverka hjärtfrekvensvärdenas noggrannhet.

Visa träningsposter

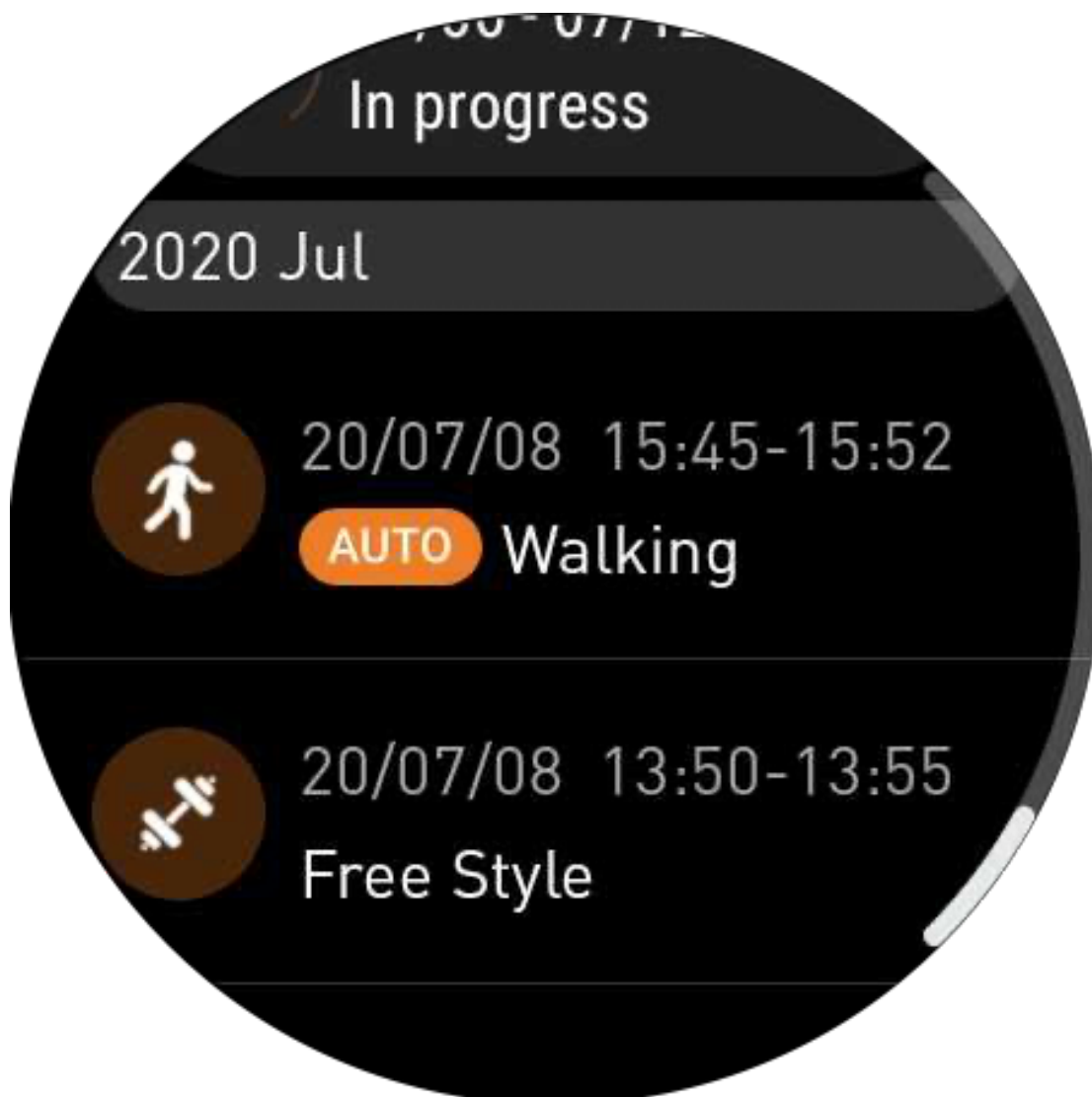
När du är klar med träningen kommer appen att generera en sammanfattning av din träning, inklusive varaktighet, total distans, totala steg, totala förbrända kalorier, etc.

