
Instrukcja obsługi

Realme Watch S2

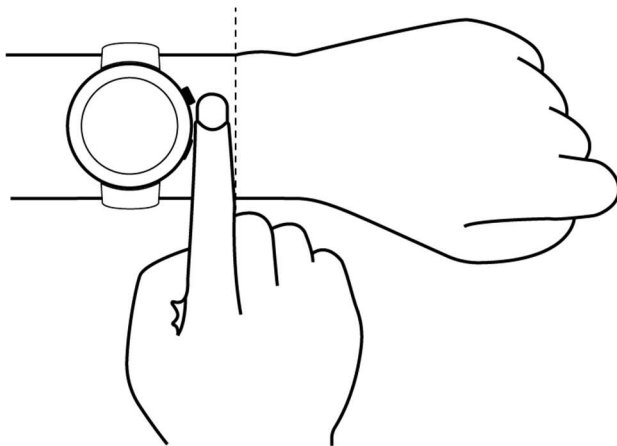
Spis treści

1. Rozpoczęcie pracy.....	3
1.1 Noszenie zegarka	3
1.2 Zmiana paska zegarka.....	4
1.3 Podłączanie zegarka do telefonu komórkowego	4
1.4 Włączanie/wyłączanie/ ponowne uruchamianie	5
1.5 Ładowanie zegarka.....	6
1.6 Przyciski zegarka i funkcje sterowania ekranem.....	7
1.7 Ustawianie czasu i języka	9
1.8 Ustawianie najczęściej używanych przełączników.....	9
1.9 Aktywacja trybu „ Nie przeszkadzać ”	10
1.10 Aktualizacja zegarek i wersja aplikacji	11
1.11 Przywracanie ustawień fabrycznych.....	11
2. Zarządzanie aplikacjami.....	11
2.1 Przypomnienie o wiadomości i usuwanie wiadomości.....	11
2.2 Odbieranie połączeń za pomocą zegarka	12
2.3 Odbieranie i odrzucanie połączeń.....	13
2.4 Przeglądanie rejestru połączeń przychodzących.....	13
Kontrola muzyki	14
2.6 Pogoda.....	14
2.7 Budzik	15
2.8 Zegar.....	15
2.9 Stoper.....	15
2.10 Zegar światowy	16
2.10 Latarka	16
2.11 Przeszukiwanie telefonu komórkowego.....	16
2.12 Fotografowanie za pomocą pilota.....	17
2.13 Wybieranie głosowe AI	17
2.14 Asystent głosowy AI.....	17
2.15 Tryb oszczędzania energii.....	18

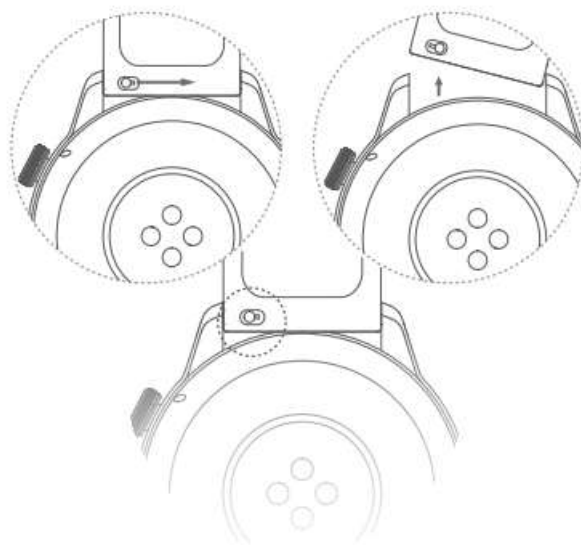
2.1 6 Tryb oszczędzania energii zdefiniowany przez użytkownika	18
2.17 Przypomnienie o zdarzeniu	18
3. Ćwiczenie naukowe	19
3.1 Ćwiczenie	19
3.2 Automatyczna identyfikacja ćwiczeń.....	19
3.3 Kursy biegowe.....	20
3.4 Dane dotyczące aktywności	20
4. Zarządzanie zdrowiem.....	21
4.1 Tętno	21
4.2 Tlen we krwi	22
4.3 Sen.....	23
4.4 Stres	23
4.5 Kursy oddechowe	24
4.6 Energia ciała.....	24
4.7 Głośność otoczenia.....	25
4.8 Śledzenie cyklu menstruacyjnego	25
4.9 Przypomnienie o siedzącym trybie życia	25
4.10 Picie wody przypomnienie	25

1. Rozpoczęcie pracy

1.1 Noszenie zegarka



1.2 Zmiana paska zegarka



1.3 Podłączanie zegarka do telefonu komórkowego

Gdy jest używany po raz pierwszy, ładuj go , aż zegarek zawibruje i pojawi się logo przed włączeniem zasilania . Po kliknięciu, aby wybrać odpowiedni język, przejdź do interfejsu parowania i postępuj zgodnie z instrukcjami zegarka, aby kontynuować proces parowania.

- **Użytkownik skanuje kod QR w celu sparowania:**
 - a. W sklepie z oprogramowaniem wyszukaj „realme Link” , pobierz i zainstaluj aplikację realme Link lub zaktualizuj istniejącą aplikację realme Link na swoim telefonie do najnowszej wersji;
 - b. Aktywować realme Link APP, zarejestruj konto i zaloguj się, a następnie włącz uprawnienia związane z APP na podstawie wyskakujących monitów. Kliknij Home -> Dodaj urządzenia -> Zeskanuj kod QR na interfejsie zegarka -> Telefon wyświetli monit o sparowanie i potwierdź parowanie -> Ustaw zgodnie z monitami, aż parowanie zostanie zakończone .
- **Ręczne parowanie przez użytkownika**
 - a. Przesuń palcem w górę po interfejsie parowania zegarka, aby przejść do interfejsu parowania ręcznego ;
 - b. Otwórz aplikację realme Link , zarejestruj konto i zaloguj się, a następnie postępuj zgodnie z wyświetlanymi monitami, aby włączyć uprawnienia związane z aplikacją. Kliknij Home -> Dodaj urządzenie -> Wybierz urządzenie do ręcznego parowania poniżej interfejsu skanowania -> Kliknij realme Watch S2 , aplikacja automatycznie wyszuka nazwę urządzenia Bluetooth zegarka i wyświetli ją. Kliknij nazwę Bluetooth zegarka, aby

wyświetlić prośbę o sparowanie i ją potwierdzić. Ustaw zgodnie z monitami, aż parowanie zostanie zakończone.

