

# Руководство пользователя Amazfit Bip U

## Содержание

<b>Руководство пользователя Amazfit Bip U</b>	1
<b>Подготовка к использованию</b>	4
<b>Сопряжение и разрыв сопряжения часов</b>	4
<b>Навигация по функциям на экране циферблата и использование кнопки</b>	5
Навигация по функциям	6
Операции с физической кнопкой	8
<b>Ношение и зарядка часов</b>	10
Ношение часов и замена ремешка	10
Зарядка	11
<b>Циферблат</b>	13
<b>Центр управления</b>	14
<b>Уведомления</b>	16
<b>Приложения быстрого доступа</b>	19
<b>Настройки приложений на часах</b>	21
<b>Активность и здоровье</b>	21
PAI	21
Цели активности	23
Оповещения о разминке	24
Сердцебиение	26
Сон	31
Мониторинг сна	32
SpO2	32
Меры предосторожности при измерении SpO2	33
Мониторинг уровня стресса	35
Тренировка дыхания	37
Отслеживание цикла	38
<b>Приложения на часах</b>	40
Список дел	41
Будильник	41
Мировые часы	43
Pomodoro Tracker	43
Обратный отсчет	44
Секундомер	45
Музыка	45
Удаленная съемка	47
Найти мой телефон	48
<b>Упражнения</b>	49
Включение функции упражнений	49
Инструкции по использованию GPS на телефоне	50
Оповещения об активности	52
Операции во время упражнений	56

Приостановка, продолжение и завершение упражнений	57
Просмотр результатов упражнений	58
Настройки упражнений	59
Цель активности	60
Диапазон сердцебиения для упражнений	61
<b>Оповещения о статусе часов</b>	63
Оповещения о входящих звонках	63
Побуждающее оповещение	64
Оповещение «Цель активности достигнута»	65
Оповещение «красный конверт»	66
<b>Настройки</b>	66
<b>Ежедневное обслуживание</b>	70
Меры предосторожности	71

## **Подготовка к использованию**

Перед использованием Amazfit Bip U установите приложение Zepp на мобильный телефон. Затем выполните сопряжение часов, чтобы использовать все их функции и сохранять созданные на часах данные в облачной учетной записи.

## **Сопряжение и разрыв сопряжения часов**

Загрузите приложение Zepp из магазина приложений, отсканировав QR-код в руководстве. Затем зарегистрируйте учетную запись или войдите в свою учетную запись.

Откройте приложение Zepp и выберите «Профиль > Добавить устройство > Часы > Часы с QR-кодом».

Отсканируйте QR-код на часах с помощью сканера телефона, чтобы выполнить сопряжение телефона с часами.

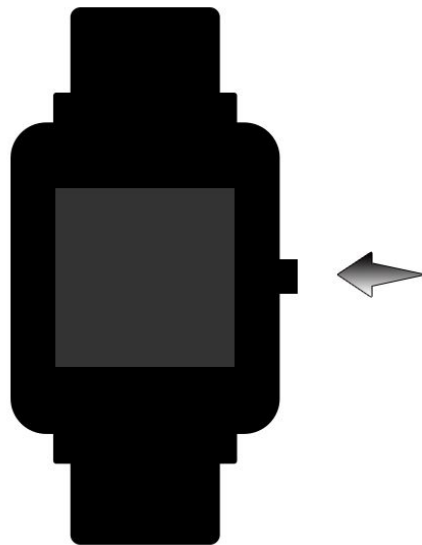
После завершения сопряжения обновите часы. Для этого подключите телефон к сети, включите функцию Bluetooth и поднесите часы близко к мобильному телефону.

После сопряжения и обновления можно использовать функции часов. Использовать и настраивать функции часов можно с помощью приложения Zepp.

Чтобы разорвать сопряжение часов, нажмите «Отменить сопряжение» на странице устройства в приложении Zepp.

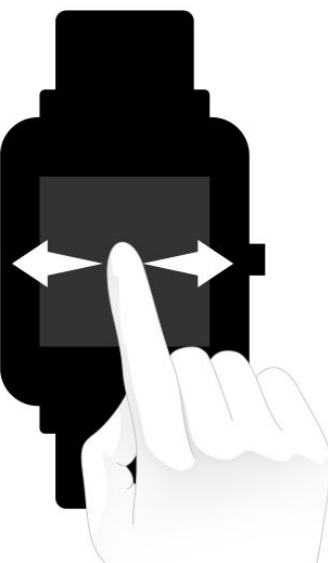
## Навигация по функциям на экране циферблата и использование кнопки

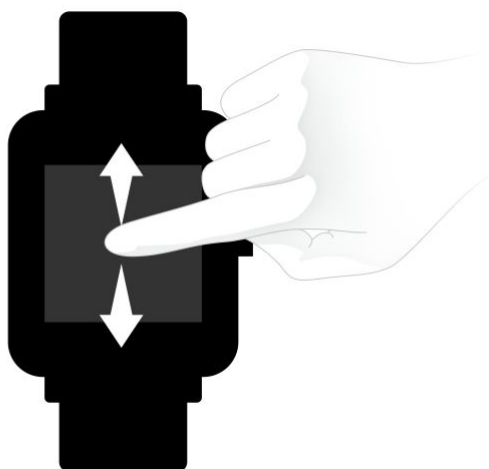
Часы Amazfit Bip U оборудованы сенсорным экраном TFT и физической кнопкой.



