

Содержание

Начало работы

Внешний вид	1
Сопряжение с телефоном на базе EMUI или Android	1
Сопряжение с iPhone	2
Функции кнопок и управление жестами касания	2
Настройка пользовательских карточек	4
Настройка циферблатов с изображением из Галереи	5
Настройка стильного циферблата	5
Экран недавно использованных приложений	6

Помощник

Голосовой помощник	7
Управление приложениями	7
Управление сообщениями	8
Голосовые Bluetooth-вызовы	9
Удаленная съемка	10
Управление воспроизведением музыки	11
Настройка будильника	12
Поиск телефона с помощью часов	13
Включение и выключение режима Не беспокоить	13
Фонарик	14

Отслеживание состояния здоровья

Кольца активности	15
Приложение Будь в форме	16
Анализ пульсовой волны и аритмии	18
Мониторинг сна	19
Измерение пульса	19
Измерение уровня кислорода в крови (SpO ₂)	22
Измерение уровня стресса	23
Напоминание о необходимости встать	24
Календарь цикла	24

Тренировка

Запуск индивидуальной тренировки	26
Персонализация планов беговых тренировок	27
Просмотр статуса тренировки	28
Просмотр сведений о тренировке	28
Автоопределение статуса тренировки	29

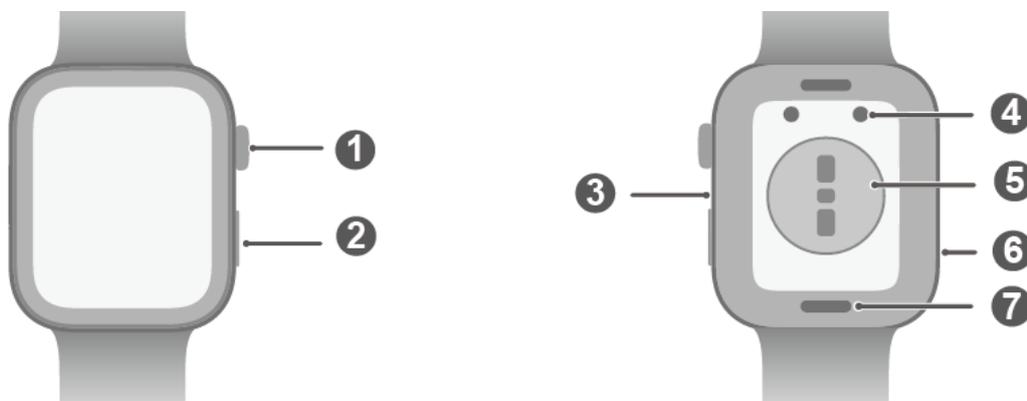
Дополнительная информация

Зарядка	30
---------	----

	Содержание
Функция Заставка	32
HUAWEI Assistant·TODAY	32
Передача и настройка циферблатов с помощью OneHop	33
Управление циферблатами	34
Звуки и вибрация	35
Обновления	35
Уровень водонепроницаемости и пыленепроницаемости носимых устройств и сценарии их использования	36

Начало работы

Внешний вид



Внешний вид устройства

❶	Верхняя кнопка
❷	Нижняя кнопка
❸	Микрофон
❹	Зарядные контакты
❺	Пульсометр
❻	Динамик
❼	Кнопка фиксации ремешка

Сопряжение с телефоном на базе EMUI или Android

- 1 Установите приложение **Huawei Health (Здоровье)** ().
Если вы уже установили приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите в раздел **Я > Проверка обновлений** и обновите его до последней версии.
- 2 Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)** и перейдите в меню **Я > Войти в аккаунт HUAWEI**. Если у вас нет аккаунта HUAWEI, зарегистрируйте его, а затем выполните вход в него.
- 3 Включите носимое устройство, выберите язык и начните сопряжение.
- 4 Поместите носимое устройство рядом с телефоном. Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и нажмите **Добавить устройство**. Выберите носимое устройство, с которым хотите выполнить сопряжение, и нажмите **ПРИВЯЗАТЬ**.
Вы также можете нажать **Сканировать**, чтобы выполнить сопряжение, отсканировав QR-код, отображаемый на экране носимого устройства.

- 5 Когда появится всплывающее окно приложения **Huawei Health (Здоровье)** с запросом на сопряжение по Bluetooth, нажмите **Разрешить**.
- 6 После появления на экране носимого устройства запроса на сопряжение нажмите ✓ и следуйте инструкциям на экране телефона, чтобы выполнить сопряжение.
 -  После завершения сопряжения при использовании телефона сторонних производителей (не HUAWEI) откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений об устройстве, выберите раздел **Устранение неисправностей** и отрегулируйте настройки системы. Это действие поможет предотвратить закрытие приложения **Huawei Health (Здоровье)** в фоновом режиме.

Сопряжение с iPhone

- 1 Установите приложение **HUAWEI Health (Здоровье)** ().
Если на вашем телефоне установлено данное приложение, обновите его до последней версии.
Если вы еще не установили данное приложение, перейдите в **App Store**, выполните поиск по запросу «**HUAWEI Health**», загрузите и установите приложение.
- 2 Откройте приложение **HUAWEI Health (Здоровье)** и перейдите в меню **Я > Войти в аккаунт HUAWEI**. Если у вас нет аккаунта HUAWEI, зарегистрируйте его, а затем выполните вход в него.
- 3 Включите носимое устройство, выберите язык и начните сопряжение.

Функции кнопок и управление жестами касания

Устройство оснащено цветным сенсорным экраном с поддержкой управления жестами касания, например поддерживаются проведение вверх, вниз, влево и вправо, нажатие, нажатие и удержание.

Верхняя кнопка

Действие	Функция
Поворот	<ul style="list-style-type: none"> • В режиме Сетка: увеличение и уменьшение масштаба значков и названий приложений на экране списка приложений. • В режиме Список: перемещение вверх и вниз по экрану списка приложений или по экрану сведений. • В приложении: проведение вверх или вниз по экрану. <p> Чтобы войти в режим Сетка или Список, перейдите в Настройки > Циферблат и рабочий экран > Рабочий экран.</p>

Действие	Функция
Нажатие	<ul style="list-style-type: none"> • Когда экран выключен: включение экрана. • Когда отображается рабочий экран: переход к списку приложений. • Когда отображается другой экран: возврат на рабочий экран. • Выключение звука сигнала входящего Bluetooth-вызова.
Двойное нажатие	Когда экран включен: переход к экрану недавних задач для просмотра списка всех запущенных приложений.
Нажатие и удержание	<ul style="list-style-type: none"> • Включение часов. • Переход на экран перезагрузки или выключения. • Принудительная перезагрузка часов при удержании кнопки в течение минимум 12 секунд.

Нижняя кнопка

Действие	Функция
Нажатие	<p>Открытие приложения Тренировки по умолчанию.</p> <p>Вы также можете настроить действия, выполняемые при нажатии на нижнюю кнопку. Для этого выполните следующие действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в Настройки > Ниж. кнопка. 2 Выберите приложение, которое будет открываться при нажатии этой кнопки. После завершения настройки функции кнопки вернитесь на рабочий экран и нажмите на нижнюю кнопку, чтобы открыть настроенное приложение.
Нажатие и удержание	Активация голосового помощника.

Управление жестами касания

Действие	Функция
Касание	Выбор и подтверждение выбора.
Нажатие и удержание	Рабочий экран: смена циферблата. Карточка функции: доступ к экрану управления карточками.
Проведение вверх	Рабочий экран: отображение уведомлений.

Действие	Функция
Проведение вниз	Рабочий экран: отображение меню значков быстрого доступа и строки состояния. <ul style="list-style-type: none"> • Вы можете включить или выключить режим Не беспокоить и Сон в меню быстрого доступа. • Вы можете посмотреть оставшийся уровень заряда батареи и статус Bluetooth-подключения в строке состояния.
Проведение влево	Рабочий экран: доступ к персональным карточкам функций.
Проведение вправо	Рабочий экран: переход к экрану HUAWEI Assistant·TODAY. Экран любого приложения: возврат к предыдущему экрану.

Выключение экрана

- Опустите или поверните запястье наружу либо ладонью закройте экран циферблата часов.
- Часы автоматически перейдут в спящий режим, если вы не выполняете никаких действий в течение определенного периода времени.

Активация экрана

- Нажмите на верхнюю кнопку один раз, чтобы активировать экран.
- Поднимите запястье, чтобы активировать экран.
Функция Активация поднятием включена по умолчанию. Чтобы выключить ее, откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)** на телефоне, перейдите к экрану сведений устройства, нажмите **Настройки устройства** и выключите переключатель **Активация поднятием**.

