

# HONOR MagicWatch 2

Руководство пользователя

HONOR

# Содержание

## Начало работы

Ношение умных часов	1
Регулировка и замена ремешка	1
Сопряжение умных часов с телефоном	3
Включение, выключение и перезагрузка умных часов	4
Зарядка умных часов	5
Кнопки и жесты	6
Настройка нижней кнопки	8
Настройка времени и языка	8
Режим «Не беспокоить»	9
Обновление программного обеспечения умных часов	9
Восстановление заводских настроек умных часов	9

## Режимы тренировок

Начало тренировки	11
Использование функции «Тренер по бегу»	12
Статус тренировки	12
Мониторинг ежедневной нагрузки	13
Просмотр длительности нагрузок умеренной и высокой интенсивности	14
Запись маршрута тренировки	14
Синхронизация и отправка данных физических нагрузок и здоровья	14

## Контроль показателей здоровья

Знакомство с тремя кольцами в разделе «Активность» на умных часах	15
Мониторинг пульса	15
Измерение пульса во время индивидуальной тренировки	16
Измерение пульса в состоянии покоя	17
Предупреждение о пороговом значении пульса	18
Мониторинг сна	18
Включение функции TruSleep™	19
Проверка уровня стресса	19
Дыхательные упражнения	20
Измерение уровня кислорода в крови (SpO2)	21
Напоминание о необходимости движения	21

## Полезные функции

Получение уведомлений и удаление сообщений	22
Добавление контактов в список избранных	23

Прием и отклонение входящих вызовов	24
Проверка списка вызовов	24
Воспроизведение музыки	24
Секундомер и таймер	25
Настройка будильников	26
Фонарик	27
Использование приложения «Барометр»	27
Компас	28
Прогноз погоды	28
Поиск телефона при помощи умных часов	28

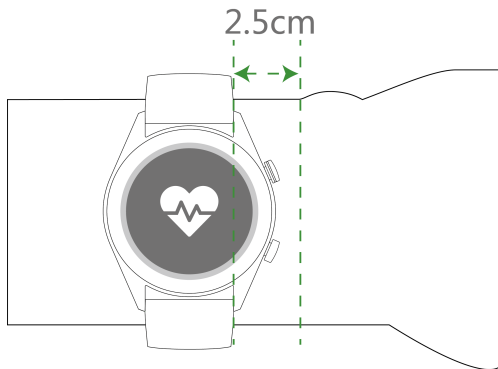
## Другие возможности

Регулировка громкости мелодии вызова	30
Настройка яркости экрана	30
Настройка силы вибрации на умных часах	30
Включение часто используемых функций	30
Подключение наушников	31
Просмотр Bluetooth-имени и MAC-адреса	31
Просмотр версии программного обеспечения умных часов	31
Просмотр серийного номера (SN) часов	32

# Начало работы

## Ношение умных часов

Расположите часы на руке так, чтобы область измерения пульса совпадала с верхней частью запястья (см. рисунок ниже). Для получения корректных данных пульса соблюдайте требуемое положение часов. Не располагайте часы в области запястного сустава. Убедитесь, что часы плотно прилегают к руке и надежно закреплены. Устройство не должно быть закреплено слишком свободно или слишком туго.



- i** • Умные часы изготовлены из нетоксичных материалов, прошедших строгие испытания на аллергические реакции. При ношении часов не должно возникать кожных реакций. Если во время ношения часов вы ощущаете дискомфорт на коже, снимите их и обратитесь к врачу.
- Для повышения удобства следует правильно расположить и закрепить часы на руке.
- Умные часы можно носить как на левой, так и на правой руке.

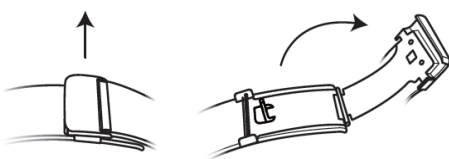
## Регулировка и замена ремешка

### Регулировка длины ремешка

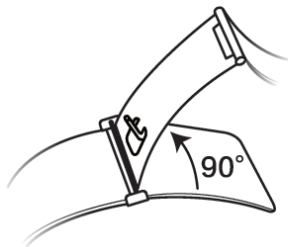
Если у вас умные часы с неметаллическим ремешком и застежкой-пряжкой, вы в любой момент можете отрегулировать его длину.

Если в ваших часах предусмотрен металлический браслет, отрегулируйте его длину, следуя инструкциям ниже.

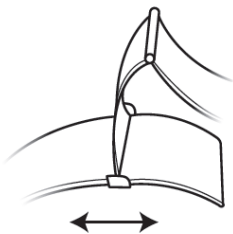
1. Откройте застежку-клипсу.



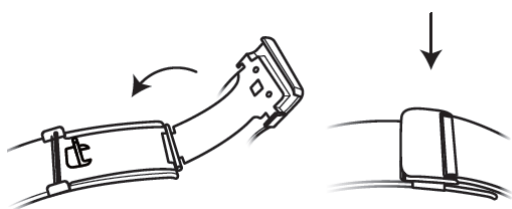
2. Поднимите нижнюю часть клипсы так, чтобы между ней и браслетом образовался угол 90°.



3. Переместите клипсу, чтобы изменить длину браслета.

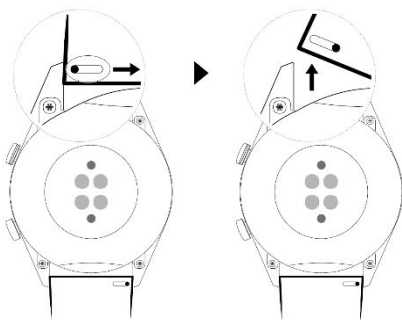


4. Переведите нижнюю часть клипсы в исходное положение. Защелкните застежку.

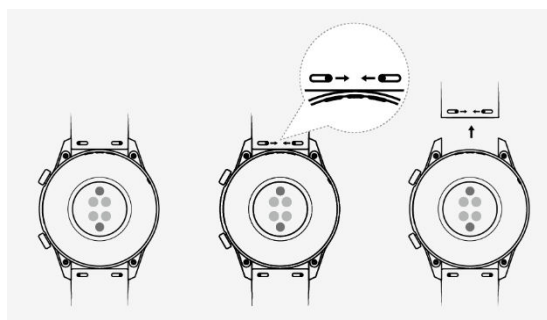


### Снятие и установка ремешка

Чтобы снять неметаллический ремешок, расстегните его и переместите пружинный фиксатор в положение «открыто», как показано на рисунке ниже. Чтобы установить ремешок, выполните указанные действия в обратном порядке.



Чтобы снять металлический браслет, выполните действия, показанные на рисунке ниже. Чтобы установить браслет, выполните указанные действия в обратном порядке.



## Сопряжение умных часов с телефоном

После извлечения умных часов из коробки нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, пока часы не завибрируют и на них не отобразится начальный экран. По умолчанию часы готовы к сопряжению по Bluetooth.

### • Для пользователей Android

- 1 Чтобы загрузить и установить приложение Health, отсканируйте QR-код.




- 2 Откройте приложение Health и следуйте инструкциям на экране, чтобы предоставить приложению необходимые права.
- 3 Перейдите в раздел **Устройства > ДОБАВИТЬ > Умные часы** и нажмите на устройство, с которым хотите выполнить сопряжение.
- 4 Нажмите **СОПРЯЧЬ**, и приложение автоматически выполнит поиск доступных Bluetooth-устройств поблизости. После обнаружения часов нажмите на их название, чтобы начать сопряжение.
- 5 Когда на экране часов отобразится запрос сопряжения, нажмите на значок , чтобы выполнить сопряжение телефона и часов. Подтвердите сопряжение на телефоне.



