

# iPure<sup>CZ</sup>



**Obnova Macu** | **Zagg Pro Keys** | Prst na tepu doby  
Spěte sladce s **Pillow** | **Poslední vůle** podle Applu



**iPure.cz 227/2022**, šestý ročník | **Šéfredaktor a zakladatel:** Filip Brož

**Redakce:** Jan Březina, Jan Pražák, Marek Hajn, Daniel Březina, Jura Ibl, Karel Oprchal, Jan Netolička, Karel Boháček, Martin Adámek, Jakub Michlovský, Jakub Dressler

**Editor:** Marek Nepožitek | **Grafická úprava a sazba:** Cinemax, s.r.o., [www.cinemax.cz](http://www.cinemax.cz)

**iPurecz**, s.r.o., IČ: 06481663 | **Kontakt:** [redakce@ipure.cz](mailto:redakce@ipure.cz)

# Čekání na Godota skončilo

Editorial ■ Honza Březina

Slyšeli jste to hned v několika podcastech i videích, moje čekání na nový MacBook Pro bylo nekonečné. Novinku s procesorem M1 Max ve speciální konfiguraci CTO a větší 16" verzi jsem objednal hned v den představení, tedy v polovině října.

Že konfigurace na zakázku trvají Applu o něco déle, je běžné, ale že se dočkám jako úplně poslední z redakce o víc jak 4 měsíce později, by mě ani ve snu nenapadlo.

Nedostatek komponent v kombinaci s rostoucím zájmem o počítače od Applu vykonaly své. Svou tichou bestii, jak jsem jej pokřtil, jsem dostal až na samém konci února a vím o zákaznících, kteří na své počítače CTO dál čekají.

Pokud si vyberete některou ze základních variant, tak můžete mít počítač poměrně rychle, ale kusy na zakázku prostě nemají prioritu a já si ještě vybral extra problémovou kombinaci 16" verze s nižším procesorem M1 Max a velkým 2TB SSD.

Nicméně, už mám nový počítač v provozu a vy si díky tomu můžete v tomto čísle přečíst velmi podrobný návod, jak chytře na přenos dat ze starého do nového Macu.





# Ze starého na nový aneb jak přenést data na nový Mac

Návod ■ Honza Březina

Pořízení nového Macu je většinou velmi radostná událost. Nese s sebou ale i jisté povinnosti. V dnešním návodu vám ukážu různé metody přenosu dat ze starého počítače na nový a jejich výhody a nevýhody.





**N**ež se pustíte do samotné migrace dat ze starého počítače do nového, je dobré se na tento proces připravit, a to jak strategicky, tak i po stránce hardwaru a softwaru. Přejít na nový počítač je ideální příležitostí pro vyřešení případných problémů se stavem operačního systému či aplikací na starém stroji. Je obrovská škoda si je zatáhnout i na stroj nový. Proto je dobré si nejprve položit otázku, co všechno chci při přenosu dat řešit.

Pokud na starém počítači pozorujete jakékoli problémy s operačním systémem, je dobré přenést do nového stroje pouze uživatelská data a aplikace. Může jít o problémy s uspáváním či vypínáním počítače, nezvykle pomalý chod, chybová hlášení nebo třeba nefungující ovladače. To vše jsou neklamné známky toho, že systém by si zasloužil čistou instalaci a znovu správně nastavit.

Druhou možností je situace, kdy systém samotný funguje dobře, ale konkrétní aplikace mají problémy. Přejít z procesorů Intel na rodinu Apple Silicon (M1, M1 Pro, M1 Max) může tak jako tak u řady aplikací znamenat nutnost nainstalovat novou, nativní verzi, takže o to výhodnější může být spojení právě s okamžikem migrace.

A třetím tradičním problémem většiny uživatelů všech počítačů bez ohledu na značku je větší či

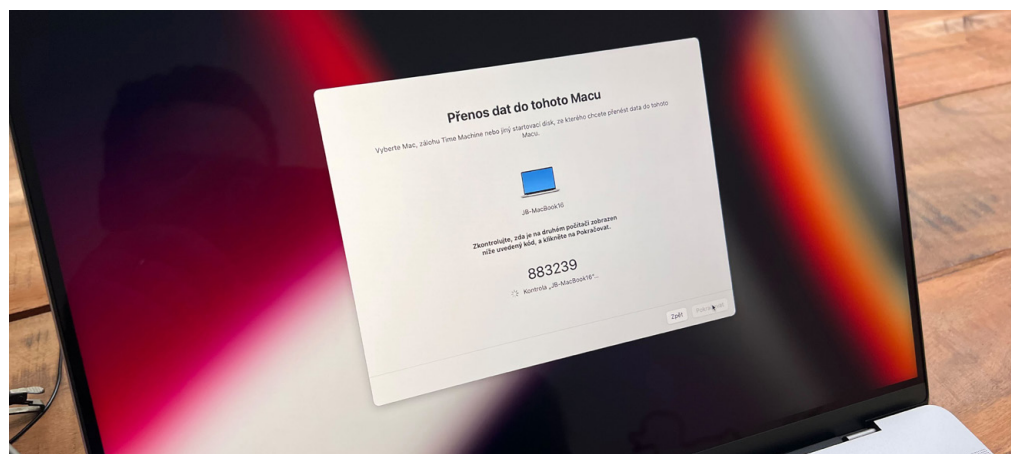
menší nepořádek v datech a neefektivní návyky. Zvažte, zda není okamžik migrace dobrou příležitostí pro odstránění aplikací, služeb a cloudů, které již nepoužíváte nebo je používáte již pouze ze setrvačnosti. Zda by nestálo za to v rámci přesunu uklidit si v souborech, fotkách a videích. Ušetříte místo, získáte přehled a já vám garantuji, že není lepšího okamžiku, než je přechod na nový stroj.

Ať už jsou vaše odpovědi na předchozí otázky jakékoli, rozhodně začněte tím, že si před přesunem starý počítač zazálohujete. Nejjednodušší metodou je použít systémový nástroj Time Machine, který zálohuje operační systém, aplikace, nastavení a všechna data, která máte lokálně v počítači. Pozor, nemusí jít o úplně všechna vaše data, pokud používáte kterýkoli cloud a data nejsou kompletně lokálně stažena do vašeho počítače.

### **VARIANTA 1: NOVÝ ZAČÁTEK**

Pokud jste identifikovali před migrací problémy se systémem anebo s aplikacemi, je opravdu nejlepší začít na zelené louce. To znamená přenést pouze uživatelská data a vše ostatní udělat hezky od začátku ručně a na čisto bez přenosu ze starého počítače. Pokud hodně používáte cloud, tak to vlastně nemusí být vůbec složité. Jak na to?





Na novém počítači projdete prvotním nastavením s tím, že jej nastavíte jako zcela nové zařízení bez přenosu dat. Přihlásíte se do něj svým stávajícím Apple ID, čímž dáte vědět Applu, že jste to vy, kdo nový počítač vlastní. Díky tomu budete mít přístup ke svému iCloudu, ke všem nákupům provedeným v Mac App Store a třeba k heslům v Klíčence, pokud ji máte synchronizovanou přes iCloud. V ideálním případě se tudíž všechna vaše data automaticky sesynchronizují, což většinou trvá jen pár hodin, aplikace stáhnete z App Store, donastavíte pár drobností a můžete fungovat.

