

Содержание

Начало работы

Внешний вид	1
Кнопки и управление касаниями	1
Сопряжение с телефоном на базе EMUI	4
Сопряжение с iPhone	4
Сопряжение с телефоном на базе Android	5
Сопряжение с новым телефоном	6
Настройка карточек	6

Дополнительные функции

Настройка режимов	8
Управление сообщениями	9
Управление циферблатами	10
Видеоциферблат	12
Циферблат с изображением из Галереи	13
Голосовые Bluetooth-вызовы	14
Удаленная съемка	16
Управление воспроизведением музыки	17
AI Voice	18
Assistant·TODAY	19

Мониторинг состояния здоровья

Эмоциональное состояние	21
Исследование риска диабета	22
Функция определения падения и экстренные SOS-вызовы	23
Мониторинг сна	25
Отслеживание дыхания во сне	26
Анализ пульсовой волны и аритмии	27
Снятие ЭКГ	29
Измерение пульса	31
Мониторинг на большой высоте	32
Календарь цикла	33
Измерение SpO2	34

Тренировки

Мини-тренировки	36
Настройки тренировок	37
Отображение данных на экране тренировки	38
Использование офлайн-карт	39
Запуск тренировки	40
Велотренировка	42

Кроссовый бег	44
Функция Эскиз маршрута	45
Режим Гольф	46
Приложение Будь в форме	49
Режим дайвинга	51
Кольца активности	52
Режим инвалидной коляски	54

Дополнительная информация

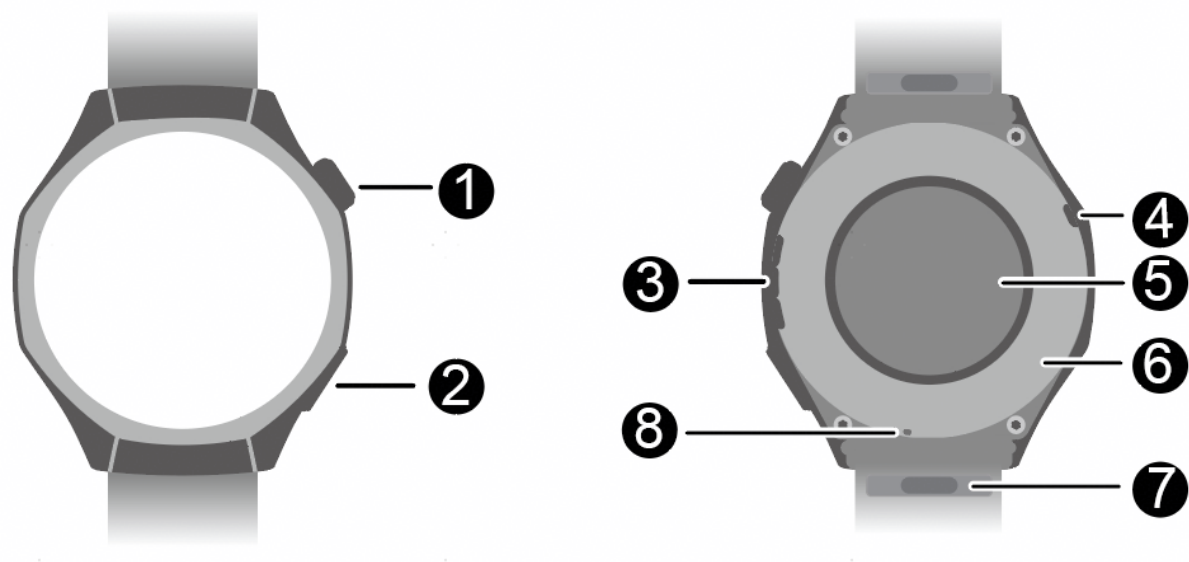
Управление приложениями	57
Экран недавно использованных приложений	58
Зарядка	58
Подключение Bluetooth-наушников	60
Обновление	60
Инструкции руководства пользователя	61

Начало работы

Внешний вид

 Изображения ниже приведены для справки. Внешний вид фактического устройства может отличаться.

На следующих изображениях приведено устройство HUAWEI WATCH GT 7 Pro.



Об этом устройстве

№	Описание
1	Верхняя кнопка (поворотная кнопка/кнопка питания)
2	Нижняя кнопка (только на модели HUAWEI WATCH GT 7 Pro в эту кнопку интегрирован электрод)
3	Динамик
4	Микрофон
5	Область пульсометра
6	Область зарядки
7	Кнопка фиксации ремешка
8	Отверстие барометра

Кнопки и управление касаниями

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

Верхняя кнопка

 Действия во время выполнения вызовов и тренировок могут отличаться.

Действие	Функция
Поворот	- В режиме списка или сетки: перемещение вверх или вниз по списку приложений. На первом экране с приложениями в формате сетки поверните поворотную кнопку против часовой стрелки или проведите вниз по экрану, чтобы отобразить скрытые названия приложений. - В приложении: перемещение вверх или вниз по экрану.  Для переключения между режимами списка и сетки: - В любом из режимов проведите вверх по экрану до крайнего экрана с приложениями и нажмите на опцию Сетка или Список, чтобы переключиться между режимами отображения. - Перейдите в раздел Настройки > Циферблат и рабочий экран > Рабочий экран и выберите опцию Сетка или Список.
Нажатие	- Когда экран выключен: включение экрана. - На рабочем экране: переход к списку приложений. - На любом экране: возврат на рабочий экран. - Выключение звука сигнала входящего Bluetooth-вызова.
Двойное нажатие	Когда экран включен: переход к экрану недавних задач для просмотра списка всех запущенных приложений. Например, во время тренировки дважды нажмите на верхнюю кнопку, чтобы посмотреть задачи, выполняемые в фоновом режиме. Затем вы можете нажать на карточку циферблата, чтобы вернуться на рабочий экран часов.
Нажатие и удержание	- Когда часы выключены: включение часов. - Когда часы включены: переход на экран перезагрузки или выключения. - принудительная перезагрузка часов при удержании кнопки в течение минимум 12 секунд.

Нижняя кнопка

Действие	Функция
Нажатие	Быстрый доступ к выбранным функциям. Чтобы настроить такие функции: 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в Настройки > Нижняя кнопка > Одно нажатие. 2 Выберите приложения, которые будут открываться при нажатии этой кнопки. После завершения настройки функции кнопки вернитесь на рабочий экран и нажмите на нижнюю кнопку, чтобы открыть выбранные функции.
Нажатие и удержание	Активация функции AI Voice.  • Эта функция доступна только при сопряжении часов с телефоном HUAWEI с EMUI 12.0 и выше или с телефонами с Android 9.0 и выше. • Эта функция поддерживается только в определенных странах и регионах. При этом в них настройки языка и региона должны совпадать.

Быстрый доступ

Действие	Функция
Одновременное нажатие верхней и нижней кнопок	Съемка скриншота и его выгрузка в приложение Галерея на телефоне.

Элементы управления

Действие	Функция
Нажатие	Выбор и подтверждение выбора.
Нажатие и удержание	• На рабочем экране: открытие экрана редактирования циферблатов. • Карточка функции: открытие экрана управления карточками.
Проведение вверх	На рабочем экране: отображение уведомлений.
Проведение вниз	На рабочем экране: открытие панели управления. • Вы можете включить функцию Поиск телефона или настроить режим Фокус внимания. • Вы можете посмотреть оставшийся уровень заряда батареи и статус Bluetooth-подключения.

Действие	Функция
Проведение влево	На рабочем экране: доступ к персональным карточкам функций.
Проведение вправо	На рабочем экране: переход к экрану Assistant-TODAY. В приложении (кроме главного экрана приложения): возврат к предыдущему экрану.

Сопряжение с телефоном на базе EMUI

- 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 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Я > Войти в аккаунт HUAWEI**.
Если у вас нет аккаунта HUAWEI, зарегистрируйте его, а затем выполните вход в него.
 Рекомендуется использовать аккаунт взрослого, чтобы обеспечить успешное сопряжение носимого устройства и телефона и подключение между ними.
- 3 Включите носимое устройство, выберите язык и начните сопряжение.
- 4 Поместите носимое устройство рядом с телефоном. В приложении **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и нажмите **Добавить устройство**. В результатах поиска найдите ваше носимое устройство и нажмите **Подключить**. Вы также можете нажать **Сканировать**, чтобы выполнить сопряжение, отсканировав QR-код, отображаемый на экране носимого устройства.
- 5 Когда сообщение «**Синхронизация по Bluetooth**» отобразится на экране приложения **Huawei Health** (Здоровье), нажмите на опцию **Разрешить**.
- 6 После появления на экране носимого устройства запроса на сопряжение нажмите на значок  и следуйте инструкциям на экране телефона, чтобы выполнить сопряжение.
 Для оптимального использования функции push-уведомлений убедитесь, что на вашем телефоне настроены правильные параметры для уведомлений.

Сопряжение с iPhone

-  Приложение доступно только для ОС iOS 13.0 и выше.

- 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 Перейдите в приложение **HUAWEI Health** (Здоровье) > **Я > Войти в аккаунт HUAWEI**. Если у вас нет аккаунта HUAWEI, зарегистрируйте его, а затем выполните вход в него.

 Рекомендуется использовать аккаунт взрослого, чтобы обеспечить успешное сопряжение носимого устройства и телефона и подключение между ними.

3 Включите носимое устройство, выберите язык и расположите устройство рядом с телефоном. На главном экране приложения **HUAWEI Health** (Здоровье) нажмите на значок  в правом верхнем углу и выберите опцию **Добавить устройство**. В результатах поиска найдите ваше носимое устройство и нажмите **Подключить**. Вы также можете нажать **Сканировать**, чтобы выполнить сопряжение, отсканировав QR-код, отображаемый на экране носимого устройства.

4 Когда на носимом устройстве отобразится запрос на сопряжение, нажмите на значок .

Когда в приложении **HUAWEI Health** (Здоровье) отобразится всплывающее окно с уведомлением о Bluetooth-сопряжении, нажмите **Сопрячь**. Появится другое сообщение с просьбой предоставить право отображения уведомлений телефона на носимом устройстве. Нажмите **Разрешить** и следуйте инструкциям на экране.

5 Подождите несколько секунд, пока на экране приложения **HUAWEI Health** (Здоровье) не появится уведомление о том, что сопряжение успешно выполнено.

-  • Убедитесь, что приложение **HUAWEI Health** (Здоровье) работает в фоновом режиме (не проводите по нему вверх, чтобы закрыть его), чтобы обеспечить более стабильное подключение вашего устройства к приложению **HUAWEI Health** (Здоровье). Это поможет улучшить работу функции отправки push-уведомлений о новых сообщениях и входящих вызовах с вашего телефона.
- Для оптимального использования функции push-уведомлений убедитесь, что на вашем телефоне настроены правильные параметры для уведомлений.

Сопряжение с телефоном на базе 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** Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Я > Войти в аккаунт HUAWEI**.
Если у вас нет аккаунта HUAWEI, зарегистрируйте его, а затем выполните вход в него.

 Рекомендуется использовать аккаунт взрослого, чтобы обеспечить успешное сопряжение носимого устройства и телефона и подключение между ними.

3 Включите носимое устройство, выберите язык и начните сопряжение.

4 Поместите носимое устройство рядом с телефоном. На главном экране приложения **HUAWEI Health** (Здоровье) нажмите на значок  в правом верхнем углу и выберите опцию **Добавить устройство**. В результатах поиска найдите ваше носимое устройство и нажмите **Подключить**. Вы также можете нажать **Сканировать**, чтобы выполнить сопряжение, отсканировав QR-код, отображаемый на экране носимого устройства.

- 5 После появления на экране носимого устройства запроса на сопряжение нажмите на значок  и следуйте инструкциям на экране телефона, чтобы выполнить сопряжение.
- 6 Выберите **Настройки** на телефоне и настройте параметры защиты соединения, чтобы обеспечить более стабильное соединение между вашим устройством и приложением **Huawei Health** (Здоровье). Это поможет улучшить работу функции отправки push-уведомлений о новых сообщениях и входящих вызовах с вашего телефона.
-  Для оптимального использования функции push-уведомлений убедитесь, что на вашем телефоне настроены правильные параметры для уведомлений.

Сопряжение с новым телефоном

Единовременно носимое устройство может быть подключено только к одному телефону. Если вы хотите сопрячь устройство с новым телефоном, нужно сначала отключить его от подключенного телефона.

- 1 На устройстве откройте список приложений и выберите **Настройки > Система и обновления > Отключить**.
 -  Если подключенный телефон — iPhone, выберите на нем **Настройки**, затем выберите **Bluetooth**, чтобы найти ваше носимое устройство. Нажмите на значок  и выберите забыть устройство.
- 2 Нажмите **Отключить**, чтобы отключить носимое устройство от подключенного телефона.
- 3 Когда на носимом устройстве отобразится экран сопряжения, следуя инструкциям, сопрягите его с новым телефоном.

Настройка карточек

После добавления часто используемых приложений в качестве карточек функций вы сможете проводить влево по рабочему экрану устройства, чтобы быстро переходить к этим приложениям. Одна карточка может включать одно или несколько приложений.

Добавление карточки

- 1 Проведите влево по рабочему экрану устройства, чтобы перейти к карточкам. Нажмите на любую карточку и удерживайте ее, чтобы перейти на экран редактирования карточки.
- 2 Нажмите на значок  и выберите нужную карточку.
- 3 Затем проведите влево по рабочему экрану устройства, чтобы посмотреть добавленные карточки.

