

# Instrukcja obsługi zegarka Amazfit Bip U

## Spis treści

Instrukcja obsługi zegarka Amazfit Bip U .....	1
Przygotowanie do użytku .....	3
Parowanie i rozparowanie urządzenia.....	4
Nawigacja na ekranie i użycie przycisku zegarka .....	4
Nawigacja w menu funkcji .....	5
Korzystanie z przycisku sprzętowego.....	7
Używanie zegarka i ładowanie jego baterii.....	8
Jak nosić zegarek i wymieniać pasek zegarka .....	8
Ładowanie .....	9
Tarcza.....	9
Centrum sterowania.....	10
Powiadomienia.....	11
Aplikacje ze skrótem.....	13
Ustawienia aplikacji w zegarku.....	14
Aktywność i zdrowie .....	15
PAI.....	15
Cele aktywności .....	15
Alerty braku aktywności.....	16

Tętno.....	17
Sen.....	19
Wspomagane monitorowanie snu.....	20
SpO <sub>2</sub> .....	20
Zalecenia dotyczące pomiaru SpO <sub>2</sub> .....	20
Monitoring stresu.....	21
Trening oddechowy.....	22
Monitorowanie cyklu.....	22
<b>Aplikacje zegarka.....</b>	<b>23</b>
Lista rzeczy do zrobienia.....	24
Alarm.....	24
Zegar światowy.....	25
Pomodoro Tracker.....	25
Odliczanie.....	26
Stoper.....	26
Muzyka.....	26
Zdalne fotografowanie.....	27
Znajdź telefon.....	27
<b>Ćwiczenia.....</b>	<b>28</b>
Jak włączyć funkcję ćwiczeń.....	28
Instrukcje na temat korzystania z funkcji GPS w telefonie.....	29
Alerty aktywności.....	29

Użycie zegarka podczas ćwiczeń.....	31
Wstrzymywanie, kontynuowanie i kończenie ćwiczeń .....	32
Przeglądanie wyników ćwiczeń.....	32
Ustawienia ćwiczeń.....	33
Norma aktywności .....	33
Zakres tętna podczas ćwiczeń .....	34
<b>Alerty stanu zegarka.....</b>	<b>35</b>
Alerty połączeń przychodzących .....	35
Ponaglenie .....	35
Alert osiągnięcia celu aktywności.....	36
Alert czerwonej koperty .....	36
<b>Ustawienia .....</b>	<b>36</b>
<b>Konserwacja codzienna .....</b>	<b>39</b>
Ostrzeżenia.....	39

## **Przygotowanie do użytku**

Przed użyciem zegarka Amazfit Bip U należy pobrać aplikację Zepp do telefonu komórkowego. Następnie należy sparować zegarek, aby umożliwić korzystanie z jego funkcji i zapisywanie na koncie chmurowym danych generowanych przez zegarek.

## **Parowanie i rozparowanie urządzenia**

Pobierz do telefonu aplikację Zepp ze sklepu z aplikacjami lub zeskanuj kod QR podany w podręczniku użytkownika. Następnie zarejestruj konto lub zaloguj się do swojego konta.

Uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Dodaj urządzenie > Zegarek > Zegarek z kodem QR.

Zeskanuj telefonem kod QR na zegarku, aby sparować telefon z zegarkiem.

Po zakończeniu parowania uaktualnij oprogramowanie w zegarku.

Aby to zrobić, utrzymaj połączenie telefonu z siecią i włączoną funkcję Bluetooth i umieść zegarek w pobliżu telefonu.

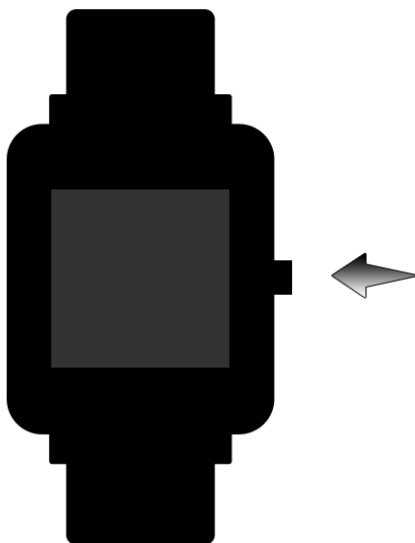
Po sparowaniu i uaktualnieniu zegarka można korzystać z jego funkcji.

Korzystając z aplikacji Zepp, można konfigurować funkcje zegarka i używać ich.

Aby anulować sparowanie zegarka, wybierz opcję Anuluj sparowanie na stronie Urządzenie w aplikacji Zepp .

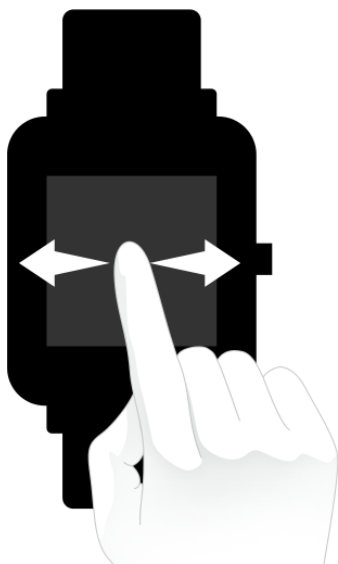
## **Nawigacja na ekranie i użycie przycisku zegarka**

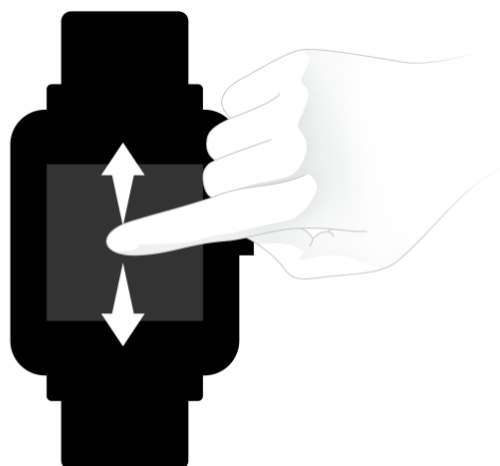
Zegarek Amazfit Bip U jest wyposażony w ekran dotykowy TFT i przycisk mechaniczny.