Настройка пользовательских карточек

Проведите влево по рабочему экрану устройства, чтобы посмотреть доступные карточки быстрого доступа к функциям. Вы можете настроить карточки, отсортировать или удалить их согласно вашим предпочтениям.

Добавление пользовательских карточек

- 1 Перейдите в **Настройки > Пользовательские карточки**.
- 2 Нажмите  и выберите карточки, которые хотите добавить, например карточки **Сон**, **Стресс** и **Пульс**. Доступность конкретных карточек зависит от вашего устройства.
- 3 Проведите влево или вправо по рабочему экрану, чтобы посмотреть добавленные карточки.

Перемещение или удаление карточек

Проведите влево по рабочему экрану устройства, нажмите и удерживайте любую карточку, чтобы перейти в режим редактирования. Затем нажмите и удерживайте



нужную карточку. Вы можете перетащить ее в новое место или нажать на значок , а затем на опцию **Удалить**, чтобы удалить ее.

Настройка циферблатов с изображением из Галереи

-  Перед использованием данной функции обновите приложение **Huawei Health (Здоровье)** и ПО вашего устройства до последней версии.

Настройка циферблата с изображением из Галереи

- 1** Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, откройте экран сведений устройства и перейдите в раздел **Еще > Я > На часах > Галерея**, чтобы перейти на экран настроек циферблата с изображением из Галереи.
- 2** Нажмите на значок **+** и выберите **Сделать фото** или выберите изображение из приложения **Галерея**.
- 3** Нажмите на значок **✓** в правом верхнем углу экрана и нажмите **Сохранить**. Выбранное изображение отобразится на экране в качестве циферблата.
 -  При выгрузке нескольких изображений вы можете нажать на циферблат, чтобы переключаться между изображениями.

Другие настройки

На телефоне на экране настроек циферблата с изображением из **Галереи**:

- Выберите **Стиль** и **Вид**, чтобы настроить стиль и расположение времени и даты на циферблате с изображением из Галереи.
- Нажмите значок в виде крестика в правом верхнем углу выбранного фото, чтобы удалить его.

Настройка стильного циферблата

Вы можете создавать персонализированные циферблаты в соответствии с вашим образом.

-  • В настоящее время данная функция не поддерживается при подключении устройства к телефонам iPhone.

- 1** Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, нажмите на карточку **Циферблаты**, перейдите в раздел **Еще > Я > Стиль**.
- 2** Нажмите **+** в левом нижнем углу и выгрузите фотографию своего наряда, сделав ее с помощью опции **Сделать фото** или выбрав ее в приложении **Галерея**.
- 3** Вы получите несколько сгенерированных циферблатов на основе элементов на фотографии. Выберите понравившийся циферблат и нажмите **Сохранить**, чтобы установить его в качестве текущего циферблата.

Экран недавно использованных приложений

Поддержка экрана недавних приложений позволяет легко переключаться между недавно использованными приложениями и быстро закрывать приложения, работающие в фоновом режиме.

- 1 Дважды нажмите на верхнюю кнопку, когда часы разблокированы и их экран включен, чтобы перейти к экрану недавних приложений. Здесь вы можете посмотреть все работающие приложения.
 - 2 Проведите влево или вправо по этому экрану, выполните нижеприведенные действия.
 - Нажмите на карточку приложения, чтобы перейти на экран сведений приложения.
 - Удерживайте карточку приложения и проведите по ней вверх, чтобы закрыть приложение.
 - Нажмите на значок , чтобы закрыть все работающие приложения.
-  • Если запущен процесс тренировки, приложение Тренировка не может быть закрыто путем удержания соответствующей карточки и проведения по ней вверх.
- При нажатии на значок  приложение Музыка не будет закрыто, если воспроизводится музыка, а приложение Тренировка не будет закрыто, если запущена тренировка.

Помощник

Голосовой помощник

Голосовой помощник обеспечивает удобство использования часов, когда они подключены к приложению **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне.

- Для оптимального пользовательского опыта убедитесь, что часы обновлены до последней версии.
- Эта функция доступна, только когда часы сопряжены с телефоном HUAWEI на базе EMUI 10.1 или выше.
- Эта функция доступна только на определенных рынках реализации устройств.

Использование голосового помощника

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем перейдите в **Настройки > Умный помощник > AI Voice** и включите переключатель опции **Кнопка активации**.
- 2 Нажмите и удерживайте нижнюю кнопку, чтобы активировать функцию голосового помощника.
- 3 Затем произнесите голосовую команду, например «Какая сегодня погода?». Голосовой помощник распознает ваш запрос и найдет соответствующую информацию, на часах отобразится ответ, который также будет озвучен.

Управление приложениями

- Данная функция не поддерживается при сопряжении часов с iPhone.

Установка приложений на часах с помощью приложения Huawei Health (Здоровье)

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), нажмите на опцию **Устройства**, выберите карточку устройства, чтобы перейти к экрану сведений устройства.
- 2 Нажмите **AppGallery**, в списке **Приложения** выберите нужное приложение и нажмите **УСТАНОВИТЬ**. После завершения установки приложения откройте список приложений на часах, найдите это приложение, чтобы убедиться, что оно установлено, и использовать его.

Обновление приложений

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), нажмите на опцию **Устройства**, выберите карточку устройства, чтобы перейти к экрану сведений устройства.
- 2 Нажмите **AppGallery**, выберите **Диспетчер > Обновления > ОБНОВИТЬ**, чтобы обновить приложения до последних версий.

Удаление приложений

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), нажмите на опцию **Устройства**, выберите карточку устройства, чтобы перейти к экрану сведений устройства.
 - 2 Нажмите **AppGallery**, выберите **Диспетчер > Диспетчер установки > УДАЛИТЬ**, чтобы удалить приложения. После завершения процесса удаления удаленные приложения больше не будут отображаться на ваших часах.
- i** Если вы активировали параметр **Выключить службу AppGallery** в приложении **Huawei Health** (Здоровье), вам нужно нажать **AppGallery** и, следуя инструкциям на экране, предоставить требуемые права, чтобы снова включить **AppGallery**.
- Перед использованием стороннего приложения добавьте его в список приложений, которым разрешена работа в фоновом режиме, в приложении Диспетчер телефона или Диспетчер. Также на телефоне выберите **Настройки > Батарея**, выберите приложение в разделе **Использование батареи приложениями**, нажмите **Настройки запуска** и включите функции **Автозапуск**, **Косвенный запуск** и **Работа в фоновом режиме**.
 - Если стороннее приложение не работает после добавления в список приложений, которые могут работать в фоновом режиме, удалите приложение, установите его повторно и повторите попытку.

Изменение порядка отображения приложений на часах

На часах нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, нажмите и удерживайте любое приложение, затем перетащите его вверх или вниз.

Управление сообщениями

Если приложение **Huawei Health** (Здоровье) подключено к часам и включена функция отображения уведомлений о сообщениях, уведомления о новых сообщениях, отображаемые в строке состояния телефона, будут синхронизироваться с часами.

Включение функции отображения уведомлений о сообщениях

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите раздел **Уведомления** и включите переключатель для функции **Уведомления**.
 - 2 В списке приложений, отображаемом ниже, включите переключатель для приложений, от которых вы хотите получать уведомления.
- i** На экране **Уведомления** в разделе **ПРИЛОЖЕНИЯ** отображаются приложения, для которых доступно получение уведомлений.

Просмотр непрочитанных сообщений

Ваше носимое устройство будет вибрировать, чтобы уведомить вас о новых сообщениях, переданных из строки состояния телефона, когда оно надето.

Непрочитанные сообщения будут храниться на ваших часах. Для их просмотра проведите вверх по рабочему экрану часов, чтобы открыть центр сообщений.

Ответ на сообщения

-  Данная функция не поддерживается при сопряжении часов с iPhone.
 - Для ответа на SMS-сообщение можно использовать только SIM-карту, которая его получила.

При получении нового SMS-сообщения или сообщения в приложении WhatsApp, Messenger или Telegram на часах вы можете использовать для ответа быстрые ответы или смайлики. Поддержка типов сообщений зависит от фактического устройства.

Настройка быстрых ответов

-  Если функция **Быстрые ответы** отсутствует, это значит, что ваш телефон не поддерживает данную функцию.
 - Данная функция не поддерживается при сопряжении часов с iPhone.

