



PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA OPPO WATCH

<https://www.oppo.com>

Spis treści

- 1 Obsługa podstawowa
 - 1.1 Obsługa ekranu dotykowego
 - 1.2 Korzystanie z przycisków
- 2 Powiadomienia
- 3 Kafelki
- 4 Lista aplikacji
- 5 Zdrowie
 - 5.1 Tętno
 - 5.2 Codzienna aktywność
 - 5.3 Monitor snu
- 6 Treningi
 - 6.1 Szybka pauza i wznowienie ćwiczeń
 - 6.2 Pływanie
 - 6.3 Analiza danych o aktywności fizycznej
- 7 Oszczędzanie energii
- 8 Tarcza zegarka
 - 8.1 Zmiana tarczy zegarka
 - 8.2 Dostosowanie tarczy zegarka
 - 8.3 Dodawanie tarczy zegarka
 - 8.4 Usuwanie tarczy zegarka
 - 8.5 Wygląd AI - dobieranie tarczy zegarka do stroju
 - 8.6 Tarcza zegarka ze zdjęcia
- 9 Ekran zawsze włączony
- 10 Google Play

- 10.1 Jak pobierać aplikacje?
- 10.2 Jak odinstalować aplikację?
- 11 Aktualizacja systemu
- 12 Rozparowanie zegarka OPPO Watch
- 13 Samodzielne łączenie z LTE

1 Obsługa podstawowa

Zegarek OPPO Watch można obsługiwać na dwa sposoby: za pomocą ekranu dotykowego i przyciskami.

1.1 Obsługa ekranu dotykowego

Ekran dotykowy to główny sposób obsługi zegarka OPPO Watch. Można przesuwać palcem w górę, w dół, w lewo i w prawo, aby zmieniać zawartość ekranu, zakryć ekran dłonią, aby wyłączyć ekran, albo stuknąć, by włączyć lub rozjaśnić ekran, kiedy jest ciemny.

Przesuń palcem od spodu ekranu w górę, aby zobaczyć wiadomości i powiadomienia.



Przesuń palcem od góry ekranu w dół, aby wywołać centrum sterowania.



Przesuń palcem od prawej krawędzi ekranu w lewo, aby zobaczyć kolekcję kafelków.



Przesuń palcem od lewej krawędzi ekranu w prawo, aby wyświetlić Asystenta Google.



Przytrzymaj palcem na ekranie głównym, aby zmienić tarczę zegarka.



Przesuń palcem w prawo na dowolnej stronie, aby wrócić do poprzedniej.



Ekran można uaktywnić, stukając go palcem. Przejdź na ekran Ustawienia > Gesty i włącz opcję Dotknij, by wybudzić.



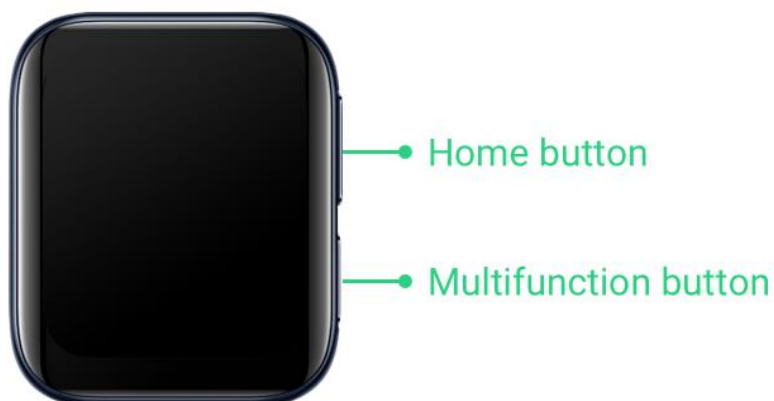
Przykryj ekran dłonią, aby go wyłączyć.



1.2 Korzystanie z przycisków

Zegarkiem OPPO Watch można też sterować za pomocą przycisków.

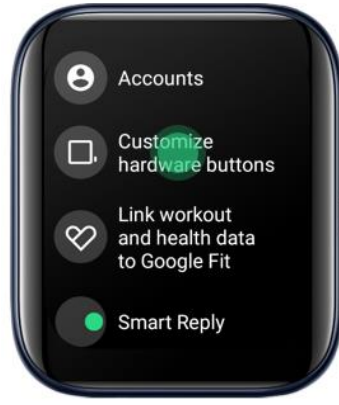
Kiedy ekran jest wyłączony, naciśnij przycisk Home lub przycisk wielofunkcyjny, aby wybudzić ekran.