## Навигация по функциям

Проведите пальцем вверх, вниз, влево или вправо для навигации по функциям на экране часов.





По умолчанию отображается экран циферблата.

1. Проведите пальцем вверх по экрану циферблата для просмотра журнала уведомлений. Отображается до 10 последних уведомлений.
2. Проведите пальцем вниз на экране циферблата для перехода в центр управления, где можно настроить режим «Не беспокоить», яркость и будильники, а также посмотреть уровень заряда батареи и статус подключения к телефону.
3. Проведите пальцем влево или вправо на экране циферблата, чтобы открыть приложения быстрого доступа, например «Цель активности», «Сердцебиение», PAI, «Погода», «Карточки» и «Музыка». Чтобы изменить настройки приложений быстрого доступа, перейдите в раздел «Настройки часов > Настройки > Приложения быстрого доступа». Можно настроить до 10 приложений быстрого доступа.
4. На экране циферблата нажмите физическую кнопку справа, чтобы открыть список приложений.



## Операции с физической кнопкой

- Нажатие физической кнопки
- 1 Когда экран заблокирован, нажмите физическую кнопку, чтобы разблокировать его.

- 2 На экране циферблата нажмите физическую кнопку, чтобы открыть список приложений.
- 3 На экранах, отличных от экрана циферблата, нажмите физическую кнопку, чтобы вернуться на предыдущий экран.
- 4 На экране «Упражнения» нажмите физическую кнопку, чтобы переходить вверх и вниз по экранам.
  - Нажатие и удерживание физической кнопки
    - 1 Когда часы выключены, нажмите и удерживайте физическую кнопку в течение 2 секунд, чтобы включить часы.
    - 2 На экране циферблата нажмите и удерживайте физическую кнопку, чтобы запустить приложение «Упражнения». Для настройки элементов быстрого запуска перейдите в раздел «Настройки > Настройки > Нажатие и удерживание кнопки».
    - 3 На экране «Упражнения» нажмите и удерживайте физическую кнопку, чтобы завершить упражнения.
    - 4 Нажмите и удерживайте физическую кнопку в течение 8 секунд, чтобы перезапустить часы.

## **Ношение и зарядка часов**

### **Ношение часов и замена ремешка**

Затягивайте ремешок на руке так, чтобы кожа могла дышать и датчик функционировал надлежащим образом.

При измерении SpO<sub>2</sub> часы должны занимать правильное положение и ремешок должен быть надлежащим образом затянут. Часы должны комфортно ощущаться на коже. Не носите часы прямо на запястье. Во время процесса измерения держите руку горизонтально и не двигайте ей. Такие факторы, как свисание или тряска руки, волосы и татуировки, могут влиять на результаты измерения или стать причиной ошибки измерения.

Вы можете затянуть ремешок часов на время упражнений и ослабить его позже. Если часы скользят по запястью или не генерируют данные, попробуйте туже затянуть ремешок.



## Зарядка

1. Подключите порт USB зарядной базы часов к зарядному устройству телефона или разъему USB компьютера.
2. Поместите часы на магнитную зарядную базу так, чтобы металлический контакт на задней панели часов был совмещен с золотым контактом на зарядной базе. Убедитесь, что часы надежно зафиксированы на зарядной базе.
3. После правильного размещения часов на зарядной базе на экране часов отобразится значок зарядки, указывающий на то, что выполняется зарядка.

Во время зарядки часов можно просматривать текущее время и получать оповещения о входящих вызовах и уведомления от приложений.

Рекомендуется заряжать часы с помощью разъема USB компьютера или фирменного зарядного устройства телефона с номинальным выходным напряжением 5 В и выходным током более 1 А ч.



## Циферблат

Чтобы сменить циферблат, нажмите и удерживайте экран циферблата или выберите «Настройки > Циферблат» и проводите пальцем влево и вправо для выбора нужного циферблата.

Откройте экран «Настройки циферблата». Циферблаты, эскизы которых снизу отмечены значком редактирования, являются редактируемыми. Выбранный циферблат будет подсвечен. Чтобы выбрать другой циферблат, нажмите экрана или проведите по нему пальцем. Серые циферблаты доступны для выбора. Чтобы выбрать циферблат, нажмите на него.

По умолчанию на часах предоставлено несколько циферблатов. Также можно перейти в магазин в приложении Zepp, чтобы установить на часах циферблат из Интернета или выбрать изображение на телефоне в качестве изображения циферблата в приложении Zepp.

Чтобы добавить циферблаты из Интернета, подключите часы к телефону, откройте приложение Zepp, перейдите в раздел «Профиль > Мое устройство > Amazfit Bip U > Магазин» и выберите циферблаты, которые вы хотите использовать на часах.

## Центр управления

Проведите пальцем вниз по экрану циферблата, чтобы открыть экран центра управления.

