

Содержание

Начало работы

Функции кнопок и управление экраном	1
Сопряжение с телефоном на базе EMUI или Android	2
Сопряжение с iPhone	3
Настройка стильного циферблата	3
Управление циферблатами	3
Настройка циферблатов с изображением из Галереи	4
Настройка пользовательских карточек	4

Помощник

Управление сообщениями	6
Настройка будильника	7
Настройка режима Не беспокоить	7
Удаленная съемка	8
Управление воспроизведением музыки	8
Фонарик	9
Приложение Погода	9

Отслеживание состояния здоровья

Мониторинг сна	11
Измерение пульса	12
Измерение уровня кислорода в крови (SpO2)	14
Календарь цикла	15
Измерение уровня стресса	16

Тренировка

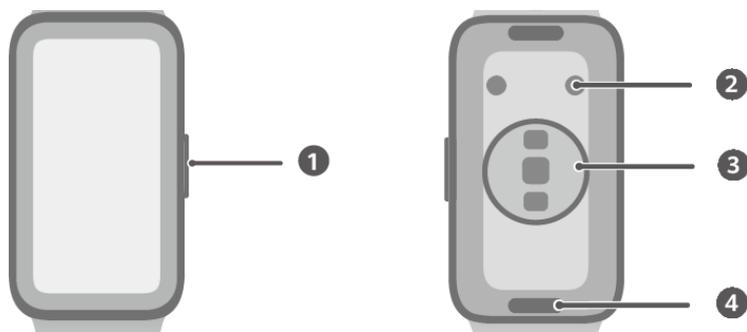
Кольца активности	18
Запуск индивидуальной тренировки	19
Просмотр сведений о тренировке	20
Проверка индекса бега	20
Просмотр статуса тренировки	21

Дополнительная информация

Зарядка	22
Настройка циферблата-заставки	24
Настройка PIN-кода	24
Настройка времени и языка	25
Уровень водонепроницаемости и пыленепроницаемости носимых устройств и сценарии их использования	25

Начало работы

Функции кнопок и управление экраном



1. Боковая кнопка
2. Зарядные контакты
3. Зона датчиков
4. Кнопка быстрой фиксации ремешка

Операции, выполняемые с помощью боковой кнопки

Операция	Функция	Примечание
Однократное 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.	Операции отличаются при поступлении входящего вызова и во время тренировок.
Нажатие и удержание	Включение, выключение, перезагрузка устройства.	-

Управление экраном

Операция	Функция
Касание	Выбор и подтверждение выбора.
Нажатие и удержание	Рабочий экран: смена циферблата.
Проведение вниз	Рабочий экран: открытие меню быстрого доступа.
Проведение вверх	Рабочий экран: отображение уведомлений.
Проведение влево	Рабочий экран: доступ к карточкам функций.
Проведение вправо	Рабочий экран: переход к экрану HUAWEI Assistant·TODAY. Экран любого приложения: возврат к предыдущему экрану.

Активация экрана

Активация нажатием: нажмите на боковую кнопку, чтобы активировать экран.

Активация поднятием: поднимите запястье, чтобы активировать экран. Чтобы использовать эту функцию, откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)** на телефоне, перейдите к экрану сведений устройства, нажмите **Настройки устройства** и убедитесь, что функция **Активация поднятием** включена.

Активация касанием: коснитесь экрана, чтобы активировать его. Чтобы использовать эту функцию, на носимом устройстве выберите **Настройки > Экран и яркость** и убедитесь, что функция **Активация касанием** включена.

Регулировка яркости экрана: на носимом устройстве выберите **Настройки > Экран и яркость > Яркость** и настройте яркость согласно вашим предпочтениям.

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.

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.

- i 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.

Настройка стильного циферблата

Вы можете создавать персонализированные циферблаты в соответствии с вашим образом.

- i . 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.

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 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 новый. 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 циферблата, чтобы удалить его.

Настройка циферблатов с изображением из Галереи

- **i** 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.
 - **i** 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 пользовательских карточек

Проведите влево или вправо по рабочему экрану носимого устройства, чтобы посмотреть карточки для быстрого доступа к соответствующим приложениям. Вы

можете настроить порядок отображения карточек для вашего удобства и даже удалить ненужные карточки.

Добавление пользовательских карточек

- 1 Нажмите на боковую кнопку, чтобы открыть список приложений, и 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

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

Помощник

Управление сообщениями

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

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.
 -  На экране **Уведомления** в разделе **ПРИЛОЖЕНИЯ** отображаются приложения, для которых включено получение уведомлений.

Просмотр непрочитанных сообщений

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

Непрочитанные сообщения будут храниться на вашем носимом устройстве. Для их просмотра проведите вверх по рабочему экрану, чтобы открыть центр сообщений.

