

Содержание

Начало работы

Внешний вид	1
Сопряжение с телефоном на базе EMUI	1
Сопряжение с телефоном на базе Android	2
Сопряжение с iPhone	3
Кнопки и управление касаниями	3
Настройка карточек	6

Дополнительные функции

Настройка циферблата	7
Индивидуальная настройка циферблатов	7
Циферблат с изображением из приложения Галерея	8
HUAWEI Assistant-TODAY	9
Управление приложениями	9
Управление сообщениями	10
Голосовые Bluetooth-вызовы	11
Удаленная съемка	12
Управление воспроизведением музыки	13
Будильники	14
Голосовой помощник	15
Поиск телефона с помощью часов	15
Поиск часов с помощью телефона	16
Режим Не беспокоить	16
Просмотр событий календаря	17

Мониторинг состояния здоровья

Эмоциональное состояние	18
Мониторинг сна	20
Отслеживание дыхания во сне	20
Кольца активности	21
Приложение Будь в форме	22
Анализ пульсовой волны и аритмии	24
Снятие ЭКГ	26
Измерение SpO ₂	27
Измерение пульса	28
Измерение температуры тела	31
Календарь цикла	32

Тренировки

Запуск тренировки	34
Настройка карточек с данными тренировок	35

Кроссовый бег	36
Дайвинг	37
Офлайн-карты	38
Привязка телефона и часов для велотренировок	38
Бег с функцией Умный помощник	39
Персонализация планов беговых тренировок	39
Просмотр статуса тренировки	40
Записи тренировок	41
Автоопределение статуса тренировки	41
Функция обратного маршрута	42
Синхронизация маршрута тренировки	42

Прочие функции

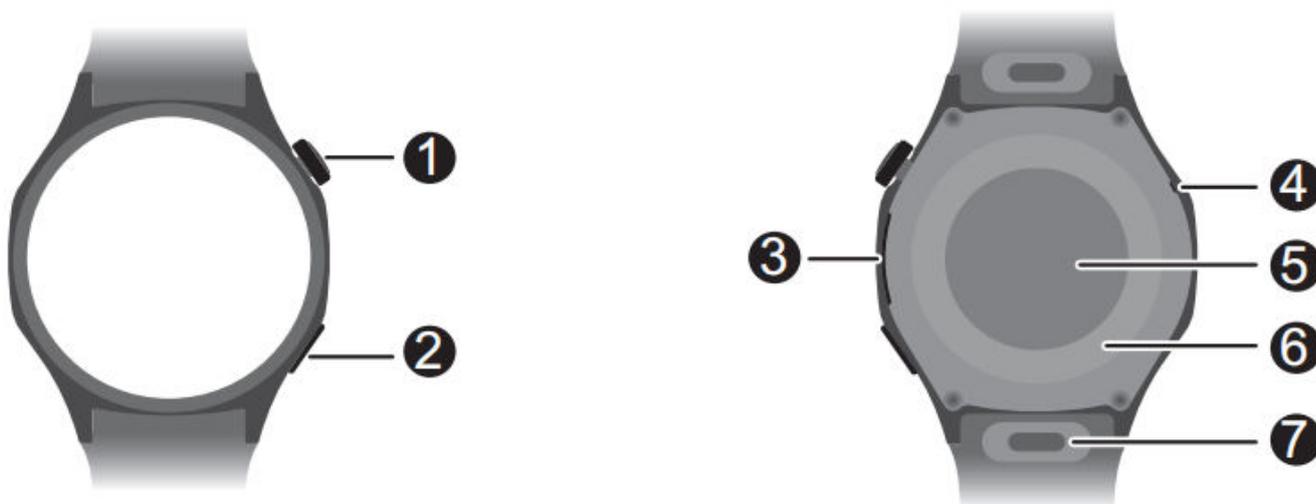
Экран недавно использованных приложений	44
Зарядка	44
Сопряжение с аксессуарами для велосипеда	45
Сопряжение с HUAWEI S-TAG	46
Подключение к Bluetooth-наушникам	46
Функция Заставка	47
Циферблаты OneHop	47
Звуки и вибрация	48
Экран и яркость	48
Обновление	49
Уровень водонепроницаемости и пыленепроницаемости носимых устройств и сценарии их использования	50

Начало работы

Внешний вид

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

На следующих изображениях приведено устройство HUAWEI WATCH GT 5 Pro (46 мм).



