

# Uživatelská příručka pro Apple Watch Ultra

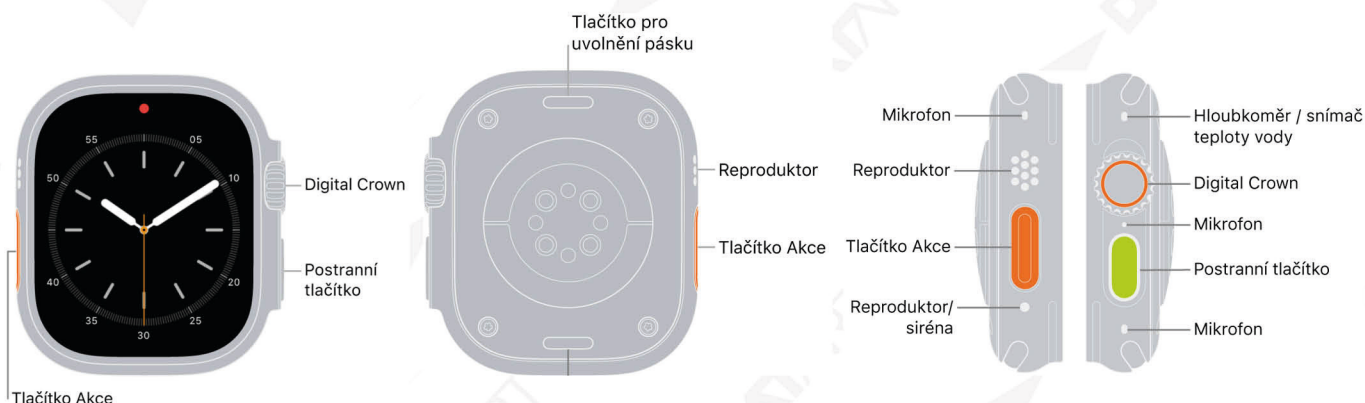


## Vše, co potřebujete o Apple Watch Ultra vědět

### Seznámení s Apple Watch Ultra Vaše Apple Watch Ultra

Apple Watch Ultra jsou dosud nejodolnější a nejschopnější Apple Watch, jaké byly vyrobeny. Můžete se s nimi vydat na trať, do hor i pod vodu. Na vnější straně jsou hodinky Apple Watch Ultra vybaveny tlačítkem Akce pro zahájení cvičení a přechod k další fázi cvičení, přidání bodu cesty nebo spuštění stopek jediným stisknutím. Titanové pouzdro má vyvýšené okraje, což chrání okraje plochého safírového sklíčka před nárazy. Také korunka Digital Crown má ochranný kryt – ten ji chrání před náhodným otočením. Uvnitř jsou Apple Watch Ultra vybavené výškoměrem a hloubkoměrem, které umožňují v reálném čase měřit nadmořskou výšku, resp. hloubku pod hladinou, dále soustavou tří mikrofonů, přesným dvoufrekvenčním systémem GPS, tempa a plánování tras, a dalšími funkcemi.

### Přehledné informace o Apple Watch Ultra



## První kroky

K nastavení Apple Watch Ultra a zvládnutí základů jejich používání vám stačí pár minut.

## Dojděte na hranici možností

Apple Watch Ultra jsou nejodolnější a nejschopnější Apple Watch, jaké byly dosud vyrobeny. Jsou všestranným nástrojem, který vám pomůže uběhnout váš nejdelší závod, prozkoumat zapadlé končiny i potápět se ve světových oceánech.



## Hýbněte kostrou

Apple Watch Ultra mohou sledovat vaši aktivitu a cvičení a pobízet vás k aktivnějšímu životu formou nevtíravých připomínek a přátelských soutěží.

## Udržujte si přehled o svém zdravotním stavu

Apple Watch Ultra vám mohou pomáhat se sledováním důležitých zdravotních informací.



## Zůstaňte ve spojení

Aplikace Zprávy, Mail, Telefon a Vysílačka vám umožní snadno komunikovat s rodinou, přáteli a spolupracovníky.

## Nejdůležitější přednosti hodinek Apple Watch Ultra

Model Apple Watch Ultra má všechny funkce moderních Apple Watch a ještě mnohé další.

**Ciferník hodinek je navržen pro aktivní život.** Ciferník Wayfinder zobrazuje nejdůležitější údaje o vašem běhu, túře nebo potápění přímo na ciferníku hodinek.

**Vydejte se na túru.** Model Apple Watch Ultra je navržený pro použití v extrémních podmínkách – pomůže vám při navigaci sledováním převýšení, sklonu terénu a vaší polohy. Sledování azimutu a trasy vám usnadní funkce kompasu. Můžete na něm také přidávat body cesty, případně se vrátit ve vlastních stopách díky funkci Návrat.

**Posouvejte své limity.** Vytvořte si cvičení a tréninky, které vám dají správně zabrat, a pomocí detailní pokročilé analýzy na Apple Watch Ultra sledujte své pokroky v tréninku. Aplikace Cvičení obsahuje zóny tepové frekvence, upravitelná cvičení, kombinované cvičení, které se automaticky přepíná mezi plaváním, jízdou na kole a během v libovolném pořadí, závod na trase, který vám umožní závodit v běhu či cyklistice proti vašemu nejlepšímu času na známé trase, automatická detekce trati, ukazatele běžecké formy a výkonu, rozsáhlejší souhrny cvičení na iPhone a mnoho dalšího.

**Signál pro přivolání pomoci.** Hodinky Apple Watch Ultra obsahují funkci sirény, kterou můžete v případě potíží zapnout a přivolat tak pomoc.

**Sledování změn tělesné teploty.** Když si budete při ulehnutí nechávat Apple Watch Ultra na ruce, hodinky mohou během noci sledovat změny teploty vašeho zápěstí, což může poskytnout cenné informace o vašem celkovém zdravotním stavu. Aplikace Sledování cyklu může pomocí údajů o teplotě zápěstí vylepšit předpovědi menstruace i zpětný odhad ovulace.