Вы можете настроить быстрый ответ следующими способами:

- После подключения часов к приложению **Huawei Health (Здоровье)** откройте приложение, перейдите на экран сведений об устройстве и нажмите на карточку **Быстрые ответы**.
- Вы можете выбрать опцию **Добавить ответ**, чтобы добавить новый ответ, нажать на ранее добавленный ответ для редактирования ответа или нажать на значок  рядом с ответом, чтобы удалить его.

Удаление непрочитанных сообщений

- На экране центра сообщений проведите влево по сообщению, которое хотите удалить, и нажмите , чтобы его удалить.
- Нажмите  в нижней части списка сообщений, чтобы удалить все непрочитанные сообщения.

Голосовые Bluetooth-вызовы

-  Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что ваше носимое устройство привязано к приложению **Huawei Health (Здоровье)**.

Добавление избранных контактов

- Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства и нажмите **Контакты**.
- На экране **Контакты** нажмите на опцию **Добавить**. Вы будете переадресованы в контакты телефона. В этом разделе выберите контакты, которые хотите добавить в

избранное. Затем вы можете воспользоваться функцией **Сортировка** или **Удалить** контакты на экране **Контакты**.

i Раздел **Контакты** может содержать максимум 10 контактов.

Выполнение вызовов и ответы на вызовы

Выполнение вызова. На носимом устройстве перейдите к списку приложений, нажмите **Контакты** или **Вызовы**, затем выберите контакт, которому хотите позвонить.

i Если в телефоне установлено две SIM-карты, при звонке контакту, сохраненному на часах, нельзя выбрать SIM-карту для выполнения вызова, она определяется протоколами на телефоне. Для получения подробной информации обратитесь в службу поддержки пользователей производителя вашего телефона.

Ответ на вызов. При поступлении входящего вызова нажмите на значок ответа на экране носимого устройства, когда отобразится уведомление, что на телефоне есть входящий звонок. После ответа на вызов звук будет воспроизводиться из динамика носимого устройства.

Отклонение вызовов с помощью быстрых ответов

В качестве примера используется телефон HUAWEI. Когда носимое устройство уведомляет о входящем вызове, вы можете нажать на значок сообщения, чтобы быстро ответить в SMS-сообщении и отклонить вызов.

- i** • Предустановленные на часах быстрые ответы невозможно настроить.
 - Содержимое быстрых ответов, используемых при отклонении вызовов, не связано с функцией **Быстрые ответы** в приложении **Huawei Health (Здоровье)**.
 - Данная функция не поддерживается при сопряжении часов с iPhone. Для получения дополнительной информации об использовании данной функции при сопряжении часов с телефонами других брендов обратитесь к производителю телефона.

Удаленная съемка

- i** • Для работы этой функции требуется сопряжение с телефоном HUAWEI с интерфейсом EMUI 8.1 или выше либо с iPhone с iOS 13.0 или выше. Если вы используете iPhone, сначала запустите камеру.
 - Чтобы использовать данную функцию, убедитесь, что приложение **Huawei Health (Здоровье)** запущено в фоновом режиме.
 - На часах не поддерживается предпросмотр экрана камеры и просмотр фото. Эти действия можно выполнить на телефоне.

1 Убедитесь, что устройство подключено к приложению **Huawei Health (Здоровье)** на телефоне.

Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана часов, убедитесь, что отображается значок  (который указывает на то, что часы подключены к телефону).

- 2 На часах откройте список приложений, найдите и выберите **Удаленная съемка** () , при выполнении этого действия камера телефона запустится автоматически. Нажмите  на экране часов для съемки фото. Нажмите  для настройки таймера.

Управление воспроизведением музыки

-  • Синхронизация музыки с часами не поддерживается при сопряжении часов с iPhone. Если вы ранее не выполняли восстановление заводских настроек часов, рекомендуется сначала подключить часы к телефону на базе Android для передачи музыки, а затем привязать часы к iPhone для управления воспроизведением музыки (при этом должен быть выполнен вход в один аккаунт HUAWEI в приложении Huawei Health (Здоровье) на всех используемых телефонах).
- Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что ваши часы подключены к приложению **Huawei Health** (Здоровье).

Синхронизация музыки с часами

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) и перейдите на экран сведений об устройстве.
 - 2 Перейдите в приложение **Музыка** > **Управление музыкой** > **Добавить композиции** и выберите композиции, которые вы хотите синхронизировать.
 - 3 По завершении в правом верхнем углу экрана нажмите на значок . Если вы не хотите управлять композициями по одной, вы можете создать плейлист, используя функцию **Новый плейлист**. Затем на экране плейлиста нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и нажмите на опцию **Добавить композиции**, чтобы синхронизировать плейлисты с часами и управлять ими.
-  • Чтобы удалить композицию, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите к экрану сведений устройства, перейдите в раздел **Музыка** > **Управление музыкой**, в отобразившемся списке выберите композицию, нажмите , затем нажмите **Удалить**.
 - Для синхронизации некоторых композиций требуется статус участника Премиум PLUS в приложении HUAWEI Музыка.
 - Музыку, синхронизированную с часами через приложение **Huawei Health** (Здоровье), можно воспроизводить офлайн, без подключения к Интернету.

Управление воспроизведением музыки на часах

- 1 На часах откройте список приложений, выберите **Музыка** () > **Воспроизведение** или откройте другое приложение для воспроизведения музыки.
- 2 Нажмите на кнопку воспроизведения, чтобы воспроизвести композицию.
- 3 На экране воспроизведения музыки вы можете регулировать громкость, настраивать режим воспроизведения (например, воспроизведение по порядку или перемешивание). Если вы проведете вверх по экрану, вы сможете посмотреть плейлист или переключить композиции.

Управление воспроизведением музыки на телефоне

- На телефоне откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, нажмите **Музыка** и включите переключатель для функции **Управление музыкой на телефоне**.
- Откройте на телефоне приложение для воспроизведения музыки и начните воспроизведение.
- На часах проведите вправо по рабочему экрану, чтобы перейти на экран HUAWEI Assistant·TODAY, затем нажмите на виджет Музыка, на котором вы можете приостановить воспроизведение музыки, переключиться между композициями и настроить громкость.

Настройка будильника

Вы можете настроить будильник, используя ваше устройство или с помощью приложения **Huawei Health (Здоровье)** на телефоне.

Настройка будильника на устройстве

- 1 Откройте список приложений, нажмите **Будильник** (), затем нажмите на значок  , чтобы добавить будильник.
- 2 Настройте время будильника, укажите, хотите ли вы, чтобы будильник повторялся, и нажмите **ОК**. Если вы не выберете повторение будильника, по умолчанию он сработает один раз.
- 3 Нажмите на будильник, чтобы изменить время, настроить повторы или удалить будильник.

Настройка будильника в приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства и нажмите **Будильник**.
- 2 Нажмите на опцию **Добавить**, чтобы задать время срабатывания будильника, его название и цикл повтора.

- 3 Если вы используете устройство на базе Android или EMUI, нажмите на значок ✓ в правом верхнем углу экрана. Если вы используете устройство на базе iOS, нажмите **Сохранить**.
- 4 Проведите вниз по главному экрану приложения **Huawei Health (Здоровье)**, чтобы настройки будильника синхронизировались с устройством.
- 5 Выберите будильник, чтобы изменить время срабатывания сигнала, его название и количество повторений.

Поиск телефона с помощью часов

- 1 Проведите вниз по экрану циферблата, чтобы открыть меню значков быстрого доступа. Убедитесь, что значок  отображается. Это означает, что ваши часы подключены к телефону по Bluetooth.
- 2 В меню значков нажмите **Поиск телефона** (). Анимация функции Поиск телефона отобразится на экране устройства.
- 3 Поищите ваш телефон, прислушиваясь к звуковому сигналу, который он должен издавать (даже если он работает в режиме Вибрация или Без звука). Сигнал будет воспроизводиться, когда телефон и часы будут находиться в радиусе действия Bluetooth.
- 4 Нажмите на экран носимого устройства, чтобы остановить поиск телефона.
 -  Если на часах включена функция **Автопереключение**, для использования функции Поиск телефона часы должны быть подключены к приложению **Huawei Health (Здоровье)**.
 - Если вы используете iPhone и его экран выключен, возможно, он не сможет отреагировать на функцию Поиск телефона, так как воспроизведение звукового сигнала управляется системой iOS.

Включение и выключение режима Не беспокоить

После включения режима Не беспокоить часы не будут воспроизводить звуковой сигнал или вибрировать при получении входящих вызовов или уведомлений (кроме будильников).