Редактирование комбинации карточек

- 1 Проведите влево по рабочему экрану устройства, чтобы перейти к карточкам. Нажмите на любую карточку и удерживайте ее, чтобы перейти на экран редактирования карточки.
- 2 Вы можете заменить компонент, проведя влево или вправо по карточке и нажав **Настроить** внизу карточки.
 -  • Компоненты комбинаций карточек могут быть только заменены, но не удалены.
 - Чтобы добавить пользовательский режим тренировки как карточку функции, сначала добавьте этот режим в список режимов в приложении Тренировка.

Перемещение или удаление карточки

Проведите влево по рабочему экрану устройства, чтобы перейти к карточкам. Нажмите на любую карточку и удерживайте ее, чтобы перейти на экран редактирования карточки.

- Чтобы переместить карточку, нажмите и удерживайте ее, затем перетащите ее в нужное место.
- Чтобы удалить карточку, нажмите на значок  внизу карточки или проведите вверх по карточке и затем нажмите **Удалить**.

Дополнительные функции

Настройка режимов

Вы можете быстро включить или выключить режим Не беспокоить или режим Сон на панели управления на вашем носимом устройстве.

Включение режима Не беспокоить

После включения режима Не беспокоить устройство не будет воспроизводить звуковой сигнал или вибрировать при поступлении входящих вызовов или уведомлений (кроме сигналов функции **Будильник**).

Включение:

- 1 Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана устройства, чтобы перейти на экран **Панель управления**, нажмите на опцию **Фокус внимания** и выберите **Не беспокоить**.
- 2 Когда настройка завершена, **Панель управления** отображается с пометкой режима **Не беспокоить**.

Чтобы выключить режим Не беспокоить, откройте **Панель управления** и нажмите . Нажмите и удерживайте, чтобы изменить режим или настроить другие параметры.

Включение по расписанию:

- 1 Вы можете открыть экран настроек режима **Не беспокоить** одним из следующих способов.
 - Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана устройства, чтобы перейти на экран **Панель управления**, нажмите на опцию **Фокус внимания** и нажмите на значок  рядом с опцией **Не беспокоить**.
 - Перейдите в список приложений и выберите **Настройки > Фокус внимания > Не беспокоить**.
- 2 Нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Начало**, **Конец** и **Повтор**.

Чтобы выключить запуск режима по расписанию, выключите переключатель рядом с соответствующим периодом времени.

Включение режима Сон

После включения режима Сон устройство не будет воспроизводить звуковой сигнал или вибрировать при получении входящих вызовов или уведомлений (кроме сигналов функции **Будильник**). Активация поднятием также будет выключена, и устройство перейдет в Простой режим.

Включение:

- 1 Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана устройства, чтобы перейти на экран **Панель управления**, нажмите на опцию **Фокус внимания** и выберите **Сон**.
- 2 После настройки параметров режим **Сон** будет отображаться на панели управления.

Чтобы выключить режим Сон, откройте **Панель управления** и нажмите . Нажмите и удерживайте, чтобы изменить режим или настроить другие параметры.

Включение по расписанию:

- 1 Вы можете открыть экран настроек режима **Сон** одним из следующих способов.
 - Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана устройства, чтобы перейти на экран **Панель управления**, нажмите на опцию **Фокус внимания** и нажмите на значок  рядом с опцией **Сон**.
 - Перейдите в список приложений и выберите **Настройки > Фокус внимания > Сон**.
- 2 Нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Отход ко сну**, **Пробуждение** и **Повтор**.

Чтобы выключить запуск режима по расписанию, выключите переключатель рядом с соответствующим периодом времени.

Управление сообщениями

Если носимое устройство подключено к приложению **Huawei Health** (Здоровье) и включена функция Уведомления, то новые push-уведомления, отображаемые в строке состояния телефона, будут синхронизироваться с носимым устройством.

Включение функции Уведомления

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите на опцию **Уведомления** и включите переключатель для функции **Синхронизация уведомлений на телефоне с часами**.
- 2 В списке приложений включите переключатели для приложений, от которых вы хотите получать уведомления.

Настройки push-уведомлений

Чтобы получать уведомления на носимом устройстве в соответствии со статусом использования телефона, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите на опцию **Уведомления** и задайте настройки уведомлений.

Вы можете выбрать вариант **Отправка на оба устройства** или **Отправка на одно устройство**.

- **Отправка на оба устройства:** одновременное получение уведомлений на часах и телефоне.

- **Отправка на одно устройство:** получение уведомлений на одном устройстве. Когда носимое устройство надето, уведомления будут поступать на телефон только в случае, если его экран включен.
-  Настройки push-уведомлений недоступны при сопряжении с телефоном iPhone.

Просмотр и удаление непрочитанных сообщений

- 1 Когда носимое устройство надето, оно будет вибрировать, чтобы уведомить вас о новых сообщениях, переданных из строки состояния телефона.
- 2 Непрочитанные сообщения будут храниться на вашем носимом устройстве. Для их просмотра проведите вверх по рабочему экрану, чтобы открыть центр сообщений.
- 3 Чтобы удалить сообщение, выполните следующие действия:
 - Проведите влево по сообщению, которое хотите удалить, и нажмите на значок , чтобы удалить.
 - Нажмите на значок  в нижней части списка сообщений, чтобы удалить все сообщения.

Ответ на SMS-сообщения

- 1 При получении нового SMS-сообщения или сообщения в приложении WhatsApp, Messenger или Telegram на носимом устройстве вы можете использовать для ответа быстрые ответы или смайлики. Поддержка типов сообщений зависит от фактического устройства.
 - 2 Чтобы настроить быстрые ответы, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Быстрые ответы**.
 - 3 Вы можете выбрать опцию **Добавить ответ**, чтобы добавить ответ, нажать на существующий ответ для его редактирования или нажать на значок  рядом с ответом, чтобы удалить его.
-  Данная функция не поддерживается, когда носимое устройство сопряжено с iPhone.
 - Для быстрого ответа на SMS-сообщение можно использовать только SIM-карту, которая его получила.

Управление циферблатами

Настройка циферблатов

На часах

Вы можете настроить стиль и составные компоненты циферблата в соответствии с вашими потребностями.

- 1 Нажмите на любую область на рабочем экране устройства и удерживайте ее, чтобы открыть экран выбора циферблатов. Проведите влево или вправо, чтобы выбрать нужный персонализированный циферблат.
 - 2 Нажмите на опцию **Настроить** под циферблатом и проведите влево или вправо, чтобы выбрать нужный стиль и функции.
 - На экране **Стиль** или **Цвет** проведите вверх или вниз, чтобы выбрать понравившийся стиль или цвет.
 - На экране **Функции** нажмите на компонент, чтобы заменить его.
-  • Возможность настройки доступна только для циферблатов с опцией **Настроить** под ними.

На телефоне

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Мои циферблаты**.
 - 2 Нажмите на циферблат, который вы хотите настроить, чтобы изменить его **Стиль**, **Шрифт**, **Размер шрифта**, **Цвет времени** и др.
 - 3 После завершения настройки нажмите **Применить** или **Сохранить**.
-  Параметры настройки зависят от циферблатов.

Переключение на другой циферблат

На носимом устройстве

Нажмите на любую область на циферблате и удерживайте ее, чтобы открыть экран выбора циферблатов. Проведите влево или вправо, чтобы посмотреть доступные циферблаты. Нажмите на циферблат, который вы хотите использовать, чтобы выбрать его.

В приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Мои циферблаты**.
- 2 Выберите нужный циферблат и нажмите **Применить**.
Если циферблат не был установлен, сначала установите его. После установки циферблат автоматически сменится на новый.

Удаление циферблата

На носимом устройстве

- 1 Нажмите на любую область на текущем циферблате и удерживайте ее, чтобы перейти на экран выбора циферблатов.
- 2 Проведите вверх по циферблату, который хотите удалить, и нажмите .

- i** Если вы захотите снова использовать циферблат после его удаления, вы можете снова добавить его одним из следующих способов:
- Нажмите на любую область на текущем циферблате и удерживайте ее, чтобы перейти на экран выбора циферблатов, проведите влево до крайнего экрана, нажмите на значок  и нажмите на нужный циферблат, чтобы использовать его снова.
 - Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите на раздел **Мои циферблаты**, затем выберите понравившийся циферблат и установите его.

В приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Мои циферблаты**.
- 2 Нажмите **Управление циферблатами на устройстве**, затем нажмите на значок  в правом верхнем углу нужного циферблата, чтобы удалить его.
 - i** Если значок  отсутствует в правом верхнем углу экрана, значит, этот циферблат невозможно удалить. Например, циферблат **Галерея** нельзя удалить.
 - Если у вас есть купленный циферблат и вы его удалили, перейдя в раздел **Мои циферблаты** > **Управление циферблатами на устройстве**, вы можете в любое время повторно установить его, чтобы снова использовать. Его не нужно покупать повторно.

Видеоциферблат

- i** • Обновите приложение Huawei Health (Здоровье) и ПО часов до последней версии.
- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Мои циферблаты** > **Видео**, чтобы открыть экран настроек видеоциферблата.
 - 2 Нажмите , выберите способ загрузки, снимите новое видео или выберите существующее видео, которое хотите загрузить, и нажмите на значок .
 - 3 Нажмите на опции **Стиль**, **Отображение времени** и **Функции**, чтобы настроить стиль и расположение виджетов на видеоциферблате.
 - 4 Нажмите **Применить**, и часы переключатся на новый циферблат.

- Можно выгрузить только один видеоциферблат. Вы также можете выбрать предустановленный видеоциферблат. Предустановленные видеоциферблаты удалить невозможно.
- Видеоциферблаты предназначены для циклического воспроизведения видеороликов. Часы будут переключаться между видеороликами при нажатии на циферблат или включении экрана.

Циферблат с изображением из Галереи

Настройка циферблата с изображением из Галереи

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Мои циферблаты** > **Галерея**, чтобы открыть экран настроек циферблата с изображением из приложения Галерея.
 - 2 Нажмите на значок , выберите опцию **Сделать фото** или **Выбрать изображение**, выберите изображение, перетащите его, чтобы настроить его отображение, затем нажмите на значок  в правом верхнем углу, чтобы завершить выгрузку.
 - 3 На экране циферблата **Галерея** настройте такие параметры, как **Цвет**, **Стиль** и **Функции**.
 - 4 В разделе **Другие настройки** включите или выключите опцию **Отображение нового изображения поднятием** согласно вашим предпочтениям.
Когда функция включена и выгружено более одного изображения для циферблата с изображением из Галереи, изображение на циферблате будет сменяться при каждой активации экрана поднятием запястья. Когда этот переключатель выключен, при поднятии запястья будет отображаться только последнее изображение. Для смены изображения нужно коснуться экрана.
 - 5 Нажмите **Применить**, и носимое устройство переключится на циферблат с изображением из Галереи.
-  Функция циферблатов с изображением из Галереи поддерживает следующие форматы файлов изображений: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .svg, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp и .psx. Изображения в формате .gif отображаются как статичное изображение, а не как анимация.

Настройка циферблата с изображением из Галереи при помощи OneHop

Используя OneHop, вы можете легко превратить изображения, хранящиеся в приложении Галерея на телефоне, в циферблаты на часах. Вы можете передать больше одного изображения. Нажимайте на циферблат, чтобы переключаться между изображениями. Наслаждайтесь несколькими персонализированными циферблатами.

- Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что ваше носимое устройство привязано к приложению **Huawei Health** (Здоровье).
- Данная функция доступна только при сопряжении носимого устройства с NFC с телефоном HUAWEI с поддержкой NFC.

Перед использованием этой функции убедитесь, что функция **Галерея** применена на вашем носимом устройстве.

- 1** Включите NFC на телефоне.
- 2** Откройте приложение Галерея, выберите изображение для передачи и поднесите телефон областью датчика NFC на задней панели к экрану носимого устройства. Выбранное изображение будет отображаться как циферблат. Это будет означать, что передача выполнена успешно.
Чтобы изменить стиль циферблата часов, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите **Мои циферблаты > Галерея** и завершите настройку.

Удаление изображения из циферблата с изображением из Галереи

На экране настроек приложения **Галерея** нажмите на значок , чтобы перейти на экран обзора изображения, нажмите на значок  для изображения, которое вы хотите удалить, затем вернитесь на страницу настроек в приложении **Галерея** и нажмите **Сохранить**.

Голосовые Bluetooth-вызовы

-  • Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что ваше носимое устройство привязано к приложению **Huawei Health** (Здоровье).
- Перед использованием этой функции обновите часы до последней версии.

Синхронизация контактов

Вы не можете добавить контакты на умные часы. Когда часы подключены к вашему телефону по Bluetooth, контакты с вашего телефона автоматически синхронизируются с часами.

-  • Если контакты не синхронизируются автоматически, откройте список приложений на часах и перейдите в раздел **Телефон > Контакты > Синхронизировать контакты > Синхронизировать**.
- Если вы не хотите синхронизировать контакты, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, откройте раздел **Настройки устройства > Управление приложениями > Контакты** и выключите функцию **Синхронизация данных с часами**.
- Чтобы использовать функцию **Синхронизация данных с часами** на iPhone, убедитесь, что приложение **HUAWEI Health** обновлено до версии 16.0.8.305 или выше. Если эта опция не отображается в приложении, вы можете использовать функцию права доступа к контактам в ОС iOS 18. Вы можете перейти в **Настройки > Приложения > HUAWEI Health > Контакты** и синхронизировать контакты.
- Чтобы удалить контакт, сначала удалите его из списка контактов на телефоне. При подключении часов к телефону обновленный список контактов будет автоматически синхронизирован с вашими часами. Помните, что вы не можете удалить контакты прямо на часах.