### • Для пользователей iOS

- 1 Чтобы загрузить и установить приложение Health, отсканируйте QR-код.




- 2 Откройте приложение Health, перейдите в раздел **Устройства > ДОБАВИТЬ > Умные часы** и нажмите на устройство, с которым хотите выполнить сопряжение.  
**i** Для умных часов **HONOR MagicWatch 2 (46 мм)** необходимо включить Bluetooth-соединение. Для этого на телефоне перейдите в раздел «Настройки > Bluetooth». Часы должны появиться в списке автоматически. Нажмите на название умных часов, затем нажмите на значок , чтобы выполнить сопряжение.
- 3 Нажмите **СОПРЯЧЬ**, и приложение автоматически выполнит поиск доступных Bluetooth-устройств поблизости. После обнаружения часов нажмите на их название, чтобы начать сопряжение.

**4** Когда на экране умных часов отобразится запрос сопряжения, нажмите на значок , чтобы выполнить сопряжение телефона и часов.


-  • Если часы не отвечают при нажатии на значок  для подтверждения запроса сопряжения, нажмите и удерживайте нижнюю кнопку, чтобы разблокировать часы, а затем повторно начните процедуру сопряжения.
- В случае успешного сопряжения на экране часов появится соответствующий значок. Затем на часы будут отправлены данные с телефона, в том числе дата и время.
- Если сопряжение выполнить не удастся, на часах отобразится соответствующий значок, а затем начальный экран.
- Умные часы одновременно могут быть подключены только к одному телефону и наоборот. Если необходимо сопрячь часы с другим телефоном, отключите их от текущего телефона с помощью приложения Health, а затем выполните сопряжение с другим телефоном, используя то же приложение.

## Включение, выключение и перезагрузка умных часов


### Включение часов

- Чтобы включить умные часы, нажмите и удерживайте верхнюю кнопку.
- Если начать заряжать выключенные часы, они включатся автоматически.
-  • Если попытаться включить умные часы с разряженной батареей, на них отобразится уведомление о необходимости зарядить батарею и через 2 секунды экран часов выключится. После этого вы не сможете включить часы, пока не начнете заряжать их.

### Выключение часов

- На включенных часах нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, а затем нажмите **Выключить**.
- Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану вверх или вниз, пока не найдете раздел **Настройки**. Перейдите в него, выберите **Система** > **Выключить** и нажмите на значок , чтобы подтвердить действие.
- Если батарея разряжена, умные часы завибрируют, а затем автоматически выключатся.

### Перезагрузка часов

- На включенных часах нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, а затем нажмите **Перезагрузить**.
- Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Настройки**. Перейдите в него, выберите **Система** > **Перезагрузить** и нажмите на значок , чтобы подтвердить действие.

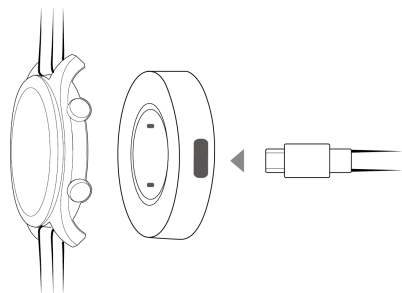
## Принудительная перезагрузка часов

- Чтобы принудительно перезагрузить умные часы, нажмите и удерживайте верхнюю кнопку не менее 16 секунд.


## Зарядка умных часов

### Зарядка

- 1 Подключите адаптер питания к порту USB Type-C зарядного устройства, затем подключите адаптер питания к электросети.



- 2 Разместите умные часы на зарядном устройстве, убедившись, что контакты на часах и зарядном устройстве совпадают. Дождитесь появления значка зарядки на экране часов.
- 3 Когда батарея умных часов полностью зарядится, на их экране отобразится значение 100 % и зарядка автоматически прекратится. Если уровень заряда батареи ниже 100 % и часы подключены к зарядному устройству, зарядка начнется автоматически.

- **i** Для зарядки умных часов используйте специальный зарядный кабель и зарядное устройство с номинальным выходным напряжением 5 В и током 1 А или выше.
- Подключать часы к зарядному устройству рекомендуется на весу. При подключении кнопки на корпусе умных часов и порт зарядного устройства должны располагаться с одной стороны. После подключения часов к зарядному устройству проверьте, появился ли на экране значок зарядки. Если он не появился, немного откорректируйте положение умных часов относительно зарядного устройства вплоть до установления контакта и появления значка зарядки.
- Если батарея разряжена слишком сильно, часы автоматически выключатся. Во время зарядки на экране будет отображаться значок . Через некоторое время после начала зарядки умные часы автоматически включатся.

### Время зарядки

Время полной зарядки умных часов составляет 2 часа. Когда часы полностью заряжены, индикатор зарядки показывает 100 %. Отключите часы от адаптера питания, когда они полностью зарядятся.



- Заряжайте умные часы в сухом, хорошо проветриваемом помещении.
- Во избежание короткого замыкания и других проблем проверьте перед зарядкой, чтобы порт для зарядки и металлические детали были чистыми и сухими.
- Перед зарядкой проверьте, чтобы порт для зарядки был сухим. При необходимости протрите его, чтобы удалить влагу.
- Зарядное устройство не имеет влагозащиты, поэтому оно всегда должно быть сухим.
- Заряжать устройство рекомендуется при температуре окружающей среды от 0 до 45 °С.
- При зарядке в условиях пониженной температуры зарядный ток будет уменьшен для защиты батареи и продления срока ее службы. Это увеличит время зарядки.

## Проверка уровня заряда батареи

Чтобы проверить уровень заряда батареи, воспользуйтесь любым из описанных ниже способов.

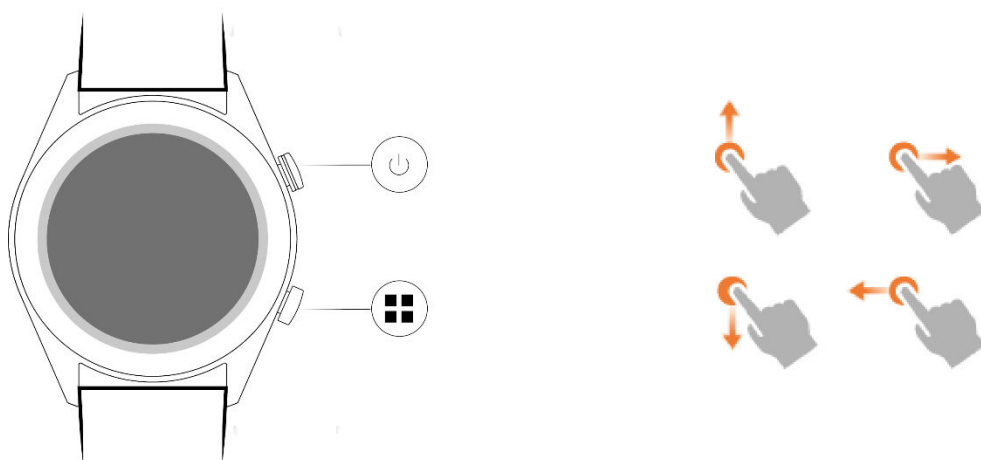
**Способ 1.** Когда умные часы подключены к зарядному устройству, уровень заряда батареи автоматически отображается на экране зарядки часов. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы закрыть экран зарядки.

**Способ 2.** Проведите по рабочему экрану от верхнего края к нижнему. Уровень заряда батареи отобразится в раскрывающемся меню.

