

HONOR Watch GS 3

Руководство пользователя

HONOR

Содержание

Начало работы

Внешний вид	1
Ношение устройства "часы"	1
Включение, выключение и перезагрузка устройства "часы"	2
Сопряжение устройства "часы" с телефоном	3
Кнопки и жесты	3
Зарядка часы	4

Тренировка

Начало тренировки	6
Более 100 режимов тренировок	6
Использование функции «Тренер по бегу»	7
Курсы бега	7
Тренировки	7
Прыжки на скакалке	8
Просмотр сведений о тренировке	8
Статус тренировки	8
Запись дневных активностей	9
Обратный маршрут	10

Здоровье

Мониторинг пульса	11
Измерение уровня кислорода в крови (SpO2)	13
Проверка уровня стресса	13
Дыхательные упражнения	14
Напоминание о необходимости движения	14

Секретарь

Воспроизведение музыки	16
Прогноз погоды	17
Принятие или отклонение вызова на устройстве	17
Входящий вызов	18
Просмотр уведомлений и чтение и удаление сообщений	18
Режим "Не беспокоить"	19
Подключение Bluetooth-наушников	20
Компас	20
Использование секундомера	20
Использование таймера	20
Настройка будильников	21
Давление	22
Фонарик	22

Поиск телефона при помощи вашего устройства

22

Дополнительная информация

Управление циферблатами	23
Настройка собственных циферблатов	24
Настройки постоянного отображения	24
Настройки звука	24
Настройка силы вибрации	25
Настройка функции нижней кнопки	25
Блокировка и разблокировка устройства	25
Просмотр информации часы	26

Начало работы

Внешний вид

часы имеет изогнутый стеклянный 3D-объектив, комбинацию физических кнопок и цветной сенсорный экран. Цветной сенсорный экран имеет более широкий угол обзора.



Номер	Описание
1	Кнопка «вверх»
2	Экран
3	Кнопка «вниз»
4	Динамик
5	Микрофон
6	Область измерительного устройства
7	Область зарядки

Ношение устройства "часы"

Расположите устройство "часы" на руке так, чтобы область измерения пульса совпала с верхней частью запястья (см. рисунок ниже). Для получения корректных данных пульса соблюдайте требуемое положение устройства "часы". Не располагайте устройство в области запястного сустава.



- i • Ваше устройство изготовлено из нетоксичных материалов, прошедших строгие испытания на аллергические реакции. При ношении устройства не должно возникать кожных реакций. Если во время ношения устройства "часы" вы ощущаете дискомфорт на коже, снимите его и обратитесь к врачу.
- Убедитесь, что устройство плотно прилегает к руке и надежно закреплено. Устройство не должно быть закреплено слишком свободно или слишком туго.

Включение, выключение и перезагрузка устройства "часы"

Включение устройства "часы"

- Когда устройство "часы" выключено, нажмите и удерживайте верхнюю кнопку на устройстве "часы".
- Когда устройство "часы" выключено, "часы" автоматически включится во время зарядки.

Выключение часы

- Когда устройство включено, нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, а затем нажмите **Выключить**.
- Когда устройство включено, нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, пока не появится рабочий экран. Затем проводите по экрану вверх или вниз, пока не увидите **Настройки**, нажмите на этот параметр, откройте **Система > Выключить**.
- Если батарея разряжена, устройство завибрирует, а затем автоматически выключится.

Перезагрузка часы

- Когда устройство "часы" включено, нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, а затем нажмите **Перезагрузить**.

- Когда устройство "часы" включено, на рабочем экране нажмите верхнюю кнопку и проводите по экрану, пока не увидите параметр **Настройки**. Нажмите на него и откройте **Система > Перезагрузить**.


Принудительная перезагрузка часы

Чтобы принудительно перезагрузить устройство "часы", нажмите и удерживайте верхнюю кнопку не менее 16 секунд.


Сопряжение устройства "часы" с телефоном

- 1 По умолчанию устройство "часы" готово к сопряжению по Bluetooth. Чтобы загрузить и установить приложение Health, отсканируйте QR-код.



- 2 Откройте приложение Здоровье и перейдите **Устройство > Добавить устройство**, и приложение автоматически выполнит поиск доступных Bluetooth-устройств поблизости. После того как будет найдено ваше устройство "часы", нажмите на его название, чтобы начать сопряжение.
- 3 Когда на экране устройства отобразится запрос сопряжения, нажмите на значок , чтобы выполнить сопряжение устройства "часы" и телефона. Подтвердите сопряжение на телефоне.

-  • Если целевого устройства нет в списке устройств, которые можно подключать

автоматически, нажмите  > **Сканировать**, чтобы отсканировать QR-код на экране устройства "часы", и следуйте инструкциям на экране по сопряжению.