Ответ на вызов и отклонение входящего вызова на часах

При поступлении входящего вызова нажмите на значок  для ответа на него на носимом устройстве, когда отобразится уведомление, что на телефон поступил

входящий звонок. Вы можете нажать на значок , чтобы отклонить вызов, или на значок , чтобы отклонить его и отправить SMS-сообщение.

После ответа на вызов звук будет воспроизводиться через динамик носимого устройства.

-  • Функция отклонения вызова с отправкой SMS-сообщения не поддерживается при сопряжении часов с телефоном iPhone.
- Персонализация и редактирование этих ответов не поддерживаются.

Выполнение вызова на часах

На часах откройте список приложений, выберите **Телефон** и используйте любой из следующих способов, чтобы совершить вызов.

- Откройте раздел **Вызовы** и нажмите на запись о вызове, чтобы перезвонить абоненту.
- Откройте приложение **Контакты**, а затем выберите контакт, чтобы совершить вызов.
- Нажмите на опцию **Клавиатура**, введите номер, на который хотите позвонить, и нажмите на значок вызова, чтобы совершить вызов.

-  Если в телефоне установлено две SIM-карты, при звонке контакту, сохраненному на часах, нельзя выбрать SIM-карту для выполнения вызова, она определяется протоколами на телефоне. Для получения подробной информации обратитесь в службу поддержки пользователей производителя вашего телефона.
- При выполнении вызовов с часов звук разговора воспроизводится на часах, а на телефоне отображается сообщение, что выполняется Bluetooth-вызов. Чтобы переключить вывод звука разговора на телефон, необходимо на телефоне включить режим разговорного динамика.

Удаленная съемка

Функция удаленной съемки позволяет запускать камеру телефона и делать снимки, управляя процессом с запястья.

-  Для использования данной функции сначала обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последних версий.
- При использовании носимого устройства с iPhone или телефоном на базе Android необходимо сначала открыть приложение камеры на телефоне. Когда носимое устройство сопряжено с телефоном на базе Android, количество Bluetooth-соединений на телефоне не должно превышать семь. Если количество соединений превышает семь, рекомендуется удалить некоторые соединения перед использованием этой функции.

Удаленное управление съемкой

- 1 Убедитесь, что часы привязаны к приложению **Huawei Health** (Здоровье). Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана часов, убедитесь, что на панели управления отображается значок , который указывает на то, что часы подключены к телефону.
- 2 На часах откройте список приложений, выберите функцию **Удаленная съемка**, при выполнении этого действия камера телефона запустится автоматически. Нажмите на значок съемки на экране часов, чтобы сделать фото.

Настройка таймера для съемки фото

- 1 На часах откройте список приложений, выберите функцию **Удаленная съемка**, при выполнении этого действия камера телефона запустится автоматически. Нажмите на значок  на экране удаленной съемки, чтобы настроить таймер для фотосъемки, затем нажмите на значок  еще раз, чтобы переключиться на другое значение таймера.
- 2 Нажмите на значок съемки на экране часов. Как только обратный отсчет закончится, камера телефона сделает снимок.

Управление воспроизведением музыки

Вы можете использовать часы для управления воспроизведением музыки с телефона или отдельно воспроизводить музыку на часах.

Управление воспроизведением музыки на телефоне

1 На телефоне откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите на раздел **Музыка** и включите переключатель для функции **Управление музыкой на телефоне**.

-  • Этот параметр недоступен, если вы используете iPhone.
- Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что ваши часы привязаны к приложению **Huawei Health** (Здоровье) должным образом.

2 Откройте на телефоне приложение для воспроизведения музыки и начните воспроизведение.

3 На часах проведите вправо по рабочему экрану, чтобы перейти на экран Assistant·TODAY, затем нажмите на карточку Музыка. Далее вы сможете приостанавливать воспроизведение, переключать композиции и регулировать громкость.

Синхронизация музыки с часами

-  • Перед синхронизацией музыки с часами убедитесь, что композиции уже загружены на ваш телефон из музыкального приложения и имеют формат, совместимый с часами.

1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), откройте экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Музыка > Управление музыкой > Добавить композиции**.

Телефоны iPhone: откройте приложение **HUAWEI Health** (Здоровье), откройте экран сведений об устройстве, выберите опцию **Музыка > Импорт с телефона**.

-  • Телефоны iPhone: перед импортом сохраните музыку в приложение **Файлы**. (Вы можете загружать файлы через браузер или отправлять их из других источников напрямую в приложение **Файлы**).

2 Выберите композиции, которые хотите добавить, и нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана.

3 Откройте экран управления музыкой, нажмите на опцию **Новый плейлист**, укажите название плейлиста и добавьте в него нужные композиции. Вы также можете распределить по категориям выгруженные на ваши часы композиции для удобства управления ими. Вы можете в любой момент обновить существующий плейлист, нажав на значок  в правом верхнем углу экрана плейлиста, а затем нажав на опцию **Добавить композиции**.

4 Музыкальные файлы, синхронизированные с часами, можно воспроизвести даже без доступа в Интернет.

- 5** Чтобы удалить композицию, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), откройте экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Музыка > Управление музыкой**. В списке музыкальных композиций нажмите на значок  рядом с композицией и нажмите на опцию **Удалить**.

Управление воспроизведением музыки на часах

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах и откройте список приложений, выберите приложение **Музыка** () или откройте другое музыкальное приложение и нажмите **Воспроизведение**.
- 2** Нажмите на кнопку воспроизведения, чтобы начать воспроизведение.
- 3** На экране воспроизведения вы можете отрегулировать громкость и настроить порядок воспроизведения (по порядку или в случайном порядке).
- 4** На экране воспроизведения музыки проведите вверх, чтобы посмотреть плейлисты, или проведите вправо, чтобы перейти к экрану локальной музыки. Перейдя на этот экран, нажмите на опцию **Композиции**, чтобы посмотреть композиции, доступные на часах.

AI Voice

Функция AI Voice на часах обеспечивает удобство проверки прогноза погоды и установки будильника, когда часы подключены к телефону через приложение **Huawei Health** (Здоровье).

-  • Для использования данной функции сначала обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последних версий.
- Эта функция доступна только при сопряжении часов с телефоном HUAWEI с EMUI 12.0 и выше или с телефонами с Android 9.0 и выше.
- Убедитесь, что настройки параметров **язык** и **регион** в разделе **Настройки** системы телефона и данные **страны или региона, выбранные при регистрации** вашего аккаунта HUAWEI (например, аккаунта HUAWEI, используемого для входа в приложение **Huawei Health** (Здоровье)), совпадают.
- Эта функция поддерживается только в определенных странах и регионах. При этом в них настройки языка и региона должны совпадать.

Использование AI Voice

- 1** Вы можете активировать AI Voice одним из следующих способов:
 - **Assistant·TODAY**: проведите вправо по главному экрану часов, чтобы открыть экран Assistant·TODAY, и нажмите на значок AI Voice, чтобы перейти на экран голосового ввода.
 - **Кнопка активации**: нажмите и удерживайте нижнюю кнопку, чтобы перейти к экрану голосового ввода. Эта функция включена по умолчанию.

-  Если эта функция не включена, перейдите в раздел **Настройки > Умный помощник > AI Voice** и включите переключатель для опции **Кнопка активации**.

- 2 Затем произнесите голосовую команду, например «Какая сегодня погода?» или «Установи будильник завтра на 8:00 утра».

Озвучивание

-  Эта функция доступна, только когда часы сопряжены с телефоном HUAWEI с EMUI 12.0 или выше.

Функция озвучивания включена по умолчанию. После отключения этой функции часы не будут озвучивать сообщения.

Включение функции озвучивания: откройте список приложений, перейдите в **Настройки > Умный помощник > AI Voice** и включите переключатель для опции **Озвучивание**.

Настройка громкости при озвучивании: громкость озвучивания можно настроить только в процессе озвучивания. Для этого нажмите на кнопки регулировки громкости на сопряженном телефоне.

Assistant·TODAY

Экран Assistant·TODAY предоставляет быстрый и удобный доступ к таким службам, как отображение сведений о погоде и управление воспроизведением музыки.

Включение и выключение приложения Assistant·TODAY

Проведите вправо по экрану часов, чтобы открыть приложение Assistant·TODAY.
Проведите по экрану влево, чтобы закрыть экран Assistant·TODAY.

Быстрый доступ к приложениям

- 1 Проведите вправо по экрану часов, чтобы открыть приложение Assistant·TODAY.
- 2 На экране Assistant·TODAY нажмите на карточку, чтобы перейти на экран сведений соответствующего приложения.

Управление аудио/видео

-  • Управление аудио/видео через экран Assistant·TODAY на часах доступно только при воспроизведении аудио- или видеоконтента приложения в контроллере мультимедиа на телефоне. Некоторые приложения несовместимы с контроллером мультимедиа на телефоне. Если контроллер мультимедиа на вашем телефоне отображает сообщение о том, что управление воспроизведением не поддерживается, то это также применимо к управлению на часах.

На часах перейдите на экран Assistant·TODAY, используйте карточку управления аудио/видео для управления воспроизведением как на телефоне, так и на часах. Обратите

внимание, что элементы управления воспроизведением на телефоне будут работать только в том случае, если часы корректно привязаны к телефону и на телефоне воспроизводится аудио- или видеоконтент.

Мониторинг состояния здоровья

Эмоциональное состояние

-  • Результаты измерения носят справочный характер и не должны использоваться в качестве основы для медицинской диагностики или лечения. Если вы чувствуете дискомфорт, обратитесь к врачу.
- Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации. Например, функция недоступна в некоторых странах Европы.

Включение дополнительных записей эмоций и стресса

- 1 На устройстве откройте список приложений и нажмите **Эмоции**. Если вы впервые используете эту функцию, нажмите **Принимаю**, чтобы завершить процесс авторизации, и прочтите описание приложения и руководство по работе с ним, чтобы перейти на экран **Эмоции**.
- 2 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, откройте раздел **Мониторинг показателей здоровья** и включите переключатель для функции **Дополнительные записи эмоций и стресса**.

Просмотр и редактирование данных эмоционального состояния

На носимом устройстве:

Откройте список приложений, нажмите на раздел **Эмоции**, чтобы перейти на главный экран этого приложения, на котором будет показано текущее эмоциональное состояние с помощью анимации. Проведите вверх, чтобы посмотреть больше сведений.

-  • Если вы считаете, что результаты теста неточные, перейдите на экран тенденций изменения эмоционального состояния на часах и нажмите **Изменить запись**, чтобы изменить данные эмоций.
- Данные эмоционального состояния недоступны, когда вы спите.

На телефоне:

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Эмоции**, чтобы посмотреть данные об эмоциональном состоянии и уровне стресса, их анализ и советы для разных периодов времени.

Для просмотра архивных данных перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Эмоции**, нажмите на значок  в правом верхнем углу и нажмите на опцию **Все данные**.

Уведомление о настроении

- 1 Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Эмоции**.

- 2 Проведите вверх, чтобы перейти к экрану **Настройки**, нажмите **Настройки напоминаний**, включите переключатель для опции **Уведомления об эмоциях**, чтобы ваше носимое устройство предоставляло уведомления о вашем настроении. Если устройство определит, что в последнее время вы часто испытываете стресс, уведомления о настроении станут включать советы по борьбе со стрессом и улучшению эмоционального состояния.

Исследование риска диабета

Высокопроизводительный встроенный датчик на часах постоянно измеряет жизненно важные показатели (такие как данные сна и пульса), пока вы находитесь в разных состояниях в течение дня и ночи. Носите часы от 3 до 14 дней, и собранные данные помогут оценить риск развития гипергликемии.

- Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации.
 - Приложение **Исследования HUAWEI** не доступно на телефона iPhone, но оно может быть использовано отдельно на часах.
 - Эта функция предназначена для взрослых, включая здоровых людей, людей с предиабетом (2-го типа) и сахарным диабетом 2-го типа. Она не подходит для людей с сахарным диабетом 1-го типа, гестационным сахарным диабетом или другими специфическими типами диабета.
 - Устройство не предназначено для использования в медицинских целях. Результаты измерений носят справочный характер и не должны использоваться в качестве основы для медицинской диагностики или лечения. Если вы чувствуете дискомфорт, обратитесь к врачу.

Присоединение к исследованию

- 1 На часах откройте список приложений и выберите **Исследования HUAWEI > Исследование риска диабета > Участвовать в исследовании**.
- 2 Носите часы весь день не снимая. Измерение займет примерно 3–14 дней. После завершения на часах появится сообщение. Вы можете нажать на кнопку **Подробнее**, чтобы посмотреть результаты.
- 3 Проведите вверх по главному экрану приложения **Исследование риска диабета**, чтобы увидеть записи измерений.
- 4 Если ваш телефон — не iPhone, вы можете посмотреть результат оценки риска в приложении **Исследования HUAWEI** на телефоне.

-  Носите часы днем и ночью. Для каждого цикла измерений часам нужно получить минимум 15 часов данных жизненно важных показателей, когда вы находитесь в покое в течение дня, и минимум 30 часов данных жизненно важных показателей в течение ночного сна. Всего ежедневно требуются точные данные не менее 2 часов в дневное время и 4 часов в ночное время.
- Во время проведения измерений избегайте продуктов с высоким содержанием сахара и жира, умеренно занимайтесь физической активностью и достаточно отдыхайте.

Завершение оценки

Для завершения оценки нажмите **Завершить цикл** на главном экране приложения **Исследование риска диабета**. Вы можете начать оценку заново в любое удобное время. Для этого нажмите **Начать новый цикл**.

