

Содержание

Начало работы

Функции кнопок и управление экраном	1
Сопряжение с телефоном на базе EMUI/Android	2
Сопряжение с iPhone	3
Управление циферблатами	4
Настройка пользовательских карточек	4

Тренировки

Запуск индивидуальной тренировки	6
Просмотр записей о тренировках	7
Просмотр индекса бега (RAI)	7
Статус тренировки	8
Просмотр данных ежедневной активности	8

Отслеживание состояния здоровья

Мониторинг сна	9
Напоминание о необходимости движения	10
Измерение пульса	10
Измерение уровня кислорода в крови (SpO2)	12
Уведомление о превышении порогового значения пульса	13
Тест на стресс	13
Дыхательные упражнения	14

Помощник

Настройка будильника	15
Удаленная съемка	15
Управление воспроизведением музыки	16
Управление сообщениями	16
Фонарик	17
Получение отчетов о погоде	17

Дополнительная информация

Включение, выключение и перезагрузка	19
Зарядка	19
Настройка стильного циферблата	22
Настройка циферблата-заставки	22
Настройка циферблатов с изображением из Галереи	23
Настройка режима Не беспокоить	23
Блокировка и разблокировка	24
Настройка времени и языка	25
Регулировка длины или замена ремешка	25

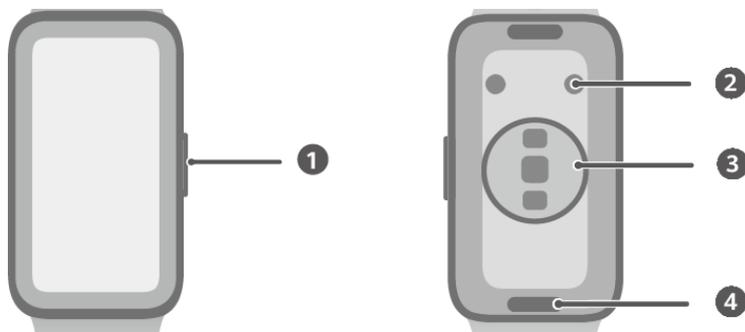
Уровень водонепроницаемости и пыленепроницаемости
носимых устройств и сценарии их использования

25

Начало работы

Функции кнопок и управление экраном

- оснащены сенсорным экраном с поддержкой управления жестами касания (включая проведение вверх, вниз, влево и вправо, нажатие, нажатие и удержание).



1. Боковая кнопка
2. Зарядный порт
3. Зона датчиков
4. Кнопка быстрой фиксации ремешка

Действие	Функция	Примечание
Нажатие на боковую кнопку.	<ul style="list-style-type: none">• Если экран выключен, нажмите на боковую кнопку, чтобы включить его.• Если на экране отображается циферблат, нажмите на боковую кнопку, чтобы открыть список приложений.• Если на экране отображается другой экран (не циферблат), нажмите на боковую кнопку, чтобы вернуться на экран циферблата.	Данная функция недоступна в некоторых сценариях, например при поступлении входящего вызова, или тренировки.
Нажатие и удержание боковой кнопки.	Включение, выключение, перезагрузка устройства.	-
Проведение влево или вправо по рабочему экрану.	Переключение между экранами.	-

Действие	Функция	Примечание
Проведение вправо по экрану (не по рабочему экрану).	Возврат к предыдущему экрану.	-
Проведение вверх по рабочему экрану.	Просмотр уведомлений.	-
Проведение вниз по рабочему экрану.	Просмотр меню быстрого доступа.	-
Нажатие на экран.	Выбор и подтверждение выбора.	-
Нажатие и удержание на рабочем экране.	Смена циферблата.	-

Сопряжение с телефоном на базе EMUI/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.
Если вы еще не установили данное приложение, перейдите в магазин приложений вашего телефона, загрузите и установите его. Вы также можете отсканировать QR-код ниже, чтобы загрузить и установить приложение.



- 2 Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)** и перейдите в раздел **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**. Выберите носимое устройство, с которым хотите выполнить сопряжение, и нажмите **ПРИВЯЗАТЬ**.
Вы также можете нажать **Поиск**, 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**, загрузите и установите приложение. Вы также можете отсканировать QR-код ниже, чтобы загрузить и установить приложение.



- 2 Откройте приложение **HUAWEI Health (Здоровье)** и перейдите в раздел **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.
 - а Поместите носимое устройство рядом с телефоном. Откройте приложение **HUAWEI Health (Здоровье)** на телефоне, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и нажмите **Добавить**. Выберите носимое устройство, с которым хотите выполнить сопряжение, и нажмите **ПРИВЯЗАТЬ**.
Вы также можете нажать **Поиск**, чтобы отсканировать QR-код, отображаемый на носимом устройстве, и инициировать сопряжение.