- В случае успешного сопряжения на экране устройства "часы" появится соответствующий значок. Если сопряжение выполнить не удастся, на устройстве "часы" отобразится соответствующий значок, а затем начальный экран.

Кнопки и жесты

Кнопки

Действие	Функция
Нажатие кнопки «вверх»	<ul style="list-style-type: none"> • Активация экрана устройства, когда он выключен. • Доступ к списку приложений с рабочего экрана. • Возврат на рабочий экран.

Нажатие и удержание кнопки «вверх»	<ul style="list-style-type: none"> • Включение устройства (часы), когда устройство (часы) выключено. • Открытие экрана перезагрузки или выключения, когда устройство (часы) включено.
Нажатие кнопки «вниз»	Открытие приложения для тренировок. Доступ к заданной вами персонализированной функции.

Функции кнопок в режиме тренировки


Действие	Функция
Нажатие кнопки «вверх»	Блокировка и разблокировка, отключение звука, завершение тренировки
Нажатие кнопки «вниз»	Переключение экранов.
Нажатие и удержание кнопки «вверх»	Завершение тренировки.

Зарядка часы



Зарядка

- 1 Подключите адаптер питания к порту USB Type-C зарядного устройства, затем подключите адаптер питания к электросети.
- 2 Разместите устройство "часы" на зарядном устройстве, убедившись, что контакты на устройстве "часы" и зарядном устройстве совпадают. Дождитесь появления значка зарядки на экране устройства "часы".

-  Рекомендуем вам использовать для зарядки устройства "часы" зарядное устройство Honor или другого производителя, которое соответствует региональным и национальным законам и постановлениям, а также региональным и международным стандартам безопасности. Зарядные устройства и внешние аккумуляторы, которые не соответствуют стандартам безопасности, могут приводить к различным проблемам, например медленной зарядке или перегреву. Используйте их с осторожностью. Рекомендуется приобретать адаптер питания Honor в официальном магазине Honor.
- Следите за тем, чтобы порт для зарядки был сухим и чистым, это поможет избежать короткого замыкания и предотвратить другие риски.

Проверка уровня заряда батареи

Способ 1. Чтобы увидеть уровень заряда батареи, проведите по рабочему экрану сверху вниз.

Способ 2. Подключите устройство "часы" к источнику питания: уровень заряда отобразится на экране.



Способ 3. Уровень заряда батареи можно увидеть на некоторых циферблатах.

Способ 4. Подключите устройство "часы" к приложению Health, откройте это приложение, нажмите **Устройство**, затем название устройства – вы увидите уровень заряда на экране сведений об устройстве.

Тренировка

Начало тренировки


Начало тренировки на устройстве

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Тренировки**.
- 2 Выберите нужную тренировку или курс. Кроме того, вы можете добавить другие режимы тренировки. Для этого проведите вверх по экрану и нажмите **Настроить**.
  Нажмите  в правой части режима тренировки, а затем установите **Цель** и **Напомнить**.
- 3 Нажмите на значок Начать, чтобы приступить к тренировке. (если вы начинаете тренировку на улице, убедитесь, что включено GPS-позиционирование).
- 4 Чтобы завершить тренировку, нажмите верхнюю кнопку и коснитесь значка Остановить или нажмите и удерживайте верхнюю кнопку.

Просмотр записей тренировки на устройстве

Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Записи**.

Выберите запись и просмотрите ее подробные сведения. На устройстве отображаются различные типы данных для разных тренировок.

-  На часах может отображаться до 10 записей тренировок. Когда записей становится больше 10, старые записи перезаписываются.

Автоопределение тренировки


Устройство "часы" может автоматически определять статус тренировки.

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки** > **Настройки тренировки** и включите **Автоопределение активности**.
- 2 После того как эта функция будет включена, устройство будет уведомлять вас о начале тренировки, если оно обнаружит повышенную активность. Вы можете проигнорировать уведомление или нажать кнопку начала тренировки.
 В настоящее время поддерживаются следующие режимы тренировки: ходьба на беговой дорожке, ходьба на улице, бег на беговой дорожке, бег на улице, занятия на эллипсе и занятия на гребном тренажере.


Более 100 режимов тренировок

часы поддерживает более 100 режимов тренировок, вы можете добавлять или удалять их с устройства для простоты использования.

Добавление тренировки


Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Тренировки**. Проведите вверх или вниз, пока не увидите **Настроить** > , нажмите туда и добавьте то, что вам нужно.


Удаление тренировки

Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Тренировки** и  справа от режима тренировки, проведите вниз и нажмите **Удалить** для удаления тренировки.

Использование функции «Тренер по бегу»

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

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Тренировки**, а затем коснитесь его.
- 2 Нажмите на значок  на правой стороне **Бег на улице** а затем включите **Бег с AI**.
- 3 Вернитесь на экран со списком тренировок и нажмите **Бег на улице**.