Результат оценки

Описание результата оценки:

- Низкий риск: отсутствие явных признаков риска.
- Средний риск: выявлен возможный риск гипергликемии.
- Высокий риск: указывает на высокий риск гипергликемии.
- Нет результатов оценки: данных жизненно важных показателей за период 14 дней недостаточно для проведения оценки. Начните оценку заново.

Остановка исследования

Проведите вверх по главному экрану приложения **Исследование риска диабета**, прокрутите экран вниз и нажмите **Выйти из исследования**.

Функция определения падения и экстренные SOS-вызовы

После включения функции определения падения часы будут распознавать ваше положение на основе данных акселерометра. Если часы обнаружат, что вы упали и можете находиться без сознания, они включают функцию экстренного SOS-вызова.

Чтобы выключить функцию, откройте список приложений, выберите **Настройки** > **SOS** и выключите переключатель опции **Определение падения**.

-  • Часы не могут распознавать все виды падений. Иногда система может ошибочно определять действия при высокоинтенсивной активности как падения и запускать функцию.
- Если часы подключены к телефону по Bluetooth, а в телефоне доступны две SIM-карты, сначала настройте карту по умолчанию для совершения экстренных вызовов.
- Если часы сопряжены с iPhone, они не могут отправлять экстренные сигналы о помощи.

Настройка информации и контактов для отправки экстренных сигналов о помощи

Специальная информация может помочь экстренным службам при чрезвычайных ситуациях. Чтобы настроить информацию и контакты на экстренный случай, выполните следующие действия:

- 1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Профиль > Медицинская карта** и добавьте личную информацию и сведения о здоровье в медкарту, например группу крови.
- 2** Перейдите к опции **Экстренные контакты > Добавить экстренные контакты** и выберите контакт для экстренной связи. Вы можете добавить не более трех экстренных контактов.
 -  Убедитесь, что контакты указаны в правильном порядке. При срабатывании функции SOS-сигнала часы инициируют экстренный вызов на номер контакта и отправят сообщения о помощи всем экстренным контактам.

Просмотр сведений медицинской карты на случай экстренных ситуаций

На часах

На часах откройте список приложений и выберите **Настройки > SOS**, чтобы посмотреть информацию.

На телефоне

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), выберите раздел **Я > Профиль > Медицинская карта**, чтобы посмотреть информацию.

Определение падения и автоматический SOS-вызов

- 1** Откройте список приложений на часах и перейдите в раздел **Настройки > SOS**, включите переключатель для функции **Определение падения**.
- 2** Если часы обнаружат, что вы упали и можете находиться без сознания, на экране отобразится всплывающее уведомление с вопросом, необходимо ли совершить экстренный вызов.
- 3** Если вы выберете опцию  или никакого взаимодействия с часами не будет в течение 60 секунд, часы автоматически запустят функцию экстренного SOS-вызова.

- Если настроены экстренные контакты, часы автоматически позвонят первому экстренному контакту и отправят сообщения о помощи с вашей текущей геолокацией всем экстренным контактам.
- Если вы не указали номера экстренных контактов, на экране часов отобразятся телефоны экстренных служб и вы сможете выбрать нужный номер.

Активация экстренного SOS-сигнала вручную

Нажмите на верхнюю кнопку пять раз подряд, чтобы включить функцию SOS.

- Если настроены экстренные контакты, часы автоматически позвонят первому экстренному контакту и отправят сообщения о помощи с вашей текущей геолокацией всем экстренным контактам.
- Если вы не указали номера экстренных контактов, на экране часов отобразятся телефоны экстренных служб и вы сможете выбрать нужный номер.
- Если функция **Определение падения** выключена, часы не будут активировать экстренный SOS-сигнал при обнаружении серьезного падения. В этом случае для инициирования сигнала о помощи необходимо пять раз подряд нажать на верхнюю кнопку.

Мониторинг сна

Убедитесь, что вы надели устройство правильно. Устройство может отслеживать ключевые показатели сна, такие как время засыпания, время пробуждения и структура сна, а также оценивать качество сна и предлагать индивидуальные рекомендации по его улучшению.

Настройки режима Сон

- 1 Откройте список приложений на устройстве, нажмите **Сон** и проведите вверх для доступа к экрану **Еще**.
- 2 Нажмите на значок **Режим Сон**, чтобы сохранить настройки.
 - **Режим Сон** выключен по умолчанию. После включения режима Сон носимое устройство не будет воспроизводить звуковой сигнал или вибрировать при поступлении входящих вызовов или уведомлений (кроме сигналов срабатывания будильников). Активация поднятием также будет выключена, и устройство перейдет в Простой режим.
 - Когда включена функция **Расписание**, ваше носимое устройство включает и выключает режим Сон на основании настроенного графика.
Чтобы добавить период расписания, нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Отход ко сну**, **Пробуждение** и **Повтор**. Затем нажмите на опцию **ОК**.
Чтобы удалить период расписания, нажмите на него, затем нажмите **Удалить**. Вы можете только изменить периоды расписания, установленные на устройстве, но не удалить их.

Включение и выключение функции HUAWEI TruSleep™

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Сон**.

Нажмите на значок  в правом верхнем углу, затем нажмите **Еще**, чтобы включить или выключить функцию **HUAWEI TruSleep™**.

Функция **HUAWEI TruSleep™** включена по умолчанию. Если выключить ее вручную, данные сна не смогут быть получены, функция анализа сна станет недоступна.

Просмотр и удаление данных сна

Просмотр данных сна

- На устройстве откройте список приложений и выберите **Сон**, чтобы посмотреть данные ночного и дневного сна, а также информацию о качестве сна. Нажмите на значок  для интерпретации результатов измерения. Вы можете ознакомиться с подробными сведениями о сне, такими как продолжительность глубокого сна (N3), продолжительность легкого сна (N1/N2), продолжительность быстрого сна, продолжительность дневного сна, средний пульс и средняя вариабельность сердечного ритма (BCP).
- Откройте главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье) и нажмите на карточку **Сон**, чтобы посмотреть подробные данные. На экране **Сон** нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем выберите **Все данные**, чтобы посмотреть архивные записи.

Удаление данных сна

- 1 На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Сон**.
- 2 Выберите  > **Все данные**, нажмите на значок удаления в правом верхнем углу, чтобы выбрать и удалить архивные данные согласно вашим требованиям.

Отслеживание дыхания во сне

Функция отслеживания дыхания во сне помогает определить остановки дыхания во сне.

Активация приложения

-  Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации.
 - Перед использованием функции подключите ваше носимое устройство к приложению Huawei Health (Здоровье).
- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран **Здоровье**, нажмите на карточку **Сон**, проводите вверх по экрану до тех пор, пока не доберетесь до нижней части экрана, и нажмите на опцию **Отслеживание дыхания во сне**.

- 2 Если эта функция используется впервые, активируйте ее, следуя инструкциям на экране. После этого функция **Отслеживание дыхания во сне** будет включена по умолчанию.
- 3 Параметры настроены. Не снимайте устройство перед сном. Оно сможет обнаружить и проанализировать прерывания дыхания во время сна.

Просмотр данных

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Сон**, нажмите на опцию **Отслеживание дыхания во сне** внизу экрана, далее вы будете перенаправлены на экран функции, где вы увидите последние записи об обнаруженных прерываниях и сводку всех ваших записей.

Включение и выключение функции Отслеживание дыхания во сне

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Сон** >

Отслеживание дыхания во сне, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажмите на опцию **Отслеживание дыхания во сне** и включите или выключите переключатель для опции **Отслеживание дыхания во сне**.

Выключение службы

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Сон** >

Отслеживание дыхания во сне, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, выберите **Сведения** > **Выключить службу**, следуя инструкциям на экране, завершите настройку.

Анализ пульсовой волны и аритмии

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

-  • Данные мониторинга и рекомендации носят справочный характер и не должны использоваться в качестве основы для медицинской диагностики. Если вы испытываете дискомфорт, незамедлительно обратитесь к врачу.
- Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации. Для получения более подробной информации перейдите на официальный веб-сайт Huawei.

Активация приложения

- 1 Перед использованием данной функции обновите приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последней версии.
- 2 На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) выберите **Пульс** > **Анализ пульсовой волны и аритмии** и активируйте функцию **Анализ пульсовой волны и аритмии**.

Выполнение измерений на носимом устройстве

- 1 Убедитесь, что носимое устройство корректно надето, положите руки на стол или колени, расслабьте кисти и пальцы.
 - 2 На устройстве откройте список приложений и выберите **Анализ пульсовой волны и аритмии** > **Измерить**.
 - 3 После завершения измерения на экране носимого устройства отобразится результат. Для получения подробной информации откройте главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье) и выберите **Пульс** > **Анализ пульсовой волны и аритмии**.
-  В списке приложений на устройстве нажмите **Анализ пульсовой волны и аритмии**, затем нажмите на значок  вверху, чтобы посмотреть описание функции.

Включение автоматических измерений и напоминаний

- 1 На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) выберите **Пульс** > **Анализ пульсовой волны и аритмии** и нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажмите на опцию **Автоизмерение**.
 - 2 Включите переключатель для опции **Автоматический мониторинг аритмии**. Когда эта функция включена, ваше носимое устройство будет автоматически выполнять измерения, когда оно надето и вы находитесь в покое. Включите переключатель для опции **Уведомления об аритмии**. Когда эта функция включена, вы будете получать уведомления от носимого устройства при определении им аномального сердечного ритма.
-  • Если во время измерения носимое устройство определит нарушение сердечного ритма, на его экране отобразится уведомление. Если ваше устройство поддерживает функцию ЭКГ, оно напомнит вам о необходимости сделать ЭКГ.
- Для большей достоверности уведомления отправляются, только когда доля аномальных результатов высокая при выполнении нескольких измерений. Когда вы бодрствуете, носимое устройство будет вибрировать, его экран будет загораться, будет отображаться всплывающее уведомление. Если устройство обнаруживает, что вы спите, будет только отображаться всплывающее уведомление.

Выключение службы

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) выберите **Пульс** > **Анализ пульсовой волны и аритмии** и нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажмите **Сведения** > **Выключить службу** и следуйте инструкциям на экране.

Толкование результатов

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

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) выберите **Пulsь > Анализ пульсовой волны и аритмии**, чтобы посмотреть ваши данные в формате графиков.

Вы также можете нажать на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажать на опцию **Справка**, чтобы посмотреть подробные результаты измерений.

 Результаты измерения могут отличаться в зависимости от маркетинговой стратегии в разных странах или регионах.

Результаты измерения: Без отклонений или Подозрение на фибрилляцию предсердий

Снятие ЭКГ

Электрокардиограмма (ЭКГ) — это график электрической активности сердца. ЭКГ дает представление о сердечном ритме и помогает на ранней стадии выявить нерегулярность пульса и потенциальные риски для здоровья. Поддерживается только однократное снятие показателей.

-  • Эта функция сейчас доступна только на смарт-часах HUAWEI WATCH GT 7 Pro.
- Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации. Для получения более подробной информации перейдите на официальный веб-сайт Huawei. Опирайтесь на фактические условия.

Общая информация

- Используйте эту функцию в соответствии с местными законами и правилами по использованию медицинского оборудования.
- Эта функция не предназначена для использования пользователями моложе 18 лет.
- Эта функция не предназначена для использования пользователями с кардиостимуляторами или другими имплантатами.
- Сильные электромагнитные поля могут привести к значительному искажению сигнала ЭКГ. Не используйте эту функцию в местах с сильными электромагнитными помехами.
- Данные, полученные во время использования этой функции, носят справочный характер и не должны использоваться для проведения медицинских исследований, диагностики или лечения.

Перед использованием

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

Если вы впервые используете функцию **ЭКГ**, перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Пulsь > ЭКГ**, следуйте инструкциям на экране и активируйте приложение ЭКГ.

Снятие ЭКГ

- 1 Правильно наденьте устройство на запястье и выберите **ЭКГ** из списка приложений. Если вы впервые используете эту функцию, выберите, на какой руке надеты часы. Вы можете провести вверх, чтобы перейти на экран **Еще** и поменять режим ношения.
- 2 Положите руки ровно на стол или на колени и расслабьте их и пальцы.
- 3 Приложите палец свободной руки к электроду (нижней кнопке) и удерживайте, измерение начнется автоматически.
 -  • Во время измерения не двигайтесь, не разговаривайте и дышите ровно. Держите палец на электроде в правильном положении, но не надавливайте на него слишком сильно.
 - Слишком сухая кожа может привести к некорректным результатам измерений. Если вы заметили, что ваш палец сухой, немного смочите его водой, чтобы улучшить проводимость.
 - Одно снятие ЭКГ длится 30 секунд.
- 4 Не двигаясь, дождитесь завершения измерения и посмотрите результат на экране часов. Вы можете нажать на значок , чтобы посмотреть описание результата. Для получения подробной информации откройте главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне и выберите **Пульс > ЭКГ**. Для загрузки измерений ЭКГ (в формате PDF) нажмите на запись измерения, чтобы открыть экран сведений, нажмите на значок  в правом верхнем углу. А затем нажмите на значок , чтобы сохранить отчет.
 -  • Архивные данные невозможно посмотреть на ваших часах.

Описание результата

- Получив результат, проконсультируйтесь с врачом. Не толкуйте результаты самостоятельно и не занимайтесь самолечением.
- Эта функция не позволяет определять тромбы, инсульты, сердечную недостаточность и другие типы аритмии и заболеваний сердца.
- Эта функция не может выявить инфаркт и связанные с ним осложнения. Своевременно обратитесь за медицинской помощью, если вы чувствуете боль, сдавленность, давление в груди или другие симптомы.
- Не меняйте план приема лекарств на основе данных, полученных с помощью этой функции, без предварительной консультации с врачом.