1	Верхняя кнопка
2	Нижняя кнопка
3	Динамик
4	Микрофон
5	Пульсометр
6	Область зарядки
7	Кнопка фиксации ремешка

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.
i 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.

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

Нижняя кнопка

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

Быстрый доступ

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

Управление жестами касания

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

Выключение экрана

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

Активация экрана

- Нажмите на верхнюю кнопку один раз, чтобы активировать экран.
- Поднимите запястье, чтобы активировать экран.
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

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

Добавление карточки

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в раздел **Настройки > Управление картами**.
- 2 Нажмите на значок  и выберите нужную карточку.
- 3 Проведите влево или вправо по рабочему экрану, чтобы посмотреть добавленные карточки.

Редактирование комбинации карточек

- 1 Проведите влево по рабочему экрану часов, чтобы перейти к карточкам. Нажмите на любую карточку и удерживайте ее, чтобы перейти на экран редактирования карточки.
- 2 Проведите влево или вправо, чтобы выбрать нужную комбинацию карточек, нажмите на опцию **Настроить** внизу, чтобы изменить составляющие компоненты.
 Компоненты комбинаций карточек могут быть только заменены, но не удалены.

Перемещение или удаление карточки

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

- Чтобы переместить карточку, нажмите на нее и удерживайте, затем перетащите в новое место.
- Чтобы удалить карточку, нажмите на значок  и затем на опцию **Удалить**.

Дополнительные функции

Настройка циферблата

Смена циферблата

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

-  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.
 - i** 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.

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.

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.

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:

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

Удаление 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.

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.

 • 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.

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.

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.

Будильники

Вы можете настроить будильник прямо на вашем носимом устройстве или с помощью приложения **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне.

Настройка будильника на носимом устройстве

- 1** Откройте список приложений, нажмите **Будильник** () , затем нажмите на значок  , чтобы добавить будильник.
- 2** Задайте время сигнала будильника и цикл повтора, затем нажмите **ОК**. Если вы не выберете повторение будильника, по умолчанию он сработает один раз.
- 3** Нажмите на ранее настроенный будильник, чтобы изменить время и параметры повтора или удалить его.

Настройка будильника в приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Будильник**.
- 2** Нажмите на опцию **Добавить**, чтобы задать время срабатывания будильника, его название и цикл повтора.
- 3** Если вы используете устройство на базе Android или EMUI, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана. Если вы используете устройство на базе iOS, нажмите **Сохранить**.
- 4** Вернитесь на главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье) и проведите вниз, чтобы синхронизировать настройки будильника с носимым устройством.

- 5** Выберите ранее настроенный будильник, чтобы изменить время срабатывания сигнала, его название и параметры повтора.

Настройка громкости сигнала будильника

Откройте список приложений на носимом устройстве, перейдите в **Настройки > Звуки и вибрация > Громкость будильника** и настройте параметры.

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.

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.

- i** • 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.

Режим Не беспокоить

Когда режим Не беспокоить включен, устройство не будет издавать сигналы или вибрировать при поступлении входящих вызовов или уведомлений (кроме сигналов будильника).

Включение и выключение режима Не беспокоить

Способ 1. Проведите вниз по циферблату часов и нажмите на опцию **Не беспокоить**, чтобы включить или выключить режим Не беспокоить.

Способ 2. Перейдите в раздел **Настройки > Звуки и вибрация > Не беспокоить > Весь день**, чтобы настроить параметры работы режима.

Расписание работы режима Не беспокоить

- Выберите **Настройки > Звуки и вибрация > Не беспокоить > Расписание**, нажмите **Добавить время** и настройте **Начало**, **Конец** и **Повтор**. Вы можете добавить несколько периодов времени и активировать любой из них.
- Чтобы выключить расписание работы режима Не беспокоить, перейдите в **Настройки > Звуки и вибрация > Не беспокоить > Расписание**.