## Nawigacja w menu funkcji

Przesuń palec w górę, w dół, w lewo lub w prawo na ekranie, aby nawigować w menu funkcji na ekranie zegarka.





Domyślnie wyświetlana jest tarcza zegarka.

1. Przesuń palec w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić historię powiadomień. Można wyświetlić maksymalnie 10 ostatnich powiadomień.
2. Przesuń palec w dół na tarczy zegarka, aby wyświetlić centrum sterowania umożliwiające konfigurowanie funkcji Nie przeszkadzać (DND), Jasność i Alarmy oraz sprawdzanie poziomu naładowania baterii i stanu połączenia z telefonem.
3. Przesuń palec w lewo lub w prawo na tarczy zegarka, aby uruchomić aplikacje uwzględnione na liście szybkiego dostępu, takie jak Cel aktywności, Tętno, PAI, Pogoda, Karty i Muzyka. Aby zmienić aplikacje na liście szybkiego dostępu, wybierz Ustawienia zegarka > Preferencje > Szybki dostęp do aplikacji. Na liście szybkiego dostępu można zapisać maksymalnie 10 aplikacji.
4. Aby wyświetlić listę szybkiego dostępu do aplikacji, wyświetl tarczę zegarka, a następnie naciśnij przycisk sprzętowy.

## Korzystanie z przycisku sprzętowego

- Naciśnięcie przycisku sprzętowego:
  - ① Gdy ekran jest zablokowany, naciśnięcie przycisku sprzętowego powoduje odblokowanie ekranu.
  - ② Gdy widoczna jest tarcza zegarka, naciśnięcie przycisku sprzętowego powoduje wyświetlenie listy aplikacji.
  - ③ Gdy wyświetlana jest strona inna niż tarcza zegarka, naciśnięcie przycisku sprzętowego powoduje wyświetlenie poprzedniej strony.
  - ④ Na ekranie Ćwiczenia naciskaj przycisk mechaniczny, aby przechodzić w górę i w dół między ekranami.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku sprzętowego:
  - ① Gdy system zegarka jest zamknięty, naciśnięcie przycisku sprzętowego i przytrzymanie go przez dwie sekundy powoduje włączenie zasilania zegarka.
  - ② Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk mechaniczny, aby szybko uruchomić aplikację Ćwiczenia.  
  
Aby skonfigurować szybkie uruchamianie, wybierz Ustawienia > Preferencje > Przytrzymanie przycisku.
  - ③ Na ekranie Ćwiczenia przytrzymaj przycisk mechaniczny, aby zakończyć trening.
  - ④ Naciśnięcie przycisku sprzętowego i przytrzymanie go przez osiem sekund powoduje ponowne uruchomienie zegarka.

## Używanie zegarka i ładowanie jego baterii

### Jak nosić zegarek i wymieniać pasek zegarka

Pasek powinien być zapięty bez zbędnego luzu, ale niezbyt ciasno, aby umożliwić oddychanie skóry i działanie czujnika.

Podczas pomiaru SpO<sub>2</sub> zapewnij wygodne (odpowiednio ciasne) przyleganie zegarka do skóry. Zegarek nie powinien znajdować się bezpośrednio na nadgarstku. Przez cały czas pomiaru ramię należy trzymać poziomo i nieruchomo. Kołysanie lub drżenie ręki, tatuaże i owłosienie mogą wywołać błędy w pomiarze albo niepowodzenie pomiaru.

Podczas ćwiczeń można zacisnąć mocniej pasek zegarka i poluzować go po skończeniu. Jeżeli zegarek kołyszą się na nadgarstku lub nie generuje danych, należy odpowiednio napiąć pasek.





## **Ładowanie**

1. Podłącz złącze USB stacji ładującej zegarka do ładowarki telefonicznej albo do gniazda USB komputera.
2. Umieść zegarek na magnetycznej stacji ładującej, tak aby metalowe złącze na tylnym panelu zegarka było ustawione zgodnie ze złotym bolcem stacji ładującej . Upewnij się, że zegarek jest prawidłowo przymocowany do stacji ładującej.
3. Po prawidłowym umieszczeniu zegarka na stacji ładującej na ekranie pojawia się ikona informująca o postępie ładowania.

Podczas ładowania baterii zegarka wyświetlana jest bieżąca godzina i odbierane są alerty dotyczące połączeń przychodzących i powiadomienia aplikacji.

Zalecamy ładowanie baterii zegarka przy użyciu złącza USB komputera lub markowej ładowarki do telefonu o znamionowym napięciu wyjściowym 5 V i znamionowym prądzie wyjściowym ponad 1 A.

## **Tarcza**

Aby zmienić tarczę zegarka, przytrzymaj ją palcem, a następnie wybierz opcje

Ustawienia > Tarcza zegarka i przesunij palec w lewo lub w prawo na ekranie

w celu wybrania tarczy.

Wyświetl stronę ustawień tarczy zegarka. Edytować można tarcze zegarka z miniaturami, pod którymi jest wyświetlana ikona edycji. Wybrana tarcza zegarka jest podświetlona. Można nacisnąć lub przesunąć palec na ekranie w celu wybrania innych tarcz zegarka. Tarcze zegarka dostępne do wyboru są wyróżnione szarym kolorem. Aby wybrać element, należy go nacisnąć. W zegarku domyślnie dostępnych jest kilka tarcz. Korzystając z aplikacji Zepp, można też synchronizować z zegarkiem tarcze ze sklepu internetowego lub ustawić zdjęcie z telefonu jako tarczę.

Aby dodać tarcze zegarka z Internetu, utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp, wybierz Profil > Moje urządzenie > Amazfit Bip U > Sklep, a następnie wybierz tarcze, które chcesz zsynchronizować online z zegarkiem .

## **Centrum sterowania**

Aby wyświetlić centrum sterowania, należy przesunąć palec w dół na tarczy zegarka.

- Nie przeszkadzać

Aby skonfigurować ustawienia tej funkcji, należy nacisnąć ikonę

Nie przeszkadzać (DND).