**Способ 3.** Проверьте уровень заряда батареи на экране со сведениями об устройстве в приложении Health.

## Кнопки и жесты

Часы оснащены цветным сенсорным экраном, который четко реагирует на нажатия. По экрану часов можно проводить пальцем в разных направлениях.



**Верхняя кнопка**

Действие	Операция	Примечания
Нажатие	<ul style="list-style-type: none"> <li>Активация выключенного экрана часов</li> <li>Доступ к списку приложений с рабочего экрана</li> <li>Возврат на рабочий экран</li> </ul>	Функции кнопки могут отличаться в некоторых режимах, например во время вызовов или тренировок.
Нажатие и удержание	<ul style="list-style-type: none"> <li>Включение часов, когда они выключены</li> <li>Открытие экрана перезагрузки или выключения, когда часы включены</li> </ul>	

**Нижняя кнопка**

Действие	Операция	Примечания
Нажатие	Открытие приложения для тренировок Доступ к заданной вами персонализированной функции	Функции кнопки могут отличаться в некоторых режимах, например во время вызовов или тренировок.

**Функции кнопок в режиме тренировки**

Действие	Операция
Нажатие верхней кнопки	Блокировка и разблокировка, отключение звука, завершение тренировки
Нажатие нижней кнопки	Переключение экранов
Нажатие и удержание верхней кнопки	Завершение тренировки
Проведение по экрану вверх или вниз	Переключение экранов
Нажатие на экран и удержание	Отображение различных данных

**Жесты**

Действие	Операция
Нажатие	Выбор и подтверждение выбора
Нажатие на рабочий экран и удержание	Изменение стиля циферблата

Действие	Операция
Проведение по рабочему экрану вверх	Просмотр уведомлений
Проведение по рабочему экрану вниз	Просмотр меню быстрого доступа
Проведение влево или вправо	Просмотр данных пульса, данных тренировок и информации о погоде
Проведение вправо	Возврат на предыдущий экран

### Активация экрана

- Нажмите верхнюю кнопку.
- Поднимите запястье или поверните его к себе.
- Проведите по рабочему экрану вниз, чтобы открыть меню быстрого доступа. Включите функцию **Экран включен**, и экран часов не будет выключаться в течение 5 минут.

Вы можете включить функцию **Активация поднятием устройства** в приложении Health на экране сведений об умных часах.

### Выключение экрана

- Опустите запястье или поверните его от себя.
- Экран автоматически выключится через 5 секунд после его активации, если за это время не будет выполнено никаких действий. Если вы выполните какое-либо действие, экран выключится через 15 секунд после его активации.

Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и перейдите в раздел **Настройки > Экран > Другое**, чтобы настроить интервал времени для перехода часов в спящий режим и выключения экрана. По умолчанию установлено значение **Авто**.

## Настройка нижней кнопки


- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и выберите **Настройки > Ниж. кнопка**.
- 2 Нажмите на приложение в списке. Это приложение будет открываться при нажатии нижней кнопки.

По умолчанию нажатием нижней кнопки открывается приложение «Тренировка».

## Настройка времени и языка

Настраивать язык и время на умных часах не требуется. Когда часы подключены к телефону, настройки времени и языка телефона автоматически синхронизируются с ними.

Если изменить язык, время или формат времени на телефоне, изменения автоматически синхронизируются с умными часами при их подключении к телефону.

-  Для пользователей iOS. На телефоне перейдите в раздел **Настройки > Основное > Язык и регион**, выберите язык и регион, а затем подключите умные часы к телефону для синхронизации настроек.
- Для пользователей Android. На телефоне перейдите в раздел **Настройки > Система > Язык и ввод**, выберите язык, а затем подключите умные часы к телефону для синхронизации настроек.

## Режим «Не беспокоить»

Чтобы включить режим «Не беспокоить», проведите по рабочему экрану часов вниз, нажмите **Не беспокоить**, а затем нажмите на значок ✓ для подтверждения.

После включения режима «Не беспокоить» будет происходить следующее.

- 1 Умные часы не будут вибрировать при поступлении вызовов. При этом вы по-прежнему сможете принимать и отклонять входящие вызовы с помощью часов.
- 2 Сообщения и уведомления не будут отображаться на экране умных часов, а функция активации экрана поднятием запястья будет выключена.

Вы не сможете принимать и отклонять входящие вызовы с помощью часов, если их модель не поддерживает данную функцию.

## Обновление программного обеспечения умных часов

### Способ 1.

Подключите часы к телефону через приложение Health. Откройте приложение, перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя устройства и нажмите **Обновление ПО**. Следуйте инструкциям на экране, чтобы обновить программное обеспечение часов, если есть доступные обновления.

### Способ 2.

Откройте приложение Health, перейдите в раздел **Устройства** и выберите имя устройства. Затем нажмите **Обновление ПО > Настройки** и включите функцию **Автозагрузка пакетов обновления по Wi-Fi**. При наличии обновлений на часах появится соответствующее напоминание. Следуйте инструкциям на экране, чтобы обновить программное обеспечение умных часов.

-  Во время обновления часы автоматически отключатся от телефона.

## Восстановление заводских настроек умных часов

Способ 1. Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Настройки**. Перейдите в него, выберите **Система >**

**Сброс** и нажмите на значок ✓, чтобы подтвердить действие. При восстановлении заводских настроек все данные на умных часах будут удалены, поэтому подтвердить это действие следует с осторожностью.

Способ 2. Откройте приложение Health, перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя устройства и нажмите **Сброс настроек**.

# Режимы тренировок


## Начало тренировки

Умные часы поддерживают несколько режимов тренировок. Выберите нужный режим и начните упражнения.

### Курсы бега


На часы предустановлено несколько курсов бега различных уровней – от начинающего до продвинутого. Во время беговых тренировок вы будете получать персональные подсказки в режиме реального времени. Различные курсы можно выбрать на часах.

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Тренировка**. Перейдите в этот раздел, нажмите **Курсы бега**, выберите нужный курс и начните беговую тренировку в соответствии с подсказками часов.
- 2 Во время тренировки используйте верхнюю кнопку, чтобы приостановить или завершить курс бега. С помощью нижней кнопки можно переключаться между экранами и просматривать различные сведения о тренировке.
- 3 После тренировки перейдите в раздел **Записи**, чтобы просмотреть подробные сведения о тренировке, включая ее эффективность, общую результативность, скорость, количество шагов, общую высоту подъема, пульс, зону пульса, каденс (частоту шага), темп и  $VO_2\max$ .

 Для просмотра подробных данных тренировки также можно перейти в раздел **Данные упражнений** в приложении Health.

### Начало тренировки

#### Начало тренировки с помощью умных часов

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Тренировка**. Перейдите в этот раздел.
- 2 Проводите по экрану вверх или вниз, чтобы выбрать нужный тип тренировки. Перед тренировкой можно нажать на значок настроек рядом с соответствующим режимом тренировки, чтобы изменить цель, напоминания и настройки отображения.  
 Рядом с режимом «Триатлон» значок настроек не отображается. В режиме «Триатлон» для перехода к следующему типу упражнений нажмите нижнюю кнопку.
- 3 Нажмите на значок «Начать», чтобы приступить к тренировке. Во время тренировки нажмите на экран с данными тренировки и удерживайте его, пока часы не завибрируют. Нажмите на любой тип данных (например, пульс, скорость, расстояние или время) и выберите данные для отображения на экране в режиме реального времени.
- 4 Во время тренировки используйте верхнюю кнопку, чтобы приостановить или завершить тренировку. С помощью нижней кнопки можно переключаться между экранами и просматривать различные данные тренировки.