**Poznámka: Zpětné odhady ovulace jsou k dispozici jen ve vybraných oblastech.**

**Šetřete životnost baterie pomocí optimalizovaného nabíjení.** Je-li zapnutá funkce Optimalizovaný nabíjecí limit, Apple Watch Ultra se nenabíjí na víc než 80 procent, dokud je nebudete potřebovat.

## Začínáme

Základy používání Apple Watch Ultra se naučíte za pár minut.



## Spárování Apple Watch Ultra s iPhone

Chcete-li Apple Watch Ultra nastavit, připněte si je pohodlně na zápěstí a pak je zapněte podržením postranního tlačítka. Přiblížte k nim svůj iPhone a dále postupujte podle pokynů na displejích. Během úvodního nastavení můžete vybrat funkci tlačítka Akce, například Cvičení, Bod cesty nebo Potápění.



## Výběr ciferníku

Apple Watch Ultra se dodávají s mnoha atraktivními a praktickými ciferníky. Chcete-li přepnout na jiný ciferník, přejeďte přes displej doleva nebo doprava. Pokud se chcete podívat ještě na další ciferníky, podržte na displeji prst, přejeďte doleva, dokud nevidíte tlačítko **+**, klepněte na něj a pak se posouvejte mezi jednotlivými ciferníky. Klepněte na Přidat, případně vybraný ciferník upravte a potom ho stisknutím korunky Digital Crown použijte.

## Otevření aplikace

Apple Watch Ultra se dodávají s řadou předinstalovaných aplikací, s kterými budete mít pod kontrolou své zdraví, cvičení i komunikaci. Chcete-li některou z nich otevřít, stiskněte korunku Digital Crown a potom klepněte na požadovanou aplikaci. Můžete také stisknout tlačítko Akce, pokud jste je nakonfigurovali tak, že spouští některou aplikaci, například Cvičení nebo Stopky. Na plochu se vrátíte dalším stisknutím korunky Digital Crown. Další aplikace si do Apple Watch Ultra můžete stáhnout z App Storu.



## Rychlé změny nastavení

Z Ovládacího centra máte přímý přístup k tichému režimu, režimu Nerušit, Wi-Fi, svítilně a dalším funkcím – stejně jako na iPhone. Chcete-li Ovládací centrum otevřít, podržte prst u dolního okraje displeje a přejeďte nahoru.



## Udržujte se v kondici s Apple Watch Ultra

Apple Watch Ultra můžou sledovat vaši aktivitu a cvičení a pobízet vás k aktivnějšímu životu formou nevtíravých připomínek a přátelských soutěží.

### Uzavřete všechny kroužky

Apple Watch Ultra denně sledují, kolik máte pohybu, jak často vstáváte ze židle a jak dlouho cvičíte. V aplikaci Aktivita si pro tyto ukazatele můžete nastavit cíle a během dne sledovat, jak jste na tom s jejich plněním. Chcete-li zobrazit další informace, například celkový počet kroků a vzdálenost, posuňte obsah dolů. Splnění cíle vám hodinky Apple Watch Ultra oznámí.

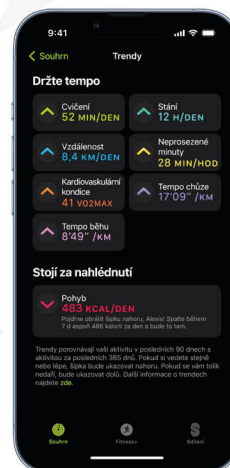


### Zahájení cvičení

Pokud jste nakonfigurovali tlačítko Akce pro spuštění určitého cvičení, stiskněte na boku hodinek Apple Watch Ultra toto tlačítko. Nebo otevřete aplikaci Cvičení a pak klepněte na požadovaný typ cvičení – můžete si vybrat každodenní trénink, například běh či plavání, nebo třeba kombinovaný sport, když se připravujete na svůj další triatlon. Zobrazení cvičení si můžete přizpůsobit, takže budete mít neustále na očích ukazatele, které vás zajímají nejvíc. Když před zahájením cvičení běžného typu (chůze, běh, plavání apod.) zapomenete cvičení spustit, nic se neděje, protože Apple Watch Ultra vám připomenou, že si máte záznam spustit, a zohlední cvičení, které jste už absolvovali.

### Jak jste na tom?

Vaše statistika z poslední doby vypadá dobře, ale jak jste na tom v porovnání s minulým rokem? To vám prozradí funkce Trendy. Otevřete aplikaci Kondice na iPhoneu, na panelu Souhrn přejeďte nahoru a podívejte se, kam ukazují šipky různých parametrů aktivity, kde stačí držet stejné tempo a kde potřebujete přidat, abyste trend otočili.




## Na Apple Watch Ultra můžete sledovat důležité zdravotní údaje

### Udělejte vše pro svůj dobrý spánek

V aplikaci Spánek na Apple Watch Ultra si můžete vytvořit rozvrh spánku, nastavit cíl pro délku spánku nebo si prohlédnout nedávnou historii spánku. Zjistíte dokonce odhady doby, jakou trávíte v REM fázi, základním či hlubokém spánku, i to, kdy jste se pravděpodobně probudili. Během spánku Apple Watch Ultra sledují také ukazatele, jako je hladina kyslíku v krvi, tepová frekvence, doba spánku, dechová frekvence nebo teplota zápěstí. Začněte tím, že na Apple Watch Ultra otevřete aplikaci Spánek a budete postupovat podle pokynů na obrazovce. Až půjdete spát, nechte si hodinky na ruce a Apple Watch Ultra se postarají o všechno ostatní.