Na ekranie głównym naciśnij przycisk Home, aby przejść do listy aplikacji. Naciśnij przycisk Home, aby wrócić do ekranu głównego z dowolnej innej strony.



Naciśnij przycisk wielofunkcyjny, aby przywołać aplikację skrót (gdy nie jest wyświetlony ekran aplikacji). Przejdź na ekran Ustawienia > Personalizacja > Dostosuj przyciski sprzętowe > Spód, prawa strona, aby przypisać aplikację do tego przycisku.



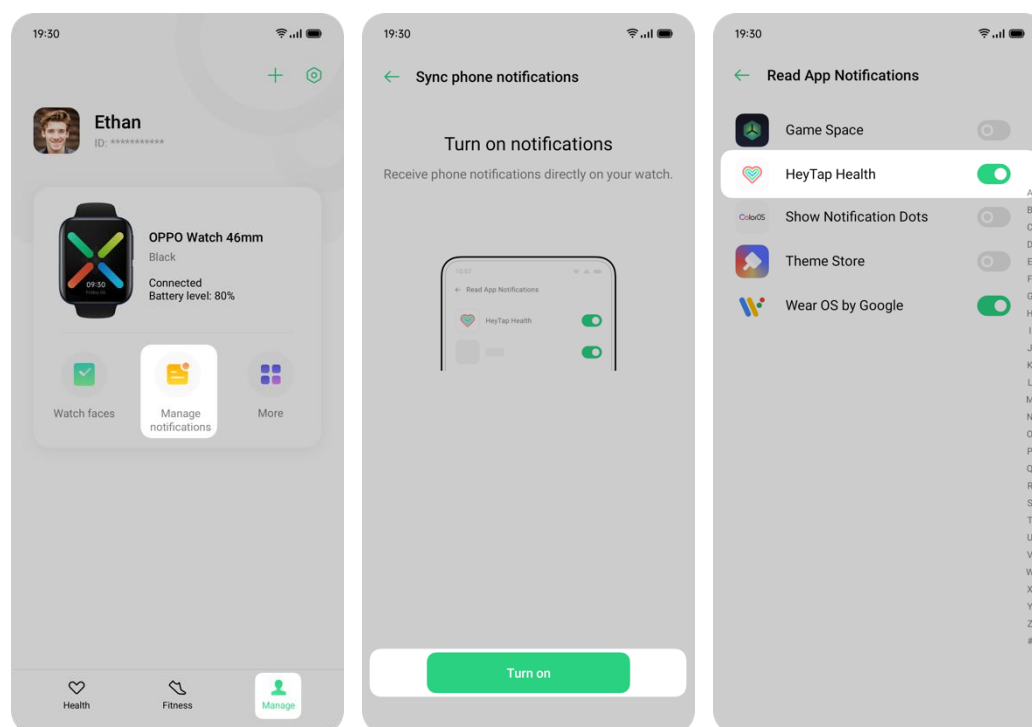
2 Powiadomienia

Zegarek OPPO Watch ułatwia śledzenie ważnych powiadomień podczas spotkań, ćwiczeń i innych absorbujących zajęć.

W aplikacji Wear OS w telefonie komórkowym można określić, czy powiadomienia z aplikacji mają być synchronizowane z zegarkiem.

Aby powiadomienia były przesyłane na zegarek w trybie oszczędzania energii, aplikacja HeyTap Health musi uzyskać uprawnienie do odczytywania powiadomień w telefonie.

Otwórz aplikację HeyTap Health i przejdź na ekran Zarządzaj > Zarządzaj powiadomieniami > Włącz. Nadaj aplikacji HeyTap Health uprawnienie do odczytywania powiadomień innych aplikacji, aby następnie wybrać aplikacje, których powiadomienia mają być wyświetlane w trybie oszczędzania energii.



Jeśli zegarek mimo wszystko nie odbiera powiadomień, należy sprawdzić, czy spełnione są następujące warunki

- 🔗 Czy zegarek jest połączony z telefonem przez Bluetooth i czy telefon ma połączenie z Internetem?

🔗 Czy aplikacja Wear OS i aplikacja HeyTap Health mają uprawnienia do odczytywania powiadomień aplikacji?

🔗 Czy aplikacja Wear OS i aplikacja HeyTap Health mają uprawnienie do działania w tle?

*Powiadomienia są synchronizowane przez aplikację Wear OS w trybie inteligentnym i aplikację HeyTap Health w trybie oszczędzania energii. Obie aplikacje powinny mieć uprawnienia do odczytywania powiadomień i do działania w tle.