**5** После тренировки нажмите **Записи**, чтобы просмотреть подробные сведения о ней.

### Начало тренировки с помощью приложения Health

Чтобы начать тренировку с помощью приложения Health, необходимо поднести часы к телефону и убедиться в корректности их подключения.

- 1** Откройте приложение Health, нажмите **Упражнение**, выберите режим тренировки и нажмите на значок «Начать», чтобы приступить к тренировке.
- 2** После начала тренировки умные часы синхронизируются с телефоном и на них будут отображаться пульс, количество шагов, скорость и время тренировки.
- 3** Во время тренировки в приложении Health будет отображаться время и другие данные тренировки.

**i** Если дистанция или время тренировки слишком короткие, тренировка не будет записана.

## Использование функции «Тренер по бегу»

Если на умных часах включена функция «Тренер по бегу», то во время беговой тренировки часы будут в режиме реального времени давать вам голосовые подсказки, например об интенсивности тренировки, длительности бега и пульсе.

- 1** Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Тренировка**. Перейдите в этот раздел.
- 2** Нажмите на значок настроек справа от пункта **Бег на улице** и включите функцию **Тренер по бегу**.
- 3** Вернитесь на экран со списком тренировок и выберите **Бег на улице**.

**i** На данный момент функция «Тренер по бегу» доступна только для тренировки «Бег на улице». Если вы установите цель тренировки, «тренер по бегу» не будет давать никаких голосовых подсказок. Чтобы обеспечить правильную работу функции тренера, следует использовать умные часы Honor.

## Статус тренировки

В приложении «Статус тренировки», установленном на умных часах, отображается статус и динамика вашей физической формы и тренировок за последние семь дней.

В нем также имеются функции просмотра и изменения плана тренировки.

Кроме того, в приложении доступны сведения о времени восстановления, периодах высокой и низкой эффективности, пиковом статусе и перерывах в тренировках.

На экране «Нагрузка» отображаются сведения о нагрузках во время тренировок за последние семь дней. Нагрузка тренировки делится на три вида: высокая, низкая и оптимальная. Вы можете выбрать вид нагрузки в зависимости от своей физической формы.

Приложение «Статус тренировки» в основном предназначено для отслеживания динамики тренировочной нагрузки и значения  $VO_2\max$ .

Умные часы собирают данные о нагрузках в тех режимах тренировки, которые отслеживают ваш пульс, например в режиме бега, ходьбы, езды на велосипеде и подъема. Когда вы занимаетесь бегом на свежем воздухе, помимо данных о нагрузках часы также измеряют значение  $VO_2\max$ . Умные часы не отображают статус тренировки, если не получены значения  $VO_2\max$ . Динамика изменения  $VO_2\max$  отображается, только если вы используете режим «Бег на улице» не менее одного раза в неделю (за одну тренировку необходимо преодолеть как минимум 2,4 км в течение 20 минут) и устройство получило не менее двух значений  $VO_2\max$  с интервалом более семи дней.

Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Статус тренировки**. Выберите его, а затем проведите по экрану вверх, чтобы просмотреть статус тренировки.

Динамика физической формы ( $VO_2\max$ ) – важный показатель для формирования статуса тренировки. Умные часы отображают изменения значения  $VO_2\max$  и статус тренировки, только если вы используете режим «Бег на улице» не менее одного раза в неделю и устройство получило не менее двух значений  $VO_2\max$  с интервалом более семи дней.

## Мониторинг ежедневной нагрузки

Благодаря встроенному датчику движения умные часы могут отслеживать и отображать количество пройденных шагов и сожженных калорий, а также интенсивность нагрузки и время, проведенное в активном режиме.

Для того чтобы данные о калориях, пройденном расстоянии, количестве шагов, длительности нагрузок умеренной и высокой интенсивности и другие данные записывались автоматически, убедитесь, что часы правильно надеты и закреплены.

Просмотреть сведения о нагрузках можно любым из описанных ниже способов.

### **Способ 1. Просмотр сведений о нагрузках на умных часах.**

Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Активность**. Перейдите в него, а затем проводите по экрану вверх или вниз, чтобы посмотреть данные о калориях, пройденном расстоянии, количестве шагов, длительности нагрузок умеренной и высокой интенсивности и другие данные.


### **Способ 2. Просмотр сведений о нагрузках в приложении Health.**

Откройте приложение Health и просмотрите сведения о нагрузках на рабочем экране.



- Для просмотра сведений о нагрузках через приложение Health умные часы должны быть подключены к телефону.
- Данные, хранящиеся на часах, могут быть синхронизированы с приложением Health. Однако данные, записанные в приложении Health, синхронизировать с часами невозможно.

## Просмотр длительности нагрузок умеренной и высокой интенсивности

Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Активность**. Перейдите в этот раздел, чтобы просмотреть длительность нагрузок умеренной и высокой интенсивности, отображаемую напротив значка .

- Значения, отображаемые на умных часах и в приложении Health, могут различаться.

## Запись маршрута тренировки

Умные часы оснащены встроенным модулем GPS. Поэтому даже без подключения к телефону они способны записывать маршруты ваших тренировок в следующих режимах: «Бег на улице», «Ходьба на улице», «Езда на велосипеде», «Подъем» и другие режимы тренировок на свежем воздухе.

Различные модели часов поддерживают разные режимы тренировок на свежем воздухе.

Если вы не можете просмотреть маршрут тренировки на часах, синхронизируйте данные тренировки с приложением Health и просмотрите в нем маршруты и другую подробную статистику в разделе **Данные упражнений**.

## Синхронизация и отправка данных физических нагрузок и здоровья




Вы можете отправлять свои данные физических нагрузок в сторонние приложения, чтобы сравнивать свои результаты с результатами ваших друзей.

Чтобы отправить данные физических нагрузок в стороннее приложение, откройте приложение Health, перейдите в раздел **Я > Настройки > Обмен данными** и выберите соответствующее приложение. Отправьте данные в выбранное стороннее приложение, следуя инструкциям на экране.

# Контроль показателей здоровья

## Знакомство с тремя кольцами в разделе «Активность» на умных часах


В трех кольцах в разделе «Активность» на часах отображаются три типа данных: количество шагов, нагрузки умеренной и высокой интенсивности, а также количество активных часов.

-  **1** Количество шагов. В этом кольце отображается отношение пройденных вами шагов к целевому значению. Цель по умолчанию – 10 000 шагов. Вы можете изменить целевое значение в приложении Health в соответствии со своими предпочтениями.
-  **2** Длительность нагрузок умеренной и высокой интенсивности (ед. измерения – минуты). Цель по умолчанию – 30 минут. Носимое устройство будет рассчитывать общую длительность ваших нагрузок умеренной и высокой интенсивности на основе вашего темпа и пульса. Чтобы оставаться здоровыми, рекомендуется выполнять пять 30-минутных серий упражнений с умеренной интенсивностью в неделю.
-  **3** Количество активных часов. В этом кольце указано, сколько часов в день вы провели в активном режиме. Если вы ходили дольше 1 минуты в течение часа (например, 1 минуту в период с 10:00 до 11:00), этот час будет засчитан в качестве активного. Слишком долгое нахождение в сидячем положении вредит вашему здоровью. Рекомендуется подниматься на ноги раз в час и проводить активно как минимум 12 часов каждый день.

## Мониторинг пульса

Данное устройство оснащено оптическим пульсометром, который способен круглосуточно отслеживать и записывать данные пульса. Чтобы воспользоваться этой опцией, включите в приложении Health функцию **Постоянный мониторинг пульса**.