### Zapněte si oznámení o kondici vašeho srdce

Na Apple Watch Ultra si můžete zapnout oznámení z aplikace Srdeční tep , která vás budou upozorňovat na příliš rychlý či pomalý srdeční tep nebo na nepravidelný srdeční rytmus, který může ukazovat na možnou fibrilaci síní (FIS). Pokud vám byla fibrilace síní diagnostikována, můžete si zapnout její historii a získat odhad, jak často vaše srdce tímto typem arytmie trpí. Můžete si také zapnout oznámení o nízké úrovni kardiovaskulární kondici.

### Berte léky s přehledem

Aplikace Léky vám pomůže s udržováním přehledu o lécích, vitamínech a doplňcích stravy, které užíváte. Stačí je přidat do aplikace Zdraví na iPhoneu a jednotlivé dávky zaznamenávat na Apple Watch Ultra.



### Nezapomínejte na důkladné mytí rukou

Když zapnete funkci Mytí rukou, Apple Watch Ultra vám budou připomínat, že si máte ruce mýt 20 sekund, což je doba doporučená světovými zdravotnickými organizacemi. Můžou vás také upozornit, pokud si ruce neumyjete během několika minut po návratu domů.





## Sledujte svůj menstruační cyklus

Aplikace Sledování cyklu slouží ke každodennímu zaznamenávání údajů o vašem menstruačním cyklu. Na základě těchto údajů pak Apple Watch Ultra odhadují začátek další periody a plodné dny. Kromě zaznamenaných údajů může Sledování cyklu ke zlepšení předpovědi využívat údaje o srdečním tepu. Pokud nosíte Apple Watch Ultra každou noc na spaní, může aplikace využívat teplotu zápěstí ke zlepšení předpovědi periody i zpětných odhadů ovulace.

**Poznámka: Zpětné odhady ovulace jsou k dispozici jen ve vybraných oblastech.**

## S Apple Watch Ultra můžete být stále na příjmu

### Odeslání zprávy přímo ze zápěstí

Se Siri můžete rychle odpovídat na zprávy. Když jsou Apple Watch Ultra připojené k Wi-Fi nebo mobilní síti, stačí jen zvednout zápěstí a říct například: „Tell Julie I'll be there in five minutes.“ Také můžete na zprávě podržet prst a poslat příteli ikonu Tapback s palcem nahoru.

## Uskutečnění telefonního hovoru

S rychlým voláním vám pomůže Siri. Na Apple Watch Ultra s mobilním nebo Wi-Fi připojením zvedněte zápěstí a řekněte třeba: „Call Mom.“ Pokud máte Wi-Fi připojení, můžete stejně dobře říct: „FaceTime Mom.“



## Oznámení vašeho odchodu

Jdete na sraz s přítelem? Apple Watch Ultra mu můžou dát vědět, že už jste na cestě. Otevřete aplikaci Najít lidi , klepněte na přítele. Posuňte zobrazení dolů, klepněte na Oznámit příteli [jméno přítele] a pak vyberte oznámení příteli, že vyrazíte z aktuálního místa pobytu.

## Chcete se podělit?

Na Apple Watch Ultra můžete sdílet jakoukoli fotku – například oblíbený snímek přenesený z iPhoneu nebo jednu z více fotek použitých ve vzpomínce. Prostě vyberte fotku, klepněte na a pak fotku sdílejte ve Zprávách nebo Mailu.





# Nastavení a první kroky Gesto Apple Watch Ultra

K ovládání hodinek Apple Watch se používá několik základních gest.



**Klepnutí:** Jedním prstem se lehce dotkněte obrazovky.



**Přejetí po obrazovce:** Jedním prstem přejedte přes obrazovku – nahoru, dolů, doleva nebo doprava.



**Přetažení:** Přejedte prstem přes obrazovku bez zvednutí prstu.

## Nastavení a spárování Apple Watch Ultra s iPhone

Chcete-li své Apple Watch Ultra se systémem watchOS 9 začít používat, musíte je spárovat s iPhone 8 nebo novějším se systémem iOS 16 nebo novějším. Se spárováním a nastavením Apple Watch Ultra vám pomohou průvodci nastavením na iPhone a Apple Watch.

Pokud na displej Apple Watch Ultra nebo iPhone dobře nevidíte, mohou vám pomoci funkce VoiceOver a Zvětšení. Tyto funkce jsou k dispozici i při nastavování.

**VAROVÁNÍ:** Abyste předešli zranění, před prvním použitím Apple Watch Ultra si přečtěte dokument Důležité informace o bezpečnosti Apple Watch.

## Zapnutí, spárování a nastavení Apple Watch Ultra

1. Nasadte si Apple Watch Ultra na zápěstí. Řemínek upravte nebo vyberte jeho velikost tak, aby Apple Watch Ultra seděly na zápěstí pevně, ale pohodlně.
2. Chcete-li Apple Watch Ultra zapnout, stiskněte postranní tlačítko a držte ho, dokud se nezobrazí logo Apple.
3. Přiblížte iPhone k Apple Watch Ultra, počkejte, až se na iPhone objeví obrazovka párování s Apple Watch, a klepněte na Pokračovat.

Také můžete na iPhone otevřít aplikaci Apple Watch a klepnout na Spárovat nové hodinky



4. Klepněte na „Nastavit pro mě“.
5. Až k tomu budete vyzváni, otočte iPhone tak, aby se Apple Watch Ultra nacházely v hledáčku aplikace Apple Watch. Tím obě zařízení spárujete.
6. Klepněte na Nastavit Apple Watch a pak dokončete nastavení podle pokynů na iPhone a Apple Watch Ultra.