Opis

- PO POMYŚLNYM SPAROWANIU ZEGAREK WYŚWIELI EKRAN POTWIERDZAJĄCY PAROWANIE I ZSYNCHRONIZUJE INFORMACJE ZWIĄZANE Z TELEFONEM KOMÓRKOWYM (DATĘ, POWIADOMIENIA ITP.).
- JEŚLI PAROWANIE SIĘ NIE POWIEDZIE, ZEGAREK WYŚWIELI EKRAN BŁĘDU PAROWANIA I POWRÓCI DO STRONY WIĄZANIA .
- ZEGAREK MOŻE BYĆ POŁĄCZONY TYLKO Z JEDNYM TELEFONEM KOMÓRKOWYM W TYM SAMYM CZASIE. JEŚLI CHCESZ POŁĄCZYĆ SIĘ Z INNYMI TELEFONAMI KOMÓRKOWYMI, NAJPIERW PRZEJDŹ DO APLIKACJI realme Link APP -> HOME -> KLIKNIJ URZĄDZENIE -> KLIKNIJ USUŃ URZĄDZENIE .

1.4 Włączanie/wyłączanie/ ponowne uruchamianie

Włącz zasilanie

- W stanie wyłączonym naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby włączyć urządzenie.
- W stanie wyłączonym, po podłączeniu ładowarki w celu naładowania , zegarek włączy się automatycznie.

Wyłączanie zasilania

- Po włączeniu naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby wyświetlić interfejs opcji wyłączenia / ponownego uruchomienia, kliknij „ Wyłącz ” .
- W stanie włączenia kliknij przycisk , aby przejść do interfejsu „Lista aplikacji” i wybierz „Ustawienia” -> System - > Wyłącz zasilanie ”.
- Zegarek wyłączy się automatycznie gdy poziom naładowania baterii jest bardzo niski.

Uruchom ponownie

- Po włączeniu naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby wyświetlić interfejs opcji wyłączenia/ponownego uruchomienia, kliknij „ Uruchom ponownie”.
- W stanie włączenia kliknij przycisk, aby przejść do interfejsu „Lista aplikacji” i wybierz „Ustawienia” -> System - > Uruchom ponownie”.

Wymuś ponowne uruchomienie

- wymusić ponowne uruchomienie zegarka , możesz nacisnąć i przytrzymać przycisk zegarka dłużej niż 8 sekund .

1.5 Ładowanie zegarka

Ładowanie

1. Podłącz zasilacz do gniazdka elektrycznego;
2. Wyrównaj port ładowania z tyłu zegarka z metalowymi stykami na podstawie ładującej i dopasuj, aż na ekranie zegarka pojawi się wskaźnik ładowania;

OPIS

- Zaleca się, aby do ładowania zegarka używać dołączonego specjalnego kabla ładującego oraz ładowarki realme o znamionowym napięciu wyjściowym 5 V i znamionowym natężeniu wyjściowym 0,5 A.
- Po wyłączeniu zegarka z powodu niskiego poziomu naładowania podłącz zasilanie. Zegarek włączy się automatycznie wkrótce po naładowaniu.

Czas ładowania

Zegarek można w pełni naładować w ciągu około 2 godzin. Gdy wskaźnik ładowania pokazuje 100%, oznacza to, że zegarek jest w pełni naładowany. Proszę odłączyć ładowarkę natychmiast po pełnym naładowaniu.



OPIS

- Prosimy ładować zegarek w suchym i dobrze wentylowanym miejscu.

-
- Przed ładowaniem należy osuszyć port ładowania, aby uniknąć zwarcia lub innych zagrożeń spowodowanych brudnymi stykami metalowymi lub przedostaniem się wody.
 - Przed rozpoczęciem ładowania należy zadbać o to, aby interfejs ładowania oraz stacja ładująca były suche. Należy również pamiętać o wytarciu wody i plam potu.
 - Zaleca się utrzymanie temperatury otoczenia w przedziale od 0 do 45 ° C.
 - Aby chronić baterię żywotność produktu, prąd ładowania będzie zmniejszony w zimnym i niskim otoczeniu, a czas ładowania może być dłuższy, ale nie wpłynie to na żywotność baterii.

Sprawdź moc baterii

Poziom naładowania baterii zegarka można sprawdzić następującymi sposobami.

Sposób 1: Zegarek automatycznie zidentyfikuje scenariusz ładowania. Po podłączeniu zegarka do źródła zasilania sprawdź interfejs wskaźnika ładowania, który pojawi się automatycznie.

mocy baterii . Możesz kliknąć przycisk lub przesunąć w prawo, aby wyjść z interfejsu ładowania.



Sposób 2: W aplikacji realme Link możesz sprawdzić procent naładowania baterii na stronie urządzenia

1.6 Przyciski zegarka i funkcje sterowania ekranem

Zegarek wyposażony jest w kolorowy ekran , który obsługuje funkcje pełnoekranowego dotyku, przesuwania w górę, przesuwania w dół, przesuwania w lewo, przesuwania w prawo, a także długiego naciśnięcia.



przycisk

Operacja	Funkcja s	Uwagi
Kliknij	1. Gdy ekran zegarka jest czarny, kliknij przycisk , aby podświetlić ekran; 2. Gdy zegarek wyświetla interfejs interfejsu tarczy , kliknij przycisk w górę, aby przejść do interfejsu listy aplikacji; 3. Gdy zegarek wyświetla interfejs bez tarczy, kliknij przycisk w górę, aby powrócić do głównego interfejsu tarczy; 4. Kliknij przycisk fizyczny, aby przejść do listy ćwiczeń	Wyjątki stanowią specjalnie zdefiniowane sytuacje, takie jak rozmowy telefoniczne i wydarzenia sportowe.
Naciskać	1. Gdy zegarek jest wyłączony, naciśnij i przytrzymaj górny przycisk przez 2 sekundy, aby go włączyć ; 2. Gdy zegarek jest włączony, naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 5 sekund, a pojawi się ekran z opcją wyłączenia/ponownego uruchomienia.	