3 Kafelki

Przesuń palcem od prawej krawędzi ekranu na ekranie głównym, aby zobaczyć kafelki.

Przytrzymaj kafelek palcem, aby przejść do trybu edycji.



Dodanie kafelka: przesuń palcem w prawo, stuknij opcję Dodaj kafelek, wybierz kafelek, który ma zostać dodany.



Usunięcie kafelka: popchnij kafelek w górę lub w dół, aby go usunąć.

Zmiana uporządkowania kafelków: stuknij klawisze strzałek pod kafelkiem, aby zmienić kolejność kafelków.

4.0 Lista aplikacji

Przytrzymaj ikonę aż do wyczucia wibracji zegarka, aby zmienić kolejność aplikacji.



5 Zdrowie

Zegarek OPPO Watch monitoruje ruchy użytkownika przez cały dzień i motywuje do osiągnięcia wyznaczonego na dany dzień celu. OPPO Watch przedstawia sugestie dotyczące zdrowia w oparciu o analizę dziennej aktywności, tętna i snu. Za pomocą aplikacji HeyTap Health można rejestrować swoją aktywność fizyczną przez dłuższy okres czasu.

5.1 Tętno

OPPO Watch może automatycznie monitorować codzienne zmiany tętna i ostrzegać, gdy tętno spoczynkowe jest zbyt wysokie.



5.2 Codzienna aktywność

Jeśli użytkownik pozostaje dłużej niż godzinę w pozycji siedzącej, OPPO Watch przypomni o tym, by wstać i zażyć trochę ruchu. Wystarczy 5 minut ćwiczeń, by zapewnić organizmowi odpowiednią dawkę energii.



OPPO Watch może śledzić liczbę wykonywanych dziennie kroków, czas treningów, spalanie kalorii oraz liczbę sesji aktywności. Dane są prezentowane w formie graficznej.



5.3 Monitor snu

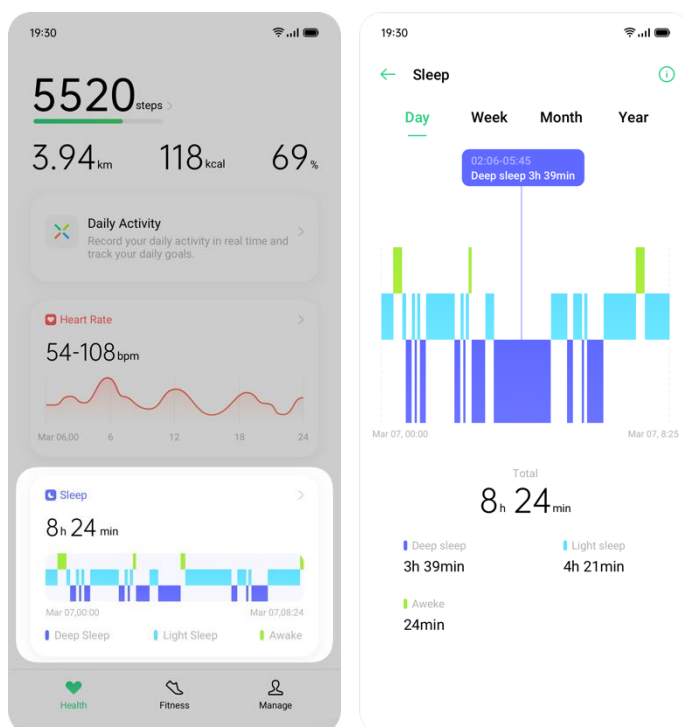
Jeśli użytkownik zostawi zegarek na ręku na noc, po przebudzeniu otrzyma gotowy raport na temat jakości snu. (Należy pamiętać, że OPPO Watch może monitorować sen tylko w godzinach między 20:00 a 10:00 czasu lokalnego).



Po przebudzeniu się użytkownik może też otworzyć aplikację Sen, aby obejrzeć raport na temat snu minionej nocy. (Zegarek nie będzie wysyłać powiadomienia, jeśli użytkownik wyświetlił już raport na temat snu w telefonie).



Jeśli OPPO Watch połączono z telefonem, raport na temat snu będzie automatycznie synchronizowany z aplikacją HeyTap Health. Aby zobaczyć szczegóły, należy użyć opcji Sen w aplikacji Health.