Измерение пульса

- i • Данные и результаты измерений приведены для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.
- Для точных результатов измерений пульса затяните ремешок устройства над запястной костью. Во время тренировок затягивайте ремешок потуже.
- На измерение пульса могут повлиять внешние факторы, например низкая температура окружающего воздуха, движения руки или наличие татуировок на руке.

Постоянный мониторинг пульса

- 1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите переключатель для функции **Постоянный мониторинг пульса**.
 - 2** Для параметра **Режим мониторинга** установите значение **Умный** или **В реальном времени**.
 - **Умный**: автоматическая корректировка частоты измерений в зависимости от статуса активности.
 - **В реальном времени**: мониторинг пульса в режиме реального времени независимо от статуса активности.
 - 3** На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Пульс**, затем нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, нажмите **Все данные** и посмотрите ваши данные пульса. Вы можете удалить любую запись данных пульса.
- i • Мониторинг в реальном времени повышает энергопотребление устройства, Умный режим является более энергоэффективным.
 - На экране мониторинга на устройстве отображается самое высокое и самое низкое значение пульса, полученное в течение текущего дня, эти данные отображаются в следующем формате: .

Уведомления о частоте пульса

- 1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса**, включите переключатель для опции **Постоянный мониторинг пульса** и задайте значение параметров **Высокий пульс** и **Низкий пульс** согласно вашим потребностям.
- 2** Ваше носимое устройство будет вибрировать и отображать уведомление, когда пульс в покое выше или ниже настроенного порогового значения дольше 10 минут, если вы находитесь в состоянии покоя.

Однократное измерение пульса

 Данные однократного измерения пульса не синхронизируются с приложением **Huawei Health** (Здоровье).

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и выключите переключатель для опции **Постоянный мониторинг пульса**.
- 2 На носимом устройстве откройте список приложений, выберите **Пульс**, начните измерение и дождитесь отображения результата.

Мониторинг на большой высоте

Функция мониторинга на большой высоте обеспечивает обновление данных вашего физического состояния во время нахождения на большой высоте, что помогает решить, нужно ли вам отдохнуть или можно продолжить движение. Это позволяет предотвратить несчастные случаи и горную болезнь.

-  Эта функция мониторинга доступна на высоте выше 2500 метров над уровнем моря.
- Данное устройство не является медицинским оборудованием. Данные носят справочный характер и не могут использоваться для медицинских исследований, диагностики и лечения.
- Перед использованием этой функции включите функцию **Автоизмерение SpO₂**.

Включение функции мониторинга на большой высоте на телефоне

После включения функции мониторинга на большой высоте на телефоне на часах будет активировано постоянное измерение показателей здоровья, и вы будете получать уведомления о снижении эффективности адаптации к высоте при переходе в зону большой высоты.

Чтобы включить эту функцию, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), откройте экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Адаптация к высоте**. Далее вы можете включить опцию **Автоматическое измерение**.

Проверка наличия признаков горной болезни с помощью часов

После подъема на большую высоту, если устройство обнаружит снижение эффективности адаптации к высоте, быстрые изменения высоты в течение короткого периода времени или подъем на экстремально большую высоту (более 4500 метров), устройство предложит провести оценку признаков горной болезни. Вы можете выполнить оценку или пропустить уведомление.

-  Уведомления о подозрении на снижение эффективности адаптации к высоте и о резком изменении высоты отправляются, когда вы находитесь на высоте от 2500 до 4500 метров над уровнем моря.

Вы также можете вручную запустить оценку признаков горной болезни.

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и нажмите на приложение **Адаптация к высоте**.
- 2 Нажмите **Оценить** и следуйте инструкциям на экране, чтобы выполнить самопроверку и измерить уровень SpO₂.
- 3 После завершения оценки результаты отобразятся на главном экране функции мониторинга на большой высоте.

Календарь цикла

Активация приложения

Если вы используете эту функцию впервые, убедитесь, что часы подключены к телефону, и выполните следующие действия.

- 1 На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Календарь цикла** и загрузите пакет функции.
 -  Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации.
 - Если карточка **Календарь цикла** не отображается на главном экране приложения Huawei Health (Здоровье), нажмите на опцию **Изменить** и добавьте карточку.
- 2 По завершении загрузки настройте данные вашего менструального цикла и нажмите **Начать**, чтобы завершить активацию.

Запись и просмотр сведений цикла на часах

- 1 На устройстве откройте список приложений, найдите и выберите **Календарь цикла**, чтобы открыть главный экран этого приложения, на котором представлены сведения цикла. Нажмите на значок  рядом с опцией **Календарь цикла**, чтобы переключиться между режимом отображения по месяцам и графиком. На экране сведений в режиме отображения по месяцам проведите влево или вправо, чтобы посмотреть сведения предыдущего цикла и прогноз трех последующих циклов.
- 2 Нажмите на опцию **Изменить** или на значок  (в зависимости от вашего устройства), чтобы записать такие ваши данные, как **Начало** и **Конец**. Проведите вверх, чтобы посмотреть подробные сведения.

Запись сведений цикла в приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Календарь цикла**, выберите конкретную дату, включите переключатель **Менструальный период начался** или **Менструальный период закончился**, чтобы записать длительность менструации. Вы также можете записать ваши **Симптомы**.

- 2 На экране **Календарь цикла** нажмите на значок • • в правом верхнем углу, чтобы выполнить следующие действия:
- Нажмите на опцию **Настройки**, чтобы включить или выключить опцию **Прогнозы овуляции и окон фертильности** и другие параметры, и настройте **Длительность периода** и **Длительность цикла**.
 - Включите переключатель для опции **Использовать носимое устройство для улучшения прогнозов**. Когда эта функция включена, ваши часы (если вы носите их постоянно, в том числе ночью) будут учитывать такие зарегистрированные данные вашего состояния здоровья, как температура тела, пульс и частота дыхания, чтобы предоставить вам более точный прогноз цикла.
 - Нажмите на **Записи периодов**, чтобы посмотреть показатели **Ср. период менструации** и **Ср. цикл**.
 - Нажмите **Все данные**, чтобы посмотреть архивные данные.

Измерение SpO2

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

Автоматическое измерение уровня кислорода в крови (SpO2)

Когда эта функция включена, устройство будет автоматически измерять и записывать ваш уровень кислорода в крови (SpO2), если определит, что вы находитесь в покое (например, когда вы спите).

- 1 Чтобы включить функцию, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), откройте экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Автоизмерение SpO₂** и включите функцию **Автоизмерение SpO₂**.
- 2 Нажмите на опцию **Уведомление о низком SpO₂**, чтобы настроить минимальное значение показателя, при котором устройство будет уведомлять вас об этом, когда вы бодрствуете.

Просмотр данных уровня кислорода в крови (SpO₂)

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **SpO₂** и выберите дату, чтобы посмотреть ваши данные SpO₂ за этот день.

Тренировки

Мини-тренировки

Мини-тренировки — это короткие комплексы простых упражнений, которые можно выполнять в любое время и в любом месте. Они включают растягивания за рабочим столом, подъем по лестнице и энергичную ходьбу. Они призваны интегрировать упражнения в повседневную жизнь, чтобы вы проводили свободное время с пользой.

Всемирная организация здравоохранения отмечает, что даже низкоинтенсивная физическая активность полезна для здоровья. Рекомендуется включать больше мини-тренировок в повседневную жизнь, чтобы укрепить мышцы и суставы, улучшить кровообращение и обмен веществ. Регулярная физическая активность в виде мини-тренировок поможет не только развить ваше тело, но и избежать проблем со здоровьем, к которым может привести малоподвижный образ жизни.

Начало мини-тренировки

1 Вы можете начать мини-тренировку одним из следующих способов.

- Выберите циферблат **Милые животные · Мини-тренировки**, нажмите на значок  в нижнем правом углу, чтобы перейти на экран подготовки к тренировке, а затем нажмите на значок  в нижнем правом углу, чтобы начать мини-тренировку.
- Включите функцию **Вставания** на устройстве и, когда на экране появится напоминание о необходимости встать, нажмите на значок  в нижнем правом углу, чтобы начать тренировку.
- Откройте список приложений на устройстве, перейдите в раздел **Тренировка > Курсы и планы > Мини-тренировка**, выберите нужное упражнение, а затем нажмите на значок  в нижнем правом углу экрана подготовки к тренировке, чтобы начать тренировку.
-  • Если функция Мини-тренировки используется впервые, активируйте сервис **Оптимизация мини-тренировок**, следуя инструкциям на экране.
- Чтобы изменить упражнение на экране подготовки к тренировке, нажмите на значок  в нижнем левом углу или проведите вверх по экрану, чтобы открыть список упражнений, а затем выберите нужное упражнение.

2 После начала тренировки следуйте инструкциям на экране.

Включение и выключение функции Оптимизация мини-тренировок

Функция Оптимизация мини-тренировок позволяет получать рекомендации по мини-тренировкам на основе частоты выполнения мини-тренировок. Вы можете включить или выключить данную функцию согласно вашим предпочтениям.

Чтобы включить или выключить функцию **Оптимизация мини-тренировок**, откройте список приложений на устройстве, перейдите в раздел **Тренировка > Курсы и планы > Мини-тренировка**, проведите вверх по экрану подготовки к тренировкам, чтобы открыть список тренировок, проведите вверх до нижней части экрана, а затем нажмите на опцию **Сведения** и выключите или включите переключатель.

Просмотр количества выполненных мини-тренировок

Чтобы посмотреть количество выполненных мини-тренировок, откройте список приложений на устройстве, нажмите на опцию **Записи активностей** и посмотрите записи в разделах **Сегодня** и **Эта неделя**.

Милые животные · Циферблат для мини-тренировок

- Когда вы устанавливаете циферблат **Милые животные · Мини-тренировки**, Панда Хуахуа будет отображать различные анимации в зависимости от количества выполненных мини-тренировок или длительности периодов без активности в течение дня.
- После выполнения определенного количества мини-тренировок будут открыты новые фоны для циферблата.

Настройки тренировок

Вы можете персонализировать настройки тренировок согласно вашим предпочтениям, например настроить такие параметры, как **Цель**, **Напоминания**, **Автопауза**, **Отображение данных** и **Закрепить сверху**.

-  • Фактическая доступность настроек может отличаться в зависимости от модели устройства и выбранного режима тренировки. Если вы не можете найти конкретную опцию, это означает, что ваше устройство или режим тренировки не поддерживают ее.
- 1 Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Тренировка**.
 - 2 Нажмите на значок  рядом с режимом тренировки, чтобы открыть экран настроек тренировки.
 - **Цель**
Нажмите **Цель**, чтобы настроить вашу цель тренировки на основании таких параметров, как **Расстояние**, **Время** или **Всего калорий**.
 - **Автопауза при достижении цели**

Включите или выключите функцию **Автопауза при достижении цели** в зависимости от ваших предпочтений. Когда эта функция включена, тренировка автоматически приостанавливается, когда вы достигаете заданной цели. Когда эта функция выключена, часы уведомляют вас о достижении цели, но тренировка продолжается без приостановки.

- **Напоминания**

Перейдите в раздел **Напоминания > Интервал**, чтобы настроить напоминания (по параметрам **Расстояние** или **Время**), или выберите опцию **Нет**, чтобы их выключить.

Перейдите в раздел **Напоминания > Пульс**, включите опцию **Пульс**, а затем выберите или настройте параметр **Зоны пульса**.

-  Напоминание будет отправлено, если ваш пульс остается вне заданного диапазона (слишком высокий или слишком низкий) в течение длительного времени.
- Аудионапоминания не на китайском и английском языках (например, на немецком) доступны только в некоторых странах. Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что вы выполнили вход в приложение Huawei Health (Здоровье) с помощью аккаунта, зарегистрированного в Европе, привяжите ваше носимое устройство к приложению Huawei Health (Здоровье), следуя подсказкам, загрузите требуемый языковой пакет. Если вы используете iPhone, передача может занять длительное время.

- **Предотвращение случайных операций**

Нажмите **Предотвращение случайных операций** для управления такими функциями, как **Автоблокировка экрана**.

- **Автопауза**

Нажмите **Автопауза** для включения или выключения функции **Автопауза**.

Носимое устройство будет автоматически приостанавливать тренировку, если определит, что вы остановились, и продолжит ее, когда вы продолжите двигаться.

- **Удалить**

Эта опция удаляет режим тренировки из списка **Тренировка**.

- **Закрепить сверху**

Эта опция закрепляет режим тренировки сверху списка **Тренировка**. Вы также можете закрепить режим тренировки сверху списка **Тренировка**, нажав и

удерживая его, а затем нажав на значок .

Отображение данных на экране тренировки

Вы можете выбрать данные, которые будут отображаться во время тренировки.

 Настройка таких данных доступна только на некоторых моделях устройств.

- 1 На часах откройте список приложений, нажмите на приложение **Тренировка**, выберите нужный режим (например, **Бег на улице**), нажмите на значок  рядом, чтобы перейти на экран настроек.
- 2 Нажмите на опцию **Отображение данных**, выберите нужные карточки, включите опцию **Показывать карточки**.
- 3 Нажмите на опцию **Пользовательские карточки**, выберите стиль отображения (например, 4 клетки) и выберите соответствующие данные (например, пульс и расстояние).
- 4 После завершения настройки вы можете провести вверх или вниз по экрану тренировки, чтобы посмотреть выбранные карточки с данными и соответствующие данные во время тренировки. Вы также можете нажать на данные на экране и удерживать их, чтобы настроить тип отображаемых данных.