 На данный момент функция «Тренер по бегу» доступна только для тренировки **Бег на улице**. Чтобы обеспечить правильную работу функции тренера, следует использовать умные часы или браслет Honor.

Курсы бега

В вашем устройстве "часы" содержатся различные курсы бега, которые помогут вам тренироваться и записывать спортивные показатели. Он также может работать с голосовыми командами, чтобы помочь вам закончить курсы, позволяя поддерживать активность в повседневной жизни.


- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Тренировки** > **Курсы бега**.
- 2 Проведите по экрану вверх или вниз для выбора. Выберите курс и следуйте инструкциям на экране, чтобы начать тренировку.

Тренировки

Ваш часы имеет ряд фитнес-курсов, которые могут помочь вам и записывать ваши тренировки и зарядки. Он также может работать с голосовыми командами, чтобы



помочь вам закончить курсы, позволяя поддерживать активность в повседневной жизни.


- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Тренировки > Тренировки**.
- 2 Проведите по экрану вверх или вниз для выбора. Выберите курс и следуйте инструкциям на экране, чтобы начать тренировку.

 Данные функции требуют последней версии приложения Здоровье.


Прыжки на скакалке

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Тренировки**.

- 2 Нажмите **Прыжки на скакалке**, и нажмите  или значок  чтобы выбрать различные пробные режимы.

 Или проведите вверх по экрану и нажмите **Настроить**, чтобы добавить режимы тренировки.

- 3 Нажмите значок Начать для начала прыжков со скакалкой.
- 4 Для завершения прыжков со скакалкой, нажмите верхнюю кнопку и нажмите кнопку Стоп, или нажмите и удерживайте верхнюю кнопку.

 Узнайте о своей физической форме и режиме оценки. Режим будет автоматически останавливаться после 1 минуты.

Просмотр сведений о тренировке

Просмотр сведений о тренировке на устройстве

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Записи**.
- 2 Выберите запись и просмотрите ее подробные сведения. На устройстве отображаются различные типы данных для разных тренировок.

 На браслете отображаются различные типы данных для разных тренировок.

Просмотр записей тренировки в приложении Health

Откройте приложение Здоровье и перейдите **Здоровье > Записи занятий** для подробных данных о тренировках.

Статус тренировки

В приложении «Статус тренировки», установленном на вашем устройстве, отображается статус и динамика вашей физической формы и тренировок за последние семь дней. В нем также имеются функции просмотра и изменения плана тренировки.

Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Статус тренировки**, и проведите вверх по экрану, чтобы просмотреть данные о вашей тренировочной нагрузке и VO_2Max .

- 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_2max .
- Устройство собирает 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_2max . Устройство не отображает статус тренировки, если не получены значения VO_2max .
- Динамика изменения VO_2max 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_2max с интервалом более семи дней.


Запись дневных активностей

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

На устройстве

Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Активность**. В трех кольцах на устройстве отображаются три типа данных: количество шагов, нагрузки умеренной и высокой интенсивности, а также количество активных часов.

- 1  Шаги: 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 (в минутах): Цель по умолчанию – 30 минут. Носимое устройство будет рассчитывать общую длительность ваших нагрузок умеренной и высокой интенсивности на основе вашего темпа и пульса. Для хорошего самочувствия рекомендуется выполнять пять 30-минутных серий упражнений с умеренной интенсивностью в неделю.

- 3**  **Активные часы:** 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. Длительное нахождение в сидячем положении вредит вашему здоровью. Рекомендуется подниматься на ноги раз в час и проводить активно как минимум 12 часов каждый день.

В приложении Health

Убедитесь, что устройство "часы" подключено к приложению - тогда вы сможете просматривать записи об активности на рабочем экране приложения.


Обратный маршрут

Если вы начинаете тренировку на улице, включив функцию Обратный маршрут, устройство "часы" будет записывать ваши перемещения и предоставлять возможности навигации. Используя эту функцию, вы сможете вернуться туда, откуда начали маршрут, или в промежуточную точку на вашем пути.

- 1** Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Тренировки** и нажмите на этот параметр. Начните индивидуальную тренировку на улице.
- 2** Проведите по экрану влево и выберите **Обратный маршрут** или **По прямой** до начальной точки. Если на экране нет параметров Обратный маршрут и Прямая линия, коснитесь экрана, чтобы они появились.

Мониторинг пульса

Для поддержки нашей технологии TruSeen™ 5.0+ мы реализовали обновленный модуль измерения пульса, который содержит восемь расположенных по кругу фотодиодов и два набора источников освещения. В сочетании с изогнутой стеклянной линзой, которая обеспечивает удобство ношения, этот модуль значительно снижает внешние помехи; был обновлен алгоритм на базе ИИ – теперь он эффективнее фильтрует шум, что позволяет точнее отслеживать показатели пульса даже во время интенсивных тренировок и улучшить точность получаемых данных о состоянии здоровья.