Pokud používáte jiné cloudy a pokud máte aplikace stažené odjinud než z Mac App Store, tak vás bude čekat mravenčí práce postupného stahování, nastavování a synchronizování. V takovém případě se mi osvědčilo mít vedle sebe starý a nový počítač a systematicky procházet ve Finderu složku Aplikace a instalovat vše, co používáte. Počítejte s tím, že budete potřebovat všechny licenční či aktivční klíče a většinou to trvá několik dní, než objevíte všechny drobnosti, které chybí.

Většina uživatelů má kromě dat na cloudech i nějaká uživatelská data pouze lokálně na počítači. Jak je dostat na nový počítač? Pokud máte tu možnost, nejlepší je použít rychlé externí úložiště typu SSD nebo pomalejší HDD. SSD připojený přes

TB3 dokáže přenést i 1 TB dat za méně než hodinu. Pomocí Finderu postupně projdete všechny podsložky ve svém uživatelském účtu a vykopírujete vše, co potřebujete a co není na cloudu. Pak to na novém počítači z externího úložiště zase nakopírujete na příslušná místa.

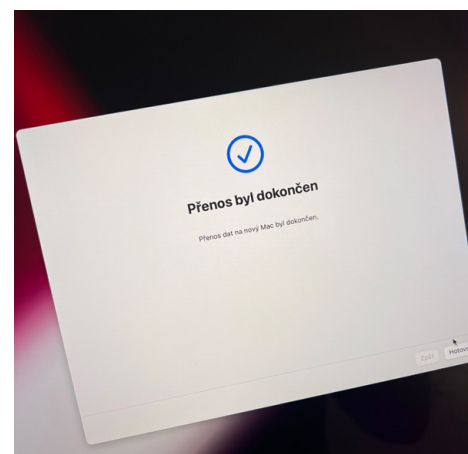
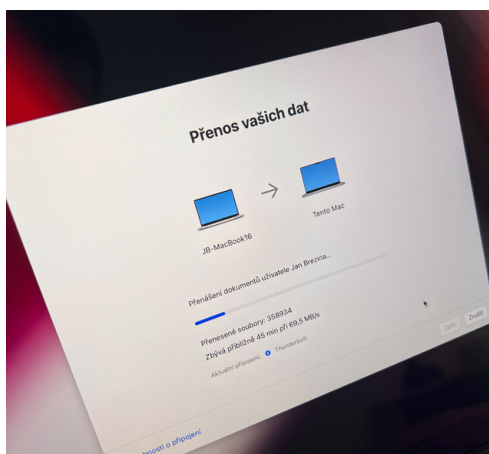
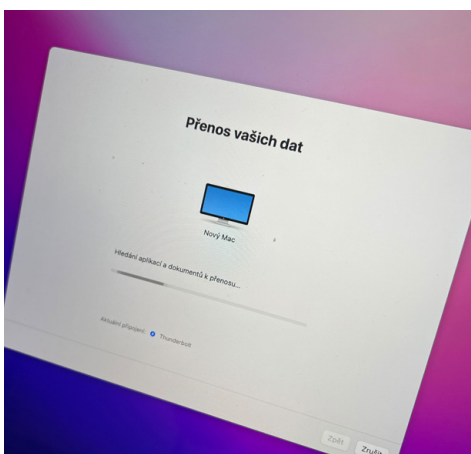
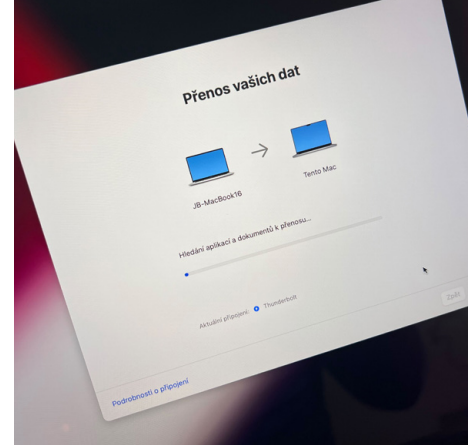
Pokud nemáte rychlý externí disk, můžete pro přenos použít AirDrop nebo nějaký cloud, což je ale většinou výrazně pomalejší.

Na závěr drobné doporučení. Pokud přenášíte pouze uživatelská data, vše z praxe doporučuji si nechat v provozu starý počítač minimálně několik týdnů, protože vždy se najdou nějaké drobnosti, na které zapomenete, nepřenesete je a přijdete na to až časem při používání nového stroje. Nejčastěji to bývají nastavení, drobné služby, hesla nebo aplikace, které používáte jen nárazově.

## VARIANTA 2: TIME MACHINE

Pokud je váš starý počítač ve velmi špatném stavu, nebo zcela nefunkční, a máte k dispozici zálohu vytvořenou přes Time Machine, můžete data obnovit přímo z ní. Proces je to poměrně jednoduchý. Na novém počítači spustíte prvotní nastavení a zvolíte obnovu z Time Machine. Pak stačí připojit záložní disk a vybrat, co všechno chcete ze zálohy Time Machine obnovit.





Pokud máte zálohu na síťovém disku, může se vám stát, že budete muset zadat jeho přesnou adresu. Ne vždy jej operační systém najde sám. Dále si dávejte pozor, aby na novém počítači byla stejná nebo novější verze operačního systému. I nový Mac může z továrny přijít s o něco starší verzí systému a obnovení pak může dělat neplechu. Stačí nastavit počítač jako nový, aktualizovat jej, smazat data a nastavení a pak provést obnovení ze zálohy.

Samozřejmě můžete i u plně funkčního starého počítače použít cestu přes Time Machine, ale počítejte s tím, že bude obnova trvat poměrně dlouho. Záleží na rychlosti sítě a množství dat. Když jsem naposledy obnovoval ze zálohy Time Machine, tak mi obnova 1,8 TB dat trvala skoro 26 hodin!

### VARIANTA 3: PRŮVODCE PŘENOSEM DAT

Poslední a rozhodně nejsnazší a nejrychlejší cestou bývá použití aplikace, která je součástí systému a jmenuje se Průvodce přenosem dat (Migration Assistant). Tu spustíte jak na starém, tak na novém počítači, oba dva počítače nějak propojíte a aplikace vám pomůže s velice jednoduchým přenosem dat.

Rychlost přenosu bude záležet na způsobu propojení počítačů. Když jsem použil WiFi, přenášelo se 1,8 TB skoro 9 hodin. Je to lepší než obnovení z Time Machine, ale pořád je to zbytečně dlouhé. Když jsem

stejný proces, se stejným množstvím dat, udělal pomocí kabelu TB3, tak trval necelých 45 minut!

Průvodce přenosem dat umí přenášet data různých uživatelů, nabízí možnost vybrat přesně, co chcete přenést, a umí přenést i nastavení a podobné drobnosti. Takže pokud víte, co chcete přenést, jde o velice jednoduchý a rychlý proces. Obrovskou výhodou je, že nebudete muset znovu zadávat sériová čísla, aktivací klíče apod.

Po skončení přenosu dat doporučuji počítač restartovat a postupně si zkontrolovat funkčnost všech aplikací a služeb. Někdy je potřeba se znovu přihlásit k e-mailu, občas je potřeba někde udělit oprávnění k přístupu k systémovým službám apod. Ale to je většinou otázka cca hodinky.

