

# Содержание

## Начало работы

Рекомендации по ношению и уходу	1
Сопряжение с телефоном на базе EMUI	2
Сопряжение с телефоном на базе Android	3
Сопряжение с iPhone	3
Подключение к Bluetooth-наушникам	4
Кнопки и управление касаниями	5
Настройка карточек	7

## Измерение артериального давления (АД)

Индивидуальные измерения АД	8
Суточное мониторирование артериального давления (СМАД)	14
Самое подходящее время для измерения артериального давления и меры предосторожности	16
Результаты измерения артериального давления отличаются после каждого измерения	17
Артериальное давление, измеренное в домашних условиях, отличается от артериального давления, измеренного в больнице	17

## Здоровье сердца

Измерение пульса	19
Снятие ЭКГ	22
Анализ пульсовой волны и аритмии	23

## Мониторинг состояния здоровья

Мониторинг сна	26
Отслеживание дыхания во сне	26
Приложение Будь в форме	27
Кольца активности	29
Клевер здоровья	30
Измерение SpO <sub>2</sub>	32
Календарь цикла	33

## Дополнительные функции

HUAWEI Assistant·TODAY	35
Голосовые Bluetooth-вызовы	35
Управление сообщениями	36
Голосовой помощник	37
Управление приложениями	38
Настройка циферблата	39

Индивидуальная настройка циферблатов	40
Циферблат с изображением из приложения Галерея	40
Больше циферблатов	41
Управление воспроизведением музыки	42
Удаленная съемка	43
Настройка PIN-кода	43
Поиск телефона с помощью часов	44
Поиск часов с помощью телефона	45
Экран и яркость	45
Зарядка	46
Обновление	47
Уровень водонепроницаемости и пыленепроницаемости носимых устройств и сценарии их использования	47

## Тренировки

Запуск тренировки	51
Настройка карточек с данными тренировок	52
Бег с функцией Умный помощник	53
Персонализация планов беговых тренировок	53
Записи тренировок	54
Просмотр статуса тренировки	55
Автоопределение статуса тренировки	55
Функция обратного маршрута	56

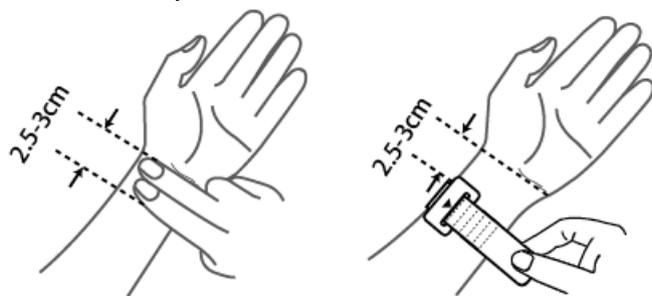
# Начало работы

## Рекомендации по ношению и уходу

### Ношение смарт-часов

**Измерьте обхват запястья и выберите подходящий по размеру ремешок с манжетой.**

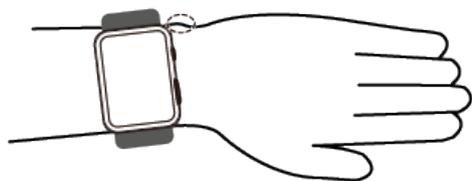
- 1 Оберните измерительную ленту вокруг запястья на расстоянии ширины примерно двух пальцев от края ладони.
- 2 Проденьте конец ленты через пряжку, чтобы лента надежно держалась на запястье, но не была слишком сильно затянута. Запишите значение длины, на которое указывает стрелка.



- 3 В соответствии с полученной длиной обхвата запястья выберите подходящий ремешок с манжетой.

### Наденьте смарт-часы

Убедитесь, что край корпуса смарт-часов находится чуть выше косточки запястья, часы должны ровно располагаться по центру на внешней стороне запястья. Не надевайте часы непосредственно на область косточки или слишком далеко от нее.



- i** Не наклеивайте защитную пленку на заднюю панель часов, поскольку там располагаются датчики. Блокирование датчиков тем или иным образом приведет к неточным измерениям или даже к невозможности измерений показателей здоровья, таких как пульс, ЭКГ, насыщение крови кислородом и данных сна.

### Уход за смарт-часами

- Перед очищением или обслуживанием смарт-часов отключите их от зарядного устройства.
- Смарт-часы обладают свойствами водостойкости при ежедневном использовании, но их нельзя использовать в душе, ванне, сауне, во время плавания или в других подобных условиях.

- Устройство является пыленепроницаемым при эксплуатации в повседневных условиях (оно устойчиво к пыли в жилых помещениях, офисах, лабораториях, цехах легкой промышленности и складских помещениях). Однако смарт-часы не рекомендуется использовать в очень пыльных местах.
- Рекомендуется чистить часы каждую неделю, протирая поверхность часов и ремешка с манжетой мягкой тряпочкой или влажной салфеткой. Не промывайте устройство водой, поскольку жидкость может попасть в манжету через отверстие для воздуха и повредить устройство.
- Сохраняйте смарт-часы и вашу кожу чистыми и сухими. После тренировок стирайте следы пота.
  -  Во избежание появления повреждений и ржавчины на устройстве и его аксессуарах не используйте сильнодействующие химические вещества и моющие средства или дезинфицирующие средства для чистки часов и их аксессуаров.
  - Не чистите зарядный порт острыми металлическими предметами, так как это может привести к царапинам на окрашенной поверхности и повреждению зарядного порта.
  - Не используйте органические растворители (например, дезинфицирующее средство для рук, мыльную воду или другие кислотные либо щелочные растворители) для чистки смарт-часов. Если качественно не очистить устройство, моющие средства могут остаться на поверхности и раздражать кожу. Перед тем, как надеть часы, убедитесь, что устройство полностью сухое.
  - Если на ремешке появляются пятна или что-то, что с трудом смывается, вы можете использовать влажную мягкую щеточку для чистки поверхности.

## 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**. Выберите ваше носимое устройство и нажмите на опцию

**ПРИВЯЗАТЬ.** 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 ✓ и следуйте инструкциям на экране телефона, чтобы выполнить сопряжение.
- 7 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. В приложении **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и нажмите **Добавить устройство**. Выберите ваше носимое устройство и нажмите на опцию **ПРИВЯЗАТЬ**. 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 ✓ и следуйте инструкциям на экране телефона, чтобы выполнить сопряжение.
- 6 Выберите **Настройки** и настройте параметры защиты соединения с часами, 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.
- 7 Для оптимального использования функции push-уведомлений убедитесь, что на вашем телефоне настроены правильные параметры для уведомлений.

## Сопряжение с iPhone

- 1 Установите приложение **HUAWEI Health** (Здоровье) ().  
Если на вашем телефоне установлено данное приложение, обновите его до последней версии.  
Если вы еще не установили данное приложение, перейдите в **App Store**, найдите приложение **HUAWEI Health** (Здоровье), 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 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**. Выберите ваше носимое устройство и нажмите на опцию **ПРИВЯЗАТЬ**. Вы также можете нажать **Сканировать**, чтобы выполнить сопряжение, отсканировав QR-код, отображаемый на экране носимого устройства.
- 5 Когда на носимом устройстве отобразится запрос на сопряжение, нажмите . 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.
- 6 Подождите несколько секунд, пока на экране приложения **HUAWEI Health** (Здоровье) не появится уведомление о том, что сопряжение выполнено. Если происходит сбой сопряжения, выберите **Настройки > Bluetooth** на телефоне, подключитесь к нужному устройству и повторите попытку сопряжения.
- 7 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.
- 8 Для оптимального использования функции push-уведомлений см. информацию по этой ссылке, чтобы настроить правильные параметры на вашем телефоне.

## Подключение к Bluetooth-наушникам

Вы можете использовать Bluetooth-наушники для прослушивания музыки и аудио, подключив их 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 Подключите Bluetooth-наушники, установив соединение, следуя подсказкам.

### 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, выберите **Музыка**, нажмите на значок  в правом нижнем углу экрана воспроизведения музыки, затем выберите **Аудиоканал > Сопрячь**.
- 3 Подключите Bluetooth-наушники, установив соединение, следуя подсказкам.

## Кнопки и управление касаниями

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

### Верхняя кнопка

Действие	Функция
Поворот	<ul style="list-style-type: none"> <li>В режиме <b>Сетка</b>: увеличение и уменьшение масштаба значков и названий приложений на экране списка приложений.</li> <li>В режиме <b>Список</b>: перемещение вверх и вниз по экрану списка приложений или по экрану сведений.</li> <li>В приложении: перемещение вверх или вниз по экрану.</li> </ul> <p> Чтобы войти в режим <b>Сетка</b> или <b>Список</b>, перейдите в <b>Настройки &gt; Циферблат и рабочий экран &gt; Рабочий экран</b>.</p>
Нажатие	<ul style="list-style-type: none"> <li>Когда экран выключен: включение экрана.</li> <li>Когда отображается рабочий экран: переход к списку приложений.</li> <li>Когда отображается другой экран: возврат на рабочий экран.</li> <li>Выключение звука сигнала входящего Bluetooth-вызова.</li> </ul>
Двойное нажатие	Когда экран включен: переход к экрану недавних задач для просмотра списка всех запущенных приложений.
Нажатие и удержание	<ul style="list-style-type: none"> <li>Включение часов.</li> <li>Переход на экран перезагрузки или выключения.</li> <li>Принудительная перезагрузка часов при удержании кнопки в течение минимум 12 секунд.</li> </ul>

**Нижняя кнопка**

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

**Быстрый доступ**

<b>Действие</b>	<b>Функция</b>
Одновременно нажмите и удерживайте верхнюю и нижнюю кнопки	Съемка скриншота и его выгрузка в приложение Галерея на телефоне.