- DND

Нажмите значок DND, чтобы настроить параметры режима «Не беспокоить».

После включения режима DND часы не вибрируют при получении оповещений о входящих вызовах, СМС-сообщениях, сообщениях электронной почты, оповещений от приложений и побуждающих оповещений.

После выбора параметра «Включить в умном режиме», режим DND автоматически включается, когда вы засыпаете, не снимая часы.

После выбора параметра «Включить в пользовательском режиме», режим DND автоматически включается в предварительно заданный период.

- Будильник

Нажмите значок будильника, чтобы открыть приложение «Будильник».

- Регулировка яркости

Нажмите кнопку регулировки яркости, чтобы настроить яркость экрана часов.

- Настройки

Нажмите значок настроек, чтобы настроить параметры часов.



## Уведомления

- Включение функции уведомлений

Перед использованием функции уведомлений включите функцию оповещений от приложений в приложении Zepp и не отключайте часы от телефона.

1. Если используется iPhone, выполните сопряжение часов по Bluetooth перед использованием функции уведомлений. Иначе при включении этой функции отобразится сообщение с запросом сопряжения по Bluetooth. Нажмите «Согласиться».

2. Если используется телефон Android, добавьте приложение Zepp в белый список или список автозапуска в фоновом режиме, чтобы приложение продолжало работать в фоновом режиме и фоновый процесс телефона не прекращал его работу. Иначе часы отключатся от приложения и не будут получать оповещения от приложений. Сведения о выполнении настройки на конкретном телефоне см. в разделе «Профиль > Amazfit Bip U > Запуск в фоновом режиме».

- Просмотр уведомлений

Когда часы получают оповещение об уведомлении, они вибрируют и отображают уведомление. Если вы не хотите просматривать уведомление после получения, проведите пальцем вверх по экрану циферблата, чтобы просмотреть его позднее.

- Удаление или очистка уведомлений

На часах хранится до 10 уведомлений. При превышении этого ограничения самое старое уведомление удаляется автоматически при получении нового уведомления.

- Оповещения о входящих звонках

Чтобы получать оповещения о входящих звонках, не отключайте часы от телефона. Можно игнорировать оповещение о входящем звонке на часах (iOS) или отключить звук мелодии входящего звонка на телефоне Android.

- Настройки на телефоне Android



Подключите часы к телефону, откройте приложение Zepp и перейдите в раздел «Профиль > Мое устройство > Amazfit Bip U > Уведомления и напоминания > Входящий звонок». Нажмите сообщение «Включите функцию отправки СМС-сообщений» в верхней части экрана. В диалоговом окне «Разрешение для телефона» предоставьте разрешение на звонки приложению Zepp. Если сообщение не отображается, приложению Zepp уже предоставлено разрешение на звонки.

#### **Примечание**

Чтобы включить эту функцию на телефоне Android, необходимо добавить приложение Zepp в белый список или список автозапуска в фоновом режиме, чтобы приложение всегда работало в фоновом режиме. Если фоновый процесс телефона завершает работу приложения Zepp, часы отключаются от телефона и не получают оповещения о входящих звонках.

## **Приложения быстрого доступа**

Приложения быстрого доступа отображаются слева и справа на экране циферблата, что позволяет быстро их запускать. В разделе «Настройки» можно настроить часто используемое приложение или функцию, например «Упражнения», в качестве приложения быстрого доступа.

Чтобы изменить приложения быстрого доступа, выполните указанные ниже действия.

После вывода часов из режима сна проведите пальцем вниз на экране циферблата, чтобы открыть центр управления. Нажмите значок «Настройки» и выберите «Настройки > Настройки > Приложения быстрого доступа». Затем проводите по экрану пальцем вверх и вниз для просмотра списка приложений, которые можно настроить в качестве приложений быстрого доступа.

Можно добавить до 10 приложений быстрого доступа. Когда количество приложений на экране «Текущие приложения» достигнет этого предела, вы не сможете добавлять приложения быстрого доступа. Для добавления приложений сначала нужно будет удалить несколько приложений на экране «Текущие приложения».

## **Настройки приложений на часах**

На часах есть приложения, которые можно использовать отдельно друг от друга, например «Цель активности», «Упражнения», «Сердцебиение» и «Измерение кислорода в крови».

По умолчанию приложения отображаются в следующем порядке: Цель активности -> PAI -> Сердцебиение -> Сон -> Упражнения -> Активность -> SpO2 -> Мониторинг уровня стресса -> Тренировка

дыхания -> Отслеживание цикла -> Будильник -> Настройки -> Больше.  
Чтобы добавить приложения на экран, откройте приложение Zepp и перейдите в раздел «Профиль > Amazfit Bip U > Настройки приложений» и выберите приложения.

## Активность и здоровье

### PAI

Показатель PAI используется для измерения физиологической активности человека и отражает общее физическое состояние. Он рассчитывается на основе сердцебиения, интенсивности ежедневной активности и физиологических данных человека.

Вы можете поддерживать необходимое значение показателя PAI за счет ежедневной активности или упражнений с определенным уровнем интенсивности. Согласно результатам исследования HUNT Fitness Study (Фитнес-исследование HUNT)\* люди, которые поддерживают показатель PAI на уровне выше 100, менее подвержены риску развития сердечно-сосудистых заболеваний и отличаются увеличенной средней продолжительностью жизни.