6 Treningi

OPPO zachęca do prowadzenia zdrowego trybu życia. Naszym celem jest to, by użytkownik więcej ćwiczył i mniej siedział i mają temu służyć codzienne normy (cele) do wykonania. OPPO Watch udostępnia wiele narzędzi ułatwiających organizowanie indywidualnych sesji treningowych. Podczas pływania, biegania, czy jazdy na rowerze, OPPO Watch cały czas rejestruje czas trwania aktywności, przebyty dystans i spalone kalorie, następnie podsumowuje wyniki.

6.1 Szybka pauza i wznowienie ćwiczeń

Podczas ćwiczeń użytkownik może nacisnąć przycisk pauzy, aby na krótko je wstrzymać, a następnie tym samym przyciskiem może je wznowić.

6.2 Pływanie

OPPO Watch 46 mm (LTE) jest odporny na działanie wody przy ciśnieniach do 5 atm. Zegarek może być noszony podczas pływania i będzie wtedy rejestrować czas i przepłynięty dystans.

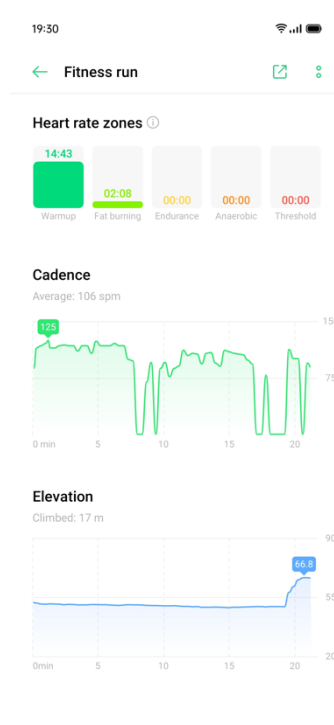
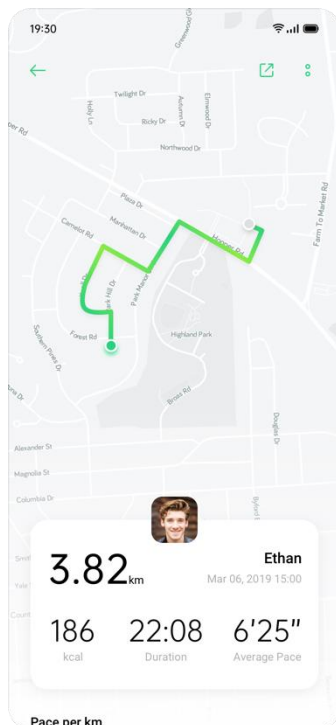


Po rozpoczęciu pływania zegarek automatycznie uruchamia blokadę dotyku. Aby wyłączyć blokadę dotyku, należy przytrzymać przycisk Home.

6.3 Analiza danych o aktywności fizycznej

W OPPO Watch można przeglądać raport na temat dziennej aktywności fizycznej. Raport w bardziej szczegółowej postaci jest dostępny w aplikacji HeyTap Health. Aplikacja HeyTap Health automatycznie synchronizuje

codzienne raporty o aktywności fizycznej, gdy tylko zegarek jest połączony z telefonem. Dla przykładu poniżej przedstawiono szczegółowy raport z joggingu.



7 Tryb oszczędzania energii

Kiedy tryb oszczędzania energii jest włączony, niektóre funkcje są wyłączone w celu oszczędzenia baterii. Jednak w trybie oszczędzania energii nadal można sprawdzać czas, liczbę kroków i tętno oraz odbierać powiadomienia.

Kiedy poziom baterii spadnie poniżej 20%, zegarek będzie przypominać o włączeniu trybu oszczędzania energii.



Aby włączyć tryb oszczędzania energii, należy przytrzymać wciśnięty przycisk wielofunkcyjny i stuknąć opcję Tryb oszczędzania energii.



Poniższa ilustracja przedstawia ekran główny w trybie oszczędzania energii.



Przytrzymaj palcem, aby wybrać tarczę zegarka.



Przesuń palcem w górę, aby zobaczyć powiadomienia; przytrzymaj powiadomienie, aby je usunąć.

8 Tarcza zegarka

8.1 Zmiana tarczy zegarka

OPPO Watch oferuje różne tarcze zegarka do wyboru. Niektóre z nich można dostosować do swoich wymagań.

Na ekranie głównym przytrzymaj obecną tarczę zegarka i popchnij ją w lewo lub w prawo, aby wybrać inną.



Kiedy OPPO Watch jest podłączony do telefonu, można zmienić tarczę zegarka za pomocą aplikacji HeyTap Health albo Wear OS.