Ответ на SMS-сообщения

-  Данная функция не поддерживается при подключении носимого устройства к iPhone.
- Данная функция поддерживается только при ответе на SMS-сообщение с помощью SIM-карты, на которую пришло сообщение.

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 носимого устройства 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

сообщений, и нажмите на значок  в нижней части списка сообщений, чтобы удалить все непрочитанные сообщения.

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.

Настройка режима Не беспокоить

Когда режим Не беспокоить включен, устройство не будет вибрировать при поступлении входящих вызовов или уведомлений. Оно будет по-прежнему вибрировать при срабатывании будильника.

Включение и выключение режима Не беспокоить

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

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

Расписание работы в режиме Не беспокоить

- **Настройка расписания работы в режиме Не беспокоить:**

Откройте список приложений на устройстве и перейдите в раздел **Настройки** > **Не беспокоить**, чтобы перейти на экран настроек режима Не беспокоить. Затем включите функцию **Расписание**, чтобы установить предпочитаемое время начала и окончания работы в данном режиме.

- **Выключение расписания работы в режиме Не беспокоить:**

Откройте список приложений на устройстве и перейдите в раздел **Настройки** > **Не беспокоить** > **Расписание**, чтобы выключить расписание.

Удаленная съемка

-  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.

1 Убедитесь, что ваше носимое устройство подключено к телефону по Bluetooth и приложение **Huawei Health (Здоровье)** работает корректно.

2 На носимом устройстве откройте список приложений, проводите вверх до тех пор, пока не найдете раздел **Удаленная съемка** (), и нажмите на него. Это действие автоматически запустит камеру на телефоне.

3 На носимом устройстве нажмите на значок , чтобы удаленно управлять съемкой фото на телефоне. Чтобы выйти из режима **Удаленная съемка**, проведите вправо по экрану или нажмите на боковую кнопку.

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 Когда на телефоне воспроизводится композиция, на носимом устройстве откройте список приложений, найдите опцию **Музыка** и нажмите на нее. После этого вы

можете приостановить или возобновить воспроизведение музыки, переключиться на предыдущую или следующую композицию и настроить громкость.

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.

Приложение Погода

Включение функции Отчеты о погоде

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

Вы можете вручную обновлять информацию о погоде, проведя вниз по главному экрану приложения **Huawei Health (Здоровье)** или открыв на носимом устройстве приложение **Погода**. В обычных ситуациях информация о погоде обновляется автоматически через определенные промежутки времени.

Просмотр информации о погоде

В приложении Погода

Находясь на рабочем экране носимого устройства, нажмите на боковую кнопку и выберите приложение **Погода**. Здесь вы можете посмотреть ваши геоданные, а также

информацию о погоде и температуре. Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть более подробную информацию о погоде.

На циферблате

Переключитесь на циферблат с поддержкой отображения информации о погоде. Так вы всегда сможете проверять информацию о погоде на рабочем экране носимого устройства.

-  • Убедитесь, что на телефоне включен GPS, приложению **Huawei Health (Здоровье)** разрешен доступ к вашему местоположению, вы находитесь на открытой местности и GPS-сигнал стабилен.
- Информация о погоде, отображаемая на устройстве, может незначительно отличаться от информации о погоде, отображаемой на вашем телефоне. Это связано с тем, что на разных устройствах службы прогноза погоды предоставляют разные провайдеры.

Отслеживание состояния здоровья

Мониторинг сна

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

Настройки режима Сон

- 1 В списке приложений выберите раздел **Сон** () , проведите вверх по экрану и откройте раздел **Режим Сон**.
 - 2 Включите функцию **Автоматически** или нажмите **Добавить время**, чтобы настроить такие параметры, как **Отход ко сну**, **Пробуждение** и **Повтор**, а затем нажмите **ОК**.
-  Когда устройство распознает, что вы спите, оно не вибрирует при поступлении входящих вызовов или уведомлений (кроме будильников), автоматически выключает функцию активации экрана поднятием запястья и другие функции, чтобы ничто не беспокоило вас во время сна.

Включение и выключение HUAWEI TruSleep™

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

Просмотр данных сна

- На носимом устройстве откройте список приложений и выберите **Сон** () , чтобы посмотреть сведения вашего ночного и дневного сна.
 - На телефоне выберите **Huawei Health (Здоровье) > Здоровье** и нажмите на карточку **Сон**, чтобы посмотреть данные сна за день, неделю, месяц или год.
-  Записанные данные удаляются каждый день в 00:00.

Измерение пульса

- i** • На измерение пульса могут повлиять внешние факторы, например низкая температура окружающего воздуха, движения руки или наличие татуировок на руке.
- Для точных результатов измерений затяните ремешок устройства на расстоянии толщины одного пальца над запястной костью. Экран должен смотреть вверх. Убедитесь, что зона датчика пульса касается вашей кожи, что между устройством и вашей рукой нет посторонних предметов. Не двигайтесь во время измерения пульса.