Дополнительные сведения см. в приложении Zepp в разделе «PAI > PAI: вопрос и ответы».

\* HUNT Fitness Study — это исследование, проведенное в рамках основного исследования HUNT профессором медицинского факультета Норвежского университета естественных и технических наук Ульриком Уислоффом (Ulrik Wisloff). Исследование длилось более 35 лет, в нем приняли участие более 230 000 человек.



### Цели активности

Часы автоматически записывают данные об активности, в том числе

количество шагов, расход калорий, события разминки и дистанцию, а также используют данные о сердцебиении для расчета количества минут, в течение которых расходовались калории.

1. Приложение «Цель активности» содержит две ежедневных цели: шаги и разминка.
2. При достижении ежедневной цели часы вибрируют.



## Оповещения о разминке

Чтобы помочь вам поддерживать определенный уровень активности каждый час во время бодрствования и снизить вред от длительного сидения, часы отслеживают активность, когда вы их носите.

Если активность более 1 минуты не обнаружена к 50-ой минуте текущего часа и часы надеты правильно, они завибрируют, чтобы напомнить вам об упражнениях. После получения оповещения о разминке можно выполнить упражнения до начала следующего часа, чтобы достигнуть цели разминки для текущего часа.

Чтобы включить функцию оповещения о разминке, выполните указанные ниже действия.

Подключите часы к телефону, откройте приложение Zepp и выберите «Профиль > Мое устройство > Amazfit Bip U > Оповещение о разминке».



## Сердцебиение

Сердцебиение является важным индикатором физического состояния. Частое измерение сердцебиения помогает выявить изменения этого показателя и соответствующим образом скорректировать свой образ жизни.

Чтобы обеспечить точное измерение сердцебиения, носите часы в соответствии с инструкциями и очищайте элементы, соприкасающиеся с кожей. Не наносите солнцезащитные средства на область кожи, где располагаются часы.



- Оповещения об аномальном сердцебиении
1. Подключите часы к телефону, откройте приложение Zepp и выберите «Профиль > Мое устройство > Amazfit Bip U > Мониторинг состояния здоровья», чтобы включить мониторинг состояния здоровья сердца. Часы будут отслеживать сердцебиение и записывать его изменения весь день.
  2. Часы вибрируют при обнаружении аномального биения сердца.
  3. Чтобы просмотреть записи об аномальном сердцебиении, кривую и диапазон сердцебиения за день, откройте приложение «Сердцебиение» на часах.

4. Показатели в приложении «Сердцебиение» предоставляются только для справки и не могут использоваться для постановки медицинского диагноза. Измерение сердцебиения не гарантирует определение каких-либо болезней сердца. Если вы плохо себя чувствуете, обратитесь за медицинской консультацией.



- Оповещения о сердцебиении

Если вы настроили режим автоматического измерения частоты сердцебиения с интервалом менее 10 минут, можно также включить функцию оповещений о сердцебиении.

Часы будут вибрировать при превышении заданной частоты сердцебиения, при условии, что в течение 10 минут перед этим у вас не было обнаружено физической активности.

- Автоматическое измерение частоты сердцебиения

1. Подключите часы к телефону, откройте приложение Zepp и выберите «Профиль > Мое устройство > Amazfit Bip U > Мониторинг состояния здоровья», чтобы включить автоматическое измерение частоты сердцебиения и задать интервал измерения. Часы будут автоматически измерять частоту сердцебиения через указанный интервал и записывать соответствующие изменения весь день.
2. Изменения частоты сердцебиения более значительные во время активности. Включите функцию обнаружения активности, чтобы часы автоматически уменьшали интервал измерения при обнаружении активности. Это позволит записывать более подробные сведения об изменении частоты сердцебиения.
3. В приложении «Сердцебиение» можно просматривать кривую и диапазон сердцебиения за день.

- Измерение вручную

1. Если не включено автоматическое измерение сердцебиения, нажмите физическую кнопку, когда отображается экран циферблата, чтобы открыть список приложений, и проведите пальцем по экрану вверх и вниз, чтобы выбрать приложение «Сердцебиение» и вручную измерить частоту сердцебиения.

2. Можно настроить приложение «Сердцебиение» в качестве приложения быстрого доступа, чтобы измерять частоту сердцебиения стало еще удобнее.
3. На часах можно просматривать только последнее измеренное значение частоты сердцебиения. Чтобы просматривать результаты предыдущих измерений, необходимо синхронизировать данные с приложением Zepp.

## Сон

Качество сна является важным фактором здоровья.

Если часы надеты во время сна, они автоматически записывают данные о нем. Откройте приложение «Сон» для просмотра общей продолжительности сна прошлой ночью и данных о сне за последние семь дней. Также можно синхронизировать данные о сне с приложением Zepp, чтобы просматривать продолжительность сна, фазы сна, оценки сна и рекомендации в отношении сна.



