

Содержание

Начало работы

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

Активный отдых на открытом воздухе

Термины дайвинга	7
етров дайвинга	10
Инструменты для дайвинга	12
Дайвинг	15
Экспедиция	27
Функция обратного маршрута	30
Синхронизация маршрута тренировки	30
Барометр	31

Дополнительные функции

Настройка циферблатов	32
Циферблат с изображением из Галереи	32
HUAWEI Assistant-TODAY	33
Управление приложениями	33
Управление сообщениями	34
Голосовые Bluetooth-вызовы	36
Удаленная съемка	37
Управление воспроизведением музыки	37
Будильники	39
Голосовой помощник	39
Функция поиска телефона	40
Поиск устройства с помощью телефона	41
Режим Не беспокоить	41

Мониторинг состояния здоровья

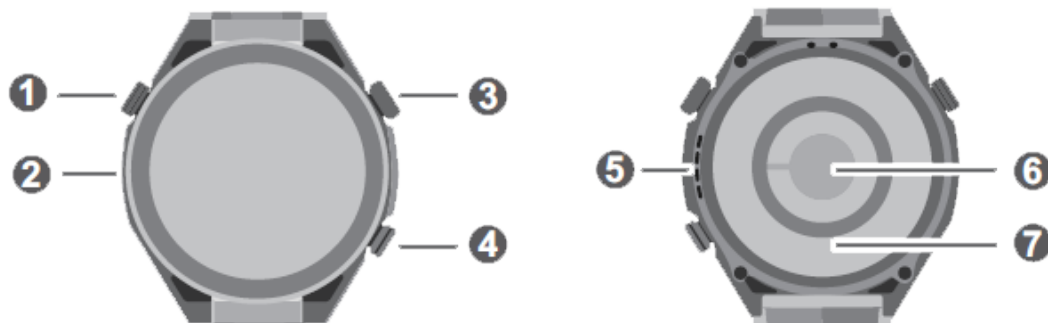
Эмоциональное состояние	42
Мониторинг сна	43
Кольца активности	45
Анализ пульсовой волны и аритмии	46
Снятие ЭКГ	47
Измерение SpO ₂	48
Измерение пульса	49

Измерение температуры тела	52
Календарь цикла	53
Тренировки	
Запуск тренировки	55
Отображение данных на экране тренировки	56
Кроссовый бег	56
Гольф	57
Данные счетной карточки	59
Статистика техники игры	62
Данные свинга в гольфе	63
Сведения гольф-поля	63
Использование офлайн-карт	67
Бег с функцией Умный помощник	68
Персонализация планов беговых тренировок	68
Статус тренировки	69
Записи тренировок	70
Автоопределение статуса тренировки	70
Дополнительная информация	
Экран недавно использованных приложений	72
Зарядка	72
Сопряжение с аксессуарами для велосипеда	73
Сопряжение с HUAWEI S-TAG	74
Подключение Bluetooth-наушников	75
Функция Заставка (AOD)	75
Звуки и вибрация	75
Экран и яркость	76
Обновление	77
Уровень водонепроницаемости и пыленепроницаемости носимых устройств и сценарии их использования	77

Начало работы



Внешний вид

Внешний вид устройства





❶	Кнопка помощи
❷	Микрофон
❸	Верхняя кнопка
❹	Нижняя кнопка
❺	Динамик
❻	Пульсометр
❼	Область зарядки

Сопряжение с телефоном на базе EMUI




- 1 Установите приложение **Huawei Health** (Здоровье) ()
Если вы уже установили приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Проверка обновлений** и обновите его до последней версии.
- 2 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Я > Войти в аккаунт HUAWEI**.
Если у вас нет аккаунта HUAWEI, зарегистрируйте его, а затем выполните вход в него.
 Рекомендуется использовать аккаунт взрослого, чтобы обеспечить успешное сопряжение носимого устройства и телефона и подключение между ними.
- 3 Включите носимое устройство, выберите язык и начните сопряжение.
- 4 Поместите носимое устройство рядом с телефоном. В приложении **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и нажмите **Добавить устройство**. В результатах поиска найдите ваше носимое устройство и нажмите **Подключить**. Вы также можете нажать **Сканировать**, чтобы выполнить сопряжение, отсканировав QR-код, отображаемый на экране носимого устройства.
- 5 Когда сообщение «Синхронизация по Bluetooth» отобразится на экране приложения **Huawei Health** (Здоровье), нажмите на опцию **Разрешить**.



- 6 После появления на экране носимого устройства запроса на сопряжение нажмите ✓ и следуйте инструкциям на экране телефона, чтобы выполнить сопряжение.

Сопряжение с телефоном на базе Android

- 1 Установите приложение **Huawei Health** (Здоровье) ().
Если вы уже установили приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Проверка обновлений** и обновите его до последней версии.
- 2 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Я > Войти в аккаунт HUAWEI**.
Если у вас нет аккаунта HUAWEI, зарегистрируйте его, а затем выполните вход в него.
 Рекомендуется использовать аккаунт взрослого, чтобы обеспечить успешное сопряжение носимого устройства и телефона и подключение между ними.
- 3 Включите носимое устройство, выберите язык и начните сопряжение.
- 4 Поместите носимое устройство рядом с телефоном. В приложении **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на значок · · в правом верхнем углу экрана и нажмите **Добавить устройство**. В результатах поиска найдите ваше носимое устройство и нажмите **Подключить**. Вы также можете нажать **Сканировать**, чтобы выполнить сопряжение, отсканировав QR-код, отображаемый на экране носимого устройства.
- 5 После появления на экране носимого устройства запроса на сопряжение нажмите ✓ и следуйте инструкциям на экране телефона, чтобы выполнить сопряжение.
- 6 Выберите **Настройки** и настройте параметры защиты соединения с часами или браслетом, чтобы обеспечить более стабильное соединение между вашим устройством и приложением **Huawei Health** (Здоровье). Это поможет улучшить работу функции отправки push-уведомлений о новых сообщениях и входящих вызовах с вашего телефона.

Сопряжение с iPhone


- 1 Установите приложение **HUAWEI Health** (Здоровье) ().
Если на вашем телефоне установлено данное приложение, обновите его до последней версии.
Если вы еще не установили данное приложение, перейдите в **App Store**, выполните поиск по запросу «**HUAWEI Health**», загрузите и установите приложение.
 Приложение доступно только для ОС iOS 13.0 и выше.
- 2 Перейдите в приложение **HUAWEI Health** (Здоровье) > **Я > Войти в аккаунт HUAWEI**. Если у вас нет аккаунта HUAWEI, зарегистрируйте его, а затем выполните вход в него.
 Рекомендуется использовать аккаунт взрослого, чтобы обеспечить успешное сопряжение носимого устройства и телефона и подключение между ними.
- 3 Включите носимое устройство, выберите язык и начните сопряжение.


- 4 Поместите носимое устройство рядом с телефоном. В приложении **HUAWEI Health** (Здоровье) нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и нажмите **Добавить устройство**. В результатах поиска найдите ваше носимое устройство и нажмите **Подключить**. Вы также можете нажать **Сканировать**, чтобы выполнить сопряжение, отсканировав QR-код, отображаемый на экране носимого устройства.
- 5 Когда на носимом устройстве отобразится запрос на сопряжение, нажмите . Когда в приложении **HUAWEI Health** (Здоровье) отобразится всплывающее окно с уведомлением о Bluetooth-сопряжении, нажмите **Сопрячь**. Появится другое сообщение с просьбой предоставить право отображения уведомлений телефона на носимом устройстве. Нажмите **Разрешить** и следуйте инструкциям на экране.
- 6 Подождите несколько секунд, пока на экране приложения **HUAWEI Health** (Здоровье) не появится уведомление о том, что сопряжение успешно выполнено. Если происходит сбой сопряжения, выберите **Настройки > Bluetooth** на телефоне, подключитесь к нужному устройству и повторите попытку сопряжения.
- 7 Убедитесь, что приложение **HUAWEI Health** (Здоровье) работает в фоновом режиме (не проводите по нему вверх, чтобы закрыть его), чтобы обеспечить более стабильное подключение вашего устройства к приложению **HUAWEI Health** (Здоровье). Это поможет улучшить работу функции отправки push-уведомлений о новых сообщениях и входящих вызовах с вашего телефона.

Кнопки и управление касаниями

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


Верхняя кнопка

-  Действия во время выполнения вызовов отличаются от действий во время тренировки.

Действие	Функция
Поворот	<ul style="list-style-type: none"> • В режиме Сетка: увеличение и уменьшение масштаба значков и названий приложений на экране списка приложений. • В режиме Список: перемещение вверх и вниз по экрану списка приложений или по экрану сведений. • В приложении: перемещение вверх или вниз по экрану. <p> Для перехода в режим отображения Сетка или Список выберите Настройки > Циферблат и рабочий экран > Рабочий экран и нажмите Сетка или Список.</p>

Действие	Функция
Нажатие	<ul style="list-style-type: none"> • Когда экран выключен: включение экрана. • Когда отображается рабочий экран: переход к списку приложений. • Когда отображается другой экран: возврат на рабочий экран. • Выключение звука сигнала входящего Bluetooth-вызова.
Двойное нажатие	Когда экран включен: переход к экрану недавних задач для просмотра списка всех запущенных приложений.
Нажатие и удержание	<ul style="list-style-type: none"> • Включение часов. • Переход на экран перезагрузки или выключения. • Принудительная перезагрузка часов при удержании кнопки в течение минимум 12 секунд.

Нижняя кнопка

Действие	Функция
Нажатие	<p>Открытие приложения Тренировки по умолчанию. Вы также можете настроить действия, выполняемые при нажатии на нижнюю кнопку. Для этого выполните следующие действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в Настройки > Ниж. кнопка. 2 Выберите приложение, которое будет открываться при нажатии этой кнопки. После завершения настройки функции кнопки вернитесь на рабочий экран и нажмите на нижнюю кнопку, чтобы открыть настроенное приложение.
Нажатие и удержание	<p>Поддержка снятия ЭКГ. Для этого нажмите и удерживайте нижнюю кнопку, в которую интегрирован электрод.</p> <p> Во время измерения не двигайтесь, не разговаривайте и дышите ровно. Держите палец на электроде (интегрированном в нижнюю кнопку), корректно расположив его, но не надавливайте на него слишком сильно.</p>
Нажатие и удержание	Активация голосового помощника.

Быстрый доступ

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

Кнопка помощи

Действие	Функция
Нажатие	<ul style="list-style-type: none"> • Когда отображается рабочий экран: переход к режиму Экспедиция. • Во время погружения: переключение или редактирование выбора типа газа, сброс средней глубины или завершение погружения.


Управление жестами касания

Действие	Функция
Нажатие	Выбор и подтверждение выбора.
Нажатие и удержание	Рабочий экран: открытие экрана редактирования циферблатов. Карточка функции: доступ к экрану управления карточками.
Проведение вверх	Рабочий экран: отображение уведомлений.
Проведение вниз	<p>Рабочий экран: отображение меню значков быстрого доступа и строки состояния.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вы можете включить или выключить режим Не беспокоить и Сон в меню быстрого доступа. • Вы можете посмотреть оставшийся уровень заряда батареи и статус Bluetooth-подключения в строке состояния.
Проведение влево	Рабочий экран: доступ к персональным карточкам функций.
Проведение вправо	<p>Рабочий экран: переход к экрану HUAWEI Assistant·TODAY.</p> <p>Экран любого приложения: возврат к предыдущему экрану.</p>


Настройка карточек

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

Добавление карточки


- 1 Проведите влево по рабочему экрану часов, чтобы перейти к карточкам. Нажмите на любую карточку и удерживайте ее, чтобы перейти на экран редактирования карточки.
- 2 Нажмите на значок  и выберите нужную карточку.
- 3 Затем проведите влево или вправо по рабочему экрану устройства, чтобы посмотреть добавленные карточки.

Редактирование комбинации карточек

- 1 Проведите влево по рабочему экрану часов, чтобы перейти к карточкам. Нажмите на любую карточку и удерживайте ее, чтобы перейти на экран редактирования карточки.
- 2 Вы можете заменить компонент, проведя влево или вправо по карточке и нажав **Настроить** внизу карточки.
 -  • Компоненты комбинаций карточек могут быть только заменены, но не удалены.
 - Чтобы добавить пользовательский режим тренировки как карточку функции, сначала добавьте этот режим в список режимов в приложении Тренировка.

Перемещение или удаление карточки

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

- Чтобы переместить карточку, нажмите и удерживайте ее, затем перетащите ее в нужное место.
- Чтобы удалить карточку, нажмите на значок  внизу карточки, затем нажмите **Удалить**.

Активный отдых на открытом воздухе

Термины дайвинга

Газ


Перед погружением проверьте или установите концентрацию газа в баллоне. Концентрация газа — очень важный параметр во время дайвинга, который используется в алгоритме декомпрессии. Для рекреационного дайвинга необходимо настроить только процент содержания кислорода. Для технического дайвинга необходимо настроить процент содержания кислорода и гелия, на основе которого устройство вычислит процент содержания азота.

Тип воды

Плотность морской воды отличается от плотности пресной воды. Чем выше плотность воды, тем выше будет давление на определенной глубине. Поэтому глубина, отображаемая на часах, может отличаться в зависимости от типа воды. Настройка типа воды перед погружением поможет часам более точно рассчитать глубину.

Градиент-фактор

Градиент-фактор (GF) — важный параметр, который используется в алгоритме декомпрессии. Градиент-фактор выражен в двух отдельных значениях: низкий градиент-фактор и высокий градиент-фактор. Например, 30/70. Чем ниже значение низкого градиент-фактора, тем больше будет глубина остановки. Чем ниже значение высокого градиент-фактора, тем более длительной будет декомпрессионная остановка. Значение градиент-фактора по умолчанию зависит от режима дайвинга. Градиент-фактор для рекреационного дайвинга по умолчанию составляет 40/85. Для технического дайвинга используется более консервативный градиент-фактор — 30/70.

 Не рекомендуется изменять градиент-фактор, установленный по умолчанию, если вы не понимаете, как он работает и как он может повлиять на расчет декомпрессии.

Парциальное давление кислорода

Парциальное давление кислорода (PO₂) — давление кислорода, входящего в состав газовой смеси, равное атмосферному давлению на текущей глубине (кратной атмосферному давлению), умноженному на процент содержания кислорода.

1. Максимальное парциальное давление при компрессии — максимальный лимит парциального давления кислорода при погружении. Часы оповестят вас при достижении лимита. Это значение также используется для вычисления максимальной рабочей глубины.


2. Максимально пониженное парциальное давление — максимальный лимит парциального давления кислорода при подъеме на поверхность. Часы оповестят вас

при достижении лимита. Данное значение используется для определения момента, когда часы должны отправить напоминание о переключении баллонов.