Включение и выключение режима Не беспокоить

Способ 1: проведите вниз по циферблату часов и нажмите на значок **Не беспокоить**, чтобы включить или выключить режим Не беспокоить.

Способ 2: выберите **Настройки > Звуки и вибрация > Не беспокоить > Весь день**, чтобы включить или выключить этот режим.

Расписание работы в режиме Не беспокоить

-  Для использования данной функции обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health (Здоровье)** до последней версии.
- Выберите **Настройки > Звуки и вибрация > Не беспокоить > Расписание**, нажмите **Добавить время** и настройте **Начало, Конец** и **Повтор**. Вы можете добавить несколько периодов времени и настроить расписание для перехода в режим Не беспокоить.
- Чтобы выключить расписание работы режима Не беспокоить, перейдите в **Настройки > Звуки и вибрация > Не беспокоить > Расписание**.

Фонарик

Чтобы фонарик полностью соответствовал вашим потребностям, он имеет три режима: обычный режим, режим вспышки и цветовой режим.

Обычный режим

Нажмите на боковую кнопку на устройстве, чтобы открыть список приложений, или проведите вниз по рабочему экрану, чтобы перейти к панели значков, и нажмите на значок , чтобы включить фонарик. Экран включится. Нажмите на экран, чтобы выключить фонарик. Нажмите на экран повторно, чтобы снова включить фонарик. Проведите вправо по экрану или нажмите на боковую кнопку, чтобы выключить функцию фонарика.

Режим вспышки и цветовой режим

Фонарик на вашем устройстве поддерживает восемь стандартных цветов, настройку цвета и регулировку частоты мерцания. Выполните следующие действия.

Перейдите на экран приложения фонарик на вашем устройстве, проведите вверх по экрану для отображения параметров настройки и установите понравившийся цвет и необходимую частоту мерцания.

-  По умолчанию фонарик включается на пять минут.
- Цвет значка может отличаться в зависимости от модели устройства.

Отслеживание состояния здоровья

Кольца активности

 Перед использованием этой функции обновите часы до последней версии.

Функция Кольца активности позволяет отслеживать ежедневную физическую активность по трем показателям (трем кольцам): Движения, Тренировки и Вставания. Достижение целей по всем трем кольцам поможет вам вести более здоровый образ жизни.

Для настройки собственных целей в Кольцах активности:

На телефоне: выберите **Huawei Health (Здоровье)** > **Здоровье**, нажмите на карточку

Кольца активности для доступа к функции **Кольца активности**. Нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажмите **Изменение целей**.

На часах: перейдите в раздел **Кольца активности**, проведите влево, чтобы посмотреть данные за период **Эта неделя**, проведите вправо, чтобы посмотреть сегодняшнюю статистику, проведите вверх, чтобы найти опцию **Сегодня**, проведите вверх снова, чтобы найти опцию **Изменение целей** или **Напоминания**. В разделе **Напоминания** вы можете выключить напоминания для параметров **Вставания**, **Прогресс** и **Достижение цели**.

-  **Движения**: показывает количество калорий, которое вы сжигаете во время движения. Например, когда вы бегаєте, катаєтесь на велосипеде, просто занимаетесь домашними делами или выгуливаете собаку.
-  **Тренировки**: измеряет общую длительность тренировок средней и высокой интенсивности. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активностью высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю. Быстрая ходьба, бег трусцой и силовые тренировки средней интенсивности улучшают работу сердца и общую физическую форму.
-  **Вставания**: измеряет количество часов, в течение которых вы вставали и двигались минимум одну минуту. Так, если вы двигаетесь более одной минуты в течение определенного часа, например в период с 10:00 до 11:00, этот час будет засчитан как час **Вставания**. Сидячий образ жизни может негативно повлиять на ваше здоровье. Согласно ВОЗ, сидячий образ жизни увеличивает риск повышения сахара в крови, развития диабета 2-го типа, ожирения и депрессии.

Это кольцо разработано, чтобы напоминать вам не сидеть слишком долго, так как это может быть вредно для здоровья. Рекомендуется вставать минимум раз в час. Чем больше будет ежедневное значение в кольце **Вставания**, тем лучше.

Приложение Будь в форме

Приложение Будь в форме предоставляет набор научно обоснованных персонализированных планов тренировок, чтобы вы могли достичь и поддерживать ваш идеальный вес на основании сведений изменения веса, дефицита калорий, записей рациона, данных физических нагрузок и прочего.

-  . Перед использованием этой функции обновите часы до последней версии.

Настройка первоначальной цели

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Если вы используете приложение впервые, на экране авторизации пользователя нажмите **Принимаю**.
- 2 Настройте ваш вес, нажмите **ОК**, по одному задайте параметры **Тип цели**, **Скорость похудения** и **Целевой вес** согласно вашим потребностям, затем нажмите **ОК**. Ваши часы сгенерируют для вас план сброса или поддержания веса.
 -  Если вы указали значения текущего и целевого веса в приложении **Huawei Health** (Здоровье) в разделе **Здоровье > Управление весом**, эти данные будут автоматически синхронизированы с вашими часами.
- 3 Перейдите на экран **Синхронизация цели**, выберите, требуется ли вам синхронизировать ваши цели с Кольцами активности. Затем вы будете переадресованы на экран настроек уведомлений, где вы можете завершить настройку соответствующих параметров. По завершении вышеописанных действий вы будете переадресованы на экран с инструкциями, а затем на главный экран приложения **Будь в форме**.
 -  Если вы используете циферблат **Снижение веса**, просто нажмите на циферблат для быстрого доступа к приложению Будь в форме.

Повторная настройка цели

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите вверх по главному экрану приложения, чтобы перейти к экрану **Цель**.
- 2 Нажмите **Изменить цель**, чтобы настроить параметры **Вес**, **Тип цели**, **Скорость похудения** и **Целевой вес**. Часы сгенерируют для вас новый план сброса или поддержания веса.

Запись данных веса

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите вверх по главному экрану приложения, чтобы перейти к экрану **Цель**.

2 Нажмите **Записать вес**, чтобы записать ваш текущий вес.

Запись рациона

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите влево по главному экрану приложения, чтобы перейти к экрану **Потреблено сегодня**.
- 2** Нажмите **Записать на телефоне**. Если телефон включен и его экран разблокирован, вы будете автоматически переадресованы на экран **Записи калорий** приложения **Huawei Health** (Здоровье). Нажмите **Журнал питания**, чтобы записать ваш рацион.
 -  Переадресация выполняется, только когда ваши часы сопряжены с телефоном HUAWEI. Если вы используете телефон другого бренда, следуя инструкциям на часах, запишите данные вашего рациона в приложении **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне.
- 3** Не забывайте записывать каждый прием пищи на экране **Записи калорий** на телефоне. Вы можете посмотреть сведения вашего рациона на телефоне на экране **Записи калорий** или на часах на экране **Потреблено сегодня**.

Тренировки

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите влево дважды по главному экрану приложения, чтобы перейти на экран **Сегодня сожжено калорий**, посмотреть сведения калорий (**Сожжено (ккал)**, **Расход в покое** и **Расход при нагрузке**) за текущий день.
- 2** Нажмите **Тренировка**, чтобы перейти в приложение **Тренировки** на часах. Выберите опцию для начала тренировки.
 - Нажмите **Видеокурс**. Если телефон включен и его экран разблокирован, вы будете автоматически переадресованы на экран **Все фитнес-курсы** приложения **Huawei Health** (Здоровье). Нажмите на фитнес-курс, чтобы начать тренировку.
 -  Переадресация выполняется, только когда ваши часы сопряжены с телефоном HUAWEI.

Другие настройки

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите вверх по главному экрану приложения и нажмите **Другие настройки**.
- 2** Включите или выключите переключатель опции **Синхронизация целей** согласно вашим предпочтениям. Когда эта опция выключена, ваши ежедневные цели активности, рекомендуемые приложением **Будь в форме**, не будут синхронизироваться с параметром **Движения в Кольцах активности**.

Напоминания

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите вверх по главному экрану приложения и нажмите **Настройки напоминаний**.

- 2 Включите или выключите переключатели согласно вашим предпочтениям. Когда все переключатели выключены, вы не будете получать уведомления от приложения **Будь в форме**.

Анализ пульсовой волны и аритмии

При анализе пульсовой волны и аритмии используется высокоточный датчик ФПГ носимого устройства, который позволяет определять нарушения сердечного ритма.

 Эта функция поддерживается только в определенных странах и регионах.