Podstawowe gesty ekranowe

Operacja	Funkcja s
Pojedyncze kliknięcie	Wybierz OK
Długie naciśnięcie	Gdy zegarek wyświetli interfejs tarczy, naciśnij go i przytrzymaj , aby przejść do interfejsu przełączania pokręteł ;
S wytrzeć	Wyświetl powiadomienia o wiadomościach (przesuń palcem w górę po interfejsie wybierania)
spadek	Wyświetl sterowanie cgo to (przesuń palcem w dół na interfejsie pokrętła)

Przesuń w lewo lub prawo	Przeglądaj dane dotyczące aktywności , zapisy snu, tętna, pogody i inne karty
Przesuń w prawo	Powrót do poprzedniego ekranu

Jasny ekran

- Kliknij przycisk , aby podświetlić ekran;
- Unieś nadgarstek lub obróć go do wewnątrz, aby podświetlić ekran;

Ekran spoczynkowy

- Gdy ekran jest włączony, opuszczenie nadgarstka lub obrócenie go na zewnątrz spowoduje wyłączenie ekranu;
- Gdy ekran jest włączony i włączona jest funkcja wyłączania ekranu , a Twoja dłoń całkowicie zakryje ekran, ekran wyłączy się;
- Po włączeniu ekranu poprzez naciśnięcie przycisku lub podniesienie nadgarstka w celu włączenia ekranu, ekran zegarka wyłączy się automatycznie, jeśli nie zostanie wykonana żadna czynność.

Opis

- Kliknij przycisk , aby przejść do listy aplikacji, wybierz „Ustawienia” -> Wyświetlacz i jasność - > Czas wyłączenia ekranu ", aby ustawić czas wyłączenia ekranu . Ustawienie domyślne to " 5 sekund s ".

1.7 Ustawianie czasu i języka

Nie ma potrzeby ustawiania czasu zegarka. Po zsynchronizowaniu zegarka z telefonem , czas telefonu zostanie automatycznie zsynchronizowany z zegarkiem.

Jeśli zmienisz czas lub język w swoim telefonie komórkowym , zmiany zostaną zsynchronizowane po połączeniu zegarka z telefonem komórkowym przez Bluetooth.

1. 8 Ustawianie najczęściej używanych przełączników

Po pomyślnym sparowaniu zegarka z aplikacją realme Link możesz włączyć następujące

przełączniki, aby skorzystać z odpowiednich funkcji udostępnianych przez urządzenie ze strony -> Przypomnienia o zdrowiu :

- Automatyczny pomiar tętna
- Monitorowanie tętna w spoczynku
- Automatyczny monitoring ciśnienia
- Automatyczny monitoring stężenia tlenu we krwi
- Automatyczny monitoring głośności otoczenia
- Automatyczny monitoring energii ciała
- Przypomnienie o osiągnięciu celu
- Przypomnienie o siedzeniu
- Przypomnienie o piciu wody

1.9 Aktywacja trybu „Nie przeszkadzać”

palcem w dół po interfejsie pokręćła , aby otworzyć panel sterowania i włączyć przełącznik „Nie przeszkadzać” , aby włączyć tryb Nie przeszkadzać .

Po włączeniu trybu Nie przeszkadzać w zegarku :

1. Połączenia przychodzące z telefonu będą przekazywane do zegarka, ale zegarek nie będzie wibrował, aby Ci o tym przypomnieć. Nadal możesz odebrać połączenie na zegarku.

Zakończ połączenie przychodzące .

2. Wiadomości i powiadomienia nie będą już Ci przypominać, a ekran nie będzie się podświetlał, gdy podniesiesz nadgarstek.

Opis

- Kliknij przycisk , aby przejść do listy aplikacji i wybierz „Ustawienia” -> Tryb Nie przeszkadzać ”.
- Włącz teraz : Natychmiast aktywuj tryb Nie przeszkadzać .
- Okres „Nie przeszkadzać ” : Po włączeniu tej opcji można ustawić okres „ Nie przeszkadzać ” .
- Przesuń palcem w dół po interfejsie wybierania, aby otworzyć panel sterowania cgo to , a następnie kliknij bezpośrednio „Nie przeszkadzać”, aby szybko aktywować funkcję „ Nie przeszkadzać ”.

1.1 0 Aktualizacja zegarek i wersja aplikacji

Aktualizacja wersji zegarka:

Zegarek i telefon komórkowy są normalnie połączone za pomocą aplikacji realme Link. Wybierz opcję „Aktualizacja urządzenia ” na stronie urządzenia w aplikacji realme Link , a pakiet aktualizacji wersji zostanie wykryty automatycznie.

Gdy dostępny jest pakiet aktualizacji, interfejs wyświetli monit „ Rozpocznij aktualizację ” . Kliknij , aby zaktualizować. Jeśli bateria zegarka jest słaba, umieść zegarek na stacji ładującej i naładuj go do poziomu ponad 25 %.

Opis

- Proszę cierpliwie czekać, aż aktualizacja interfejsu zegarka zostanie ukończona.

1.1 1 Przywracanie ustawień fabrycznych

Kliknij przycisk , aby przejść do interfejsu listy aplikacji . Wybierz „Ustawienia” -> System -> Przywróć ustawienia fabryczne ", a zegarek zostanie przywrócony do ustawień fabrycznych. Wszystkie Twoje dane zostaną wyczyszczone, więc zachowaj ostrożność .

2. Zarządzanie aplikacjami

2.1 Przypomnienie o wiadomości i usuwanie wiadomości

Przypomnienie o wiadomości

1. Po sparowaniu zegarka i połączeniu go z aplikacją realme Link kliknij „Synchronizuj powiadomienia z telefonu komórkowego” na stronie urządzenia aplikacji realme Link, włącz przełącznik „Synchronizuj powiadomienia z telefonu komórkowego ”, a także włącz przełącznik aplikacji, która ma wysyłać wiadomości.
2. Gdy zegarek odbierze nową wiadomość, zacznie wibrować, aby Ci o tym przypomnieć.
3. Możesz przesunąć palcem w górę po interfejsie wybierania , aby otworzyć listę wiadomości , a następnie przesunąć palcem w górę lub w dół ekranu, aby wyświetlić wiadomości. Zegarek może przechowywać do 100 nieprzeczytanych wiadomości. Po osiągnięciu 100 nieprzeczytanych wiadomości , najwcześniej otrzymana wiadomość zostanie nadpisana.