3. Минимальное парциальное давление — минимальный лимит парциального давления кислорода при погружении или подъеме на поверхность. Если гипоксический газ (в зависимости от его концентрации) используется неправильно и парциальное давление кислорода ниже этого лимита, часы оповестят вас о слишком низком парциальном давлении кислорода.

Длительность остановки безопасности

Остановка безопасности — пауза, которую делает дайвер во время возвращения на поверхность. Остановка безопасности предназначена для того, чтобы позволить организму высвободить некоторые инертные газы, уменьшая риск возникновения декомпрессионной болезни. Остановка обычно делается на глубине 6 м в течение 3, 4 или 5 минут непосредственно перед выходом на поверхность. Если дайвер опускается на глубину более 30 м или бездекомпрессионный предел составляет менее 5 минут, продолжительность остановки безопасности будет составлять 5 минут.

 Остановка безопасности не является обязательной, но рекомендуется для снижения риска возникновения декомпрессионной болезни. Если вы не делаете остановку безопасности при возвращении на поверхность, она отобразится в виде паузы, а затем исчезнет, когда вы будете на поверхности.

Глубина дна

Глубина дна — глубина последней декомпрессионной остановки при подъеме на поверхность во время технического дайвинга. При необходимости вы можете установить данное значение.

Максимальная рабочая глубина

Максимальная рабочая глубина — максимальный лимит рабочей глубины для дайверов, допускаемый газами. Другими словами, это глубина, на которой PO₂ смешанных газов будет близок к превышению максимального парциального давления.

Скорость подъема

Скорость подъема — скорость, с которой дайвер поднимается на поверхность во время погружения. Лимит, установленный для дайвинга, составляет 12 метров в минуту. Часы оповестят вас при превышении лимита. Быстрый подъем увеличивает риск возникновения декомпрессионной болезни. Настоятельно рекомендуем придерживаться разумной скорости подъема.

Парциальное давление кислорода (PO₂)

Парциальное давление кислорода (PO₂) рассчитывается при погружении в реальном времени в зависимости от изменения глубины и переключения газа. В зависимости от настроек лимита PO₂ вы будете получать напоминание или предупреждение на часах.

Азотная нагрузка

Дайвинг приводит к накоплению азота в организме. По мере увеличения азотной нагрузки дайвер должен сделать остановку безопасности и декомпрессионную остановку, чтобы снизить риск возникновения декомпрессионной болезни.

Кислородная интоксикация ЦНС

Кислородная интоксикация ЦНС — продолжительность времени, в течение которого дайвер подвергается воздействию повышенного парциального давления кислорода (PO₂). Кислородная интоксикация ЦНС выражается в процентах от максимально допустимого времени воздействия. Кислородная интоксикация ЦНС может проявляться по-разному. Самым серьезным симптомом являются эпилептические спазмы, из-за которых дайвер может утонуть.

При погружении показатель кислородной интоксикации ЦНС будет расти. По мере увеличения PO₂ этот показатель будет расти быстрее, поэтому допустимое время воздействия уменьшится. Когда вы вернетесь на поверхность, кислородная интоксикация ЦНС будет постепенно снижаться. Примерно каждые 90 минут показатель будет уменьшаться до половины своего первоначального значения.

Бездекомпрессионный предел

Бездекомпрессионный предел — максимальное время, которое дайвер может провести на текущей глубине без необходимости делать декомпрессионные остановки при подъеме на поверхность. Это время отображается как таймер обратного отсчета.

Остановка безопасности

Остановка безопасности — пауза, которую делает дайвер во время возвращения на поверхность. Чтобы снизить риск возникновения декомпрессионной болезни, необходимо совершать остановку безопасности при погружениях ниже 11 метров.

Время всплытия

Время всплытия — расчет времени, необходимого для подъема на поверхность после достижения бездекомпрессионного предела. Оно включает в себя продолжительность декомпрессионных остановок, время подъема и продолжительность остановки безопасности.

Декомпрессионная остановка

При превышении бездекомпрессионного предела вы должны сделать несколько декомпрессионных остановок на определенной глубине, чтобы ваш организм мог постепенно высвободить лишний азот под водой. Это помогает снизить риск возникновения декомпрессионной болезни.

Предел подъема

Предел подъема — глубина потолка декомпрессии, на которой дайверы начинают подниматься на поверхность. Чем ближе дайвер к этой глубине, тем лучше эффект декомпрессии. Убедитесь, что вы не пересекли потолок декомпрессии. При пересечении потолка декомпрессии вы получите предупреждение на часах с просьбой вернуться на уровень декомпрессионной остановки.

Кислородная токсичность+3

Время всплытия после остановки на текущей глубине на дополнительных 3 минуты.

+Операционная глубина+5

Время всплытия после погружения еще на 5 метров и остановки на этой глубине в течение 3 минут.

Поверхностный градиент-фактор

Значение высокого градиент-фактора, если вы поднимаетесь с текущей глубины без остановки во время технического дайвинга.

Заданный градиент-фактор

Заданные значения низкого или высокого градиент-фактора для технического дайвинга, которые влияют на глубину первой декомпрессионной остановки и общее время декомпрессии.

Средняя глубина

Средняя глубина погружения. Вы также можете рассчитать среднюю глубину за определенный отрезок времени с помощью кнопки помощи.

Температура

Температура воды, которую вы измеряете с помощью часов во время дайвинга.

Секундомер



Используется для измерения времени во время дайвинга. На экране секундомера вы можете нажать кнопки запуска или приостановки таймера и сброса секундомера.

Компас

Компас помогает вам ориентироваться под водой. На экране компаса можно просматривать и блокировать или разблокировать навигационные подсказки.

етров дайвинга**Общие настройки**


При необходимости вы можете настроить такие функции, как **Автоматически начинать погружение** и **Автоматически завершать погружение**.

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку для перехода к списку приложений и выберите **Тренировки**.
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Дайвинг**. Нажмите на значок  справа, чтобы перейти на экран настроек.
 - При необходимости вы можете включить или выключить функцию **Автоматически начинать погружение**. При включении функции вы можете установить такие параметры, как **Глубина автозапуска** и **Режим по умолчанию**.
 -  Функция **Автоматически начинать погружение** выключена по умолчанию.
 - При необходимости вы можете включить или выключить функцию **Автоматически завершать погружение**. При включении функции вы можете установить параметр **Время задержки на поверхности**.

Глубина автозапуска. 1,2 м — значение глубины автозапуска по умолчанию. Если вы не включили режим тренировки, часы автоматически перейдут в режим дайвинга при погружении на глубину более 1,2 м.

Режим по умолчанию. По умолчанию будет выбран самый последний режим погружения. Его можно настроить вручную.

Время задержки на поверхности. Если вы не совершаете последующее погружение и не активируете функцию дайвинга в течение 30 минут после последнего погружения, данная функция автоматически выключается.

-  Не забывайте проверять настройки параметров и уровень заряда батареи устройства перед каждым погружением, а также включать режим дайвинга вручную. Чтобы убедиться, что устройство работает в нормальном режиме, проверьте наличие значка режима дайвинга на главном экране данных о погружении.


Режимы дайвинга

Часы поддерживают следующие режимы: **Рекреационный дайвинг**, **Фридайвинг**, **Технический дайвинг** и **Боттом-таймер**. Каждый режим дайвинга поддерживает настройку параметров, мониторинг данных о погружении в режиме реального времени, отслеживание времени на поверхности, журналы погружений и синхронизацию данных после погружения. Часы также поддерживают режим тренировки апноэ и теста апноэ, чтобы помочь вам тренироваться более эффективно.

- **Рекреационный дайвинг.** Бездекомпрессионные погружения с кислородно-азотной дыхательной смесью. Данный режим предусматривает инструкции для совершения остановки безопасности.
- **Фридайвинг.** Погружение с задержкой дыхания.
- **Технический дайвинг.** Декомпрессионное погружение с несколькими газовыми баллонами с кислородно-азотно-гелиевой дыхательной смесью. Данный режим не предусматривает инструкции для совершения остановки безопасности.

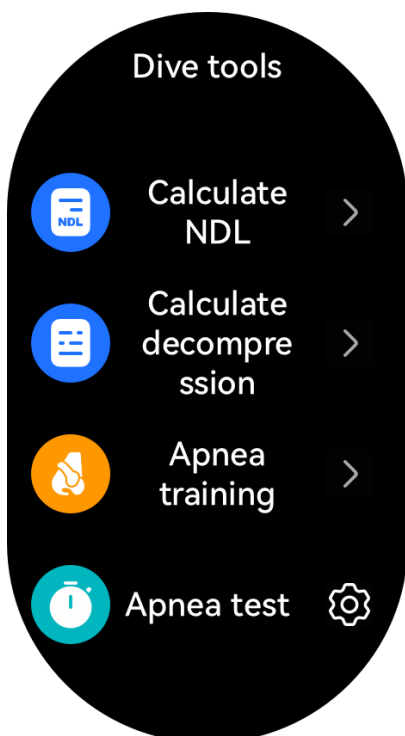
- **Боттом-таймер.** Данный режим используется в качестве таймера времени под водой и отображает только глубину и продолжительность погружения. В режиме Дайвинг не отслеживается информация о погружении и не осуществляется расчет декомпрессии.

В каждом режиме вы можете настроить необходимые параметры.

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите **Тренировки > Дайвинг**.
- 2 Нажмите на значок  справа от режима дайвинга, чтобы перейти на экран настроек соответствующего режима.
 - **Рекреационный дайвинг.** В данном режиме вы можете настроить такие параметры, как **Газ, Тип воды, Уровень сложности, Макс. PO2, Длительность остановки безопасности, Напоминания, Предупреждения и Способ уведомления**.
 - **Фридайвинг.** В данном режиме вы можете настроить такие параметры, как **Тип воды, Напоминания, Предупреждения и Способ уведомления**.
 - **Технический дайвинг.** В данном режиме вы можете настроить такие параметры, как **Газ, Тип воды, Градиент-фактор, Лимит PO2, Глубина последней остановки, Напоминания, Предупреждения и Способ уведомления**.
 - **Боттом-таймер.** В данном режиме вы можете настроить такие параметры, как **Тип воды и Способ уведомления**.

Инструменты для дайвинга

Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите **Тренировки > Дайвинг > Средства для дайвинга**.



Расчет бездекомпрессионного предела

Расчет бездекомпрессионного предела помогает быстро рассчитать максимальное время, которое вы можете затратить на данной глубине во время рекреационного дайвинга без необходимости декомпрессионных остановок при возвращении на поверхность. После расчета инструмент показывает перечень значений бездекомпрессионного предела, соответствующий глубине 12–60 м. Вы также можете узнать данное значение на основе планируемой глубины вашего погружения.

На расчет бездекомпрессионного предела влияют следующие данные:

- Градиент-фактор (во время рекреационного дайвинга)
- Концентрация газа
- Глубина (необходима при расчете бездекомпрессионного предела для данной глубины)
- Начало погружения
- Азотная нагрузка на организм (автоматически сохраняется на часах)

- 1** Откройте инструмент **Расчет NDL**, проведите вверх или вниз по экрану, чтобы настроить параметр **Газ**, и нажмите **Далее**.
- 2** Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать опцию **Начало погружения**, и нажмите **ОК**. Вы можете посмотреть соответствующий **Бездекомпрессионный предел** на разной глубине. Нажмите **Проверить точность**, настройте параметр **Глубина погружения**, и вы сможете посмотреть **Бездекомпрессионный предел** на выбранной глубине.

Расчет декомпрессии

С помощью инструмента Расчет декомпрессии оценивается общее количество газов, необходимых для технического дайвинга, а также глубина и продолжительность декомпрессионных остановок. Данный инструмент облегчает планирование погружения и настройку соответствующих параметров.

На расчет декомпрессии влияют следующие данные:

- Градиент-фактор, парциальное давление и глубина дна (для технического дайвинга)
- Концентрация газа и потребление газа (при расчете декомпрессии инструмент автоматически распределяет газы и отмечает недопустимые газы)
- Глубина
- Начало погружения
- Азотная и гелиевая нагрузка на организм (автоматически сохраняется на часах)

- 1** Откройте инструмент **Расчет декомпрессии**, подтвердите настройку таких параметров, как **Газ** и **Градиент-фактор**, и нажмите **Далее**.
- 2** По очереди настройте параметры **Начало погружения**, **Глубина погружения**, **Время на дне** и **Минутный объем дыхания** и нажмите **Далее**. После этого вы сможете увидеть результат расчета декомпрессии.

Тренировка апноэ

Фридайвинг — непростой вид спорта, для которого необходимо выполнять тренировку апноэ. Это можно делать на суше, набирая воздух и задерживая дыхание несколько раз. Выбирайте длительность тренировки в соответствии с вашими способностями и целями. Следуйте рекомендациям профессионального инструктора при выборе режима тренировок.

Перед использованием этой функции обратите внимание на следующее:

- Запрещается выполнять тренировку апноэ при гипертонии, болезни сердца или легких и других заболеваниях или симптомах, при которых тренировки такого типа противопоказаны.
- Следуйте рекомендациям квалифицированного инструктора.
- Выполняйте тренировку апноэ на мягком диване или кровати, соблюдая указания профессионального инструктора.

Перейдите в раздел **Тренировка апноэ** и следуйте инструкциям на экране, чтобы начать тренировку.

Тест апноэ

 Перед использованием этой функции обратите внимание на следующее:

- Запрещается выполнять тест апноэ при гипертонии, болезни сердца или легких и других заболеваниях или симптомах, при которых тесты такого типа противопоказаны.
- Выполняйте тест апноэ на мягком диване или кровати, соблюдая указания профессионального инструктора.


Данный тест преимущественно используется для проверки и записи вашего максимального времени задержки дыхания и данных сокращения диафрагмы. Каждый тест апноэ состоит из 4 фаз:

- 1** Расслабление: перед задержкой дыхания необходимо расслабить тело и разум, чтобы сохранить кислород. На этой фазе дышите диафрагмой.
- 2** Глубокий вдох: сделайте медленный и глубокий вдох, чтобы наполнить легкие наибольшим количеством воздуха.
- 3** Задержка дыхания: в начале вы почувствуете спокойствие и умиротворение. Постепенно, когда углекислый газ начнет накапливаться в вашем теле, вы захотите сделать вдох. В этот момент ваша диафрагма начнет сокращаться, пока вы не перестанете задерживать дыхание.
- 4** Восстановление дыхания: расслабьтесь и дышите спокойно, а затем сделайте быстрый и глубокий вдох и задержите дыхание на 2 секунды. Повторите это упражнение не менее трех раз. Обязательно восстанавливайте дыхание каждый раз после задержки воздуха.