**Управление жестами касания**

<b>Действие</b>	<b>Функция</b>
Нажатие	Выбор и подтверждение выбора.
Нажатие и удержание	Рабочий экран: смена циферблата. Карточка функции: доступ к экрану управления карточками.
Проведение вверх	Рабочий экран: отображение уведомлений.
Проведение вниз	<p>Рабочий экран: отображение меню значков быстрого доступа и строки состояния.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вы можете включить или выключить режим <b>Не беспокоить</b> и <b>Сон</b> в меню быстрого доступа.</li> <li>• Вы можете посмотреть оставшийся уровень заряда батареи и статус Bluetooth-подключения в строке состояния.</li> </ul>
Проведение влево	Рабочий экран: доступ к персональным карточкам функций.

Действие	Функция
Проведение вправо	Рабочий экран: переход к экрану HUAWEI Assistant-TODAY. Экран любого приложения: возврат к предыдущему экрану.

### Выключение экрана

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

### Активация экрана

- Нажмите на верхнюю кнопку один раз, чтобы активировать экран.
- Поднимите запястье, чтобы активировать экран.  
Эта функция включена по умолчанию. Чтобы отключить ее, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Настройки устройства** и выключите переключатель для функции **Активация поднятием**.

## Настройка карточек

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

### Добавление пользовательских карточек

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

### Перемещение или удаление карточек

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

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

# Измерение артериального давления (АД)

## Индивидуальные измерения АД

Регулярное измерение АД может помочь более эффективно контролировать здоровье сердечно-сосудистой системы.

-  Данные, измеренные с помощью этого устройства, можно использовать для справки, но они не могут служить основой для постановки диагноза.
- Если вы испытываете дискомфорт по время измерений из-за сильного давления манжеты или по другим причинам, вы можете сразу отменить измерение и спустить воздух из манжеты либо расстегнуть ремешок.
- Во избежание повреждения руки манжета не должна быть надутой в течение длительного времени.
- Если манжета надувается до создания давления в 300 мм рт. ст. (40 кПа) или выше, после чего не спускается автоматически, расстегните ремешок.

### Инструкции по технике безопасности

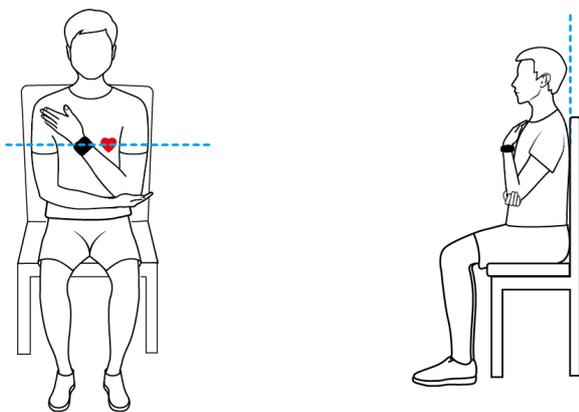
Чтобы обеспечить оптимальную точность измерений, убедитесь, что соблюдаются следующие требования:

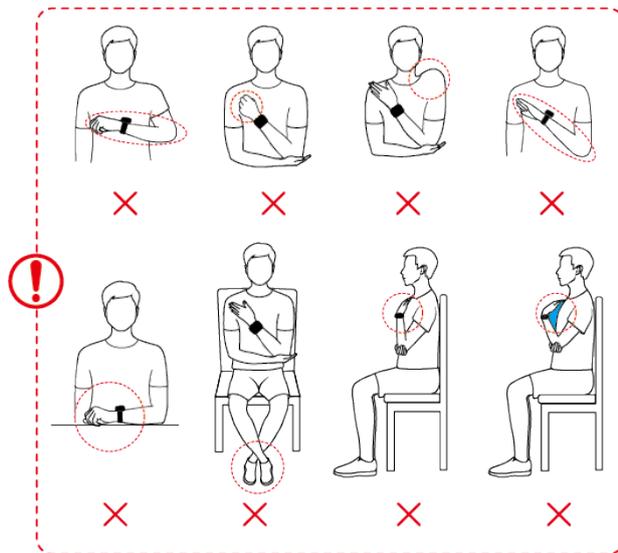
- Убедитесь, что вы выбрали ремешок с манжетой подходящего размера, что устройство надето корректно и надежно закреплено на запястье и что вы соблюдаете правильную позу во время измерений.
- Рекомендуется проводить измерения АД примерно в одно и то же время каждый день, поскольку артериальное давление колеблется в течение дня и ночи.
- Не проводите измерения сразу после курения, употребления алкогольных напитков, пищевых продуктов или напитков, содержащих кофеин, после душа/ванной или тренировок. Подождите минимум 30 минут и только после этого проводите измерения.
- Также рекомендуется подождать 10 минут после туалета перед тем, как измерить артериальное давление.
- Воздержитесь от измерений в течение одного часа после еды.
- Не проводите измерений при экстремальных температурах или в быстро меняющихся условиях окружающей среды.
- Воздержитесь от измерений, когда ваш организм испытывает стресс.
- Не измеряйте давление в движущемся транспортном средстве.
- Не сгибайте и не растягивайте ремешок и манжету, не воздействуйте на ремешок и манжету с чрезмерным усилием.

- Не измеряйте артериальное давление, когда вы испытываете стресс или негативные эмоции. Перед измерением отдохните 5 минут, чтобы ваше тело расслабилось естественным образом.
- Выполняйте измерения в тихом месте. Не разговаривайте, не сгибайте пальцы и не двигайтесь во время измерений.
- Подождите 1–2 минуты между последовательными измерениями, чтобы ваши артерии вернулись в исходное состояние, как до предыдущего измерения.

### Измерение артериального давления

- 1** Убедитесь, что устройство корректно надето и надежно закреплено на запястье. Если вы впервые измеряете АД с помощью этого устройства, вы можете получить специальные советы, нажав на опцию **Инструкции по измерению** и отсканировав отобразившийся на экране устройства QR-код.
- 2** Нажмите на верхнюю кнопку для перехода к списку приложений и нажмите на приложение **Артериальное давление**. Если это ваше первое измерение АД с помощью этого устройства, нажмите на опцию **Далее**. Если вы выбрали нижнюю кнопку для быстрого перехода к измерению АД, вы можете затем нажать на нижнюю кнопку, чтобы перейти на экран измерений.
- 3** Выберите размер обхвата вашего запястья и нажмите **Далее > Далее**.
- 4** Убедитесь, что рука, на которую надето устройство, неподвижна (рука должна быть согнута, а ладонь повернута к груди). Запястье и ладонь должны быть естественным образом расслаблены. Придерживайте локоть руки с устройством другой рукой, чтобы часы находились на уровне сердца, но рука не должна сильно прижиматься к груди. Обе ноги должны ровно стоять на земле. Не перекрещивайте ноги.





**5** На экране измерений нажмите **Измерить**. Проверьте результаты после завершения измерений.

Вы также можете открыть экран циферблата часов и дважды нажать на нижнюю кнопку, чтобы сразу запустить измерение.

- Если результаты измерений отображаются некорректно:

**Табл. 2-1** Результаты измерений могут быть неточными

Сценарий ошибки	Значок	Возможная причина	Решение
Неправильная поза		Часы не находились на одном уровне с сердцем из-за неправильной позы.	Выполните еще одно измерение, сохраняя правильную позу, как показано на рисунке выше.
Движение во время измерения		Измерение выполнялось в движущемся транспорте или лифте.	Не выполняйте измерения, когда вы не находитесь в неподвижном состоянии.
Измерение сразу после физической активности		Перед измерениями выполнялась тренировка средней или высокой интенсивности.	Подождите полчаса перед тем, как выполнить измерения.

Сценарий ошибки	Значок	Возможная причина	Решение
Ремешок неплотно закреплен		Ремешок не был корректно закреплен.	Перед следующим измерением корректно закрепите ремешок, чтобы часы сидели плотно.
Нерегулярный пульс		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Присутствие фибрилляции предсердий или экстрасистолии может привести к неточным результатам.</li> <li>• Измерение выполнялось, когда вы двигались или когда вы находились в движущемся транспорте.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сделайте перерыв в полчаса перед следующим измерением или выполните несколько измерений и подсчитайте среднее значение.</li> <li>• Не выполняйте измерения АД с помощью этого устройства, когда вы не находитесь в неподвижном состоянии.</li> </ul>

Табл. 2-2 Во время измерения отображается сообщение об ошибке

Сценарий ошибки	Возможная причина	Решение
Слабый сигнал	Часы были сильно прижаты к груди, вы двигались или дышали слишком глубоко во время измерения.	Не прижимайте часы к груди. Не двигайтесь и дышите спокойно.
Движения во время измерений	Во время измерения давления вы шевелили руками или пальцами либо разговаривали.	Примите неподвижное положение, не разговаривайте и не шевелите руками или пальцами.

Сценарий ошибки	Возможная причина	Решение
Нерегулярный пульс	Во время измерения пульс был нерегулярным.	Подождите 1–2 минуты перед следующим измерением. Если вы получили такое сообщение несколько раз, обратитесь за медицинской помощью.
Ошибка при надувании манжеты	Манжета была установлена некорректно, либо манжета, насос или воздушная трубка повреждены.	Проверьте, корректно ли установлена манжета. Проверьте, повреждена ли манжета, насос или воздушная трубка. Если да, необходимо своевременно заменить неисправный компонент.
Часы надеты некорректно	Во время измерения часы были надеты некорректно.	Следуйте инструкциям, чтобы обеспечить корректную и надежную посадку часов.
Низкий уровень заряда батареи	Уровень заряда батареи часов слишком низкий.	Зарядите часы и повторите попытку измерений, когда устройство будет достаточно заряжено.
Манжета не установлена	На ремешке не установлена манжета.	Выберите ремешок с манжетой подходящего размера в соответствии с обхватом вашего запястья и корректно установите манжету и ремешок. Если манжета не установлена, вы будете получать уведомления о необходимости установить ее и их нельзя будет отключить. Также отсутствие установленной манжеты может привести к попаданию пыли, грязи или жидкости в часы и повлиять на работу функций часов. Если манжета установлена, но вы продолжаете получать такие уведомления, обратитесь в сервисный центр.