-  • Чтобы измерение пульса было более точным, носите устройство правильно и затягивайте ремешок. Убедитесь, что устройство надежно закреплено на запястье. Убедитесь, что корпус устройства непосредственно соприкасается с кожей.

Постоянный мониторинг пульса

Если эта функция включена, устройство постоянно измеряет ваш пульс в режиме реального времени. Вы можете просмотреть графики своего пульса в приложении Health.

- 1 Откройте приложение Здоровье и перейдите на экран сведений об устройстве.
- 2 Откройте **Оповещение о здоровье** > **Постоянное измерение сердечного ритма** и включите параметр **Постоянное измерение сердечного ритма** в приложении Health. Когда функция будет включена, устройство сможет измерять ваш пульс в режиме реального времени.

Однократное измерение пульса

- 1 Откройте приложение Здоровье и перейдите на экран сведений об устройстве.
- 2 Откройте **Оповещение о здоровье** и отключите параметр **Постоянное измерение сердечного ритма**.
- 3 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Пульс**. Устройство начнет измерять ваш текущий пульс.

Измерение пульса во время тренировки


Во время тренировки часы показывает ваш пульс и его зону в режиме реального времени. Для повышения эффективности тренировок рекомендуется подбирать физическую нагрузку на основе своей зоны пульса.

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Тренировки**.
- 2 Выберите нужную тренировку или курс.
- 3 Нажмите на значок Начать, чтобы приступить к тренировке. На часах будет показываться ваш пульс, а также скорость и время тренировки.

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.

- 1 Откройте приложение Здоровье и перейдите на экран сведений об устройстве.
- 2 Включите параметр **Постоянное измерение сердечного ритма** в приложении Health. Когда функция будет включена, устройство сможет измерять ваш пульс в состоянии покоя.

-  • Если на экране вместо данных пульса в покое отображается прочерк (--), значит устройству не удалось измерить пульс в покое.
 - В таком случае 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 утреннего пробуждения.


Уведомления, связанные с пульсом

Если вы включите **Уведомление о высоком пульсе** и **Уведомление о низком пульсе** для пульса в покое, то, если ваш пульс в покое будет превышать заданное пороговое значение дольше 10 минут в то время, когда вы не выполняете упражнения, вы будете получать предупреждение.

- 1 Откройте приложение Здоровье и перейдите на экран сведений об устройстве.
- 2 Откройте **Оповещение о здоровье** и включите параметр **Постоянное измерение сердечного ритма**.
- 3 Установите пороговое значение пульса, и вы будете получать предупреждение, если ваш пульс в покое будет выше или ниже заданного порогового значения на протяжении более 10 минут в то время, когда вы не выполняете упражнения.

Предупреждение о пороговом значении пульса

Если во время тренировки с устройством ваш пульс будет превышать верхнее пороговое значение дольше 60 секунд, устройство завибрирует, чтобы предупредить вас. Чтобы просмотреть и настроить пороговое значение пульса, выполните следующие действия.

Откройте приложение Здоровье и перейдите **Тренировка** >  > **Настройки пульса во время тренировки**, а затем выберите нужное пороговое значение и зоны пульса.

Измерение уровня кислорода в крови (SpO2)

- i Чтобы точно измерять уровень кислорода в крови, правильно наденьте часы и затяните ремешок. Убедитесь, что модуль мониторинга находится в непосредственном контакте с вашей кожей.

Однократное измерение уровня кислорода в крови

- 1** Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **SpO2**.
- 2** Нажмите **Измерить**. Не двигайтесь во время измерения SpO2.

Автоматическое измерение уровня кислорода в крови

- 1** Откройте приложение Здоровье и перейдите на экран сведений об устройстве.
- 2** Откройте **Оповещение о здоровье > Непрерывное измерение уровня кислорода** и включите **Автоматически отслеживать уровень кислорода в крови**. Устройство будет автоматически измерять и записывать уровень кислорода в крови, когда вы не двигаетесь.
- 3** Нажмите **Уведомление о падении уровня кислорода в крови ниже предельного**, чтобы задать минимальное предельное значение уровня кислорода в крови. Если измеряемый уровень опустится ниже этого значения, вы получите предупреждение (если вы спите, предупреждения не отправляются).

- i • Параметр **Непрерывное измерение уровня кислорода** поддерживается только на устройствах HONOR Watch GS 3.
 - Это устройство не является медицинским прибором, поэтому полученные им данные и результаты мониторинга можно использовать только для справки, а не в целях диагностики и лечения.
 - Для работы этих функций требуется новейшая версия приложения Health. Кроме того, они доступны не во всех странах и регионах.