### ZÁVĚR

Přestože jsme popsali spoustu cest a variant, tak s dobrou přípravou jde celou migraci zvládnout velmi snadno. Aktuálně jsem přecházel na nový MacBook Pro M1 Max a celý postup byl následující:

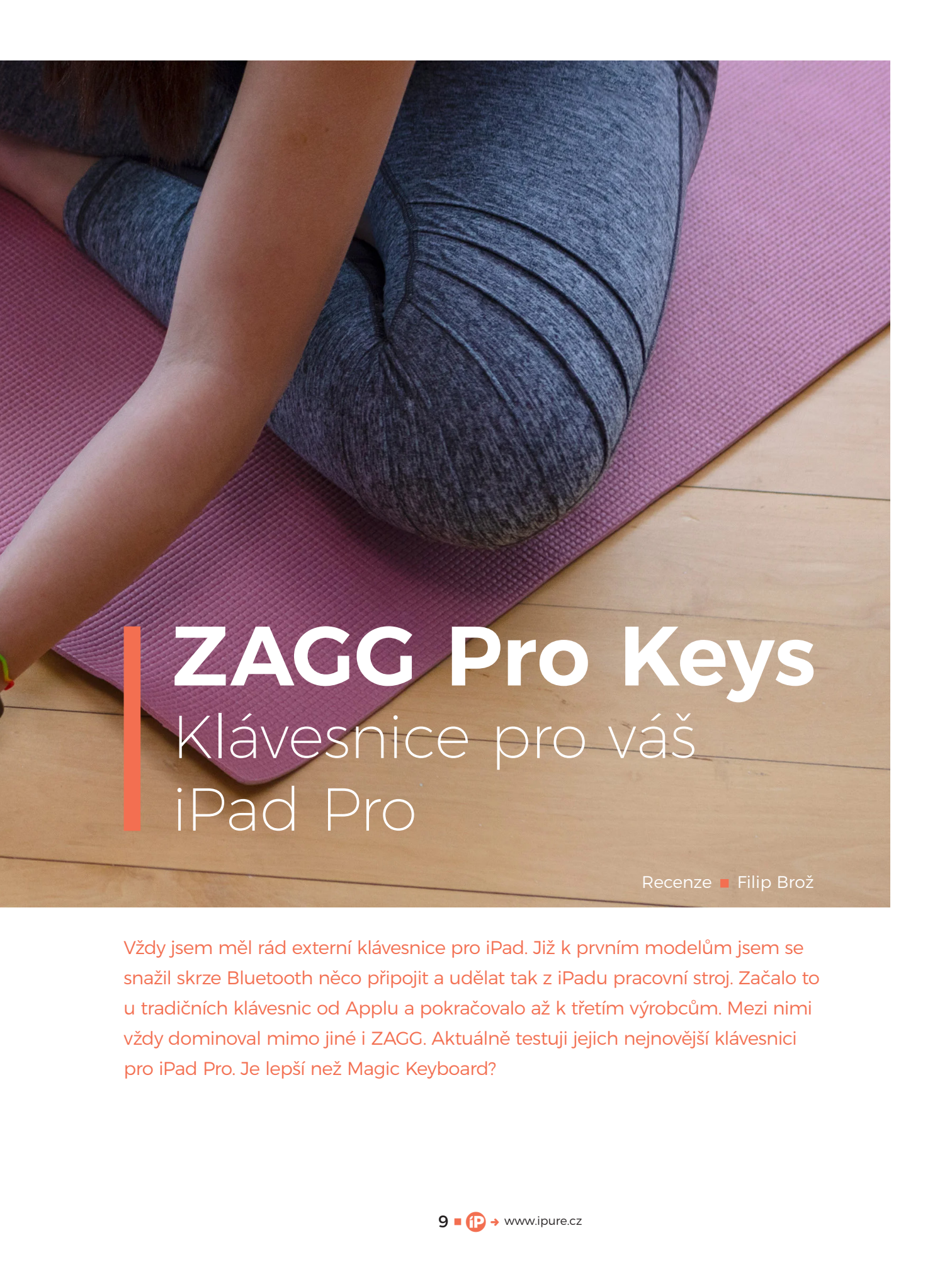
1. Zazálohování posledního stavu do Time Machine (10 minut)
2. Přenos dat a aplikací přes Průvodce (50 minut)
3. Donastavení Macu a kontrola služeb (65 minut)
4. Dosynchronizování cloudových služeb (40 minut)

Za necelé 3 hodiny bylo hotovo. 









# ZAGG Pro Keys

Klávesnice pro váš  
iPad Pro

Recenze ■ Filip Brož

Vždy jsem měl rád externí klávesnice pro iPad. Již k prvním modelům jsem se snažil skrze Bluetooth něco připojit a udělat tak z iPadu pracovní stroj. Začalo to u tradičních klávesnic od Applu a pokračovalo až k třetím výrobcům. Mezi nimi vždy dominoval mimo jiné i ZAGG. Aktuálně testuji jejich nejnovější klávesnici pro iPad Pro. Je lepší než Magic Keyboard?





**V** první řadě je třeba podotknout, že tato klávesnice si najde své uživatele především v řadách těch náročnějších z nás. Na mysli mám například těžký průmysl, stavebnictví či jiné profese, kde hrozí riziko poškození vašeho iPadu. ZAGG Pro Keys má patentovanou ochranu, která vaše zařízení ochrání při pádech z výšky až dvou metrů. Tomu odpovídá i design a samozřejmě hmotnost.

### SAMOTNÝ IPAD

Bezdrátová klávesnice s Bluetooth by se dala rozdělit na dvě části – ochranný obal pro iPad a samotná klávesnice. Z toho vyplývá, že iPad můžete kdykoliv oddělit a používat jako prostý iPad pouze pomocí dotyku. Samotný kryt je vytvořen z odolného

polykarbonátu, jeho hrany jsou pogumované a rohy opatřené bumperem, kombinace těchto prvků se pyšní drop testem, který deklaruje ochranu při pádech z výšky až dvou metrů.

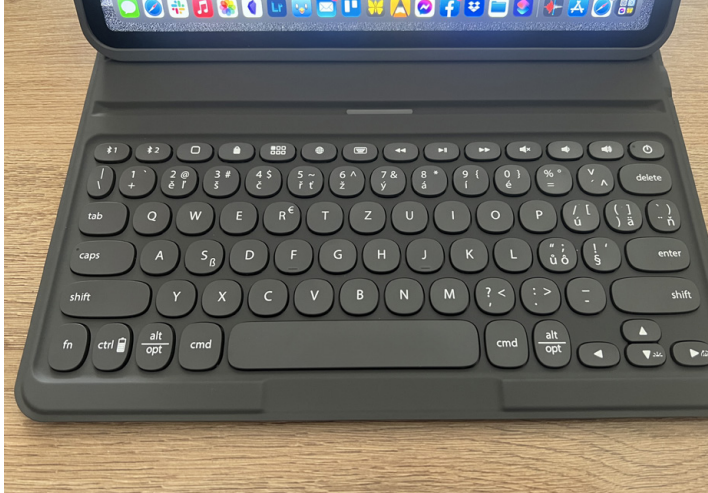
Na horní části pak naleznete prolis pro Apple Pencil, který je kompatibilní s bezdrátovým nabíjením. To vše pak ještě zakryjete magnetickou krytkou, aby vám Apple Pencil nevypadl.