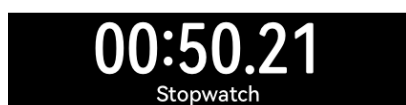
Нажмите **Тест апноэ** и следуйте инструкциям на экране, чтобы начать тест. Нажмите на нижнюю кнопку для записи данных параметра **Сокращение диафрагмы** в любое время в ходе теста.

Дайвинг

Начало погружения

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите **Тренировки > Дайвинг**.
- 2 Выберите нужный режим дайвинга, нажмите на значок  справа, чтобы перейти к экрану настроек, настройте параметры нужным образом и нажмите **ОК**.
- 3 Нажмите на нижнюю кнопку или на значок начала погружения, чтобы начать погружение. Во время погружения вы можете:
 - Нажать на нижнюю кнопку или использовать поворотную кнопку, чтобы посмотреть экран сведений.

Экран сведений:



Дополнительные данные для технического дайвинга:





- **Секундомер:** при переходе на экран секундомера вы можете нажать на верхнюю кнопку, чтобы начать, остановить или продолжить отсчет времени, а также нажать и удерживать верхнюю кнопку, чтобы сбросить секундомер.




- **Компас:** при переходе на экран компаса вы можете нажать на верхнюю кнопку, чтобы заблокировать или разблокировать навигационные подсказки.



- Во время технического дайвинга вы можете нажать на кнопку помощи на часах, которая расположена слева сверху, чтобы просмотреть расширенные настройки.
- **Изменить газ:** нажмите на верхнюю кнопку, чтобы перейти на экран **Изменить газ**, а затем нажмите на нижнюю кнопку, чтобы открыть список газов. После выбора газа нажмите на нижнюю кнопку, чтобы подтвердить изменение.



- **Изменить газ:** нажмите на верхнюю кнопку, чтобы перейти на экран **Изменить газ**, а затем нажмите на нижнюю кнопку, чтобы открыть список газов. После выбора газа отредактируйте такие параметры, как **Концентрация кислорода** и **Концентрация гелия**, а затем нажмите на нижнюю кнопку, чтобы подтвердить редактирование. Часы автоматически переключатся на выбранный газ.
 - **Добавить газ:** нажмите на верхнюю кнопку, чтобы выбрать газ, а затем нажмите на нижнюю кнопку, чтобы открыть список газов. После выбора газа отредактируйте такие параметры, как **Концентрация кислорода** и **Концентрация гелия**, а затем нажмите на нижнюю кнопку, чтобы подтвердить редактирование. Переведите переключатель газа в положение «включено» или «выключено» либо настройте выбранный газ как текущий газ, затем нажмите на нижнюю кнопку, чтобы завершить настройки.
 - **Сбросить ср. глубину:** нажмите на верхнюю кнопку, чтобы сбросить значение средней глубины, а затем нажмите на нижнюю кнопку, чтобы подтвердить это действие. Часы автоматически отобразят экран данных погружения, на котором будет показано последнее значение средней глубины.
 - Таймер времени зависания в режиме **Фридайвинг**
Фридайверы используют веревку для погружения на определенную глубину и остаются там на некоторое время, чтобы позволить своим легким адаптироваться к давлению воды. С помощью напоминаний фридайверы узнают, когда заканчивается время зависания.
- 4** После возвращения на поверхность нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, чтобы завершить сеанс дайвинга.
- 5** После погружения аккуратно промойте часы пресной водой, окуните их в чистую воду на 15 минут и более, чтобы очистить их от соли, ила и других веществ. Проведите вниз по экрану часов, чтобы открыть меню быстрого доступа, и выберите опцию **Слив воды**. Затем дождитесь полного высыхания часов.
-  После каждого погружения на экране часов отображается бесполетное время, в течение которого не рекомендуется летать на самолете.

Функции кнопок во время дайвинга

Экран	Верхняя кнопка	Нижняя кнопка	Кнопка помощи
Экран сведений	<ul style="list-style-type: none"> • Поворот: пролистывание экрана. • Короткое нажатие: добавление отметки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Одно нажатие: пролистывание экрана. • Нажатие и удержание: возврат к рабочему экрану. 	Одно нажатие: переход к расширенным настройкам.

Экран	Верхняя кнопка	Нижняя кнопка	Кнопка помощи
Экран компаса	<ul style="list-style-type: none"> • Поворот: пролистывание экрана. • Блокировка или разблокировка навигационных подсказок. 	<ul style="list-style-type: none"> • Одно нажатие: пролистывание экрана. • Нажатие и удержание: возврат к рабочему экрану. 	Одно нажатие: переход к расширенным настройкам.
Экран секундомера	<ul style="list-style-type: none"> • Поворот: пролистывание экрана. • Одно нажатие: начало или остановка отсчета времени. • Нажатие и удержание: сброс секундомера. 	<ul style="list-style-type: none"> • Одно нажатие: пролистывание экрана. • Нажатие и удержание: возврат к рабочему экрану. 	Одно нажатие: переход к расширенным настройкам.
Экран времени отдыха на поверхности	Нажатие и удержание: завершение тренировки.	<ul style="list-style-type: none"> • Одно нажатие: пролистывание экрана. • Нажатие и удержание: возврат к рабочему экрану. 	Одно нажатие: переход к расширенным настройкам, в которых вы можете сбросить данные по средней глубине и переключить газ.
Экран напоминания о переключении газа	Одно нажатие или поворот: переключение газа.	Одно нажатие: подтверждение переключения газа.	Одно нажатие: отмена.
Экран подтверждения операции	Одно нажатие или поворот: изменение опции.	Одно нажатие: подтверждение опций.	Одно нажатие: выход из экрана подтверждения.
Экран предупреждения или напоминания	Одно нажатие: удаление предупреждения или напоминания.	Одно нажатие: удаление предупреждения или напоминания.	Одно нажатие: удаление предупреждения или напоминания.

Примеры использования режимов дайвинга

Рекреационный дайвинг

1 Экран подготовки к погружению

Вы можете настроить тип воды, определить включенный режим дайвинга по значку и узнать высоту над уровнем моря и время на поверхности.

2 Во время погружения

Во время погружения в режиме реального времени вы можете просматривать такие данные, как режим дайвинга, средняя скорость погружения, глубина, температура воды, газ и продолжительность погружения. С помощью кнопок вы можете пролистывать экран, чтобы увидеть больше данных о погружении. Важная информация, например глубина, бездекомпрессионный предел (NDL) и продолжительность погружения, отображается на всех экранах.

**3** Пребывание на дне

Первоначальный бездекомпрессионный предел составляет 99 минут, но по мере увеличения глубины и продолжительности погружения данное значение уменьшается. По мере увеличения глубины также увеличивается и значение PO₂, и показатель кислородной интоксикации ЦНС.

**4** Низкий бездекомпрессионный предел

Когда бездекомпрессионный предел составляет менее 5 минут, его значение отобразится желтым. Во избежание декомпрессии необходимо подняться на поверхность.



5 Подъем на поверхность

Бездекомпрессионный предел будет увеличиваться по мере вашего подъема на поверхность. Обращайте внимание на скорость подъема. Когда скорость подъема превышает 9 м/мин в течение определенного времени, часы отправляют напоминание. Когда скорость подъема превышает 12 м/мин в течение определенного времени, часы отправляют предупреждение. При получении напоминания или предупреждения рекомендуется снизить скорость подъема, чтобы уменьшить риск возникновения декомпрессионной болезни.

**6** Остановка безопасности

При подъеме на глубину 6 метров на экране часов отобразится диалоговое окно «Начните остановку безопасности» и начнется обратный отсчет. (Если дайвер опускается на глубину более 30 м или бездекомпрессионный предел составляет менее 5 минут, продолжительность остановки безопасности будет составлять 5 минут). После завершения остановки безопасности на экране часов отобразится диалоговое окно «Остановка безопасности выполнена», начнется отсчет времени.

**Технический дайвинг**

Максимальная глубина: 50 метров

Время под водой: 20 минут

Газ: 21/00, 50/00, чистый кислород

Градиент-фактор: 30/70

Предел парциального давления кислорода: 1,4/1,6/0,18

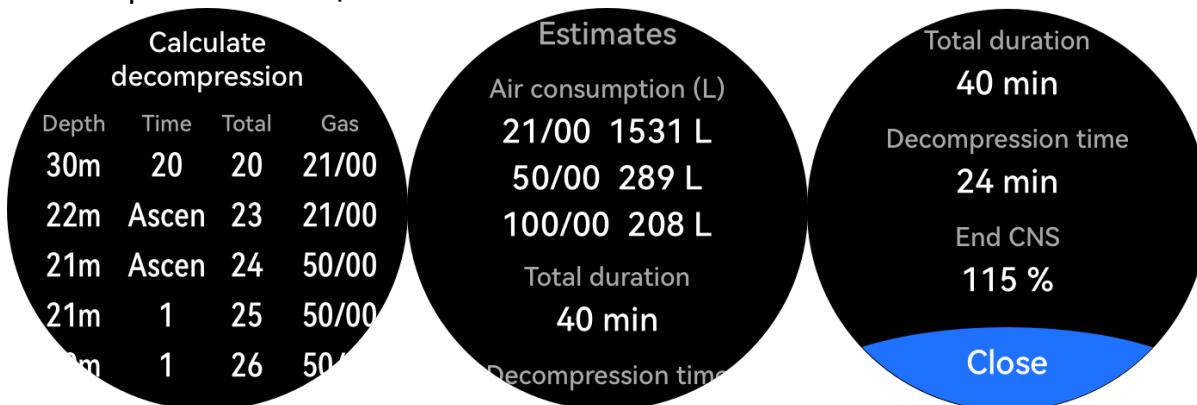
1 Список газов

Необходимо проверять список газов перед каждым погружением. Настроенный тип газа также учитывается при расчете декомпрессии во время технического дайвинга. Убедитесь, что вы добавили в список верные типы газов и не выбрали газ, который вы не используете.

2 Расчет декомпрессии

Вы можете использовать инструмент расчета декомпрессии, чтобы составить план декомпрессии, а также оценить общую продолжительность погружения, план декомпрессии, время переключения газа и потребление газа на основе максимальной глубины и продолжительности пребывания на дне.

Результаты расчета декомпрессии предназначены только для справки и не должны быть единственным основанием для принятия решений. Во время сложных погружений рекомендуется использовать несколько устройств для получения более точных расчетов и оценок.



3 Экран подготовки к погружению

Вы можете настроить тип воды, определить включенный режим дайвинга по значку и узнать высоту над уровнем моря и время на поверхности. Убедитесь, что часы достаточно заряжены.

4 Экран данных о погружении

Во время погружения в режиме реального времени вы можете просматривать такие данные, как глубина, продолжительность погружения, парциальное давление кислорода (PO2) и показатель кислородной интоксикации ЦНС. На экране также будет отображаться постепенное уменьшение бездекомпрессионного предела.



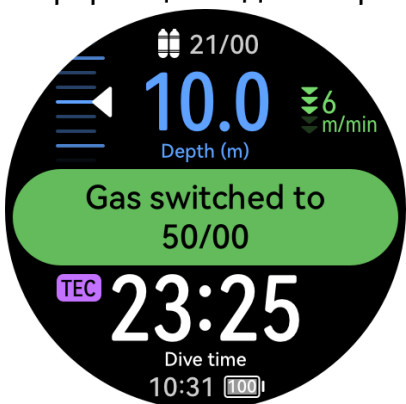
5 Пребывание на дне

Когда бездекомпрессионный предел опускается до 0, информация о бездекомпрессионном пределе переключается на информацию о первой декомпрессионной остановке (включая глубину и продолжительность остановки). При этом время всплытия постепенно увеличивается.



6 Переключение газа

Во время погружения часы отправят уведомление о необходимости переключить газ, когда другой тип газа будет более подходящим на данном этапе. Если вы вовремя не переключите газ, часы отправят напоминание или предупреждение, а информация о декомпрессии может стать неточной.



7 Остановка декомпрессии во время подъема на поверхность

Во время подъема на поверхность часы отобразят напоминание о необходимости сделать декомпрессионную остановку, когда вы достигнете определенной глубины. После завершения декомпрессии вы можете продолжить подъем до следующей декомпрессионной остановки.



8 Завершение декомпрессии

После завершения декомпрессионной остановки на экране часов отобразится диалоговое окно «Декомпрессионная остановка выполнена», начнется отсчет времени.



Напоминания и предупреждения

Напоминание и предупреждение	Ситуация	Условие поступления уведомления	Режим уведомлений
Напоминание	Скорость подъема слишком быстрая	Скорость подъема превышает 9 м/мин в течение 3 секунд подряд.	Скорость (отображается желтым и мигает в течение 5 секунд)
Напоминание	Обратный отсчет бездекомпрессионного предела	Значение бездекомпрессионного предела меньше или равно 5 минутам в течение 3 секунд подряд.	Бездекомпрессионный предел (отображается желтым и мигает в течение 5 секунд)
Напоминание	Начните остановку безопасности	При подъеме на поверхность необходимо совершить остановку безопасности, а глубина меньше или равна 6 метрам.	На экране часов отобразится диалоговое окно « Начните остановку безопасности ».
Напоминание	Остановка безопасности выполнена	Время остановки безопасности снижается до 0.	На экране часов отобразится диалоговое окно « Остановка безопасности выполнена ».
Напоминание	Превышена допустимая глубина для остановки безопасности	Вы находитесь на глубине менее 3 метров или более 7 метров во время остановки безопасности.	Стрелка (отображается желтым, и появляется анимация)

Напоминание	Начните декомпрессию	Значение бездекомпрессионного предела достигает -1.	На экране часов отобразится диалоговое окно « Начните декомпрессию ».
Напоминание	Начните декомпрессию	При подъеме на поверхность необходимо совершить декомпрессионную остановку, а глубина меньше или равна глубине, на которой ее необходимо совершить.	На экране часов отобразится диалоговое окно « Начните декомпрессию ».
Напоминание	Декомпрессионная остановка выполнена	Алгоритм определяет, что декомпрессионная остановка выполнена.	На экране часов отобразится диалоговое окно « Декомпрессионная остановка выполнена ». X м Y мин (отображается желтым и мигает в течение 5 секунд)
Напоминание	Превышен лимит глубины	Глубина погружения достигает заданного значения.	Глубина (отображается желтым и мигает в течение 5 секунд)
Напоминание	Превышен лимит времени	Продолжительность погружения превышает заданное значение.	Время (отображается желтым и мигает в течение 5 секунд)
Напоминание	Предупреждение о кислородной интоксикации ЦНС	Показатель кислородной интоксикации ЦНС больше или равен 80%.	Кислородная интоксикация ЦНС (отображается желтым и мигает в течение 5 секунд)