Сценарий ошибки	Возможная причина	Решение
Неподходящая манжета	Установленная манжета не соответствует заданным параметрам обхвата запястья. Это означает, что манжета установлена некорректно или неправильно выбран обхват запястья в приложении Артериальное давление.	Измерьте обхват запястья в соответствии с инструкциями, приведенными в кратком руководстве пользователя, установите подходящий по размеру ремешок с манжетой, а затем перейдите в раздел <b>Артериальное давление &gt; Настройки &gt; Обхват запястья</b> и выберите корректные параметры обхвата запястья.
Ошибка при выпуске воздуха из манжеты	После завершения измерения манжета медленно сдувается.	Немедленно снимите часы и очистите отверстие для воздуха (см. раздел <b>«Решение проблемы, связанной с медленным выпуском воздуха из манжеты»</b> ).
Манжета медленно надувается	При измерении давления манжета медленно надувается.	Немедленно снимите часы, дождитесь, пока манжета полностью сдуется, а затем снова выполните измерение. Если проблема повторяется, обратитесь в сервисный центр для ее устранения.
Слишком высокое давление в манжете	Во время измерения давление в манжете слишком высокое.	Не надавливайте на манжету и на ремешок во время измерения давления.

- Решение проблемы, связанной с медленным выпуском воздуха из манжеты: снимите короткую часть ремешка (с пряжкой), встряхните часы два или три раза так, чтобы соединительный порт был направлен вниз. Если из соединительного порта вышла жидкость, протрите его чистой сухой салфеткой. Затем закрепите короткий конец ремешка на часах и подождите 2–4 часа перед следующим измерением, чтобы проверить, решена ли проблема. Если проблема не решена спустя 24 часа, обратитесь в сервисный центр.

### Другие настройки

Проведите вверх по экрану результатов измерений и выполните следующие действия:

- Нажмите на опцию **Записи**, чтобы посмотреть архивные данные.

- Выберите опцию **Настройки**, чтобы задать параметры обхвата запястья, единицы измерения и другие данные.
- Выберите опцию **Гостевой пользователь**, чтобы перейти в режим измерений для другого человека.

### Просмотр подробных данных в приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health (Здоровье)** > **Здоровье** > **Давление**, чтобы перейти на экран сведений об артериальном давлении.
- 2 Нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем на опцию **Все данные**, чтобы посмотреть записи измерений.
- 3 Выберите запись, нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем нажмите на опцию **Сведения**, чтобы посмотреть время и источник измерений.

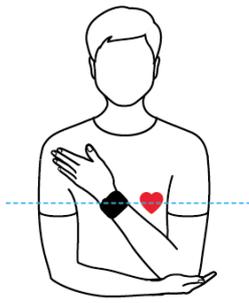
## Суточное мониторирование артериального давления (СМАД)

Эта функция измеряет артериальное давление (АД) в заданные интервалы времени в течение 24 часов. Результаты измерения АД анализируются с помощью статических методов, и создается диаграмма, которая показывает колебания АД.

-  Результаты измерений, полученные с помощью данного устройства, могут использоваться для справки, но не могут служить основой для постановки диагноза.

### Создание плана СМАД

- 1 Откройте список приложений устройства и выберите **СМАД** > **Запустить план**. Если это первое измерение АД с помощью этого устройства, нажмите на опцию **Далее** и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить определение обхвата запястья и другие настройки.
- 2 Если рекомендуемый план вам подходит, выберите опцию **Включить** > **Продолжить**.
  -  Чтобы изменить план, нажмите на опцию **Изменить** и выберите подходящие опции для параметров **Измерения ночью**, **Измерения ночью** и **Дневной режим**. В отобразившемся диалоговом окне выберите **Запустить план**.
    - Рекомендуется установить интервал измерений 15–30 минут в дневное время после пробуждения. Получив уведомление об измерении, подготовьтесь к измерению и примите правильную позу.
    - Рекомендуется установить интервал измерений в 30 минут в ночное время после засыпания. Смарт-часы будут выполнять измерения автоматически.
- 3 Убедитесь, что рука, на которую надето устройство, неподвижна (рука должна быть согнута, а ладонь повернута к груди). Запястье и ладонь должны быть естественным образом расслаблены. Придерживайте локоть руки с устройством другой рукой, чтобы часы находились на уровне сердца, но рука не должна сильно прижиматься к груди.



**i** Пока вы спите, смарт-часы автоматически выполняют измерения, нет необходимости принимать правильную позу.

**4** На экране измерений нажмите **Измерить**. Проверьте результаты после завершения измерений.

**5** Когда смарт-часы вибрируют, чтобы уведомить вас о следующем измерении, нажмите **Начать** и примите правильную позу.

Чтобы завершить текущий план измерений, перейдите в список приложений устройства и выберите **СМАД > Завершить план**.

- i** • Медицинские исследования рекомендуют использовать СМАД для измерений в течение не менее 24 часов с минимум одним измерением в час. Корректные измерения должны составлять не менее 70% от общего количества измерений, количество эффективных измерений в течение дня должно составлять не менее 20, в ночное время — не менее 7.
- **Дневной режим** по умолчанию включен с опцией **Измерение вручную**. При включении опции **Автозапуск**, часы автоматически будут запускать измерения спустя 8 секунд обратного отсчета после отправки напоминания о предстоящем измерении, нет необходимости нажимать на опцию **Измерить**.
- Чтобы изменить **Дневной режим** в процессе работы плана СМАД, перейдите в раздел **СМАД**, проведите вверх для перехода на экран **Еще**, затем перейдите в раздел **План мониторинга > Дневной режим**. Однако если вы хотите изменить время плана и частоту мониторинга, необходимо завершить текущий план.
- Не выполняйте измерения АД, когда находитесь за рулем.
- Использование плана СМАД влияет на функцию контроля дыхания во сне и мониторинга пульса во время сна.

## Просмотр отчета СМАД

### На смарт-часах:

- 1** Используйте любой из следующих способов для доступа к экрану измерений функции **СМАД**:
  - Откройте список приложений и нажмите на приложение **СМАД**.
  - Проведите влево по рабочему экрану устройства, чтобы найти карточку измерения АД, затем нажмите на значок СМАД в нижней части экрана.

- 2 Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть график колебаний АД, нажмите на опцию **Записи**, чтобы посмотреть все результаты измерений. Проведите вверх еще раз, чтобы открыть раздел **Ключевые параметры**, в котором вы можете нажать на опцию **Еще**, чтобы посмотреть подробную информацию о каждом показателе.

#### На телефоне:

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health (Здоровье) > Здоровье > Давление**, чтобы перейти на экран сведений об артериальном давлении.
- 2 Нажмите на опцию **День, Неделя** или **Месяц**, чтобы посмотреть график колебаний АД и данные о среднем значении АД за соответствующий период.
- 3 Проведите вверх по экрану и нажмите на карточку **Автомониторинг давления**, чтобы посмотреть или удалить записи данных СМАД.
- 4 Выберите запись данных, чтобы посмотреть подробные сведения, такие как среднее значение АД и график колебаний конкретного плана измерений.

## Самое подходящее время для измерения артериального давления и меры предосторожности

- Наилучшее время для измерения артериального давления — в течение 1 часа после пробуждения утром (после посещения туалета и перед завтраком и интенсивной физической активностью) либо перед сном.
- Измеряйте ваше давление в одно и то же время суток. Результаты измерений могут отличаться в зависимости от времени суток.
- После курения, употребления алкоголя, кофе или черного чая, купания или выполнения физических упражнений подождите не менее 30 минут перед измерением давления.
- Подождите 10 минут перед измерением давления после посещения туалета.
- Не измеряйте давление в течение одного часа после еды.
- Не измеряйте давление в месте, где слишком низкая или слишком высокая температура или условия окружающей среды резко меняются.
- Не измеряйте давление, находясь в положении стоя или лежа.
- Не измеряйте артериальное давление, когда ваше тело находится под давлением.
- Не измеряйте давление в движущемся транспортном средстве.
- Не сгибайтесь и не растягивайте ремешок и манжету, не воздействуйте на ремешок и манжету с чрезмерным усилием.
- Отдохните в течение 5 минут перед измерением давления и находитесь в расслабленном состоянии до тех пор, пока измерение не будет завершено. Не выполняйте измерения, когда вы волнуетесь или испытываете стресс.

- Выполняйте измерения в спокойной обстановке. Не разговаривайте, не сгибайте пальцы, не двигайте телом или руками во время измерения.
- Перед выполнением повторного измерения расслабляйте запястье не менее 1–2 минут. За это время ваши артерии вернутся в то состояние, в котором они были до измерения давления.

## Результаты измерения артериального давления отличаются после каждого измерения

- **Артериальное давление меняется в зависимости от времени суток, когда выполняется измерение.**

Артериальное давление колеблется в течение дня.

Рекомендуется измерять артериальное давление в одно и то же время суток.

- **Артериальное давление колеблется в следующих ситуациях:**

- В течение 1 часа после еды
- После посещения туалета
- После употребления алкоголя и кофеина
- Когда пользователь разговаривает во время измерения давления
- После курения
- Когда пользователь испытывает стресс
- После купания
- Когда измерение выполняется при слишком низкой или высокой температуре окружающей среды, или когда температура резко меняется
- После выполнения упражнений

- **Застой крови, возникший из-за длительного измерения давления, может повлиять на результат измерения.**

Во время измерения запястье сжимается манжетой, что может привести к замедлению притока крови к кончикам пальцев и вызвать застой крови. В этом случае снимите часы, высоко поднимите руку, а затем сожмите и разожмите кулак около 15 раз.