Проверка уровня стресса


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

Проверка вашего уровня стресса

- Для однократной проверки уровня стресса выполните следующие действия. Откройте приложение Здоровье и перейдите **Давление** затем **Измерение уровня стресса**. 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 Здоровье и перейдите на экран сведений об устройстве. Затем нажмите на название вашего устройства, перейдите в **Оповещение о здоровье**, включите **Определение давления** и следуйте инструкциям на экране для калибровки уровня стресса. Периодические проверки стресса начнутся автоматически, когда вы правильно носите часы.

Просмотр данных стресса

- Для просмотра данных стресса на устройстве выполните следующие действия: Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Стресс**, и нажмите на него для просмотра графика изменения стресса, включая шкалу стресса, ваш уровень стресса и интервалы стресса.
- Для просмотра данных стресса в приложении Health выполните следующие действия. Откройте приложение Здоровье и перейдите **Давление** для просмотра вашего последнего уровня стресса, а также дневного, недельного, месячного и годового графиков стресса и соответствующих рекомендаций.
-  В процессе измерения уровня стресса устройство должно быть правильно надето и находиться неподвижном положении. При частых перемещениях запястья и во время тренировки устройство не сможет точно измерить уровень стресса. В этом случае оно не будет выполнять измерение.
 - Это устройство не является медицинским прибором, поэтому полученные им данные и результаты мониторинга можно использовать только для справки, а не в целях диагностики и лечения.

Дыхательные упражнения


Дыхательные упражнения могут помочь вам расслабиться и улучшить настроение на работе и в повседневной жизни.

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Дыхательные упражнения**.
- 2 Выберите продолжительность и ритм, нажмите на значок дыхательных упражнений на экране и следуйте инструкциям для выполнения дыхательных упражнений. После завершения упражнений на экране отобразятся данные эффективности, пульс до упражнений, длительность упражнений и оценка выполнения упражнений.

Напоминание о необходимости движения

- 1 Откройте приложение Здоровье и перейдите на экран сведений об устройстве.
- 2 Нажмите **Оповещение о здоровье** и включите **Напоминание об активности**. Когда параметр **Напоминание об активности** включен, устройство будет отслеживать вашу активность периодами в течение дня (период по умолчанию: 1

час). Если в течение заданного времени вы оставались неподвижны, устройство завибрирует и его экран включится, чтобы сообщить вам об этом.



-  Устройство не будет вибрировать и напоминать вам о необходимости движения, если на нем включен режим **Не беспокоить**.
- Устройство не будет вибрировать, если определит, что вы спите.
- Напоминания о необходимости движения отправляются только в периоды с 8:00 до 12:00 и с 14:30 до 21:00.


Секретарь

Воспроизведение музыки



Добавление песен



Для использования этой функции убедитесь, что часы подключен к телефону.

- 1 Откройте приложение Здоровье и перейдите на экран сведений об устройстве.
- 2 Нажмите **Музыка** > **Управление музыкой** >  и выберите нужную музыку из списка
- 3 Нажмите  в верхнем правом углу экрана.

-  • Музыку можно воспроизводить через сторонние приложения социальных сетей. На само устройство можно добавлять только файлы в формате MP3, AAC (LC-AAC), WAV, FLAC и APE .


Управление воспроизведением музыки на вашем устройстве


- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Музыка**.
- 2 Нажмите  > **Часы**.
- 3 Проведите вправо по экрану, чтобы вернуться на предыдущий экран, нажмите , чтобы воспроизвести музыку.


-  • На экране воспроизведения музыки на вашем устройстве 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 музыки. Нажмите на значок  в правом нижнем углу экрана, чтобы удалить композицию. Подключите устройство к Bluetooth-наушникам. Управляйте воспроизведением музыки на вашем устройстве или на телефоне.

Управление воспроизведением музыки на вашем телефоне

часы можно использовать для управления воспроизведением музыки в сторонних музыкальных приложениях на телефоне.

- 1 На экране сведений об устройстве в приложении Здоровье перейдите **Музыка** и включите **Часы управляют музыкой на телефоне**.
- 2 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Музыка** и нажмите  > **Телефон**.

3 Нажмите  для управления музыкой на телефоне.

-  • Вы можете проверить количество оставшегося места на устройстве в приложении Здоровье перейдя в **Устройство > Музыка > Управление музыкой**.
- Для использования этой функции убедитесь, что ваш часы подключен к телефону и что приложение Здоровье работает в фоновом режиме.

Прогноз погоды

Включение прогнозов погоды

На экране сведений об устройстве в приложении Здоровье перейдите **Погода** и выберите единицу измерения температуры (°C или °F).

Просмотр прогнозов погоды

Способ 1: в карточке Погода

Проводите по экрану вправо, пока не появится карточка Погода. Здесь вы найдете сведения о вашем местоположении, погодных условиях, температуре и качестве воздуха.