Активация приложения

- 1 Перед первым использованием этой функции загрузите последнюю версию приложения **Huawei Health (Здоровье)** из HUAWEI AppGallery и установите его или обновите приложение **Huawei Health (Здоровье)** до последней версии.
- 2 Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, выберите **Здоровье > Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии** и активируйте функцию **Анализ пульсовой волны и аритмии**.

Включение автоматических измерений и напоминаний

- 1 Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, выберите **Здоровье > Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии**, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и нажмите **Автоизмерение**.
- 2 Включите или выключите переключатель опции **Автоматический мониторинг аритмии**. Когда эта функция включена, ваше носимое устройство будет автоматически выполнять измерения, когда оно надето. Вы можете включать и выключать переключатель опции **Уведомления об аритмии** согласно вашим требованиям.

Выключение службы

Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, выберите **Здоровье > Пульс**, нажмите **Анализ пульсовой волны и аритмии** внизу экрана, затем нажмите  в правом верхнем углу экрана, выберите **Сведения**, затем выберите **Выключить службу**. Следуя инструкциям на экране, завершите настройку.

Толкование результатов

Результаты измерений могут отличаться от результатов ЭКГ. Получив результат, проконсультируйтесь с врачом. Не толкуйте результаты самостоятельно и не занимайтесь самолечением.

Чтобы посмотреть описание результата, откройте приложение **Huawei Health**

(Здоровье), перейдите на экран **Анализ пульсовой волны и аритмии**, нажмите  в правом верхнем углу экрана и нажмите **Справка**.

Результаты измерения: без отклонений, аритмия, риск мерцательной аритмии, подозрение на экстрасистолию, подозрение на мерцательную аритмию.

Мониторинг сна

Если носимое устройство корректно надето, когда вы спите, оно автоматически запишет продолжительность вашего сна и определит, находитесь ли вы в фазе глубокого сна, легкого сна или бодрствуете.

Включение и выключение HUAWEI TruSleep™

Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > HUAWEI TruSleep™** и включите или выключите переключатель для опции **HUAWEI TruSleep™**. Когда функция **HUAWEI TruSleep™** включена, ваше носимое устройство (если оно надето) точно распознает, когда вы засыпаете, регистрирует фазы глубокого, легкого и быстрого сна, а также случаи, когда вы просыпаетесь ночью. Затем устройство предоставляет вам анализ вашего сна, чтобы вы обладали полной информацией о своем организме, и полезные советы по улучшению качества сна.

 Переключатель функции **HUAWEI TruSleep™** включен по умолчанию.

Просмотр данных сна

- На носимом устройстве откройте список приложений и выберите **Сон** () , чтобы посмотреть сведения вашего ночного и дневного сна.
- Выберите **Huawei Health (Здоровье) > Здоровье > Сон**, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажмите **Все данные**. Отобразится экран архивных данных сна.

 Записанные данные удаляются каждый день в 00:00.

Измерение пульса

Функция Постоянный мониторинг пульса включена на часах по умолчанию, сведения предоставляются в формате графика изменения пульса. Если эта функция выключена, вам будет предложено открыть приложение **Huawei Health (Здоровье)** и включить переключатель для опции **Постоянный мониторинг пульса**.

 Для точных результатов мониторинга затяните ремешок устройства на расстоянии толщины одного пальца над запястной костью. Часы должны быть плотно зафиксированы на запястье во время тренировок.

Однократное измерение пульса

- 1 Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и выключите переключатель для опции **Постоянный мониторинг пульса**.

- 2 На часах откройте список приложений и выберите **Пульс** () , чтобы выполнить однократное измерение.
-  На измерение пульса могут повлиять внешние факторы, например низкая температура окружающего воздуха, движения руки или наличие татуировок на руке.

Постоянный мониторинг пульса

Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите переключатель для функции **Постоянный мониторинг пульса**.

Выберите для параметра **Режим мониторинга** значение **Умный** или **В реальном времени**.

- Умный режим: автоматическая корректировка частоты измерений в зависимости от статуса активности.
- В реальном времени: мониторинг пульса в режиме реального времени независимо от статуса активности.
-  Мониторинг в реальном времени повышает энергопотребление устройства, Умный режим является более энергоэффективным.

Измерение пульса в состоянии покоя

Под пульсом в покое понимается пульс (количество ударов в минуту), который измеряется, когда вы бодрствуете, но отдыхаете. Это важный показатель состояния здоровья сердца. Лучшим временем для измерения пульса в покое является время сразу после пробуждения (но до вставания с кровати).

Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите переключатель для функции **Постоянный мониторинг пульса**. Носимое устройство будет автоматически измерять ваш пульс в покое.

-  • Данные пульса в покое на носимом устройстве будут удалены автоматически в 00:00.
- Для отображения значения пульса в покое должны быть соблюдены определенные условия. Если измерять пульс в покое в неправильное время, результаты могут иметь сильную погрешность или не отображаться вовсе.

Уведомления о частоте пульса

Уведомление о повышенном значении пульса

Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, выберите раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите переключатель для функции **Постоянный мониторинг пульса**. Затем включите опцию **Уведомление о высоком пульсе**. Ваше носимое

устройство будет вибрировать и отображать предупреждение, если значение вашего пульса в состоянии покоя остается выше установленного лимита более 10 минут.

Уведомление о пониженном значении пульса

Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, выберите раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите переключатель для функции **Постоянный мониторинг пульса**. Затем включите опцию **Уведомление о низком пульсе**. Ваше носимое устройство будет вибрировать и отображать предупреждение, если значение вашего пульса в состоянии покоя остается ниже установленного значения более 10 минут.

Измерение пульса во время тренировки

Во время тренировки носимое устройство отображает ваш пульс в режиме реального времени и зону пульса, а также отправляет вам уведомление, если пульс превышает верхнюю границу. Для наилучшего эффекта тренировки рекомендуется использовать сведения зон пульса в качестве справочной информации во время физических нагрузок.

- Чтобы выбрать метод расчета зон пульса, выберите **Huawei Health (Здоровье) > Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки**. При занятиях бегом для параметра **Зоны пульса** задайте значение **Процент максимального пульса**, **Процент HRR** или **Процент зоны пульса лактатного порога**. При использовании других режимов тренировок выберите **Процент максимального пульса** или **Процент HRR**.
 -  • Если в качестве базового значения для расчета вы выбираете **Процент максимального пульса**, зона пульса для разных типов нагрузки (Экстремальная нагрузка, Анаэробная, Аэробная, Сжигание жира и Разминка) определяется с учетом вашего максимального пульса (по умолчанию равен «220 – ваш возраст»).
 - Если в качестве способа расчета вы выбираете **Процент HRR**, ваши зоны пульса для тренировок разной интенсивности (Повышенная анаэробная, Базовая анаэробная, Лактатный порог, Повышенная аэробная и Базовая аэробная) рассчитываются на основании резерва сердечного ритма (HRR), который определяется путем подсчета разницы между максимальным пульсом и пульсом в покое.
- После начала тренировки значение пульса будет отображаться на экране носимого устройства в реальном времени. После завершения тренировки вы можете просмотреть записи о средней частоте пульса, максимальной частоте пульса и зоне пульса на экране результатов тренировки.

-  Во время тренировки пульс в реальном времени не будет отображаться на носимом устройстве, если вы снимете его, но устройство продолжит выполнять поиск сигнала пульса в течение некоторого времени. Измерение пульса возобновится, когда вы снова наденете устройство.
- В разделе **Записи занятий** в приложении **Huawei Health (Здоровье)** доступны графики, по которым можно отследить изменения частоты пульса, а также средний и максимальный пульс для каждой тренировки.

Уведомление о высоком пульсе во время тренировки

Ваше носимое устройство будет вибрировать и отображать уведомление, когда пульс во время тренировки будет превышать верхнее пороговое значение в течение определенного периода времени.

- 1 Выберите **Huawei Health (Здоровье) > Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки** и включите переключатель для опции **Высокий пульс**.
 - 2 Нажмите **Порог пульса**, настройте верхний лимит, отвечающий вашим потребностям, и нажмите **ОК**.
-  Если вы выключили функцию голосовых подсказок во время индивидуальных тренировок, уведомления будут поступать в виде вибросигналов и карточек, без аудиоуведомлений.

Измерение уровня кислорода в крови (SpO₂)

-  Для использования данной функции обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health (Здоровье)** до последней версии.
- Для точных результатов измерений затяните ремешок устройства на расстоянии толщины одного пальца над запястной костью. Убедитесь, что зона датчика касается вашей кожи, что между устройством и вашей рукой нет посторонних предметов.