### Измерение пульса

- 1** Убедитесь, что умные часы правильно закреплены на руке, а сама рука неподвижна.
  - 2** Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Пульс**. Нажмите **Пульс**. Часы начнут измерять ваш текущий пульс.
  - 3** Чтобы приостановить измерение пульса, проведите по экрану часов вправо.
-  Для получения более точных данных пульса правильно закрепите часы на руке и убедитесь, что ремешок надежно застегнут. Умные часы не должны скользить по запястью. Убедитесь, что корпус часов находится в непосредственном контакте с вашей кожей.

## Постоянный мониторинг пульса


Чтобы воспользоваться этой опцией, подключите умные часы к телефону с помощью приложения Health и включите в приложении функцию **Постоянный мониторинг пульса**. После включения этой функции часы будут измерять ваш пульс в режиме реального времени.

В поле **Режим мониторинга** выберите значение **Умный** или **В реальном времени**.

- Умный режим

- 1** При низкой физической активности (например, когда вы не двигаетесь) пульс измеряется каждые 10 минут.
- 2** При умеренной физической активности (например, когда вы идете пешком) пульс измеряется каждые 10 минут.
- 3** При высокой физической активности (например, когда вы бежите) пульс измеряется каждую секунду, при этом первое значение пульса появляется на экране через 6-10 секунд в зависимости от особенностей вашего организма.

- Режим мониторинга в реальном времени. В этом режиме при любой физической активности пульс измеряется каждую секунду.

-  Если эта функция включена, умные часы постоянно измеряют ваш пульс в режиме реального времени. Вы можете просмотреть графики своего пульса в приложении Health. В режиме мониторинга в реальном времени часы быстрее расходуют заряд батареи. В умном режиме устройство регулирует частоту измерения пульса в зависимости от типа физической активности, тем самым оптимизируя энергопотребление.

## Измерение пульса во время индивидуальной тренировки

Во время тренировки умные часы могут в режиме реального времени отображать ваш пульс и зону пульса, а также уведомлять вас, если пульс превысит верхнюю границу. Для достижения максимальной эффективности тренировок рекомендуется подбирать физическую нагрузку на основе своей зоны пульса.

- Выбор способа расчета зоны пульса

Зону пульса можно рассчитать на базе процента максимального пульса или процента HRR. Чтобы задать способ расчета, откройте приложение Health, перейдите в раздел **Я > Настройки > Параметры пульса во время тренировки > Сигналы данных пульса во время тренировки** и в поле **Зоны пульса** выберите вариант **Процент максимального пульса** или **Процент HRR**.

- Если в качестве базового значения для расчета выбрать **Процент максимального пульса**, то зоны пульса для разных типов нагрузки («Экстрим», «Анаэробная нагрузка», «Аэробная нагрузка», «Сжигание жира» и «Разминка») будут определяться с учетом вашего максимального пульса:  $220$  минус ваш возраст (по умолчанию). Зона пульса = максимальный пульс  $\times$  процент максимального пульса.
- Если в качестве базового значения для расчета выбрать «Процент HRR», то зоны пульса для разных типов нагрузки («Сложная анаэробная», «Базовая анаэробная», «Молочная кислота», «Сложная аэробная» и «Базовая аэробная») будут определяться с учетом вашего резерва сердечного ритма: макс. пульс минус пульс в покое ( $HR_{max} - HR_{rest}$ ). Зона пульса = резерв сердечного ритма  $\times$  процент резерва сердечного ритма + пульс в покое.
- Во время бега способ расчета зоны пульса не зависит от настроек в приложении Health. Для большинства видов бега по умолчанию используется способ **Процент HRR**.

При переходе вашего пульса из одной зоны в другую во время тренировки умные часы будут отображать этот процесс разными цветами.

- Измерение пульса во время тренировки
  - 1 Начав тренировку, проведите по экрану умных часов, чтобы перейти к отображению своего пульса и зоны пульса в режиме реального времени.
  - 2 По завершении тренировки на экране с ее результатами отобразятся ваш средний и максимальный пульс, а также зона пульса.
  - 3 В разделе **Данные упражнений** в приложении Health доступны графики, по которым можно отслеживать изменения частоты пульса, а также средний и максимальный пульс для каждой тренировки.
- Если во время тренировки вы снимете умные часы, данные пульса перестанут отображаться. Умные часы некоторое время будут пытаться измерить ваш пульс, затем измерение прекратится. Измерение пульса возобновится, когда вы снова наденете часы.
- Умные часы также будут измерять пульс, если вы подключили их к своему телефону и начали тренировку с помощью приложения Health.
- На умных часах HONOR MagicWatch 2 поддерживается функция мониторинга пульса во время плавания.

## Измерение пульса в состоянии покоя

Пульс в покое – это пульс, измеренный в тихой и спокойной обстановке в состоянии бодрствования. Он является общим индикатором состояния сердечно-сосудистой системы.

Наиболее благоприятное время для измерения пульса в покое – сразу после пробуждения утром. Пульс в покое может не отображаться или измеряться некорректно, если для его измерения выбрано неподходящее время.

Для автоматического измерения пульса включите функцию **Постоянный мониторинг пульса** в приложении Health.

Если на экране вместо данных пульса в покое отображается прочерк (--), значит, умным часам не удалось измерить пульс в покое. Убедитесь, что при измерении пульса в покое вы находитесь в тихой и спокойной обстановке в состоянии бодрствования. Для получения более точного результата рекомендуется измерять пульс в покое сразу после пробуждения утром.

Если выключить функцию **Постоянный мониторинг пульса** после измерения пульса в покое, результаты этого измерения, отображаемые в приложении Health, не изменятся.

## Предупреждение о пороговом значении пульса

Если во время тренировки с умными часами ваш пульс будет превышать верхнее пороговое значение дольше 10 секунд, часы завибрируют, чтобы предупредить вас об этом. Чтобы просмотреть и настроить пороговое значение пульса, выполните следующие действия.

Откройте приложение Health, перейдите в раздел **Я > Настройки > Параметры пульса во время тренировки > Сигналы данных пульса во время тренировки** и выберите нужное пороговое значение пульса.

- По умолчанию пороговое значение пульса рассчитывается по формуле «200 минус ваш возраст» на основе введенных вами личных данных.
- Если вы выключили функцию голосовых подсказок для индивидуальных тренировок, вы будете получать предупреждения только в виде вибрации и информационных карточек.
- Предупреждения о пороговом значении пульса появляются только во время активных тренировок и недоступны в процессе суточного мониторинга.

Чтобы включить функцию **Уведомление о высоком пульсе** для состояния покоя, откройте приложение Health, перейдите в раздел **Устройства** и нажмите на свое устройство. Затем перейдите в раздел **Постоянный мониторинг пульса > Уведомление о высоком пульсе** и задайте верхнее пороговое значение пульса. Нажмите **ОК**. После этого в периоды без выполнения упражнений вы будете получать предупреждения, если ваш пульс в покое будет превышать заданное пороговое значение дольше 10 минут.

## Мониторинг сна

Если вы спите с надетыми часами, они собирают данные о вашем сне и определяют его статус. Часы автоматически распознают время вашего засыпания и пробуждения, а также фазы глубокого и неглубокого сна. Вы можете синхронизировать и просматривать подробные данные сна в приложении Health.

Умные часы измеряют данные сна с 20:00 до 20:00 следующего дня (всего 24 часа).

Например, если вы проспите 11 часов с 19:00 до 6:00, часы занесут длительность сна до 20:00 в актив первого дня, а остальное время сна – в актив второго дня.

Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Сон**. Выберите его, а затем проведите по экрану вверх, чтобы просмотреть длительность своего ночного и дневного сна. Длительность сна в течение дня отображается в разделе **Дневной сон**.

В приложении Health можно просмотреть ретроспективные данные сна. Для этого откройте приложение Health и нажмите «Сон» для отображения данных за день, неделю, месяц и год.

Сон в дневное время регистрируется в разделе **Дневной сон**. При длительности дневного сна менее 30 минут или слишком активном движении во время такого сна часы могут не зарегистрировать сон.

Вы можете включить функцию **TruSleep™** в приложении Health.

После включения функции **TruSleep™** часы будут собирать данные сна, определять время вашего засыпания и пробуждения, фазы глубокого, неглубокого и быстрого сна, количество пробуждений во время сна и качество дыхания. Кроме того, часы будут выполнять для вас анализ качества сна и предоставлять рекомендации для понимания и улучшения такого качества.

Когда часы определяют, что вы спите, они автоматически выключают постоянно включенный экран, уведомления о сообщениях и входящих вызовах, активацию экрана поднятием запястья и другие функции, чтобы не нарушать ваш сон.

## Включение функции TruSleep™

Откройте приложение Health, перейдите в раздел **Устройства**, нажмите на имя своего устройства и выберите **Мониторинг > TruSleep™**.

 При включенной функции **TruSleep™** может быстрее расходоваться заряд батареи.

По умолчанию функция **TruSleep™** выключена.

Если телефон выключается, пока вы спите, функция мониторинга сна **TruSleep™** продолжает работать.

Включение режима **Не беспокоить** в приложении Health также не влияет на работу функции **TruSleep™**.


## Проверка уровня стресса

Вы можете использовать умные часы для однократных или регулярных проверок уровня стресса.

- Для однократной проверки уровня стресса выполните следующие действия. Откройте приложение Health, выберите раздел **Стресс** и нажмите **Тест на стресс**. При первом использовании данной функции необходимо откалибровать уровень стресса. Следуйте инструкциям на экране в приложении Health, чтобы ответить на вопросы для более точного измерения уровня стресса.
- Для регулярных проверок уровня стресса выполните следующие действия. Откройте приложение Health, перейдите в раздел **Устройства** и нажмите на имя своего устройства. Перейдите в раздел **Мониторинг > Тест уровня стресса** и откалибруйте уровень стресса, следуя инструкциям на экране. Убедитесь, что умные часы надеты правильно. В этом случае они будут регулярно измерять ваш уровень стресса.

#### Просмотр данных стресса

- Для просмотра данных стресса на умных часах выполните следующие действия. Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану вверх или вниз, пока не найдете раздел **Стресс**. Перейдите в него, чтобы просмотреть график изменения уровня стресса, в том числе гистограмму уровней стресса, уровень стресса и интервал стресса.
- Для просмотра данных стресса в приложении Health выполните следующие действия. Откройте приложение Health и перейдите в раздел **Стресс**, чтобы просмотреть актуальные данные о своем уровне стресса, графики изменения уровня стресса за день, неделю, месяц и год, а также получить соответствующие рекомендации. Вы также можете изучить раздел **ПОМОЩНИК ПО СНЯТИЮ СТРЕССА**, чтобы снизить свой уровень стресса и расслабиться.

-  В процессе измерения уровня стресса часы должны быть правильно надеты, а вы – находиться в неподвижном положении.
  - При частых перемещениях запястья и во время тренировки умные часы не смогут точно измерить уровень стресса. В этом случае они не будут выполнять измерение.
  - На точность измерения может влиять употребление кофеина, никотина, алкоголя или психотропных препаратов. Кроме того, на точность измерения влияют заболевания сердца, астма, физические нагрузки и неправильное положение часов на руке.
  - Умные часы не являются медицинским прибором, и предоставляемые ими данные носят исключительно справочный характер.

## Дыхательные упражнения


- 1 На часах откройте список приложений и выберите приложение **Дыхательные упражнения**. Вы можете настроить длительность и ритм упражнений.
- 2 Доступные для выбора значения длительности: 1 мин., 2 мин. или 3 мин.; доступные значения ритма: **Быстро**, **Умеренно** или **Медленно**.
- 3 Нажмите на значок дыхания и следуйте инструкциям на экране, чтобы начать упражнения.

- 4 После завершения упражнений на экране часов отобразятся данные эффективности, пульс до упражнений, длительность упражнений и оценка выполнения упражнений.

## Измерение уровня кислорода в крови (SpO2)

Активируйте экран часов, нажмите кнопку, чтобы открыть список приложений, проведите по экрану и нажмите **SpO2**, чтобы начать измерение показателя SpO2.


Измерение будет завершено, когда в нижней части экрана появится опция **Измерить**.

-  Эта функция поддерживается только в некоторых странах и регионах. За дополнительной информацией обращайтесь на горячую линию службы поддержки Honor.
- Для повышения точности результатов рекомендуется начинать измерение уровня SpO2 через 3–5 минут после надевания часов.
- Во время измерения не двигайтесь и убедитесь, что умные часы плотно затянуты на руке и расположены немного выше запястного сустава. Пульсометр часов должен быть прижат к вашей коже, а между часами и кожей не должно быть посторонних предметов. Экран часов должен быть направлен вверх.
- На процесс измерения также могут влиять внешние факторы, например низкая температура окружающего воздуха, движения руки или наличие на ней татуировок.
- Результаты измерений носят справочный характер и не могут использоваться в медицинских целях.

## Напоминание о необходимости движения

Если включена функция **Напоминание**, умные часы будут отслеживать вашу физическую активность в течение дня за следующие друг за другом периоды времени (по умолчанию длительность периодов составляет 1 час). Часы завибрируют и их экран включится, чтобы напомнить вам о необходимости движения для поддержания баланса активности и отдыха в течение дня.

Если такие напоминания вас отвлекают, выключите функцию **Напоминание** в приложении Health.

-  Часы не будут вибрировать и напоминать вам о необходимости движения, если для них в приложении Health включен режим **Не беспокоить**.
- Часы не будут вибрировать, если определят, что вы спите.
- Напоминания о необходимости движения отправляются только в периоды с 8:00 до 12:00 и с 14:00 до 20:00.



# Полезные функции

## Получение уведомлений и удаление сообщений

### Получение уведомлений

Убедитесь, что часы сопряжены с телефоном при помощи приложения Health, и выполните следующие действия.

**Для пользователей Android.** Откройте приложение Health, перейдите в раздел **Устройства** и нажмите на свое устройство. Затем нажмите **Уведомления** и включите функцию **Уведомления**. Включите функцию для приложений, от которых вы хотите получать уведомления.

**Для пользователей iOS.** Откройте приложение Health, перейдите в раздел **Устройства** и нажмите на свое устройство. Затем нажмите **Уведомления** и включите функцию **Уведомления**. Включите функцию для приложений, от которых вы хотите получать уведомления.

Часы будут вибрировать, чтобы уведомить вас о появлении нового сообщения в строке состояния телефона.

Проведите по экрану часов вверх или вниз, чтобы просмотреть сообщение. На часах может храниться не более 10 непрочитанных сообщений. Если количество непрочитанных сообщений превысит 10, будут отображаться только последние 10 сообщений. На часах отображается часть сообщения, которая помещается на одном экране.