### DVĚ POLOHY PRO PSÁNÍ

Obal je také velmi příjemný na dotyk. ZAGG Pro Keys používám více než měsíc a nikde není vidět špína či mastnota. Samotná klávesnice se může pyšnit dvěma polohami pro umístění iPadu. Jakmile iPad otevřete, klávesnice se sama aktivuje. Při prvním rozbalení ji jen stačí spárovat

Klávesnice se nabíjí pomocí konektoru USB-C, ale vůbec jsem ho nepotřeboval. Na jedno nabití vydrží až 1 rok (při odhadovaném používání hodinu denně).





pomocí Bluetooth. Naopak jakmile iPad zaklapnete, vše se uspí.

### AŽ 1 ROK NA JEDNO NABITÍ

Klávesnice se nabíjí pomocí konektoru USB-C, ale vůbec jsem ho nepotřeboval. Na jedno nabití vydrží až 1 rok (při odhadovaném používání hodinu denně). S klávesnicí pak můžete dokonce spárovat až dvě zařízení současně. Vedle sebe si tak můžete položit například iPhone nebo iPad mini a psát tam, kde je zrovna potřeba.

Klávesy jsou vyrobené z plastu a mají vyšší zdvih. Trackpad (touchpad) nehledejte. iPad ovládáte tradičně pomocí prstů a kde je možné, můžete psát nebo využít klávesové zkratky. Samotná klávesnice je také kompletně podsvícená a velmi se mi líbí horní řádek funkčních tlačítek. Snadno můžete přepínat například mezi spárovanými zařízeními, ovládat hudbu, hlasitost, multitasking nebo zamknout iPad.

Pokud máte starší model iPadu Pro, tak i ten, je kompatibilní s touto klávesnicí, tedy počínaje iPadem Pro 3. generace. V nabídce jsou pak i modely pro jiné typy iPadů.

Oceňuji, že je můj iPad v bezpečí v pevném obalu. Na obalu jsou otvory pro reproduktor, takže hudba zní stále dobře. Snadno se dostanu ke všem tlačítkům a nabíjecím portům. Kdykoliv pak mohu iPad jednoduše „odtrhnout“ od klávesnice a používat samostatně v ochranném obalu. Vše je řešeno skrze magnety, které jsou dostatečně silné.

### POHODLNÉ PSANÍ

Psaní na klávesnici je velmi pohodlné, chce to si jen zvyknout na vyšší zdvih jednotlivých kláves. Na této klávesnici jsem napsal již mnoho článků a e-mailů. Je jasné, že oproti Magic Keyboard od Applu je klávesnice o dost těžší a není zde trackpad, ale i tak může mnoha uživatelům plně dostačovat. Pokud máte rádi ovládání pomocí prstů a využíváte klávesové zkratky, možná je stvořená právě pro vás. Co teprve pokud pracujete ve ztížených podmínkách a bojíte se případných pádů či jiných poškození.

ZAGG Pro Keys můžete zakoupit na [stránkách erte.cz](https://www.erte.cz/). Klávesnice je plně lokalizována do češtiny a jsou zde připravené znaky i pro slovenštinu. Na výběr je pak i anglická verze (mezinárodní), pokud náhodou píšete ve více jazycích. Stačí si jen vybrat. 

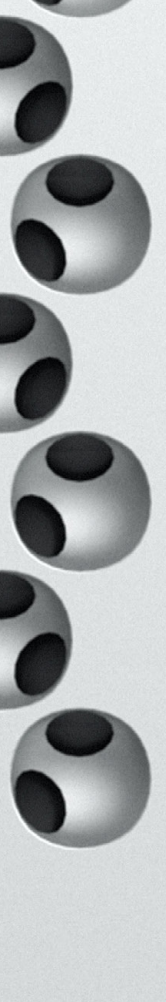




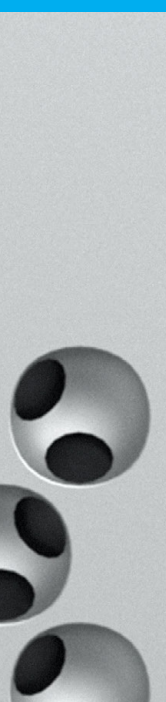
# | Prst na tepu doby

Magazín ■ Karel Oprchal





Jedním z trendů posledních let je vyváženost. Svět se stále hlasitěji snaží najít rovnováhu zveřejňovaných názorů, složení parlamentu či příjmů a výdajů. Ani já proto nemůžu připustit, aby moje práce postrádala vyváženost, takže dnes není na pořadu dne nic jiného, než vyvážit tu deku, kterou jsme minulý týden Applu dali za jeho „mylná“ rozhodnutí posledních let. Povedlo se toho totiž opravdu dost!



 dvaha a kuráž patří ústy jeho představitelů k hlavním rysům, jimiž se společnost může odjakživa pyšnit. Není to absolutní pravda, ale je nutno připustit, že jakmile se Apple kdykoliv v historii pro něco rozhodl, jen tak z toho neustoupil. Dělá dlouhodobá a často nezvratná rozhodnutí, která za sebou zanechají mnoho pocuchaných emocí. Šok, rozčarování, rozhořčení, vztek, nadávky, ale taky frenetický aplaus skalních fanoušků, kteří bezmyšlenkovitě vítají cokoliv nového, byť se to v budoucnu ukáže jako krok zpět. Apple zřídka patřil ke společnostem, které něco přináší na trh úplně poprvé, ale jeho rozhodnutí byla vždy velká, komplexní, systematická a i dnes neustále nutí uživatele se měnit, přizpůsobovat, adaptovat, nacházet nové

cesty a kriticky přemýšlet. Je to jeden z důvodů, proč Apple nikoho nenechá chladným. Má osobnost.

Minule jsme si vysvětlili, že design hraje v existenci Applu naprosto zásadní roli. Víme, že úzkostlivou péči nevěnuje jen finální podobě svých produktů, ale i jejich balení, příslušenství, webu, lidem, kteří u něj pracují, jejich oblečení na prezentacích, především od covidu i prezentacím jako takovým, svému sídlu v Cupertino – Apple prostě nikdy nevypustí nic, aniž by to neprošlo tisíci párů rukou a nevyjádřilo se k tomu kvantum pověřených lidí. A tak to taky pak vypadá. Apple se jeví jako neotřesitelný subjekt, který si šlape sám svou cestou a nechává ostatní si dělat názory. Ze všeho nejvíc je konzistentní a relativně dobře čitelný, což je jako dvojsečná zbraň – dobře pro zákazníky a trochu





nepraktické v byznysu, ale s tím se už holt musí počítat...

### THE NOTCH

Možná vás to překvapí, ale podle mě je jedním z nejpodstatnějších designových rozhodnutí Applu právě tento výstup z komfortní zóny a představení iPhoneu X s „obludným“ výřezem v horní části displeje. Že se toto rozhodnutí záhy ukázalo jako dobré, jen dokazují všichni ostatní výrobci, kteří jako by čekali, až s tím někdo jiný přijde a oni mohli začít nějak konstruktivně řešit velké rámečky svých telefonů, potažmo monitorů notebooků. Do té doby by se nikdo neodvážil tvrdit, že rozštěpený displej je fajn volba, ale jakmile máte vedle sebe Apple, otloukánka, jehož

výřez je kvůli Face ID větší než u veškeré konkurence, můžete si z něj udělat jednoduchou oběť. Konkurenční firmy si obratem začaly na Apple ukazovat jako na toho, kdo je vlastně neschopný udělat výřez správně malý nebo ho úplně odstranit, zatímco nebýt Applu, tak ony samy by se ho ze strachu z posměchu nikdy neodvážily vůbec v displeji udělat. Tím ukazováním jeden na druhého tak jaksi Apple využily k obhajobě vlastní vady na krásu, protože on ji má přece ještě o něco větší. No prostě ubohé.