Для восстановления настроек по умолчанию откройте экран **Отображение данных** и нажмите на опцию **Сброс**.

Использование офлайн-карт

Загрузив офлайн-карту из приложения **Huawei Health** (Здоровье), вы можете начать навигацию, нажав на опцию **Маршруты** или после выбора тренировки на улице на часах. Офлайн-карту можно использовать для навигации либо возврата к исходной точке маршрута во время тренировок на улице. Вы также можете импортировать маршруты на часы или экспортировать их с них, при этом маршруты отображаются на карте. Начав тренировку на улице, убедитесь, что функции определения местоположения работают корректно, до использования офлайн-карты.

Загрузка офлайн-карты

Загрузка вручную:

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Офлайн-карты**.
 - 2 Нажмите на опцию **Регионы**, найдите нужный регион и его карту, затем нажмите **Загрузить**.
Не покидайте экран загрузки в процессе выполнения загрузки. После завершения загрузки вы можете посмотреть карту на вкладке **Управление загрузками**.
-  Функция Контурные линии доступна только на часах HUAWEI WATCH GT 7 Pro, она недоступна для карт регионов в Гонконге (Китай), Макао (Китай) и Тайване (Китай).

Автозагрузка:

-  • Эта функция не поддерживается при подключении носимого устройства к iPhone.
- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Офлайн-карты**.

- 2 На экране **Управление загрузками** включите опцию **Автозагрузка по WLAN**.
- 3 После включения этой функции офлайн-карты для вашего текущего местоположения будут автоматически загружаться и синхронизироваться с часами, когда часы обнаружат, что вы находитесь в новом городе/регионе и ваш телефон подключен к сети Wi-Fi.

Удаление офлайн-карты

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Офлайн-карты**.
- 2 Нажмите на опцию **Управление загрузками**, выберите карту, которую хотите удалить, затем нажмите на значок  справа и выберите опцию **Удалить данные**.

Настройки карты

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Настройки > Карты тренировок**.
- 2 Задайте следующие параметры отображения карты на основании ваших потребностей.
 - **Режим отображения:** выберите опцию **Авто**, **Светлый** или **Темный**.
 - **Вид карты:** выберите опцию **Автоповорот** или **Север вверх**.

Дополнительная информация

При использовании офлайн-карт часы отображают на них маршруты в режиме реального времени, импортированные вами маршруты, отмеченные точки, а также направление для более удобной навигации. На офлайн-карте вы можете осуществить предпросмотр импортированных маршрутов.

Маршруты:

Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Тренировка**. Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим тренировки на открытом воздухе, например **Кроссовый бег**. На экране запуска тренировки проведите вверх, чтобы открыть раздел **Еще**, затем выберите опцию **Маршруты**.

Запуск тренировки

Ваши часы поддерживают множество режимов тренировок, включая велотренировки и тренировки по бегу, фитнес-курсы, упражнения со снаряжением и различные развлекательные виды спорта. Вы можете выбрать любой нужный режим.

Начало тренировки с помощью часов

- 1 Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Тренировка**.
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану и выберите нужный режим тренировки. Вы также можете провести вверх до конца экрана и нажать **Добавить**, чтобы добавить другие режимы тренировок.

- 3 Нажмите на значок тренировки, чтобы начать тренировку.
- 4 Во время тренировки нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, чтобы завершить ее. Либо нажмите на верхнюю кнопку, чтобы приостановить тренировку, нажмите на значок , чтобы возобновить тренировку, или нажмите на значок , чтобы завершить тренировку. В ходе тренировки проведите вверх или вниз по экрану, чтобы просмотреть данные нагрузки, или проведите вправо для доступа к экрану настроек быстрого доступа. Здесь вы можете нажать на значок  для настройки громкости напоминаний в процессе тренировки или нажать на значок  для доступа на экран настроек тренировки.

Начало тренировки с помощью приложения Huawei Health (Здоровье)

- 1 Убедитесь, что часы корректно привязаны к приложению **Huawei Health** (Здоровье), наденьте устройство на запястье и плотно затяните ремешок. Затем в приложении **Huawei Health** (Здоровье), например, выберите **Упражнение > Бег на улице** и нажмите на значок бега, чтобы начать тренировку по бегу.
- 2 Во время тренировки данные будут отображаться в приложении **Huawei Health** (Здоровье) и на экране часов. Если значение расстояния или длительности тренировки слишком короткое, данные тренировки не будут сохранены.
- 3 Во время тренировки вы можете нажать на значок  на экране приложения **Huawei Health** (Здоровье), чтобы приостановить ее, нажать на значок , чтобы возобновить ее, нажать и удерживать значок , чтобы завершить тренировку. Таким образом, устройство будет останавливать, возобновлять или завершать тренировку.

Просмотр записей тренировок и статуса тренировки

После тренировки вы можете посмотреть записи тренировки и ее статус следующим образом.

Просмотр сведений о тренировке на устройстве

- 1 Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Записи тренировок**.
- 2 Выберите запись о тренировке, чтобы просмотреть подробную информацию. (Вам будут доступны различные типы данных для разных режимов тренировок. Опирайтесь на фактический интерфейс на устройстве.)

Просмотр сведений о тренировке в приложении Huawei Health (Здоровье)

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на опцию **Записи занятий**, чтобы посмотреть сведения тренировки. (Вам будут доступны различные типы данных для разных режимов тренировок. Опирайтесь на фактический интерфейс на устройстве.)

Когда вы запускаете тренировку в приложении **Huawei Health** (Здоровье) и синхронизируете ее с вашими часами, записи тренировки будут доступны только в приложении **Huawei Health** (Здоровье).

Просмотр статуса тренировки

- 1 Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Статус тренировки**.
- 2 Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть различные сведения тренировки, такие как **Индекс бега**, **Нагрузка**, **Показатель тренировки**, **Восстановление**, **VO2Max** и **Ожидаемое время**. Отображаемые данные зависят от режима тренировки. Опирайтесь на фактический интерфейс на устройстве.

Велотренировка

Во время велотренировок вы можете рассчитать виртуальную мощность на основе скорости и уклона, а также система может записывать каждый спринт по ровной дороге или подъем с уклоном и расчетом виртуальной мощности, соотношение с уклоном и статистику.

 Обновите приложение Huawei Health (Здоровье) и ПО часов до последней версии.

Сопряжение с велосипедными аксессуарами

Первое сопряжение

- 1 Активируйте аксессуар.
- 2 На часах откройте список приложений, перейдите в раздел **Настройки > Другие соединения > Устройства для здоровья и фитнеса**, нажмите на значок , чтобы добавить устройство.
- 3 Перейдите к следующему шагу или нажмите **Добавить вручную**, чтобы выбрать датчик движения, пульсометр, шагомер, аксессуар для измерения скорости, велотренажер либо аксессуар для измерения мощности. Затем найдите нужное устройство и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить сопряжение.

Отключение/повторное подключение сопряженного аксессуара

- 1 На часах откройте список приложений и выберите **Настройки > Другие соединения > Устройства для здоровья и фитнеса**.
- 2 Нажмите на имя подключенного аксессуара, чтобы перейти на экран управления устройством, и нажмите **Отключить**. Нажмите на имя сопряженного аксессуара, который на данный момент отключен, чтобы перейти на экран управления устройством, и нажмите **Подключить повторно**.

Настройки измерения виртуальной мощности

Виртуальная мощность рассчитывается на основе скорости езды, уклона, вашего веса и других параметров. После велотренировки вы можете посмотреть среднее значение виртуальной мощности в записях тренировок, чтобы проанализировать эффективность тренировки.

Измерения выполняются с учетом вашего веса и возраста. Поэтому перед использованием функции убедитесь, что вы корректно указали свои данные в приложении **Huawei Health** (Здоровье) в разделе **Я > Профиль**.

- 1 На часах откройте список приложений и выберите приложение **Тренировка**.
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану, найдите режим **Велосипед** и нажмите на значок  рядом с ним, чтобы открыть экран настроек.
- 3 Перейдите в раздел **Управление велотренировками > Управление велосипедами**, чтобы заполнить информацию о велосипеде (такую как модель и вес).

Импорт веломаршрута.

Перед началом велотренировки импортируйте файл совместимого маршрута в приложение **Huawei Health** (Здоровье) с телефона или из записей прошлых тренировок, а затем синхронизируйте его с часами.

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Мои маршруты > Импортировать маршрут**, выберите загруженный маршрут и сохраните его в разделе **Мои маршруты**.
- 2 Выберите нужный маршрут. Нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем выберите опцию **Отправить на носимое устройство**, чтобы синхронизировать маршрут с часами.

Запуск велотренировки

При запуске велотренировки на часах происходит автопривязка телефона, что обеспечивает отображение данных тренировки в режиме реального времени на обоих устройствах.

-  • Перед использованием этой функции убедитесь, что включена опция **Отображать на телефоне**. Чтобы проверить, включена ли эта функция, или включить ее, нажмите на значок  рядом с опцией **Велосипед**, а затем включите опцию **Отображать на телефоне**.
 - Чтобы обеспечить отображение на телефоне данных о велотренировке в режиме реального времени, оба устройства должны быть постоянно подключены друг к другу по Bluetooth в течение всей тренировки.
 - Данные каденса отображаются на телефоне, только когда часы сопряжены со сторонним датчиком каденса.
- 1 На часах откройте список приложений и выберите приложение **Тренировка**.
 - 2 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Велосипед** или **Велотренажер**.
 - 3 При использовании опции **Велосипед** вы можете настроить параметры тренировки прямо на экране подготовки.
 - Проведите вверх или вниз по правой части экрана подготовки, чтобы выбрать тип велосипеда.

- Проведите вверх для доступа на экран **Еще**, выберите **Маршруты**, затем выберите маршрут и начните тренировку.

- 4** Нажмите на значок  для начала тренировки, и данные о велотренировке будут отображаться на телефоне в режиме реального времени. Вы можете настроить тип отображаемых на телефоне данных в соответствии с вашими потребностями.

Просмотр данных о велотренировке

- Пульсометры: подключите пульсометр к часам, запустите тренировку и просматривайте данные пульса, полученные с помощью пульсометра, на экране часов. Такие данные доступны только во время тренировок, но не поддерживаются во время плавания в бассейне или в открытых водоемах. Когда режим тренировки не включен, будут отображаться данные, которые измеряют часы.
- Шагомеры, велотренажеры и аксессуары для измерения скорости и мощности: откройте список приложений и выберите **Тренировка**, нажмите **Велосипед** или **Велотренажер** и проведите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть данные велотренировки.
- Если аксессуар для измерения мощности или датчик каденса не подключен, после тренировки перейдите в раздел **Huawei Health** (Здоровье) > **Записи занятий**, чтобы посмотреть данные виртуальной мощности, данные на основе уклона, виртуальные данные каденса и другие показатели.

Кроссовый бег

Профессиональный режим кроссового бега на часах поддерживает навигацию по отдельным отрезкам и формирование маршрутов на карте в режиме реального времени, обеспечивая наглядное отображение нужных данных.

-  Перед использованием данной функции обновите приложение **Huawei Health** (Здоровье) и ПО часов до последней версии. Навигация по отрезкам для функции Кроссовый бег доступна только на некоторых моделях часов. Если вы не можете найти эту опцию на вашем устройстве, это означает, что функция не поддерживается. Опирайтесь на фактический интерфейс на устройстве.

Настройки тренировок

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и нажмите на приложение **Тренировка**.
- 2** Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Кроссовый бег**. Нажмите на значок , чтобы открыть экран настроек.
 - Нажмите на опцию **Цель** и настройте целевое значение дистанции, времени и общего количества сожженных калорий.

- Нажмите на опцию **Напоминания**, чтобы установить интервалы и напоминания для показателей пульса и стресса от тренировки. Аудионапоминания будут воспроизводиться при достижении во время тренировки установленных пороговых значений.
- Нажмите на опцию **Отображение данных** и выберите данные, которые будут отображаться на экране тренировки.
 -  Вы можете настроить отображение таких данных, как пульс, темп, уклон, изменение высот. Фактические особенности отображения зависят от конкретного устройства.
- Настройте другие параметры, такие как защита от случайных операций, метроном и разделение на отрезки, в соответствии с вашими потребностями.

Импорт маршрута для кроссового бега

Перед запуском тренировки по кроссовому бегу импортируйте маршрут, загруженный с официального веб-сайта, в приложение **Huawei Health** (Здоровье) и синхронизируйте его с часами. Если этот маршрут находится в новом городе, необходимо также загрузить соответствующую офлайн-карту.

Если в импортированном маршруте есть контрольные точки и данные о высоте над уровнем моря, во время тренировки будет также отображаться кривая высот и навигационные данные по отрезкам.

-  Функция отображения кривой изменения высот доступна только на смарт-часах HUAWEI WATCH GT 7 Pro.

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Я** > **Мои маршруты** > **Импортировать маршрут**, выберите загруженный маршрут и сохраните его в разделе **Мои маршруты**.
- 2 Выберите нужный маршрут, затем нажмите на опцию **Передать на носимое устройство** внизу экрана, чтобы синхронизировать его с часами.

Запуск режима кроссового бега

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы перейти в список приложений, затем выберите **Тренировка** > **Кроссовый бег**, чтобы перейти на экран подготовки к тренировке.
- 2 Проведите вверх по экрану, чтобы найти раздел **Еще**, а затем нажмите **Маршруты**.
- 3 Выберите ваш маршрут. Нажмите **Тренировка**, затем нажмите  (Начать), чтобы начать беговую тренировку.
- 4 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть данные тренировки.