Просмотр событий календаря

- Если вы используете телефон Google, убедитесь, что телефон подключен к сети, перейдите в раздел **Настройки > Об телефоне > Аккаунт Google > Синхронизация аккаунта**, чтобы включить опции **Google Календарь, Календарь и События календаря**.
- Google Календарь синхронизирует события только с вашим носимым устройством.
- Если вы используете телефон Samsung, перейдите в **Настройки > Аккаунты и резервное копирование > Управление аккаунтом**, нажмите на аккаунт Google и выберите **Синхронизация аккаунта**, затем нажмите на опции **Задачи в календаре, Google Календарь и Календарь**.

Создайте событие на вашем телефоне, и это новое событие будет синхронизировано с носимым устройством после подключения его к телефону.

- Для повышения качества вашего пользовательского опыта убедитесь, что система телефона обновлена до последней версии.
- Синхронизация календаря включена по умолчанию. Вы можете открыть приложение Huawei Health (Здоровье), перейти на экран сведений об устройстве, выбрать **Настройки устройства > Управление приложениями > Календарь** и выключить опцию **Синхронизация Календаря с часами**. После выключения этой функции события календаря не будут синхронизироваться между вашими устройствами.
- Можно синхронизировать только события календаря следующих семи дней.
- Календарь на месяц или на год не отображается на носимом устройстве. Если синхронизация календаря отключена, будет отображаться информация о том, что нет предстоящих событий.

Перейдите в список приложений на носимом устройстве, выберите **Календарь**, чтобы посмотреть текущую дату и предстоящие события. Если вы установили напоминания для событий, они будут отображаться на носимом устройстве в установленное время.

Мониторинг состояния здоровья

Эмоциональное состояние

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

Эмоции и стресс

Эмоции — это естественный ответ и внешнее выражение субъективного отношения человека к той или иной ситуации. Это тип физиологических явлений, тесно связанный с желаниями человека и отражающий степень удовлетворенности этих желаний.

Стресс — чувство психологического и физического напряжения. Стресс проявляется в ответ на внешнее воздействие, например на необходимость решения трудных задач. Умеренное количество стресса способно повысить продуктивность.

Эмоциональное состояние — это отражение эмоций и стресса, которые испытывает человек в течение длительного периода времени. Небольшие перепады настроения или короткие всплески эмоций не указывают на наличие проблемы. Эмоциональное здоровье оценивается по способности восстановления после стресса и адаптируемости к окружающим условиям. Смарт-часы могут помочь зафиксировать ваши эмоции и моменты стресса, что позволит внимательнее следить за своим физическим и ментальным здоровьем.

Запись эмоций и стресса

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы перейти в список приложений, выберите приложение **Эмоции**.
Если вы впервые используете это приложение, нажмите **Принимаю** на экране авторизации пользователя и прочтите описание приложения и руководство по работе с ним. Далее вы будете перенаправлены на экран приложения **Эмоции**.
- 2 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья** и включите переключатель для функции **Дополнительные записи эмоций и стресса**. Когда эта функция включена, устройство автоматически измеряет уровень стресса, эмоциональное состояние и другие связанные показатели, когда вы находитесь в состоянии покоя. Измерение показателей недоступно, когда вы спите. При первом использовании приложения часы должны оставаться включенными в течение определенного периода времени, прежде чем будут доступны данные об эмоциональном состоянии.

Просмотр данных об эмоциональном состоянии и уровне стресса

На носимом устройстве

Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы перейти в список приложений, выберите приложение **Эмоции**, чтобы перейти на его главный экран, на котором будет показано текущее эмоциональное состояние с помощью анимации. Проведите вверх, чтобы посмотреть другие записи.

На телефоне

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) и нажмите на карточку **Эмоции**, чтобы посмотреть информацию об эмоциональном состоянии. Вы можете посмотреть данные об эмоциональном состоянии и уровне стресса за день, неделю, месяц и год. Также вам доступны анализ данных и советы на каждый из периодов.

Службы расслабления

Если негативное состояние и стресс накапливаются, вы можете помочь себе расслабиться с помощью соответствующих служб.

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы перейти в список приложений, выберите приложение **Эмоции**.
- 2 Проведите влево, чтобы посмотреть доступные службы, и выберите дыхательные упражнения или тренировки, которые вам подходят.
Дыхательные упражнения и тренировки доступны непосредственно на часах. Другие опции, такие как медитация и тренировки по йоге, необходимо запускать в приложении **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне.