Gdy włączony jest tryb „Nie przeszkadzać”, zegarek nie wibruje po odebraniu alertów o połączeniu przychodzącym, wiadomości SMS, alertów aplikacji,

alertów e-mail i ponagień.

Gdy wybrano opcję „Włącz inteligentnie”, funkcja „Nie przeszkadzać” jest automatycznie włączana po wykryciu zaśnięcia użytkownika z zegarkiem na nadgarstku.

Po wybraniu opcji „Włącz niestandardowo”, funkcja „Nie przeszkadzać” jest automatycznie włączana w okresie skonfigurowanym przez użytkownika.

- Alarm

Naciśnięcie ikony alarmu powoduje uruchomienie aplikacji Alarm.

- Jasność

Aby dostosować jasność ekranu zegarka, należy nacisnąć przycisk Jasność.

- Ustawienia

Aby skonfigurować ustawienia zegarka, należy nacisnąć ikonę Ustawienia.

## **Powiadomienia**

- Włączanie funkcji powiadomień

Aby korzystać z funkcji powiadomień, należy włączyć obsługę alertów w aplikacji Zepp i utrzymać połączenie zegarka z telefonem.

1. Jeżeli korzystasz z telefonu iPhone, sparuj z nim zegarek przy użyciu połączenia Bluetooth, aby korzystać z powiadomień. Jeżeli zegarek nie zostanie sparowany, włączenie tej funkcji powoduje wyświetlenie monitu o sparowanie Bluetooth. Naciśnij przycisk Akceptuję.

2. Jeśli używany jest telefon z systemem Android, dodaj aplikację the Zepp do białej listy albo listy automatycznego uruchamiania w tle, aby aplikacja mogła stale działać i nie została zamknięta przez optymalizator telefonu wyszukujący zbędne aplikacje w tle. Jeżeli ten warunek nie jest spełniony, zegarek jest rozłączany z aplikacją i nie może odbierać alertów aplikacji.

Aby skonfigurować ustawienia w telefonie, wybierz Profil > Amazfit Bip U > Uruchamianie w tle.

- Wyświetlanie powiadomień

Gdy zegarek odbierze alerty dotyczące powiadomień, wibruje i wyświetla powiadomienia. Powiadomienia, które nie zostaną wyświetlone bezpośrednio po odebraniu, można wyświetlić później, przesuwając palec w górę na tarczy zegarka.

- Usuwanie powiadomień

W telefonie można zapisać maksymalnie 10 powiadomień. Gdy ten limit zostanie przekroczony, najstarsze powiadomienia są automatycznie usuwane po odebraniu nowych powiadomień.

- Alerty połączeń przychodzących

Aby odbierać przy użyciu zegarka alerty dotyczące połączeń przychodzących, należy utrzymać połączenie zegarka z telefonem. Można wybrać opcję ignorowania alertów o połączeniach przychodzących w zegarku (iOS) albo wyciszyć dzwonek połączenia przychodzącego w telefonie z Androidem.

- Ustawienia w telefonie z systemem Android:

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp i wybierz

Profil > Moje urządzenie > Amazfit Bip U > Powiadomienia i przypomnienia >

Połączenie przychodzące. Dotknij komunikatu „Włącz funkcję wysyłania

SMS” w górnej części ekranu. W oknie dialogowym „Udziel uprawnienia

dostępu do telefonu” udziel aplikacji Zepp uprawnienie do obsługi połączeń

telefonicznych. Jeżeli ten komunikat się nie pojawia, oznacza to, aplikacja

Zepp ma już uprawnienie dostępu do telefonu.

#### **Uwaga:**

Aby włączyć tę funkcję w telefonie z systemem Android, należy dodać

aplikację Zepp do białej listy lub listy automatycznego uruchamiania w tle,

tak aby ta aplikacja była zawsze uruchomiona w tle. Jeżeli aplikacja Zepp

zostanie zamknięta przez proces obsługi aplikacji w tle telefonu, zegarek

zostanie rozłączony z telefonem i nie będzie mógł odbierać alertów

dotyczących połączeń przychodzących.

### **Aplikacje ze skrótem**

Lista szybkiego dostępu do aplikacji, wyświetlana po lewej stronie na tarczy

zegarka, ułatwia uruchamianie aplikacji. Na stronie Ustawienia można dodać

do listy szybkiego dostępu często używane aplikacje lub funkcje, takie jak

Ćwiczenia.

Aplikacje na liście szybkiego dostępu można zmienić w następujący sposób:  
Uaktywij zegarek i przesunij palec w dół na tarczy zegarka, aby wyświetlić centrum sterowania. Dotknij pozycji Ustawienia i wybierz opcje Ustawienia > Preferencje > Szybki dostęp do aplikacji. Następnie przesunij palec w górę lub w dół na ekranie, aby wyświetlić aplikacje, które można dodać do listy szybkiego uruchamiania.

Na liście szybkiego dostępu można zapisać maksymalnie 10 aplikacji.

Po osiągnięciu górnego limitu liczby aplikacji na stronie Bieżące aplikacje nie można dodać kolejnych aplikacji do listy szybkiego dostępu. Aby dodać kolejne aplikacje do listy szybkiego dostępu, należy usunąć niektóre aplikacje ze strony Bieżące aplikacje.

## **Ustawienia aplikacji w zegarku**

W zegarku są aplikacje, których można używać niezależnie (np. Cel aktywności, Ćwiczenia, Tętno lub Nasylenie krwi tlenem).

Aplikacje są domyślnie wyświetlane w następującej kolejności: Cel aktywności > PAI > Tętno > Sen > Ćwiczenia > Aktywność > SpO<sub>2</sub> > Monitorowanie wysiłku > Trening oddechowy > Monitorowanie cyklu > Alarm > Ustawienia > Więcej.

Aby dodać aplikacje na ekranie, uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Amazfit Bip U > Ustawienia aplikacji w celu wybrania aplikacji.

## Aktywność i zdrowie

### PAI

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

Wartość PAI można uzyskać, utrzymując określoną intensywność codziennych czynności lub ćwiczeń. Wyniki badań HUNT Fitness Study\* potwierdzają, że osoby ze wskaźnikiem PAI powyżej 100 są mniej narażone na choroby układu krążenia i żyją dłużej.