8.2 Dostosowanie tarczy zegarka

Tarcze zegarka można dostosować, wybierając inne motywy i widżety.

Na ekranie głównym należy przytrzymać tarczę zegarka i stuknąć przycisk Ustawienia poniżej tarczy, aby przejść na ekran edycji.



Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby poruszać się między różnymi motywami tarczy.



Podczas edycji tarczy zegarka stuknij widżet, aby przejść do listy dostępnych opcji. Stuknięciem wybierz opcję, którą chcesz zastosować dla danej tarczy.

Stuknij wybraną kombinację motywu i widżetów albo naciśnij przycisk Home, aby zapisać i opuścić tryb edycji.

8.3 Dostosowanie tarczy zegarka

Dodawanie tarczy zegarka do ulubionych.

Przytrzymaj palec na tarczy na ekranie głównym. Przesuń palcem do końca w prawo i stuknij opcję Zobacz więcej tarcz zegarka.



Przeglądaj wzory tarcz zegarka i stuknij, aby dodać wybraną tarczę do ulubionych.



8.4 Usuwanie tarczy zegarka

Przytrzymaj palec na tarczy na ekranie głównym. Popchnij tarczę w górę lub w dół, aby usunąć ją z listy ulubionych. W razie potrzeby można później dodać ją ponownie.

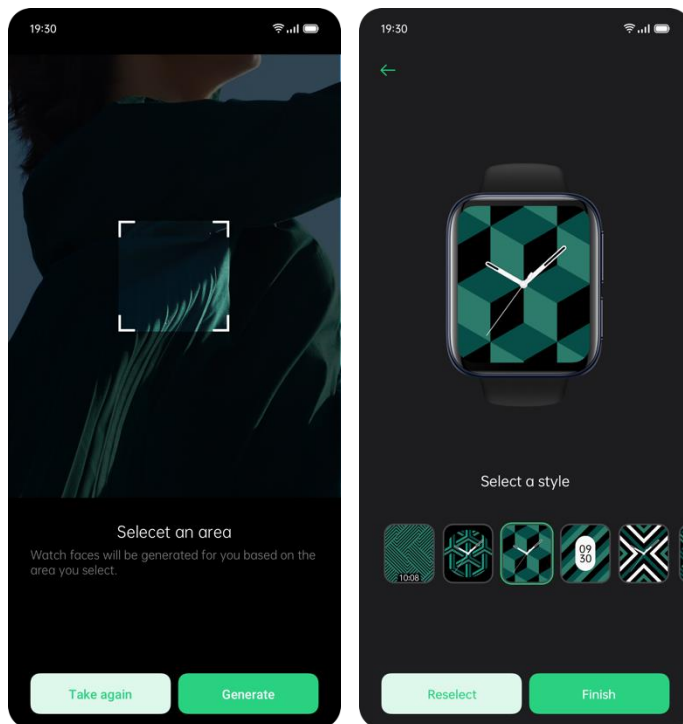
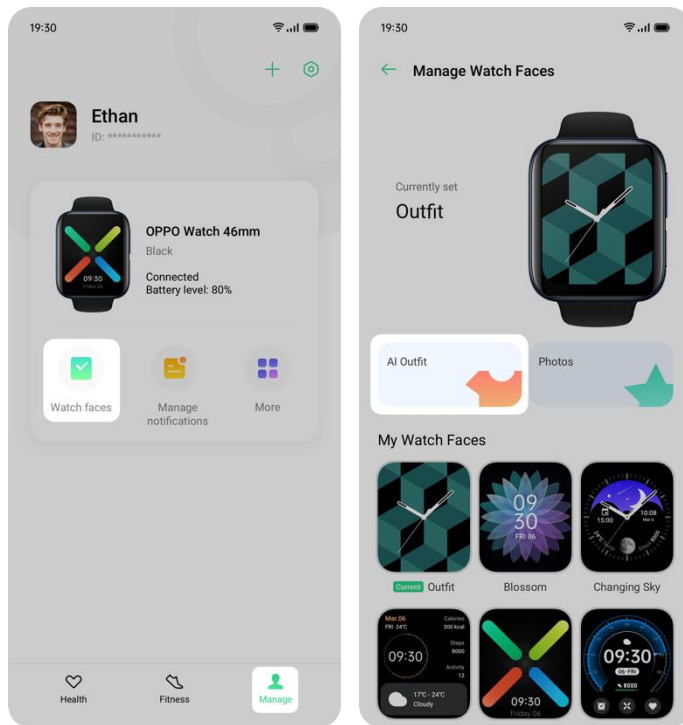


8.5 Wygląd AI - dobieranie tarczy zegarka do stroju

Chcesz, by zegarek był dopasowany do stroju? Nie ma problemu!