Observera: Olika träningsformer visar olika datatyper.



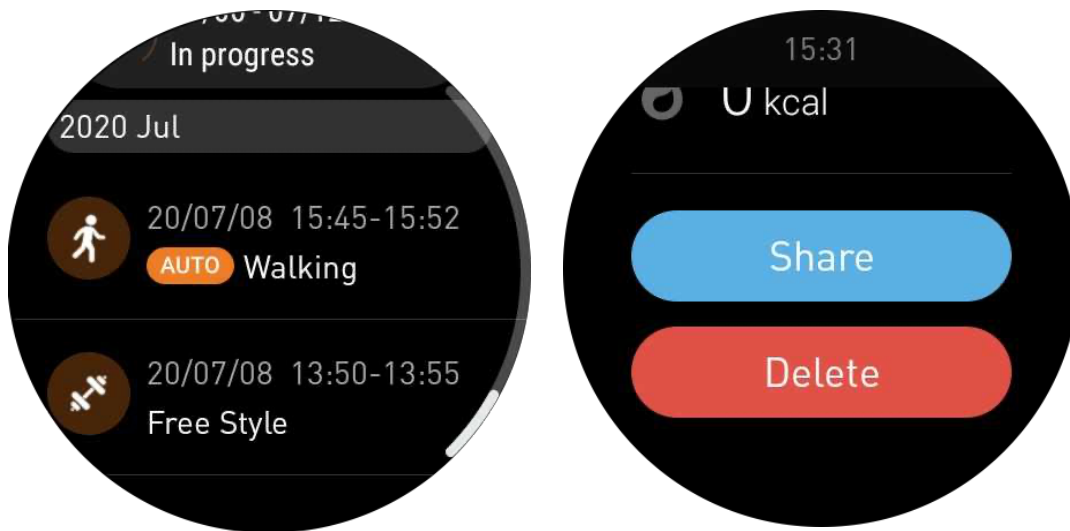
Kontrollera träningshistoriken

På TicExercise-startsidan kan du svepa åt vänster för att se tidigare poster.



Dela eller radera träningsposter

- Tryck på träningsposten och skrolla ned till sidans botten.
- Tryck på "Dela" eller "Radera" för att ta bort denna post.



VO2 Max & Återhämtningstid

1. Stödda träningsformer: utomhuslöpning, utomhuspromenad, cykling, inomhuslöpning
2. Utdataförhållanden:

För löp- och gåträning krävs en genomsnittlig hastighet på över 4 km/timme och en varaktighet på över 10 minuter.

För cykelträning krävs en genomsnittlig hastighet på över 15 km/timme och en varaktighet på över 5 minuter (vägcykling rekommenderas).

Observera:

- Vid första användningen krävs en internetanslutning för att initiera algoritmen. Anslut dig till din telefon eller Wi-Fi innan du öppnar TicExercise-appen.
- För att säkerställa data noggrannhet, var god fyll i din personliga information (kön, ålder, längd, vikt) noggrant.
- Om träningsvaraktigheten är för kort eller antalet träningspass är för lågt kan avvikelser vara större. Efter att ha fortsatt att träna kommer värdet gradvis att stabiliseras.
- Den faktiska träningen bör vara i linje med den valda träningsformen; inkonsekvens kan leda till en större värdeavvikelse.



Synkronisera data med din telefon

Om klockan är ansluten till mobil och klockans mobilnätverk eller WLAN är tillgängligt kan du synkronisera sportdata till Mobvoi Health-appen på telefonen.

Automatisk träning igenkänning - TicMotion

Aktiv igenkänning utan manuell inställning: Efter att den aktiva igenkänningen är aktiverad, kommer din klocka aktivt känna igen din kontinuerliga, långvariga aktivitet.