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

Pytania i odpowiedzi.

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

### Cele aktywności

Zegarek automatycznie rejestruje dane aktywności, takie jak liczba kroków,

zużycie kalorii, przyjęcie pozycji stojącej i dystans, a ponadto na podstawie pomiarów tętna oblicza w minutach czas spalania kalorii.

1. Aplikacja Norma aktywności kontroluje dwa wskaźniki dzienne: liczbę kroków i aktywność.
2. Zegarek wibruje, gdy użytkownik osiągnie normę dzienną.

## **Alerty braku aktywności**

Aby zachęcić użytkownika do pewnego minimum aktywności fizycznej w ciągu każdej godziny z wyjątkiem czasu snu i ograniczyć szkody związane ze zbyt długim pozostawaniem w pozycji siedzącej, zegarek monitoruje aktywność użytkownika, gdy jest założony.

Jeżeli prawidłowo założony zegarek do 50. minuty każdej upływającej godziny nie wykryje żadnej aktywności trwającej ponad minutę, zegarek wibruje, przypominając o potrzebie ćwiczeń. Po zgłoszeniu alertu braku aktywności można wykonać ćwiczenia przed rozpoczęciem następnej godziny, aby wykonać wymaganą normę aktywności w bieżącej godzinie.

Alerty braku aktywności przypominające o przyjęciu pozycji stojącej można włączyć w poniższy sposób:

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp i wybierz



Profil > Moje urządzenie > Amazfit Bip U > Alerty braku aktywności,  
aby włączyć alerty braku aktywności.

## Tętno

Tętno to ważny wskaźnik kondycji fizycznej. Bardzo częste pomiary pozwalają wykrywać więcej zmian tętna, co pomaga prowadzić zdrowszy tryb życia.

Aby zwiększyć dokładność pomiarów tętna, zegarek należy zakładać zgodnie z instrukcjami i dbać o czystość jego elementów mających styczność ze skórą. Na skórze znajdującej się pod zegarkiem nie należy stosować kremów z filtrem słonecznym.

- Alerty nieprawidłowego tętna

1. Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Moje urządzenie > Amazfit Bip U > Monitorowanie zdrowia, aby włączyć monitorowanie stanu serca. Po wykonaniu powyższych czynności zegarek będzie monitorować stan serca i rejestrować zmiany tętna przez cały dzień.
2. Zegarek wibruje, gdy wykryje nieprawidłowe tętno.
3. Można uruchomić aplikację Tętno w zegarku, aby wyświetlić rekordy nieprawidłowego tętna, wykres tętna i zakres tętna w danym dniu.

4. Aplikacja Tętno służy tylko do celów referencyjnych i nie powinna być używana do diagnostyki medycznej. Pomiar tętna nie zawsze umożliwia wykrycie nieprawidłowego stanu serca. W przypadku złego samopoczucia należy skorzystać z pomocy medycznej.

- Alert tętna

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

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

- Automatyczny pomiar tętna

1. Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Moje urządzenie > Amazfit Bip U > Monitorowanie zdrowia, aby włączyć funkcję automatycznego pomiaru tętna i ustawić częstość pomiarów. Po wykonaniu powyższych czynności zegarek będzie mierzyć tętno zgodnie ze skonfigurowaną częstością i rejestrować zmiany tętna przez cały dzień.
2. Zmiany tętna są szczególnie wyraźne w trakcie aktywności fizycznej. Włącz funkcję wykrywania aktywności, aby zegarek mógł automatycznie zwiększać częstotliwość pomiaru w razie wykrycia aktywności. Dzięki temu można zarejestrować więcej zmian tętna.

3. Aplikacja Tętno w zegarku pozwala wyświetlać wykres zmian tętna i zakres tętna w danym dniu.
- Pomiar ręczny
1. Gdy automatyczny pomiar tętna jest wyłączony i wyświetlana jest tarcza zegarka, można nacisnąć przycisk sprzętowy, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie przesunąć palec w górę lub w dół na ekranie w celu wybrania aplikacji Tętno do ręcznego pomiaru tętna.
  2. Można dodać aplikację Tętno do listy szybkiego dostępu, aby ułatwić wykonywanie pomiarów tętna.
  3. Zegarek umożliwia tylko wyświetlenie tętna zmierzonego w tym czasie. Aby wyświetlić rekordy historyczne, należy zsynchronizować dane z aplikacją Zepp.

## Sen

Jakość snu ma istotny wpływ na zdrowie.

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

## Wspomagane monitorowanie snu

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, uruchom aplikację Zepp i wybierz Profil > Moje urządzenie > Amazfit Bip U > Monitorowanie zdrowia, aby włączyć funkcję wspomaganego monitorowania snu, umożliwiającą bardziej precyzyjną analizę dużych ilości danych snu w fazie REM.

## SpO<sub>2</sub>

Nasycenie krwi tlenem (SpO<sub>2</sub>) jest ważnym parametrem fizjologicznym układu oddechowego i układu krążenia.

1. Kiedy zegarek jest aktywny, naciśnij przycisk mechaniczny na tarczy zegarka, aby wyświetlić listę aplikacji, a następnie wybierz aplikację SpO<sub>2</sub> w celu manualnego pomiaru nasycenia krwi tlenem.
2. Po ukończeniu pomiaru wynik jest wyświetlany na ekranie zegarka.  
Można też wyświetlić wyniki pomiarów z trzech ubiegłych dni.

## Zalecenia dotyczące pomiaru SpO<sub>2</sub>

1. Załóż zegarek na ramię w odległości równej szerokości palca od kości nadgarstka.
2. Pasek zegarka należy zapiąć ściśle, aby zapewnić odpowiednie

przyleganie do skóry.

3. Połóż ramię na blacie stołu lub na innej stabilnej powierzchni. Ekran zegarka powinien być skierowany ku górze.
4. Podczas pomiaru pozostań bez ruchu, skupiając uwagę na pomiarze.
5. Niska temperatura, drżenie ręki, tatuaże, owłosienie lub nieprawidłowe założenie zegarka mogą wywołać błędy w pomiarze albo niepowodzenie pomiaru.