Способ 2: на циферблате часов

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 3: в приложении Погода


Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Погода** и нажмите на этот параметр. Вы сможете просматривать сведения о вашем местоположении, погодных условиях, температуре и качестве воздуха. Проводите по экрану вверх или вниз, чтобы посмотреть информацию о погоде на неделю.

Принятие или отклонение вызова на устройстве


При поступлении входящего вызова на экране устройства "часы" появится телефонный номер или имя вызывающего абонента. Вы можете отклонить вызов.

Принятие входящего вызова

Чтобы принять вызов, нажмите на экране .

-  • Вы можете изменять громкость вызова, поворачивая верхнюю кнопку. Чтобы отключить звук, нажмите на значок Отключить звук.

Отклонение вызова

Чтобы завершить вызов, нажмите  на экране или нажмите и удерживайте верхнюю кнопку на часах.




Ответ сообщением

Если вам неудобно разговаривать, проведите по экрану вверх и выберите ответное сообщение, которое хотите отправить, а затем нажмите **Отправить**. Вызов будет автоматически сброшен, а сообщение отправлено.

Входящий вызов

- Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Контакты** и нажмите часто используемые контакты, чтобы позвонить по номеру контакта, сохраненному на устройстве.
- Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Вызовы** и нажмите на контакт в списке приложений устройства, чтобы позвонить по номеру контакта, сохраненному на устройстве.

Установка часто используемых контактов

- 1 На экране сведений об устройстве в приложении Здоровье перейдите **Популярные контакты**.
- 2 На экране Часто используемые контакты:
 - Нажмите , чтобы отобразить список контактов телефона/планшета, а затем выберите контакты, которые хотите добавить.
 - Нажмите , чтобы отсортировать добавленные контакты.
 - Нажмите , чтобы удалить добавленный контакт.


Настройка входящего вызова

- Чтобы изменить громкость вызова, нажимайте кнопки.
- Чтобы отключить звук, нажмите на значок Отключить звук.
- Чтобы прекратить вибрацию устройства во время входящего вызова, нажмите верхнюю кнопку.

Просмотр уведомлений и чтение и удаление сообщений

После включения уведомлений все сообщения с уведомлениями, отображаемые в строке состояния вашего телефона будут синхронизированы с вашим часы.

Уведомления от следующих приложений можно синхронизировать с часы: «Сообщения», «Эл. почта», «Календарь» и некоторые сторонние приложения социальных сетей, .


- **Включение уведомлений о сообщениях:** На экране сведений об устройстве в приложении Здоровье перейдите **Уведомления** и включите переключатель. Нажмите на Приложения и включите переключатели напротив приложений, уведомления которых вы хотите получать.
 - **Просмотр непрочитанных сообщений:** Ваш часы будет вибрировать для уведомления вас о новых сообщениях в строке состояния вашего телефона/планшета. Непрочитанные сообщения можно посмотреть на вашем устройстве. Для их просмотра проведите вверх на рабочем экране, чтобы открыть центр непрочитанных сообщений. На вашем устройстве может храниться не более 10 непрочитанных сообщений. При превышении этого количества предыдущие непрочитанные сообщения будут заменяться новыми.
 - **Удаление непрочитанных сообщений:** Проведите вправо по сообщению для удаления или нажмите **Очистить** внизу списка, чтобы удалить все непрочитанные сообщения.
-  • Если вы используете режим Не беспокоить, режим сна, не носите устройство или выполняете тренировку, устройство может получать сообщения, но не будет показывать push-уведомления.
- Сообщения, просмотренные на вашем телефоне будут одновременно удаляться с вашего часы.
 - Когда приложение Здоровье подключено к вашему устройству через Bluetooth, уведомления, отображаемые в строке состояния вашего телефона/планшета будут показаны на вашем устройстве. Уведомления, не отображаемые в строке состояния не будут показаны на вашем часы.

Режим "Не беспокоить"

Способ 1: Чтобы включить или отключить этот режим, проведите по экрану часов

сверху вниз и нажмите  .

Способ 2: Чтобы включить или отключить этот режим, откройте **Настройки > Не беспокоить**.

-  После того как вы активируете режим **Не беспокоить**, входящие вызовы и уведомления будут отключены: устройство "часы" не будет вибрировать при поступлении вызовов и уведомлений, а экран не будет включаться, когда вы будете поднимать руку.


Подключение Bluetooth-наушников

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки** > **Наушники**.
- 2 Ваше устройство автоматически выполнит поиск Bluetooth-наушников для сопряжения. Нажмите на имя наушников и выполните сопряжение, следуя инструкциям на экране.

Компас

Приложение «Компас» отображает направление долготу и широту ваших часов, помогая вам узнать свое положение в незнакомой обстановке, при походах и путешествиях.



Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Компас**, нажмите на него, а затем следуйте инструкциям на экране для калибровки. После завершения калибровки на экране устройства отобразится диск компаса.

-  Во время калибровки избегайте источников магнитных полей, таких как телефоны, планшеты и компьютеры. Иначе это может повлиять на точность калибровки.

Использование секундомера

часы поддерживает обычный и отдельный режимы секундомера, помогая вам в активностях, где требуется точное измерение времени, например в спорте и соревнованиях.

Установка секундомера

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Секундомер**.
- 2 Нажмите  чтобы запустить секундомер. Нажмите , чтобы запустить отдельный секундомер.


Приостановка и сброс секундомера

Нажмите  для приостановки и  для сброса секундомера.


Использование таймера

Устройство "часы" поддерживает использование быстрых таймеров с предварительно заданной длительностью и настраиваемых таймеров, которые помогут вам выполнять задачи за определенное время.

Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Таймер**. Выберите длительность или проведите по экрану вверх и нажмите

Настроить. Чтобы запустить секундомер, нажмите на значок .

Чтобы приостановить отсчет, нажмите , а чтобы сбросить таймер – .


Когда отсчет таймера завершится, часы завибрируют. Чтобы выйти, нажмите ,


а чтобы повторить последний быстрый таймер нажмите .

 Чтобы продолжить работу таймера в фоновом режиме, проведите по экрану устройства вправо.



Настройка будильников

Настройка будильников на устройстве



- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Будильник** нажмите, а затем нажмите , чтобы добавить будильник.
- 2 Задайте время срабатывания и цикл повтора, затем нажмите **ОК**.
- 3 Нажмите на будильник, чтобы изменить время срабатывания, цикл повтора или удалить его. Удалять можно только напоминания о событиях.

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

Установка будильника в приложении Здоровье

- 1 На экране сведений об устройстве в приложении Здоровье перейдите **Будильник** > .
- 2 Настройте время срабатывания будильника, название, и цикл повтора.
- 3 Нажмите на значок  в правом верхнем углу, чтобы сохранить настройки.
- 4 Проведите по рабочему экрану вниз и убедитесь, что настройки будильника синхронизировались с устройством.
- 5 Настройте время срабатывания будильника и цикл повтора.

 • Вы можете настроить не более пяти о событиях.

- При срабатывании будильника нажмите  на экране часов, а затем нажмите верхнюю кнопку или проведите по экрану часов вправо, чтобы отложить сигнал на 10 минут. Чтобы выключить сигнал будильника, нажмите  на экране часов или нажмите и удерживайте верхнюю кнопку.

Давление

Барометр устройства "часы" автоматически измеряет высоту над уровнем моря и атмосферное давление в текущем местоположении, а также отображает эти данные за текущий день в виде графика.

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Барометр**, и нажмите на этот параметр, чтобы посмотреть высоту над уровнем моря и атмосферное давление в текущем местоположении, а также график, показывающий изменение атмосферных показателей за текущий день.
- 2 Проведите вверх или вниз, чтобы посмотреть показания высотомера и значение атмосферного давления соответственно.

Альтиметр:

Диапазон показаний высотомера: от -800 до 8800 метров.

Барометр:

Диапазон измерения атмосферного давления: от 300 до 1100 гПа.

Фонарик

Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Фонарик**, а затем нажмите на него для включения фонарика. Нажмите на экран, чтобы выключить фонарик. Чтобы включить его снова, нажмите на экран еще раз. Чтобы завершить работу фонарика, проведите по экрану устройства вправо.

Поиск телефона при помощи вашего устройства

Проведите вниз на циферблате часов, чтобы открыть меню быстрого доступа и нажмите



. Или Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **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 устройства или разблокируйте экран телефона.

 Данная функция работает, только когда часы подключены к телефону.

Дополнительная информация


Управление циферблатами

Магазин циферблатов предлагает широкий выбор циферблатов на ваш выбор. Для загрузки или удаления циферблатов обновите часы и приложение Здоровье до последней версии. Загружайте и устанавливайте еще больше интересных циферблатов следующим способом.

Смена циферблата на вашем устройстве

- Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки > Циферблаты и карты > Циферблат**. Проведите влево или вправо, чтобы выбрать желаемый циферблат для установки.




Некоторые циферблаты можно настраивать. Вы можете нажать  под циферблатом, чтобы настроить отображаемую информацию.

Установка и изменение циферблата на телефоне

- 1 На экране сведений об устройстве в приложении Здоровье перейдите **Магазин циферблатов > Все циферблаты**.
- 2 Выберите циферблат.
 - Если циферблат не установлен, нажмите **Установить**. После завершения установки ваши часы будут автоматически использовать новый циферблат.
 - Если циферблат был установлен, нажмите **Установить в качестве циферблата**, чтобы использовать выбранный циферблат.