Automatisk igenkänning av träning

Innan din typ av rörelse exakt identifieras börjar TicMotion förbikänna i bakgrunden, och träningsposten kommer inte att genereras under förbikänningsfasen.

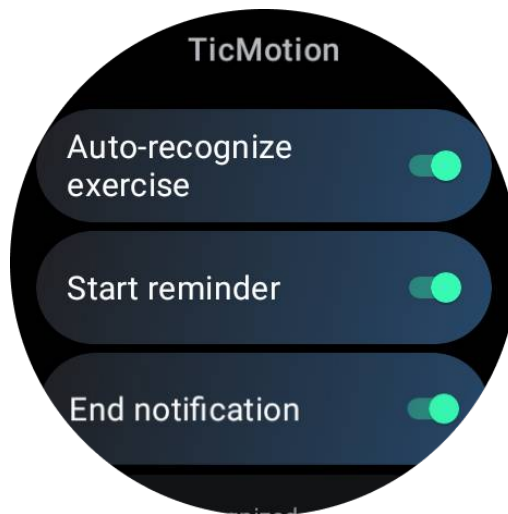
Startpåminnelse

När du har tränat i flera minuter kommer din klocka att känna igen typen av aktivitet och visa en aktivitetsgränssnitt med vibration för att visa realtidsaktivitetsdata. Om du stänger av startpåminnelsen, medan den aktiva igenkänningen fortfarande är på, kommer klockan inte längre visa aktivitetsgränssnittet, men kommer fortfarande att registrera din aktivitet.

Avslutningsavisering

När aktiviteten är avslutad kommer din klocka automatiskt avsluta igenkänningen och generera en aktivitetspost och sedan visa detaljerad aktivitetsdata genom push-avisering. Om du stänger av avslutningsaviseringen, medan den aktiva igenkänningen fortfarande är

på, kommer klockan inte längre pusha aviseringar efter att aktiviteten är avslutad, men kommer fortfarande att registrera din aktivitet.



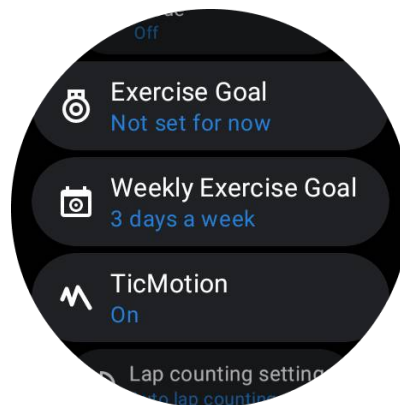
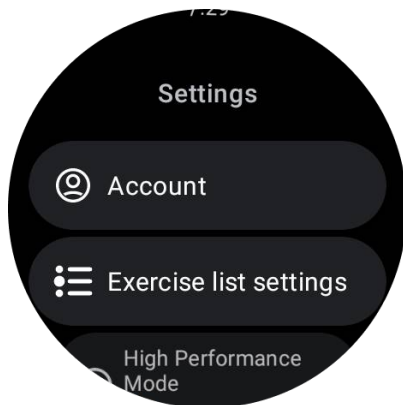
Ställ in din TicMotion

I Inställningar -> TicMotion kan du välja att aktivera eller inaktivera TicMotion-funktionen. Du kan välja att aktivera eller inaktivera start- och avslutningsigenkänningsaviseringar. Du kan aktivera önskade träningsformer i alternativet "Identifierad aktivitet", som promenader, löpning och cykling (inaktiverade som standard, måste aktiveras manuellt).

Observera:

- Automatisk igenkänning av löpning kräver kontinuerlig löpning i mer än 1 minut.
- Automatisk igenkänning av promenad kräver kontinuerlig promenad i 5 minuter och en stegfrekvens på mer än 120 steg/minut.
- Automatisk igenkänning av cykling kräver kontinuerlig cykling i 5 minuter.

TicExercise-inställningar



Högprestandaläge

Det kommer att övervaka din plats kontinuerligt via GPS och öka frekvensen av sina uppdateringar när det är aktiverat. Observera att denna funktion kommer att öka strömförbrukningen.