Функция Эскиз маршрута

Функция Эскиз маршрута позволяет сочетать физическую активность с творчеством. Перемещайтесь от одной контрольной точки к другой, «рисую» изображения на карте. Ваши пробежки станут более интересными!

Выбор маршрута

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Упражнение** > **Бег на улице**. Нажмите на значок маршрута, чтобы посмотреть маршруты, доступные в вашем городе.
- 2 Убедитесь, что ваши часы подключены к телефону по Bluetooth. Выберите маршрут, чтобы перейти к экрану его сведений, затем нажмите **Передать на носимое устройство**, чтобы синхронизировать маршрут с часами.

Запуск пробежки с функцией Эскиз маршрута

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в раздел **Тренировка** > **Эскиз маршрута**.
- 2 Выберите нужный маршрут. Нажмите на опцию **Тренировка** и затем нажмите на опцию  (Начать), чтобы начать беговую тренировку.
- 3 Следуйте навигационным подсказкам, чтобы пробежать все контрольные точки. Вы можете посмотреть прогресс отметки на контрольных точках на вашем устройстве в любой момент пробежки, а данные физической нагрузки — после завершения пробежки.

Отправка записей функции Эскиз маршрута

- 1 Выберите **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Записи занятий**, выберите запись о тренировке, чтобы посмотреть соответствующие сведения.
- 2 Нажмите на значок отправки в правом верхнем углу экрана, чтобы поделиться эскизом маршрута в социальных сетях.

Удаление маршрута

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в раздел **Тренировка** > **Эскиз маршрута**.
- 2 Удерживайте получившийся эскиз маршрута, чтобы удалить его, нажмите на опцию **Удалить** под ним. Вы также можете удерживать маршрут, нажать на опцию **Выбрать все** над ним, а затем нажать **Удалить**, чтобы удалить все маршруты.

Режим Гольф

- Эта функция сейчас доступна только на смарт-часах HUAWEI WATCH GT 7 Pro.
- Для использования функции автоматической загрузки карты гольф-поля обновите носимое устройство и приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последней версии.

Режим тренировки (драйвинг-рейндж) предоставляет подробные данные о вашем свинге, включая время замаха и маха, темп и скорость свинга, а также предлагает анимированные ролики с советами по хвату и свингу.

Режим гольф-поля позволяет точно определять, где расположен грин и препятствия, а также точно измерять расстояние, что помогает повысить эффективность игры.

-  • Отслеживание траектории мяча доступно только для свингов и недоступно для паттов.

Режим тренировки (драйвинг-рейндж)

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Тренировка > Гольф**.
- 2** Выберите опцию **Драйвинг-рейндж** и нажмите на кнопку начала тренировки (или на нижнюю кнопку на часах), чтобы начать тренировку.
- 3** Проведите по экрану часов вверх или вниз, чтобы посмотреть обучающие видео по свингу и хвату и данные тренировки.

Режим гольф-поля

-  Карты гольф-полей доступны только для определенных регионов или полей. Если в разделе **Гольф > Гольф-поле > Поблизости** на часах не удалось найти поле поблизости либо поле не отображается в разделе **Huawei Health (Здоровье) > Упражнение > Гольф > Карта гольф-поля**, это означает, что данная функция недоступна.
- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Тренировка > Гольф**.
 - 2** Выберите **Гольф-поле > Поблизости**, дождитесь начала корректной работы функций определения местоположения и выберите гольф-поле. Если поле уже было загружено, вы найдете его в разделе **Загруженные**. Вы также можете загрузить гольф-поле. Подробную информацию см. в разделе «[Загрузка и удаление гольф-полей](#)».
 - 3** Следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать поле и расположение области-ти, дождитесь определения местоположения, затем нажмите на значок запуска (либо нажмите на нижнюю кнопку на часах), чтобы начать игру.
 - 4** Проведите по экрану влево, чтобы перейти на экран счетной карточки и внести результаты по лункам. Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть панорамный вид фервея и грина, проверьте направление грина (в разделе **Отображение данных**) и другую информацию на экране с данными. Для панорамного вида фервея поддерживаются векторные карты. Вам также доступны следующие возможности:
 - Вы можете нажать на карту фервея, чтобы перейти на экран измерения расстояния. Для регулировки масштаба карты поверните поворотную кнопку на часах. Кроме того, вы можете перетащить фон карты, чтобы посмотреть контурное изображение.
 - Вы можете нажать на препятствие на карте фервея, чтобы перейти на экран измерения расстояний до препятствий. Далее вы можете переключаться между контуром препятствия и расстоянием до передней и задней границ препятствия.
 - Нажмите на опцию **Назад** внизу, чтобы вернуться на главный экран.
 - 5** Во время игры в гольф нажмите на опцию **Счетная карточка**, чтобы посмотреть показатели, нажмите **Приостановить**, чтобы временно сохранить данные игры, или

нажмите **Завершить**, чтобы завершить игру и сохранить записи результатов. Чтобы завершить тренировку, вы также можете в любой момент нажать на верхнюю кнопку и удерживать ее.

Дополнительные настройки для режима гольф-поля

- i Настройки режима гольф-поля отличаются в зависимости от модели устройства. Если вы не можете найти какую-то конкретную функцию на устройстве, значит, она недоступна.
- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Тренировка > Гольф**.
- 2** Выберите **Гольф-поле** и нажмите на значок  , чтобы открыть экран настроек. Далее вы можете:
 - Нажать **Управление гольф-полями**. Вы можете нажать на карту и удерживать ее, чтобы удалить, либо можно нажать на карту, чтобы перейти на нее и затем удалить. Вы можете легко проверить наличие обновлений, нажав на опцию **Проверить**, чтобы узнать, доступна ли новая версия карты.
 - Включить или выключить функцию **Предотвращение случайных операций** при необходимости.
 - Нажать на опцию **Единица измерения**, чтобы изменить единицы измерения.
 - Настроить параметр **Линия удара от ти**.
 - Включить или выключить переключатели (например, переключатель для параметра направления грина) на экране **Отображение данных** игры в гольф.

Дополнительные сведения о режиме гольф-поля

- 1** Если на поле два грина, как переключиться с одного грина на другой? Обновите часы до последней версии. Станет доступна опция переключения между гринами, вы сможете нажать **Л** (левый) или **П** (правый).
- 2** Как переключаться между лунками во время игры? Часы автоматически переключаются на нужную лунку, когда вы переходите в область-ти. Если нет, нажмите на вкладку с номером лунки вверху экрана вида фервея и выберите нужную лунку.
- 3** Как изменить данные на счетной карточке? Во время игры проведите влево по экрану для доступа к счетной карточке и измените нужные данные. По завершении сеанса игры данные счетной карточки изменить нельзя.

Загрузка и удаление гольф-полей

Загрузка вручную:

- i Перед использованием данной функции обновите приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последней версии. Загруженные гольф-поля будут автоматически синхронизированы с часами, когда они будут должным образом подключены к вашему телефону.

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Упражнение** > **Гольф** и нажмите на раздел **Карта гольф-поля**.
- 2 На вкладке **Обзор** выберите нужное гольф-поле и нажмите на опцию **Загрузить**.
- 3 После завершения загрузки выберите гольф-поле, чтобы отобразился экран сведений о поле. Нажмите на значок  в правом верхнем углу и выберите опцию **Синхронизация с часами**. Вы также можете выбрать опцию удаления, чтобы удалить загруженное гольф-поле.

Автозагрузка:

-  • Функция автоматической загрузки недоступна, когда носимое устройство сопряжено с iPhone.
- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Упражнение** > **Гольф** и нажмите на раздел **Карта гольф-поля**.
 - 2 На экране **Карты на часах** нажмите на значок  в правом верхнем углу, выберите раздел **Автокэширование данных полей поблизости** и включите опцию **Автоматическое кэширование данных полей поблизости через WLAN**.
 - 3 После включения этой функции карты гольф-полей поблизости будут автоматически загружаться и синхронизироваться с часами, когда часы обнаружат, что вы находитесь в новом городе/регионе и ваш телефон подключен к сети Wi-Fi.

Приложение Будь в форме

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

Настройка первоначальной цели

- 1 На часах откройте список приложений и нажмите **Будь в форме**. Если вы используете приложение впервые, на экране авторизации пользователя нажмите **Принимаю**.
 - 2 Следуйте инструкциям на экране, чтобы настроить приложение. После этого вы сможете перейти на главный экран приложения **Будь в форме**.
-  • Если данные о весе не были введены, следуйте инструкциям на экране, чтобы заполнить необходимую информацию. Ваши часы сгенерируют для вас план сброса или поддержания веса.
 - Если вы указали значения текущего и целевого веса в приложении **Huawei Health** (Здоровье), эти данные будут автоматически синхронизированы с вашими часами.

Повторная настройка цели

- 1 На часах откройте список приложений и нажмите на приложение **Будь в форме**. Проведите вправо по главному экрану приложения и нажмите на опцию **Цель**.
- 2 Нажмите **Изменить цель**, чтобы настроить параметры **Вес**, **Тип цели**, **Скорость похудения** и **Целевой вес**. Часы сгенерируют для вас новый план сброса или поддержания веса.

Запись данных веса

- 1 На часах откройте список приложений и нажмите на приложение **Будь в форме**.
- 2 Проведите вправо по главному экрану приложения, нажмите **Записать вес** и укажите ваш текущий вес.

Запись рациона

- 1 На часах откройте список приложений и нажмите на приложение **Будь в форме**. Проведите вправо по главному экрану приложения и нажмите на опцию **Потреблено сегодня**, чтобы проверить данные питания за сегодняшний день.
- 2 Нажмите **Быстрое добавление**, чтобы записать ваш рацион. Нажмите на опцию **Записать на телефоне**. Если экран телефона включен и разблокирован, вы будете автоматически переадресованы на экран **Журнал питания** в приложении **Huawei Health (Здоровье)**, чтобы заполнить информацию о своем рационе.
 -  Переадресация выполняется, только когда ваши часы сопряжены с телефоном HUAWEI. Если вы используете телефон другого бренда, следуя инструкциям на часах, запишите данные вашего рациона в приложении **Huawei Health (Здоровье)** на телефоне.
- 3 Не забывайте записывать каждый прием пищи на экране **Журнал питания** на телефоне. Вы можете посмотреть сведения вашего рациона на телефоне на экране **Журнал питания** или на часах на экране **Потреблено сегодня**.

Тренировка

- 1 На часах откройте список приложений и нажмите на приложение **Будь в форме**.
- 2 Проведите вправо по экрану и нажмите на опцию **Сегодня сожжено калорий**, чтобы посмотреть такие данные за сегодняшний день, как **Сожжено (ккал)**, **Расход в покое** и **Расход при нагрузке**.
- 3 Проведите вверх по экрану, выберите опцию **Тренировка**, далее вы будете перенаправлены в приложение **Тренировка** на часах. Выберите соответствующую опцию, чтобы начать тренировку.

Другие настройки

- 1 На часах откройте список приложений и нажмите на приложение **Будь в форме**. Проведите вверх до крайнего экрана и нажмите на опцию **Другие настройки**.
- 2 При необходимости вы можете включить или выключить функцию **Синхронизация целей**. Когда эта опция выключена, ваши ежедневные цели активности,

рекомендуемые приложением **Будь в форме**, не будут синхронизироваться с параметром Движения в Кольцах активности.

Напоминания

- 1 На часах откройте список приложений и нажмите на приложение **Будь в форме**. Проведите вверх до крайнего экрана и нажмите на опцию **Напоминания**.
- 2 Включите или выключите переключатели согласно вашим предпочтениям. Когда все переключатели выключены, вы не будете получать уведомления от приложения **Будь в форме**.

Режим дайвинга

-  Эта функция сейчас доступна только на смарт-часах HUAWEI WATCH GT 7 Pro.
-  Погружение на глубину может быть опасным и должно осуществляться только сертифицированным дайвером в присутствии другого опытного дайвера или инструктора.

Тренировка апноэ

После включения функции Тренировка апноэ часы в соответствии с заданной таблицей тренировок будут уведомлять вас, когда дышать, а когда задерживать дыхание, а также будут записывать данные пульса и SpO2 во время тренировки.

Для включения этой функции откройте список приложений и выберите **Тренировка > Дайвинг > Тренировка апноэ**, следуйте инструкциям на экране, чтобы запустить тренировку.

Тест апноэ

Перед тестом апноэ дышите спокойно. Часы предложат вам начать тест апноэ. Во время теста предоставляются данные о времени задержки дыхания, частоте пульса и SpO2 в режиме реального времени.

Для включения этой функции нажмите на верхнюю кнопку, откройте список приложений и выберите **Тренировка > Дайвинг > Тест апноэ**, следуйте инструкциям на экране, чтобы запустить тест. При первой контракции нажмите на нижнюю кнопку, чтобы отметить это.

Фридайвинг

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Тренировка > Дайвинг**.
- 2 Нажмите на значок настроек  справа от режима **Фридайвинг**, чтобы настроить напоминания, предупреждения, тип воды, способы уведомлений и защиту от случайных операций.
- 3 На экране **Дайвинг** выберите **Фридайвинг**. Нажмите на значок начала тренировки (или на нижнюю кнопку), чтобы запустить тренировку.

4 Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, чтобы завершить тренировку.

Автоопределение настроек погружения

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Тренировка > Дайвинг**.
- 2** После этого нажмите на значок  справа, чтобы открыть экран настроек предпочтений.
 - **Автоматически начинать погружение:** включите эту опцию и настройте параметр **Глубина автозапуска**. Когда эта функция включена, часы автоматически запускают сеанс дайвинга и записывают данные, как только вы погружаетесь ниже заданной глубины.
 - **Автоматически завершать погружение:** включите эту опцию и настройте параметр **Время задержки на поверхности**. Когда эта функция включена, часы автоматически завершают сеанс дайвинга после того, как вы поднялись на поверхность и находитесь над водой в течение указанного времени.