- b** Когда на носимом устройстве отобразится запрос на сопряжение, нажмите **✓**. Когда появится всплывающее окно приложения **HUAWEI Health (Здоровье)** с запросом на сопряжение по Bluetooth, нажмите **Сопрячь**. Появится другое сообщение с просьбой предоставить право отображения уведомлений телефона на носимом устройстве. Нажмите **Разрешить**.
- c** Подождите несколько секунд, пока на экране приложения **HUAWEI Health (Здоровье)** не появится уведомление о том, что сопряжение выполнено. Нажмите на значок **Готово**, чтобы выполнить сопряжение.

Управление циферблатами

Изменение стиля циферблата

- Способ 1: коснитесь рабочего экрана и не отпускайте палец, пока устройство не завибрирует. Когда изображение на рабочем экране уменьшится и отобразятся доступные циферблаты, проведите влево или вправо, чтобы выбрать понравившийся циферблат и установить его.
- Способ 2:
На устройстве перейдите в **Настройки > Циферблат > Циферблат**, проведите влево или вправо, чтобы выбрать понравившийся циферблат и установить его.
- Способ 3: убедитесь, что устройство подключено к приложению **Huawei Health (Здоровье)**. Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений об устройстве, выберите раздел **Циферблаты**, затем нажмите **Еще**, выберите понравившийся циферблат и установите его. После установки циферблат автоматически изменится на выбранный. Вы также можете нажать на установленный циферблат, затем нажать **Настроить по умолчанию**, чтобы переключиться на него.

Удаление циферблата

откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений об устройстве, выберите раздел **Циферблаты**, перейдите в **Еще > Я > Изменить** и нажмите на значок в виде крестика в правом верхнем углу экрана, чтобы удалить циферблат.

Настройка пользовательских карточек

Добавление пользовательских карточек

- 1** Перейдите в **Настройки > Пользовательские карточки**.
- 2** Нажмите на значок  и выберите карточки, которые вы хотите отображать на экране, например **Сон**, **Стресс** и **Пульс**. Карточки могут отличаться в зависимости от устройства.
- 3** Чтобы просмотреть пользовательские карточки после их добавления, проведите влево или вправо по рабочему экрану.

Перемещение или удаление карточек



- Чтобы переместить добавленную карточку, нажмите на значок , расположенный справа от карточки.
- Чтобы удалить добавленную карточку, нажмите на значок x, расположенный слева от карточки.

Тренировки

Запуск индивидуальной тренировки

Запуск тренировки с помощью вашего устройства

- 1 Откройте список приложений и выберите **Тренировки** ().
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать тренировку, которую хотите выполнить.
- 3 Нажмите на значок тренировки, чтобы начать тренировку.
- 4 Когда экран включен, нажмите и удерживайте боковую кнопку для завершения тренировки. Вы можете нажать на эту кнопку, чтобы приостановить тренировку, нажать на значок , чтобы возобновить тренировку, или нажать на значок , чтобы завершить тренировку.



- Нажмите на значок  рядом с режимом тренировки, чтобы установить цели, напоминания и т.д.
- После завершения тренировки вы можете посмотреть такие данные, как длительность тренировки, количество сожженных калорий, график показаний вашего пульса, изменение частоты пульса, средний пульс и зона пульса.

Запуск тренировки с помощью приложения Huawei Health (Здоровье)

- 1 Когда ваше устройство подключено 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.

Просмотр записей о тренировках

Просмотр записей о тренировках на устройстве

- 1 Откройте список приложений на устройстве и выберите раздел **Записи**.
- 2 Выберите запись о тренировке, чтобы просмотреть подробную информацию. На устройстве будут отображены различные данные о ваших тренировках.

Просмотр записей о тренировках в приложении Huawei Health (Здоровье)

Вы можете посмотреть подробные данные тренировки в разделе **Данные упражнений** на экране **Здоровье** в приложении Huawei Health (Здоровье).

Удаление записи о тренировке

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

Просмотр индекса бега (RAI)

Индекс бега (RAI) — это комплексный показатель, который отражает выносливость и эффективность техники бегуна. Он основан на лучших показателях времени бегуна. Обычно бегуны с высоким индексом бега достигают лучших результатов в соревнованиях.

Общая информация

- Для использования данной функции обновите ПО часов и приложение Huawei Health (Здоровье) до последней версии.
- Функция индекса бега доступна только для тренировок по бегу на улице и курсов бега, которые длятся более 12 минут. Данная функция не поддерживается во время тренировок по бегу на беговой дорожке.

Просмотр индекса бега

- На носимом устройстве:
 - 1 Перейдите в раздел **Настройки** > **Циферблат и рабочий экран** > **Рабочий экран** и выберите опцию **Сетка**, чтобы настроить отображение приложений в виде сетки.
 - 2 Нажмите на значок , чтобы посмотреть индекс бега.
- На телефоне: откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Упражнение** > **Бег на улице** > **Общее расстояние пробежки (км)**, затем выберите запись о беговой тренировке и выберите опцию **График**, чтобы просмотреть данные физической нагрузки, такие как индекс бега, темп бега и уровень тренировочной нагрузки.