Träningsmål

Om du väljer det motsvarande målet kommer vi att ge motsvarande påminnelser baserat på ditt mål och betygssätta träningen efter att den är avslutad i utomhusträningsformen. Om du väljer "Inte inställt än" kommer inte denna funktion att vara aktiverad. För mer detaljer, se Inställningar -> Användarhjälp -> TicCoach på din klocka.

Veckomål för träning

Ställ in dina veckodagar för träning, och appen kommer att visa det i gränssnittet för träningshistorik och kachgränssnitt, vilket gör det enkelt att kontrollera om du har uppnått ditt mål.

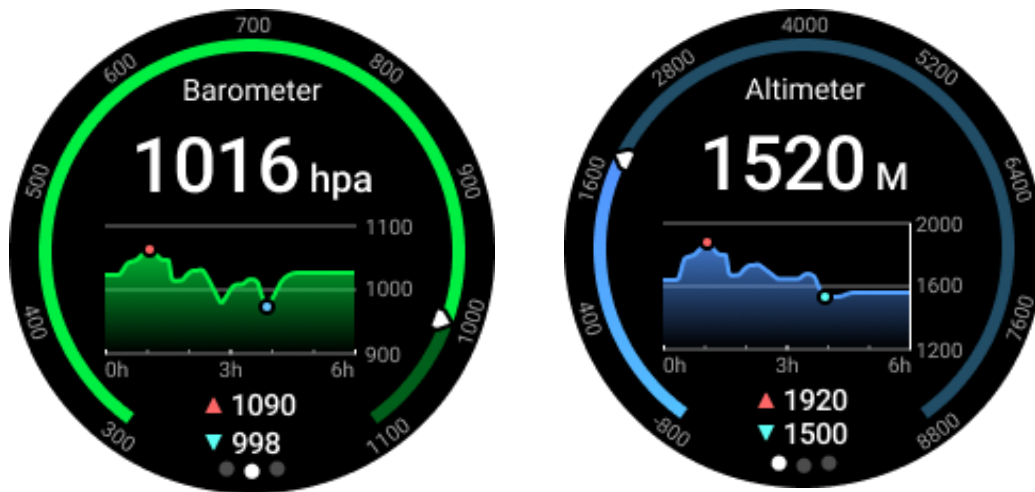
Inställningar för räkning av varv

Du kan välja manuell varvräkning eller automatisk varvräkning. Efter att ha valt automatisk varvräkning kan du välja varvavståndet. När det inställda avståndet är uppnått kommer appen automatiskt att räkna det som ett varv.

Tal till text (TTS)

När du aktiverar TTS kommer TicExercise att meddela din träningsstatus och data när du startar, under och efter träningen.

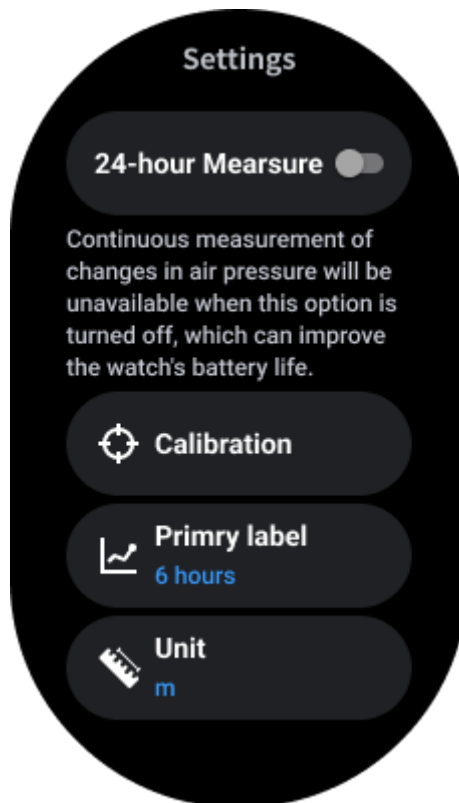
TicBarometer



- Efter att ha aktiverat barometerfunktionen kan du kontrollera barometriskt tryck och höjddata.
- För att visa höjddata måste du aktivera Google Location Accuracy-switchen för att få mer exakt höjddata. Gå till Inställningar -> Plats -> Google Location Accuracy.