Записи тренировок по дайвингу

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье), нажмите на **Записи занятий**, и выберите запись о погружении. Нажмите на опцию **Погружения**, **Схемы** или **Сведения**, чтобы посмотреть данные.

На экране **Схемы** вы можете посмотреть точную глубину в определенный момент времени.

Кольца активности

Функция Кольца активности позволяет отслеживать ежедневную физическую активность по трем показателям (трем кольцам): Движения, Тренировки и Вставания. Устройство будет записывать данные и мотивировать вас достигать целей в течение дня. Это поможет вам развить здоровые привычки и быть активными.

-  Для использования данной функции сначала обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последних версий.

Настройка целей и напоминаний

Вы можете изменить цели Колец активности.

На телефоне:

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку

Кольца активности, затем нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и выполните следующие операции.

- Нажмите **Изменение целей** и настройте параметры **Движения**, **Тренировки** и **Вставания**.

- Нажмите **Напоминания**, чтобы включить или выключить опции **Вставания**, **Прогресс** и **Достижение цели**.

На носимом устройстве:

В списке приложений на устройстве нажмите **Записи активностей**, чтобы выполнить следующие действия.

- Проведите вправо по главному экрану функции Кольца активности для доступа на последний экран, а затем нажмите **Настройки колец активности**, чтобы включить параметры **Вставания**, **Прогресс** и **Достижение цели**.
- Проведите вправо по главному экрану функции Кольца активности для доступа на экран **Еще**, а затем нажмите **Изменение целей**, чтобы настроить ваши цели для параметров **Движения**, **Тренировки** и **Вставания**.

Просмотр записей активности

На телефоне:

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Кольца активности**. Перейдите на экран сведений записей активности, чтобы посмотреть показатели **Движения** и **Тренировки** по дате.

На носимом устройстве:

В списке приложений на устройстве нажмите **Записи активностей**, чтобы выполнить следующие действия.

- Проведите вправо по главному экрану функции Кольца активности, чтобы перейти на экран **Еще**, где вы можете посмотреть значения показателей **Статистика за неделю** и **Записи активностей**.
- Проведите вверх по главному экрану функции Кольца активности, чтобы посмотреть значения параметров **Сегодня**, **Движения**, **Тренировки**, **Вставания** и пр.



: кольцо **Движения** измеряет калории, сжигаемые во время физической активности. Здесь не учитываются калории, сжигаемые для поддержания жизнедеятельности организма. Количество калорий, сожженных во время однократной тренировки, будет меньше общего количества сожженных калорий. Например, общее количество сожженных калорий может быть 300 ккал, а количество калорий, сожженных во время тренировки — 260 ккал. Достичь цели по объему активности помогают все типы движений, включая работу по дому и занятия спортом.



: кольцо **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. Старайтесь, чтобы при физической активности повышались ваш пульс и частота дыхания. Силовые тренировки повышают кардиовыносливость и вашу силу.



: кольцо **Вставания** указывает на количество часов активности в течение дня. Если вы физически активны минимум одну минуту в течение часа, этот час считается как час активности. Чем больше часов активности, тем лучше для вашего здоровья. Исследования ВОЗ показывают, что малоподвижный образ жизни повышает риск развития диабета 2-го типа, ожирения и депрессии.

Умные рекомендации

Эта функция предоставляет рекомендации по типам и видам тренировок в приложении **Записи активностей**, а также умные персонализированные рекомендации.

В списке приложений на устройстве нажмите **Записи активностей**, проведите вверх для доступа к последнему экрану и выберите **Сведения > Описание приложения**, чтобы включить или выключить **Умные рекомендации**.

Рекомендации зависят от сценариев использования, настроек тренировок и улучшаются по мере использования вами этой функции. Вы также можете нажать **Обновить**, чтобы посмотреть другие рекомендации.

Режим инвалидной коляски

- Для использования данной функции сначала обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последних версий.
- Режим инвалидной коляски поддерживается только в определенных странах и регионах. Если вы не можете найти опцию **Инвалидная коляска** на вашем устройстве, это означает, что соответствующая функция не поддерживается.

Включение режима инвалидной коляски

На телефоне:

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите на опцию **Настройки устройства** и включите переключатель для функции **Инвалидная коляска**.

На носимом устройстве:

В списке приложений на устройстве нажмите **Записи активностей**, проведите вверх для доступа к последнему экрану и нажмите на опцию **Настройки колец активности**, чтобы включить режим **Инвалидная коляска**.

На экране **Настройки колец активности** вы также можете включить или выключить такие функции, как **Напоминание покрутить колеса**, **Прогресс** и **Достижение цели**.

Вы также можете провести вправо по главному экрану функции Кольца активности для доступа на экран **Еще**, а затем нажать **Изменение целей**, чтобы настроить ваши цели для параметров **Движения**, **Тренировки** и **Толчки**.

Вы также можете перейти на главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне, нажать на карточку **Кольца активности**, затем нажать на значок  в правом верхнем углу экрана и настроить напоминания и цели.

Просмотр записей активности

В списке приложений на устройстве нажмите **Записи активностей**, чтобы посмотреть такие данные, как **Движения** и **Тренировки**.

Вы также можете перейти на главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне и нажать на карточку **Кольца активности**, чтобы получить подробную информацию.

: **Движения** измеряет калории, сжигаемые во время физической активности. Здесь не учитываются калории, сжигаемые для поддержания жизнедеятельности организма. Количество калорий, сожженных во время однократной тренировки, будет меньше общего количества сожженных калорий. Например, общее количество сожженных калорий может быть 300 ккал, а количество калорий, сожженных во время тренировки — 260 ккал. Достичь цели по объему активности помогают все типы движений, включая работу по дому и занятия спортом.

: **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. Старайтесь, чтобы при физической активности повышались ваш пульс и частота дыхания. Силовые тренировки повышают кардиовыносливость и вашу силу.

: **Толчки** указывает на количество часов активности в течение дня. Если вы физически активны минимум одну минуту в течение часа, этот час считается как час активности. Чем больше часов активности, тем лучше для вашего здоровья. Исследования ВОЗ показывают, что малоподвижный образ жизни повышает риск развития диабета 2-го типа, ожирения и депрессии.

Езда на коляске

 • Когда включен режим **Инвалидная коляска**, вы можете выбрать опцию **Езда на коляске** в списке тренировок.

- 1 На устройстве откройте список приложений и выберите **Тренировка > Езда на коляске**.
- 2 Нажмите на значок , чтобы запустить тренировку.
- 3 Во время тренировки вы можете провести вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть данные тренировки.

Вы также можете провести вправо, чтобы настроить параметры, или нажать на значок , чтобы остановить тренировку, на значок , чтобы возобновить тренировку, и на значок , чтобы завершить тренировку.

Вы можете нажать на опцию **Записи тренировок** в списке приложений, чтобы посмотреть больше данных тренировок.

Дополнительная информация

Управление приложениями

-  • Перед использованием этой функции сначала обновите приложение **Huawei Health** (Здоровье) на вашем телефоне до последней версии.
- Эта функция при сопряжении с iPhone доступна только в некоторых странах или регионах. Если раздел **AppGallery** недоступен на экране сведений об устройстве в приложении **Huawei Health** (Здоровье) на вашем телефоне, значит, эта функция не поддерживается.

Установка приложений

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве и нажмите на раздел **AppGallery**.
- 2 В списке **Приложения** выберите нужное приложение и нажмите **Установить**. После завершения установки приложения откройте список приложений на часах, найдите это приложение, чтобы убедиться, что оно установлено, и использовать его.

Обновление приложений

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **AppGallery**.
- 2 Выберите **Диспетчер > Обновления > ОБНОВИТЬ**, чтобы обновить приложения до последних версий.

Удаление приложений

На телефоне

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **AppGallery**.
 - 2 Перейдите в раздел **Диспетчер > Диспетчер установки > УДАЛИТЬ**, чтобы удалить приложения. После завершения процесса удаления удаленные приложения больше не будут отображаться на ваших часах.
-  • Удалить можно только сторонние приложения. Предустановленные на носимом устройстве приложения невозможно удалить.
 - Если вы выбрали параметр **Выключить службу AppGallery** в приложении **Huawei Health** (Здоровье), вам нужно нажать на раздел **AppGallery** и, следуя инструкциям на экране, предоставить требуемые права, чтобы снова включить **AppGallery**.

На часах

Перейдите в список приложений, нажмите и удерживайте приложение, которое хотите удалить, дождитесь появления значка удаления. Нажмите на значок удаления, затем нажмите .

Изменение порядка приложений в списке

Перейдите в список приложений, нажмите и удерживайте любое приложение, перетащите его в нужное место, отпустите приложение, чтобы завершить операцию.

Экран недавно использованных приложений

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

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

Зарядка

Как правильно заряжать устройство

- В ходе зарядки рекомендуется использовать зарядную панель и адаптер питания HUAWEI, приобретенные в официальных местах реализации продукции Huawei, либо использовать зарядную панель и адаптер питания, отвечающие требованиям и стандартам безопасности. Другие адаптеры питания 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. Если зарядная панель подключена к порту USB другого устройства (например, компьютера, док-станции или многопортового зарядного устройства), часы, возможно, не смогут заряжаться или будут заряжаться медленно. Поскольку зарядная панель оснащена магнитом, она может притягивать металлические предметы. Перед зарядкой убедитесь, что они отсутствуют, и очистите зарядную панель. Не подвергайте зарядную панель воздействию высоких температур в течение длительного времени, так как это может повредить ее.

- Зарядный порт и металлические зарядные контакты должны быть сухими и чистыми, чтобы избежать короткого замыкания и других опасных последствий. Убедитесь, что устройство правильно расположено на панели. На экране устройства должен отображаться статус зарядки. Когда на экране устройства отображается 100%, это означает, что батарея полностью заряжена, и устройство автоматически перестает заряжаться. Система не отправляет оповещения об этом. Уберите устройство с зарядной панели и отключите адаптер питания. В противном случае уровень заряда батареи может немного снизиться до того, как начнется зарядка до полной емкости.
- В часах используется литий-ионная батарея. Не нужно заряжать и разряжать батарею несколько раз, чтобы активировать ее при первом использовании.
- Если устройство не используется в течение длительного времени, не забывайте заряжать его не менее одного раза каждый месяц, чтобы продлить срок службы батареи.

Проверка уровня заряда батареи

Способ 1. Проведите вниз по рабочему экрану устройства, чтобы открыть панель управления, на которой можно проверить уровень заряда батареи.

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

Способ 3. После привязки устройства к приложению **Huawei Health** (Здоровье) откройте это приложение, перейдите на экран сведений устройства и проверьте отображающийся уровень заряда батареи.

-  • Уровень заряда батареи можно посмотреть только на некоторых циферблатах.
 - Когда заряд батареи опустится до низкого уровня, устройство завибрирует, чтобы уведомить вас об этом и порекомендовать как можно скорее зарядить устройство.

Зарядка умных часов

- 1** Подключите кабель зарядной панели к адаптеру питания, а адаптер питания подключите к источнику питания.
- 2** Положите устройство на зарядную панель, совместите металлические контакты на устройстве с контактами на панели и дождитесь, пока на экране устройства отобразится значок зарядки.

Подключение Bluetooth-наушников

Вы можете использовать Bluetooth-наушники для прослушивания музыки и аудио, подключив устройство к часам.

Подключение через системное приложение Настройки на часах

- 1 Привяжите ваши часы к приложению **Huawei Health** (Здоровье), переведите Bluetooth-наушники в режим сопряжения.
- 2 На часах откройте список приложений и выберите **Настройки > Bluetooth**.
- 3 Выберите Bluetooth-наушники и выполните подключение.

Подключение через приложение Музыка на часах

- 1 Привяжите ваши часы к приложению **Huawei Health** (Здоровье), переведите Bluetooth-наушники в режим сопряжения.
- 2 На часах откройте список приложений, нажмите на приложение **Музыка** и выберите  > **Сопрячь** на экране воспроизведения.
- 3 Выберите Bluetooth-наушники и выполните подключение.

Обновление

На носимом устройстве

-  • Обновления на самом носимом устройстве не поддерживаются, если оно сопряжено с iPhone.
 - Уведомления об обновлениях системы носимого устройства невозможно выключить. После выполнения обновления возврат к предыдущей версии невозможен.
- 1 На устройстве откройте список приложений и выберите **Настройки > Система и обновления > Обновить**.
 - 2 Устройство автоматически проверит наличие доступных обновлений. Обновите устройство, следуя инструкциям на экране.

На телефоне

Обновление вручную.

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Обновление ПО**.
- 2 Телефон автоматически проверит наличие доступных обновлений. Обновите носимое устройство, следуя инструкциям на экране.

Автоматическое обновление.

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Обновление ПО**.
- 2 Нажмите на значок  в правом верхнем углу, а затем включите переключатели **Автозагрузка по Wi-Fi** и **Автоустановка обновлений и перезапуск устройства, когда оно не используется**.
- 3 После включения новые версии будут автоматически отправляться на ваше устройство.

Инструкции руководства пользователя

- Информация в этом руководстве, включая данные о цвете, размере устройства, характеристиках экрана, предоставлена в справочных целях.
- Изображения приведены для справки. Фактические функции и интерфейс могут отличаться в зависимости от модели устройства, версии системы или подключенного телефона.