## Артериальное давление, измеренное в домашних условиях, отличается от артериального давления, измеренного в больнице

- **Артериальное давление, измеренное в домашних условиях, может быть ниже, чем артериальное давление, измеренное в больнице, по следующим причинам:**
  - **Во время измерения давления в больнице вы находитесь в состоянии стресса, что приводит к тому, что давление поднимается.**

При измерении давления дома вы более расслаблены и спокойны, поэтому давление, измеренное дома, может быть ниже, чем давление, измеренное в больнице.

- **Результаты измерения давления будут ниже, если во время измерения устройство находится выше уровня сердца.**

Результаты измерения могут быть ниже, если во время измерения ваше запястье находится выше уровня сердца.

- **Артериальное давление, измеренное в домашних условиях, может быть выше, чем артериальное давление, измеренное в больнице, по следующим причинам:**

- **Если вы принимаете препараты для снижения давления, ваше давление повысится после того, как действие препарата закончится.**

Обычно это происходит спустя несколько часов после приема препарата. После того как действие лекарства закончится, ваше артериальное давление снова повысится. Проконсультируйтесь с врачом для получения более подробной информации.

- **Также результат измерения может быть выше, если ремешок часов затянут недостаточно туго.**

Если ремешок часов недостаточно туго затянут на запястье, часы могут недостаточно сдавливать кровеносные сосуды, в результате чего результат измерения может быть выше ожидаемого.

- **Неправильное положение тела во время измерения также может привести к тому, что результат измерения будет выше ожидаемого.**

Более высокий результат измерения также может быть следствием того, что во время измерения вы сидите со скрещенными ногами, на низком диване или перед низким столом, в позе, при которой оказывается давление на живот, или того, что часы располагаются ниже уровня сердца.

# Здоровье сердца

## Измерение пульса

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

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

### Однократное измерение пульса

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

**2** На часах откройте список приложений и выберите **Пульс** () , чтобы выполнить однократное измерение.

-  На измерение пульса могут повлиять внешние факторы, например низкая температура окружающего воздуха, движения руки или наличие татуировок на руке.

### Постоянный мониторинг пульса

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

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.

-  Мониторинг в реальном времени повышает энергопотребление устройства, Умный режим является более энергоэффективным.

### Измерение пульса в состоянии покоя

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

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

- Для отображения значения пульса в покое должны быть соблюдены определенные условия. Если измерять пульс в покое в неправильное время, результаты могут иметь сильную погрешность или не отображаться вовсе.

## Уведомления о частоте пульса

### Уведомление о повышенном значении пульса

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса**, включите переключатель для опции **Постоянный мониторинг пульса** и задайте значение параметра **Высокий пульс** согласно вашим потребностям. Ваше носимое устройство будет вибрировать и отображать предупреждение, если значение вашего пульса в состоянии покоя остается выше установленного лимита более 10 минут.

### Уведомление о пониженном значении пульса

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса**, включите переключатель для опции **Постоянный мониторинг пульса** и задайте значение параметра **Низкий пульс** согласно вашим потребностям. Ваше носимое устройство будет вибрировать и отображать предупреждение, если значение вашего пульса в состоянии покоя остается ниже установленного значения более 10 минут.

## Измерение пульса во время тренировки

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

- Чтобы выбрать метод расчета зон пульса, выберите **Huawei Health** (Здоровье) > **Я** > **Настройки** > **Настройки тренировки** > **Параметры пульса во время тренировки**. При занятиях бегом для параметра **Зоны пульса** задайте значение **Процент максимального пульса**, **Процент HRR** или **Процент зоны пульса лактатного порога**. При использовании других режимов тренировок выберите **Процент максимального пульса** или **Процент HRR**.

- i • Если в качестве базового значения для расчета вы выбираете **Процент максимального пульса**, зона пульса для разных типов нагрузки (Экстремальная нагрузка, Анаэробная, Аэробная, Сжигание жира и Разминка) определяется с учетом вашего максимального пульса (по умолчанию равен «220 – ваш возраст»).
- Если в качестве способа расчета вы выбираете **Процент HRR**, ваши зоны пульса для тренировок разной интенсивности (Повышенная анаэробная, Базовая анаэробная, Лактатный порог, Повышенная аэробная и Базовая аэробная) рассчитываются на основании резерва сердечного ритма (HRR), который определяется путем подсчета разницы между максимальным пульсом и пульсом в покое.
- После начала тренировки значение пульса будет отображаться на экране носимого устройства в реальном времени. После завершения тренировки вы можете просмотреть записи о средней частоте пульса, максимальной частоте пульса и зоне пульса на экране результатов тренировки.
- i • Во время тренировки пульс в реальном времени не будет отображаться на носимом устройстве, если вы снимете его, но устройство продолжит выполнять поиск сигнала пульса в течение некоторого времени. Измерение пульса возобновится, когда вы снова наденете устройство.
- В разделе **Записи занятий** на главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) доступны графики, по которым можно отследить изменения частоты пульса, а также средний и максимальный пульс для каждой тренировки.

### Уведомление о высоком пульсе во время тренировки

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

**1** Выберите **Huawei Health** (Здоровье) > **Я** > **Настройки** > **Настройки тренировки** > **Параметры пульса во время тренировки** и включите переключатель для опции **Высокий пульс**.

**2** Нажмите **Порог пульса**, настройте верхний лимит, отвечающий вашим потребностям, и нажмите **ОК**.

i Если вы выключили функцию голосовых подсказок во время индивидуальных тренировок, уведомления будут поступать в виде вибросигналов и карточек, без аудиоуведомлений.

## 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.

- i** Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации. Подробную информацию см. в разделе «Страны или регионы, в которых доступна функция снятия ЭКГ для носимых устройств HUAWEI».

### 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 сильному 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

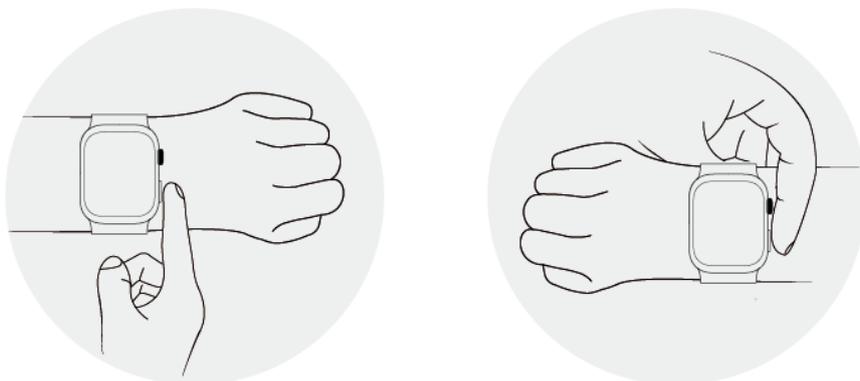
- i** Перед использованием данной функции обновите приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последней версии.

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

### Снятие ЭКГ

- 1** Убедитесь, что устройство корректно надето. Откройте список приложений на устройстве и выберите **ЭКГ**. Если вы используете эту функцию впервые, выберите, на какой руке надето устройство. Вы можете изменить настройки в любое время на главной странице приложения ЭКГ, нажав на значок Настройки внизу экрана.
- 2** Положите эту руку на стол или на колени и расслабьте ее и пальцы.
- 3** Приложите палец второй 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 , чтобы посмотреть описание результата. Для получения подробной информации откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне и выберите **Здоровье > Пульс > ЭКГ**. Чтобы загрузить отчет ЭКГ, нажмите на значок загрузки в правом верхнем углу экрана сведений об ЭКГ.

### Расшифровка 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.

## Анализ пульсовой волны и аритмии

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

- Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации.
  - Результаты измерений приводятся для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.

## Активация приложения

- 1 Чтобы использовать эту функцию, загрузите последнюю версию приложения **Huawei Health** (Здоровье) из HUAWEI AppGallery или обновите установленное приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последней версии.
- 2 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), выберите **Здоровье > Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии** и активируйте функцию **Анализ пульсовой волны и аритмии**.

## Выполнение измерений на носимом устройстве

- 1 Убедитесь, что носимое устройство корректно надето, положите руки на стол или колени, расслабьте кисти и пальцы.
- 2 Откройте список приложений, выберите **Анализ пульсовой волны и аритмии** и нажмите **Измерить**.
- 3 Не двигаясь, дождитесь завершения измерения, посмотрите результат на экране носимого устройства. Вы можете нажать , чтобы посмотреть описание результата. Для получения подробной информации откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне и выберите **Здоровье > Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии**.

## Включение автоматических измерений и напоминаний

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), выберите **Здоровье > Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии**, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и нажмите **Автоизмерение**.
  - 2 Включите или выключите переключатель опции **Автоматический мониторинг аритмии**. Когда эта функция включена, ваше носимое устройство будет автоматически выполнять измерения, когда оно надето. Вы можете включать и выключать переключатель опции **Уведомления об аритмии** согласно вашим требованиям.
-  Если во время измерения носимое устройство определит нарушение сердечного ритма, на его экране отобразится уведомление. Если это устройство поддерживает функцию ЭКГ, оно напомнит вам о необходимости сделать ЭКГ.

## Выключение службы

Выберите **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье > Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии**, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, выберите **Сведения > Выключить службу**, следуя инструкциям на экране, завершите настройку.

## Возможные результаты

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

Чтобы посмотреть описание результата, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран **Анализ пульсовой волны и аритмии**, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и нажмите на опцию **Справка**.

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

# Мониторинг состояния здоровья

## Мониторинг сна

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

### Персонализация настроек сна

- 1 Откройте список приложений, выберите приложение **Сон** () , проведите вверх по экрану и выберите **Еще > Режим Сон**.
- 2 Параметр **Автоматически** включен по умолчанию. Вы также можете настроить время для перехода в режим Сон и выхода из него. Для этого нажмите **Добавить время**, чтобы настроить такие параметры, как **Отход ко сну**, **Пробуждение** и **Повтор**, а затем нажмите **ОК**. Чтобы удалить пункт расписания, нажмите на него, затем нажмите **Удалить**.