Удаление циферблата

- 1 На экране сведений об устройстве в приложении Здоровье перейдите **Магазин циферблатов > Все циферблаты**.
- 2 Нажмите **Я > Изменить**, выберите установленный циферблат и нажмите  в углу для его удаления.





- Для загрузки или удаления циферблатов обновите ваше устройство и приложение Здоровье до последней версии.
- В некоторых странах и регионах загрузка и удаление циферблатов может быть недоступна. За дополнительной информацией обращайтесь на горячую линию Honor.
- После удаления циферблата вам не придется покупать его повторно в магазине циферблатов. Вам будет нужно только заново его установить.

Настройка собственных циферблатов


 Прежде чем использовать эту функцию, обновите приложение Health и систему устройства до последней версии.

Выбор собственных циферблатов

- 1 На экране сведений об устройстве в приложении Здоровье перейдите **Магазин циферблатов > Все циферблаты > Я > Альбом**, чтобы открыть экран Собственные настройки.
 - 2 Нажмите  и выберите нужное изображение.
 - 3 Затем нажмите **СОХРАНИТЬ**. В качестве циферблата на часах появится выбранное вами фото.
-  В качестве циферблата можно использовать только неподвижные изображения. Ограничений по формату файлов нет

Настройки постоянного отображения

Как только вы установите циферблат для ожидания, его экран будет оставаться включенным, когда устройство переходит в режим ожидания.

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки > Циферблаты и карты > Заставка**.
- 2 Проведите влево или вправо по экрану, чтобы выбрать циферблат и нажмите .


Настройки звука

Настройка громкости звонка

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки > Звуки > Громкость**.
- 2 Чтобы изменить громкость звонка, проводите вверх или вниз по экрану.

Отключение и включение звука

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки > Звуки**.
- 2 Включите **Режим Без звука**.

 Если включен параметр **Режим Без звука**, устройство будет только вибрировать при поступлении вызовов или сообщений. В остальных случаях при поступлении вызова или сообщения устройство будет включать мелодию и вибрацию.

Настройка силы вибрации

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки > Вибрация**.
- 2 Проведите по экрану вверх или вниз, а затем выберите **Сильно** или **Слабо**. Устройство автоматически вернется к предыдущему экрану и завибрирует с выбранной вами силой.

Настройка функции нижней кнопки

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки > Ниж. кнопка**.
- 2 Выберите приложение и настройте функцию нижней кнопки. Настроив функцию, вернитесь на рабочий экран и нажмите нижнюю кнопку, чтобы открыть текущее приложение. Если функция не настроена, по умолчанию откроется приложение "**Тренировки**".

Блокировка и разблокировка устройства

Вы можете установить PIN-код на часах для большей защиты. После установки PIN-кода и включения автоблокировки вам потребуется ввести PIN-код, разблокировать часы и войти на рабочий экран.

Настройка PIN-кода

- 1 Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки > PIN-код > Включить PIN-код**, и следуйте инструкциям на экране, чтобы установить PIN-код.
- 2 Проведите вниз на рабочем экране устройства, перейдите в **Настройки > PIN-код** и включите **Автоблокировка**.

 Если вы забыли PIN-код, вам придется восстановить устройство до заводских настроек.

Отключение PIN-кода

Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки > PIN-код > Выключить PIN-код**, и следуйте инструкциям на экране, чтобы отключить PIN-код.

Смена PIN-кода

Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки > PIN-код > Изменить PIN-код**, и следуйте инструкциям на экране, чтобы сменить PIN-код.

Забыл PIN-код

Если вы забыли PIN-код, восстановите устройство до заводских настроек и повторите попытку. Как только вы восстановите устройство до заводских настроек, все данные будут удалены, так что будьте внимательны.

Просмотр информации часы

Просмотр имени устройства

- Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки > Сведения. Устройство** – имя вашего устройства.
- Либо откройте приложение Здоровье и нажмите **Устройство**, а затем нажмите на имя своего устройства, чтобы посмотреть имя подключенного часы.

Просмотр MAC-адреса

Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки > Сведения** для просмотра MAC-адреса вашего часы.

Просмотр серийного номера (SN)

Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки > Сведения** для просмотра серийного номера вашего часы

Просмотр названия модели

- Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки > Сведения** для просмотра названия модели вашего часы.
- Выгравированные лазером символы после слова «МОДЕЛЬ» на задней стороне устройства – это название модели.

Просмотр номера версии

- Находясь на рабочем экране, нажмите кнопку «вверх» и проводите по экрану, пока не найдете **Настройки > Сведения** для просмотра номера версии вашего часы.
- Откройте приложение Здоровье и перейдите на экран сведений об устройстве. Нажмите **Обновление ПО** для просмотра номера версии вашего часы.