## Spárování Apple Watch Ultra s novým iPhone

Pokud jsou Apple Watch Ultra spárované s vaším starým iPhone a chcete je spárovat s novým iPhone, postupujte podle následujících pokynů:

1. iPhone, s kterým jsou Apple Watch Ultra spárované nyní, zazálohujte pomocí služby Záloha na iCloudu.
2. Nastavte nový iPhone. Na obrazovce „Aplikace a data“ zvolte obnovení ze zálohy na iCloudu a pak vyberte nejnovější zálohu.
3. Pokračujte v nastavování iPhone a po zobrazení příslušné výzvy zvolte použití Apple Watch Ultra s novým iPhone

Po dokončení nastavení iPhone vás Apple Watch Ultra vyzvou k spárování s novým iPhone. Klepněte na OK na Apple Watch a pak zadejte jeho přístupový kód.

## Nabíjení Apple Watch Ultra

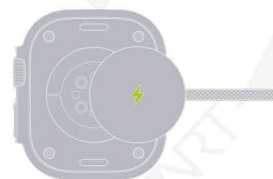
Rychlou magnetickou nabíječku pro Apple Watch na USB-C kabel umístěte na zadní stranu Apple Watch Ultra. Vydutá strana nabíjecího kabelu se magneticky přichytí k zadní straně Apple Watch Ultra ve správné poloze. Při zahájení nabíjení Apple Watch Ultra přehrají zvukový signál (pokud jste zvukové signály na Apple Watch neztlumili) a na ciferníku se objeví symbol nabíjení ⚡. Tento symbol má červenou barvu, když hodinky Apple Watch Ultra potřebují nabít, a při nabíjení se změní na zelený. Jsou-li Apple Watch Ultra v režimu nízké spotřeby, symbol nabíjení má žlutou barvu.

Apple Watch Ultra mohou při nabíjení ležet naplocho s rozepnutým páskem nebo na boku.

- Pokud používáte magnetický nabíjecí dok pro Apple Watch nebo nabíječku MagSafe Duo: Položte Apple Watch Ultra na dok.
- Pokud v baterii zbývá velmi málo energie: Na obrazovce se může objevit obrázek USB-C kabelu s rychlou magnetickou nabíječkou pro Apple Watch nebo magnetického nabíjecího kabelu pro Apple Watch a symbol slabé baterie ⚡. Další informace najdete v článku podpory Apple Co když se vaše Apple Watch nenabíjejí nebo nejdou zapnout.

## Umístění nabíječky

**VAROVÁNÍ:** V části Důležité bezpečnostní informace o Apple Watch Ultra najdete důležité bezpečnostní informace o baterii a nabíjení hodinek Apple Watch Ultra.



## Úspora energie

Chcete-li prodloužit výdrž baterie, zapněte režim nízké spotřeby. Tím vypnete funkce Trvale zapnutý displej, měření tepové frekvence a hladiny kyslíku v krvi na pozadí a také upozornění na tepovou frekvenci. Další oznámení mohou být zpožděná, nouzová upozornění nemusí dorazit a některá mobilní a připojení Wi-Fi jsou omezená. Mobilní připojení se vypne, dokud ho nebudete potřebovat – například pro streamování hudby nebo odeslání zprávy.

**Poznámka:** Režim nízké spotřeby se vypne, když je baterie nabitá na 80 %.



## Optimalizované nabíjení baterie

Apple Watch Ultra zpomalují stárnutí baterie tím, že si pomocí vlastního strojového učení zapamatují, kdy je zpravidla nabíjíte, a nenabíjí se na víc než 80 procent, dokud je nebudete potřebovat.

## Zabránění aktualizaci aplikací na pozadí

Když přepnete na novou aplikaci, původní aplikace nezůstane otevřená a nevyužívá systémové prostředky, ale může se stále „aktualizovat“ – vyhledávat aktualizace a nový obsah na pozadí.

Aktualizace aplikací na pozadí může spotřebovávat energii. Chcete-li co nejvíc prodloužit výdrž baterie, tuto volbu vypněte.

## Zamykání a odemykání Apple Watch Ultra

Apple Watch Ultra můžete odemkat/zamykat ručně – zadáním přístupového kódu – nebo nastavit tak, aby se odemkaly automaticky společně s iPhonem.

## Změna jazyka a orientace na Apple Watch Ultra

### Změna jazyka nebo oblasti

### Změna zápěstí a orientace korunky Digital Crown

Pokud chcete Apple Watch Ultra nosit na druhém zápěstí nebo je otočit korunkou Digital Crown na opačnou stranu, změňte nastavení orientace, aby se hodinky při zvednutí zápěstí probouzely a aby se obsah obrazovky při otáčení korunkou Digital Crown posouval v očekávaném směru.

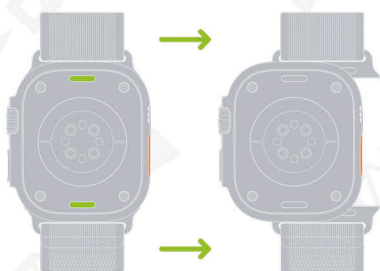




## Odepnutí, výměna a upevnění řemínek Apple Watch

1. Podržte na Apple Watch Ultra tlačítko uvolnění řemíčku.
2. Vytáhněte řemínek a zasuňte nový.

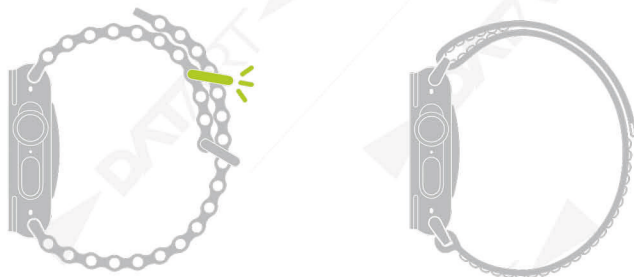
Nikdy při zasouvání řemíčku nepoužívejte sílu. Pokud máte s vysunutím nebo zasunutím řemíčku potíže, znovu podržte tlačítko pro uvolnění řemíčku.