### Включение и выключение HUAWEI TruSleep™

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > HUAWEI TruSleep™** и включите или выключите переключатель для опции **HUAWEI TruSleep™**. 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

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

## Отслеживание дыхания во сне

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

## Включение приложения

-  • Перед использованием функции подключите ваши часы к приложению Huawei Health (Здоровье).
  - Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации.
- 1** В приложении **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** При первом использовании этой функции следуйте инструкциям на экране, чтобы предоставить нужные права доступа, нажмите на опцию **Разрешить**, затем нажмите **Принимаю**, далее вы будете перенаправлены на экран функции **Отслеживание дыхания во сне**. Нажмите **Активировать** и включите переключатель для функции **Отслеживание дыхания во сне**.
  - 3** Параметры настроены. Не снимайте смарт-часы перед сном. Часы смогут обнаружить и проанализировать прерывания дыхания во время сна.

## Просмотр данных

- 1** Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Сон**, нажмите на опцию **Отслеживание дыхания во сне** внизу экрана, далее вы будете перенаправлены в приложение, где вы увидите последние записи об обнаруженных прерываниях и сводку всех записей.
- 2** Нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем нажмите на опцию **Все данные**, выберите определенную дату, чтобы посмотреть записи за этот день.

## 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.

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

## Повторная настройка цели

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

## Запись данных веса

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите вверх по главному экрану приложения, чтобы перейти к экрану **Цель**.
- 2 Нажмите на опцию **Записать вес** и укажите ваш текущий вес.

## Запись рациона

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите влево по главному экрану приложения, чтобы перейти к экрану **Потреблено сегодня**.
- 2 Нажмите **Записать на телефоне**. Если телефон включен и его экран разблокирован, вы будете автоматически переадресованы на экран **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 **Записи калорий** на телефоне. Вы можете посмотреть сведения вашего рациона на телефоне на экране **Записи калорий** или на часах на экране **Потреблено сегодня**.

## Тренировки

**1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите влево дважды по главному экрану приложения, чтобы перейти на экран **Сегодня сожжено калорий**, посмотреть сведения калорий (**Сожжено (ккал)**, **Расход в покое** и **Расход при нагрузке**) за текущий день.

**2** Проведите вверх по экрану, выберите **Тренировка**, далее вы будете перенаправлены в приложение **Тренировки** на часах. Выберите соответствующую опцию, чтобы начать тренировку. Нажмите **Видеокурс**. Если телефон включен и его экран разблокирован, вы будете автоматически переадресованы на экран **Все фитнес-курсы** приложения **Huawei Health** (Здоровье). Нажмите на фитнес-курс, чтобы начать тренировку.

 Переадресация выполняется, только когда ваши часы сопряжены с телефоном HUAWEI.

## Другие настройки

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

**2** Включите или выключите переключатель опции **Синхронизация целей** согласно вашим предпочтениям. Когда эта опция выключена, ваши ежедневные цели активности, рекомендуемые приложением **Будь в форме**, не будут синхронизироваться с параметром **Движения в Кольцах активности**.

## Кольца активности

 Перед использованием этой функции обновите часы до последней версии.

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

Для настройки собственных целей в **Кольцах активности**:

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

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

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

1.  Показатель **Движения** показывает количество калорий, которое вы сжигаете во время движения. Например, когда вы бегае, катаетесь на велосипеде, просто занимаетесь домашними делами или выгуливаете собаку.
2.  Показатель **Тренировки** измеряет общую длительность тренировок средней и высокой интенсивности. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активностью высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю. Быстрая ходьба, бег трусцой и силовые тренировки средней интенсивности улучшают работу сердца и общую физическую форму.
3.  Показатель **Вставания** измеряет количество часов, в течение которых вы вставали и двигались минимум одну минуту. Так, если вы двигаетесь более одной минуты в течение определенного часа, например в период с 10:00 до 11:00, этот час будет засчитан как час **Вставания**. Сидячий образ жизни может негативно повлиять на ваше здоровье. Согласно ВОЗ, сидячий образ жизни увеличивает риск повышения сахара в крови, развития диабета 2-го типа, ожирения и депрессии.  
 Это кольцо разработано, чтобы напоминать вам не сидеть слишком долго, так как это может быть вредно для здоровья. Рекомендуется вставать минимум раз в час. Чем больше будет ежедневное значение в кольце **Вставания**, тем лучше.

## Клевер здоровья

В приложении Huawei Health (Здоровье) есть карточка Клевер здоровья, которая помогает вам выработать полезные привычки.

-  • Существуют особенности организма, поэтому служба Клевер здоровья предоставляет рекомендации по здоровому образу жизни самого общего характера. Особенно это касается рекомендаций относительно тренировок, результат которых не может быть гарантирован. Если вы почувствуете дискомфорт во время физической активности или тренировки, немедленно прекратите тренировку, отдохните или обратитесь к врачу.
- Рекомендации по здоровью, предоставленные в разделе Клевер здоровья, предназначены только для справки. Вы несете всю полноту ответственности за все возможные риски, повреждения и последствия, вызванные вашим участием в активностях или занятиями спортом.

## Включение службы Клевер здоровья

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Клевер здоровья**.  
Если служба **Клевер здоровья** отсутствует на экране **Здоровье**, нажмите на опцию **Изменить** и добавьте карточку службы.
- 2 Следуйте инструкциям на экране и примите положения Уведомления пользователя. Далее вы будете перенаправлены на экран службы Клевер здоровья.

## Выбор заданий и настройка целей

Задания делятся на основные и второстепенные. Вы можете добавить второстепенные задания в зависимости от ваших потребностей, состояния здоровья и физической формы.

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) и перейдите на экран службы **Клевер здоровья**. Выберите опцию **Изменить задачу** или нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем нажмите на опцию **План здоровья**.
- 2 Нажмите на опцию **Настройки цели** на карточке задания, чтобы настроить ежедневную цель.
- 3 Нажмите **Изменить цели**, чтобы открыть другие настройки.

Задание **Ежедневная улыбка**:

- 1 На экране раздела **Клевер здоровья** нажмите на опцию **Ежедневная улыбка**.
- 2 Нажмите на опцию **Регистрация** для съемки фото. Нажмите **Готово**, чтобы выполнить задание (фото не будет сохранено), или нажмите **Сохранить и отправить** в правом верхнем углу, чтобы отправить фото или сохранить его на телефоне.

## Просмотр статуса выполнения задания

- На носимом устройстве откройте список приложений и выберите **Клевер здоровья**, чтобы посмотреть статус выполнения определенного задания.
- На телефоне откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) и откройте экран службы **Клевер здоровья**, чтобы посмотреть статус выполнения задания.

## Напоминания

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран службы **Клевер здоровья**, нажмите на значок  в правом верхнем углу. Далее вы можете:

- Нажать на опцию **План здоровья** и включить опцию **Напоминания** для заданий (таких как **Шаги** и **Дыхание**).
- Нажать на опцию **Напоминания** и включить **Достижения в приложении Клевер здоровья** и **Уведомления о еженедельных отчетах (часы)**.

## Еженедельные отчеты и отправка данных

**Просмотр еженедельного отчета:** на экране службы **Клевер здоровья** нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем выберите **Еженедельный отчет**.

**Рассказ о своих достижениях:** на экране службы **Клевер здоровья** нажмите на значок



в правом верхнем углу, чтобы отправить еженедельный отчет или сохранить его на телефоне.

## Выключение службы

Архив данных службы Клевер здоровья нельзя удалить.

На экране службы **Клевер здоровья** нажмите на значок  в правом верхнем углу и перейдите в раздел **Сведения > Выключить службу**. Параметры службы **Клевер здоровья** будут сброшены, останутся только три основных задания.

## Измерение SpO2

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

### Однократное измерение уровня кислорода в крови (SpO2)

- 1 Убедитесь, что носимое устройство надето правильно, и не двигайтесь.
- 2 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)

- 1 Чтобы включить функцию, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья** и включите функцию **Автоизмерение SpO2**.
  -  Когда функция включена, устройство автоматически измеряет и записывает ваш уровень кислорода в крови (SpO2), когда вы находитесь в состоянии покоя. Этот показатель особенно важен, когда вы спите или находитесь в высокогорной местности.
- 2 Нажмите **Уведомление о низком SpO2**, чтобы настроить минимальное значение показателя, при котором устройство будет уведомлять вас об этом, когда вы бодрствуете.

## Просмотр данных уровня кислорода в крови (SpO<sub>2</sub>)

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **SpO<sub>2</sub>**, выберите дату, чтобы посмотреть данные измерений SpO<sub>2</sub> за этот день.

## Календарь цикла

### Активация приложения

Если вы используете эту функцию впервые, убедитесь, что часы подключены к телефону, и завершите активацию функции.

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Календарь цикла**, загрузите пакет функции, укажите данные цикла и нажмите **Начать**.
- 2 Когда вы наденете часы, на них отобразится уведомление об активации приложения. Если устройство не надето, это уведомление сохранится в центре сообщений.  
Нажмите **Открыть приложение**, чтобы перейти на экран уведомления о конфиденциальности. Примите положения уведомления о конфиденциальности, далее вы будете перенаправлены на главный экран приложения **Календарь цикла**. Нажмите **ОК**, чтобы вернуться к предыдущему экрану.