Напоминание	Рекомендуется изменить на XX	При достижении заданного максимального значения парциального давления кислорода (PO ₂) и наличии более подходящего газа часы отправят уведомление с предложением переключить газ.	На экране часов отобразится диалоговое окно « Рекомендуется изменить на XX ».
Напоминание	Более подходящий газ	Алгоритм определяет необходимость переключить газ на более подходящий.	Газ (отображается желтым и мигает в течение 5 секунд)
Напоминание	Время отдыха на поверхности	Продолжительность отдыха на поверхности достигает заданного значения.	Время (отображается желтым и мигает в течение 5 секунд)
Предупреждение	Слишком низкое парциальное давление	Парциальное давление кислорода (PO ₂) ниже заданного минимального значения.	На экране часов отобразится диалоговое окно « Слишком низкое парциальное давление ». PO ₂ (отображается красным и мигает) Газ (отображается красным и мигает)
Напоминание	Зависание завершено	Продолжительность пребывания на определенной глубине превышает заданное значение.	На экране часов отобразится диалоговое окно « Зависание завершено ».
Предупреждение	Скорость подъема слишком быстрая	Скорость подъема превышает 12 м/мин в течение 3 секунд подряд.	На экране часов отобразится диалоговое окно « Скорость подъема слишком быстрая ». Скорость (отображается красным и мигает)


Напоминание	Превышено значение глубины потолка декомпрессии	Вы находитесь на глубине, которая на 0,3 метра превышает глубину декомпрессионной остановки во время технического дайвинга или на 1 метр во время рекреационного дайвинга.	Анимация о необходимости опуститься ниже (желтый цвет)
Предупреждение	Значение глубины меньше предела подъема	Значение глубины меньше предела подъема.	Анимация о необходимости опуститься ниже (красный цвет)
Предупреждение	Пропущена декомпрессионная остановка	Значение глубины меньше предела подъема в течение 1 минуты.	На экране часов отобразится диалоговое окно « Пропущена декомпрессионная остановка ». Анимация о необходимости опуститься ниже (красный цвет)
Предупреждение	Слишком высокое парциальное давление	Парциальное давление кислорода (PO ₂) превышает заданное максимальное значение.	На экране часов отобразится диалоговое окно « Слишком высокое парциальное давление ». PO ₂ (отображается красным и мигает) Газ (отображается красным и мигает)
Напоминание	Превышен лимит водостойкости	Глубина погружения превышает 100 метров.	На экране часов отобразится диалоговое окно « Превышен лимит водостойкости ». Глубина (отображается желтым и мигает в течение 5 секунд)

Предупреждение	Слишком высокая кислородная интоксикация ЦНС	Значение кислородной интоксикации ЦНС больше или равно 100%. Часы будут отправлять предупреждение при каждом повышении значения на 5%.	На экране часов отобразится диалоговое окно « Слишком высокая кислородная интоксикация ЦНС ». Кислородная интоксикация ЦНС (отображается красным и мигает)
Предупреждение	Превышен лимит глубины	Глубина	На экране часов отобразится диалоговое окно « Превышен лимит глубины ». Глубина (отображается красным и мигает)
Предупреждение	Превышен лимит времени	Время	На экране часов отобразится диалоговое окно « Превышен лимит времени ». Время (отображается красным и мигает)
Напоминание	Низкий заряд батареи	Уровень заряда батареи 5% или ниже.	На экране часов отобразится диалоговое окно « Низкий заряд батареи ».

Экспедиция


Находясь в походе на природе, вы можете отмечать свое местоположение и использовать эти отметки для поиска обратного пути. Вы также можете использовать часы для получения такой важной информации, как высота и уровень насыщения крови кислородом (SpO2).

Настройки

- 1 Находясь на экране циферблата, нажмите на кнопку помощи на часах, которая расположена на боковой грани слева сверху, чтобы перейти к экрану режима **Экспедиция**.
- 2 Нажмите на значок  внизу, чтобы посмотреть другие настройки режима **Экспедиция**.

- **Батарея.** В режиме Экспедиция функция Активация поднятием включена по умолчанию. Чтобы выключить функцию, выключите для нее переключатель . Вы также можете настроить **Интервал геолокации** в соответствии с такими опциями, как **Время** или **Шаги**.
- **Предупреждение о сильной грозе.** При необходимости вы можете включить или выключить **Предупреждения**. При включении функции вы можете установить параметр **Падение давления**.
- **Маршруты.** Загрузите маршруты в приложении **Huawei Health** (Здоровье) и импортируйте их на часы. Подробную информацию см. в разделе «Отправка маршрута тренировки».
- Функция **Запись ночью** включена по умолчанию, вы можете выключить переключатель , чтобы отключить функцию.
- Функция **Тусклый экран после захода солнца** включена по умолчанию, вы можете выключить переключатель , чтобы отключить функцию.

Запуск режима экспедиции

- 1 Находясь на экране циферблата, нажмите на кнопку помощи на часах, которая расположена на боковой грани слева сверху, чтобы перейти к экрану режима **Экспедиция**, затем нажмите **Начать**.
- 2 Во время экспедиции:
 - Функция **Отметить**. Находясь на главном экране приложения Экспедиция, нажмите на нижнюю кнопку или на опцию **Отметить**, чтобы вручную отметить местоположение. Нажмите на раздел **Отметки**, чтобы посмотреть и отредактировать отмеченные места.
 -  Раздел **Отметки** показывает только те места, которые были отмечены вручную.
 - Вы можете отметить до 500 мест.
 - Такие места, были они отмечены автоматически или вручную, называются точками маршрута. По умолчанию точки маршрута автоматически отмечаются каждые 30 минут. Вы можете задать интервал геопозиционирования по времени или по шагам.
 - Функция **Затемнить**. Находясь на главном экране приложения Экспедиция, нажмите на кнопку помощи на часах, которая расположена на боковой грани слева сверху, чтобы включить или выключить режим затемнения.
 - Функция **Инструменты**. Находясь на главном экране приложения Экспедиция, проведите вниз, чтобы получить доступ к опциям функции **Инструменты**, таким как **SpO2** и **Фонарик**.

- Находясь на любом экране приложения Экспедиция, вы можете нажать на верхнюю кнопку на часах и выбрать опцию **Завершить** или **Приостановить** экспедицию либо **Заблокировать экран**.

3 Путь назад:

- Навигация к точке маршрута

Способ 1. Нажмите на опцию **Отметки**, чтобы открыть список точек маршрута, найдите и выберите нужную точку, затем нажмите на опцию **Навигация**.

Способ 2.

Находясь на главном экране приложения Экспедиция, дважды проведите вниз, чтобы открыть экран компаса, нажмите на экран, затем нажмите на опцию **Навигация**, чтобы перейти к списку точек маршрута. Поворачивайте верхнюю кнопку для переключения между точками маршрута, нажмите на верхнюю кнопку, чтобы выбрать нужную точку, затем нажмите на опцию **Навигация**, чтобы построить маршрут к месту рядом с точкой.

HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition: находясь на главном экране приложения Экспедиция, дважды проведите вниз, чтобы открыть экран карты, нажмите на экран, затем нажмите на опцию **Навигация**, чтобы перейти к списку точек маршрута. Поворачивайте верхнюю кнопку для переключения между точками маршрута, нажмите на верхнюю кнопку, чтобы выбрать нужную точку, затем нажмите на опцию **Навигация**, чтобы построить маршрут к месту рядом с точкой.

- Отслеживание обратного маршрута: находясь на главном экране приложения Экспедиция, дважды проведите вниз, чтобы открыть экран компаса или карты, нажмите на экран, затем нажмите на опцию **Обратный маршрут**, чтобы построить маршрут к исходной точке.

4 Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку на часах, чтобы завершить режим экспедиции.

Просмотр записей экспедиций

На часах:

- 1 Нажмите на кнопку помощи, расположенную на боковой грани слева сверху, чтобы перейти на экран режима **Экспедиция**, затем нажмите на опцию **Записи экспедиций**, чтобы открыть список записей.
- 2 Выберите нужную запись, проведите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть такие сведения, как **Расстояние** и **Высота**.

На телефоне:

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Записи занятий** и выберите запись экспедиции, чтобы посмотреть подробные сведения.

Функция обратного маршрута

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

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

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

- Экран маршрута не поддерживается при отслеживании кроссового бега.
- Данная функция доступна только во время тренировок на улице и становится недоступной сразу после завершения тренировки.

Синхронизация маршрута тренировки

Управление маршрутами тренировок в приложении Huawei Health (Здоровье)

1 Экспорт маршрута

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

2 Импорт маршрута


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

3 Просмотр или удаление сохраненного маршрута

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

Синхронизация маршрутов тренировок с носимым устройством

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

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


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

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

Барометр

Барометр на часах автоматически измеряет высоту и атмосферное давление в месте, где вы находитесь, и показывает данные измерений текущего дня в виде графика.

Высота и атмосферное давление

 Сначала подключите часы к приложению **Huawei Health** (Здоровье), чтобы выполнить автоматическую калибровку.

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Барометр**.
- 2** Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть такие текущие данные, как **Высота** и **Атмосферное давление**.


Другие настройки

- Нажмите **Калибровка** на экране **Высота**, чтобы откалибровать высоту.
- Нажмите **Настройки** на экране **Атмосферное давление**, чтобы включить или выключить функцию **Предупреждения** для параметра **Предупреждение о сильной грозе** согласно вашим предпочтениям. Вы также можете настроить значение параметра **Падение давления**, значение по умолчанию — **4 гПа/3 ч**. Это означает, что вы будете получать предупреждение, когда атмосферное давление будет снижаться на более чем 4 гПа за 3 часа.

Дополнительные функции

Настройка циферблатов


Вы можете настроить стиль и функции циферблатов по вашему усмотрению.

- 1 Нажмите на любую область на рабочем экране и удерживайте ее, чтобы перейти на экран выбора циферблатов.
- 2 Нажмите на опцию **Настроить** под циферблатом, проводите вверх или влево для переключения между стилями и функциями циферблатов.
 -  Персональная настройка возможна только на циферблатах с кнопкой **Настроить** под ними. Возможности настройки зависят от циферблата.

Циферблат с изображением из Галереи

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

Настройка циферблата с изображением из Галереи

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) и перейдите на экран сведений об устройстве. На вкладке **Циферблаты** выберите **Еще > Я**, проведите вверх до опции **На часах**, нажмите **Галерея** для доступа к экрану персональных настроек.
- 2 Нажмите на значок + и выберите опцию **Сделать фото, Галерея** или **Выбрать из Галереи** как способ выгрузки изображения.
- 3 Нажмите на значок ✓ в правом верхнем углу экрана, затем нажмите **Сохранить**. Ваше носимое устройство переключится на новый циферблат с изображением из Галереи. Вы также можете настроить параметры **Стиль, Вид** и **Виджеты**. Затем нажмите **Сохранить**.
 -  • Вы можете выгрузить больше одного изображения. Нажимайте на рабочий экран устройства, чтобы переключаться между изображениями. Наслаждайтесь несколькими персонализированными циферблатами.
 - Функция циферблатов с изображениями из Галереи не поддерживается некоторыми моделями устройств.
 - Чтобы удалить изображение, которое используется как циферблат с изображением из Галереи, перейдите на экран настроек функции циферблата с изображением из Галереи. На изображении, которое хотите удалить, нажмите на значок крестика в правом верхнем углу, затем нажмите **Сохранить**.

HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY предоставляет быстрый и удобный доступ к службам, например к информации о погоде и приложениям, работающим в фоновом режиме.

Открытие и закрытие экрана HUAWEI Assistant·TODAY

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


Быстрый доступ к приложениям

На экране HUAWEI Assistant TODAY нажмите на карточку, чтобы перейти на экран сведений соответствующего приложения.

Управление воспроизведением аудио

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

Управление приложениями

 . Данная функция не поддерживается при сопряжении часов с телефоном iPhone.

Установка приложений

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства и нажмите **AppGallery**.
- 2 В списке **Приложения** выберите нужное приложение и нажмите **Установить**. После завершения установки приложения откройте список приложений на часах, найдите это приложение, чтобы убедиться, что оно установлено, и использовать его.

Обновление приложений

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

Удаление приложений

На телефоне

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

2 Перейдите в раздел **Диспетчер > Диспетчер установки > УДАЛИТЬ**, чтобы удалить приложения. После завершения процесса удаления удаленные приложения больше не будут отображаться на ваших часах.

-  Удалить можно только сторонние приложения. Предустановленные на носимом устройстве приложения невозможно удалить.
- Если вы выбрали параметр **Выключить службу AppGallery** в приложении **Huawei Health** (Здоровье), вам нужно нажать **AppGallery** и, следуя инструкциям на экране, предоставить требуемые права, чтобы снова включить **AppGallery**.
- Перед использованием стороннего приложения добавьте его в список приложений, которым разрешена работа в фоновом режиме, в приложении Диспетчер телефона или Диспетчер. Также на телефоне выберите **Настройки > Батарея**, выберите приложение в разделе **Использование батареи приложениями**, нажмите **Настройки запуска** и включите функции **Автозапуск**, **Косвенный запуск** и **Работа в фоновом режиме**. Если стороннее приложение не работает после добавления в список приложений, которые могут работать в фоновом режиме, удалите приложение, установите его повторно и повторите попытку.

На часах

Перейдите в список приложений, нажмите и удерживайте приложение, которое хотите удалить, дождитесь появления значка удаления. Нажмите на значок удаления, затем

нажмите .


Изменение порядка приложений в списке

Перейдите в список приложений, нажмите и удерживайте любое приложение, перетащите его в нужное место, отпустите приложение, чтобы завершить операцию.

Управление сообщениями


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

Включение функции отображения уведомлений о сообщениях

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

Настройки push-уведомлений

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства и нажмите **Уведомления**. На этом экране в зависимости от модели телефона вы можете включить опцию **Умные уведомления** или **Отправка уведомлений без звука при использовании телефона**.


- **Телефоны HUAWEI:** когда включена функция **Умные уведомления**, телефон интеллектуально выбирает, какое устройство требуется уведомить, на основании использования телефона. Когда вы используете телефон, звук уведомлений на часах выключается. На часы будут по-прежнему поступать уведомления, но без звука или вибрации. Когда вы не используете телефон, а на вашем запястье надеты часы, вы будете получать уведомления о сообщениях на часах, при этом телефон не будет издавать сигнал или вибрировать. Функция **Умные уведомления** выключена по умолчанию.
- **Телефоны на базе Android:** когда включена функция **Отправка уведомлений без звука при использовании телефона**, то во время использования телефона звук уведомлений на часах будет выключен. Часы не будут издавать сигнал или вибрировать. Функция **Отправка уведомлений без звука при использовании телефона** по умолчанию выключена.
-  Функции **Умные уведомления** и **Отправка уведомлений без звука при использовании телефона** недоступны при сопряжении часов с телефоном iPhone.

Просмотр непрочитанных сообщений

Ваши часы будут вибрировать, чтобы уведомить вас о новых сообщениях, переданных из строки состояния телефона, когда они надеты.