Opis

-
- Zegarek obsługuje następujące typy wiadomości: SMS, e-mail oraz wiadomości wysyłane przez aplikacje społecznościowe, takie jak Facebook, Instagram i WhatsApp.
 - Po odebraniu przez zegarek wiadomości tekstowej lub e-maila nie można na nią bezpośrednio odpowiedzieć na zegarku.
 - Jeśli ustawisz tryb Do-Not-Disturb, zegarek nadal będzie odbierał powiadomienia push, ale nie będzie wibrował, aby Ci o tym przypomnieć. Wiadomości będą zapisywane bezpośrednio na liście wiadomości.
 - Gdy telefon i zegarek są połączone przez Bluetooth, połączenia i wiadomości odbierane przez telefon będą przesyłane do zegarka przez Bluetooth. Istnieje pewne opóźnienie w przesyłaniu wiadomości Bluetooth, więc nie można uzyskać efektu równoczesnych przypomnień.
 - Jeżeli telefon komórkowy, zegarek i inne urządzenia Bluetooth są połączone w tym samym czasie, funkcje przypomnienia o wiadomościach i powiadomienia o połączeniach przychodzących w zegarku nie ulegną zakłóceniu.
 - Wiadomości głosowe i wiadomości graficzne można odbierać na zegarku, ale nie można ich odsłuchiwać ani oglądać na zegarku.

Usuwanie wiadomości

Możesz wybrać wiadomość do wyświetlenia, a następnie kliknąć ikonę „Dustbin” poniżej, aby usunąć wiadomość. Możesz również kliknąć ikonę „Dustbin ” na dole interfejsu listy wiadomości, aby wyczyścić wszystkie wiadomości.

2.2 Odbieranie połączeń za pomocą zegarka

Ustawienie częste kontakty i kontakty alarmowe

1. Otwórz stronę urządzenia realme Link APP i wybierz „Więcej funkcji -> Częste kontakty”.
2. Na stronie ustawień „Częste kontakty” możesz dodawać kontakty, sortować dodane kontakty, usuwać dodane kontakty i ustawiać kontakty alarmowe.
3. Kliknij przycisk na zegarku, aby przejść do listy aplikacji, wybierz „Telefon – Częste kontakty” i możesz zadzwonić do kontaktu za pomocą zegarka.

Opis

- Można ustawić 40 często używanych kontaktów (w tym kontakty alarmowe).
- Po skonfigurowaniu kontaktów alarmowych możesz szybko nacisnąć górny przycisk trzy razy, aby zadzwonić do kontaktu alarmowego.

-
- Aby wykonywać połączenia za pośrednictwem „Częstych kontaktów” na zegarku, zegarek i telefon muszą być normalnie połączone i sparowane.
 - W interfejsie odbierania połączeń możesz dostosować głośność połączenia, klikając małą ikonę głośnika i przesuwając ją w górę lub w dół .
 - Można zapisać 40 rekordów połączeń.

Cyferblat

Kliknij na przycisk umożliwiający przejście do listy aplikacji . Wybierz „Telefon -> Wybierz numer”, przejdź bezpośrednio do numeru telefonu, pod który chcesz zadzwonić i kliknij „ ikonę telefonu”, aby wykonać połączenie .

2.3 Odbieranie i odrzucanie połączeń

Zegarek jest normalnie połączony z telefonem. Gdy telefon odbiera połączenie przychodzące, zegarek zadzwoni i zawibruje, aby przypomnieć Ci o tym i wyświetlić numer lub nazwę dzwoniącego. Możesz wybrać, czy chcesz odebrać, czy odrzucić połączenie.

Opis

- Nazwa dzwoniącego pozostaje taka sama jak w telefonie komórkowym. Natomiast nieznany numer identyfikacyjny dzwoniącego oraz nazwa kontaktu z książki adresowej telefonu są zapisywane w książce adresowej dzwoniącego.
- Jeśli włączysz tryb Nie przeszkadzać, zegarek nadal będzie odbierał powiadomienia push o połączeniach przychodzących, ale nie będzie wibrował, aby Ci o tym przypomnieć.
- Podczas przypominania o wibracjach zegarka kliknij przycisk zegarka , aby wyłączyć wibracje.
- połączenia okaże się niewygodne lub połączenie zostanie zakończone, możesz się rozłączyć za pomocą przycisku rozłączenia na ekranie zegarka.

2.4 Przeglądanie rejestru połączeń przychodzących

1. Kliknij przycisk , aby przejść do listy aplikacji i wybierz „Telefon” -> Rejestr połączeń „, aby móc przeglądać rejestr połączeń zegarka.
2. Kliknij na dowolny rejestr połączeń , aby oddzwonić.
3. Przesuń palcem w lewo na dowolnym rejestrze połączeń , a następnie usuń rejestr połączeń .

pojawi się ikona . Przesunięcie w prawo nie usunie rejestru połączeń . Możesz usunąć ten rejestr, klikając ikonę usuwania.

Kontrola muzyki

1. Otwórz stronę urządzenia aplikacji realme Link i znajdź przełącznik sterowania muzyką, aby włączyć/wyłączyć funkcję sterowania muzyką w zegarku .
2. Ponadto możesz także pobierać muzykę na zegarek za pośrednictwem aplikacji realme Link , a zegarek będzie mógł odtwarzać muzykę przesłaną z aplikacji.
3. Kliknij przycisk na zegarku, aby przejść do listy aplikacji, wybierz „Sterowanie muzyką”, aby przejść do sterowania muzyką .
4. Zegarek jest normalnie podłączony do telefonu komórkowego. Podczas odtwarzania muzyki na telefonie komórkowym zegarek może regulować głośność muzyki, sterować odtwarzaniem/pauzowaniem muzyki i przełączać się między poprzednią i następną muzyką .
5. Podczas odtwarzania lokalnej muzyki na zegarku, zegarek może regulować głośność muzyki, a także przełączać się między poprzednim i następnym utworem .