### Запись и просмотр сведений цикла на часах

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

### Запись сведений цикла в приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Выберите **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Календарь цикла**, следуя инструкциям на экране, загрузите пакет данной функции и укажите ваши данные. Если карточка **Календарь цикла** не отображается на главном экране приложения, нажмите на опцию **Изменить** и добавьте карточку.
- 2 Перейдите на экран **Календарь цикла**, включите переключатели **Менструальный период начался** и **Менструальный период закончился** для конкретных дат, чтобы зафиксировать длительность менструации. Вы также можете записать ваши **Симптомы**.
- 3 На экране **Календарь цикла** нажмите на значок  в правом верхнем углу, затем нажмите **Настройки**, чтобы настроить длительность менструации и всего цикла,

включите или выключите переключатель для опции **Напоминания** согласно вашим предпочтениям.

Включите переключатель для опции **Прогнозы**. 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 **Записи периодов**, чтобы посмотреть показатели **Ср. период менструации** и **Ср. цикл**.

Нажмите **Все данные**, чтобы посмотреть архивные данные.

# Дополнительные функции

## HUAWEI Assistant·TODAY

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

### Открытие и закрытие экрана HUAWEI Assistant·TODAY

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

### Аудиоконтроль

На часах перейдите на экран HUAWEI Assistant·TODAY, используйте карточку аудиоконтроля для управления воспроизведением музыки как на телефоне, так и на часах. Обратите внимание, что функция управления музыкой телефона на часах доступна только в том случае, когда часы привязаны к приложению **Huawei Health** (Здоровье) и когда на телефоне воспроизводится музыка.

## Голосовые Bluetooth-вызовы

-  Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что ваше носимое устройство привязано к приложению **Huawei Health** (Здоровье).
- Носимые устройства не поддерживают функцию набора номера.

### Добавление избранных контактов

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

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

### Выполнение вызовов и ответы на вызовы

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

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

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

## Управление сообщениями

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

### Включение функции отображения уведомлений о сообщениях

- 1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Уведомления** и включите переключатель для функции **Уведомления**.
- 2** В списке приложений включите переключатели для приложений, от которых вы хотите получать уведомления.

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

### Умные уведомления

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Уведомления** и включите переключатель для функции **Умные уведомления**. Уведомления будут отправляться на часы в соответствии со статусом использования телефона. Эта функция выключена по умолчанию.

### Просмотр непрочитанных сообщений

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

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

## Ответ на SMS-сообщения

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

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

## Настройка быстрых ответов на SMS-сообщения

- Если функция **Быстрые ответы** отсутствует, это значит, что ваши часы не поддерживают данную функцию.
- Данная функция не поддерживается при сопряжении часов с iPhone.

Вы можете настроить быстрый ответ следующими способами:

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

## Удаление сообщений

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

## Голосовой помощник

Голосовой помощник обеспечивает удобство использования часов, когда они подключены к телефону через приложение **Huawei Health** (Здоровье).

- Для оптимального пользовательского опыта убедитесь, что часы обновлены до последней версии.
- Убедитесь, что значения параметров **Язык** и **Регион** в системном приложении Настройки на телефоне совпадают со значениями этих параметров, настроенными в приложении Huawei Health (Здоровье).
- Эта функция доступна, только когда часы сопряжены с телефоном HUAWEI на базе EMUI 10.1 или выше.
- Эта функция доступна только на определенных рынках реализации устройств.

## Использование голосового помощника

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

## Управление приложениями

 Данная функция не поддерживается при сопряжении часов с iPhone.

### Установка приложений

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

### Удаление приложений

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

**i** Если вы выбрали параметр **Выключить службу AppGallery** в приложении **Huawei Health** (Здоровье), вам нужно нажать **AppGallery** и, следуя инструкциям на экране, предоставить требуемые права, чтобы снова включить **AppGallery**.

- Перед использованием стороннего приложения добавьте его в список приложений, которым разрешена работа в фоновом режиме, в приложении Диспетчер телефона или Диспетчер. Также на телефоне выберите **Настройки > Батарея**, выберите приложение в разделе **Использование батареи приложениями**, нажмите **Настройки запуска** и включите функции **Автозапуск**, **Косвенный запуск** и **Работа в фоновом режиме**.
- Если стороннее приложение не работает после добавления в список приложений, которые могут работать в фоновом режиме, удалите приложение, установите его повторно и повторите попытку.

### Изменение порядка отображения приложений на часах

На часах нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, нажмите и удерживайте любое приложение, перетащите его в нужное место, отпустите приложение, чтобы завершить операцию.

## Настройка циферблата

### Смена циферблата

Вы можете переключиться на новый циферблат, выполнив несколько простых действий на часах или телефоне.

- i** Эта функция поддерживается только на некоторых рынках реализации устройств. За дополнительной информацией обращайтесь на горячую линию Huawei в вашем регионе.

#### На смарт-часах:

Вы можете воспользоваться одним из следующих способов.

- Нажмите на любую область на рабочем экране и удерживайте ее, чтобы открыть экран выбора циферблатов. Проведите влево или вправо, чтобы выбрать нужный циферблат.
- Откройте рабочий экран, нажмите на верхнюю кнопку на часах, затем перейдите в раздел **Настройки > Циферблат и рабочий экран > Циферблаты** и проведите влево или вправо, чтобы выбрать нужный циферблат.

#### На телефоне:

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), нажмите на раздел **Устройства**, выберите раздел **Мои циферблаты** или **Циферблаты**, затем выберите нужный циферблат.

## Удаление циферблата

**1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Мои циферблаты > Управление циферблатами на устройстве**.

**2** Нажмите на значок , чтобы удалить ненужный циферблат.

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.

## Индивидуальная настройка циферблатов

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

**1** Нажмите на любую область на текущем циферблате и удерживайте ее, чтобы перейти на экран выбора циферблатов.

**2** Нажмите на опцию **Настроить** под циферблатом и проведите вверх или влево для переключения между стилями или функциональными компонентами.

 Возможность настройки доступна только для циферблатов с опцией **Настроить** под ними. Параметры настройки зависят от циферблатов.

## Циферблат с изображением из приложения

### Галерея

Вы можете создать уникальный циферблат, используя любимые фото или изображения. Выберите фотографию из путешествия, семейный портрет или снимок вашего питомца, выгрузите их, чтобы настроить как циферблаты из приложения Галерея.

**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 + и выберите опцию **Сделать фото** или **Галерея** как способ выгрузки изображения. По завершении в правом верхнем углу экрана нажмите на значок .

**3** Отрегулируйте область отображения изображения, нажмите на значок  в правом верхнем углу, чтобы завершить выгрузку.

**4** Вы можете выполнить следующие действия на экране опции **Галерея**:

- **Цвет, Стиль, Отображение времени и Цвет времени.**
- **Функции:** вы можете выбрать нужные вам составляющие.

- **Отображение нового изображения поднятием:** когда функция включена и выгружено более одного изображения для циферблата с изображением из Галереи, изображение на циферблате будет сменяться при каждом поднятии запястья. Когда функция выключена, при поднятии запястья будет отображаться только последнее изображение.
- **Применить стиль ко всему:** применение пользовательского стиля ко всем добавленным изображениям.

**5** Сохраните все ваши настройки, нажмите на опцию **Настроить по умолчанию**, и ваше носимое устройство переключится на новый циферблат из приложения Галерея.

- **i** Если было выгружено более одного изображения, вы можете коснуться экрана, чтобы переключиться на новое изображение.

## Больше циферблатов

Благодаря большому выбору разнообразных циферблатов, доступных в приложении **Huawei Health** (Здоровье), вы можете каждый день менять стили, подбирая циферблаты под свое настроение.

### Циферблаты-заставки (для экрана постоянного отображения)

Функция заставки обеспечивает постоянное отображение циферблата-заставки при этом сохраняется низкий уровень энергопотребления, если в течение определенного периода времени на экране не выполняются операции, чтобы вы всегда могли узнать время и дату, не поднимая и пальца. Вы можете выбрать отображение циферблата или заставки при поднятии запястья. Более подробную информацию см. в разделе «Экран постоянного отображения».

### Стильный циферблат

Выберите фото или сделайте снимок вашего образа, чтобы создать циферблат, который подойдет под ваш стиль. Более подробную информацию см. в разделе «Стильный циферблат».

### Больше циферблатов

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Устройства**, нажмите на опцию **Мои циферблаты** или **Циферблаты** и выберите понравившийся циферблат.

- **i** Некоторые циферблаты можно редактировать. Для этого нажмите на экран часов и удерживайте его, проведите влево или вправо, чтобы выбрать нужный циферблат, затем нажмите на опцию **Изменить** под циферблатом, чтобы настроить то, какой контент будет отображаться на циферблате, например **Шаги**.

## Управление воспроизведением музыки

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

### Управление воспроизведением музыки на телефоне

- **i** Если вы используете iPhone, нет необходимости настраивать опцию **Управление музыкой на телефоне** в приложении **Huawei Health** (Здоровье).
- На телефоне откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, нажмите **Музыка** и включите переключатель для функции **Управление музыкой на телефоне**.
- Откройте на телефоне приложение для воспроизведения музыки и начните воспроизведение.
- На часах проведите вправо по рабочему экрану, чтобы перейти на экран HUAWEI Assistant·TODAY, затем нажмите на карточку Музыка. Далее вы сможете приостанавливать воспроизведение, переключать композиции и регулировать громкость.

### Синхронизация музыки с часами

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) и перейдите на экран сведений об устройстве.
- 2 Перейдите в приложение **Музыка** > **Управление музыкой** > **Добавить композиции** и выберите композиции, которые вы хотите синхронизировать.
- 3 По завершении в правом верхнем углу экрана нажмите на значок .
- 4 Откройте экран управления музыкой, нажмите **Новый плейлист**, укажите название плейлиста и добавьте в него нужные композиции. Вы также можете категоризировать 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 воспроизведения, а затем нажав **Добавить композиции**.

-  • Чтобы удалить добавленную композицию, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите **Музыка** > **Управление музыкой**, найдите нужную композицию в списке, нажмите на значок  рядом с ней, а затем нажмите **Удалить**.
- Для синхронизации некоторых композиций требуется статус участника Премиум PLUS в приложении HUAWEI Музыка.