Статус тренировки



Откройте список приложений на устройстве, выберите опцию **Статус тренировки** () и проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть данные, включая индекс бега, 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 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 отслеживают пульс.
- Максимальное потребление кислорода (VO2Max) — это наибольшее количество кислорода, которое вы потребляете при интенсивных физических нагрузках. Это важный показатель аэробных способностей организма.

Просмотр данных ежедневной активности

Правильно наденьте устройство, чтобы оно автоматически регистрировало данные ежедневной активности, в том числе количество шагов, пройденное расстояние и количество сожженных калорий.

Способ 1. Просмотр данных активности на устройстве

Откройте список приложений на устройстве и выберите **Записи активностей**. В этом разделе вы можете посмотреть ваши данные, в том числе количество шагов, количество сожженных калорий, пройденное расстояние, количество часов физической активности, а также длительность средних и высокоинтенсивных нагрузок.

Способ 2. Просмотр данных активности в приложении Huawei Health (Здоровье)

Вы можете посмотреть данные активности на рабочем экране приложения Huawei Health (Здоровье) или на экране сведений об устройстве.

-  Чтобы данные ежедневной активности отображались в приложении Huawei Health (Здоровье), убедитесь, что устройство подключено к приложению Huawei Health (Здоровье).
- Данные активности обнуляются в полночь.

Отслеживание состояния здоровья

Мониторинг сна

Убедитесь, что устройство надето правильно. Устройство автоматически запишет продолжительность вашего сна и определит, находитесь ли вы в фазе глубокого, легкого, быстрого сна или бодрствуете.

Настройки режима сна

- 1 Проведите вниз по экрану часов, нажмите и удерживайте значок , чтобы перейти на экран настроек и настроить **Режим Сон**. Вы также можете открыть список приложений на устройстве, нажать на значок , провести вверх по экрану и перейти в раздел **Режим Сон**, чтобы открыть экран настроек.
- 2 Включите функцию **Автоматически** или нажмите **Добавить время**, чтобы настроить такие параметры, как **Отход ко сну**, **Пробуждение** и **Повтор**, а затем нажмите **ОК**.

Запись данных сна

-  • Когда функция **Автоматически** включена, устройство распознает, что вы спите, и автоматически выключает функцию постоянного отображения, уведомления (включая уведомления о входящих вызовах), функцию активации экрана поднятием запястья и другие функции, чтобы ничто не беспокоило вас во время сна.
 - Когда функция **Автоматически** включена, устройство переходит в Простой режим.
- Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, откройте экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > HUAWEI TruSleep™** и включите переключатель для функции **HUAWEI TruSleep™**. Когда данная функция включена, устройство может с высокой точностью распознавать, когда вы засыпаете, просыпаетесь, а также определять, находитесь ли вы в фазе глубокого, легкого или быстрого сна. Часы осуществляют анализ качества сна, предоставляет информацию и рекомендации, которые помогут вам улучшить качество сна.

Просмотр данных сна

- Откройте приложение **Сон** () на устройстве, чтобы посмотреть последние записи данных ночного и дневного сна.
- Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран **Здоровье**, нажмите на карточку **Сон**, чтобы посмотреть данные сна за день, неделю, месяц или год.

Напоминание о необходимости движения

Когда функция **Напоминание** включена, устройство будет поэтапно отслеживать вашу активность в течение дня (по умолчанию проверка выполняется каждый час).

Устройство завибрирует и экран включится, чтобы напомнить вам о необходимости движения, если вы не двигались в течение заданного периода.

Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите **Мониторинг показателей здоровья** и включите функцию **Напоминание**.

-  Устройство не будет вибрировать, чтобы напомнить вам о необходимости движения, если включен режим **Не беспокоить**.
- Устройство не будет вибрировать, если оно распознало, что вы спите.
- Напоминания о необходимости движения отправляются с 8:00 до 12:00 и с 14:30 до 21:00.

Измерение пульса

-  На измерение могут повлиять внешние факторы, например низкая температура окружающего воздуха, движения руки или наличие татуировок на руке.
- Не двигайтесь и убедитесь, что ваше устройство плотно надето на руку, но расположено немного выше сустава запястья. Убедитесь, что датчик пульса на устройстве плотно прилегает к вашей коже и между устройством и запястьем нет посторонних предметов. Экран устройства должен быть направлен вверх.

Однократное измерение пульса

- 1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите раздел **Устройства**, затем выберите ваше устройство, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья** > **Постоянный мониторинг пульса** и выключите функцию **Постоянный мониторинг пульса**.
- 2 Откройте список приложений на устройстве и выберите **Пульс**, чтобы просмотреть данные измерения пульса.