## Upevnění řemíčku

























V zájmu optimální funkce by vám měly Apple Watch Ultra těsně přiléhat k zápěstí. Funkce jako detekce zápěstí, haptická oznámení nebo čidlo tepové frekvence vyžadují, aby se zadní strana Apple Watch Ultra dotýkala pokožky. Při správném utažení Apple Watch Ultra se budete cítit pohodlně a čidla budou moci vykonávat svou funkci. Čidla navíc správně pracují jen tehdy, nosíte li Apple Watch Ultra na zápěstí nahore.

**Tip:** Pásek Trail Loop se nedoporučuje pro náročnější vodní sporty. Pro bezpečnější upevnění při vodních sportech připevněte přeloženou stranu řemíčku Trail Loop k vrchní části hodinek.



# Aplikace na Apple Watch Ultra

Na vašich Apple Watch Ultra je předinstalovaná řada užitečných aplikací. **Najdete zde:**

Název aplikace		Název aplikace	
	Aktivita		EKG
	Budíky		Hledání zařízení
	App Store		Najít předměty
	Audioknihy		Hledání lidí
	Saturace kyslíkem		Srdeční tep
	Kalkulačka		Domácnost
	Kalendář		Mail
	Fotoaparát		Mapy
	Kompas		Léky
	Kontakty		Memoji
	Sledování cyklu		Zprávy
	Hloubka		Všímavost

## Název aplikace



Hudba



News (k dispozici jen v některých oblastech)



Hluk



Právě hraje



Telefon



Fotky



Podcasty



Připomínky



Ovladač



Nastavení



Zkratky

## Název aplikace



Spánek



Akcie



Stopky



Minutky



Tipy



Diktafon



Vysílačka (k dispozici jen v některých oblastech)



Peněženka



Počasí



Cvičení



Světový čas



## Získávání dalších aplikací na Apple Watch Ultra

Apple Watch Ultra obsahují aplikace pro celou řadu komunikačních, zdravotních, tréninkových a časoměrných úloh. Také si do nich můžete nainstalovat aplikace jiných vývojářů, které máte v iPhone, a získat nové aplikace v App Storu, buď přímo na Apple Watch Ultra, nebo na iPhone. Všechny aplikace najdete na jedné ploše.

### Stavové ikony Apple Watch Ultra

Stavové ikony na horním okraji obrazovky vás informují o stavu Apple Watch Ultra..

#### Co to znamená



Máte nepřečtené oznámení. Zobrazíte je přejetím po ciferníku směrem dolů.



Apple Watch Ultra sa nabíjejí.



Baterie Apple Watch Ultra je slabá.



Režim nízké spotřeby je zapnutý.



Apple Watch Ultra jsou zamknuté. Po klepnutí je můžete odemknout zadáním hesla.



Je zapnuté zamknutí ve vodě a obrazovka nereaguje na klepnutí. Hodinky odemkněte stisknutím a podržením.



Je zapnutý režim Nerušit. Hovory a upozornění nebudou oznamovány zvukem ani rozsvícením displeje, nastavené budíky však zůstávají v platnosti.



Je zapnutý režim volného času.



Je zapnutý režim soustředění na práci.



Je zapnutý režim spánkového soustředění.



Je zapnutý letový režim. Bezdrátová rozhraní jsou vypnutá, ale funkce, které nepoužívají bezdrátové připojení, jsou stále k dispozici.

#### Co to znamená



Je zapnutý režim kina. Zvuk Apple Watch Ultra je vypnutý a při zvednutí zápěstí se nerozsvítí displej.



Probíhá sledování cvičení. Ukončíte ho podle pokynů v části Ukončení cvičení a zobrazení přehledu na Apple Watch Ultra.



Apple Watch Ultra ztratily připojení k mobilní síti.



Apple Watch Ultra ztratily spojení se spárovaným iPhone. Tato situace může nastat, když se Apple Watch Ultra od iPhone příliš vzdálí nebo když je na iPhone zapnutý letový režim.



Apple Watch Ultra jsou připojené ke spárovanému iPhone.



Aplikace na Apple Watch Ultra používá polohové služby.



Apple Watch Ultra jsou připojené ke známé Wi-Fi síti.



Probíhá bezdrátová aktivita nebo aktivní proces.



Mikrofon je zapnutý.



Apple Watch Ultra jsou připojené k mobilní síti. Počet zelených proužků ukazuje sílu signálu.



Dali jste svým kontaktům na vědomí, že jste k dispozici pro komunikaci prostřednictvím vysílačky. Klepnutím na ikonu otevřete aplikaci Vysílačka.

## Použití Ovládacího centra na Apple Watch Ultra





















Ovládací centrum umožňuje snadno zkontrolovat stav baterie, vypnout na hodinkách zvuk, vybrat režim soustředění, použít Apple Watch Ultra jako svítilnu, přepnout je do letového režimu, zapnout režim kina a další.

### Otevření a zavření Ovládacího centra

- **Otevření Ovládacího centra:** V případě ciferníku přejeďte nahoru. V případě dalších obrazovek, podržte prst u dolního okraje obrazovky a přejeďte nahoru.

**Poznámka:** Na Apple Watch Ultra nelze otevřít Ovládací centrum z plochy. Pokud chcete přejít na ciferník nebo otevřít aplikaci, stiskněte místo toho korunku Digital Crown a potom otevřete Ovládací centrum.

- **Zavření Ovládacího centra:** Přejeďte od horního okraje obrazovky dolů nebo stiskněte korunku Digital Crown.

Popis	Popis
 Zapíná a vypíná mobilní připojení.	 Vypne režim soustředění na práci.
 Odpojí hodinky od Wi-Fi sítě.	 Vypne spánkový režim.
 Přehraje zvuk na iPhoneu.	 Zapne svítilnu.
 100% Zobrazuje procento nabití baterie.	 Zapne letový režim.
 Ztiší Apple Watch Ultra.	 Zapne zamknutí ve vodě.
 Zamkne hodinky kódem	 Umožňuje zvolit zvukový výstup.
 Zapne režim kina.	 Umožňuje zkontrolovat hlasitost sluchátek
 Nastaví Vysílačku do stavu K dispozici.	 AA Umožňuje změnit velikost textu.
 Umožní vám vybrat režim soustředění nebo režim Nerušit.	 Zapíná a vypíná zkratky zpřístupnění.
 Vypne režim volného času.	 Zapíná a vypíná informování o oznámeních.