Однократное измерение уровня кислорода в крови (SpO₂)

- 1 Убедитесь, что носимое устройство надето правильно, и не двигайтесь.
- 2 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, проведите вверх или вниз по экрану, найдите опцию **SpO₂** () и нажмите на нее.
- 3 Нажмите **Измерить**. (Фактический вид интерфейса устройства может отличаться).
- 4 После начала измерения уровня SpO₂ не двигайтесь. Экран устройства должен быть направлен вверх.

Автоматическое измерение уровня кислорода в крови (SpO2)

1 Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, нажмите на опцию **Устройства**, выберите карточку устройства, чтобы перейти к экрану сведений устройства. Нажмите **Мониторинг показателей здоровья**, включите или выключите переключатель опции **Автоизмерение SpO₂**.

i Когда включена функция **Автоизмерение SpO₂**, устройство автоматически измеряет и записывает ваш уровень кислорода в крови (SpO₂), когда вы находитесь в состоянии покоя. Этот показатель особенно важен, когда вы спите или находитесь в высокогорной местности.

2 Нажмите **Уведомление о низком SpO₂**, чтобы настроить минимальное значение уровня SpO₂, при котором устройство будет уведомлять вас об этом, когда вы бодрствуете.

Просмотр данных уровня кислорода в крови (SpO2)

Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, выберите карточку **SpO₂** и выберите дату, чтобы посмотреть ваши данные измерения SpO₂ за этот день.

Измерение уровня стресса

Измерение уровня стресса

Корректно наденьте устройство и не двигайтесь, пока измеряете уровень стресса.

- Однократное измерение уровня стресса

Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, нажмите на карточку **Стресс** и выберите опцию **Тест на стресс**, чтобы начать однократное измерение уровня стресса. Нажмите **Калибровка** и следуйте инструкциям на экране, чтобы настроить эту функцию.

- Периодическое измерение уровня стресса

Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, выберите **Мониторинг показателей здоровья > Тест уровня стресса**, включите переключатель **Автоматическое измерение уровня стресса**, следуя инструкциям на экране, чтобы настроить эту функцию. Периодическое измерение уровня стресса будет выполняться автоматически, когда вы правильно надеваете устройство.

i При употреблении веществ, содержащих кофеин, никотин, алкоголь, или психоактивных веществ результат теста на стресс может быть неточным. На точность результатов измерения уровня стресса также может влиять наличие у пользователя болезней сердца или астмы, ранее выполненные тренировки или некорректное ношение устройства.

Просмотр результатов измерения уровня стресса

- На носимом устройстве:

Откройте список приложений, нажмите **Стресс** () , чтобы посмотреть изменение уровня стресса в течение дня, в том числе диаграмму изменения уровня стресса и различные уровни стресса.

- В приложении **Huawei Health (Здоровье)**:

Вы можете посмотреть последние данные измерений уровня стресса и уровень стресса на карточке **Стресс**. Нажмите на карточку, чтобы посмотреть кривые изменения уровня стресса за день, неделю, месяц или год и соответствующие рекомендации.

 Устройство не предназначено для использования в медицинских целях. Все данные приведены для справки.

Напоминание о необходимости встать

Когда напоминания функции **Вставания** включены, устройство будет отслеживать вашу активность каждый интервал времени в течение дня (по умолчанию один интервал составляет 60 минут). Устройство будет вибрировать и отображать напоминание (его экран будет загораться), чтобы вы встали и подвигались, если вы сидели дольше часа с 08:00 до 12:00 и с 14:30 до 21:00.

Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, нажмите на опцию **Мониторинг показателей здоровья** и включите или выключите переключатель для функции **Вставания**.

-  Когда включен режим **Не беспокоить**, вы не будете получать напоминания функции **Вставания** в соответствующие периоды времени.
- Вы также не будете получать напоминания функции **Вставания**, если носимое устройство определит, что вы спите.

Календарь цикла

Активация приложения

- 1** Чтобы активировать эту функцию, сначала нужно привязать часы к приложению **Huawei Health (Здоровье)** на телефоне. Затем выберите **Huawei Health (Здоровье) > Здоровье > Календарь цикла**, примите положения уведомления о конфиденциальности, настройте данные вашего менструального цикла и нажмите **Начать**.
- 2** Когда вы наденете часы, на них отобразится уведомление об активации приложения. Если устройство не надето, это уведомление сохранится в центре сообщений.
Нажмите **Открыть приложение**, чтобы перейти на главный экран приложения **Календарь цикла**.
Нажмите **ОК**, чтобы вернуться к предыдущему экрану.

Запись и просмотр сведений цикла на часах

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, найдите и выберите **Календарь цикла**, чтобы открыть главный экран этого приложения, на котором представлен календарь цикла. Нажмите на значок  справа от названия приложения, чтобы переключиться между режимом отображения по месяцам и графиком.
- 2 Нажмите на опцию **Изменить** или на значок , чтобы настроить **Начало** и **Конец** менструации. Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть информацию в формате **Сводка**. Проведите вверх снова, чтобы записать симптомы. Проведите вверх еще раз, чтобы перейти к экрану **Еще** и посмотреть раздел **Справка**.
- 3 На экране сведений **в режиме отображения по месяцам** проведите влево или вправо, чтобы посмотреть сведения предыдущего цикла и прогноз трех последующих циклов.

Запись сведений цикла в приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Выберите **Huawei Health (Здоровье) > Здоровье > Календарь цикла**, следуя инструкциям на экране, загрузите пакет данной функции и укажите ваши данные. Если вы не можете найти карточку **Календарь цикла**, нажмите **Изменить**, чтобы добавить ее на главный экран приложения.
- 2 Перейдите на экран **Календарь цикла**, включите переключатели **Менструальный период начался** и **Менструальный период закончился** для конкретных дат, чтобы зафиксировать длительность менструации. Вы также можете записать ваши **Симптомы**.
- 3 На экране **Календарь цикла** нажмите на значок  в правом верхнем углу, затем нажмите **Настройки**, чтобы настроить длительность менструации и всего цикла, включите или выключите переключатель **Напоминания** согласно вашим предпочтениям.
Нажмите **Записи периодов**, чтобы посмотреть показатели **Ср. период менструации** и **Ср. цикл**.
Нажмите **Все данные**, чтобы посмотреть архивные данные.

Тренировка

Запуск индивидуальной тренировки

Запуск тренировки на носимом устройстве

- 1 На носимом устройстве откройте список приложений и нажмите **Тренировки** () .
- 2 Проведите вверх или вниз для навигации по экрану, выберите нужную вам тренировку. Или проведите вверх по экрану и нажмите **Настроить**, чтобы добавить другие режимы тренировок.
 -  Чтобы удалить тренировку:
Выберите **Тренировки** в списке приложений, проведите вверх по экрану, чтобы найти опцию **Настроить**, и нажмите на нее, затем выберите тип тренировки для удаления и нажмите , чтобы удалить его из списка тренировок. Вы можете нажать , чтобы изменить порядок отображения.
- 3 Нажмите на значок тренировки, чтобы начать тренировку.
- 4 Когда экран включен, нажмите и удерживайте верхнюю кнопку для завершения тренировки. Вы можете нажать верхнюю кнопку, чтобы приостановить тренировку, нажать на значок , чтобы возобновить тренировку, или нажать на значок , чтобы завершить тренировку.
 -  . Перейдите в раздел **Тренировки > Настройки тренировки** и включите переключатель **Всегда включен**, чтобы экран оставался включенным во время тренировки.

Запуск тренировки в приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Когда ваше носимое устройство привязано к приложению **Huawei Health (Здоровье)**, начните тренировку (например, однократную тренировку или тренировочный курс) в приложении.
- 2 В приложении **Huawei Health (Здоровье)** нажмите на значок , чтобы поставить тренировку на паузу, нажмите на значок , чтобы продолжить тренировку, и нажмите и удерживайте значок , чтобы завершить тренировку. Таким образом, устройство будет останавливать, возобновлять или завершать тренировку.

- Во время тренировки такие данные, как время и расстояние, будут отображаться и на устройстве, и в приложении **Huawei Health (Здоровье)**.
- Если значение расстояния или длительности тренировки слишком короткое, данные тренировки не будут зафиксированы.
- После завершения тренировки в приложении **Huawei Health (Здоровье)** будут отображаться данные, зафиксированные и носимым устройством, и телефоном. Данные не будут отображаться на носимом устройстве.