Opracowany przez OPPO algorytm sztucznej inteligencji może wygenerować cały szereg tarcz zegarka pasujących do indywidualnego stylu użytkownika.

Stuknij opcję Tarcze zegarka w aplikacji HeyTap Health. Stuknij opcję Wygląd AI.



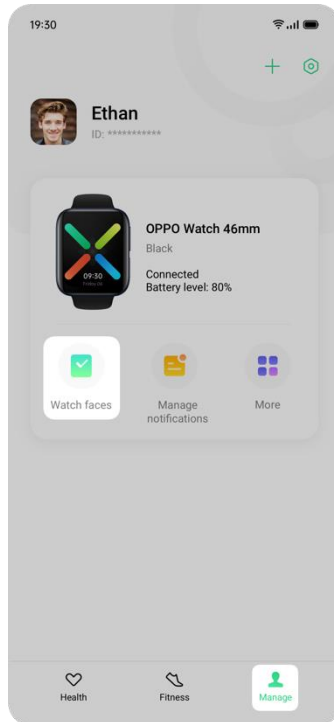
Zrób zdjęcie swojego ubioru i wykonaj polecenia wyświetlające się na tarczy zegarka.

Wybierz jeden z proponowanych stylów, aby stworzyć własną tarczę zegarka.

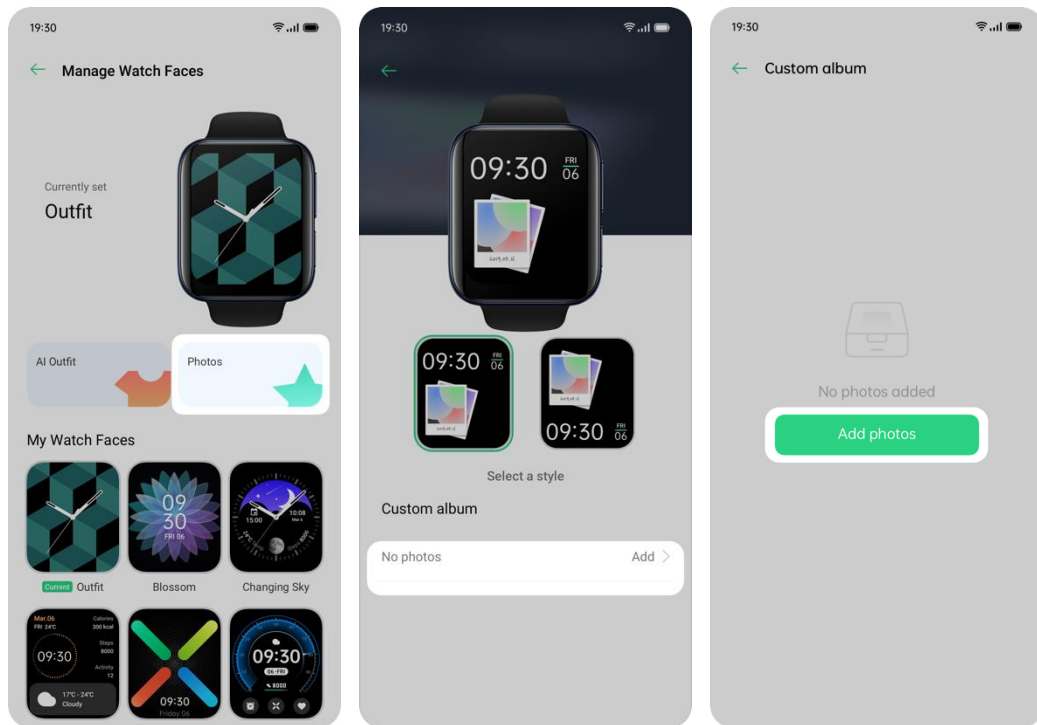
8.6 Tarcza zegarka ze zdjęcia

Chcesz użyć własnego zdjęcia jako tarczy zegarka? Wybierz zdjęcie z albumu w telefonie do ustawienia jako nową tarczę zegarka.

W aplikacji HeyTap Health przejdź na kartę Zarządzaj. Stuknij opcję Tarcze zegarka. Stuknij opcję Zdjęcia.



Stuknij opcję Dodaj. Stuknij opcję Dodaj zdjęcia, aby dodać zdjęcie do wybranego albumu.



Po dodaniu zdjęć do albumu można wybrać styl wyświetlania.