**Zakres pomiarowy zegarka wynosi 80% – 100%. Ta funkcja służy tylko do celów referencyjnych i nie powinna być używana do diagnostyki medycznej. W przypadku złego samopoczucia należy skorzystać z pomocy medycznej.**

## **Monitoring stresu**

- **Pojedynczy pomiar**

W zegarku dostępna jest aplikacja Stres umożliwiająca pomiar natężenia stresu. Po ukończeniu pomiaru na ekranie zegarka jest wyświetlany wskaźnik i stan stresu. Gdy pomiar nie powiedzie się, wyświetlany jest komunikat „Pomiar nie powiódł się”. Aby uzyskać dokładne wyniki, załóż prawidłowo zegarek na nadgarstek i pozostań nieruchomo podczas pomiaru.

- Ciągłe monitorowanie stresu

Zegarek Amazfit Bip U umożliwia całodniowe monitorowanie wysiłku.

Aby korzystać z tej funkcji, uruchom w zegarku aplikację Wysiłek i włącz opcję

Całodniowe monitorowanie wysiłku. Gdy ta funkcja jest włączona i zegarek

jest założony, będzie on automatycznie mierzyć wysiłek co 5 minut

i wyświetlać wykres pomiarów z całego dnia.

## **Trening oddechowy**

Wyświetl listę aplikacji zegarka i uruchom aplikację Trening oddechowy,

aby wykonać relaksacyjne ćwiczenia oddechowe zgodnie z animowanymi

instrukcjami. Pasek postępu, wyświetlany w dolnej części strony treningu,

informuje o całkowitym czasie trwania treningu, który można skonfigurować

na stronie Oddech. Domyślny czas trwania to 1 minuta. Zobacz poniższy

rysunek.

## **Monitorowanie cyklu**

- Prognozowanie następnego cyklu

Aplikacja Monitorowanie cyklu może analizować cykl menstruacyjny

i prognozować następny cykl.

Ta funkcja nie zastępuje antykoncepcji ani porady medycznej.

Używając aplikacji Monitorowanie cyklu pierwszy raz, należy ustawić wartość początkową i skonfigurować wymagane ustawienia. Zegarek wyświetla informacje o stanie bieżącego cyklu.

- Rejestrowanie danych cyklu i kończenie monitorowania cyklu

Można szybko rejestrować cykl menstruacyjny lub zakończyć rejestrowanie przy użyciu zegarka. Dokładne rejestrowanie danych kolejnych cykli umożliwia bardziej precyzyjne prognozowanie.

- Modyfikacja danych cyklu

Jeżeli zostaną wprowadzone nieprawidłowe dane cyklu menstruacyjnego, można zmienić je w aplikacji Monitorowanie cyklu.

- Przypomnienie

Uruchom aplikację Monitorowanie cyklu i włącz opcje Przypomnienie o okresie i Przypomnienie o dniu owulacji, aby zegarek wibrował w odpowiednim czasie.

## **Aplikacje zegarka**

### **Pogoda**

Na stronie Pogoda wyświetlane są informacje o pogodzie w bieżącym dniu prognoza na kilka następnych dni.

Zegarek pobiera dane pogodowe w wiadomościach przesyłanych z telefonu.

Aby uzyskać najnowsze dane pogodowe, utrzymaj włączoną funkcję Bluetooth i połącz zegarek z telefonem.

W chińskiej wersji językowej zegarek otrzymuje wiadomość z alertem pogodowym. Aby włączyć otrzymywanie alertów pogodowych, wybierz opcje Profil > Amazfit Bip U > Ustawienia aplikacji > Pogoda.

## **Lista rzeczy do zrobienia**

Można skonfigurować godziny alertów. Zegarek przypomina o zadaniach do wykonania zgodnie ze skonfigurowanymi godzinami, a użytkownik może zaakceptować lub odrzucić te alerty. W zegarku wybierz Lista aplikacji > Lista rzeczy do zrobienia, aby wyświetlić listę rzeczy do zrobienia lub wyłączyć tę funkcję. Można też dodawać i edytować elementy listy rzeczy do zrobienia w aplikacji Zepp. Na liście rzeczy do zrobienia można zapisać maksymalnie 60 elementów.

## **Alarm**

Obsługę alarmów można włączyć lub wyłączyć bezpośrednio w zegarku.

Można też dodawać i edytować alarmy w aplikacji Zepp. W zegarku można konfigurować maksymalnie 10 alarmów.



Można też skorzystać z opcji Drzemka. Zegarek wibruje zgodnie ze skonfigurowaną godziną alarmu. Aby wyłączyć wibracje, naciśnij Wyłącz na ekranie alarmu. Jeżeli zegarek powinien ponowić przypomnienie za 10 minut, dotknij pustego obszaru na ekranie, by uruchomić funkcję drzemki. Przypomnij mi ponownie za 10 minut. Brak reakcji na wibrowanie zegarka po raz szósty powoduje automatyczne wyłączenie alarmu.

## **Zegar światowy**

Można dodać wiele zegarów lokalnych w aplikacji Zepp i synchronizować je przy użyciu aplikacji Zegar światowy. Następnie można wyświetlać informacje takie jak lokalna godzina, data i tydzień. Można dodać 20 lokalizacji.

## **Pomodoro Tracker**

Aplikacja Pomodoro Tracker pozwala zarządzać czasem według naukowo potwierdzonych zasad i wyznaczać planowy cykl pracy i przerw. Umożliwia to optymalne dostosowanie czasu pracy i przerw, minimalizację zakłóceń oraz bardziej intuicyjne i efektywne zarządzanie czasem. Domyślnie po każdym okresie pracy trwającym 25 minut następuje pięciominutowa przerwa.

Można skonfigurować niestandardowe okresy pracy i przerw.

## **Odliczanie**

Aplikacja Odliczanie umożliwia ustawienie czasu odliczania (maksymalnie 23 godziny 59 minut i 59 sekund). Po zakończeniu odliczania zegarek zacznie wibrować .