## Мониторинг сна

Подключите часы к телефону, откройте приложение Zepp и перейдите в раздел «Профиль > Мое устройство > Amazfit Bip U > Мониторинг состояния здоровья», чтобы включить мониторинг сна, который позволяет часам анализировать большой объем данных о фазе быстрого сна более точно.

## SpO2

SpO2 — это концентрация кислорода в крови, важный физиологический

параметр дыхания и кровообращения.

1. Когда отображается экран циферблата, нажмите физическую кнопку, чтобы открыть список приложений, и выберите SpO2, чтобы выполнить ручное измерение SpO2.
2. После выполнения измерения на экране часов отображается полученный результат. Также можно просматривать измерения за последние 3 часа.



## **Меры предосторожности при измерении SpO2**

1. Часы на руке должны располагаться на расстоянии одного пальца от запястья.
2. Ремешок часов должен быть достаточно хорошо затянут.
3. Перед измерением положите руку на стол или устойчивую поверхность так, чтобы экран часов был направлен вверх.
4. Не двигайтесь и сфокусируйтесь на измерении.
5. Такие факторы, как волосы, татуировки, тряска, низкая температура и неправильное положение часов, могут влиять на результаты измерения или даже стать причиной сбоя измерения.

Диапазон измерений часов составляет от 80 % до 100 %. Данные, полученные с помощью этой функции, следует использовать только в справочных целях. Они не предназначены для постановки медицинского диагноза. Если вы плохо себя чувствуете, обратитесь за медицинской консультацией.



## Мониторинг уровня стресса

- Разовое измерение

На часах есть приложение «Стресс» для измерения уровня стресса. В случае успешного измерения на часах отображается измеренный уровень стресса и статус стресса. В случае сбоя измерения на часах отображается сообщение «Сбой измерения». Чтобы обеспечить успешное измерение, правильно наденьте часы и не двигайтесь во время измерения.





- **Круглосуточный мониторинг стресса**

Часы Amazfit Bip U поддерживают функцию круглосуточного мониторинга стресса. Чтобы воспользоваться ею, откройте приложение «Стресс» на часах и включите параметр «Круглосуточный мониторинг стресса». После включения этой функции не снимайте часы, чтобы они могли автоматически измерять уровень стресса каждые 5 минут и отображать кривую стресса за день.

## **Тренировка дыхания**

Откройте список приложений на часах, затем откройте приложение «Тренировка дыхания», чтобы выполнить расслабляющую тренировку дыхания с помощью инструкций в виде анимации. Индикатор хода выполнения в нижней части экрана тренировки показывает общую продолжительность тренировки, которую можно настроить на главном экране приложения. По умолчанию установлена длительность 1 минута. См. следующий рисунок.



## **Отслеживание цикла**

- **Прогноз следующего цикла**

Приложение «Отслеживание цикла» может отслеживать женские менструальные циклы для определения закономерности и прогнозирования следующего цикла.

Эта функция не может заменить контрацепцию и медицинские рекомендации.

При первом использовании приложения «Отслеживание цикла» необходимо задать исходное значение и указать обязательные параметры. Часы отобразят текущий статус менструации.



- Запись данных о начале и окончании менструации  
Часы позволяют быстро записать данные о начале и окончании менструации. Запись точных данных о каждом цикле сделает прогноз более точным.
- Изменение данных о цикле  
Если вы неправильно записали данные о менструальном цикле, их можно изменить в приложении «Отслеживание цикла».
- Напоминание  
Откройте приложение «Отслеживание цикла» и включите параметр «Напоминание о цикле» и «Напоминание о дне овуляции», чтобы часы вибрировали в указанное время для напоминания.



## Приложения на часах

### Погода

На экране «Погода» можно просматривать данные о погоде на текущий день и прогноз погоды на следующие несколько дней. Часы получают данные о погоде посредством push-обновлений с телефона. Чтобы получить последние сведения о погоде, включите

функцию Bluetooth на телефоне и подключите часы к телефону. Китайская версия часов получает push-сообщения вместе с оповещениями о погоде. Чтобы включить push-сообщения с оповещениями о погоде, перейдите в раздел «Профиль > Amazfit Bip U > Настройки приложений > Погода».



## Список дел

Можно задать время оповещений о делах. В указанное время часы напоминают вам о деле. Его можно проигнорировать или отметить как выполненное. Перейдите в раздел «Часы > Список приложений > Список дел», чтобы просмотреть список дел или отключить его. Кроме того, в приложении Zerr можно добавлять и изменять дела. Можно добавить до 60 дел.

## Будильник

На часах можно напрямую включать и выключать функцию будильника. Кроме того, в приложении Zerr можно добавлять и изменять будильники. На часах можно настроить не более 10 будильников.



Также можно включить режим «Отложить». При наступлении времени

будильника часы завибрируют. Чтобы отключить вибрацию, нажмите «Откл.» на экране будильника. Если необходимо, чтобы будильник снова завибрировал через 10 минут, нажмите пустую область, чтобы отложить его. Будильник снова завибрирует через 10 минут. Если ничего не делать, после шести срабатываний подряд будильник отключится.