## Управление воспроизведением музыки на часах

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

## Удаленная съемка

-  • Для работы этой функции требуется сопряжение с телефоном HUAWEI с интерфейсом EMUI 8.1 или выше либо с iPhone с iOS 13.0 или выше. Если вы используете iPhone, сначала запустите камеру.
    - На часах не поддерживается предпросмотр экрана камеры и просмотр фото. Эти действия можно выполнить на телефоне.
- 1** Убедитесь, что часы привязаны к приложению **Huawei Health** (Здоровье). Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана часов, убедитесь, что отображается значок  (который указывает на то, что часы подключены к телефону).
  - 2** На часах откройте список приложений, выберите **Удаленная съемка** () , при выполнении этого действия камера телефона запустится автоматически. Нажмите  на экране часов для съемки фото. Нажмите  для настройки таймера.

## Настройка PIN-кода

Для защиты конфиденциальности вы можете установить на устройстве PIN-код. Ваше устройство будет автоматически блокироваться после того, как вы его снимите. Чтобы разблокировать устройство и получить доступ к рабочему экрану, потребуется ввести PIN-код. Если вы не снимаете устройство, его экран не блокируется.

## Включение PIN-кода

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, чтобы перейти к меню значков быстрого доступа, выберите **Настройки > PIN-код > Настройка PIN-кода** и следуйте инструкциям на экране, чтобы настроить шестизначный PIN-код.

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

## Изменение PIN-кода

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, чтобы перейти к меню значков быстрого доступа, выберите **Настройки > PIN-код > Изменить PIN-код** и следуйте инструкциям на экране, чтобы изменить PIN-код.

## Отключение PIN-кода

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, чтобы перейти к меню значков быстрого доступа, выберите **Настройки > PIN-код > Выключить PIN-код** и следуйте инструкциям на экране, чтобы отключить PIN-код.

-  Если к вашему устройству были привязаны банковские карты, все карты в приложении Кошелек, для доступа к которым требовался PIN-код, будут недоступны при отключении PIN-кода.

## Поиск телефона с помощью часов

**1** Проведите вниз по главному экрану часов, чтобы открыть меню значков быстрого доступа. Убедитесь, что значок  отображается. Это означает, что ваши часы подключены к телефону по Bluetooth.

**2** В меню значков нажмите **Поиск телефона** () , затем нажмите  . Анимация функции Поиск телефона отобразится на экране устройства.

**3** Поищите ваш телефон, прислушиваясь к звуковому сигналу, который он должен издавать (даже если он работает в режиме Вибрация или Без звука). Сигнал будет воспроизводиться, когда телефон и часы будут находиться в радиусе действия Bluetooth.

**4** Нажмите на экран носимого устройства, чтобы остановить поиск телефона.

-  • Если на часах включена функция **Автопереключение**, для использования функции Поиск телефона часы должны быть привязаны к приложению **Huawei Health** (Здоровье).
- Если вы используете iPhone и его экран выключен, возможно, он не сможет отреагировать на функцию Поиск телефона, так как воспроизведение звукового сигнала управляется системой iOS.

## Поиск часов с помощью телефона

- i • Некоторые модели устройств необходимо обновить до последней версии перед использованием этой функции.
- 1** Убедитесь, что часы привязаны к приложению **Huawei Health** (Здоровье).
  - 2** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Поиск устройства > Воспроизвести сигнал**.
  - 3** Нажмите на опцию **Воспроизвести сигнал**, и часы начнут воспроизводить сигнал (даже если включен режим Вибрация или Без звука). Когда вы найдете часы, нажмите на опцию **Остановить сигнал** либо дождитесь окончания воспроизведения звука.

## Экран и яркость

На часах откройте список приложений и перейдите в раздел **Настройки > Экран и яркость**, чтобы отрегулировать яркость экрана и настроить время работы экрана и время перехода в спящий режим.

### Настройка яркости экрана

- В разделе **Экран и яркость** нажмите на опцию **Яркость**, чтобы вручную отрегулировать уровень яркости.
- В разделе **Экран и яркость** включите или выключите функцию автоматической регулировки яркости, включив или выключив переключатель для опции **Авто**.

### Настройка времени работы экрана

- 1** В разделе **Экран и яркость** нажмите на опцию **Экран включен** и выберите время, в течение которого экран будет оставаться включенным.
- 2** Проведите вниз по экрану часов и нажмите на опцию **Экран включен**, чтобы включить или выключить опцию **Экран включен**.

### Настройка времени перехода в спящий режим

В разделе **Экран и яркость** нажмите на опцию **Спящий режим**, чтобы настроить время перехода в спящий режим.

- i Когда для параметра **Спящий режим** выбрана опция **Авто**: после того, как вы поднимете запястье, чтобы включить экран, экран автоматически выключится, если на нем не будут совершены операции в течение 5 секунд, если отображен циферблат, или в течение 15 секунд, если отображен другой экран.

## Зарядка

### Зарядка умных часов

- 1** Подключите кабель зарядной панели к адаптеру питания и включите адаптер питания в розетку.
  - 2** Положите устройство на зарядную панель, совместите металлические контакты на устройстве с контактами на панели и дождитесь, пока на экране устройства отобразится значок зарядки.
  - 3** Когда на значке зарядки отобразится 100%, это означает, что батарея полностью заряжена, и устройство автоматически перестает заряжаться.
-  Зарядный порт и металлические зарядные контакты должны быть сухими и чистыми, чтобы избежать короткого замыкания и других опасных последствий.
  - Поверхность зарядной панели также должна быть чистой. Убедитесь, что устройство правильно расположено на панели. На экране устройства должен отображаться статус зарядки. (Внимание! Если вы используете металлический ремешок, убедитесь, что металлические контакты на устройстве плотно соприкасаются с контактами на зарядной панели. Не допускайте контакта металлического ремешка с металлическими контактами на зарядной панели во избежание короткого замыкания и иных потенциально опасных ситуаций.)
  - Не заряжайте и не используйте устройство в потенциально опасных местах. Убедитесь, что вокруг нет легковоспламеняющихся или взрывоопасных веществ. Перед использованием зарядной панели убедитесь, что в USB-порте панели нет жидкости или посторонних предметов. Не осуществляйте зарядку, если поблизости есть жидкости или легковоспламеняющиеся вещества. Во время зарядки не трогайте металлические контакты зарядной панели.
  - 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.
  - Если устройство не используется в течение длительного времени, не забывайте заряжать его не менее одного раза каждые 2–3 месяца, чтобы продлить срок службы батареи.

### Проверка уровня заряда батареи

**Способ 1.** Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана устройства, чтобы узнать уровень заряда батареи.

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

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

**Способ 4.** После привязки часов к приложению **Huawei Health** (Здоровье) откройте это приложение, перейдите на экран сведений устройства и проверьте отображающийся уровень заряда батареи.

## Обновление

### На носимом устройстве

**i** Обновление на самом носимом устройстве невозможно выполнить, если оно сопряжено с iPhone.

- 1 На устройстве откройте список приложений и выберите **Настройки > Система и обновления > Обновление ПО**.
- 2 Нажмите на значок обновления и, следуя инструкциям на экране, загрузите пакет обновления и выполните обновление устройства.

### На телефоне

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства и нажмите **Обновление ПО**. Телефон автоматически проверит наличие доступных обновлений. Обновите носимое устройство, следуя инструкциям на экране.

**i** Нажмите **Обновление ПО**, затем нажмите на значок настроек в правом верхнем углу экрана, включите переключатели опций **Автозагрузка пакетов обновлений по WLAN** и **Автоустановка обновлений и перезапуск устройства, когда оно не используется**. После этого новая версия программного обеспечения будет автоматически отправляться на ваше носимое устройство.

## Уровень водонепроницаемости и пыленепроницаемости носимых устройств и сценарии их использования

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

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

Характеристики водонепроницаемости не являются постоянными и могут ухудшаться при ежедневном использовании. Рекомендуется регулярно проводить проверку и обслуживание вашего устройства.

<b>Уровень водо- и пыленепроницаемости</b>	<b>Определение уровня</b>	<b>Описание</b>
--	---------------------------	-----------------

IP68	<p>Устройства этого стандарта защищены от попадания пыли. Такие устройства могут быть погружены под воду на глубину более 1 метра при нормальной температуре и атмосферном давлении на короткий период времени (допустимая глубина и время погружения могут отличаться в зависимости от модели устройства). Такой уровень водонепроницаемости выше, чем у устройств стандарта IPX7.</p>	<p>Носимые устройства соответствуют уровню водо- и пыленепроницаемости IP68 по стандарту IEC 60529:2013. Такие устройства защищены от попадания пыли, находящейся в доме, офисах, лабораториях, цехах легкой промышленности и складских помещениях, но их не следует носить в чрезвычайно пыльных местах.</p> <p>Носимое устройство можно использовать во время выполнения упражнений, в дождливые дни и при мытье рук. Однако следует избегать попадания в устройство воды, не рекомендуется ополаскивать его и погружать его в воду. Если на корпусе или поверхности устройства обнаружены вода или пот, сразу же сотрите их.</p> <p>Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подводный дайвинг или другие виды активности с продолжительным погружением в воду.</li> <li>2. В душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности.</li> <li>3. При активностях в условиях с быстрыми водными потоками, таких как ныряние, прыжки в воду, катание на водных лыжах, серфинг и моторные виды водного спорта (например, скоростные катера и моторные катера), мойка автомобилей и рафтинг.</li> </ol>
------	---	--

		(Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).
--	--	---

Характеристики водонепроницаемости не являются постоянными и могут ухудшаться при ежедневном использовании. Приведенные ниже условия использования могут повлиять на свойство водонепроницаемости носимого устройства, и их нужно избегать. Повреждения, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту.

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

Падение устройства с высоты или воздействие на устройство с большой силой.