## **Stoper**

Aplikacja Stoper umożliwia pomiar czasu (maksymalnie 23 godziny, 59 minut i 59 sekund) z dokładnością 0,01 sekundy. Zegarek może zarejestrować maksymalnie 99 pomiarów poś rednich.

## **Muzyka**

Podczas odtwarzania muzyki przez telefon można uruchomić aplikację Muzyka zegarka, aby wyświetlić informacje dotyczące odtwarzanego utworu. Aby wstrzymać lub zakończyć odtwarzanie muzyki, należy nacisnąć przycisk Wstrzymaj na ekranie zegarka. Przyciski Poprzedni/Następny umożliwiają odtwarzanie poprzedniego lub następnego utworu. Aby dostosować głośność muzyki, należy kliknąć ikony regulacji głośności (+/-).

Jeżeli korzystasz z telefonu iPhone, sparuj z nim zegarek przy użyciu połączenia Bluetooth, aby korzystać z aplikacji Muzyka.

Jeżeli korzystasz z telefonu z systemem Android udziel uprawnienia

do odczytu powiadomień w aplikacji Zepp, aby korzystać z aplikacji Muzyka.

W aplikacji Zepp wybierz Amazfit Bip U > Ustawienia aplikacji i dotknij opcji

Włącz na pasku stanu.

Uwaga: zakres sterowania odtwarzaniem muzyki przy użyciu zegarka jest zależny od systemu Android (np. obsługi poszczególnych odtwarzaczy).

## **Zdalne fotografowanie**

Gdy aparat telefonu jest włączony, można wykonywać zdjęcia zdalnie przy użyciu zegarka.

W przypadku iPhone'a korzystanie z aplikacji Aparat wymaga uprzedniego sparowania zegarka z telefonem przez Bluetooth.

W przypadku telefonu z systemem Android przed zdalnym wykonaniem zdjęć należy uruchomić aplikację Zepp i wybrać Amazfit Bip U > Laboratorium > Ustawienia aparatu, aby skonfigurować ustawienia zgodnie z instrukcjami.

## **Znajdź telefon**

Utrzymaj połączenie zegarka z telefonem, otwórz listę aplikacji i dotknij pozycji

Znajdź mój telefon. Telefon zacznie wibrować i dzwonić.

## Ćwiczenia

Zegarek Amazfit Bip U obsługuje 61 typów ćwiczeń, takich jak bieganie plenerowe, bieżnia mechaniczna, plenerowa jazda na rowerze, chodzenie i pływanie w basenie.

### Jak włączyć funkcję ćwiczeń

Funkcję ćwiczeń można włączyć na jeden z poniższych sposobów:

1. Wybierz typ ćwiczeń na ekranie Ćwiczenia, aby rozpocząć trening.
2. Przytrzymaj wciśnięty przycisk mechaniczny zegarka, aby przejść na ekran Ćwiczenia.

Przed rozpoczęciem treningu system sprawdza, czy zegarek ma odpowiednią ilość wolnego miejsca w pamięci. Jeżeli ten warunek nie jest spełniony, system może zastąpić poprzednie, niezsynchronizowane dane treningu nowymi danymi po rozpoczęciu nowej sesji ćwiczeń. Aby uniknąć utraty danych, zalecane jest połączenie zegarka z aplikacją Zepp i zsynchronizowanie danych niezwłocznie po zakończeniu treningu.

Podczas ćwiczeń w plenerze zalecane jest włączenie funkcji GPS w telefonie, aby zegarek mógł dokładniej rejestrować dane. Podczas ćwiczeń należy utrzymywać połączenie zegarka z telefonem.

## Instrukcje na temat korzystania z funkcji GPS w telefonie

1. Przejdź na systemowy ekran uprawnień w telefonie, aby pozwolić aplikacji Zepp na odczytywanie danych GPS.
2. Podczas ćwiczeń należy utrzymywać włączone pozycjonowanie GPS i Bluetooth w telefonie. W przypadku telefonu z systemem Android aplikacja Zepp powinna stale działać w tle.
3. Jeśli zegarek ma połączenie z funkcją GPS telefonu, po przejściu na ekran Ćwiczenia zegarek automatycznie będzie ustalać pozycję i wyświetlać stan wyszukiwania. Jeśli tak nie jest, należy połączyć zegarek z funkcją GPS telefonu zgodnie z instrukcjami.
4. Pozycjonowania GPS należy używać w otwartej przestrzeni i poczekać na pomyślne ustalenie położenia przed rozpoczęciem ćwiczeń.

## Alerty aktywności

- Alert zbyt wysokiego tętna

Jeżeli podczas treningu tętno przekracza wcześniej ustaloną wartość maksymalną, zegarek wibruje, aby ostrzec użytkownika, i wyświetla bieżące tętno. Aby otrzymywać alerty dotyczące zbyt wysokiego tętna, przejdź na ekran Ustawienia ćwiczeń i włącz opcję Alert tętna.

- Przypomnienie o strefie tętna

Jeżeli podczas ćwiczeń tętno przekracza wcześniej ustalony zakres, zegarek wibruje, aby ostrzec użytkownika, że tętno jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, i wyświetla bieżące tętno. Aby otrzymywać alerty dotyczące przekroczenia dopuszczalnego zakresu tętna, przejdź na ekran Ustawienia ćwiczeń i włącz opcję Przypomnienie o strefie tętna.

- Alert o zbyt wolnym tempie

Jeżeli podczas treningu tempo jest niższe niż wcześniej ustalona wartość, zegarek wibruje, aby ostrzec użytkownika, że tempo jest zbyt wolne, i wyświetla bieżące tempo. Aby otrzymywać alerty dotyczące zbyt wolnego tempa, należy przejść na ekran Ustawienia ćwiczeń i włączyć opcję Przypomnienie o tempie.

- Alert dystansu

Po pokonaniu wcześniej ustalonego dystansu (w kilometrach) podczas ćwiczeń zegarek wibruje, aby powiadomić użytkownika i wyświetla tempo lub prędkość na ostatnim kilometrze. Aby otrzymywać alerty dystansu, przejdź na ekran Ustawienia ćwiczeń i włącz opcję Przypomnienie o dystansie.