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

Ответ на SMS-сообщения


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

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



Настройка быстрых ответов на SMS-сообщения

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

Вы можете настроить быстрый ответ следующими способами:

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

Удаление сообщений

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

Голосовые Bluetooth-вызовы

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

Добавление избранных контактов

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства и нажмите **Контакты**.
 - 2 На экране **Контакты** нажмите на опцию **Добавить**. Вы будете переадресованы в контакты телефона. В этом разделе выберите контакты, которые хотите добавить на часы. Затем вы можете воспользоваться функцией **Сортировка** или **Удалить** контакты на экране **Контакты**.
- Раздел **Контакты** может содержать максимум 10 контактов.





Выполнение вызовов и ответы на вызовы

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

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

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


Удаленная съемка

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





Управление воспроизведением музыки

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


Управление воспроизведением музыки на телефоне

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

Синхронизация музыки с часами

- 1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) и перейдите на экран сведений об устройстве.
 - 2** Перейдите в приложение **Музыка** > **Управление музыкой** > **Добавить композиции** и выберите композиции, которые вы хотите синхронизировать.
 - 3** По завершении в правом верхнем углу экрана нажмите на значок .
 - 4** Откройте экран управления музыкой, нажмите **Новый плейлист**, укажите название плейлиста и добавьте в него нужные композиции. Вы также можете категоризировать выгруженные на ваши часы композиции для удобства управления ими. Вы можете в любой момент обновить существующий плейлист, нажав на значок  в правом верхнем углу экрана воспроизведения, а затем нажав **Добавить композиции**.
-  • Чтобы удалить добавленную композицию, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите **Музыка** > **Управление музыкой**, найдите нужную композицию в списке, нажмите на значок  рядом с ней, а затем нажмите **Удалить**.
 - Для синхронизации некоторых композиций требуется статус участника Премиум PLUS в приложении HUAWEI Музыка.

Управление воспроизведением музыки на часах

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

Будильники

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

Настройка будильника на носимом устройстве


- 1 Откройте список приложений, выберите **Будильник**, затем нажмите на значок **+**, чтобы добавить будильник.
- 2 Задайте время сигнала будильника и цикл повтора, затем нажмите **ОК**. Если цикл повтора не настроен, будильник сработает один раз.
- 3 Нажмите на ранее настроенный будильник, чтобы изменить время сигнала, цикл повтора или удалить будильник.

Настройка будильника в приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства и нажмите **Будильник**.
- 2 Нажмите на опцию **Добавить**, чтобы задать время срабатывания будильника, его название и цикл повтора.
- 3 Если вы используете устройство на базе Android или EMUI, нажмите на значок ✓ в правом верхнем углу экрана. Если вы используете устройство на базе iOS, нажмите **Сохранить**.
- 4 Выберите ранее настроенный будильник, чтобы изменить время срабатывания сигнала, его название и параметры повтора. Вы также можете удалить его.
- 5 По завершении настройки будильники, настроенные в приложении **Huawei Health** (Здоровье), автоматически синхронизируются с вашим носимым устройством. Вы также можете провести вниз по главному экрану приложения **Huawei Health** (Здоровье) и вручную синхронизировать данные с вашим устройством.

Голосовой помощник





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

-  • Для оптимального пользовательского опыта убедитесь, что часы обновлены до последней версии.
- Убедитесь, что настройки параметров **язык** и **регион** в разделе **Настройки** системы телефона и данные **страны или региона, выбранные при регистрации** вашего аккаунта HUAWEI (например, аккаунта HUAWEI, используемого для входа в приложение **Huawei Health** (Здоровье)), совпадают.
- Эта функция доступна, только когда часы сопряжены с телефоном HUAWEI на базе EMUI 10.1 или выше.
- Эта функция поддерживается только в определенных странах и регионах. При этом в них настройки языка и региона должны совпадать.

Использование голосового помощника

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

Функция поиска телефона

- 1** Проведите вниз по рабочему экрану носимого устройства, чтобы открыть меню значков быстрого доступа. Убедитесь, что значок  отображается. Это означает, что ваше носимое устройство подключено к телефону по Bluetooth.
 - 2** В меню значков нажмите **Поиск телефона** () , затем нажмите  . Анимация функции Поиск телефона отобразится на экране устройства.
 - 3** Поищите ваш телефон, прислушиваясь к звуковому сигналу, который он должен издавать (даже если он работает в режиме Вибрация или Без звука). Сигнал будет воспроизводиться, когда телефон и носимое устройство будут находиться в радиусе действия Bluetooth.
 - 4** Нажмите на экран носимого устройства, чтобы остановить поиск телефона.
-  • Если вы используете iPhone и его экран выключен, возможно, он не сможет отреагировать на функцию Поиск телефона, так как воспроизведение звукового сигнала управляется системой iOS.
 - Мелодия сигнала и его громкость являются предустановленными, их невозможно изменить.

Поиск устройства с помощью телефона

- **i** Некоторые устройства невозможно найти с помощью приложения **Huawei Health (Здоровье)**. То есть функция **Поиск устройства** недоступна на экране сведений устройства в приложении **Huawei Health (Здоровье)**.
 - Браслеты без динамика не поддерживают звуковые сигналы. Фактический опыт использования может отличаться.
- 1** Убедитесь, что носимое устройство подключено к приложению **Huawei Health (Здоровье)** на телефоне.
 - 2** Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Поиск устройства > Воспроизвести сигнал**.
 - 3** Нажмите на опцию **Воспроизвести сигнал**, ваше устройство начнет издавать звуковой сигнал (даже в режиме Вибрация или Без звука). Когда вы найдете ваше устройство, нажмите **Остановить сигнал** или дождитесь, когда звуковой сигнал выключится.

Режим Не беспокоить

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

Включение и выключение режима Не беспокоить

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

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

Расписание работы режима Не беспокоить

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

Мониторинг состояния здоровья

Эмоциональное состояние

- Результаты измерения носят справочный характер и не должны использоваться в качестве основы для медицинской диагностики или лечения. Если вы чувствуете дискомфорт, обратитесь к врачу.
- Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации. Например, функция недоступна в некоторых странах Европы.
- Эта функция доступна только на часах HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition.

Эмоции и стресс

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

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

Результаты мониторинга эмоций и стресса в течение длительного периода времени могут отражать ваше эмоциональное здоровье. Небольшие перепады настроения или короткие всплески эмоций не указывают на наличие проблемы. Эмоциональное здоровье оценивается по способности восстановления после стресса и адаптируемости к окружающим условиям. Носимое устройство может помочь зафиксировать ваши эмоции и моменты стресса, что позволит внимательнее следить за своим физическим и ментальным здоровьем.

Запись эмоции и стресса

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

Просмотр данных об эмоциональном состоянии и уровне стресса

На носимом устройстве:

Откройте список приложений, нажмите **Эмоции**, чтобы перейти на главный экран этого приложения, на котором будет показано текущее эмоциональное состояние с помощью анимации. Проведите вверх, чтобы посмотреть больше сведений.

На телефоне:


На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Эмоции**, чтобы посмотреть данные об эмоциональном состоянии и уровне стресса, их анализ и советы для разных периодов времени.

Службы для борьбы со стрессом

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

- 1 Откройте список приложений и нажмите на приложение **Эмоции**.
- 2 Проведите влево, чтобы посмотреть доступные службы, и выберите дыхательные упражнения или тренировки, которые вам подходят.
Дыхательные упражнения и тренировки доступны непосредственно на носимом устройстве. Другие опции борьбы со стрессом необходимо запускать в приложении **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне.


Уведомление о настроении

- 1 Откройте список приложений и нажмите на приложение **Эмоции**.
 - 2 Проведите вверх, чтобы перейти к экрану **Еще**, нажмите **Настройки напоминаний**, включите переключатель **Настроение**, чтобы ваше носимое устройство предоставляло уведомления о вашем настроении.
Если устройство определит, что в последнее время вы часто испытываете стресс, уведомления о настроении станут включать советы по борьбе со стрессом и улучшению эмоционального состояния.
-  Функция изменения выражения мордочки доступна только на некоторых рынках реализации. Например, функция недоступна в некоторых странах Европы.

Мониторинг сна

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


Настройки режима Сон

- 1 Откройте список приложений на устройстве, нажмите **Сон** () , проведите вверх для доступа к экрану **Еще** и нажмите **Режим Сон**.
- 2 Вы можете включить функцию **Авто** или **По расписанию**.

- Функция **Авто** включена по умолчанию. Когда эта функция включена, ваше носимое устройство автоматически включает и выключает режим Сон на основании вашего статуса сна. В режиме Сон устройство не будет звонить или вибрировать при входящих вызовах и уведомлениях (кроме моментов срабатывания будильников), активация поднятием будет выключена.
- Когда включена функция **По расписанию**, ваше носимое устройство включает и выключает режим Сон на основании настроенного графика. Чтобы добавить период расписания режима Сон, нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Отход ко сну**, **Пробуждение** и **Повтор**. В отобразившемся диалоговом окне выберите **ОК**.
Чтобы удалить период расписания, нажмите на него, затем нажмите **Удалить**.

Включение или выключение режима Сон

Режим Сон выключен по умолчанию. После включения режима Сон носимое устройство не будет воспроизводить звуковой сигнал или вибрировать при получении входящих вызовов или уведомлений (кроме моментов срабатывания будильников). Активация поднятием также будет выключена, и устройство перейдет в простой режим.



Проведите вниз по рабочему экрану устройства и нажмите на значок , чтобы включить или выключить режим Сон.


- Если включен циферблат-заставка, то через несколько секунд после включения режима Сон он будет выключен.

Включение и выключение HUAWEI TruSleep™

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите **Мониторинг показателей здоровья > HUAWEI TruSleep™**, включите или выключите переключатель для опции **HUAWEI TruSleep™** согласно вашим потребностям. Технология **HUAWEI TruSleep™** включена по умолчанию. Если выключить ее вручную, данные сна не смогут быть получены, функция анализа сна станет недоступна.

Просмотр и удаление данных сна

- На вашем носимом устройстве откройте список приложений и выберите **Сон** () , чтобы посмотреть данные ночного и дневного сна. Нажмите на значок , чтобы посмотреть подробное описание результатов.
- На телефоне откройте главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье) и нажмите на карточку **Сон**, чтобы посмотреть подробные данные.


На экране **Сон** нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем выберите **Все данные**, чтобы посмотреть архивные записи. На этом экране вы можете нажать на значок **Удалить** в правом верхнем углу, выбрать записи и удалить их.

Кольца активности

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

Для настройки собственных целей в Кольцах активности:

На телефоне




Откройте главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье), нажмите на карточку Кольца активности для доступа к функции **Кольца активности**. Нажмите на значок  в правом верхнем углу, затем нажмите **Изменение целей**.

На часах

Вы можете нажать **Записи активностей** и выполнить следующие действия:

- Проведите влево по экрану, чтобы посмотреть информацию за период **Эта неделя**.
- Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть данные показателей **Сегодня, Движения, Тренировки, Вставания** и прочих.
- Проведите вверх до последнего экрана, выберите **Изменение целей** или **Напоминания** и настройте значения согласно требованиям.

В разделе **Напоминания** вы можете выключить напоминания для параметров **Вставания, Прогресс** и **Достижение цели**.


1. : **Движения** измеряет калории, сжигаемые во время физической активности. Здесь не учитываются калории, сжигаемые для поддержания жизнедеятельности организма. К калориям, сжигаемым во время физической активности, относятся как калории, сжигаемые во время занятий спортом, так и во время, например, выполнения дел по дому.
2. : **Тренировки** измеряет общую длительность тренировок средней и высокой интенсивности. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активностью высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю. Быстрая ходьба, бег трусцой и подходящие вам по уровню подготовки силовые тренировки улучшают работу сердца и легких и общую физическую форму.
3. : **Вставания** измеряет количество часов, в течение которых вы вставали и двигались минимум одну минуту. Так, если вы двигаетесь более одной минуты в течение определенного часа, например в период с 10:00 до 11:00, этот час будет засчитан как час **Вставания**. Сидячий образ жизни может негативно повлиять на ваше

здоровье. Согласно ВОЗ, сидячий образ жизни увеличивает риск повышения сахара в крови, развития диабета 2-го типа, ожирения и депрессии.

Это кольцо разработано, чтобы напоминать вам не сидеть слишком долго, так как это может быть вредно для здоровья. Рекомендуется вставать минимум раз в час. Чем больше будет ежедневное значение в кольце **Вставания**, тем лучше.

Анализ пульсовой волны и аритмии


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

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


Активация приложения

- 1** Перед использованием данной функции обновите приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последней версии.
- 2** На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) выберите **Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии** и активируйте функцию **Анализ пульсовой волны и аритмии**.


Выполнение измерений на носимом устройстве

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

Включение автоматических измерений и напоминаний

- 1** На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) выберите **Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии** и нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажмите **Автоизмерение**.
- 2** Включите или выключите переключатель опции **Автоматический мониторинг аритмии**. Когда эта функция включена, ваше носимое устройство будет автоматически выполнять измерения, когда оно надето и вы находитесь в покое. Вы можете включать и выключать переключатель опции **Уведомления об аритмии** согласно вашим требованиям. Когда эта функция включена, вы будете получать уведомления от носимого устройства при определении им аномального сердечного ритма.


Выключение службы


На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) выберите **Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии** и нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажмите **Сведения > Выключить службу** и следуйте инструкциям на экране.

Толкование результатов

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

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) выберите **Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии**, чтобы посмотреть ваши данные в формате графиков.

Вы также можете нажать на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажать на опцию **Справка**, чтобы посмотреть подробные результаты измерений.

-  Результаты измерения могут отличаться в зависимости от маркетинговой стратегии в разных странах или регионах.

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

Снятие ЭКГ


Электрокардиограмма (ЭКГ) — это график электрической активности сердца. ЭКГ дает представление о сердечном ритме и помогает на ранней стадии выявить нерегулярность пульса и потенциальные риски для здоровья.



Общая информация



- Используйте эту функцию в соответствии с местными законами и правилами по использованию медицинского оборудования.
- Эта функция не предназначена для использования пользователями моложе 18 лет.
- Эта функция не предназначена для использования пользователями с кардиостимуляторами или другими имплантатами.
- Сильные электромагнитные поля могут привести к сильному искажению сигнала ЭКГ. Не используйте эту функцию в местах с сильными электромагнитными помехами.
- Данные, полученные во время использования этой функции, носят справочный характер и не должны использоваться для проведения медицинских исследований, диагностики или лечения.