Однократное измерение пульса

- 1** Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, выберите раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и выключите переключатель для функции **Постоянный мониторинг пульса**.
- 2** На носимом устройстве откройте список приложений и выберите **Пульс**, чтобы выполнить однократное измерение.

Постоянный мониторинг пульса

- 1** 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**.
- 2** Просмотр данных измерения пульса
 - На носимом устройстве откройте список приложений и выберите **Пульс**.
 - В приложении **Huawei Health (Здоровье)** выберите **Я > Мои данные > Пульс**.

Измерение пульса в состоянии покоя

Под пульсом в покое понимается пульс, который измеряется, когда вы бодрствуете, но отдыхаете. Лучшим временем для измерения пульса в покое является время сразу после пробуждения (но до вставания с кровати).

- 1** 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 автоматически измерит ваш пульс в покое.
- 2** Чтобы посмотреть данные пульса в покое, выберите **Huawei Health (Здоровье) > Я > Мои данные > Пульс > Пульс в покое**.

- Данные частоты пульса в покое, отображаемые в приложении **Huawei Health (Здоровье)**, не будут изменяться после выключения функции **Постоянный мониторинг пульса**.
- Данные пульса в покое на носимом устройстве будут удалены автоматически в 00:00.
- Если на экране вместо данных пульса в состоянии покоя отображается значок «--», это значит, что носимому устройству не удалось измерить пульс в состоянии покоя.

Уведомление о повышенном или пониженном пульсе

Ваше носимое устройство будет вибрировать и отображать уведомление, когда пульс в покое выше или ниже настроенных пороговых значений дольше 10 минут после 30 минут отдыха. Вы можете провести вправо по экрану или нажать на боковую кнопку, чтобы удалить уведомление.

- 1 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**.
- 2 Нажмите **Высокий пульс** и (или) **Низкий пульс**, чтобы настроить верхнюю и нижнюю границы пульса для срабатывания уведомлений.

Измерение пульса во время тренировки

Во время тренировки носимое устройство отображают ваш пульс в режиме реального времени и зону пульса, а также отправляют 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**.
- После начала тренировки значение пульса будет отображаться на экране носимого устройства в реальном времени.

- 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 записей тренировок 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. Такое уведомление будет отображаться на экране до тех пор, пока пульс не опустится ниже верхнего порогового значения или пока вы не проведете вправо по экрану, чтобы удалить его.

- Для пользователей iOS. Выберите **HUAWEI Health (Здоровье) > Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки**, включите переключатель опции **Предупреждение о пороге пульса**, нажмите **Порог пульса** и настройте верхнее пороговое значение согласно вашим потребностям.
- Для пользователей устройств на базе Android. Выберите **Huawei Health (Здоровье) > Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки**, включите переключатель опции **Высокий пульс**, нажмите **Порог пульса** и настройте верхнее пороговое значение согласно вашим потребностям.
- Такие уведомления о пульсе работают только во время тренировок и не появляются во время ежедневного использования.

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 двигайте рукой.
- 2 Откройте список приложений, проведите вверх или вниз по экрану, найдите опцию **SpO2** () и нажмите на нее.
- 3 После начала измерения уровня SpO2 не двигайтесь. Экран устройства должен быть направлен 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 уровня SpO₂ также могут повлиять внешние факторы, например низкая температура окружающего воздуха, движения руки или наличие татуировок на руке.
- Результаты измерений приводятся для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.
- Процесс измерения будет прерван при поступлении входящего вызова, срабатывании будильника или проведении вправо по экрану устройства.

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 **Автоизмерение SpO₂**. Устройство автоматически будет измерять и записывать ваш уровень кислорода в крови (SpO₂), когда вы находитесь в состоянии покоя.
- 2** Нажмите **Уведомление о низком SpO₂**, чтобы настроить минимальное значение уровня SpO₂, при котором устройство будет вибрировать и 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.

Календарь цикла

Активация приложения

- 1** Чтобы активировать эту функцию, сначала нужно привязать браслет к приложению **Huawei Health (Здоровье)** на телефоне. Выберите **Huawei Health (Здоровье) > Здоровье > Календарь цикла**, примите положения уведомления о конфиденциальности, настройте данные вашего менструального цикла и нажмите **Начать**.
- 2** Когда вы наденете браслет, на нем отобразится уведомление об активации приложения. Если браслет не надет, 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 браслете

- 1** Нажмите на боковую кнопку на браслете, чтобы открыть список приложений, найдите и выберите **Календарь цикла**, чтобы открыть главный экран этого

приложения, на котором сведения цикла представлены в режиме отображения по месяцам.