- Alert małej ilości pamięci

Jeżeli podczas ćwiczeń system ma zbyt mało pamięci do przechowywania danych, zegarek wibruje i wyświetla monit o potwierdzenie zamiaru kontynuowania ćwiczeń. Wybranie opcji Kontynuuj spowoduje zastąpienie niesynchronizowanych zapisów wcześniejszych ćwiczeń. Opcji Zakończ pozwala zakończyć obecne ćwiczenia.

- Alert braku wolnej pamięci

Jeżeli podczas ćwiczeń w systemie brakuje wolnego miejsca do przechowywania danych, zegarek wibruje, aby powiadomić użytkownika. W takiej sytuacji system automatycznie tworzy bieżący zapis treningu.

## **Użycie zegarka podczas ćwiczeń**

Jeżeli wybrany jest typ ćwiczeń inny niż Pływanie, można wyświetlać dane na różnych ekranach, przesuwając palec pionowo na ekranie lub naciskając przycisk mechaniczny.

Gdy wybrano opcję Pływanie:

Ekran jest automatycznie blokowany podczas ćwiczeń i nie reaguje na dotyk.

Aby odblokować ekran, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk sprzętowy.

## Wstrzymywanie, kontynuowanie i kończenie ćwiczeń

Aby zakończyć ćwiczenie, wystarczy przytrzymać przycisk mechaniczny.

Zostanie wyświetlona strona Wstrzymano. Dotknięcie opcji Kontynuuj

powoduje wznowienie rejestrowania danych treningu przez zegarek.

Dane nie zostaną zapisane, jeżeli ilość rekordów aktywności jest

niedostateczna. Można kliknąć znak zaznaczenia, aby zakończyć aktywność.

## Przeglądanie wyników ćwiczeń

- Przeglądanie wcześniejszych zapisów w aplikacji Aktywności

Wybierz opcje Lista aplikacji > Aktywności, aby przejrzeć ostatnie zapisy z

treningów. Jeżeli niektóre wcześniejsze zapisy ćwiczeń nie zostały

zsynchronizowane, ikona Niezsynchronizowane pojawia się po prawej stronie

obok listy. Ikona Niezsynchronizowane jest ukrywana po zsynchronizowaniu

danych z aplikacją Zepp. Dotknij wybranego zapisu, aby wyświetlić

szczegółowe informacje o ćwiczeniu.

- Przeglądanie wyników ćwiczeń w aplikacji Zepp

Na stronie Ćwiczenia w aplikacji Zepp można przeglądać wszystkie zapisy

treningów, które zostały pomyślnie zsynchronizowane z zegarka.

- Usuwanie zapisów ćwiczeń



Przesuń palec w lewo na zapisie ćwiczeń na ekranie Aktywność, a następnie dotknij opcji Usuń. Jeżeli ten rekord został zsynchronizowany, zostanie usunięty. Jeżeli rekord nie został zsynchronizowany, system monitoruje o potwierdzenie usunięcia.

Uwaga: zapis ćwiczeń usunięty z zegarka nie jest równocześnie usuwany z aplikacji Zepp i wciąż może być wyświetlany w tej aplikacji. Konieczne jest ręczne usunięcie tego elementu z aplikacji Zepp.

## **Ustawienia ćwiczeń**

Wyświetl stronę Przygotowanie ćwiczeń i dotknij opcji Ustawienia ćwiczeń w dolnej części ekranu. Podczas treningu można korzystać z następujących funkcji: Automatyczne wstrzymywanie, Przypomnienie o tętnie, Przypomnienie o tempie, Przypomnienie o dystansie i Długość toru pływackiego. Po włączeniu obsługi alertów aktywności zegarek wibruje, aby powiadomić o osiągnięciu wcześniej określonych wartości. Więcej informacji zawiera punkt Alerty aktywności.

## **Norma aktywności**

Przesuń palec w lewo na ekranie Przygotowanie ćwiczeń, aby wyświetlić ekran Ustawienia celu aktywności. Można skonfigurować różne cele dla poszczególnych typów ćwiczeń, takie jak Tempo, Czas trwania, Dystans i Zużycie kalorii. Po zrealizowaniu podczas ćwiczeń 50%, 80% i 100%

ustalonego celu zegarek powiadamia o postępie realizacji celu.

## Zakres tętna podczas ćwiczeń

Podczas ćwiczeń zegarek oblicza zakres tętna na podstawie informacji o użytkowniku. Na podstawie zakresu tętna można oszacować intensywność i rezultat treningu. W zegarku można wyświetlić bieżący zakres tętna w kolumnie danych tętna. Po zakończeniu treningu można uruchomić aplikację Zepp i wyszukać zapisy bieżącego treningu, aby na ekranie Szczegóły przejrzeć czas trwania treningu w poszczególnych zakresach tętna.

Domyślnie wyświetlanych jest sześć zakresów tętna.

Domyślne zakresy tętna są wyznaczane na podstawie szacowanego tętna maksymalnego. Zegarek oblicza tętno maksymalne zgodnie z prostą formułą (odjęcie wieku od 220).

Nazwa zakresu tętna	Sposób obliczeń
Relaks	Mniej niż 50% tętna maksymalnego
Rozgrzewka	50% / 60% tętna maksymalnego
Spalanie tkanki tłuszczowej	60% / 70% tętna maksymalnego
Aerobowy	70% / 80% tętna maksymalnego

<b>Anaerobowy</b>	80% / 90% tętna maksymalnego
<b>Granica anaerobowego</b>	Ponad 90% tętna maksymalnego

## **Alerty stanu zegarka**

### **Alerty połączeń przychodzących**

Zegarek wibruje, gdy odbierze powiadomienie o połączeniu przychodzącym.

Na ekranie Alert można nacisnąć przycisk Odrzuć lub Ignoruj albo nacisnąć przycisk sprzętowy w celu zakończenia wibrowania zegarka. Aby korzystać z alertów dotyczących połączeń przychodzących, należy włączyć tę funkcję w aplikacji Zepp.