24-timmarsmätning

Efter att ha aktiverat 24-timmarsövervakning kan du övervaka data under hela dagen utan att öppna TicBarometer-appen.



Kalibrering

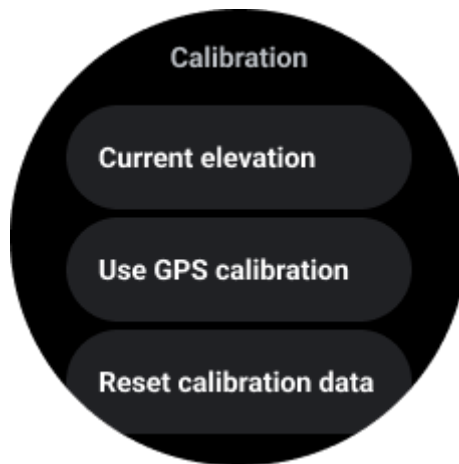
Kalibreringsmetoder inkluderar att ange aktuell höjd och använda GPS-kalibrering

Ange aktuell höjd

- Du måste manuellt ange specifik höjddata. TicBarometer-appen kommer att använda dessa data som grund för att beräkna och visa följande data tills kalibreringsdata återställs.

Använd GPS-kalibrering

- När du använder GPS-kalibrering måste du kalibrera på ett öppet område. Efter framgångsrik kalibrering kommer TicBarometer-appen att använda dessa data som grund för att beräkna och visa följande data tills kalibreringsdata återställs.



Ändra tidsintervall

- Trendernas omfång kan visa 2, 6, 12, 24 timmar av dessa fyra olika stilar, och diagramvisningen kommer att ändras enligt användarens val.

Essential-läge

Essential-läge är ett strömsparläge med hälsoövervakningsfunktioner och verktyg.

När klockan går in i Essential-läge kommer den visa en avisering som informerar om att klockan är i Essential-läge genom att trycka på den roterande kronan.



Observera: För att spara batteri på natten kommer din klocka automatiskt att gå in och ut ur Essential-läge som standard. Du kan ställa in start- och sluttid i Essential-lägeinställningsappen enligt dina egna vanor. Gå till "Essential mode settings APP -> Auto switch by schedule" inställningar och se mer detaljer.

Hälsoövervakning

Essential-läge stödjer olika hälsoövervakningsfunktioner, inklusive hjärtfrekvens, syre i blodet, stress, sömn och daglig aktivitet.

Observera att inte all hälsoinformation kan visas i Essential-läge. För att se all tillgänglig data måste du växla till smartt läge genom att långtrycka på sidoknappen och hitta dagens eller historiens hälsoinformation via TicApps (på din klocka) eller Mobvoi Health-appen (på din telefon).

Hjärtfrekvens

Stödjer aktiv detektion och 24-timmars passiv övervakning.

Aktiv detektion kan utföras genom att byta till Hjärtfrekvens ULP-tilet.



24-timmars passiv övervakning kräver att 24-timmarsövervakningsinställningen i TicPulse-appen i smartt läge aktiveras. Övervakningsfrekvensen förblir konstant med smartt läge.

Syre i blodet

Stödjer aktiv detektion och 24-timmars passiv övervakning.

Aktiv detektion kan utföras genom att byta till Syre i blodet ULP-tilet.



24-timmars passiv övervakning kräver att 24-timmarsövervakningsinställningen i TicOxygen-appen i smartt läge aktiveras.

Stress

Stödjer 24-timmars passiv övervakning.

För att aktivera passiv övervakning måste 24-timmars övervakningsinställningen i TicZen-appen i smartt läge aktiveras.