Перед использованием

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

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


Снятие ЭКГ

- 1 Убедитесь, что устройство корректно надето. Откройте список приложений на устройстве и выберите **ЭКГ**. Если вы используете эту функцию впервые, выберите, на какой руке надето устройство. Вы можете изменить настройки в любое время на главной странице приложения ЭКГ, нажав на значок Настройки внизу экрана.
- 2 Положите эту руку на стол или на колени и расслабьте ее и пальцы.
- 3 Приложите палец второй руки к электроду (нижней кнопке) и удерживайте, измерение начнется автоматически.
 -  • Во время измерения не двигайтесь, не разговаривайте и дышите ровно. Держите палец на электроде в правильном положении, но не надавливайте на него слишком сильно.
 - Слишком сухая кожа может привести к некорректным результатам измерений. Если вы заметили, что ваш палец сухой, немного смочите его водой, чтобы улучшить проводимость.
 - Одно снятие ЭКГ длится 30 секунд.
- 4 Не двигаясь, дождитесь завершения измерения и посмотрите результат на экране часов. Вы можете нажать , чтобы посмотреть описание результата. Для получения подробной информации откройте экран **Здоровье** приложения **Huawei Health** (Здоровье) и выберите **Пульс** > **ЭКГ**. Чтобы загрузить отчет ЭКГ, нажмите на значок загрузки в правом верхнем углу экрана сведений об ЭКГ.


Толкование результатов

- Получив результат, проконсультируйтесь с врачом. Не толкуйте результаты самостоятельно и не занимайтесь самолечением.
- Эта функция не позволяет определять тромбы, инсульты, сердечную недостаточность и другие типы аритмии и заболеваний сердца.
- Эта функция не может выявить инфаркт и связанные с ним осложнения. Своевременно обратитесь за медицинской помощью, если вы чувствуете боль, сдавленность, давление в груди или другие симптомы.
- Не меняйте план приема лекарств на основе данных, полученных с помощью этой функции, без предварительной консультации с врачом.


Измерение SpO2

-  Для гарантии точности измерения SpO2 корректно наденьте носимое устройство и плотно закрепите его. Убедитесь, что модуль мониторинга находится в непосредственном контакте с вашей кожей.

Однократное измерение уровня кислорода в крови (SpO₂)

- 1 Убедитесь, что носимое устройство надето правильно, и не двигайтесь.
- 2 Откройте список приложений, проведите вверх или вниз по экрану, найдите опцию SpO₂ () и нажмите на нее.
- 3 Нажмите **Измерить**. (Фактический вид интерфейса устройства может отличаться).
- 4 После начала измерения уровня SpO₂ не двигайтесь. Экран устройства должен быть направлен вверх.

Автоматическое измерение уровня кислорода в крови (SpO₂)


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

Просмотр данных уровня кислорода в крови (SpO₂)

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку SpO₂ и выберите дату, чтобы посмотреть ваши данные SpO₂ за этот день.

Измерение пульса


Функция Постоянный мониторинг пульса включена на часах по умолчанию, сведения предоставляются в формате графика изменения пульса.

-  • Данные и результаты измерений приведены для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.
- Для точных результатов измерений пульса затяните ремешок устройства над запястной костью. Во время тренировок затягивайте ремешок потуже.
- На измерение пульса могут повлиять внешние факторы, например низкая температура окружающего воздуха, движения руки или наличие татуировок на руке.

Однократное измерение пульса

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

2 На носимом устройстве откройте список приложений, выберите **Пульс**, начните измерение и дождитесь отображения результата.

-  Данные однократного измерения пульса не синхронизируются с приложением **Huawei Health** (Здоровье).

Постоянный мониторинг пульса

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите переключатель для функции **Постоянный мониторинг пульса**. Когда функция включена, устройство измеряет ваш пульс в режиме реального времени.


Для параметра **Режим мониторинга** установите значение **Умный** или **В реальном времени**.

- **Умный**: автоматическая корректировка частоты измерений в зависимости от статуса активности.
- **В реальном времени**: мониторинг пульса в режиме реального времени независимо от статуса активности.

Измерение пульса в состоянии покоя

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

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

-  • Для измерения и отображения значения пульса в покое должны быть соблюдены определенные условия. Если измерять пульс в покое в неправильное время, результаты могут иметь сильную погрешность или не отображаться вовсе.
- На устройстве отображаются данные пульса в покое за последние семь дней.

Уведомления о частоте пульса


Уведомление о повышенном значении пульса

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса**, включите переключатель для опции **Постоянный мониторинг пульса** и задайте значение параметра **Высокий пульс** согласно вашим потребностям. Ваше носимое устройство будет вибрировать и отображать уведомление, когда пульс в покое выше настроенного порогового значения дольше 10 минут, если вы отдыхаете. Проведите вправо по экрану уведомления, чтобы удалить его.

Уведомление о пониженном значении пульса

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

Данные пульса

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Пульс**, затем нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, нажмите **Все данные** и посмотрите ваши данные пульса. Вы можете удалить любую запись данных пульса.

Измерение пульса во время тренировки


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

Расчет зоны пульса

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) и перейдите в раздел **Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки**.

Бег. Для параметра **Зоны пульса** установите значение **Процент максимального пульса**, **Процент HRR** или **Процент зоны пульса лактатного порога**.

Другие режимы тренировок. Для параметра **Зоны пульса** установите значение **Процент максимального пульса** или **Процент HRR**.

-  Если в качестве базового значения для расчета вы выбираете **Процент максимального пульса**, зона пульса для разных типов нагрузки (Экстремальная нагрузка, Анаэробная, Аэробная, Сжигание жира и Разминка) определяется с учетом вашего максимального пульса (по умолчанию максимальный пульс равен «220 – ваш возраст»).
- Если в качестве способа расчета вы выбираете **Процент HRR**, ваши зоны пульса для тренировок разной интенсивности (Повышенная анаэробная, Базовая анаэробная, Лактатный порог, Повышенная аэробная и Базовая аэробная) рассчитываются на основании резерва сердечного ритма (HRR), который определяется путем подсчета разницы между максимальным пульсом и пульсом в покое.

Измерение пульса во время тренировки

После начала тренировки значение пульса будет отображаться на экране носимого устройства в реальном времени. После завершения тренировки вы можете просмотреть записи о средней частоте пульса, максимальной частоте пульса и зоне пульса на экране результатов тренировки.

- i** • Во время тренировки пульс в реальном времени не будет отображаться на носимом устройстве, если вы снимете его, но устройство продолжит выполнять поиск сигнала пульса в течение некоторого времени. Измерение пульса возобновится, когда вы снова наденете устройство.
- В разделе **Записи занятий** на главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) доступны графики, по которым можно отследить изменения частоты пульса, а также средний и максимальный пульс для каждой тренировки.

Уведомление о высоком пульсе во время тренировки

После начала тренировки ваше носимое устройство будет вибрировать и отображать уведомление, когда пульс во время тренировки будет превышать верхнее пороговое значение в течение определенного периода времени. Такое уведомление будет отображаться на экране до тех пор, пока пульс не опустится ниже верхнего порогового значения или пока вы не проведете вправо по экрану, чтобы удалить его.

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), выберите **Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки** и включите переключатель **Высокий пульс**.
- 2 Нажмите **Порог пульса**, настройте верхний лимит, отвечающий вашим потребностям, и нажмите **ОК**.

- i** Такие уведомления о пульсе работают только во время тренировок и не появляются во время ежедневного использования.

Измерение температуры тела

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

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

Однократное измерение температуры тела

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

Непрерывное измерение

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

Изменение единицы измерения температуры

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

Календарь цикла

Активация приложения

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



- 1** На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Календарь цикла**, загрузите пакет функции, настройте параметры менструального цикла и нажмите **Начать**.

Если карточка **Календарь цикла** не отображается на главном экране приложения Huawei Health (Здоровье), нажмите на опцию **Изменить** и добавьте карточку.


- 2 Когда вы наденете часы, на них отобразится уведомление об активации приложения. Если устройство не надето, это уведомление сохранится в центре сообщений.

Нажмите **Открыть приложение**, чтобы перейти на экран уведомления о конфиденциальности. Примите положения уведомления о конфиденциальности, далее вы будете перенаправлены на главный экран приложения **Календарь цикла**. Нажмите **ОК**, чтобы вернуться к предыдущему экрану.

Запись и просмотр сведений цикла на часах

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

Запись сведений цикла в приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 На главном экране приложения Huawei Health (Здоровье) нажмите на карточку **Календарь цикла**, выберите конкретную дату, включите переключатель **Менструальный период начался** или **Менструальный период закончился**, чтобы записать длительность менструации. Вы также можете записать ваши **Симптомы**.
- 2 На экране **Календарь цикла** нажмите на значок  в правом верхнем углу, затем нажмите **Настройки**, чтобы настроить длительность менструации и всего цикла, включите или выключите переключатели согласно вашим предпочтениям. Включите переключатель для опции **Прогнозы**. Когда эта функция включена, ваши часы (если вы носите их постоянно, в том числе ночью) будут учитывать такие зарегистрированные данные вашего состояния здоровья, как температура тела, пульс и частота дыхания, чтобы предоставить вам более точный прогноз цикла.



Нажмите **Записи периодов**, чтобы посмотреть показатели **Ср. период менструации** и **Ср. цикл**.






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

Тренировки




Запуск тренировки

Ваше носимое устройство поддерживает множество режимов тренировок, включая велотренировки и тренировки по бегу, фитнес-курсы, упражнения на тренажерах и различные развлекательные виды спорта.

Запуск тренировки на носимом устройстве

- 1 Откройте список приложений и нажмите на приложение **Тренировки**.
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану и выберите нужный режим тренировки. Вы также можете провести вверх до конца экрана и нажать **Настроить**, чтобы добавить другие режимы тренировок.
 -  Чтобы удалить режим тренировки или изменить порядок тренировок в списке: Перейдите к списку приложений, выберите **Тренировки**, проведите вверх до конца экрана и нажмите **Настроить**. Выберите режим тренировки, нажмите , чтобы удалить его. Нажимайте  рядом с режимом тренировки до тех пор, пока он не займет нужное место в списке.
- 3 Нажмите на значок режима тренировки, чтобы начать тренировку.
- 4 Во время тренировки нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, чтобы завершить ее. Вы можете нажать верхнюю кнопку, чтобы приостановить тренировку, нажать на значок , чтобы возобновить тренировку, или нажать на значок , чтобы завершить тренировку.

Начало тренировки с помощью приложения Huawei Health (Здоровье)

- 1 Убедитесь, что носимое устройство корректно привязано к приложению **Huawei Health (Здоровье)**, наденьте устройство на запястье и плотно затяните ремешок. Затем в приложении **Huawei Health (Здоровье)**, например, выберите **Упражнение > Бег на улице** и нажмите на значок бега, чтобы начать тренировку по бегу.
- 2 Во время тренировки вы можете нажать на значок  на экране приложения **Huawei Health (Здоровье)**, чтобы приостановить ее, нажать на значок , чтобы возобновить ее, нажать и удерживать значок , чтобы завершить ее. Таким образом, устройство будет останавливать, возобновлять или завершать тренировку.

Просмотр данных физической активности на носимом устройстве


- Во время тренировки вы можете в любой момент провести вверх или вниз по экрану тренировки на вашем носимом устройстве, чтобы посмотреть данные физической нагрузки в реальном времени.
- Если тренировка начата в приложении **Huawei Health (Здоровье)**, данные физической нагрузки в реальном времени будут отображаться и в приложении, и на

носимом устройстве. Если значение расстояния или длительности тренировки слишком короткое, данные тренировки не будут сохранены.

Отображение данных на экране тренировки

Вы можете выбрать данные, которые будут отображаться во время тренировки.

 Настройка таких данных доступна только на некоторых моделях устройств.

- 1 Нажмите верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, нажмите **Тренировки**, выберите нужный режим тренировки (например, **Бег на улице**), нажмите на значок  справа, чтобы открыть экран настроек.
- 2 Нажмите **Отображение данных**, выберите нужные карточки и включите переключатель **Показывать карточки**.
- 3 Нажмите на опцию **Пользовательские карточки**, выберите стиль отображения (например, **4 клетки**) и выберите соответствующие данные (например, **Пульс** и **Расстояние**).
- 4 После завершения настройки вы можете провести вверх или вниз по экрану тренировки, чтобы посмотреть выбранные карточки с данными и соответствующие данные во время тренировки. Вы также можете нажать на данные на экране и удерживать их, чтобы настроить тип отображаемых данных.


Чтобы восстановить настройки по умолчанию, откройте экран **Отображение данных** и нажмите **Сброс**.


Кроссовый бег

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

Запуск режима кроссового бега

Сначала с соответствующего веб-сайта загрузите официальный маршрут, импортируйте его в приложение **Huawei Health** (Здоровье) и синхронизируйте с вашими часами. Если этот маршрут находится в новом городе, необходимо также загрузить соответствующую офлайн-карту.

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Я** > **Мои маршруты** > **Импортировать маршрут**, выберите загруженный маршрут и сохраните его в разделе **Мои маршруты**.
- 2 Выберите нужный маршрут. Нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем на опцию **Отправить на носимое устройство**, чтобы синхронизировать маршрут с часами.
- 3 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, и выберите приложение **Тренировки**.

- 4 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Кроссовый бег**.
Нажмите на значок  справа, чтобы перейти на экран настроек, и нажмите на опцию **Маршруты**.
- 5 Выберите ваш маршрут. Нажмите на опцию **Тренировка** и затем нажмите на опцию **GO** (Начать), чтобы начать беговую тренировку.
- 6 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть данные тренировки.


Настройки тренировок

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку для перехода к списку приложений и нажмите на опцию **Тренировки** ().
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Кроссовый бег**.
Нажмите на значок  справа, чтобы перейти на экран настроек.
 - Нажмите на опцию **Цель** и настройте целевое значение дистанции, времени и общего количества сожженных калорий.
 - Нажмите на опцию **Напоминания**, чтобы установить интервалы и напоминания для показателей пульса и тренировочного напряжения. Аудионапоминания будут воспроизводиться, когда поставленные цели будут достигнуты во время тренировки.
 - Нажмите на опцию **Отображение данных** и выберите данные, которые будут отображаться на экране тренировки.
 - Настройте другие параметры, такие как защита от случайных операций, метроном и разделение на отрезки, в соответствии с вашими потребностями.

Гольф

Режим тренировки (драйвинг-рейндж) предоставляет подробные данные о вашем свинге, включая время замаха и маха, темп и скорость свинга, а также предлагает анимированные ролики с советами по хвату и свингу.

Режим гольф-поля позволяет точно определять, где расположен грин и препятствия, а также точно измерять расстояние, что помогает повысить эффективность игры.

-  Отслеживание траектории мяча доступно только для свингов и недоступно для паттов.


Режим тренировки (драйвинг-рейндж)


- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Тренировки > Golf**.
- 2 Выберите опцию **Драйвинг-рейндж** и нажмите на кнопку начала тренировки (или на нижнюю кнопку на часах), чтобы начать тренировку.
- 3 Проведите по экрану часов вверх или вниз, чтобы посмотреть обучающие видео по свингу и хвату и данные тренировки.