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

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

Устройство заряжалось, будучи влажным.

 **Водо- и пылезащитные характеристики относятся только к корпусу часов.**

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

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

# Тренировки

## Запуск тренировки

### Запуск тренировки на носимом устройстве

- 1 Откройте на устройстве список приложений и выберите **Тренировки** ().
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану и выберите нужный режим тренировки.
  -  Откройте список приложений на устройстве, нажмите **Тренировки**, проведите вверх по экрану и нажмите **Добавить**, чтобы добавить другие режимы тренировок. Нажмите **Изменить порядок**, затем нажмите , чтобы удалить тренировку из списка, или затем нажмите , чтобы изменить порядок тренировок в списке.
- 3 Нажмите на значок тренировки, чтобы начать тренировку.
- 4 Во время тренировки нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, чтобы завершить ее. Вы можете нажать верхнюю кнопку, чтобы приостановить тренировку, нажать на значок , чтобы возобновить тренировку, или нажать на значок , чтобы завершить тренировку.
  -  . Перейдите в раздел **Тренировки > Настройки тренировки** и включите переключатель для опции **Всегда включен**, чтобы экран оставался включенным во время тренировок.
  - Чтобы настроить громкость уведомлений тренировки, выберите **Тренировки > Настройки тренировки**, нажмите на значок громкости и перетащите ползунок регулировки громкости вверх или вниз. Когда для громкости задано значение «0», отображается значок Без звука, звук аудиоуведомлений отключается.

### Начало тренировки с помощью приложения Huawei Health (Здоровье)

- 1 Убедитесь, что носимое устройство корректно привязано 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 Управление с помощью приложения **Huawei Health (Здоровье)** в ходе тренировок. Нажмите на значок , чтобы приостановить тренировку, нажмите на значок , чтобы продолжить тренировку, или нажмите и удерживайте значок , чтобы завершить тренировку. Таким образом, устройство будет останавливать, возобновлять или завершать тренировку.

- Во время тренировки такие данные, как время и расстояние, будут отображаться и на носимом устройстве, и в приложении **Huawei Health** (Здоровье).
- Если значение расстояния или длительности тренировки слишком короткое, данные тренировки не будут сохранены.
- По завершении тренировки вы можете посмотреть ее данные (собранные как телефоном, так и носимым устройством) в приложении **Huawei Health** (Здоровье). Эти данные не будут отображаться на вашем носимом устройстве.

## Настройки тренировок

На носимом устройстве нажмите на значок настроек справа от режима тренировки, чтобы настроить такие параметры, как **Цель**, **Напоминания**, **Отображение данных** и **Предотвращение случайных операций**. Вы также можете выбрать **Удалить** тренировку. (Доступность опций может отличаться в зависимости от модели устройства и режима тренировки. Если соответствующий значок отсутствует, значит, такая настройка недоступна на вашем устройстве.)

### • Напоминания

Нажмите **Напоминания** и для параметра **Интервал** задайте значение **Расстояние** или **Время**. Вы можете включить и выключить переключатель опции **Пuls** согласно вашим требованиям.

- **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, загрузка может занять длительное время.

### • Предотвращение случайных операций

Нажмите **Предотвращение случайных операций**, включите или выключите переключатели опций **Автоблокировка кнопки** и **Автоблокировка экрана**.

## Настройка карточек с данными тренировок

Вы можете выбрать, какие данные о здоровье и тренировках будут отображаться на экране во время тренировки.

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, нажмите на приложение **Тренировки**, выберите нужный режим (например, **Бег на улице**), нажмите на значок  справа, 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 (например, **2 ячейки**), выберите нужные данные (например, **Пульс** и **Темп**).
- 4 После завершения настроек вы можете проводить вверх или вниз по экрану тренировок, чтобы просматривать выбранные карточки и соответствующие данные во время тренировки.

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

-  Возможность настройки отображаемых данных доступна только для некоторых режимов тренировок.

## Бег с функцией Умный помощник

Эта функция включена по умолчанию. Вы можете в режиме реального времени посмотреть, насколько вы превышаете заданный целевой темп или отстаёте от него во время тренировки на открытом воздухе.

- 1 Откройте список приложений, проведите вверх или вниз по экрану, найдите и выберите опцию **Тренировки** ().
- 2 Нажмите на значок справа от опции **Бег на улице** и проверьте, включена ли функция **Умный помощник**. Если нет, включите ее.
- 3 Нажмите **Целевой темп**, чтобы настроить целевой темп бега.
- 4 Вернитесь к списку тренировок, нажмите **Бег на улице**, дождитесь, когда начнет работать система геопозиционирования, затем нажмите на значок бега, чтобы начать тренировку.

## Персонализация планов беговых тренировок

Вам будут доступны планы тренировок на базе научных исследований, разработанные специально для вас в соответствии с вашими целями и расписанием. Получайте мотивацию для своевременного завершения плана, зарабатывая награды и повышая уровень сложности на основе вашего текущего статуса тренировок и обратной связи.

### Создание плана бега

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health (Здоровье)** > **Упражнение** > **План**.
- 2 В разделе Умные планы бега выберите наиболее подходящий вам план, затем, следуя инструкциям на экране, завершите настройку.
- 3 План будет автоматически синхронизирован с вашим носимым устройством при его подключении к приложению Huawei Health (Здоровье).

### Просмотр и запуск плана бега

#### На носимом устройстве

Откройте список приложений, выберите **Тренировки > Курсы и планы > Планы тренировок**, нажмите на опцию **Просмотр плана**, затем нажмите на значок тренировки, чтобы начать тренировку.

### На телефоне:

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

### Завершение плана тренировок

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

### Другие настройки

Перейдите в приложение **Huawei Health (Здоровье) > Упражнение > План**, нажмите на значок  в правом верхнем углу. Далее вы можете:

- Нажмите на опцию **Просмотр плана**, чтобы посмотреть подробную информацию о плане.
- Нажмите на опцию **Синхронизация с носимым устройством**, чтобы синхронизировать план.
- Нажмите на опцию **Настройки плана**, чтобы настроить дни тренировок, параметры уведомлений и функции синхронизации данных с Календарем.

## Записи тренировок

### Просмотр записей о тренировке на носимом устройстве

- 1 Перейдите к списку приложений и нажмите **Записи тренировок**.
- 2 Выберите запись о тренировке, чтобы посмотреть подробную информацию. Вам будут доступны различные типы данных для разных режимов тренировок.

### Просмотр записей о тренировках в приложении Huawei Health (Здоровье)

Выберите **Huawei Health (Здоровье) > Здоровье > Записи занятий**, выберите запись о тренировке, чтобы посмотреть соответствующие сведения.

### Удаление записи о тренировке

Выберите **Huawei Health (Здоровье) > Здоровье > Записи занятий**, нажмите и удерживайте запись о тренировке, чтобы удалить ее. Эта запись по-прежнему будет доступна в разделе **Записи тренировок** на носимом устройстве.

- **Записи тренировок не хранятся бессрочно на носимом устройстве.** При создании новых записей о тренировках наиболее старые записи удаляются. При этом такое удаление не осуществляется синхронно в приложении **Huawei Health** (Здоровье), то есть если ранее записи были синхронизированы с приложением, в нем они не будут удалены.

## Просмотр статуса тренировки

На устройстве откройте список приложений, нажмите **Статус тренировки** () , проведите вверх по экрану и посмотрите такие данные, как **Индекс бега**, **Нагрузка**, **Восстановление** и **VO2Max**.

- **Индекс бега (RAI)** — это комплексный показатель, который отражает выносливость, эффективность и техничность бегуна. Обычно бегуны с высоким индексом бега (RAI) достигают лучших результатов в соревнованиях.
- Под степенью **восстановления** обычно понимается время, необходимое для восстановления тела на 100%. Для однократных тренировок этот показатель напрямую связан с временем восстановления, которое зависит от интенсивности и длительности тренировки.
- **Тренировочная нагрузка** зависит от общего объема тренировок за последние семь дней и вашей физической формы. Такие данные доступны после начала тренировки, в течение которой осуществляется мониторинг пульса (за исключением тренировок по плаванию).
- **Максимальное потребление кислорода (VO2Max)** — это наибольшее количество кислорода, которое организм способен потреблять при интенсивных физических нагрузках. Это важный показатель аэробных способностей организма.

## Автоопределение статуса тренировки

- 1 Откройте список приложений, перейдите в **Настройки > Настройки тренировки** и включите переключатель опции **Определение тренировки**.
- 2 После включения данной функции при обнаружении повышенной активности ваше носимое устройство напомнит вам о необходимости начать тренировку. Вы можете проигнорировать это уведомление или нажать на значок тренировки, чтобы начать тренировку.

- Ваше устройство автоматически определяет, что началась тренировка, и отправляет соответствующее напоминание, только когда ваша поза и интенсивность активности соответствуют определенным требованиям в течение некоторого периода времени.
- Когда интенсивность активности ниже определенных требований некоторый период времени, устройство напомнит вам о необходимости завершить тренировку. Вы можете проигнорировать такое уведомление или завершить тренировку.

## Функция обратного маршрута

Когда вы начинаете тренировку на улице и включаете функцию обратного маршрута, часы запишут пройденный вами маршрут. В любое время в течение тренировки или после того, как вы пройдете намеченный маршрут, с помощью этой функции вы сможете найти дорогу назад или точку на пройденном маршруте.

На часах откройте список приложений, нажмите **Тренировки** и начните тренировку на улице. В любое время в ходе тренировки проведите вверх по экрану, выберите **Обратный маршрут** или **По прямой**, чтобы вернуться туда, откуда вы пришли, таким же маршрутом или по прямой.

Если опции **Обратный маршрут** и **По прямой** не отображаются на экране, нажмите на экран, чтобы отобразить их.

- Данная функция доступна только во время тренировок на улице и становится недоступной сразу после завершения тренировки.