Sömn

Stödjer sömnspårning, inklusive sömnstadier, realtids syre i blodet, andningsfrekvens och hudtemperatur under sömnen.

Se mer detaljer i TicSleep-appen.

Daglig aktivitet

Stödjer spårning av dina dagliga aktiviteter, inklusive steg, förbrända kalorier, aktiva timmar, klättrade våningar, osv.

Vänligen byt till Kalorier ULP-tilet för att se dina kalorier förbrända idag.



Funktioner och Verktyg

Det finns även några praktiska verktyg tillgängliga, såsom läggdagsläge, sömnalarm, kompass, osv.

Läggdagsläge

Efter aktivering av läggdagsläge kommer bakgrundsbelysningen att vara inaktiverad och en månikon visas på ULP-displayen. Bakgrundsbelysningen kan fortfarande aktiveras genom att rotera den roterande kronan.

Så aktiverar du läggdagsläge:

1. Automatiskt: Om läggdagsläge redan är aktiverat i smartt läge, fortsätter det i Essential-läge automatiskt.
2. Manuell aktivering: Tryck och håll den roterande kronan intryckt i mer än 1 sekund för att aktivera/inaktivera läggdagsläge.

Sömnalarm

Sömnväckarklockan i Essential-läge kommer från TicSleep. Se detaljer i TicSleep-appen.

När alarmet går av kan du trycka på den roterande kronan för att gå in i snoozeläge eller trycka på sidoknappen för att avsluta alarmet.

Kompass ULP-tile

När du byter till Kompass ULP-tile kan du identifiera riktningar. Efter 1 minut kommer det att timea ut och återgå till Tid ULP-tilet.



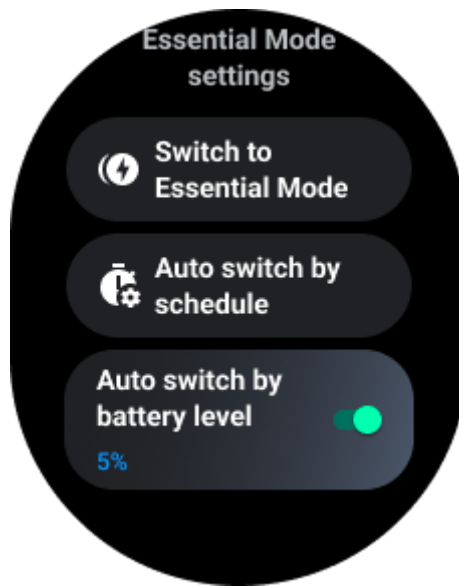
Om din klocka påverkas av magnetiskt fältstörning kommer den att visa "CAL". Vid den här tiden måste du kalibrera kompassen innan du kan använda den igen.



Hur man byter till Essential-läge?

Essential-läge kan aktiveras med olika metoder, inklusive manuell, schemalagd, smart och lågströmsbyten.

Du kan komma åt Essential-lägeinställningsappen genom att navigera genom app-listan eller genom att klicka på batteriikonen i QSS-facket.

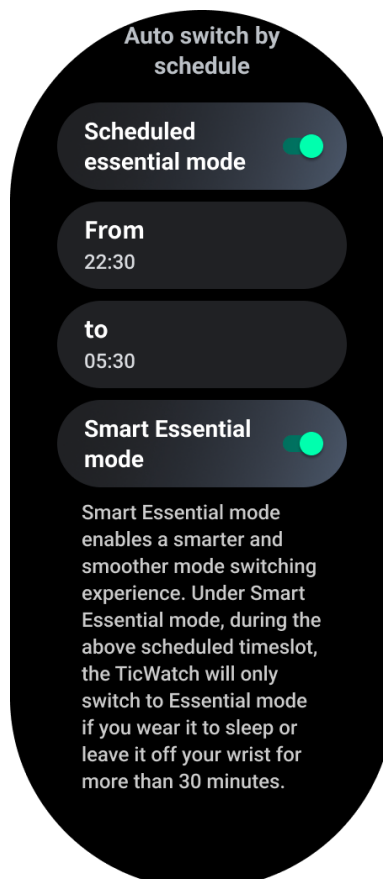


Manuell aktivering

Genom att klicka på "Byt till Essential-läge" kan klockan manuellt aktivera Essential-läge.