Режим гольф-поля

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Тренировки > Golf**.
- 2 Выберите **Гольф-поле > Поблизости**, дождитесь начала корректной работы функций определения местоположения и выберите гольф-поле. Если поле уже было загружено, вы найдете его в разделе **Загруженные**. Вы также можете загрузить или удалить гольф-поле. Подробную информацию см. в разделе «**Загрузка и удаление гольф-полей**».
- 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать поле и расположение области-ти, дождитесь определения местоположения, затем нажмите на значок запуска (либо нажмите на нижнюю кнопку на часах), чтобы начать игру.
- 4 Проведите по экрану влево, чтобы перейти на экран счетной карточки и внести результаты по лункам. Проведите вверх или вниз, чтобы отобразился панорамный вид фервея и вид препятствий, проверьте расстояние, направление уклона, скорость и направление ветра, а также информацию о направлении грена.
- 5 Во время игры в гольф нажмите на опцию **Счетная карточка**, чтобы посмотреть показатели, нажмите **Приостановить**, чтобы временно сохранить данные игры, или нажмите **Завершить**, чтобы завершить игру и сохранить записи результатов. Чтобы завершить тренировку, вы также можете в любой момент нажать на верхнюю кнопку и удерживать ее.


Дополнительные настройки для режима гольф-поля

 Функция **Предотвращение случайных операций** и настройка параметра **Единица измерения** в режиме гольф-поля доступны только на смарт-часах HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition.



- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Тренировки > Golf**.
- 2 Выберите **Гольф-поле** и нажмите на значок  справа, чтобы перейти на экран настроек. Включите или выключите функции **Кедди с ИИ**, **Расстояние до целей с учетом уклона**, **Дальность ударов** и **Предотвращение случайных операций** согласно вашим предпочтениям. Вы также можете нажать **Единица измерения**, чтобы выбрать предпочтительную единицу измерения, или нажать опцию **Управление гольф-полями** и удерживать гольф-поле, чтобы удалить его. Если вы хотите использовать функцию **Кедди с ИИ**, перейдите в приложение **Huawei Health (Здоровье) > Гольф > Мои клюшки** и введите информацию о клюшках, чтобы функция **Кедди с ИИ** могла предоставить индивидуальные советы.



Дополнительные сведения о режиме гольф-поля

- 1 Если на поле два грина, как переключиться с одного грина на другой?
Обновите часы до последней версии. Станет доступна опция переключения между гринами, вы сможете нажать **Л** (левый) или **П** (правый).
- 2 Как переключаться между лунками во время игры?
Часы автоматически переключаются на нужную лунку, когда вы переходите в область-ти. Если нет, нажмите  рядом с экраном вида фервея и выберите нужную лунку.
- 3 Как изменить данные на счетной карточке?
Во время игры проведите влево по экрану для доступа к счетной карточке и измените нужные данные. По завершении сеанса игры данные счетной карточки изменить нельзя.

Загрузка и удаление гольф-полей

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Упражнение** > **Гольф** и нажмите на раздел **Карта гольф-поля**.
- 2 На вкладке **Обзор** выберите нужное гольф-поле и нажмите на опцию **Загрузить**.
- 3 После завершения загрузки выберите гольф-поле, чтобы отобразился экран сведений о поле. Нажмите на значок  в правом верхнем углу и выберите опцию **Синхронизация с часами**. Вы также можете выбрать опцию удаления, чтобы удалить загруженное гольф-поле.
 -  Загруженные гольф-поля будут автоматически синхронизированы с часами, когда они будут должным образом подключены к вашему телефону. Перед использованием данной функции обновите приложение Huawei Health (Здоровье) до последней версии.

Данные счетной карточки

Scorecard											
Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	Total
Par	5	4	4	3	4	4	3	4	5	36	72
Strokes	5	5	4	5	5	6	4	5	6	45	94
Performance	0	1	0	2	1	2	1	1	1	9	22
Putts	2	2	1	2	2	3	2	2	2	18	36
Penalty	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	6
Fairway keep ratio	⊙	⊙	⊙	-	↗	↗	-	⊙	↗	4/7	64%
GIR	⊙	○	○	○	○	○	○	○	○	1/9	5%

⊙ Albatross ⊙ Eagle ○ Birdie □ Bogey □ Double bogey+ ⊙ Fairway keep ratio ↗ Left ↘ Right

Лунка

Означает номер лунки на гольф-поле.

Пар

Означает предполагаемое количество паттов и ударов, требуемых, чтобы забить мяч в лунку на гольф-поле. Обычно пары делятся на пар 3, пар 4 и пар 5 на основании расстояния между областью-ти и лункой. (Единица измерения — удар)

Удары

Означает общее количество ударов до попадания мяча в лунку, представляет собой сумму свингов, паттов и штрафных ударов. (Единица измерения — удар)

Результативность

Означает разницу между паром и общим количеством ударов до попадания мяча в лунку. Чем меньше это значение, тем лучше результат. Если общее количество ударов меньше пара, результат будет отрицательным числом. (Единица измерения — удар)

Патты

Означает общее количество паттов на лунку на грине. (Единица измерения — удар)

Штрафные удары

Означает количество штрафных ударов на лунку. Штрафные удары начисляются, если мяч попадает за границы игрового поля или в водную преграду. (Единица измерения — удар)









Процент удачных ударов с ти в фервей (FKR)

Означает процент ударов из области-ти с попаданием в фервей на паре 4 или паре 5. Также называется процентом попаданий в фервей.

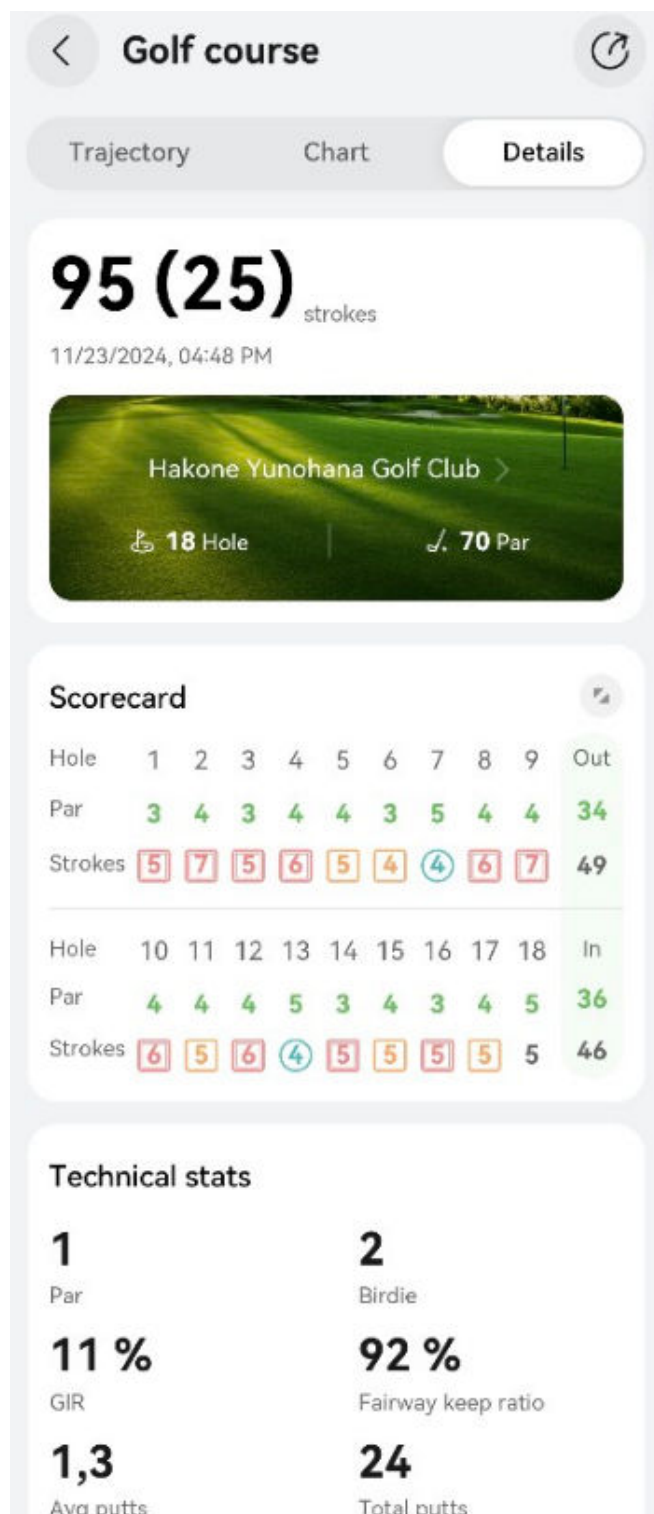
Попадание на грин нормативным количеством ударов (GIR)

Означает процент попадания на грин запланированным количеством ударов. Считается, что мяч должен попасть на грин минимум за два удара до пара.

Определения

-  Альбатрос: количество ударов на одной лунке на три (или более) меньше, чем пар этой лунки. Также известен как «дабл-игл».
-  Игл: количество ударов на одной лунке на два меньше, чем пар этой лунки
-  Берди: количество ударов на одной лунке на один меньше, чем пар этой лунки
-  Богги: количество ударов на одной лунке на один больше, чем пар этой лунки
-  Двойной богги+: количество ударов на одной лунке на два (или более) больше, чем пар этой лунки
-  Попадание в фервей: удар из области-ти с попаданием в фервей на паре 4 или паре 5
-  Отклонение влево: удар из области-ти с попаданием за границу фервея слева на паре 4 или паре 5
-  Отклонение вправо: удар из области-ти с попаданием за границу фервея справа на паре 4 или паре 5

Статистика техники игры



Процент удачных ударов с ти в фервей (FKR)

Означает процент ударов из области-ти с попаданием в фервей на паре 4 или паре 5 завершеного раунда. Также называется процентом попаданий в фервей.

Попадание на грин нормативным количеством ударов (GIR)

Означает процент попадания на грин запланированным количеством ударов в завершеном раунде. Считается, что мяч должен попасть на грин минимум за два удара до пара.

Среднее количество паттов

Означает среднее количество паттов на лунку в завершённом раунде. Это значение равно общему количеству паттов, разделённому на количество сыгранных лунок. (Единица измерения — удар)

Всего паттов

Означает общее количество паттов на грине в завершённом раунде. (Единица измерения — удар)

Среднее количество ударов для лунки с определённым паром

Означает среднее количество ударов для лунок с паром 3, паром 4 или паром 5 в завершённом раунде. (Единица измерения — удар)

Данные свинга в гольфе

Темп свинга

Означает отношение времени замаха к времени маха клюшкой. Идеальный темп свинга для профессиональных игроков в гольф — 3,0. Но у каждого свой индивидуальный темп. Повышение показателя темпа и времени свинга требует длительной практики и терпения.

Замах (с)

Означает время, которое требуется для перемещения клюшки от земли в верхнее положение свинга.


Мах (с)

Означает время, которое требуется для перемещения клюшки из верхнего положения свинга до удара по мячу.

Скорость свинга (м/с)

Означает скорость головки клюшки при ударе ей по мячу.

Сведения гольф-поля

-  • Настройки режима гольф-поля отличаются в зависимости от модели устройства. Если вы не можете найти какую-то конкретную функцию на устройстве, значит, она недоступна.
- Интерфейс может отличаться в зависимости от модели устройства. Опирайтесь на фактический интерфейс вашего устройства.

Описание режима гольф-поля**① Номер лунки и пар**

Означает номер лунки и ее пар.

② Вид гольф-поля

Отображает полный вид грена гольф-поля.

⑤④③ Расстояние до передней, центральной и задней частей грена

Означает расстояние от вашего текущего местоположения до передней части, центра и задней части грена. (Единица измерения — ярд)

⑥ Справочные линии расстояния до центра грена

Отмечают расстояние в 50, 100, 150 и 200 ярдов от центра грена.

⑦ Данные о местоположении

Означает ваше текущее местоположение в реальном времени.

⑧ Справочные линии дальности ударов

Отмечают дальность ударов в 150 и 200 ярдов от вашего текущего места.

Бункер

① Препятствие

Отображает тип препятствий на грине, включая бункеры и водные преграды.

② Вид препятствий

Предоставляет полную информацию о препятствиях на грине.

③④ Расстояние до определенного препятствия

Означает расстояние от вашего текущего местоположения до передней и задней части определенного препятствия. (Единица измерения — ярд)

⑤ Увеличение масштаба вида препятствий

Направление грена

① Направление грена

Отображение стрелки компаса, указывающей на направление грена. Это помогает сориентироваться на грине.

② Расстояние до центра грена

Означает расстояние от вашего текущего местоположения до центра грена.

③ Номер лунки

Отображается номер текущей игровой лунки.

Сведения о ветре

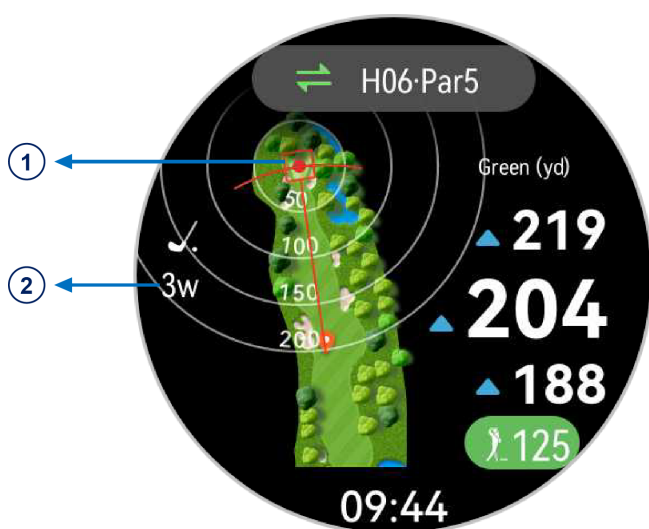
Отображает данные направления и скорости ветра в текущем месте, чтобы игрок мог учитывать эти факторы при планировании ударов. Чтобы активировать эту функцию, сначала нужно привязать носимое устройство к приложению Huawei Health (Здоровье) на телефоне.

Кедди с ИИ

Предоставляет умные рекомендации о том, в какие области стоит целиться и какие клюшки использовать, на основании дальности удара для каждой вашей клюшки, вида текущей лунки, фервея, препятствий, особенностей рельефа и данных уклона, а также на основании анализа таких данных, как потенциальный путь и сопутствующие риски.

Если дальность удара клюшки не настроена, будет использоваться значение по умолчанию. Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран **Гольф** и измените настройки опции **Мои клюшки** для более персонализированных сервисов Кедди с ИИ.

Чтобы включить функцию **Кедди с ИИ**, перейдите на экран настроек гольф-поля и включите соответствующий переключатель.