## Použití režimů soustředění na Apple Watch Ultra

Režimy soustředění vám pomáhají udržet pozornost, když se potřebujete soustředit na nějakou činnost. Tyto režimy mohou omezit množství rušivých vlivů tím, že propustí jen ta oznámení, která chcete přijímat (tj. ta, která odpovídají zvolenému režimu soustředění), a informují ostatní uživatele i aplikace, že nechcete být rozptylováni.

Můžete si vybrat z nabízených voleb soustředění – Osobní, Spánek nebo Práce.

## Nastavení oznámení a odpovídání na ně na Apple Watch Ultra

Aplikace vám mohou posílat oznámení s různými informacemi. Oznámení se na Apple Watch Ultra mohou zobrazovat při doručení, ale pokud si je hned nepřečtete, uloží se a můžete se k nim vrátit později...

### Reakce na oznámení, které právě dorazilo

1. Pokud uslyšíte nebo ucítíte, že vám přišlo nové oznámení, a chcete se na ně podívat, zvedněte zápěstí.  
Podoba oznámení závisí na tom, zda je displej aktivní nebo nečinný.
  - Aktivní displej: Nahoře na displeji se zobrazuje malý banner.
  - Nečinný displej: Oznámení se zobrazí na celé obrazovce.
2. Klepněte na oznámení, které si chcete přečíst.
3. Pokud chcete některé oznámení smazat, přejeďte přes něj dolů.  
Nebo posuňte zobrazení na jeho konec a potom klepněte na Zavřít.



### Zobrazení oznámení, na něž jste nereagovali


Oznámení, na která po doručení nezareagujete, jsou uložena do Oznamovacího centra. Na nepřečtené oznámení upozorňuje červená tečka u horního okraje ciferníku. Zobrazit ho můžete následujícím postupem:

1. Přejetím přes ciferník směrem dolů zobrazíte Ovládací centrum. V případě dalších obrazovek, podržte prst u horního okraje obrazovky a přejeďte dolů.

**Poznámka:** Na Apple Watch Ultra nelze otevřít Oznamovací centrum z plochy. Pokud chcete přejít na ciferník nebo otevřít aplikaci, stiskněte místo toho korunku Digital Crown a potom otevřete Oznamovací centrum.

2. Přejížděním nahoru či dolů nebo otáčením korunkou Digital Crown můžete procházet seznam oznámení.
3. Klepněte na oznámení, které si chcete přečíst nebo na ně odpovědět.

Chcete-li oznámení smazat z Oznamovacího centra, aniž byste ho četli, přejeďte přes něj doleva a klepněte na X. Pokud chcete smazat všechna oznámení, posuňte zobrazení na začátek a potom klepněte na volbu Smazat vše. Pokud používáte seskupená oznámení, klepnutím otevřete skupinu a potom klepněte na oznámení.

**Tip:** Jestliže nechcete, aby se na ciferníku objevovala červená tečka, otevřete na Apple Watch Ultra aplikaci Nastavení , klepněte na Oznámení a potom vypněte volbu Indikátor oznámení.



Přejetím dolů zobrazíte nepřečtená oznámení



# Změna nastavení oznámení na Apple Watch Ultra

## Změna nastavení oznámení přímo na Apple Watch Ultra


Pokud chcete přímo na Apple Watch Ultra spravovat jiné předvolby oznámení, přejedte přes oznámení doleva a klepněte na ●●●. K dispozici mohou být tyto volby:

- **Na hodinu vypnout nebo Pro dnešek vypnout:** Následující hodinu nebo po zbytek dne se budou oznámení ukládat přímo do Oznamovacího centra a Apple Watch Ultra přitom nevydadají žádný zvuk ani oznámení nezobrazí. Pokud chcete upozornění na oznámení opět vidět a slyšet, klepněte na ●●● a potom na Zapnout.
- **Přidat do souhrnu:** V souhrnu oznámení na iPhone se zobrazují budoucí oznámení z aplikace. Pokud chcete, aby vás aplikace informovala bezprostředně znovu, otevřete na iPhone aplikaci Nastavení, klepněte na Oznámení, potom na aplikaci a na konec na Okamžité doručování.
- **Vypnout neodkladná:** Neodkladná oznámení se vždy zasílají okamžitě, i v případě, že používáte režim soustředění, který většinu oznámení odkládá na později. Pokud chcete aplikaci v okamžitém doručování neodkladných oznámení zabránit, klepněte na tuto volbu.
- **Vypnutí:** Aplikace nebude posílat žádná oznámení. Chcete-li oznámení z aplikace znovu povolit, otevřete na iPhone aplikaci Apple Watch, klepněte na Moje hodinky > Oznámení, potom na aplikaci, kterou chcete upravit, a na konec na Povolit oznámení.




## Zobrazování oznámení na uzamčené obrazovce

Způsob zobrazování oznámení na uzamčené obrazovce Apple Watch Ultra můžete vybrat.

1. Na Apple Watch Ultra otevřete aplikaci .
2. Klepněte na Oznámení.
3. Vyberte následující volby:
  - Při uzamčení zobrazovat souhrny: Když je tato volba zapnutá, na zamčených Apple Watch Ultra se zobrazuje souhrn neboli krátký přehled oznámení. V souhrnu vidíte název a ikonu aplikace, z které oznámení pochází, a stručný titulek.
  - Celá oznámení zobrazovat klepnutím: Když zvednete zápěstí, abyste si prohlédli oznámení, uvidíte nejprve rychlý souhrn a o několik sekund později všechny podrobnosti. Po doručení zprávy se například jako první zobrazí odesílatel a teprve potom text zprávy. Vypnutím této volby zabráníte zobrazování celých oznámení, dokud na ně neklepnete.
  - Zobrazovat oznámení při svěšeném zápěstí: Když máte svěšené zápěstí, oznámení se na Apple Watch Ultra standardně nezobrazují. Zapnutím této volby povolíte zobrazování oznámení i tehdy, když jsou Apple Watch Ultra otočené displejem od vás.