Výřez se ve skutečnosti ale ukázal být docela praktickým řešením. Apple přiznal, že za účelem zachování bezpečnosti není možné se určitému technickému omezení vyhnout, výřez logicky odůvodnil a prostor okolo něj zužitkoval





jako parkoviště pro nutné, ale otravné informace, které na displeji tak jako tak potřebujeme mít, akorát doposud zabíraly celý pás okolo horní hrany displeje. Díky notchi máme čas, signál, stav baterie, Wi-Fi a jiné informace šikovně odklizené mimo obrovskou plochu displeje, která může být elegantně věnována konzumaci nebo tvorbě obsahu. Jakmile jsem výřez viděl v praxi, jeho implementace do systému mě nadchla a ještě více nadšený jsem po představení modelů 13, které mají notch konečně menší, díky čemuž ten předeek vypadá fakt dobře. Je prostě pravda, že pokud chcete mít na přední straně vašeho zařízení mimo displeje i určitý hardware, je potřeba ho do toho omezeného prostoru nějak šikovně vměstnat, pokud nejste ochotni nechat třeba

kameru trčet ven. V tuto chvíli se notch jeví jako jediné logické (i relativně praktické) řešení tohoto problému, protože v případě PC si můžete kameru umístit kamkoliv okolo monitoru, to ale s mobilním telefonem neuděláte.

Jak se ukázalo minulý rok, je to vcelku vhodný krok i v případě počítače. Apple opatřil (možná moc velkým, zato v poměru k celému displeji průměrným) výřezem i nové MacBooky Pro a jejich horní lištu vyřešil stejně jako v případě iPhoneu. Je to další místo, kromě softwaru, kde se nám začíná šikovně protínat mobilní a počítačová platforma a i tady to postupně začíná všem dávat dobrý smysl. Nejsem si jistý, že budou tímto směrem chtít jít i jiní výrobci, Apple totiž ve sféře počítačů takové slovo nemá, ale aspoň pro jeho produkty to rozhodně funguje.





## NESKUTEČNÝ IPAD PRO

Rok 2018 byl pro design produktů s jablkem vyloženě přelomový. Na podzim vyšel úplně nový iPad Pro v překrásném, extrémně tenkém, bezrámečkovém, hliníkovém těle, který se měl v budoucnu stát přímou i nepřímou předlohou pro zbytek produktů. Přáli si to i lidé, nový iPad Pro byl veřejností přijat téměř bez námitek a hned nato se spustily spekulace, jak budou asi vypadat další modely. Možná to byl záměr, možná Apple vyslyšel hlas boží, v každém případě od roku 2020 máme zpět hranaté iPhone a od roku 2021 také počítače.

Vypadá to, že Apple nechal design, který objevil u iPadu Pro, prosáknout napříč celou svou nabídkou, čímž se mu podařilo dosáhnout hned několika příjemných úspěchů. Jeho zařízení k sobě

zprvce neskonalé dobře ladí – asi nikdy dřív jste neměli možnost si pořídit počítač, tablet i telefon tak, aby měly tolik společného. A nemusíme se ani omezovat pouze na design. Produkty mají společné vnitřnosti (nejmodernější na světě), jsou neskonalé výkonné, pracují na nejdotaženějších verzích operačních systémů, které kdy Apple měl, a zároveň každý z nich odpovídá na chyby předchozích generací, tudíž představují bez diskuze nejlepší produkty svých řad vůbec. V minulosti se dalo mnohokrát argumentovat, že se Apple spletl, tam něco podcenil, tam to ošidil, produkty se kroutily, měly horší výdrž na baterii nebo jiné neduhy. Nic z toho dnes už neznáme. Apple tvrdě zapracoval na kvalitě zpracování, použitých materiálech i celkové konkurenceschopnosti a daří se mu rok co rok



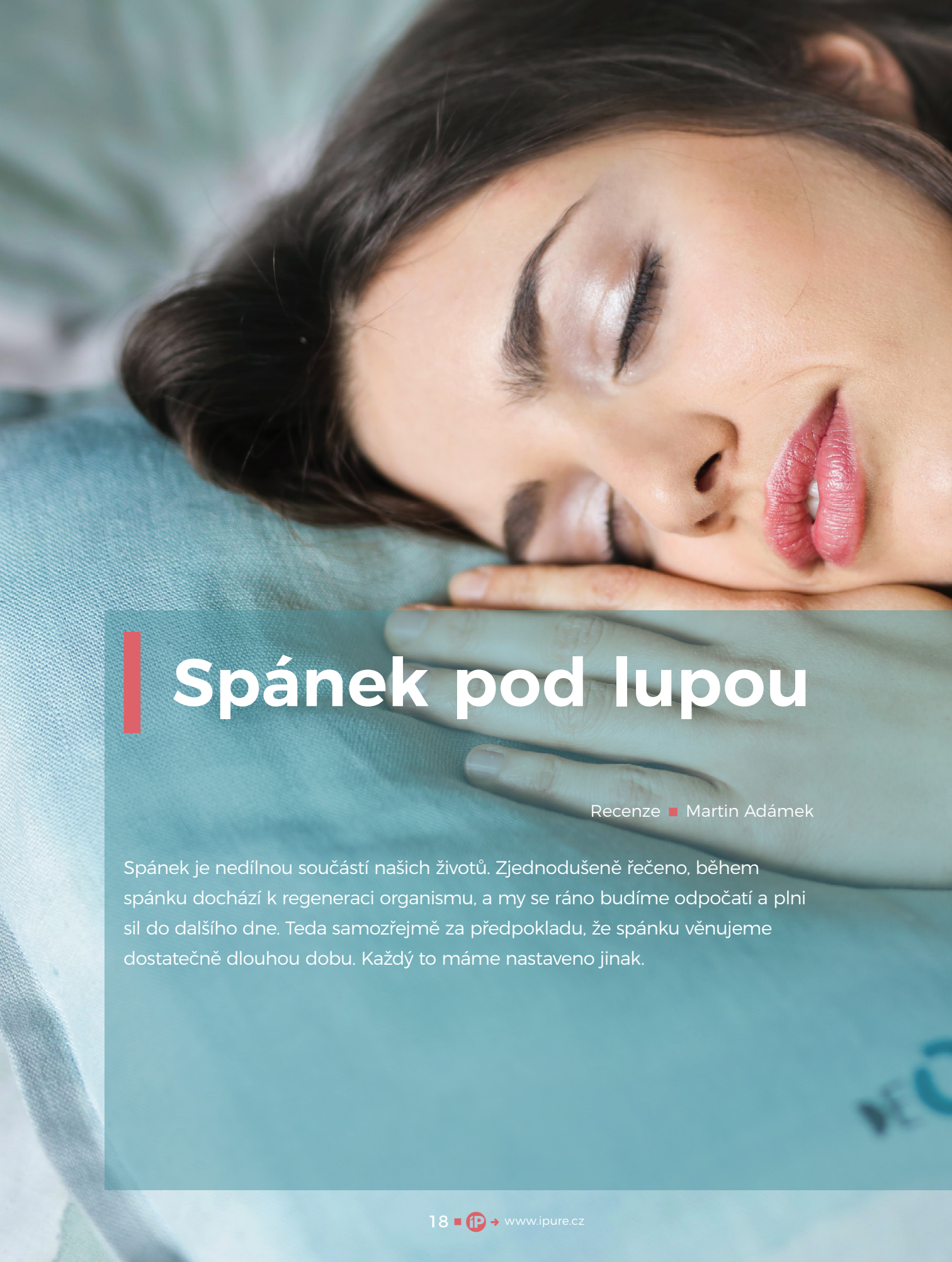
přicházet s naprosto neskutečnými kousky, které tu nikdy neměly obdoby. Veze se na vlně, a jestli se někdy dalo doporučit nakoupit všechny produkty najednou, je to právě teď. S ničím nemůžete prohloupit.