Jeżeli telefon z systemem Android jest łączony z zegarkiem, można odpowiadać na połączenia przychodzące przy użyciu wiadomości SMS.

Treść wiadomości SMS można edytować w aplikacji Zepp.

### **Ponaglenie**

Po dodaniu znajomego przy użyciu aplikacji Zepp można użyć opcji

Ponaglenie podczas przeglądania danych kontaktowych. Zegarek znajomego poinformuje go za pomocą wibracji o nadejściu ponaglenia. Zegarek

sygnalizuje też wibracjami odebranie ponaglenia od znajomego.

## **Alert osiągnięcia celu aktywności**

Gdy użytkownik osiągnie dzienną normę liczby kroków, zegarek wibruje.

Aby korzystać z alertów dotyczących realizacji celu aktywności, należy włączyć tę funkcję w aplikacji Zepp.

## **Alert czerwonej koperty**

Gdy na konto WeChat użytkownika zostanie przesłana czerwona koperta, zegarek wibruje, aby przypomnieć o jej odbiorze. Aby korzystać z alertów dotyczących czerwonych kopert, należy włączyć tę funkcję w aplikacji Zepp.

## **Ustawienia**

Na ekranie Ustawienia dostępne są następujące opcje: wymiana tarczy zegarka, ustawienia szybkiego uruchamiania przez przytrzymanie przycisku mechanicznego, opóźnienie automatycznego wyłączenia ekranu, ustawienia blokady ekranu, włączenie ekranu po uniesieniu nadgarstka, włączenie ekranu przez powiadomienia, preferencje, informacje, ustawienia restartu, ustawienia zamknięcia systemu i ustawienia przywrócenia ustawień fabrycznych.

Zmiana tarczy zegarka: W zegarku dostępne są cztery tarcze domyślne.

Można zmieniać tarczę zegarka zależnie od potrzeb.

Ustawienia przytrzymania przycisku: można dodać aplikację Ćwiczenia do listy szybkiego uruchamiania, aby rozpoczynać rejestrowanie danych treningu przez przytrzymanie przycisku mechanicznego.

- Automatyczne wyłączenie ekranu: można ustawić interwał czasowy, po którym ekran zegarka jest automatycznie wyłączany, jeżeli użytkownik nie wykona żadnej operacji.
- Ustawienia blokady ekranu: Gdy ta funkcja jest włączona, należy nacisnąć przycisk sprzętowy przed użyciem ekranu włączonego po otrzymaniu powiadomienia lub podniesieniu nadgarstka. Zapobiega to przypadkowemu naciśnięciu ekranu.
- Włączanie przez podniesienie nadgarstka: gdy ta funkcja jest włączona, ekran zegarka jest automatycznie włączany po podniesieniu ramienia lub nadgarstka. Jeżeli funkcja blokowania ekranu jest wyłączona, można korzystać z ekranu dotykowego bezpośrednio po jego włączeniu.
- Włączanie po odebraniu powiadomienia: gdy ta funkcja jest włączona, ekran zegarka jest automatycznie włączany po odebraniu powiadomienia. Jeżeli funkcja blokowania ekranu jest wyłączona, można korzystać z ekranu dotykowego bezpośrednio po jego włączeniu.
- Szybki dostęp do aplikacji: Aplikacje uwzględnione na liście szybkiego dostępu można uruchamiać, przesuwając palec w lewo lub w prawo

na tarczy zegarka. Można dodawać i usuwać aplikacje na liście szybkiego dostępu oraz zmieniać ich kolejność.

- Przytrzymanie przycisku: gdy ta funkcja jest włączona, można po wyświetleniu tarczy zegarka przytrzymać przycisk mechaniczny przez 2 sekundy w celu szybkiego uruchamiania aplikacji.
- Intensywność wibracji: Można ustawić intensywność wibracji zegarka po odebraniu alertów. Dostępne są opcje Silne, Średnie i Słabe.
- Format godziny: dostępny jest format 12-godzinny i 24-godzinny.
- Format daty: dostępne są opcje RRRR/MM/DD, RRRR/DD/MM, MM/DD/RRRR i DD/MM/RRRR.
- Informacje: na tym ekranie wyświetlana jest wersja oprogramowania układowego i adres Bluetooth MAC zegarka.
- Zamknij system: naciśnięcie tego przycisku powoduje zamknięcie systemu zegarka.
- Uruchom ponownie: naciśnięcie tego przycisku powoduje ponowne uruchomienie zegarka.
- Przywrócenie ustawień fabrycznych: naciśnięcie i przytrzymanie przycisku sprzętowego powoduje zresetowanie wszystkich ustawień zegarka. Po przywróceniu ustawień fabrycznych konieczne jest ponowne sparowanie zegarka.

## Konserwacja codzienna

- Zegarek jest wodoszczelny. Zalecamy regularne czyszczenie zegarka i paska wodą i osuszanie miękką ściereczką przed użyciem.
- Do czyszczenia nie wolno używać detergentu, środka bakteriobójczego lub szamponu, ponieważ ich chemiczne pozostałości mogą powodować podrażnienie skóry lub korozję zegarka.
- Jeżeli zegarek był założony na nadgarstek podczas kąpieli (w przypadku urządzeń przystosowanych do takiego użytku) lub pływania (w przypadku urządzeń przystosowanych do takiego użytku) albo założony na spoconą skórę należy go niezwłocznie oczyścić i osuszyć.

## Ostrzeżenia

- Zegarek jest odporny na ciśnienie na głębokości 50 metrów w wodzie. Zegarek nie jest przystosowany do użytku podczas pływania w basenach i płytkich zbiornikach wodnych. Nie wolno używać zegarka podczas nurkowania ani korzystania z sauny.
- Nie wolno używać zegarka pod wodą. Jeżeli zegarek jest wilgotny, przed użyciem ekranu dotykowego lub ładowaniem baterii zegarka należy wytrzeć go miękką ściereczką.
- Zegarek nie jest odporny na ciecze żrące, takie jak roztwory kwasów lub zasad albo środki chemiczne. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń lub

defektów wynikających z nieprawidłowego użytkowania.