Напоминания о контроле эмоционального состояния

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы перейти в список приложений, выберите приложение **Эмоции**.
- 2 Проведите вверх по экрану, чтобы открыть экран **Еще**, нажмите на опцию **Настройки напоминаний** и включите функцию **Настройка**. Смарт-часы будут отправлять уведомления на весь экран в зависимости от вашего эмоционального состояния.
Когда устройство обнаружит, что вы находитесь в стрессе в течение определенного периода времени, оно отправит уведомление с ссылкой на службы снижения стресса (такие как дыхательные упражнения). Вы можете нажать на ссылку в уведомлении, чтобы перейти к службе.

Циферблат Питомец Панда

Включив этот циферблат, вы сможете просматривать данные эмоционального состояния, которое будет отражаться на выражении мордочки панды в зависимости от вашего состояния в течение дня, при каждом поднятии запястья.

- 1 Нажмите на любую область на текущем циферблате и удерживайте ее, чтобы перейти на экран выбора циферблатов.
- 2 Проведите влево, право или поверните верхнюю кнопку, чтобы найти циферблат **Питомец Панда**, нажмите на него и завершите настройки, следуя инструкциям на экране.

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.

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 бегаєте, катаєтесь 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.

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**.

i 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**.

i 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.

i 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**.

Напоминания

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите вверх по главному экрану приложения и нажмите **Уведомления**.
- 2 Включите или выключите переключатели согласно вашим предпочтениям. Когда все переключатели выключены, вы не будете получать уведомления от приложения **Будь в форме**.

Анализ пульсовой волны и аритмии

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

-  Эта функция 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

-  На носимых устройствах с поддержкой функции ЭКГ используйте функцию ЭКГ для выполнения измерений.
- 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

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 Этот режим на данный момент доступен только на смарт-часах HUAWEI WATCH GT 5 Pro.
- 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.

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 (SpO₂)

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **SpO₂**, выберите дату, чтобы посмотреть данные измерений SpO₂ за этот день.

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

Измерение температуры тела

Эта функция выполняет мониторинг изменений температуры кожи запястья после тренировок. Когда включена функция непрерывного измерения температуры кожи, результаты измерений будут отображаться в виде графика с кривой.

- i** • Для использования этой функции сначала обновите систему часов и приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последних версий.
- Устройство не предназначено для использования в медицинских целях. Эта функция предназначена для использования здоровыми людьми старше 18 лет во время и после тренировок с целью измерения температуры кожи запястья. Результаты носят справочный характер и не должны использоваться в качестве основы для медицинской диагностики или лечения.
- Во время измерений часы должны быть правильно надеты и плотно прилегать к запястью в течение 10 минут. Необходимо также находиться в спокойной обстановке с температурой окружающего воздуха около 25°C. Убедитесь, что кожа запястья чистая и на ней нет воды, спирта или других жидкостей. Не проводите измерения в условиях воздействия прямых солнечных лучей, ветра или экстремальных температур.
- После тренировки, душа или перехода с улицы в помещение или наоборот подождите 30 минут перед тем, как начать измерение.
- Не проводите измерения после приема алкоголя.

Однократное измерение температуры тела

На часах откройте список приложений и выберите **Температура кожи** > **Измерить**.

Непрерывное измерение

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья** и включите переключатель для функции **Постоянное измерение температуры кожи**.
- 2 На часах откройте список приложений и выберите **Температура кожи**, чтобы посмотреть кривую результатов измерения температуры.

Изменение единицы измерения температуры

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Я** > **Настройки** > **Система мер** > **Единицы измерения температуры** и выберите шкалу Цельсия (°C) или Фаренгейта (°F).

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 снова, чтобы записать симптомы. Проведите вверх еще раз, чтобы перейти к экрану **Еще** и посмотреть раздел **Справка**.
- 3 На экране сведений **в режиме отображения по месяцам** проведите влево или вправо, чтобы посмотреть сведения предыдущего цикла и прогноз трех последующих циклов.