Zadruhé tu máme ten fakt, že cesta, kterou se design Applu ubral, je neskutečně osvěžující kombinace moderního přístupu s retro odkazem. Napříč zařízeními Apple už v historii několikrát přišel s hranatými prvky, které se mu i dnes podařilo nenásilně povolat znovu a navíc je obohatit o čistý, moderní design a podtrhnout to barvami a špičkovými přírodními materiály, které všemu dodávají dojem prvotřídní kvality a luxusu. Apple umí asi nejlépe nakombinovat kov, skla a plasty tak, aby to vždy vypadalo

nově, neotřeले a aby to především na denním světle dokonale vyniklo. Svůj iPhone 13 Pro Max nosím poslední dobou bez obalu, stejně jako iPad a hodinky do ničeho nebalím, a ten telefon prostě nepřestane dělat radost. Především zadní strana je nádherná, objektivy fotoaparátu jsou úžasné a telefon je neskutečně bytelný. Za to patří Applu potleskl, protože ať už si myslíte cokoli, dojem ze svých zařízení dovede vzbudit bezkonkurenční.

Apple se může klidně splést a nechtít se k tomu hlásit, ale jsou věci, které v jeho práci nikdy nechybí. Ať už přijde s čímkoliv, budete vědět, proč s tím přišel zrovna Apple, a že když to byl on, bude to speciální, bude to funkční a bude to kvalitní. Ostatní je jen názor. 





# Spánek pod lupou

Recenze ■ Martin Adámek

Spánek je nedílnou součástí našich životů. Zjednodušeně řečeno, během spánku dochází k regeneraci organismu, a my se ráno budíme odpočatí a plni sil do dalšího dne. Teda samozřejmě za předpokladu, že spánku věnujeme dostatečně dlouhou dobu. Každý to máme nastaveno jinak.





**N**ěkdo se ke spánku ukládá v brzkých večerních hodinách a v brzkých ranních hodinách pak vstává, někdo jiný je naopak v bdělém stavu právě až do brzkých ranních hodin a z postele jej pak nikdo nedostane před obědem. Ať tak nebo tak, spánek je pro náš organismus věcí důležitou a jeho nedostatek bychom neměli podceňovat. Právě dlouhodobý nedostatek spánku a s tím spojené přetěžování organismu totiž může být spouštěčem celé řady dlouhodobých zdravotních potíží. Není proto od věci se na spánek podívat trochu podrobněji.

### BEZ HODINEK ANI RÁNU

Spánek lze monitorovat celou řadou produktů k tomu určených. Jedná se například o různé matrace, podložky, prsteny a v neposlední řadě chytré hodinky. A zde může u řady monitoringových nadšenců nastat první problém. Nemálo jablíčkářů totiž na noc své Apple Watch ze zápěstí sundává. Kvůli absenci hodinek na zápěstí se tak o svém spánku nedozví zhora nic a budou se muset poohlédnout po jiných monitorovacích alternativách. Ten, komu však Apple Watch během noci na zápěstí nevadí, má vyhráno a monitoringu nic nebrání.

### SPÁNEK

Základní princip spánku již známe, nyní se pojďme podívat na stejnojmennou funkci, která se nachází v nativní aplikaci Zdraví. Aplikace Zdraví nám toho o našich aktivitách prozradí víc než dost. Můžeme zde sledovat spotřebu kalorií, počet ušlých kroků, tlukot srdce a řadu dalších aktivit. Nás však v tuto chvíli zajímá především spánek. A i z této nativní aplikace se toho o našem spaní dozvíme docela početně. Vidíme, kolik jsme toho naspali za poslední noc, kolik za poslední týden, jaká je během spaní naše dechová frekvence, jak jsme na tom s naším spánkem v porovnání s předchozím dnem, týdnem či měsícem, a to vše je samozřejmě znázorněno také v grafech. Když si tyto statistiky procházíme, nestačíme se leckdy divit, co vše se o sobě díky jedné noci s hodinkami na zápěstí dozvíme.

### PILLOW

Jak jsem zmínil, Spánek je jednou z monitorovacích funkcí nativní aplikace Zdraví. Existuje však celá řada dalších aplikací, které bedlivě sledují naše spaní, a jednou z nich je aplikace Pillow. Jedná se o aplikaci s velmi kladnými ohlasy. Monitorovacích funkcí nabízí celou řadu a díky lokalizaci do češtiny si s ní bude rozumět každý. V základní verzi je tato





aplikace bezplatná, chceme-li se však o našem spaní dozvědět věci dosud nevidané, pak je třeba přejít na variantu placenou. Ta je řešena formou ročního předplatného ve výši 599 Kč.

### CO PILLOW NABÍZÍ?

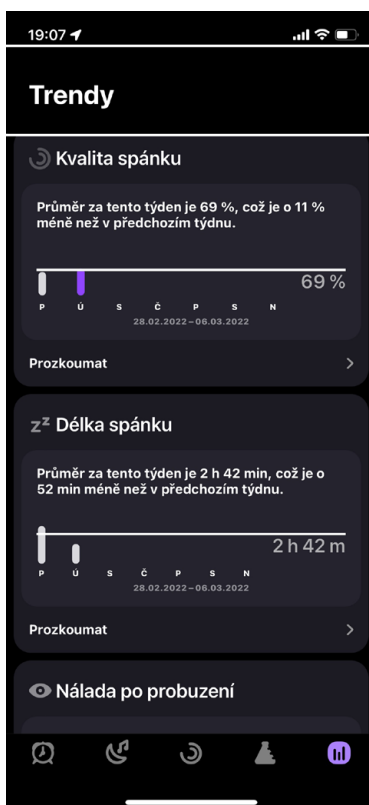
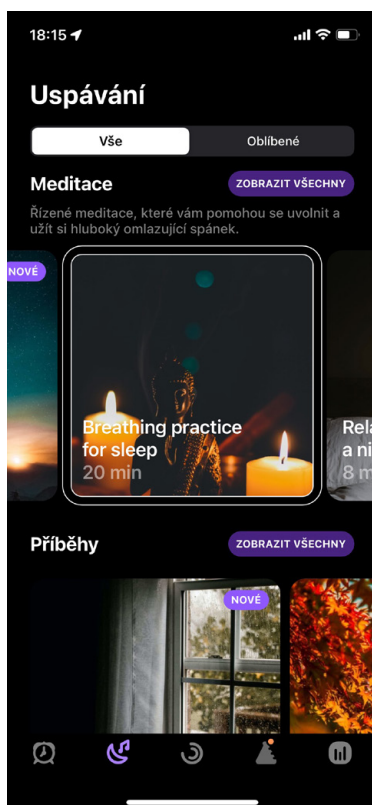
O tom, že se jedná o aplikaci se zaměřením na monitorování spánku, svědčí už její samotný název. Angličtináři vědí, pro neangličtináře prozradím, že pillow znamená v naší mateřštině polštář. A co nám tento polštář nabízí? Na úvodní stránce vidíme posledně naměřené údaje. Hned po probuzení tak máte přehledně zobrazeno, jak dlouho trval váš poslední spánek, jaká byla jeho kvalita, kdy jste zalehli, a kdy jste se probudili, kolik času jste strávili v posteli a kolik z toho jste prospali. Nechybí zde ani průměrná tepová frekvence a stejně tak její maximální a minimální hodnota, která byla během spánku zaznamenána.