Постоянный мониторинг пульса

- 1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите раздел **Устройства**, затем выберите ваше устройство, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья** > **Постоянный мониторинг пульса** и включите функцию **Постоянный мониторинг пульса**.
- 2 Просмотр данных измерения пульса
 - Откройте список приложений на устройстве и выберите **Пульс**, чтобы просмотреть данные измерения пульса.

- Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Мои данные > ИЗМЕРЕНИЯ > Пульс** и посмотрите данные измерения пульса.

Измерение пульса в состоянии покоя

Пульс в покое измеряется в спокойном неподвижном состоянии, когда человек бодрствует. Самое благоприятное время для измерения пульса в покое — сразу после пробуждения утром.

- 1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите раздел **Устройства**, затем выберите ваше устройство, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите функцию **Постоянный мониторинг пульса**. Устройство измерит ваш текущий пульс в покое автоматически.
- 2 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Мои данные > ИЗМЕРЕНИЯ > Пульс > Пульс в покое**. Здесь вы можете посмотреть данные пульса в покое в определенный период времени или среднюю частоту пульса в покое.

-  Данные частоты пульса в покое, отображаемые в приложении Huawei Health (Здоровье), не будут изменены после выключения функции **Постоянный мониторинг пульса**.

Измерение пульса во время тренировки

Во время тренировки часы отображают ваш пульс в режиме реального времени и зону пульса, а также отправляют вам уведомление, если пульс превышает верхнюю границу. Чтобы сделать ваши тренировки наиболее эффективными, выбирайте виды физической нагрузки в зависимости от вашей зоны пульса.

- Зону пульса можно рассчитать на базе процента максимального пульса или процента резерва пульса (HRR). Чтобы выбрать способ расчета, откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки**, для поля **ЗОНЫ ПУЛЬСА** выберите опцию **Процент максимального пульса** или **Процент HRR**.
- Измерение пульса во время тренировки. Во время начала тренировки вы можете узнать данные своего пульса в режиме реального времени на устройстве.
 -  После завершения тренировки вы можете просмотреть записи о среднем пульсе, максимальном пульсе и зоне пульса на экране с результатами тренировки.
 - Если во время выполнения упражнений вы снимете устройство, данные пульса перестанут отображаться. Устройство выполнит повторную попытку измерить пульс, затем измерение прекратится. Измерение возобновится, когда вы снова наденете устройство.

Измерение уровня кислорода в крови (SpO₂)

- i • Для использования данной функции обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health (Здоровье)** до последней версии.
- Для гарантии точности измерения SpO₂ корректно наденьте носимое устройство и плотно закрепите его. Убедитесь, что модуль мониторинга находится в непосредственном контакте с вашей кожей.

Однократное измерение уровня кислорода в крови (SpO₂)

- 1** Правильно наденьте носимое устройство и не двигайте рукой.
 - 2** Откройте список приложений, проведите вверх или вниз по экрану, найдите и выберите опцию **SpO₂** ()
 - 3** Во время измерения SpO₂ не двигайтесь и держите носимое устройство экраном вверх.
- i • Для получения более точных результатов измерений рекомендуется начать измерение уровня SpO₂ через три–пять минут после того, как вы надели устройство.
 - На измерение также могут повлиять внешние факторы, например низкая температура окружающей среды, движения руки или наличие татуировок на руке.
 - Результаты измерений приводятся для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.
 - Измерение будет прервано, если вы проведете по экрану устройства вправо, а также при получении уведомления о входящем вызове или при срабатывании будильника.

Автоматическое измерение уровня кислорода в крови (SpO₂)

- 1** Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, выберите раздел **Мониторинг показателей здоровья** и включите переключатель для функции **Уведомления**. Устройство автоматически измеряет и записывает ваш уровень кислорода в крови (SpO₂) каждые 10 минут, когда вы находитесь в состоянии покоя.
- 2** Нажмите **Уведомление о низком SpO₂**, чтобы установить нижнюю границу SpO₂. Устройство будет вибрировать и отправлять уведомления о низком уровне показателя, когда вы не спите.

Просмотр данных

Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите в раздел **SpO₂** и выберите данные измерения SpO₂ за этот день.

Уведомление о превышении порогового значения пульса

Если во время тренировки частота пульса превышает установленный порог в течение определенного периода времени, ваше устройство завибрирует и отправит уведомление о том, что частота пульса слишком высокая. Уведомление будет отображаться, пока частота не упадет ниже установленного порога или вы не удалите уведомление, проведя пальцем вправо по экрану.

Выполните следующие действия, чтобы установить верхнее пороговое значение пульса:

- Для пользователей устройств на базе iOS: откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите в раздел **Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки**, включите переключатель для функции **Предупреждение о пороге пульса**, затем нажмите **Порог пульса** и установите нужное верхнее пороговое значение пульса.
 - Для пользователей устройств на базе Android: откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите в раздел **Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки**, включите переключатель для функции **Высокий пульс**, затем нажмите **Порог пульса** и установите нужное верхнее пороговое значение пульса.
-  Уведомления о пульсе работают только во время тренировок и не генерируются во время ежедневного мониторинга.