Wybrany styl będzie używany w OPPO Watch.



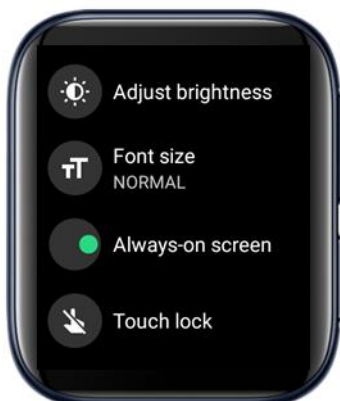
Album może zawierać maksymalnie 10 zdjęć. Jeśli w albumie znajdują się więcej niż 1 zdjęcie, stuknij ekran główny, aby przełączyć się na kolejne zdjęcie.

9 Ekran zawsze włączony

Aktywuj tryb Ekran zawsze włączony, aby zachować ekran włączony. Kiedy opcja Ekran zawsze włączony jest aktywna, tarcza zegarka będzie wyświetlana w trybie dostosowanym do otoczenia.



Opcję Ekran zawsze włączony można uaktywnić na ekranie Ustawienia > Ekran.



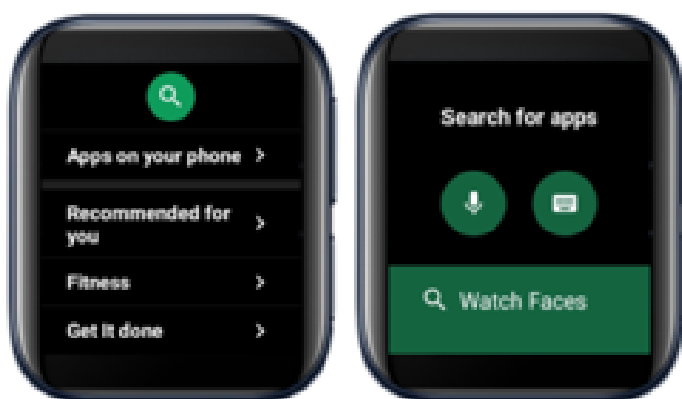
10 Sklep Google Play

10.1 Jak pobierać aplikacje?

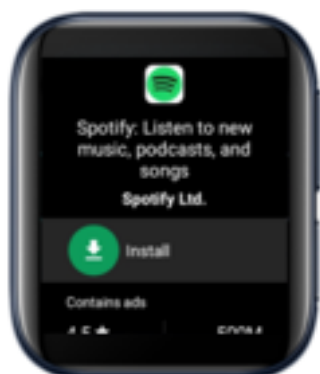
Uruchom sklep Google Play. Wymagane jest połączenie z Internetem.



Stuknij przycisk Szukaj na górze ekranu, aby przejść na stronę wyszukiwania, po czym wyszukaj aplikację.



Stuknij opcję Zainstaluj, aby pobrać i zainstalować aplikację.



10.2 Jak odinstalować aplikację?

Uruchom sklep Google Play.



Przewiń ekran na sam spód i stuknij opcję Moje aplikacje.



Stuknij aplikację, którą chcesz usunąć, następnie przewiń w dół na spód ekranu i stuknij przycisk Odinstaluj.



11 Aktualizacja systemu

Użytkownik będzie otrzymywał powiadomienia o dostępności aktualizacji systemu. Wykonuj i wykonaj polecenia wyświetlające się na tarczy zegarka, aby zaktualizować system.

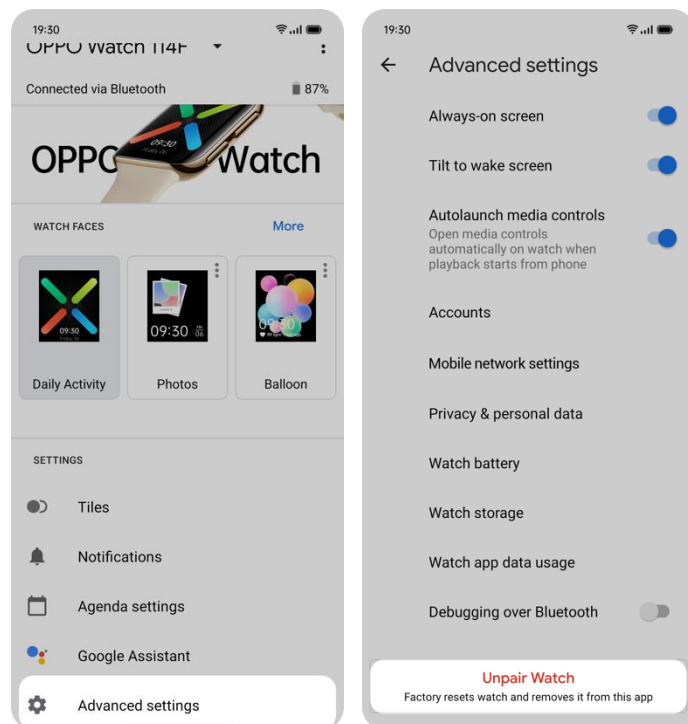
Dostępność aktualizacji systemu można też sprawdzać na ekranie Ustawienia > System > Informacje > Aktualizacje systemu.