## Мировые часы

В приложении Zepp можно добавить несколько часов с местным временем и синхронизировать их с приложением «Мировые часы». Вы сможете просматривать сведения, в том числе местное время, дату и неделю. Можно добавить до 20 разных мест.



## Pomodoro Tracker

Приложение Pomodoro Tracker позволяет использовать научный подход к управлению временем и задавать время работы и перерыва в цикле. Так вы сможете найти баланс между работой и перерывами и будете меньше отвлекаться, а также сделаете процесс управления временем более интуитивно понятным и эффективным. По умолчанию каждый рабочий период длится 25 минут, после чего следует 5-минутный перерыв. Можно задать собственный период работы и перерыва.



## Обратный отсчет

Приложение «Обратный отсчет» позволяет задать период времени (до 23 часов, 59 минут и 59 секунд). После завершения обратного отсчета часы вибрируют.



## Секундомер

Приложение «Секундомер» обеспечивает точность до 0,01 секунды и позволяет задать период времени (до 23 часов, 59 минут и 59 секунд). Во время процесса отсчета времени часы могут считать максимум до 99 и записывать это.



## Музыка

Когда телефон воспроизводит музыку, можно перейти на экран часов «Музыка», чтобы просмотреть сведения о воспроизводимой композиции. На часах нажмите «Приостановить», чтобы остановить воспроизведение музыки, или «Предыдущая»/«Следующая», чтобы воспроизвести предыдущую или следующую композицию. Нажимайте значки громкости «+» и «-» для настройки громкости музыки.

Если используется iPhone, перед использованием приложения «Музыка» следует выполнить сопряжение часов с телефоном по Bluetooth.

Если используется телефон Android, перед использованием приложения «Музыка» следует предоставить разрешение на чтение уведомлений в приложении Zepp. В приложении Zepp перейдите в раздел «Amazfit Bip U > Настройки приложений» и нажмите «Вкл.» на панели состояния.

Примечание. На управление музыкой с помощью часов может влиять совместимость системы Android, а также степень открытости и поддержки различных музыкальных проигрывателей.



## Удаленная съемка

Когда камера телефона включена, можно удаленно выполнять съемку с помощью часов.

Если используется iPhone, перед использованием камеры следует выполнить сопряжение часов с телефоном по Bluetooth.

Если используется телефон Android, перед использованием функции удаленной съемки следует открыть приложение Zepp, перейти в раздел «Amazfit Bip U > Лаборатория > Настройки камеры» и настроить параметры в соответствии с инструкциями.



## Найти мой телефон

Подключите часы телефону, откройте список приложений и выберите «Найти мой телефон». Телефон начнет вибрировать и издавать сигнал.



## Упражнения

Часы Amazfit Bip U поддерживают 61 тип упражнений, в том числе «Прогулочный бег», «Беговая дорожка», «Езда на велосипеде», «Ходьба» и «Плавание в бассейне».

## **Включение функции упражнений**

Включить функцию упражнений можно одним из указанных ниже способов.

1. Выберите тип упражнения на экране «Упражнения», чтобы включить функцию упражнений.
2. Нажмите и удерживайте физическую кнопку, чтобы перейти на экран «Упражнения».

Перед началом упражнений система проверит, достаточно ли на часах свободного места для хранения данных. Если недостаточно, система может перезаписать предыдущие несинхронизированные данные упражнений после начала упражнений. Чтобы предотвратить перезапись данных, рекомендуется подключать приложение Zepp сразу после завершения упражнений для синхронизации соответствующих данных.

Рекомендуется включать функцию GPS на телефоне во время упражнений на открытом воздухе, чтобы часы могли более точно записывать данные. Не отключайте часы от телефона во время упражнений.

## **Инструкции по использованию GPS на телефоне**

1. На телефоне перейдите на экран системных разрешений и предоставьте приложению Zepp разрешение на чтение данных GPS.
2. Во время упражнений не отключайте на телефоне функцию GPS-позиционирования и функцию Bluetooth. Если используется телефон Android, необходимо разрешить работу приложения Zepp в фоновом режиме.
3. Если часы подключены к функции GPS телефона, при переходе на экран «Упражнения» часы автоматически запускают позиционирование и на экране отображается состояние поиска. Если этого не происходит, подключите часы к функции GPS телефона в соответствии с инструкциями.
4. GPS-позиционирование следует выполнять на открытом пространстве вне помещения. Упражнения можно начинать только после того, как позиционирование будет успешно завершено.

## **Оповещения об активности**

- Оповещение «Слишком высокое сердцебиение»

Если во время упражнений частота сердцебиения превышает предварительно заданное максимальное значение, часы завибрируют,



чтобы уведомить об этом, и отобразят текущую частоту сердцебиения. Перед использованием функции оповещения «Слишком высокое сердцебиение» на экране «Настройки упражнений» включите параметр «Оповещения о сердцебиении».



- Напоминание о диапазоне сердцебиения

Если во время упражнений частота сердцебиения выходит за пределы предварительно заданного диапазона, часы вибрируют, чтобы уведомить вас об этом, и отображают текущую частоту сердцебиения. Перед использованием функции напоминания о диапазоне сердцебиения на экране «Настройки упражнений» включите параметр «Напоминание о диапазоне сердцебиения».