- i • Часы поддерживают отображение сообщений из следующих приложений: «SMS-сообщения», «Эл. почта», «Календарь» и различные приложения социальных сетей.
- Если умные часы находятся в режиме «Не беспокоить» или в спящем режиме либо если часы определяют, что они не надеты, то на часы продолжат приходить уведомления, но вы не будете их получать.
- Если во время чтения сообщения вы получите еще одно, на часах отобразится новое сообщение.
- Если часы находятся в режиме «Не беспокоить», спящем режиме или режиме тренировки, на них продолжат приходить уведомления, но вы не будете их получать. Вы можете провести по рабочему экрану часов вверх, чтобы просмотреть новые сообщения.
- Если часы подключены к телефону, телефон будет отправлять на часы уведомление по Bluetooth при поступлении вызова или сообщения. Ввиду незначительной задержки, связанной с передачей данных по Bluetooth, телефон и часы могут получить уведомление не одновременно.
- Уведомления о входящих вызовах и напоминания отправляются на умные часы вне зависимости от других подключенных к телефону Bluetooth-устройств.
- Вы сможете получать голосовые сообщения и изображения из сторонних приложений социальных сетей, но не сможете их прослушать и посмотреть.

### Удаление сообщений

Чтобы удалить сообщение, проведите по нему вправо. Чтобы удалить все сообщения, нажмите **Очистить**.

## Добавление контактов в список избранных

- 1** Откройте приложение Health и перейдите в раздел **Устройства**. Выберите имя своего устройства, чтобы открыть экран настроек умных часов. Нажмите **Контакты**.
- 2** Затем выполните следующие действия.
  - Нажмите **ДОБАВИТЬ**. На экране появится список контактов из вашего телефона. Выберите контакты, которые нужно добавить в список избранных.
  - Нажмите **Упорядочить**, чтобы отсортировать добавленные контакты.
  - Нажмите **Удалить**, чтобы удалить добавленный контакт.
- 3** Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Контакты**. Перейдите в него, чтобы позвонить контактам из списка избранных с помощью умных часов.


i На часы можно добавить не более 10 избранных контактов.

Перед выполнением вызова с часов убедитесь, что они подключены к телефону.

Вы можете регулировать громкость звука во время вызова. Для этого нажмите на значок динамика на экрана либо используйте верхнюю и нижнюю кнопки часов.

## Прием и отклонение входящих вызовов

Если часы подключены к телефону, при поступлении входящего вызова они завибрируют, а на их экране отобразится имя или номер вызывающего абонента. Вы можете ответить на вызов или отклонить его.

-  Для использования этой функции на умных часах HONOR MagicWatch 2 (42 мм) необходимо подключить Bluetooth-наушники.
- Информация о входящем вызове на экране умных часов совпадает с информацией на экране телефона. Если вызывающий абонент неизвестен, на экране часов отобразится номер его телефона. Если номер сохранен в вашем списке контактов, отобразится имя вызывающего абонента.
- Чтобы прекратить вибрацию часов, нажмите верхнюю кнопку.

## Проверка списка вызовов


- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Вызовы**. Перейдите в этот раздел, чтобы просмотреть список вызовов.
- 2 Если часы правильно подключены к телефону, вы можете нажать на запись о вызове, чтобы перезвонить абоненту.
- 3 Чтобы удалить все записи о вызовах, проведите вниз к нижней части экрана и нажмите **Очистить**.

 На умных часах может храниться не более 30 записей о вызовах.

## Воспроизведение музыки



Функция управления музыкой доступна только для телефонов на базе Android.

- 1 Откройте приложение Health, перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя устройства и нажмите **Музыка**.
- 2 Перейдите в раздел **Управление музыкой > Добавить композиции**, выберите нужные композиции из списка и нажмите на значок ✓ в правом верхнем углу экрана.
- 3 Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Музыка**. Перейдите в этот раздел.
- 4 Выберите композиции, добавленные вами в приложении Health, и нажмите на значок воспроизведения, чтобы прослушать эти композиции.

-  Музыка можно воспроизводить через сторонние приложения социальных сетей. На сами часы можно добавлять только файлы в форматах MP3 и AAC (LC-AAC).
- Вы также можете создать плейлист. Для этого в приложении Health нажмите **Новый плейлист** и добавьте в него композиции, синхронизированные с часами.
- На экране воспроизведения музыки на часах можно переключать композиции, регулировать громкость и выбирать режим воспроизведения, например воспроизведение по порядку, воспроизведение в случайном порядке, повтор текущей композиции и повтор плейлиста. Проведите вверх, чтобы посмотреть список композиций. Нажмите на значок настроек в правом нижнем углу экрана, чтобы удалить композицию. Подключите часы к Bluetooth-наушникам. Управляйте воспроизведением музыки на часах или на телефоне. Возможность управления воспроизведением музыки на телефоне с помощью часов доступна только для телефонов на базе Android.
- Чтобы управлять воспроизведением музыки на телефоне с помощью часов, откройте приложение Health, перейдите в раздел **Устройства** и выберите имя своего устройства. Затем нажмите **Музыка** и включите функцию **Управление музыкой на телефоне**.
- Умные часы можно использовать для управления воспроизведением музыки в сторонних музыкальных приложениях на телефоне.
- Для прослушивания музыки с помощью умных часов HONOR MagicWatch 2 (42 мм) необходимо подключить Bluetooth-наушники.




## Секундомер и таймер


### Секундомер

Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Секундомер**. Перейдите в этот раздел. Нажмите на значок , чтобы запустить секундомер. Нажмите на значок , чтобы сбросить секундомер. Чтобы завершить работу секундомера, проведите по экрану часов вправо.

### Таймер

Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Таймер**. Перейдите в этот раздел. По умолчанию предлагается 8 значений времени для обратного отсчета: 1 минута, 3 минуты, 5 минут, 10 минут, 15 минут, 30 минут, 1 час и 2 часа. Выберите нужное значение в зависимости от ситуации.

Нажмите на значок , чтобы начать обратный отсчет времени, на значок , чтобы приостановить его, или на значок , чтобы остановить отсчет.

Вы также можете задать собственное значение таймера. Для этого на экране таймера нажмите **Настроить**, укажите время и нажмите на значок , чтобы начать обратный отсчет.

Чтобы завершить работу таймера, проведите по экрану часов вправо.

## Настройка будильников

В приложении Health вы можете настроить для часов умный будильник или напоминание о событии. Функция «Умный будильник» позволяет задать определенный промежуток времени, в течение которого умные часы определяют фазу неглубокого сна и активируют сигнал. В результате пробуждение происходит мягко и вы чувствуете себя более бодрым.



Способ 1. Настройка будильника на умных часах.

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Будильник**. Выберите его, а затем нажмите на значок **+**, чтобы добавить будильник.
- 2 Задайте время срабатывания и цикл повтора, затем нажмите **ОК**.
- 3 Нажмите на будильник, чтобы изменить или удалить его.

 • Если не настроить цикл повтора, по умолчанию будильник сработает один раз.

Способ 2. Настройка умного будильника или напоминания о событии в приложении Health.

- 1 Откройте приложение Health, перейдите в раздел **Устройства**, нажмите на имя своего устройства и выберите **Будильник > Умный будильник** или **Будильник > Сигналы**.
- 2 Задайте время срабатывания будильника, тег и цикл повтора.
- 3 Нажмите на значок **✓** (для пользователей Android) или **Сохранить** (для пользователей iOS) в правом верхнем углу, чтобы сохранить настройки.
- 4 Проведите по рабочему экрану вниз и убедитесь, что настройки будильника синхронизировались с умными часами.
- 5 Нажмите на будильник, чтобы изменить или удалить его.