Należy podkreślić, że w celu wykonania aktualizacji bateria zegarka musi być naładowana przynajmniej do 80%.



12 Rozparowanie zegarka OPPO Watch

Uruchom aplikację Wear OS. Wybierz opcje Ustawienia zaawansowane > Rozparuj zegarek.



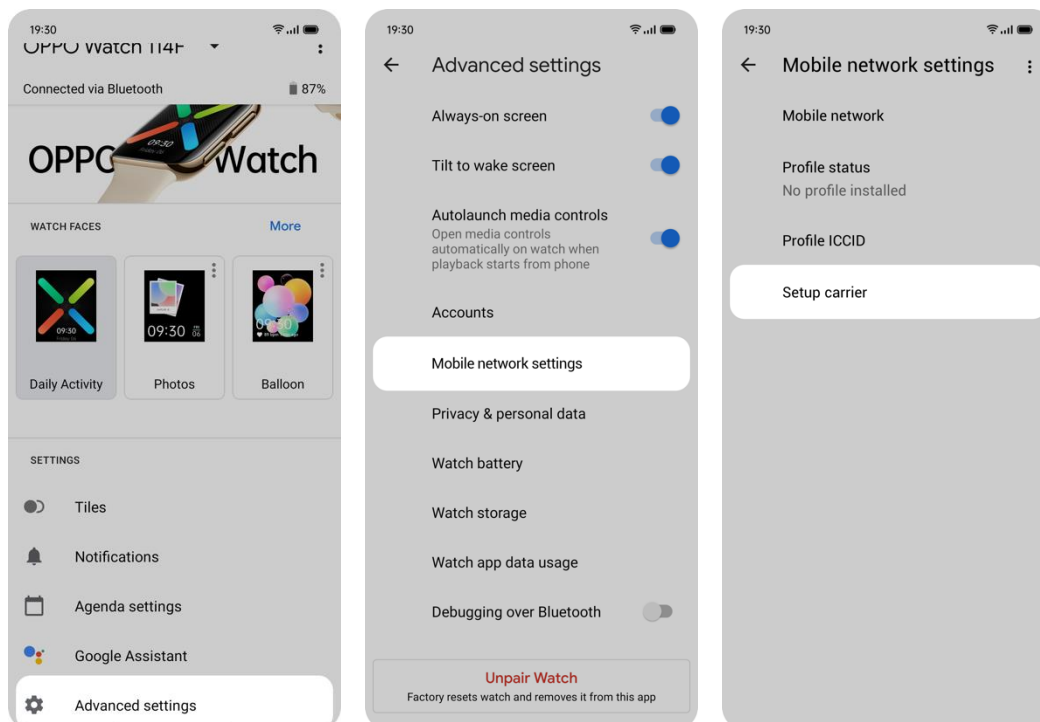
Po rozparowaniu, w zegarku zostaną przywrócone ustawienia fabryczne.

13 Samodzielne łączenie z LTE

eSIM to wirtualna karta SIM udostępniana przez operatorów. Po jej aktywacji zegarek może korzystać, bez łączenia się z telefonem, z takich funkcji jak odbieranie połączeń, komórkowa transmisja danych itp.

Jak skonfigurować funkcję?

1. Na stronie głównej aplikacji Wear OS wybierz opcje Ustawienia zaawansowane > Ustawienia sieci komórkowej > Konfiguracja operatora.



2. Zeskanuj poprawny kod QR albo wprowadź kod liczbowy podany przez operatora, następnie wykonaj instrukcje, aby połączyć się z siecią operatora.

3. Po dodaniu operatora należy wprowadzić kod PIN w celu weryfikacji. Po weryfikacji pojawi się komunikat „Potwierdź sieć”. Stuknij przycisk Pobierz. Rozpocznie się pobieranie profilu. Po zakończeniu pobierania wszystko będzie gotowe.