- 2 Нажмите **Изменить**, чтобы настроить **Начало** и **Конец** цикла. Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть информацию в формате **Сводка**.
- 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.
- 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.
Вы также можете выбрать **Записи периодов** для просмотра таких сведений, как **Ср. период менструации** и **Ср. цикл**.
При выборе опции **Все данные** отобразится экран архивных данных.

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.

-  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.

Тренировка

Кольца активности

 Перед использованием этой функции обновите браслет 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 браслете: 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** и нажмите на нее, проведите вверх снова и нажмите **Изменение целей**.

-  **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 за сегодня. 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.

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.
 -  . 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.

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 просмотреть 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.

Проверка индекса бега

Индекс бега (RAI) — это комплексный показатель, который отражает выносливость, эффективность и техничность бегуна. Обычно бегуны с высоким индексом бега (RAI) достигают лучших результатов в соревнованиях.

Общая информация

- Обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health (Здоровье)** до последней версии.
- Функция индекса бега (RAI) доступна только для пробежек, длившихся дольше 12 минут и соответствующих определенным сценариям.

Проверка индекса бега (RAI)

- На носимом устройстве:

Откройте список приложений, нажмите **Статус тренировки** () , чтобы посмотреть сведения индекса бега (RAI).

- На телефоне:

Выберите **Huawei Health (Здоровье) > Я > Мои данные > Running Ability Index**, чтобы посмотреть текущее значение индекса бега (RAI) и результат оценки.

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)**.

- 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.

Дополнительная информация

Зарядка

Зарядка устройства

Совместите металлические контакты на зарядной панели с контактами на задней панели браслета, 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 ниже 10%, устройство завибрирует и отобразит уведомление о низком уровне заряда батареи и необходимости подключения к зарядному устройству.

Настройка циферблата-заставки

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 Выберите функцию **Включение заставки поднятием руки** или **Включение циферблата поднятием руки** в зависимости от ваших предпочтений.

Настройка PIN-кода

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

Включение PIN-кода

- 1 Чтобы настроить PIN-код, проведите вниз по рабочему экрану, выберите **Настройки > PIN-код > Настройка PIN-кода**, следуя инструкциям на экране, настройте PIN-код, состоящий из 6 цифр.

2 Чтобы включить функцию Автоблокировка, проведите вниз по рабочему экрану, выберите **Настройки > PIN-код > Автоблокировка** и включите функцию **Автоблокировка**.

i Если вы забудете PIN-код, необходимо будет восстановить заводские настройки устройства.

Изменение PIN-кода

Проведите вниз по рабочему экрану, выберите **Настройки > PIN-код > Изменить PIN-код** и следуйте инструкциям на экране.

Выключение PIN-кода

Проведите вниз по рабочему экрану, выберите **Настройки > PIN-код > Выключить PIN-код** и следуйте инструкциям на экране.

Если вы забыли PIN-код

Если вы забудете PIN-код, необходимо будет восстановить заводские настройки устройства.

Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства и нажмите **Сброс настроек**.

i Восстановление заводских настроек устройства приведет к удалению всех данных с вашего устройства. Соблюдайте осторожность при выполнении данного действия.

Настройка времени и языка

На носимом устройстве невозможно настроить время и язык.

После подключения носимого устройства к телефону настройки времени и языка телефона автоматически синхронизируются с носимым устройством.

Если вы изменяете язык, регион или время на телефоне, эти изменения автоматически синхронизируются с вашим носимым устройством, если оно подключено к телефону по Bluetooth.

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).

Дополнительную информацию о характеристиках водонепроницаемости носимых устройств HUAWEI см. в разделе «**Класс водонепроницаемости и возможность использования носимых устройств HUAWEI в определенных сценариях**».

Уровень водо- и пыленепроницаемости	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 водяного столба высотой 50 метров при комнатной температуре в течение 10 минут. Это не означает, что носимое устройство сохраняет водонепроницаемость на глубине 50 метров.</p>	<p>Носимые устройства соответствуют уровню водонепроницаемости 5 ATM по стандарту ISO 22810:2010, который указывает, что устройство способно выдерживать статическое давление водяного столба высотой до 50 метров в течение 10 минут. Это не означает, что они сохраняют водонепроницаемость на глубине 50 метров. Характеристики водонепроницаемости не являются постоянными и могут ухудшаться при ежедневном использовании. 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. 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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Погружения в воду, прыжки с вышки, ополаскивания под сильным напором воды или другие действия, связанные с воздействием сильного давления воды или быстрого потока воды. 2. В горячем душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в
-------	---	--

		<p>условиях высокой температуры и влажности.</p> <p>3. Кожаные и металлические ремешки не предназначены для использования при контакте с водой. Рекомендуется использовать ремешок из другого материала во время плавания или других водных активностей.</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.

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.

-  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.