2.6 Pogoda

Zegarek obsługuje wyświetlanie informacji pogodowych dla Twojej bieżącej lokalizacji:

Kliknij przycisk , aby przejść do listy aplikacji i wybierz „Pogoda”, na ekranie zostanie wyświetlona Twoja lokalizacja, pogoda i temperatura i inne informacje.

Opis

- Funkcja pogody musi być połączona z aplikacją realme Link . Należy się upewnić, że w telefonie włączony jest GPS , a aplikacja realme Link ma możliwość pobierania informacji o lokalizacji.
- Informacje pogodowe wyświetlane na zegarku są uzyskiwane od dostawcy usług i przesyłane przez aplikację realme Link . Ponieważ dostawca usług pogodowych używany przez system telefonu komórkowego jest inny, wyświetlane wyniki mogą się nieznacznie różnić.

2.7 Budzik

1. Kliknij raz przycisk , aby przejść do listy aplikacji . Wybierz „Budzik” i kliknij „+”, aby dodać budzik.
2. Ustaw godzinę alarmu i kliknij OK , aby zakończyć ustawianie alarmu.
3. Kliknij na ustawiony budzik, aby edytować godzinę i okres powtarzania lub usunąć budzik.
4. Gdy alarm przypomni, kliknij na ikonę „ Opóźnienie ” lub kliknij na przycisk, aby opóźnić przypomnienie. Kliknij na ikonę „Zamknij”, aby bezpośrednio wyłączyć alarm.

Opis

- Okres powtarzania alarmu nie jest ustawiony. Domyślnie alarm jest jednorazowy.
- Maksymalnie można dodać 10 budzików .
- Alarm automatycznie opóźni przypomnienie po 60 sekundach bezczynności , maksymalnie 3 -krotne opóźnienie .

2.8 Zegar

1. Kliknij przycisk , aby przejść do listy aplikacji i kliknij „Timer”. Zegarek domyślnie oferuje 6 odliczań : 1 minutę, 3 minuty, 5 minut, 10 minut, 30 minut i 1 godzinę . Możesz wybrać odpowiedni czas w zależności od różnych scenariuszy.
2. W międzyczasie możesz dostosować timer. Na dole interfejsu „Timer” kliknij ikonę niestandardową, przesun palcem w górę lub w dół, aby wybrać konkretny czas odliczania, kliknij ikonę start , aby rozpocząć odliczanie, kliknij ikonę „Pause Icon”, aby wstrzymać odliczanie. Kliknij ikonę „Stop Icon”, aby zakończyć odliczanie.
3. Po zakończeniu odliczania dzwonek zadzwoni i będzie wibrował przez 60 sekund. Kliknij ikonę „ potwierdź ”, aby powrócić do poprzedniego interfejsu.
4. Przesun palcem w prawo na ekranie, aby wyjść z aplikacji „Timer”.

Opis

- kliknięciu rozpocznij odliczanie .
- Timer wyłącza się podczas działania i może działać w tle.

2.9 Stoper

1. Kliknij przycisk , aby przejść do listy aplikacji, kliknij „Stoper”, a następnie kliknij „Ikonę

startu”, aby rozpocząć pomiar czasu. Kliknij „ikonę pauzy”, aby wstrzymać pomiar czasu. Po wstrzymaniu kliknij „ikonę resetowania” po prawej stronie, aby zresetować stoper. Kliknij „ikonę stopera”, aby zliczać czasy.

2. Przesuń palcem w prawo na ekranie, aby wyjść z aplikacji Stoper.

Opis

- Liczby są wyświetlane sekwencyjnie , przy czym najnowsza liczba znajduje się na górze, a górny limit to 99 zarzutów .
- Format wyświetlania stopera jest następujący: „ minuty : sekundy.milisekundy”. Jeżeli stoper przekroczy 1 godzinę , wyświetli „godziny: minuty:sekundy”.
- Stoper jest wyłączany podczas pracy i może być uruchomiony w tle.

2.10 Zegar światowy

Możesz sprawdzić godzinę w swoim mieście na zegarku i ustawić wyświetlanie na zegarku godziny w innych miastach w innych krajach za pośrednictwem aplikacji realme Link.

2.10 Latarka

1. Przesuń palcem w dół po interfejsie pokrętła , aby otworzyć centrum sterowania , i możesz bezpośrednio dotknąć „Latarki”, aby szybko włączyć funkcję „Latarki”. Dotknij ekranu, aby podświetlić 50% , i przesuń palcem w prawo, aby wyjść z aplikacji „Latarka”.

2.1 1 Przeszukiwanie telefonu komórkowego

1. Kliknij przycisk aby przejść do listy aplikacji . Wybierz opcję „ Szukaj telefonu”, dotknij Znajdź telefon, na ekranie zostanie odtworzona animacja znalezienia telefonu, a telefon zadzwoni. przycisku ekranowego lub kliknij przycisk , aby wyjść z funkcji Szukaj w moim telefonie.

Opis

- Funkcja Znajdź telefon wymaga normalnego połączenia Bluetooth między telefonem a zegarkiem.
- Telefon nadal będzie dzwonił, nawet jeśli będzie w trybie cichym lub nie przeszkadzać .

2.1 2 Fotografowanie za pomocą pilota

Zegarek może obsługiwać telefon komórkowy w celu robienia zdjęć (odpowiednik migawki aparatu)

1. Kliknij przycisk , aby przejść do listy aplikacji . Wybierz „ Zdalna kamera” , aby przejść do funkcji zdalnej kamery;
2. Kliknij przycisk aparatu na środku ekranu , aby rozpocząć robienie zdjęć telefonem ;
3. Kliknij przycisk opóźnienia u dołu ekranu, aby ustawić czas opóźnienia zdjęcia.

Opis

- Podczas korzystania z telefonu należy przejść w tryb robienia zdjęć.
- Podczas korzystania z zegarka połączenie Bluetooth musi być cały czas aktywne, a funkcja aparatu w telefonie musi być włączona.

2.13 Wybieranie głosowe AI

Kliknij ikonę interfejsu wybierania AI na liście aplikacji. Wyraż interfejs wybierania, którego chcesz, za pomocą głosu, a duży model AI wygeneruje interfejs wybierania na podstawie głosu.