Тест на стресс

Измерение уровня стресса

Во время теста на стресс часы должны быть правильно закреплены на запястье, а вы должны быть неподвижны. Во время тренировки или при чрезмерно активных движениях запястьем часы не смогут измерить уровень стресса.

- Разовое измерение уровня стресса
Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), нажмите на карточку **Стресс** и выберите опцию **Тест на стресс**, чтобы начать разовое измерение уровня стресса. При первом использовании функции измерения уровня стресса следуйте инструкциям на экране приложения Huawei Health (Здоровье), чтобы выполнить калибровку уровня стресса.
- Периодическое измерение уровня стресса
Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Тест уровня стресса**, включите переключатель для функции **Тест уровня стресса**, а затем следуйте инструкции на экране, чтобы выполнить калибровку уровня

стресса. Периодическое измерение уровня стресса будет выполняться автоматически, когда вы правильно надеваете часы.

- При употреблении веществ, содержащих кофеин, никотин, алкоголь, или других психоактивных веществ результат измерения уровня стресса 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 часов.

Просмотр результатов измерения уровня стресса

- На часах

Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, проведите вверх или вниз, чтобы найти приложение **Стресс**, нажмите на него, чтобы посмотреть данные ежедневного изменения уровня стресса, включая шкалу стресса, уровни стресса и показатель стресса в процентах за определенный день.

- В приложении Huawei Health (Здоровье)

Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), нажмите на карточку **Стресс**, чтобы посмотреть последние данные уровня стресса, кривую стресса за день, неделю, месяц или год, а также ознакомиться с соответствующими рекомендациями.

Дыхательные упражнения

На устройстве откройте список приложений и выберите **Дыхательные упражнения**. Установите длительность и ритм для упражнений, на экране нажмите на значок дыхательных упражнений и следуйте инструкциям на экране, чтобы выполнить упражнения. После завершения упражнений на экране устройства будут отображены данные, такие как пульс до упражнений, длительность упражнений и оценка выполнения упражнений.

Помощник

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, выберите **Будильник** (значок ) , и 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, включить или выключить повторение или удалить будильник.

Настройка будильника в приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, войдите на экран сведений устройства и выберите **Будильник**. Выберите опцию **Добавить**, чтобы задать время срабатывания сигнала, название и цикл повтора.
- 2 Если вы используете устройство на базе Android или EMUI, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана. Если вы используете устройство на базе iOS, выберите опцию **Сохранить**.
- 3 Проведите вниз по рабочему экрану приложения **Huawei Health (Здоровье)**, чтобы настройки будильника синхронизировались с устройством.
- 4 Выберите будильник, чтобы изменить время срабатывания сигнала, имя будильника и количество повторений.

Удаленная съемка

-  • Данная функция доступна только на телефонах с EMUI 8.1, iOS 9.0 или выше. При сопряжении носимого устройства с iPhone с совместимой версией системы необходимо сначала включить камеру на iPhone.
 - Чтобы использовать данную функцию, убедитесь, что приложение **Huawei Health (Здоровье)** запущено в фоновом режиме.
- 1 Убедитесь, что ваше носимое устройство подключено к телефону с помощью Bluetooth и приложение **Huawei Health (Здоровье)** работает корректно.
 - 2 Откройте список приложений на устройстве и выберите функцию **Удаленная съемка** (). Это приведет к запуску приложения Камера на вашем телефоне.

- 3 Нажмите на значок  на экране, чтобы удаленно управлять съемкой фото на телефоне. Проведите вправо или нажмите на боковую кнопку, чтобы закрыть функцию **Удаленная съемка**.

Управление воспроизведением музыки

- 1 Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, выберите раздел **Настройки устройства** и включите переключатель для функции **Управление воспроизведением музыки**.
- 2 После начала воспроизведения композиции на вашем телефоне выберите опцию **Музыка** в списке приложений, чтобы приостановить воспроизведение, продолжить воспроизведение либо переключиться на предыдущую или следующую композицию.

Управление сообщениями

Если приложение **Huawei Health (Здоровье)** подключено к вашему носимому устройству и включена функция отображения уведомлений о сообщениях, уведомления, отображаемые в строке состояния телефона, будут синхронизироваться с носимым устройством.

Включение уведомлений о сообщениях

- 1 Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, выберите раздел **Уведомления** и включите переключатель для функции **Уведомления**.
- 2 Перейдите в список приложений и включите переключатель для приложений, от которых вы хотите получать уведомления.
 - Перейдите в раздел **ПРИЛОЖЕНИЯ**, чтобы посмотреть список приложений, от которых вы можете получать уведомления.