Запись сведений цикла в приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Выберите **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Календарь цикла**, следуя инструкциям на экране, загрузите пакет данной функции и укажите ваши данные. Если 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.

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. Вы также можете провести вверх до конца экрана и нажать **Настроить**, чтобы добавить другие режимы тренировок.
 -  Чтобы удалить тренировку:
Перейдите к списку приложений, выберите **Тренировки**, проведите вверх до конца экрана и нажмите **Настроить**. Выберите режим тренировки, нажмите , чтобы удалить его из списка, или нажмите , чтобы изменить порядок отображения режимов.
- 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.

Кроссовый бег

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

Запуск режима кроссового бега

Прежде всего импортируйте маршрут в приложение **Huawei Health** (Здоровье) и синхронизируйте его с часами. Если этот маршрут находится в новом городе, необходимо также загрузить соответствующую офлайн-карту.

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Я** > **Мои маршруты** > **Импортировать маршрут**, выберите загруженный маршрут и сохраните его в разделе **Мои маршруты**.
- 2 Выберите нужный маршрут. Нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем на опцию **Отправить на носимое устройство**, чтобы синхронизировать маршрут с часами.
- 3 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, и выберите приложение **Тренировки**.
- 4 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Кроссовый бег**. Нажмите на значок  справа, чтобы перейти на экран настроек, и нажмите на опцию **Маршруты**.
- 5 Выберите ваш маршрут. Нажмите на опцию **Тренировка** и затем нажмите на опцию **GO**, чтобы начать беговую тренировку.
- 6 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть данные тренировки.

Настройки тренировок

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку для перехода к списку приложений и нажмите на опцию **Тренировки** ().
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Кроссовый бег**. Нажмите на значок  справа, чтобы перейти на экран настроек.

- Нажмите на опцию **Цель** и настройте целевое значение дистанции, времени и количества сожженных калорий.
- Нажмите на опцию **Напоминания**, чтобы установить интервалы и напоминания для показателей пульса и тренировочного напряжения. Аудионапоминания будут воспроизводиться, когда поставленные цели будут достигнуты во время тренировки.
- Нажмите на опцию **Отображение данных** и выберите данные, которые будут отображаться на экране тренировки.
- Настройте другие параметры, такие как защита от случайных операций, метроном и разделение на отрезки, в соответствии с вашими потребностями.

Дайвинг

-  Этот режим на данный момент доступен только на смарт-часах HUAWEI WATCH GT 5 Pro.
-  Погружение на глубину может быть опасным и должно осуществляться только сертифицированным дайвером в присутствии другого опытного дайвера или инструктора.

Тренировка апноэ

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

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

Тест апноэ

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

Для включения этой функции откройте список приложений и выберите **Тренировки > Дайвинг > Тест апноэ**, следуйте инструкциям на экране, чтобы запустить тест. Во время теста апноэ нажмите на нижнюю кнопку, чтобы записать данные сокращения диафрагмы.

Фридайвинг

- 1 На устройстве откройте список приложений и выберите **Тренировки > Дайвинг > Фридайвинг**.
- 2 Нажмите на значок справа, чтобы настроить напоминания, предупреждения, тип воды и способы уведомлений.

- 3 Нажмите на значок начала тренировки или на нижнюю кнопку, чтобы начать тренировку.
- 4 Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, чтобы завершить тренировку.

Офлайн-карты

Загрузка офлайн-карты

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Офлайн-карты**.
- 2 Нажмите на опцию **Регионы**, найдите нужный регион на карте и нажмите **Загрузить**. Не покидайте экран загрузки в процессе выполнения загрузки. После завершения загрузки вы можете посмотреть карту на вкладке **Управление загрузками**.

Удаление офлайн-карты

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

Настройки офлайн-карты

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в раздел **Настройки > Офлайн-карты**.
- 2 Выполните следующие настройки отображений офлайн-карты в соответствии с вашими потребностями.
 - Включите или выключите опцию **Контурные линии**. (Доступно только на смарт-часах HUAWEI WATCH GT 5 Pro).
 - **Режим отображения**: выберите опцию **Авто**, **Светлый** или **Темный**.
 - **Вид карты**: выберите опцию **Автоповорот** или **Север вверху**.