Opis

- Podczas działania realme Link musi być stale połączony z zegarkiem.

2.14 Asystent głosowy AI

Kliknij ikonę asystenta głosowego AI na liście aplikacji, podaj to, co chcesz powiedzieć za pomocą głosu, a model AI zareaguje na rozmowę na podstawie treści głosu.

Opis

- Podczas korzystania z aplikacji realme Link i BT muszą być połączone z zegarkiem.

2.1 5 Tryb oszczędzania energii

W trybie oszczędzania energii zegarek wyświetla tylko czas, datę i informacje o baterii. Włączenie go, gdy bateria zegarka jest słaba, może znacznie wydłużyć żywotność baterii zegarka.

1. Po przejściu do strony baterii w ustawieniach, poprzez listę aplikacji, możesz bezpośrednio kliknąć „ikonę baterii”, aby włączyć funkcję „trybu oszczędzania energii”.
2. Po przejściu w tryb oszczędzania energii naciśnij i przytrzymaj górny przycisk, aby wyjść z trybu oszczędzania energii.

Opis

- W trybie oszczędzania energii zegarek nie rejestruje tętna podczas snu, ciśnienia, natlenienia krwi i innych danych.
- W trybie oszczędzania energii zegarek nie będzie wysyłał przypomnień o wiadomościach, przypomnień o niskim poziomie naładowania baterii ani żadnych przypomnień zdrowotnych.

2.1 6 Tryb oszczędzania energii zdefiniowany przez użytkownika

Przesuń w dół tarczę zegarka, aby wejść do Centrum sterowania i dotknij ikony baterii, aby włączyć domyślne funkcje zdefiniowanego przez użytkownika trybu oszczędzania energii (ćwiczenia, tętno, natlenienie krwi i sen); możesz również przejść do strony baterii w Ustawieniach za pośrednictwem listy aplikacji i bezpośrednio kliknąć przycisk zdefiniowanego przez użytkownika trybu oszczędzania energii, aby ustawić dostępne funkcje zdefiniowanego przez użytkownika trybu oszczędzania energii. Możesz wybrać włączenie trzech funkcji: funkcji ćwiczeń i funkcji zdrowia (tętno, ciśnienie, natlenienie krwi, objętość otoczenia i sen). Po wejściu do zdefiniowanego przez użytkownika trybu oszczędzania energii wyświetlacz interfejsu tarczy zegarka zostanie uproszczony, a funkcje, które nie są włączone, staną się niedostępne.

2.17 Przypomnienie o zdarzeniu

Możesz ustawić przypomnienia o wydarzeniach w aplikacji realme Link, edytować zawartość wydarzenia, czas przypomnienia i cykl przypomnienia. Po ustawieniu zapisz je synchronicznie po stronie zegarka, a zegarek automatycznie wyświetli okno, aby przypomnieć Ci, gdy nadejdzie czas przypomnienia. Na liście aplikacji zegarka kliknij ikonę

przypomnienia o wydarzeniu, aby otworzyć listę przypomnień o wydarzeniu i wyświetlić listę przypomnień o wydarzeniu.

3. Ćwiczenie naukowe

Zegarek obsługuje wiele trybów ćwiczeń , dzięki czemu możesz wybrać odpowiedni tryb ćwiczeń w zależności od sytuacji.

3.1 Ćwiczenie

1. Kliknij przycisk w górę, aby przejść do listy aplikacji i wybierz „ćwiczenia”. Możesz wybrać odpowiedni typ ćwiczeń zgodnie ze swoimi potrzebami.
 2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń możesz kliknąć „Brak celu”, aby wybrać cele ćwiczeń: „Dystans”, „Czas trwania”, „Kalorie” i „Liczba podróży”.
 3. Podczas ćwiczeń możesz wstrzymać ćwiczenie, klikając na górny przycisk . Możesz przeglądać dane dotyczące ćwiczeń, przesuwając stronę w górę i w dół lub krótko naciskając fizyczny przycisk.
- Weźmy na przykład bieganie na świeżym powietrzu . Podczas ćwiczeń możesz przeglądać dane takie jak dystans, czas trwania, zużycie, tętno w czasie rzeczywistym , aktualną godzinę itp. Dane dotyczące ćwiczeń są również różne dla różnych typów ćwiczeń .
4. Po ćwiczeniu możesz kliknąć „ Exercise Record” na liście aplikacji, aby wyświetlić szczegółowy zapis ćwiczeń. Możesz go również wyświetlić w aplikacji realme Link APP -> „Health” - > „ Exercise Record”.

Opis

- Jeżeli czas trwania ćwiczeń będzie zbyt krótki, dane dotyczące ćwiczeń nie zostaną zapisane .
- Zapisy ćwiczeń będą zawierały bardziej kompletne dane niż w czasie ćwiczeń.

3.2 Automatyczna identyfikacja ćwiczeń

Kliknij przycisk , aby przejść do listy aplikacji . Wybierz „ Ustawienia ” i włącz przełącznik przycisku rozpoznawania ćwiczeń , aby włączyć funkcję automatycznego rozpoznawania ruchu .

Automatycznie identyfikuje ćwiczenia .

Po włączeniu, gdy zegarek wykryje, że idziesz, biegasz, ćwiczysz na maszynie eliptycznej lub wioślarzu, natychmiast przypomni Ci, czy rozpocząć odpowiednie ćwiczenia.

3.3 Kursy biegowe

Zegarek obsługuje 6-minutowy bieg spokojny, 10-minutowy bieg spokojny, 15-minutowy bieg spokojny, podstawowy zdrowy bieg, zaawansowany zdrowy bieg oraz intensywny spacer i zdrowy bieg. Możesz wybrać kurs, który Ci odpowiada, na podstawie Twoich aktualnych możliwości sportowych. Po ukończeniu kursu możesz wybrać rozciąganie na stronie rekordu danych o bieganiu i postępować zgodnie ze wskazówkami zegarka, aby wykonywać ćwiczenia rozciągające.

3.4 Dane dotyczące aktywności

Zegarek identyfikuje i monitoruje różnorodne aktywności ruchowe użytkownika w ciągu dnia za pomocą czujników przyspieszenia i żyroskopu, a także obsługuje statystyki i wyświetla dane dotyczące kroków, czasu trwania ćwiczeń, zużycia energii, czasu aktywności i pokonanego dystansu.