### SPÁNKOVÝ DENÍK

Spánkový deník je asi to, co nás bude zajímat nejvíce. Kromě výše uvedeného souhrnu posledního spánku zde najdeme také jeho jednotlivé relace. Vidíme zde, jak dlouho trvalo naše bdění, jak dlouhá byla fáze R. E. M., jak dlouho trval lehký spánek a jak dlouho spánek hluboký. Vše je vyjádřeno zároveň procentuálně a ani zde nechybí přehledné grafické znázornění. K jednotlivým fázím spánku zde nechybí ani srozumitelné vysvětlivky. Neznánci se tak například dočtou, že R. E. M. není v tomto případě název legendární kapely, nýbrž se jedná o zkratku Rapid Eye Movement (rychlé pohyby očí), kdy je tělo sice nehybné, mozková aktivita je však podobná bdělosti, a právě v této fázi míváme většinou sny. Mám ale pocit, že kapela R. E. M. se paradoxně právě touto zkratkou nechala inspirovat a Rapid Eye Movement jim k názvu kapely posloužil.

Spánková fáze R. E. M. není v tomto případě název legendární kapely, nýbrž se jedná o zkratku Rapid Eye Movement (rychlé pohyby očí).





Kromě analýzy jednotlivých fází spánku zde máme také analýzu srdečního tepu. Opět si tak můžeme prohlédnout, jak nám srdce pumpovalo ve fázi R. E. M., ve fázi lehkého spánku a ve fázi spánku hlubokého. Kdo má Apple Watch s měřením hladiny kyslíku v krvi, ten bude o jednu statistiku bohatší.

Zajímavostí jsou zde také zvukové záznamy. Povolíte-li aplikaci ve svém iPhone přístup k mikrofonu, pak můžete ráno zjistit, jaké jsou během noci vaše zvukové projevy. Zda pouze chrápete či třeba mluvíte. Tak nějak si ale říkám, že lepší je někdy nevědět.

## USPÁVÁNÍ

Míváte-li občas problém, odebrat se do říše snů, pak funkce Uspávání by mohla být užitečným pomocníkem. K navození spánku si můžete zvolit řízené meditace, ambientní zvuky či zvuky přírody v podobě deště, mořského příboje, hlasu velryb a řady dalších.

## SPÁNKOVÁ LABORATOŘ

Spánková laboratoř (Snooze lab) je položka, která vám na základě naměřených statistik prozradí, zda jste skřivan či sova. Dále se zde dozvíte, kdy je pro vás ideální čas zalehnout a spát. Kromě těchto údajů vyplývajících ze statistik si zde pak můžete přečíst řadu tipů pro zkvalitnění spánku, zda před spaním

cvičit či necvičit, zda větrat či nevětrat a řadu dalších informací, díky nimž můžeme naše spaní činit kvalitnější.

Aplikace Pillow však kromě režimu pro uspávání nabízí také možnost buzení. Vést si zde můžeme také deník, do něhož si zapisujeme, jak jsme se po probuzení cítili a případně si zapisovat také různé poznámky.

## ZÁVĚR

Jak jsem uvedl na začátku, spánek je procesem, který bychom neměli podceňovat. Čím méně jej tělu budeme dopřávat, s tím většími úroky nám to naše tělo může časem vrátit. Kouknout se proto alespoň občas do statistik našeho spánku rozhodně není takřikajíc od věci. Zda budete překvapeni mile či nemile, to už musí posoudit každý z vás. Já si k monitorování svého spacího režimu zvolil aplikaci Pillow, a když jsem si ty statistiky pročetl, zjistil jsem, že vařit si kávu okolo dvaadvacáté hodiny večerní opravdu asi není věc rozumná, a je na čase svůj spací režim poněkud poupravit. Aplikace Pillow nabízí v placené variantě opravdu široké spektrum informací a oněch 599 Kč za rok v tomto případě vidím jako rozumnou investici. Teď už jenom poupravit svůj spací režim, pokusit se ze sovy reinkarnovat do skřivana, a vše bude tak, jak má být. 



# Apple a poslední vůle

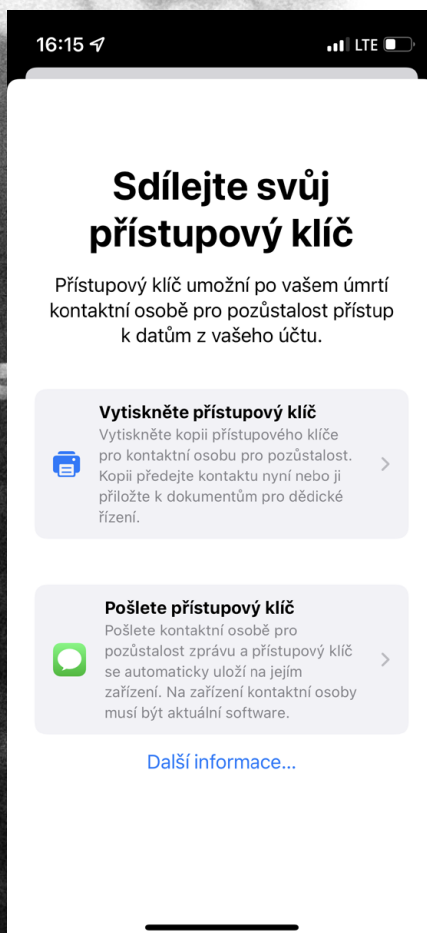
Návod ■ Jakub Dressler

Když mi před rokem nečekaně umřel otec, uvědomil jsem si nejednu věc. Jedna z nich byla ta, že nemáte hesla, přístupy k aplikacím a jiné důležité věci. Místo toho, abyste měli chvíli klid, abyste se vyrovnali se ztrátou blízkého, musíte chodit po bankách, úřadech a jiných institucích. Se smrtí samozřejmě málokdo počítá, a proto je potřeba se připravit i na tuto možnost. Je to smutné, ale je to tak. Pojd'me se společně podívat, co je potřeba udělat pro to, aby se někdo dokázal dostat k cenným datům z vašich zařízení Apple.









**L**idé si do svých telefonů ukládají spoustu dat a důležitých informací. Apple nás všemožnými způsoby ujišťuje, že naše informace budou uloženy v důvěrnosti a bezpečí. Pro účel tohoto článku, budeme předpokládat, že náš milovaný si svá data úzkostlivě chránil a nikomu, ani svému partnerovi, nedal žádné heslo.