## Použití zkratk na Apple Watch Ultra

V aplikaci Zkratky  na Apple Watch Ultra můžete spouštět různé úlohy jediným klepnutím. Díky zkratkám vytvořeným na iPhone rychle najdete cestu domů, vytvoříte si playlist s 25 nejhranějšími skladbami a mnoho dalšího. Zkratky můžete spouštět z aplikace Zkratky, aktivovat pomocí tlačítka Akce nebo si je přidat na ciferník jako komplikace.

**Poznámka:** Některé zkratky z iPhone nejsou s Apple Watch Ultra kompatibilní.



## Připojení Apple Watch Ultra k Bluetooth sluchátkům nebo reproduktorům


Zvuk z Apple Watch Ultra můžete poslouchat ze sluchátek nebo reproduktorů připojených přes Bluetooth, i když nemáte po ruce iPhone.

Tip: Pokud vlastníte AirPods a nastavili jste je na iPhone, můžete je ihned začít používat s hodinkami Apple Watch Ultra – stačí spustit přehrávání.

### Spárování sluchátek nebo reproduktorů s rozhraním Bluetooth


K poslechu většiny druhů zvukového obsahu na Apple Watch Ultra potřebujete sluchátka nebo reproduktory s rozhraním Bluetooth (Siri, telefonní hovory, zprávy na záznamníku a hlasové záznamy můžete poslouchat i z reproduktoru v Apple Watch Ultra). Nastavte sluchátka nebo reproduktory do zjistitelného režimu podle pokynů, které jste k nim obdrželi. Když je Bluetooth zařízení připravené, postupujte dále takto:

1. Otevřete na Apple Watch Ultra aplikaci Nastavení  a potom klepněte na Bluetooth.
2. Když se zařízení zobrazí, vyberte ho dalším klepnutím.

Nastavení Bluetooth můžete otevřít také klepnutím na  na přehrávacích obrazovkách aplikací Audioknihy, Hudba, Právě hraje a Podcasty.



### Výběr zvukového výstupu

1. Podržte prst na spodní části displeje a potom přejetím směrem nahoru otevřete Ovládací centrum.
2. Klepněte na  a potom vyberte zařízení, které chcete použít.

### Předávání úloh z Apple Watch Ultra

Funkce Handoff umožňuje přecházet z jednoho zařízení na druhé, aniž byste se přestali soustředit na to, co děláte. Můžete například na e-mail odpovědět prostřednictvím aplikace Mail na Apple Watch Ultra nebo můžete dát přednost klávesnici na displeji iPhone. Chcete-li použít Handoff, postupujte podle následujících pokynů.

1. Odemkněte iPhone.
2. Na iPhonech s Face ID zobrazíte přepínač aplikací přejetím od dolního okraje nahoru a podržením prstu na místě. (Chcete-li přepínač aplikací zobrazit na iPhone s tlačítkem plochy, stiskněte dvakrát toto tlačítko.)
3. Klepnutím na tlačítko, které se objeví na dolním okraji displeje, otevřete tutéž položku na iPhone.

Apple Watch Ultra obsahují zabudovaný GPS modul, s kterým získáte přesnější informace o vzdálenosti a rychlosti při venkovním tréninku bez spárovaného iPhone. Apple Watch Ultra mají také vestavěný barometrický výškoměr, který umožňuje získávat informace o nárůstu a poklesu nadmořské výšky. Trvale zapnutý výškoměr udává v reálném čase aktuální nadmořskou výšku.



## Bezpečnostní funkce na Apple Watch Ultra

Apple Watch Ultra mohou být užitečným pomocníkem v řadě nouzových situací.

- **Zobrazení důležitých zdravotních informací na Apple Watch Ultra:** Můžete si vytvořit Zdravotní ID, které lze v případě potřeby zobrazit na uzamčené obrazovce Apple Watch Ultra. Pokud budete potřebovat pomoc v nouzi, ošetřující personál uvidí například váš věk, krevní skupinu, zdravotní potíže a případné alergie.
- **Kontaktování tísňových služeb:** Stisknutím a podržením postranního tlačítka na Apple Watch Ultra můžete zavolat na tísňovou linku nebo se s někým spojit pomocí Siri či Zpráv. Pokud si přidáte nouzové kontakty, můžete upozornit své přátele a rodinu na nouzovou situaci.
- **Zasílání upozornění tísňovým službám, je-li detekován těžký pád:** Při zapnuté funkci Detekce pádů vám Apple Watch Ultra mohou pomoci zavolat záchrannou službu.
- **Zasílání upozornění tísňovým službám, je-li detekována vážná autonehoda:** Když Apple Watch Ultra detekují těžkou autonehodu, mohou vám pomoci zavolat na tísňovou linku.
- **Zapnutí sirény:** Apple Watch Ultra mají zabudovanou sirénu, která vydává velmi intenzivní zvukový signál v širokém rozsahu frekvencí s cílem přivolat pomoc.