Automatisk växling enligt schema

Den här inställningen är aktiverad som standard.



Schemalägg Essential-läge

Du kan anpassa start- och sluttid baserat på dina vanor. Klockan kommer automatiskt att aktivera och inaktivera Essential-läge under den inställda tidsperioden.

Smart Essential-läge

Smart Essential-läge möjliggör en smartare och smidigare lägesväxlingsupplevelse. Under den ovanstående schemalagda tidsperioden kommer TicWatch endast att växla till Essential-läge om du bär den när du sover eller om du tar av den från handleden i mer än 30 minuter.

Observera: Det finns en konflikt mellan schemalagt/smart Essential-läge och skärmlås. Efter att skärmlåset har ställts in, när klockan återvänder från Essential-läge kan skärmlåset inte hoppas över. Du måste låsa upp skärmen manuellt.

Innan skärmen låses upp, eftersom systemet inte har startat helt, är vissa funktioner begränsade. Därför rekommenderar vi att du aktiverar bara en av dessa alternativ samtidigt.

Automatisk växling baserat på batterinivå

Om det här alternativet är aktiverat kommer klockan automatiskt att gå in i Essential-läge när batterinivån sjunker under 5%.

Hur man avslutar Essential-läge?

Tryck och håll in sidoknappen tills startskärmen visas för att avsluta Essential-läge och gå in i Wear OS Smart-läge.

Andra appar och funktioner

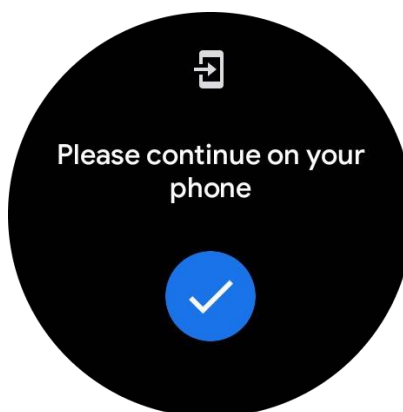
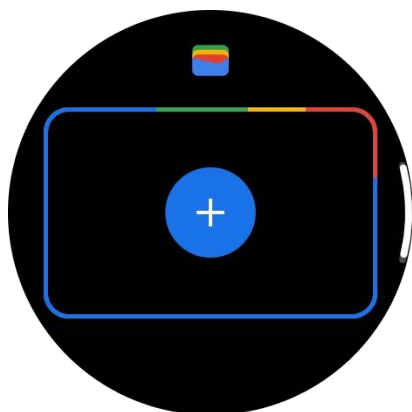
Installera nya appar

- Starta Play Store-appen och logga in på ditt Google-konto på din klocka.
- Bläddra i appar efter kategori eller sök efter appar efter nyckelord.
- Tryck på Hämta för att ladda ner och installera appen på din klocka.

Google Wallet

Lägg till ett kreditkort eller bankkort

1. Dubbeltryck på sidoknappen för att öppna Google Wallet.
2. Efter handledningen är klar, tryck på "Lägg till kort"-ikonen.
3. Följ anvisningarna på din telefonens skärm för att lägga till ett kreditkort eller bankkort.



Google Maps

När du laddar ner Google Maps-appen från Play Store kan du använda navigation, hitta lokala destinationer eller din plats och få annan användbar information på din klocka.

Viktigt:

- För att använda navigation måste du tillåta platsspårning på din telefon och smartklocka.
- Kartor på din Wear-enhet använder den distansenhet som är inställd på din parkopplade telefon.

Få riktningar på din klocka

För att få riktningar på din klocka kan du starta navigation på din klocka eller på din parkopplade telefon. Rutten visas på din telefon, och när du följer den får du riktningar för varje sväng på din klocka. Kartor stödjer för närvarande navigation för cykling, körning och promenad.