Noś zegarek prawidłowo, a zegarek automatycznie będzie rejestrował liczbę wykonanych kroków, czas trwania ćwiczeń, zużycie energii, czas aktywności, przebyty dystans i inne powiązane dane w danych dotyczących codziennej aktywności.

Dane dotyczące aktywności można przeglądać na dwa sposoby.

Sposób 1: Wyświetl za pomocą zegarka

Kliknij przycisk , aby przejść do listy aplikacji, wybierz „ Dane dotyczące aktywności ” i przesuwaj palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić liczbę kroków, czas trwania ćwiczeń, czas aktywności, zużycie i inne dane.

Sposób 2: Wyświetl przez aplikację realme Link

Sprawdź szczegółowe dane dotyczące swojej codziennej aktywności w aplikacji realme Link -> „Zdrowie”.

Opis

- Aby przeglądać dane dotyczące codziennej aktywności za pośrednictwem aplikacji realme Link, zegarek musi być prawidłowo połączony z aplikacją realme Link.

4. Zarządzanie zdrowiem

4.1 Tętno

Zegarek wyposażono w optyczny czujnik tętna zakładany na nadgarstek, który obsługuje całodobowy ciągły monitoring i rejestrowanie tętna (należy go uruchomić w aplikacji realme Link, wybierając opcję „Monitorowanie tętna”), aby pomóc Ci zachować zdrowie w naukowy sposób .

Pomiar tętna

1. Noś zegarek wygodnie w pozycji nieruchomej.
2. Kliknij przycisk , aby przejść do listy aplikacji i wybierz „Tętno”, aby zmierzyć aktualne tętno.
3. Przesuń ekran zegarka w prawo, aby zatrzymać pomiar tętna.

Opis

- W normalnych warunkach na wyświetlenie pierwszej wartości pomiaru tętna potrzeba 10–15 sekund .
- Aby zapewnić dokładność pomiaru tętna, noś zegarek normalnie, unikaj stawów i nie zakładaj go zbyt luźno. Staraj się nosić go tak ciasno, jak to możliwe podczas ćwiczeń. Upewnij się, że obszar monitorowania tętna znajduje się blisko skóry i nie jest zablokowany przez obce przedmioty.

Automatyczny pomiar tętna

Otwórz stronę urządzenia w aplikacji realme Link, wybierz opcję „Przypomnienie o zdrowiu”, a następnie wybierz interwał „24-godzinnego wykrywania tętna”, aby włączyć całodobowe monitorowanie tętna.

1. Monitoruj tętno w ustalonych odstępach czasu w pozycji stacjonarnej.
2. Tętno jest monitorowane raz na 1 sekundę podczas ćwiczeń. Pomiar pierwszej wartości na początku zajmuje od 10 do 15 sekund .
3. Wykres tętna możesz wyświetlić na zegarku „Heart Rate” lub w aplikacji realme Link.

Ostrzeżenie o tętnie spoczynkowym

Zegarek automatycznie poinformuje Cię, jeśli wykryje, że Twoje tętno wykracza poza ustalony zakres, gdy odpoczywasz .

1. Na stronie urządzenia realme Link APP wybierz „Przypomnienie o stanie zdrowia” ->Wykrywanie tętna przez 24 godziny" i włącz przełącznik ostrzegania o tętnie.

-
2. Kliknij menu wysokiej wartości tętna, aby ustawić zakres przypomnienia, który można ustawić na 100–150 uderzeń na minutę , i kliknij Zapisz .
 3. Kliknij menu niskiej wartości tętna , aby ustawić zakres przypomnienia, który można ustawić na 40-50 uderzeń na minutę , i kliknij Zapisz .

Opis

- Z w aplikacji realme Link „, włącz całodobowy monitoring tętna” , zanim możliwe będzie włączenie cichego ostrzeżenia o tętnie .
- Tętno spoczynkowe odnosi się do tętna mierzonego w stanie spoczynku, w stanie bezczynności i nieśpiącego. Może ono wskazywać na stan zdrowia serca.
- Ponieważ nie jest to najlepszy moment, w którym zegarek wykonuje pomiary automatyczne , wartość testowa tętna spoczynkowego może odbiegać od wartości rzeczywistej.

Ostrzeżenie o tętnie podczas ćwiczeń

Jeśli po rozpoczęciu ćwiczeń z urządzeniem noszonym na ciele wykryje, że tętno jest wyższe niż dopuszczalna wartość tętna , zegarek wyświetli przypomnienie o zbyt wysokim tętnie.

Opis

- Wartość limitu tętna każdego jest inna. Wartość limitu tętna jest równa 220 minus twój wiek.

4.2 Tlen we krwi

1. Noś zegarek normalnie i trzymaj go nieruchomo.
2. Kliknij na przycisk umożliwiający przejście do listy aplikacji i wybranie opcji „Tlen we krwi” pozwala na zmierzenie aktualnego stężenia tlenu we krwi.

ponownie poprawnie założyć zegarek . Gdy zegarek jest noszony prawidłowo, saturacja krwi tlenem zostanie zmierzona automatycznie .

Opis:

- Aby zapewnić dokładność pomiaru, noś zegarek normalnie, unikaj stawów i nie noś go zbyt luźno. Upewnij się, że tylna pokrywa jest blisko skóry i nie ma żadnego obcego przedmiotu, który by ją blokował.
- Podczas pomiaru należy zachować spokój.
- Pojedynczy pomiar stężenia tlenu we krwi trwa około 30 sekund, a wartość stężenia

tlenu we krwi jest aktualizowana co 1 sekundę.

4.3 Sen

Założ zegarek, aby zasnąć, a zegarek automatycznie zidentyfikuje czas, w którym idziesz spać, wychodzisz ze snu, głęboki sen i lekki sen. Możesz zsynchronizować go z aplikacją realme Link, aby wyświetlić szczegóły dotyczące snu.