- Оповещение «Слишком медленный темп»

Если во время упражнений темп в реальном времени ниже предварительно заданного значения, часы вибрируют, чтобы уведомить вас об этом, и отображают текущий темп. Перед использованием

функции оповещения «Слишком медленный темп» на экране «Настройки упражнений» включите параметр «Напоминание о темпе».



- Оповещение о каждом километре

При достижении во время упражнений предварительно заданного количества километров часы вибрируют, чтобы уведомить об этом, и отображают темп или скорость на последнем километре. Перед использованием функции оповещения о каждом километре на экране «Настройки упражнений» включите параметр «Напоминание о дистанции».



- Оповещение «Недостаточно свободного места»

Если во время упражнений в системе недостаточно свободного места для хранения данных, часы вибрируют, спрашивая, продолжать ли упражнения. Если нажать «Продолжить», система перезапишет несинхронизированные данные упражнений. Если нажать «Завершить»,

система завершит текущее упражнение.

- Оповещение «Нет свободного места»

Если во время упражнений в системе нет свободного места для хранения данных, часы вибрируют, чтобы уведомить об этом. В таком случае система автоматически сохраняет текущую запись упражнений.

## Операции во время упражнений

При выборе любого типа упражнений, не связанного с плаванием, можно просматривать данные на различных экранах, вертикально проводя пальцем по экрану или нажимая физическую кнопку.

Если выбрано упражнение, связанное с плаванием экран автоматически блокируется, когда вы начинаете упражнение, и операции с экраном недоступны. Чтобы разблокировать экран, нажмите и удерживайте физическую кнопку.

## Приостановка, продолжение и завершение упражнений

Нажмите и удерживайте физическую кнопку, чтобы завершить упражнение. Отобразится экран «Приостановлено». Если нажать «Продолжить», часы продолжат запись данных упражнений. Данные не будут сохранены, если записей об активности недостаточно. Нажмите значок галочки, чтобы завершить активность.



## Просмотр результатов упражнений

- Просмотр хронологических данных в приложении «Активность»

Откройте список приложений и выберите «Активность», чтобы посмотреть недавно сохраненные записи упражнений. Если некоторые хронологические записи упражнений не синхронизированы, справа от списка отобразится соответствующий значок. Значок отсутствия синхронизации исчезнет после синхронизации данных с приложением Zerr. Нажмите запись упражнений, чтобы посмотреть сведения об упражнениях.

- Просмотр результатов упражнений в приложении Zerr

В приложении Zerr есть модуль «Упражнения», где можно просматривать все записи упражнений, синхронизированные с часами.

- Удаление записей упражнений

На экране «Активность» проведите пальцем влево на записи упражнений и нажмите «Удалить». Если запись синхронизирована, она немедленно удаляется. Если она не синхронизирована, система запросит подтверждение удаления.

Примечание. После удаления записи упражнений с часов она не удаляется из приложения Zerr, где вы можете ее просматривать. В приложении Zerr записи необходимо удалять вручную.

## Настройки упражнений

Перейдите на экран «Подготовка к упражнениям» и нажмите «Настройки упражнений» в нижней части экрана. При необходимости можно включить следующие функции, которые будут действовать во время упражнений: «Автоматическая пауза», «Напоминание о сердцебиении», «Напоминание о темпе», «Напоминание о дистанции» и «Длина плавательной полосы». После включения оповещений об активности часы вибрируют, чтобы уведомить о достижении предварительно заданных значений. Дополнительные сведения см. в разделе «Оповещения об активности».

## Цель активности

На экране «Подготовка к упражнениям» проведите пальцем влево, чтобы открыть экран «Настройки цели активности». Здесь можно задать различные цели для разных типов упражнений, например темп, время, дистанцию и расход калорий. При выполнении 50 %, 80 % и 100 % от заданной цели во время упражнений часы уведомляют вас об этом.



## Диапазон сердцебиения для упражнений

Во время упражнений часы рассчитывают диапазон сердцебиения на основе ваших персональных данных. Вы можете определить эффект и интенсивность упражнений на основе диапазона сердцебиения. На часах можно посмотреть текущий диапазон сердцебиения в столбце данных сердцебиения. После завершения упражнений можно открыть приложение Zepp и найти текущую запись упражнений, чтобы посмотреть длительность упражнений в каждом диапазоне сердцебиения на экране «Сведения».

По умолчанию предоставлено шесть диапазонов сердцебиения.

Диапазоны сердцебиения по умолчанию рассчитываются на основе оценки максимальной частоты сердцебиения. Часы рассчитывают максимальную частоту сердцебиения с помощью общепринятой формулы: 220 минус возраст.

Название диапазона сердцебиения	Способ расчета
<b>Расслабленный</b>	Менее 50 % от максимальной частоты сердцебиения
<b>Разминка</b>	(50 %, 60 %) от максимальной частоты сердцебиения
<b>Жиросжигание</b>	(60 %, 70 %) от максимальной частоты сердцебиения
<b>Аэробный</b>	(70 %, 80 %) от максимальной частоты сердцебиения
<b>Анаэробный</b>	(80 %, 90 %) от максимальной частоты сердцебиения
<b>Анаэробное ограничение</b>	Более 90 % от максимальной частоты сердцебиения

## Оповещения о статусе часов

### Оповещения о входящих звонках

Часы вибрируют при получении сообщения о входящем звонке. На экране оповещения можно нажать «Повесить трубку» или «Игнорировать» либо нажать физическую кнопку для остановки вибрации часов. Для использования функции оповещения о входящих звонках ее необходимо включить в приложении Zepp.