Просмотр непрочитанных сообщений

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

Непрочитанные сообщения можно посмотреть на вашем носимом устройстве. Для просмотра проведите вверх по рабочему экрану, чтобы открыть центр непрочитанных сообщений.

Ответ на SMS-сообщения

- Данная функция не поддерживается при подключении часов к iPhone.

При получении SMS-сообщения на носимом устройстве вы можете провести вверх по экрану и выбрать быстрый ответ.

Настройка быстрых ответов

-  • Данная функция не поддерживается при подключении часов к iPhone.

Вы можете настроить быстрый ответ следующими способами:

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

Удаление непрочитанных сообщений

Проведите вверх по рабочему экрану носимого устройства, чтобы открыть центр непрочитанных сообщений, и нажмите на значок  в нижней части списка сообщений, чтобы удалить все непрочитанные сообщения.

Фонарик

Откройте список приложений на устройстве и выберите **Фонарик**. Экран включится. Нажмите на экран, чтобы выключить фонарик. Чтобы включить его снова, повторно нажмите на экран. Вы можете провести вправо по экрану или нажать на боковую кнопку, чтобы закрыть приложение Фонарик.

-  По умолчанию фонарик включается на 5 минут.

Получение отчетов о погоде

Включение функции Отчеты о погоде

Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), включите функцию **Отчеты о погоде** на экране сведений об устройстве и выберите единицу измерения температуры (°C или °F).

Обычно данные погоды обновляются каждый час. Вы также можете вручную обновить информацию о погоде, проведя вниз по главному экрану приложения Huawei Health (Здоровье) или по экрану HUAWEI Assistant•TODAY на часах либо браслете или открыв на них приложение Погода.

Просмотр информации о погоде

В приложении Погода

На рабочем экране нажмите на боковую кнопку и выберите **Погода**. В этом приложении вы можете посмотреть ваши геоданные, а также актуальную информацию о погоде, температуре, качестве воздуха и погодных условиях. Проведите вверх или

вниз по экрану, чтобы посмотреть прогноз погоды на текущий день или на следующие шесть дней.

На циферблате, который поддерживает отображение информации о погоде

Установите циферблат, который поддерживает отображение информации о погоде.

После установки такого циферблата на рабочем экране будет отображаться актуальная информация о погоде.

Дополнительная информация

Включение, выключение и перезагрузка

Включение

- Нажмите и удерживайте боковую кнопку, чтобы включить устройство.
- Зарядите устройство.

Выключение

- Нажмите на боковую кнопку и перейдите в **Настройки > Система и обновления > Выключить**.
- Когда экран включен, нажмите и удерживайте боковую кнопку 3 секунды или дольше, чтобы устройство отобразило опции **Перезагрузить** и **Выключить**, и выберите опцию **Выключить**.
 -  Устройство выключается автоматически, когда батарея полностью разряжена. Своевременно заряжайте устройство.

Перезагрузка

- Нажмите на боковую кнопку и перейдите в **Настройки > Система и обновления > Перезагрузить**.
- Когда экран включен, нажмите и удерживайте боковую кнопку 3 секунды или дольше, чтобы устройство отобразило опции **Перезагрузить** и **Выключить**, и выберите опцию **Перезагрузить**.
- Нажмите и удерживайте боковую кнопку более 12 секунд, чтобы принудительно перезагрузить ваше устройство.

Зарядка

Зарядка

подключите металлические контакты на зарядном устройстве к контактам на задней панели устройства, а затем положите устройство и зарядное устройство на плоскую поверхность и подключите зарядное устройство к источнику питания. Экран включится и отобразит уровень заряда батареи.



- Для зарядки устройства рекомендуется использовать оригинальное зарядное устройство и адаптер питания HUAWEI или зарядное устройство и адаптер питания стороннего производителя (не HUAWEI), которые соответствуют региональным и национальным законам и положениям, а также международным стандартам безопасности. Другие зарядные устройства и портативные аккумуляторы, которые не соответствуют стандартам, могут вызывать проблемы, такие как медленная зарядка и перегревание. Соблюдайте меры предосторожности при использовании таких зарядных устройств. Рекомендуется приобрести оригинальное зарядное устройство и адаптер питания HUAWEI в официальном магазине Huawei.
- Зарядное устройство не оснащено защитой от влаги. Не допускайте попадания жидкости на порт для зарядки, металлические контакты и устройство в процессе зарядки.
- Поверхность зарядной панели также должна быть чистой. Убедитесь, что устройство правильно расположено на панели. На экране устройства должен отображаться статус зарядки. Не кладите металлические объекты на контакты зарядной панели. Это может привести к короткому замыканию или другим опасным последствиям.
- Когда рядом со значком батареи отобразится 100%, это означает, что батарея полностью заряжена, и устройство автоматически перестает заряжаться. Уберите устройство с зарядной панели и отключите адаптер питания.
- Если устройство не используется в течение длительного времени, рекомендуется заряжать его не менее одного раза каждые 2-3 месяца, чтобы продлить срок 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 зарядного устройства убедитесь, что в USB-порте зарядного устройства нет жидкости или посторонних предметов. Избегайте попадания жидкости или легковоспламеняющихся веществ на зарядное устройство. Во избежание опасных последствий не трогайте металлические контакты зарядного устройства, когда оно подключено к источнику питания.
- Зарядное устройство оснащено магнитом. Если зарядное устройство отталкивается от корпуса устройства и не может быть подключено корректным образом, измените направление контактов зарядного устройства. Зарядное