Персонализация планов беговых тренировок

Устройство предоставляет набор научно обоснованных персонализированных планов тренировок, которые помогут вам достичь целей согласно вашему графику и своевременно завершить план, а также скорректируют содержимое и уровень сложности последующих курсов на основании уровня вашей физической подготовки и обратной связи.

Создание плана бега

Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, выберите **Упражнение**, затем выберите **План** и нажмите на карточку **План бега с ИИ**.

Выберите план бега, отвечающий вашим потребностям, следуя инструкциям на экране, завершите создание плана. План будет автоматически синхронизирован с вашим носимым устройством при его подключении к приложению Huawei Health (Здоровье).

Просмотр и запуск плана бега

На носимом устройстве

Откройте список приложений, выберите **Тренировка > Курсы и планы > Планы тренировок**, нажмите **Просмотр плана**, чтобы посмотреть ваш план бега, или нажмите на значок тренировки, чтобы начать ее.

На телефоне

В приложении **Huawei Health (Здоровье)** перейдите на экран **Упражнение** или **Я**, выберите **План**, чтобы посмотреть ваш план тренировки. Нажмите на дату, чтобы посмотреть сведения соответствующего плана и начать тренировку, которая будет синхронизирована с носимым устройством.

Завершение плана тренировок

Выберите **Huawei Health (Здоровье) > Упражнение > План**, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и нажмите на опцию **Завершить план**.

Другие настройки

Выберите **Huawei Health** (Здоровье) > **Упражнение** > **План**, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и выполните следующие действия:

- Нажмите **Просмотр плана**, чтобы посмотреть сведения вашего плана.
- Нажмите **Синхронизация с носимым устройством**, чтобы синхронизировать план с вашим устройством.
- Нажмите **Настройки плана**, чтобы выполнить персональную настройку дней тренировок, параметров напоминаний и функции синхронизации данных с Календарем.

Просмотр статуса тренировки

Откройте список приложений на устройстве, выберите опцию **Статус тренировки** () и проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть данные, включая **статус восстановления, тренировочную нагрузку и максимальное потребление кислорода (VO2Max)**.

- Индекс бега — это комплексный показатель, который отражает выносливость и эффективность техники бегуна. Обычно бегуны с высоким индексом бега (RAI) достигают лучших результатов в соревнованиях.
- Статус восстановления отражает состояние восстановления после усталости, вызванной последствиями последней тренировки. Чем выше интенсивность тренировки, тем больше времени потребуется для восстановления.
- Вы можете посмотреть нагрузку тренировки за последние семь дней, чтобы определить ваш фитнес-статус. Устройство собирает ваши данные о нагрузке тренировки в режимах тренировок, которые осуществляют мониторинг пульса.
- Максимальное потребление кислорода (VO2Max) — это наибольшее количество кислорода, которое организм способен потреблять при интенсивных физических нагрузках. Это важный показатель аэробных способностей организма.

Просмотр сведений о тренировке

Просмотр сведений о тренировке на устройстве

- 1 На устройстве откройте список приложений и нажмите **Записи тренировок**.
- 2 Выберите запись о тренировке, чтобы посмотреть подробную информацию. На устройстве будут отображены различные данные о ваших тренировках.

Просмотр записей о тренировках в приложении Huawei Health (Здоровье)

Вы также сможете посмотреть подробные сведения о тренировке в разделе **Здоровье** > **Записи занятий** в приложении **Huawei Health (Здоровье)**.

Удаление записи о тренировке

Нажмите и удерживайте запись о тренировке на экране **Записи занятий** в приложении **Huawei Health (Здоровье)** и удалите ее. Эта запись по-прежнему будет доступна в разделе **Записи тренировок** на устройстве.

-  Записи тренировок не хранятся бессечно на носимом устройстве. При создании новых записей тренировок более старые записи удаляются. Если запись тренировки на устройстве была синхронизирована с приложением **Huawei Health (Здоровье)**, при ее удалении с устройства запись в приложении не будет удалена.

Автоопределение статуса тренировки

- 1 Откройте список приложений, перейдите в **Настройки > Настройки тренировки** и включите переключатель опции **Определение тренировки**.
 - 2 После включения данной функции при обнаружении повышенной активности ваше носимое устройство напомнит вам о необходимости начать тренировку. Вы можете проигнорировать это уведомление или нажать на значок режима тренировка, чтобы начать тренировку.
-  Ваше устройство автоматически определяет, что началась тренировка, и отправляет соответствующее напоминание, только когда ваша поза и интенсивность активности соответствуют определенным требованиям в течение некоторого периода времени.
 - Когда интенсивность активности ниже определенных требований некоторый период времени, устройство напомнит вам о необходимости завершить тренировку. Вы можете проигнорировать такое уведомление или завершить тренировку.

Дополнительная информация

Зарядка

Зарядка устройства

Совместите металлические контакты на зарядной панели с контактами на задней панели устройства, а затем положите устройство и зарядную панель на плоскую поверхность. Подключите зарядную панель к источнику питания. Экран устройства загорится, и отобразится уровень заряда батареи.



- i • Рекомендуется использовать зарядное устройство и адаптер питания HUAWEI для зарядки вашего устройства либо использовать зарядную панель и адаптер питания, отвечающие требованиям и стандартам безопасности. Зарядные панели и портативные аккумуляторы, которые не соответствуют стандартам безопасности, могут вызывать проблемы, такие как медленная зарядка и перегрев. Соблюдайте меры предосторожности при использовании таких зарядных устройств. Чтобы не сомневаться в подлинности зарядного устройства и адаптера питания HUAWEI, рекомендуется приобретать их в официальном магазине Huawei.
- Зарядная панель не является водонепроницаемой. Не допускайте попадания жидкости на порт для зарядки, металлические контакты и носимое устройство в процессе зарядки.
- Поверхность зарядной панели также должна быть чистой. Убедитесь, что носимое устройство правильно расположено на панели. На экране устройства должен отображаться статус зарядки. Избегайте контакта металлических предметов с металлическими контактами на зарядной панели во избежание короткого замыкания и иных потенциально опасных ситуаций.
- Когда на экране устройства отображается 100%, это означает, что батарея полностью заряжена, и устройство автоматически перестает заряжаться. Уберите устройство с зарядной панели и отключите адаптер питания.
- Если вы не планируете использовать носимое устройство в течение длительного периода времени, заряжайте его батарею один раз в два–три месяца в целях продления срока службы батареи.
- У каждой батареи есть определенное количество циклов зарядки. Когда время работы батареи значительно сократится по сравнению с первоначальными показателями, обратитесь в авторизованный сервисный центр Huawei для замены батареи.
- Не заряжайте и не используйте устройство в потенциально опасных местах. Убедитесь, что вокруг нет легковоспламеняющихся или взрывоопасных веществ. Перед использованием зарядной панели убедитесь, что в ее USB-порте отсутствуют жидкость и посторонние предметы. Не допускайте попадания жидкостей и воспламеняющихся веществ на зарядную панель или устройство в процессе зарядки. Когда зарядная панель подключена к источнику питания, не трогайте ее металлические контакты.
- Зарядная панель оснащена магнитом. Если устройство «отталкивается» от зарядной панели при попытке его зарядить, измените его положение и повторно подключите к зарядной панели. Поскольку зарядная панель оснащена магнитом, она может притягивать металлические предметы. Перед зарядкой убедитесь, что они отсутствуют, и очистите зарядную панель.

- Не храните и не используйте зарядную панель в течение длительного времени в местах с высокой температурой или с источниками сильных электромагнитных помех, так как это может вызвать размагничивание и другие неисправности.

Проверка уровня заряда батареи

Способ 1. Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана устройства, чтобы открыть меню значков, в котором можно проверить уровень заряда батареи.

Способ 2. Подключите устройство к источнику питания и проверьте уровень заряда на экране с информацией о зарядке.

Способ 3. Проверьте уровень заряда батареи на рабочем экране устройства, если циферблат поддерживает отображение этой информации.

Способ 4. Если устройство подключено к приложению **Huawei Health (Здоровье)**, откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений об устройстве и посмотрите заряд батареи.

Уведомление о низком уровне заряда батареи

Когда уровень заряда батареи опустится до 10%, устройство завибрирует и отобразит уведомление о низком уровне заряда батареи и необходимости подключения к зарядному устройству.

Функция Заставка

Функция Заставка обеспечивает постоянное отображение заставки на экране в энергоэффективном режиме, чтобы вы всегда могли проверить время и дату, не выполняя абсолютно никаких действий. После включения функции заставки вы можете выбрать, какой циферблат будет отображаться при поднятии запястья — основной циферблат или циферблат-заставка.