1. Najnowsze dane dotyczące snu w ciągu dnia będą wyświetlane na zegarku. Kliknij przycisk , aby przejść do listy aplikacji i wybierz „Sen”, aby wyświetlić dane dotyczące snu. Przesuń palcem w górę ekranu, aby wyświetlić głęboki sen, sen płytki, czuwanie i czas trwania fazy REM .

2. Historyczne dane dotyczące snu można przeglądać w aplikacji realme Link . Kliknij aplikację realme Link -> „Zdrowie” i wybierz „Sen”, aby wyświetlić historyczne dane, ze statystykami według dnia, tygodnia, miesiąca i roku.

4.4 Stres

stresu można podzielić na wykrywanie pojedynczego stresu i automatyczne monitorowanie stresu .

Pojedynczy test obciążeniowy :

Kliknij przycisk , aby przejść do listy aplikacji, wybierz „ Stres ” i automatycznie wykonaj wykrywanie stresu po przejściu do niej .

Automatyczne monitorowanie stresu :

Na stronie urządzenia realme Link APP wybierz „ Przypomnienie o zdrowiu ”, aby otworzyć przełącznik „Automatyczne monitorowanie stresu ”, noś zegarek prawidłowo każdego dnia, a zegarek automatycznie zmierzy Twój stan stresu podczas pomiaru tętna.

Wyświetl dane dotyczące stresu :

Kliknij przycisk , aby przejść do listy aplikacji i wybierz „ Stres ” , aby wyświetlić dzienny trend stresu , maksymalne i minimalne wartości stresu dla danego dnia.

Opis

- Podczas testu wysiłkowego należy nosić zegarek prawidłowo i zachować spokój.
- Podczas ćwiczeń lub gdy często poruszasz nadgarstkiem, nie można dokładnie ocenić poziomu stresu, a zegarek nie będzie go w tym przypadku monitorował .

-
- Spożycie kofeiny, nikotyny, alkoholu i niektórych leków psychotropowych wpłynie na dokładność wykrywania stresu. Ponadto choroby serca, astma, sport lub ucisk kończyn w miejscu noszenia również wpłyną na wyniki testu wysiłkowego.
 - Urządzenie to nie jest wyrobem medycznym, a wyniki testów mają charakter wyłącznie poglądowy.

4.5 Kursy oddechowe

Kursy oddechowe mogą pomóc Ci się zrelaksować i złagodzić nastrój w stresujących sytuacjach zawodowych lub życiowych.

1. Kliknij przycisk , aby przejść do listy aplikacji i wybierz „ Kurs oddechowy ”.
2. Możesz wybrać jeden z trzech trybów treningu: oddychanie brzuszne, oddychanie 4-7-8 i ćwiczenia oddechowe.
3. Proszę założyć zegarek i trzymać ręce nieruchomo. Po wybraniu kursu , postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby trenować .
4. Po zakończeniu treningu możesz przesunąć palcem w prawo, aby wyjść lub wybrać opcję „spróbuj ponownie”.

Opis

- Podczas oddychania należy zachować spokój i prawidłowo nosić zegarek. W przeciwnym razie nie będzie można dokładnie ocenić poziomu stresu i tętna podczas treningu , a wyniki treningu oddechowego mogą nie odzwierciedlać poziomu stresu, tętna lub też wyniki stresu i tętna mogą być nieprawidłowe .

4.6 Energia ciała

Gdy aplikacja realme Link jest ustawiona na wykrywanie energii ciała, zegarek obliczy wartość energii ciała na podstawie aktywności podczas noszenia zegarka. Możesz przejść do Energii ciała z listy aplikacji, aby sprawdzić energię ciała.

Opis

- Noszenie urządzenia przez dłuższy czas sprawi, że wartość energetyczna organizmu będzie dokładniejsza .

4.7 Głośność otoczenia

Gdy realme Link jest ustawiony na monitorowanie głośności otoczenia przez cały dzień, zegarek będzie mierzył głośność otoczenia co 15 minut. Możesz również przejść do głośności otoczenia za pomocą listy aplikacji, aby wykryć bieżący hałas otoczenia.

4.8 Śledzenie cyklu menstruacyjnego

Możesz włączyć Women's Health w aplikacji realme Link. Aplikacja automatycznie oszacuje okres menstruacyjny, okres płodny i dzień owulacji na podstawie wprowadzonych danych osobowych. Po połączeniu zegarka z aplikacją możesz wyświetlać informacje synchronicznie. Możesz również ustawić przypomnienia o okresie menstruacyjnym i okresie płodnym z wyprzedzeniem w aplikacji realme Link Women's Health. Po pomyślnym ustawieniu zegarek przypomni Ci o okresie menstruacyjnym lub dniu owulacji.

4.9 Przypomnienie o siedzącym trybie życia

Funkcja przypomnienia o bezruchu wykryje Twoją aktywność w ustawionym czasie. Jeśli jesteś nieaktywny, zegarek zawibruje i podświetli ekran, aby przypomnieć Ci o konieczności wstania i poruszania ciałem, aby zapewnić sobie wystarczającą ilość odpoczynku i zachować zdrowie.

Opis

- Przypomnienia o siedzeniu odnoszą się do okresów braku aktywności przez dłuższy czas.
- Jeśli włączysz funkcję „no-disturb” w aplikacji realme Link na czas przerwy obiadowej, zegarek nie będzie Ci przypominał o tym w okresie „no-disturb”.

4.10 Picie wody przypomnienie

Funkcja przypomnienia o piciu wody będzie Ci przypominać o regularnym piciu wody w ustalonym czasie, aby mieć pewność, że codziennie przyjmujesz wystarczającą ilość płynów, a także wspomogiesz metabolizm organizmu.

1. Na stronie urządzenia realme Link APP wybierz „Przypomnienie o zdrowiu” i włącz przełącznik „Przypomnienie o piciu wody”.

-
2. Kliknij menu okresu przypomnienia, aby ustawić czas rozpoczęcia i zakończenia .
 3. Kliknij menu interwału przypomnienia, aby ustawić czas interwału . Po ustawieniu, w okresie przypomnienia, zegarek będzie przypominał o piciu wody w odpowiednich odstępach czasu .

Opis

- Jeśli włączysz funkcję Do-Not-Disturb w przerwie obiadowej w aplikacji realme Link , zegarek nie będzie przypominał o piciu wody w okresie Do-Not-Disturb .