## Použití Siri na Apple Watch Ultra

### Jak používat Siri

**Chcete-li Siri o něco požádat, můžete provést jednu z následujících akcí:**

- Zvedněte zápěstí a promluvejte přímo do Apple Watch Ultra.  
Pokud chcete reakci na zvednutí zápěstí vypnout, otevřete na Apple Watch Ultra aplikaci Nastavení , klepněte na Siri a vypněte volbu Zvednutí zápěstí.
- Řekněte „Hey Siri“ a potom vyslovte požadavek.  
Pokud chcete reakci na větu „Hey Siri“ vypnout, otevřete na Apple Watch Ultra aplikaci Nastavení , klepněte na Siri a vypněte volbu Čekat na vyslovení „Hey Siri“.
- Klepněte na tlačítko Siri na ciferníku Siri.
- Stiskněte korunku Digital Crown a držte ji, dokud se nezobrazí indikátor poslechu. Potom vyslovte požadavek.  
Pokud chcete reakci na stisknutí korunky Digital Crown vypnout, otevřete na Apple Watch Ultra aplikaci Nastavení , klepněte na Siri a vypněte volbu Stisknutí Digital Crown.

## Ciferníky Apple Watch Ultra

Galerie ciferníků v aplikaci Apple Watch představuje nejjednodušší způsob, jak se podívat na všechny dostupné ciferníky. Když vás nějaký zaujme, můžete ho upravit podle svých představ, zvolit komplikace a přidat ciferník do své sbírky – všechno v galerii.



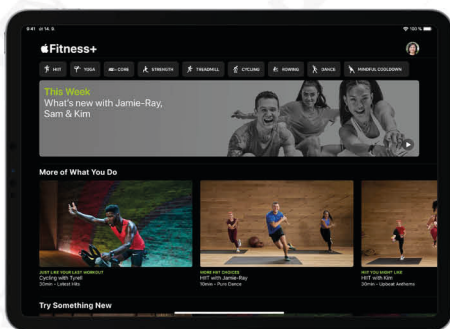
## Vše o Apple Fitness+

### Výběr cvičení

Když se rozhodnete, že nastal čas cvičit, máte mnoho možností. Aby byl výběr snadnější, můžete si projít podrobnosti každého cvičení, například jeho playlist a hudební žánr, dostupnost skrytých titulků i potřebné vybavení ke cvičení, jako jsou například činky nebo podložka (k většině cvičení není potřeba žádné vybavení). Než začnete, můžete se také podívat na náhled cvičení.

### Vyhledání trenéra

Každý z trenérů služby Apple Fitness+ obohacuje trénink svou jedinečnou osobností, hudebním vkusem a stylem cvičení. V aplikaci Kondice si můžete přečíst životopisy všech trenérů a u každého z nich zobrazit seznam cvičení.



### Zobrazení statistiky


Během cvičení můžete sledovat pokrok v uzavírání kroužků. Při cvičení s Apple Watch si navíc můžete přímo na iPhone, iPadu nebo Apple TV zkontrolovat tepovou frekvenci a spálené kalorie. V systému watchOS 9 se při cvičení Fitness+ kromě trenérských pokynů zobrazují také pokyny na obrazovce, které vám pomohou ze cvičení získat co nejvíc. Statistiky na obrazovce ukazují hodnotu intenzity pro trénink HIIT, cyklistiku, veslování a běh na pásu, počet záběrů za minutu (SPM) pro veslování, kadenci čili počet otáček za minutu (RPM) pro cyklistiku a sklon pro chůzi a běh na běžecím pásu.

Při jízdě na kole, HIIT tréninku, veslování a běhu na pásu se také zobrazuje ukazatel spalování, který umožňuje porovnat váš výkon s dalšími lidmi, kteří absolvovali totéž cvičení před vámi. Čím více kalorií spálíte, tím výše se umístíte na ukazateli spalování. Vaše pozice na ukazateli spalování se uloží do souhrnu tréninku společně s dalšími naměřenými hodnotami.

# Restartování, vymazání, zotavení, obnovení a aktualizace

## Restartování hodinek Apple Watch Ultra

Pokud něco nefunguje tak, jak má, zkuste restartovat hodinky Apple Watch Ultra a iPhone, který je s nimi spárován.

- **Vypnutí hodinek Apple Watch Ultra:** Stiskněte postranní tlačítko a držte ho, dokud se nezobrazí jezdec. Potom klepněte na  a přetáhněte jezdec Vypnout doprava.
- **Zapnutí Apple Watch Ultra:** Podržte postranní tlačítko, dokud se nezobrazí logo Apple.

Poznámka: Během nabíjení nelze Apple Watch Ultra restartovat.

## Vynucený restart hodinek Apple Watch Ultra

Pokud se vám nedaří hodinky Apple Watch Ultra vypnout nebo problém přetrvává, může být nezbytné restart Apple Watch Ultra vynutit. K tomuto opatření přikročte jen tehdy, jestliže se vám Apple Watch Ultra nedaří restartovat standardně.

Chcete-li vynutit restartování, podržte současně postranní tlačítko a korunku Digital Crown po dobu nejméně deseti sekund, dokud se nezobrazí logo Apple.

## Obnova hodinek Apple Watch Ultra ze zálohy

Apple Watch Ultra se automaticky zálohují do spárovaného iPhoneu a z takto uložených záloh je lze opět obnovit. Zálohy Apple Watch jsou zahrnuty do záloh iPhoneu, ať už na iCloudu, nebo na Macu či PC. Pokud zálohy ukládáte na iCloud, nemůžete si prohlížet data, která jsou v nich obsažená.

## Zálohování a obnovení hodinek Apple Watch Ultra

- **Zálohování Apple Watch Ultra:** Jsou-li hodinky Apple Watch spárovány s iPhoneem, budou data hodinek Apple Watch průběžně automaticky na iPhoneu zálohována. Při zrušení spárování je nejprve provedena záloha.

Další informace najdete v článku podpory Apple [Back up your Apple Watch \(Zálohování hodinek Apple Watch\)](#).

- **Obnova hodinek Apple Watch Ultra ze zálohy:** Pokud hodinky Apple Watch Ultra znovu spárujete se stejným iPhoneem nebo si pořídíte nové, můžete vybrat volbu Obnovit ze zálohy a zvolit zálohu uloženou na vašem iPhoneu.