Привязка телефона и часов для велотренировок

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

-  Эта функция доступна только при сопряжении часов с телефоном HUAWEI.
 - Сначала откройте список приложений на часах, выберите **Настройки > Настройки тренировки** и включите опцию **Отображать на телефоне**.
 - Чтобы обеспечить отображение на телефоне данных о велотренировке в режиме реального времени, оба устройства должны быть постоянно подключены друг к другу по Bluetooth в течение всей тренировки.

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку для перехода к списку приложений и нажмите на опцию **Тренировки** ().
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Велосипед** или **Велотренажер**. Нажмите на значок начала тренировки, и данные о велотренировке будут отображаться на телефоне в режиме реального времени. Вы можете настроить тип отображаемых на телефоне данных в соответствии с вашими потребностями.

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 тренировки**, 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.

Просмотр статуса тренировки

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

Записи тренировок

Просмотр записей о тренировке на носимом устройстве

- 1 Перейдите к списку приложений и нажмите **Записи тренировок**.
- 2 Выберите запись о тренировке, чтобы просмотреть 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.

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 выбрать **Обратный маршрут**, вы можете повернуть верхнюю кнопку, чтобы изменить масштаб отображения маршрута (уменьшить или увеличить его).

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.

Синхронизация маршрута тренировки

Управление маршрутами тренировок в приложении Huawei Health (Здоровье)

1 Экспорт маршрута

- a** Перейдите в приложение **Huawei Health (Здоровье)** > **Здоровье** > **Записи занятий**, выберите запись о тренировки на улице с данными маршрута, нажмите на значок маршрута справа и выберите опцию **Экспортировать маршрут**.
- b** Выберите способ экспорта и нажмите **Сохранить**.

2 Импорт маршрута

Перейдите в раздел **Я** > **Мои маршруты** > **Импортировать маршрут**, выберите загруженный маршрут и сохраните его в разделе **Мои маршруты**.

3 Просмотр или удаление сохраненного маршрута

Перейдите в раздел **Я** > **Мои маршруты** и выберите маршрут, чтобы посмотреть сведения о нем или удалить его.

Синхронизация маршрутов тренировок с носимым устройством

1 Перейдите в приложение Huawei Health (Здоровье) > Я > Мои маршруты и

выберите нужный маршрут. На экране сведений о маршруте нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем на опцию **Отправить на носимое устройство**, чтобы импортировать маршрут на часы.

2 На носимом устройстве перейдите в список приложений, нажмите **Тренировки**, проведите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать поддерживаемый режим тренировки, и нажмите на значок справа. На экране настроек нажмите на опцию **Маршруты**, выберите нужный маршрут и включите навигацию во время

тренировки. Далее следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до нужного места.

Прочие функции

Экран недавно использованных приложений

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

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

Зарядка

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.
- 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.

Сопряжение с аксессуарами для велосипеда

Первое сопряжение

- 1 Активируйте аксессуар, чтобы он был доступен для обнаружения. Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите **Настройки > Другие соединения > Устройства для здоровья и фитнеса** и нажмите на значок +.
- 2 Когда отобразятся доступные устройства поблизости, найдите нужное устройство в списке и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить сопряжение. Либо нажмите на опцию **BT**, выберите шагомер, аксессуар для измерения скорости или силы либо пульсометр, найдите нужное устройство, затем следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить сопряжение.

Отключение/повторное подключение сопряженного аксессуара

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в **Настройки > Другие соединения > Устройства для здоровья и фитнеса**.
- 2 Нажмите на имя подключенного аксессуара, чтобы перейти на экран управления устройством, и нажмите **Отключить**. Нажмите на имя сопряженного аксессуара, который на данный момент отключен, чтобы перейти на экран управления устройством, и нажмите **Подключить еще раз**.

Просмотр данных о физической форме

- Пульсометры: подключите пульсометр к часам, запустите тренировку и просматривайте данные пульса, полученные с помощью пульсометра, на экране часов. Такие данные доступны только во время тренировок, но не поддерживаются во время плавания в бассейне или в открытых водоемах. Когда режим тренировки не включен, будут отображаться данные, которые измеряют часы.
- Шагомеры и аксессуары для измерения скорости и мощности: откройте список приложений и выберите **Тренировки**, нажмите **Велосипед** или **Велотренажер** и проведите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть данные велотренировки.