 После включения функции постоянного отображения время работы батареи часов может снизиться.

- 1** Откройте список приложений, перейдите в **Настройки > Циферблат и рабочий экран** и включите функцию **Заставка**.
- 2** Включите заставку, при этом будет настроен и стиль основного циферблата по умолчанию.
- 3** Выберите функцию **Включение заставки поднятием руки** или **Включение циферблата поднятием руки** в зависимости от ваших предпочтений.

HUAWEI Assistant·TODAY

Экран HUAWEI Assistant·TODAY предоставляет быстрый и удобный доступ к информации о погоде.

Открытие и закрытие экрана HUAWEI Assistant·TODAY

Проведите вправо по рабочему экрану устройства, чтобы перейти к экрану HUAWEI Assistant·TODAY. Проведите по экрану влево, чтобы закрыть экран HUAWEI Assistant·TODAY.

Аудиоконтроль

Убедитесь, что устройство сопряжено с приложением **Huawei Health** (Здоровье). На часах перейдите на экран HUAWEI Assistant·TODAY, используйте карточку аудиоконтроля для управления воспроизведением музыки как на телефоне, так и на часах. (Управление воспроизведением музыки на часах доступно, только когда музыка воспроизводится на телефоне).

Передача и настройка циферблатов с помощью OneHop

Используя OneHop, вы можете легко превратить изображения, хранящиеся в приложении Галерея на телефоне, в циферблаты вашего носимого устройства. Если вы хотите использовать изображения, сохраненные в облаке, перед выполнением передачи загрузите их на устройство. Вы можете передать больше одного изображения. Нажимайте на рабочий экран устройства, чтобы переключаться между изображениями. Наслаждайтесь несколькими персонализированными циферблатами.

-  • Перед использованием этой функции обновите приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последней версии и убедитесь, что носимое устройство подключено к телефону.
- Данная функция доступна только при сопряжении устройства с телефоном HUAWEI с поддержкой NFC. Ваше носимое устройство также должно поддерживать NFC.

- 1** Включите NFC на телефоне.
- 2** Откройте приложение Галерея на телефоне, выберите изображения, которые вы хотите передать, и поднесите телефон областью датчика NFC на задней панели к циферблату.
- 3** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) и перейдите на экран сведений об устройстве. На вкладке **Циферблаты** выберите **Еще > Я > На часах > Галерея**. В этом разделе будут отображаться переданные вами изображения. Здесь вы можете настроить стиль и вид согласно вашим предпочтениям.

Управление циферблатами

Обновите систему часов и приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последней версии, чтобы иметь возможность выбрать циферблат из широкого набора доступных в Магазине циферблатов. Пусть ваши часы действительно отражают ваше настроение!

Изменение циферблата часов

- 1 Нажмите и удерживайте область на рабочем экране, не отпускайте палец, пока устройство не завибрирует, чтобы перейти на экран настроек циферблата.
- 2 Проведите влево или вправо по экрану или поверните верхнюю кнопку, чтобы выбрать нужный циферблат. Вы также можете провести вправо до крайнего экрана, нажать **+**, провести вверх и вниз, чтобы выбрать понравившийся циферблат.
 -  Некоторые циферблаты можно настраивать. Вы можете нажать на опцию **Настроить** в нижней части циферблата, чтобы настроить отображаемый контент.

Установка и изменение циферблата с помощью телефона

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, найдите вкладку **Циферблаты** и нажмите на опцию **Еще**.
- 2 Выберите понравившийся циферблат или введите запрос в поисковой строке в правом верхнем углу экрана, чтобы найти дизайн, который вам подойдет.
 - a Если циферблат не был установлен, нажмите **Установить**. После установки циферблат автоматически изменится на новый.
 - b Если циферблат был установлен, нажмите **Настроить по умолчанию**, чтобы использовать его.
 -  Данные, указанные на экране сведений о циферблате, — это объем памяти, необходимый для загрузки и установки циферблата.

Удаление циферблата

В приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, найдите вкладку **Циферблаты** и нажмите на опцию **Еще**.
- 2 Нажмите **Я**, проведите вверх по экрану, нажмите и удерживайте любой установленный циферблат или нажмите **Изменить**, затем нажмите на значок **x** в правом верхнем углу циферблата, чтобы удалить его.
 -  Циферблаты из Галереи и циферблаты «Стиль» удалить невозможно.
 - Если вы удалили купленный циферблат, вам нужно повторно установить его. Его не нужно покупать повторно.

На носимом устройстве:

- 1 Нажмите и удерживайте область на рабочем экране, не отпускайте палец, пока устройство не завибрирует, чтобы перейти на экран настроек циферблата.

- 2 Проведите вверх из нижнего края экрана устройства и нажмите **Удалить**, чтобы удалить циферблат. Вы можете снова загрузить удаленный циферблат из Магазина циферблатов.

Отправка циферблата

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) и перейдите на экран сведений об устройстве. На вкладке **Циферблаты** выберите **Еще > Я > На часах**, нажмите на циферблат, затем нажмите на кнопку отправки в правом верхнем углу экрана, чтобы отправить циферблат.

Звуки и вибрация

Настройка громкости мелодии вызова

- 1 Перейдите к списку приложений и выберите **Настройки > Звуки и вибрация > Громкость сигнала**.
- 2 Проведите вверх или вниз, чтобы настроить громкость мелодии вызова.

Выключение и включение звука

- 1 Перейдите к списку приложений и выберите **Настройки > Звуки и вибрация**.
- 2 Включите или выключите функцию **Выключить звук**.

Виброотклик поворотной кнопки

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в **Настройки > Звуки и вибрация**.
- 2 Включите функцию **Виброотклик поворотной кнопки**, чтобы чувствовать вибрацию при каждом повороте поворотной кнопки. Вы можете выключить эту функцию согласно вашим потребностям.

Обновления

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, а затем нажмите на опцию **Обновление ПО**. Телефон автоматически проверит наличие доступных обновлений. Обновите устройство, следуя инструкциям на экране.

- На экране **Обновление ПО** в приложении **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на значок настроек в правом верхнем углу экрана и включите функцию **Автозагрузка пакетов обновлений по сети WLAN**, чтобы новые версии ПО автоматически отправлялись на ваше носимое устройство, после чего на нем будет отображаться соответствующее уведомление об обновлении. Затем обновите устройство, следуя инструкциям на экране.
- Перед обновлением убедитесь, что уровень заряда батареи устройства выше 20%. Кроме того, не рекомендуется заряжать устройство в процессе обновления, так как это может замедлить этот процесс.
- Во время установки обновления Bluetooth на устройстве автоматически отключится. Он снова автоматически включится после завершения обновления.

Уровень водонепроницаемости и пыленепроницаемости носимых устройств и сценарии их использования

Водо- и пыленепроницаемость означает, что носимое устройство защищено от проникновения воды и пыли, которые могут повредить внутренние компоненты и материнскую плату.

- При условиях испытаний, описанных в таблице ниже, нормальная температура воздуха варьируется от +15°C до +35°C, относительная влажность варьируется от 25% до 75%, а атмосферное давление — от 86 кПа до 106 кПа (нормальное атмосферное давление составляет 101,325 кПа).

Уровень водо- и пыленепроницаемости	Определение уровня	Описание
-------------------------------------	--------------------	----------

Водопроницаемость — это не постоянное свойство. Оно может ухудшаться со временем. Приведенные ниже условия могут повлиять на свойство водонепроницаемости носимого устройства, и их нужно избегать. Повреждения, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту.

Использование ультразвукового очистителя, щадящих щелочных или кислотных моющих средства для очистки устройства.

Устройство упало с большой высоты или было повреждено в результате взаимодействия с другими предметами.

Устройство находилось в контакте с щелочными веществами, например с мылом или мыльной водой во время принятия душа или ванны.

Устройство находилось в контакте с парфюмерией, растворителями, моющими средствами, кислотными веществами, пестицидами, эмульсиями, солнцезащитными или увлажняющими кремами или краской для волос.

Устройство заряжалось, будучи влажным.

 Водо- и пылезащитные характеристики относятся только к корпусу часов.

Остальные компоненты, включая ремешок и зарядную панель, не являются водо- и пыленепроницаемыми.

Используйте устройство в соответствии с инструкциями, представленными на официальном веб-сайте Huawei или в кратком руководстве пользователя, которое входит в комплект поставки устройства. При наличии повреждений, возникших в результате ненадлежащего использования устройства, бесплатный гарантийный ремонт не осуществляется.