- Напоминания о событиях, настроенные на умных часах, можно синхронизировать с приложением Health. Вы можете настроить не более пяти напоминаний о событиях.
- Для часов можно настроить только один умный будильник.
- Напоминание о событии сработает в заданное время. Если вы задали тег для напоминания о событии, он отобразится на экране часов при срабатывании напоминания. В противном случае отобразится только время.
- При срабатывании будильника вы можете отложить сигнал на 10 минут. Для этого нажмите на значок  на экране часов, а затем нажмите верхнюю кнопку или проведите по экрану часов вправо. Чтобы выключить сигнал будильника, нажмите на значок  на экране часов или нажмите и удерживайте верхнюю кнопку.
- Если при срабатывании будильника вы трижды отложите сигнал, не выполняя при этом других действий, будильник автоматически выключится.
- На данный момент синхронизация с умными часами возможна только для будильников, настроенных на телефонах Honor с интерфейсом Magic UI 2.0 и выше.

## Фонарик

Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете опцию **Фонарик**. Нажмите на нее, чтобы включить фонарик. Нажмите на экран, чтобы выключить фонарик. Чтобы включить его снова, нажмите на экран еще раз. Чтобы завершить работу фонарика, проведите по экрану часов вправо.

## Использование приложения «Барометр»

С помощью умных часов можно узнать высоту над уровнем моря и атмосферное давление в месте своего пребывания.

Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Барометр**. Перейдите в этот раздел, чтобы узнать высоту и атмосферное давление в месте своего пребывания, а также просмотреть график изменения атмосферного давления в течение дня.

### Высота над уровнем моря

Диапазон измерения высоты: от -800 до 8800 метров.

### Атмосферное давление

Диапазон измерения атмосферного давления: от 300 до 1100 гПа.

Проведите вверх или вниз, чтобы просмотреть высоту и атмосферное давление соответственно.

## Компас

Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Компас**. Перейдите в этот раздел и выполните калибровку, следуя инструкциям на экране. После завершения калибровки на экране умных часов отобразится диск компаса.

## Прогноз погоды

С помощью умных часов можно узнать о погоде в месте своего пребывания.

Способ 1. Просмотр информации о погоде на циферблате часов с соответствующей функцией.


Убедитесь, что выбранный вами стиль циферблата поддерживает отображение прогноза погоды. В этом случае вы можете просматривать актуальную информацию о погоде на рабочем экране умных часов.

Способ 2. Просмотр информации о погоде на экране прогноза погоды.

Проводите по экрану часов вправо, пока не перейдете на экран прогноза погоды. Здесь вы сможете просмотреть данные о своем местоположении и актуальную информацию о погоде и температуре.

Способ 3. Просмотр информации о погоде в приложении «Погода».

Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Погода**. Выбрав его, вы сможете просмотреть данные о своем местоположении и актуальную информацию о погоде, температуре и качестве воздуха.

-  • Чтобы просматривать информацию о погоде на умных часах, откройте приложение Health, перейдите в раздел **Устройства**, нажмите на имя своего устройства и включите функцию **Отчеты о погоде**.
- Информация о погоде, отображаемая на умных часах, может незначительно отличаться от сведений, отображаемых на телефоне. Это связано с тем, что на разные устройства данные о погоде поступают от разных поставщиков услуг.
- Убедитесь, что вы предоставили своему телефону и приложению Health право доступа к геоданным.

## Поиск телефона при помощи умных часов

Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Поиск телефона**. Либо можно провести по рабочему экрану вниз и нажать **Поиск телефона**. На экране отобразится анимация. Если телефон находится в зоне действия сигнала Bluetooth, он включит мелодию вызова, даже в режиме «Без звука».

Чтобы прекратить воспроизведение мелодии, нажмите на экран часов или разблокируйте экран телефона.

Данная функция работает, только когда часы подключены к телефону.



# Другие возможности

## Регулировка громкости мелодии вызова

- Данная функция доступна только в умных часах HONOR MagicWatch 2 (46 мм), подключенных к телефону на базе Android 4.4 или выше.
- Для использования этой функции также требуется приложение Health версии 10.0.0.651 или выше.

1. Находясь на рабочем экране часов, нажмите верхнюю кнопку, проведите по экрану и перейдите в раздел **Настройки > Громкость**. Отрегулируйте громкость мелодии вызова, проводя по экрану.

2. Если включен режим «Без звука», умные часы будут уведомлять вас о входящих вызовах и сообщениях только вибрацией. В остальных случаях при поступлении вызова или сообщения часы будут включать мелодию и вибрацию.

Мелодия на часах, предназначенная для входящих вызовов, будильников и уведомлений, установлена по умолчанию и не может быть изменена.

## Настройка яркости экрана

Чтобы настроить яркость экрана, нажмите верхнюю кнопку, находясь на рабочем экране, и перейдите в раздел **Настройки > Экран > Яркость**. По умолчанию задан режим яркости **Авто**. В этом режиме яркость экрана регулируется автоматически в зависимости от окружающего освещения. В ручном режиме доступно пять уровней яркости, где 1 – минимальная, а 5 – максимальная яркость.

## Настройка силы вибрации на умных часах

1. Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и перейдите в раздел **Настройки > Вибрация**.
2. Проведите по экрану вверх или вниз и выберите вариант **Сильно**, **Слабо** или **Выкл.** Нажмите **ОК**. Умные часы автоматически вернуться к предыдущему экрану и завибрируют с выбранной вами силой.


## Включение часто используемых функций

После подключения умных часов к телефону через приложение Health вы сможете включать для них функции в приложении. Наиболее часто используемые функции:

- TruSleep™;
- напоминание о необходимости движения;

- постоянный мониторинг пульса;
- автоматическое измерение уровня стресса;
- уведомления;
- прогноз погоды;
- уведомление об отключении Bluetooth-связи;
- активация экрана поднятием запястья.

## Подключение наушников

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и перейдите в раздел **Настройки > Наушники**.
- 2 Умные часы автоматически выполняют поиск Bluetooth-наушников для сопряжения. Нажмите на имя наушников и выполните сопряжение, следуя инструкциям на экране.
  -  Если вы ответите на вызов на часах, к которым подключены Bluetooth-наушники, звук будет воспроизводиться через динамик часов. На данный момент воспроизведение звука вызовов через наушники не поддерживается.
  - Если вы хотите использовать Bluetooth-наушники для выполнения вызовов, подключите их к телефону и примите вызов на телефоне.

## Просмотр Bluetooth-имени и MAC-адреса

Вы можете просмотреть Bluetooth-имя и MAC-адрес своих умных часов, воспользовавшись любым из описанных ниже способов.

**Способ 1.** Находясь на рабочем экране умных часов, нажмите верхнюю кнопку и перейдите в раздел **Настройки > Сведения**. В поле **Имя устройства** указано Bluetooth-имя умных часов. В поле **MAC-адрес** указан MAC-адрес часов – буквенно-цифровое сочетание из 12 символов.

**Способ 2.** MAC-адрес умных часов выгравирован на задней стороне устройства. Он представляет собой буквенно-цифровое сочетание из 12 символов напротив надписи «MAC:».

**Способ 3.** Подключите умные часы к телефону и просмотрите MAC-адрес в приложении Health.

## Просмотр версии программного обеспечения умных часов

Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Настройки**. Перейдите в этот раздел и нажмите **Сведения**. На экране отобразится информация о версии программного обеспечения умных часов.

## Просмотр серийного номера (SN) часов

Находясь на рабочем экране, нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не найдете раздел **Настройки**. Перейдите в этот раздел и нажмите **Сведения**. Серийный номер ваших часов отображается в поле **SN**.