Сопряжение с HUAWEI S-TAG

-  Чтобы сопрячь часы с двумя или большим количеством устройств, выполните следующие действия.
 - Перед сопряжением обновите систему часов до последней версии.
- 1 Нажмите и удерживайте кнопку устройства в течение двух секунд, чтобы включить его.
 - 2 Нажмите на верхнюю кнопку и перейдите в список приложений, выберите **Настройки > Другие соединения > Устройства для здоровья и фитнеса**, нажмите на значок +, и часы автоматически выполнят поиск доступных устройств. Либо выберите **BT > HUAWEI S-TAG** и дождитесь выполнения поиска доступных устройств.
 - 3 В списке доступных Bluetooth-устройств выберите то, с которым вы хотите установить сопряжение.
 - 4 Подтвердите сопряжение на ваших часах. После сопряжения вы можете открыть экран сведений устройства, чтобы посмотреть статус соединения, место прикрепления устройства и оставшийся уровень заряда батареи.
Для доступа к экрану сведений об устройстве нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, выберите **Настройки > Другие соединения > Устройства для здоровья и фитнеса** и нажмите на подключенное устройство.

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.

Функция Заставка

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

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

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

Циферблаты OneHop

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

Наслаждайтесь несколькими персонализированными циферблатами.

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

- 1 Включите NFC на телефоне.
- 2 Откройте приложение Галерея, выберите изображение для передачи и поднесите телефон областью датчика NFC на задней панели к экрану носимого устройства.

Выбранное изображение будет отображаться как циферблат. Это будет означать, что передача выполнена успешно.

- 3 Вы можете настроить параметры циферблата в соответствии со своими потребностями.
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.

Звуки и вибрация

Настройка громкости мелодии вызова

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

Выключение и включение звука

- 1 Откройте список приложений устройства и выберите **Настройки > Звуки и вибрация**.
- 2 Включите или выключите функцию **Выключить звук**.

Настройка режима вибрации

:

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в **Настройки > Звуки и вибрация > Вибрация**.
- 2 Выберите нужную силу вибрации.

Виброотклик поворотной кнопки

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

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.

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).

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

5 ATM	Соответствует классу водонепроницаемости 5 ATM согласно стандарту ISO 22810:2010. Такие устройства способны выдерживать статическое давление воды, соответствующее давлению водяного столба высотой до 50 метров, в течение 10 минут. Это не означает, что такое устройство является полностью водонепроницаемым при погружении на глубину 50 метров.	Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях (повреждения устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации): 1. В горячем душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности.
Погружение (на глубину до 40 метров) (применимо только к HUAWEI WATCH GT 5 Pro)	Соответствует стандарту EN 13319 и является аксессуаром, подходящим для дайвинга. Устройство можно использовать во время погружений (на глубину до 40 метров), во время плавания на мелководье, например в бассейнах или у берега. После использования устройства в таких ситуациях, не откладывая, помойте и вытрите его, уберите потеки воды с поверхностей устройства и его отверстий, воспользуйтесь функцией слива воды, чтобы избежать негативного влияния на работу устройства.	2. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, промывайте его проточной водой в течение 30 минут. 3. Дайвинг, технический дайвинг или другие виды погружений на глубину более 40 метров. 4. Ремешки из искусственной кожи, плетеные, титановые и керамические ремешки не предназначены для использования во время активности в воде (например, при плавании) или при контакте с потом. В таких случаях рекомендуется носить другие типы ремешков.

IP69K	Соответствует классу водонепроницаемости IP69K, который регулируется стандартом ISO 20653:2023. Условия проведения тестов на соответствие классу IPX9K: температура воды: 80±5°C; поток воды: 15±1 л/мин; давление воды: 10 000±500 кПа; угол струи: 0°, 30°, 60° и 90°, по 30 секунд под каждым углом.	
-------	---	--

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.

Нажатие на кнопки устройства и управление им под водой.

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

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

Устройство было разобрано или чинилось в не авторизованных Huawei сервисных центрах.

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.