Tips: När du tillåter plats på din telefon fungerar navigation på din klocka även när din telefon är låst. [Läs hur du tillåter plats på din telefon.](#)

Sök efter platser

1. Om du inte kan se din klockskärm, väck upp klockan.
2. Dra uppåt för att hitta dina appar och öppna Kartor-appen.
3. För att välja från ditt hem, arbete eller senaste platser, tryck på Sök.

Använd din klocka utan din telefon i närheten

Du kan starta navigation på din klocka utan din telefon i närheten. Du kan också aktivera spegling och starta navigation på din telefon och sedan lämna din telefon bakom dig. När du aktiverar spegling tar din klocka över navigationen från din telefon. Detta fungerar endast på klockor som är parkopplade med Android-enheter.

För att starta navigation från din klocka:

1. Öppna Kartor från din klocka.
2. Använd röst- eller tangentbordet för att ange din destination. Du kan också trycka på kartan för att se din plats.
3. Välj ditt transportsätt. Här kan du se din beräknade ankomsttid.
4. Starta din promenad, cykeltur eller biltur.

Läs mer på [Google Maps Hjälp](#)

Klockinställningar

Anpassa inställningar för din klocka. Tryck på den roterande kronan och gå in i appstartaren. Tryck på Inställningar-appen

Anslutning

Bluetooth

Anslut till din telefon via Bluetooth.

- Den visar din nuvarande anslutna enhet.
- Tryck på Bluetooth -> Para ny enhet, om du vill parkoppla med en ny enhet.
- Aktivera eller inaktivera

Wi-Fi

Aktivera Wi-Fi-funktionen för att ansluta till ett trådlöst nätverk.

- I Inställningar-appen, tryck på Anslutning -> Wi-Fi och tryck på omkopplaren för att aktivera den.
- Tryck på Lägg till nätverk för att välja ett från Wi-Fi-nätverkslistan
- Låssymbolen betyder att nätverken kräver ett lösenord. Du kan ange lösenordet på din telefon eller klocka

NFC

Du kan använda den här funktionen för att göra betalningar och köpa biljetter för transporter eller evenemang efter att ha laddat ner de nödvändiga apparna.

Flygplansläge

Detta inaktiverar alla trådlösa funktioner på din klocka. Du kan endast använda icke-nätverkstjänster.

I Inställningar -> Anslutning -> Flygplansläge för att aktivera det.

Skärm

Du kan ändra skärminställningarna. Gå till Inställningar -> Skärm.

Alltid på skärm

Sätt skärmen att alltid vara på medan du bär din klocka. Du kan välja mellan AMOLED- och Ultra-lågeffektsskärm.

Bakgrundsljusfärg:

Ändra färgen på Ultra-lågeffektsskärmen.

Justera ljusstyrkan

Justera skärmens ljusstyrka. Du kan använda den roterande kronan för att justera värdet.

Anpassad ljusstyrka: Ställ in klockan att automatiskt justera ljusstyrkan beroende på omgivande ljusförhållanden.

Luta för att väcka

Ställ in för att aktivera skärmen genom att lyfta handleden när du bär klockan.

AMOLED: Luta för att väcka AMOLED-skärmen.

Bakgrundsbelysning: Luta för att väcka Ultra-lågeffektsskärmen.

Av: Stäng av bakgrundsbelysningen i Essential-läge.

Teckenstorlek

Ställ in teckenstorleken på skärmen. Du kan använda den roterande kronan för att justera den.

Skärmtid

Ställ in tiden som klockan väntar innan den stänger av skärmens bakgrundsbelysning.

Synkronisera klockskärmen

Tryck på den roterande kronan och sidoknappen samtidigt för en skärmbild.

Öppna sedan appen "Mobvoi Health" på din telefon och tryck på "Synkronisera skärmbild" för att spara bilder i mobiltelefonens album.