устройство может притягивать металлические предметы. Перед использованием рекомендуется проверять и очищать зарядное устройство.

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

Просмотр уровня заряда батареи

Способ 1: проведите по рабочему экрану сверху вниз, чтобы узнать уровень заряда батареи.

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

Способ 3: вы можете посмотреть уровень заряда батареи на циферблате, который поддерживает эту опцию.

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 ниже 10%, устройство завибрирует и отобразит уведомление о низком уровне заряда батареи и необходимости подключения к зарядному устройству.

Настройка стильного циферблата

Вы можете создать персонализированные циферблаты в соответствии с вашим образом.

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

- 1 Перейдите в приложение Huawei Health (Здоровье), откройте экран сведений устройства, выберите раздел **Циферблаты** и нажмите **Еще > Я > Стиль**.
- 2 Нажмите **+** в левом нижнем углу и выгрузите фотографию своего наряда, сделав ее с помощью приложения **Камера** 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.

Настройка циферблата-заставки

Циферблат-заставка

После настройки циферблата-заставки вы можете выбрать, какой циферблат будет отображаться при поднятии запястья — основной циферблат или циферблат-заставка.

- 1 Откройте список приложений, перейдите в **Настройки** > **Циферблат** и включите функцию **Заставка**.
- 2 После включения функции заставки постоянного отображения стиль циферблата настраивается по умолчанию.
- 3 Выберите функцию **Включение заставки поднятием руки** или **Включение циферблата поднятием руки** при необходимости.

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), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя устройства, перейдите в раздел **Циферблаты** > **Еще** > **Я** > **На часах** > **Галерея**, чтобы перейти на экран настроек циферблата с изображением из Галереи.
2. Нажмите на значок + и выберите в качестве способа загрузки фотографий приложение **Камера** или **Галерея**.
3. Нажмите на значок ✓ в правом верхнем углу и выберите опцию **Сохранить**. Выбранная фотография отобразится на экране часов в качестве циферблата.

Другие настройки

На экране настроек циферблатов с изображением из Галереи:

- Выберите опцию **Стиль, Расположение**, чтобы настроить шрифт, цвет, расположение времени и даты на циферблате часов.
- Нажмите на значок в виде крестика в правом верхнем углу выбранной фотографии, чтобы удалить ее.

Настройка режима Не беспокоить

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

Включение или выключение режима Не беспокоить

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

Способ 2: откройте список приложений на устройстве и перейдите в **Настройки** > **Не беспокоить** > **Весь день**, чтобы включить или выключить режим Не беспокоить.

Расписание работы режима Не беспокоить

- Проведите вниз по экрану часов, нажмите и удерживайте значок , чтобы перейти на экран настроек режима Не беспокоить. Вы также можете открыть список приложений на устройстве и перейти в **Настройки > Не беспокоить**, чтобы перейти на экран настроек режима Не беспокоить. Затем включите функцию **Расписание** и настройте время начала и время окончания работы в режиме Не беспокоить.
- Чтобы выключить расписание работы режима Не беспокоить, перейдите в **Настройки > Не беспокоить > Расписание** и выключите данную функцию.

Блокировка и разблокировка

Для защиты конфиденциальности вы можете установить на устройстве PIN-код. После установки PIN-кода и включения функции Автоблокировка потребуется ввести PIN-код, чтобы разблокировать устройство и получить доступ к рабочему экрану. Если вы продолжите носить устройство, экран не будет блокироваться.

Настройка PIN-кода

- 1 Настройка PIN-кода:** проведите вниз по рабочему экрану часов, перейдите в раздел **Настройки > PIN-код > Настроить PIN-код** и следуйте инструкциям на экране, чтобы установить PIN-код из 6 цифр.
- 2 Включение функции Автоблокировка:** проведите вниз по рабочему экрану часов, перейдите в раздел **Настройки > PIN-код** и включите функцию **Автоблокировка**.
 -  Если вы забыли PIN-код, вам придется восстановить заводские настройки устройства.

Изменение PIN-кода

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, перейдите в раздел **Настройки > PIN-код > Изменить PIN-код** и следуйте инструкциям на экране, чтобы изменить PIN-код.