Если часы подключены к телефону Android, поддерживается функция ответа СМС-сообщением на входящие звонки. Содержимое СМС-сообщения можно изменить в приложении Zepp.



### Побуждающее оповещение

В приложении Zepp можно добавить друга, а затем нажать «Побуждение» во время просмотра контактных данных. Часы друга завибрируют для уведомления о получении побуждающего сообщения. Ваши часы также вибрируют при получении побуждающего сообщения от друга.



### **Оповещение «Цель активности достигнута»**

При достижении цели по шагам за день часы вибрируют, чтобы уведомить вас об этом. Для использования функции уведомления «Цель активности достигнута» ее необходимо включить в приложении Zepp.



### **Оповещение «красный конверт»**

Когда в учетную запись WeChat доставляется красный конверт, часы вибрируют, чтобы вы получили его. Для использования функции оповещения «красный конверт» ее необходимо включить в приложении Zepp.



## Настройки

На экране «Настройки» доступны следующие настройки: смена циферблата, настройка элементов быстрого запуска путем нажатия и удерживания физической кнопки, настройка времени, по истечении которого экран автоматически выключается, настройки блокировки экрана, настройки включения при подъеме запястья, настройки включения при получении уведомлений, настройки предпочтений, настройки экрана сведений об устройстве, настройки перезапуска, настройки завершения работы и настройки сброса устройства.

Смена циферблата. На часах предоставлено четыре циферблата по умолчанию. При необходимости циферблат можно сменить.

Настройки нажатия и удерживания кнопки. Можно настроить упражнения в качестве элемента быстрого запуска, чтобы начинать упражнения путем нажатия и удерживания физической кнопки.

- Автоматическое отключение экрана. Можно настроить период времени работы экрана, после которого часы автоматически выключаются в случае отсутствия действий с ними.
- Настройки блокировки экрана. После включения этой функции необходимо нажать физическую кнопку, чтобы выполнять операции на экране, который включился при получении уведомления или подъеме запястья. Это позволяет предотвратить случайные операции.
- Включать при подъеме запястья. После включения этой функции экран автоматически включается при подъеме руки или запястья. Если функция блокировки экрана отключена, после включения экрана можно выполнять операции на нем.
- Включать при уведомлениях. После включения этой функции экран автоматически включается при получении уведомления на часах. Если функция блокировки экрана отключена, после включения экрана можно выполнять операции на нем.



- Приложения быстрого доступа. Такие приложения можно открывать, проведя пальцем влево или вправо на экране циферблата. Можно добавлять и удалять приложения быстрого доступа, а также менять их порядок.
- Нажатие и удерживание кнопки. После включения этой функции, когда включен экран циферблата, можно нажать и удерживать физическую кнопку в течение 2 секунд, чтобы быстро открыть приложение.
- Интенсивность вибрации. Можно настроить интенсивность вибрации при получении оповещений. Возможные значения: «Сильная», «Средняя» и «Слабая».
- Формат времени. 12-часовой и 24-часовой .
- Формат даты. YYYY/MM/DD, YYYY/DD/MM, MM/DD/YYYY и DD/MM/YYYY.
- Сведения. На экране сведений об устройстве можно посмотреть версию прошивки и адрес Bluetooth часов.
- Завершение работы. Нажмите, чтобы выключить часы.
- Перезапустить. Нажмите, что перезапустить часы.
- Сброс устройства. Нажмите и удерживайте физическую кнопку, чтобы сбросить все данные на часах. После сброса устройства необходимо выполнить повторное сопряжение часов.

## **Ежедневное обслуживание**

- Часы являются водонепроницаемыми. Рекомендуется регулярно очищать часы и ремешок с помощью воды и протирать их мягкой тканью перед надеванием.
- Не используйте такие моющие средства, как мыло, дезинфицирующие средства для рук и шампунь, чтобы остатки химических веществ не раздражали кожу и не вызывали коррозию устройства.
- После ношения устройства во время купания (для устройств, в которых можно принимать ванну), плавания (для устройств, в которых можно плавать) или потоотделения как можно скорее очистите и высушите устройство.

## **Меры предосторожности**

- Часы способны выдержать давление, аналогичное давлению на глубине 50 метров под водой. Они подходят для плавания в бассейнах и на мелководье. Не носите часы во время дайвинга и в сауне.
- Не выполняйте действия с часами под водой. Если часы намокли, не используйте сенсорный экран и не заряжайте часы, пока не протрете их мягкой тканью.
- Часы не защищены от воздействия агрессивных жидкостей,

например кислотных и щелочных растворов и химических реагентов. Повреждение или дефект, вызванные ненадлежащим обращением, не покрываются гарантией.