Pokud jste si jisti, že data uložená v iPhone nebo jiném zařízení jsou nedůležitá a nepotřebujete k nim přístup, Apple vám může pomoci s odstraněním zámku aktivace, ale takové zařízení bude obnoveno do továrního nastavení. Poté se do něj můžete přihlásit pod jiným Apple ID. Musíme pamatovat na to, že zařízení Apple chráněná tímto zámkem jsou šifrovaná a Apple nedokáže kód odstranit, aniž by smazal všechna data na zařízení.

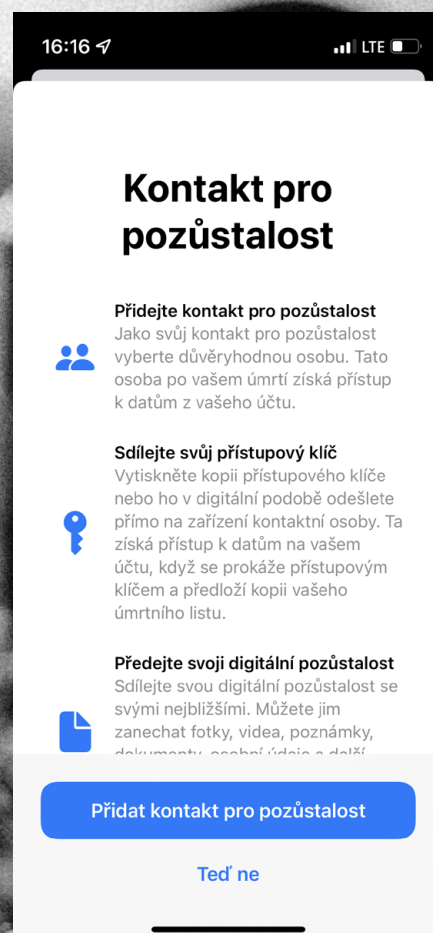
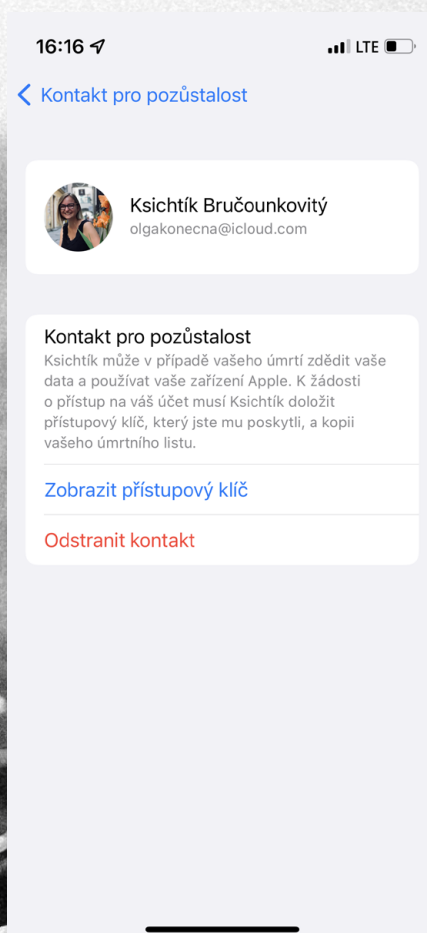
Než vám Apple pomůže získat přístup k účtu zesnulého člověka, bude po vás chtít právní dokumentaci – úmrtní list nebo soudní příkaz. Záleží na legislativě země, ve které žijete. Apple doporučuje svým zákazníkům, aby přístupový klíč k pozůstalosti byl připojený k poslední vůli. Díky tomu bude jednodušší vyřídit vše potřebné. Podle jeho stránek

se snaží vyřizovat tyto žádosti co nejdříve, aby v těchto těžkých chvílích zatěžoval své klienty co nejméně.

## KONTAKTNÍ OSOBA

Tímto krokem musíme začít. Jestli o tomto slyšíte poprvé, doporučoval bych vám si to okamžitě zřídit. Zaprvé, musíte mít zařízení s operačním systémem novějšími než: iOS 15.2, iPadOS 15.2 a macOS 12.1. Zadruhé, musíte mít zapnuté dvoufaktorové ověřování a vámi vybraná osoba by měla být starší 15 let, pokud mluvíme o České republice. Postup na iPhone, iPad a iPod Touch je následující **NASTAVENÍ – VAŠE JMÉNO – HESLO A ZABEZPEČENÍ – KONTAKT PRO POZŮSTALOST – PŘIDAT KONTAKT PRO POZŮSTALOST**. Postup pro Mac je **APPLE – PŘEDVOLBY SYSTÉMU – APPLE ID – HESLO A ZABEZPEČENÍ – KONTAKT PRO POZŮSTALOST – PŘIDAT KONTAKT PRO POZŮSTALOST**. Při nastavování máte hned v nabídce členy své rodiny, ale můžete vybrat i kohokoli jiného. Přístupový klíč můžete poté nasdílet danému člověku. Tento člověk získá přístup k vašim fotkám, zprávám, poznámkám, souborům, kalendáři, aplikacím nebo zálohám zařízení.





K čemu naopak nezíská přístup je vaše klíčenka na iCloud nebo zakoupená média.

Právě tento klíč bude váš blízký potřebovat k tomu, aby mu Apple dal přístup k vašemu zařízení. Jak jsme si ukázali už dříve, bude k tomu ještě potřebovat i jinou dokumentaci o úmrtí blízké osoby, nejčastěji úmrtní list.

## TRVALÉ SMAZÁNÍ DAT

Pokud chcete požádat o to, aby Apple trvale smazal data zesnulého, tak budete potřebovat svoje Apple ID a Apple ID účtu, který chcete smazat spolu s již zmiňovanou dokumentací. Žádost o smazání dat můžete vyřídít na stránkách **APPLE – DIGITÁLNÍ POZŮSTALOST – SMAZAT APPLE ID**.

## SOUDNÍ PŘÍKAZ

Pokud žijete ve Spojených státech, můžete začít o data zesnulého přes soudní příkaz. V jiných zemích záleží na legislativních podmínkách. Může se ale stát, že z nějakého důvodu musíte požádat o soudní příkaz i v jiné zemi. K žádosti budete potřebovat tyto informace:

- Jméno a Apple ID zesnulé osoby
- Jméno nejbližšího příbuzného, který žádost podává
- Potvrzení, že byl zesnulý uživatelem všech účtů přidružených k danému Apple ID
- Potvrzení, že je žadatel zákonným zástupcem, zmocněncem nebo dědicem
- Potvrzení, že soud přikazuje společnosti Apple, aby asistovala při zřizování přístupu k datům zesnulého

S těmito podklady budete následně kontaktovat podporu společnosti Apple.

Popravdě, toto téma je opravdu těžké. Člověk na to nemyslí, dokud se něco nestane. Podle zkušeností mé rodiny, je toto téma ale velmi důležité. Je potřeba mít na jednom bezpečném místě přístupové údaje, aby se vaši blízcí mohli dostat k důležitým informacím. Pokud jste tento článek dočetli až sem, tak si udělte čas a zařídte si všechny tyto věci. Já i celá redakce vám přejeme, abyste toto nemuseli nikdy řešit a místo toho jste si mohli užívat krásné chvíle se svými blízkými a technikou od Apple! 

# NEXT



Peek performance.