Выключение PIN-кода

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, перейдите в раздел **Настройки > PIN-код > Выключить PIN-код** и следуйте инструкциям на экране, чтобы отключить PIN-код.

Если вы не помните PIN-код

Если вы забыли PIN-код, восстановите заводские настройки устройства и повторите попытку.

Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), войдите на экран сведений устройства и выберите **Восстановить заводские настройки**.

-  После восстановления заводских настроек все данные, хранящиеся на устройстве, будут удалены. Выполняйте это действие с осторожностью.

Настройка времени и языка

После синхронизации данных между носимым устройством и мобильным устройством (телефон) системный язык также синхронизируется с носимым устройством.

Если вы изменяете язык и регион или время на мобильном устройстве (телефон), эти изменения автоматически синхронизируются с вашим носимым устройством, если оно подключено к мобильному устройству (телефон) с помощью Bluetooth.

Регулировка длины или замена ремешка

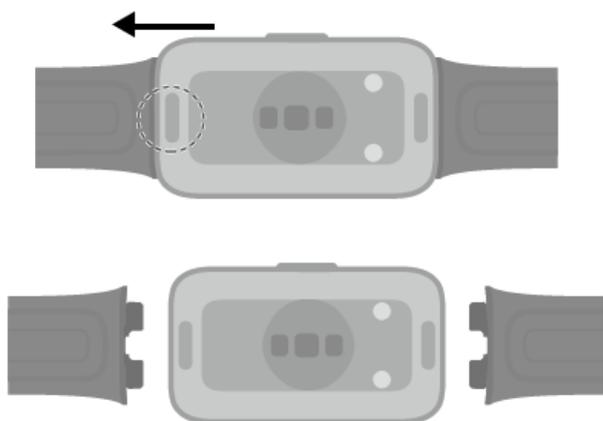
Регулировка длины ремешка

Ремешок снабжен пряжкой. Отрегулируйте ремешок в зависимости от размера вашего запястья.

Снятие и установка ремешка устройства серии HUAWEI Band 8

Снятие ремешка: нажмите на кнопку быстрой фиксации ремешка на задней панели браслета и отсоедините ремешок от крепления.

Установка ремешка: совместите ремешок с креплением и установите ремешок.



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.

i 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 водонепроницаемости	Определение уровня	Описание
------------------------------------	---------------------------	-----------------

5 ATM	<p>Это уровень водонепроницаемости (ISO 22810), определенный Международной организацией по стандартизации (ISO). Он указывает, что носимое устройство способно выдерживать статическое давление воды, соответствующее давлению на глубине 50 метров, при комнатной температуре в течение 10 минут. Это не означает, что носимое устройство сохраняет водонепроницаемость на глубине 50 метров. Носимые устройства, соответствующие уровню водонепроницаемости 5 ATM, сохраняют водонепроницаемость при использовании во время плавания. Вы можете носить такие носимые устройства во время плавания или в других повседневных ситуациях, когда вы контактируете с небольшим количеством воды.</p> <p>Уровень пыленепроницаемости: если носимое устройство соответствует стандарту IEC 60529:2013 (уровень 6), это означает, что пыль не может проникнуть внутрь носимого устройства.</p>	<p>Носимые устройства соответствуют уровню водонепроницаемости 5 ATM по стандарту ISO 22810:2010, который указывает, что устройство способно выдерживать статическое давление воды, соответствующее давлению на глубине 50 метров, в течение 10 минут. Это не означает, что часы сохраняют водонепроницаемость на глубине 50 метров. Характеристики водонепроницаемости не являются постоянными и могут ухудшаться при ежедневном использовании. Носимые устройства защищены от попадания пыли, находящейся в доме, офисах, лабораториях, цехах легкой промышленности и складских помещениях. Они не подходят для использования в слишком пыльных местах.</p> <p>Устройства можно использовать во время плавания на мелководье (например, в бассейнах), при нахождении на пляже, во время выполнения упражнений, в дождливые дни и при мытье рук.</p> <p> Если часы, оснащенные динамиком, были погружены под воду или если вы используете часы при нахождении в воде, своевременно вытрите капли воды с динамика или используйте функцию слива воды из часов, чтобы вода не попала в динамик.</p> <p>Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p>
-------	--	--

		<p>1. Погружения в воду, дайвинг, прыжки с вышки, ополаскивания под сильным напором воды или другие действия, связанные с воздействием сильного давления воды или быстрого потока воды.</p> <p>2. В горячей душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и влажности.</p> <p>3. Кожаные и металлические ремешки не предназначены для использования при плавании или при контакте с потом. В таких случаях рекомендуется использовать ремешок из другого материала.</p> <p>(Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).</p>
--	--	---

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.

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

Носимое устройство было разобрано или чинилось в неавторизованных сервисных центрах (не Huawei).

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

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

Вы нажимали на кнопки устройства или использовали его под водой.

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.