- ① Рекомендуемое место попадания мяча с вашего текущего места.
- ② Клюшка, которую рекомендуется использовать в вашем текущем месте.


Расчет расстояния до цели с учетом уклона


Расчет расстояния до цели с учетом уклона позволяет учесть уклон рельефа, чтобы вы могли максимально точно попасть в целевую область.

Расстояние до цели с учетом уклона отображается по умолчанию, когда эта функция поддерживается выбранным гольф-полем. Вы можете переключаться между горизонтальным расстоянием и расстоянием до цели с учетом уклона, нажав на правую часть экрана. Когда эта функция выключена или не поддерживается текущим гольф-полем, отображается горизонтальное расстояние.

Чтобы включить функцию **Расстояние до целей с учетом уклона**, перейдите на экран настроек гольф-поля и включите соответствующий переключатель.

Маркер расстояния

: рекомендация дальнего удара на основании данных уклона.

: рекомендация ближнего удара на основании данных уклона.



: уклон незначительный.

Дальность ударов

Расстояние последнего удара определяется автоматически и отображается в реальном времени. При определении свинга расстояние удара в правом нижнем углу экрана сбрасывается до 0. Эти данные обновляются в реальном времени, когда мяч летит и приземляется. Как минимум два свинга для одной лунки должны быть определены, чтобы вам была предоставлена статистика дальности ударов.

Эти данные отображаются следующим образом на экране режима гольф-поля во время игры в гольф:



Чтобы включить функцию **Дальность ударов**, перейдите на экран настроек гольф-поля и включите соответствующий переключатель.

Направление уклона грена

Если ваше носимое устройство поддерживает эту функцию, вы можете найти информацию о направлении уклона грена на карточке. Данные уклона грена имеют цветовое обозначение, а стрелки указывают на возвышенные области на гольф-поле. Также отображается расстояние от вашего текущего местоположения до центра грена. Все эти данные помогают вам лучше планировать ваши патты.



Измерение расстояний

- ① Расстояние от указанной точки до центра грена.
- ② Расстояние от указанной точки до текущего места (или до текущей области-ти, когда данные о местоположении недоступны).
- ③ Увеличение масштаба отображения конкретной точки.

④ Круг означает указанную точку для измерения расстояния. Эту точку можно выбрать на карте. Вы можете увеличивать масштаб и перетаскивать карту для получения более точных данных.

Использование офлайн-карт


i Для использования этой функции сначала обновите систему часов и приложение Huawei Health (Здоровье) до последних версий.

Загрузив офлайн-карту из приложения **Huawei Health** (Здоровье), вы можете начать навигацию, нажав на опцию **Маршруты** или после выбора тренировки на улице на часах. Офлайн-карту можно использовать для навигации либо возврата к исходной точке маршрута во время тренировок на улице или экспедиций. Вы также можете импортировать маршруты на часы или экспортировать их с них, при этом маршруты отображаются на карте. Начав тренировку на улице, убедитесь, что функции определения местоположения по GPS работают корректно, до использования офлайн-карты.

Загрузка офлайн-карты

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

Удаление офлайн-карты


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

Настройки карты

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Настройки > Офлайн-карты**.
- 2 Задайте следующие параметры отображения карты на основании ваших потребностей.
 - **Режим отображения:** выберите опцию **Авто**, **Светлый** или **Темный**.
 - **Вид карты:** выберите опцию **Автоповорот** или **Север вверху**.


Дополнительная информация

При использовании офлайн-карт часы отображают на них маршруты в режиме реального времени, импортированные вами маршруты, отмеченные точки, а также направление для более удобной навигации. На офлайн-карте вы можете осуществить предпросмотр импортированных маршрутов.

Маршруты. Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, и выберите приложение **Тренировки**. Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим тренировки, например **Кроссовый бег**. Затем нажмите на значок  справа, чтобы перейти на экран настроек, и выберите **Маршруты**.

Бег с функцией Умный помощник

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

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

Персонализация планов беговых тренировок

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

Создание плана бега

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

Просмотр и запуск плана бега


На носимом устройстве

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


На телефоне

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

Завершение плана тренировок

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

Другие настройки

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Упражнение** > **План**, нажмите на значок  в правом верхнем углу. Вам будут доступны следующие опции:

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

Статус тренировки

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

- **Индекс бега (RAI)** — это комплексный показатель, который отражает выносливость, эффективность и техничность бегуна. Обычно бегуны с высоким индексом бега (RAI) достигают лучших результатов в соревнованиях.
- **Тренировочная нагрузка** зависит от общего объема тренировок за последние семь дней и вашей физической формы. Такие данные доступны после начала тренировки, в течение которой осуществляется мониторинг пульса (за исключением тренировок по плаванию).
- **Показатель тренировки** — это прогноз эффективности упражнений, основанный на длительных изменениях физической подготовки и усталости при систематических тренировках. Значение индекса определяется такими показателями, как физическая форма и усталость.
- Под степенью **восстановления** обычно понимается время, необходимое для восстановления тела на 100%. Для однократных тренировок этот показатель напрямую связан с временем восстановления, которое зависит от интенсивности и длительности тренировки.

- **Максимальное потребление кислорода (VO2Max)** — это наибольшее количество кислорода, которое организм способен потреблять при интенсивных физических нагрузках. Это важный показатель аэробных способностей организма.
- **Ожидаемое время** прогнозируется на базе ваших архивных данных тренировок и может использоваться для предсказания вашего лучшего времени бега на различных расстояниях. На прогнозируемое время также могут влиять условия тренировок и стратегия забега.

Записи тренировок

Просмотр записей о тренировке на носимом устройстве

- 1 Откройте список приложений и нажмите на приложение **Записи тренировок**.
- 2 Выберите запись о тренировке, чтобы просмотреть подробную информацию. Вам будут доступны различные типы данных для разных режимов тренировок.

Просмотр записей о тренировках в приложении Huawei Health (Здоровье)

На главном экране приложения **Huawei Health (Здоровье)** нажмите на карточку **Записи занятий**, выберите запись о тренировке, чтобы просмотреть подробную информацию.

Если карточка **Записи занятий** не отображается на главном экране приложения Huawei Health (Здоровье), нажмите на опцию **Изменить** и добавьте карточку.

Удаление записи о тренировке


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

- Если запись о тренировке была синхронизирована с приложением **Huawei Health (Здоровье)** и затем удалена в нем, эта запись будет по-прежнему доступна в разделе **Записи тренировок** на вашем носимом устройстве, но не будет повторно синхронизирована с приложением **Huawei Health (Здоровье)**.
- Записи тренировок не хранятся бессрочно на носимом устройстве. При создании новых записей о тренировках наиболее старые записи удаляются. При этом такое удаление не осуществляется синхронно в приложении Huawei Health (Здоровье), то есть если ранее записи были синхронизированы с приложением, в нем они не будут удалены.

Автоопределение статуса тренировки

- 1 На устройстве откройте список приложений, выберите **Настройки > Настройки тренировки** и включите переключатель **Определение тренировки**.




2 После включения данной функции при обнаружении повышенной активности устройство напомнит вам о начале тренировки. Вы можете проигнорировать уведомление и выбрать запуск соответствующей тренировки или нажать **Игнорировать сегодня** либо **Выключить автоопределение**.

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

Дополнительная информация

Экран недавно использованных приложений

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

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

Зарядка

Как правильно заряжать устройство

- В ходе зарядки рекомендуется использовать зарядную панель и адаптер питания HUAWEI, приобретенные по официальным каналам реализации продукции Huawei, либо использовать зарядную панель и адаптер питания, отвечающие требованиям и стандартам безопасности. Зарядные панели и портативные аккумуляторы, которые не соответствуют стандартам безопасности, могут вызывать проблемы, такие как медленная зарядка и перегрев. Соблюдайте меры предосторожности при использовании таких зарядных устройств. Поскольку зарядная панель оснащена магнитом, она может притягивать металлические предметы. Перед зарядкой убедитесь, что они отсутствуют, и очистите зарядную панель. Не подвергайте зарядную панель воздействию высоких температур в течение длительного времени, так как это может повредить ее.

- Зарядный порт и металлические зарядные контакты должны быть сухими и чистыми, чтобы избежать короткого замыкания и других опасных последствий. Убедитесь, что устройство правильно расположено на панели. На экране устройства должен отображаться статус зарядки. Когда на экране устройства отображается 100%, это означает, что батарея полностью заряжена, и устройство автоматически перестает заряжаться. Уберите устройство с зарядной панели и отключите адаптер питания. В противном случае уровень заряда батареи может немного снизиться до того, как начнется зарядка до полной емкости.
- Если устройство не используется в течение длительного времени, не забывайте заряжать его не менее одного раза каждый месяц, чтобы продлить срок службы батареи.

Зарядка умных часов

- 1 Подключите кабель зарядной панели к адаптеру питания и включите адаптер питания в розетку.
- 2 Положите устройство на зарядную панель, совместите металлические контакты на устройстве с контактами на панели и дождитесь, пока на экране устройства отобразится значок зарядки.

Проверка уровня заряда батареи

Способ 1. Проведите вниз по рабочему экрану устройства, чтобы открыть меню значков, в котором можно проверить уровень заряда батареи.

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

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

Способ 4. Если устройство подключено к приложению **Huawei Health (Здоровье)**, откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений об устройстве и посмотрите заряд батареи.

Уведомление о низком уровне заряда батареи

когда уровень заряда батареи опустится ниже 10%, устройство завибрирует и отобразит уведомление о низком уровне заряда батареи и необходимости подключения к зарядному устройству.

Сопряжение с аксессуарами для велосипеда

Первое сопряжение

- 1 Активируйте аксессуар, чтобы он был доступен для обнаружения. Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите **Настройки > Другие соединения > Устройства для здоровья и фитнеса** и нажмите на значок +.

- 2 Когда отобразятся доступные устройства поблизости, найдите нужное устройство в списке и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить сопряжение. Либо нажмите на опцию **Добавить вручную**, выберите шагомер, аксессуар для измерения скорости или силы либо пульсометр, найдите нужное устройство, затем следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить сопряжение.


Отключение/повторное подключение сопряженного аксессуара

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

Просмотр данных о физической форме

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

Сопряжение с HUAWEI S-TAG

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


Подключение Bluetooth-наушников

Вы можете использовать Bluetooth-наушники для прослушивания музыки и аудио, подключив их к часам.

Подключение через системное приложение Настройки на часах

- 1 Привяжите ваши часы к приложению **Huawei Health** (Здоровье), переведите Bluetooth-наушники в режим сопряжения.
- 2 На часах откройте список приложений и выберите **Настройки > Bluetooth**.
- 3 Подключите Bluetooth-наушники, установив соединение, следуя подсказкам.

Подключение через приложение Музыка на часах

- 1 Привяжите ваши часы к приложению **Huawei Health** (Здоровье), переведите Bluetooth-наушники в режим сопряжения.
- 2 На часах откройте список приложений, выберите **Музыка**, нажмите на значок  в правом нижнем углу экрана воспроизведения музыки, затем выберите **Аудиоканал > Сопрячь**.
- 3 Подключите Bluetooth-наушники, установив соединение, следуя подсказкам.

Функция Заставка (AOD)

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

 После включения функции заставки время работы батареи часов может снизиться.

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

Звуки и вибрация

Настройки вибрации

- 1 На устройстве откройте список приложений и выберите **Настройки > Звуки и вибрация > Вибрация**.
- 2 Выберите нужную силу вибрации: **Сильная**, **Слабая** или **Нет**.

Настройка громкости мелодии вызова

- 1 На устройстве откройте список приложений и выберите **Настройки > Звуки и вибрация > Громкость сигнала**.
- 2 Проведите вверх или вниз, чтобы настроить громкость.

Выключение звука

- 1 На устройстве откройте список приложений и выберите **Настройки > Звуки и вибрация**.
- 2 При необходимости вы можете включить или выключить функцию **Выключить звук**.

Виброотклик поворотной кнопки

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

Экран и яркость

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

Яркость экрана


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

Время активности экрана

- 1 На экране **Экран и яркость** нажмите на опцию **Экран включен** и выберите время, в течение которого экран будет оставаться включенным.
- 2 Проведите вниз по рабочему экрану устройства и нажмите на значок **Экран включен**, чтобы включить или выключить эту функцию.


Спящий режим

На экране **Экран и яркость** нажмите **Спящий режим** и завершите настройку.

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

Обновление

На носимом устройстве

-  • Обновление на самом носимом устройстве невозможно выполнить, если оно сопряжено с iPhone.
 - Уведомления об обновлениях системы носимого устройства невозможно выключить. После выполнения обновления возврат к предыдущей версии невозможен.
- 1** На устройстве откройте список приложений и выберите **Настройки > Система и обновления > Обновление ПО**.
 - 2** Нажмите на значок обновления и, следуя инструкциям на экране, загрузите пакет обновления и выполните обновление устройства.

На телефоне

- 1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства и нажмите **Обновление ПО**. На отобразившемся экране нажмите на значок настроек в правом верхнем углу и включите опции **Автозагрузка по WLAN** и **Автоустановка обновлений и перезапуск устройства, когда оно не используется**. После этого новые версии будут автоматически отправляться на ваше носимое устройство.
- 2** Телефон автоматически проверит наличие доступных обновлений. Обновите носимое устройство, следуя инструкциям на экране.

Уровень водонепроницаемости и пыленепроницаемости носимых устройств и сценарии их использования

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

Дополнительную информацию о характеристиках водонепроницаемости носимых устройств HUAWEI см. в разделе **«Класс водонепроницаемости и возможность использования носимых устройств HUAWEI в определенных сценариях»**.

Уровень водонепроницаемости и пыленепроницаемости носимых устройств и сценарии их использования приведены ниже.

- i • При условиях испытаний, описанных в таблице ниже, нормальная температура воздуха варьируется от +15°C до +35°C, относительная влажность варьируется от 25% до 75%, а атмосферное давление — от 86 кПа до 106 кПа (нормальное атмосферное давление составляет 101,325 кПа).
- Характеристики водонепроницаемости не являются постоянными и могут ухудшаться при ежедневном использовании. Рекомендуется регулярно обращаться в авторизованный сервисный центр Huawei для диагностики и обслуживания устройства.
- Свойствами водонепроницаемости и пыленепроницаемости обладает только корпус часов. Остальные компоненты, включая ремешок и зарядную панель, не являются водо- и пыленепроницаемыми. (Ремешки часов серий HUAWEI WATCH Ultimate и HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN являются водостойкими).
- Примечание. IPXX (Ingress Protection, в переводе с англ. — «защита от проникновения») — это общепринятый стандарт защищенности устройств от повреждений при контакте с жидкостью и твердыми частицами. **Номер класса IP состоит из двух цифр. Первая цифра указывает на уровень защиты важных компонентов устройства от повреждений при контакте с пылью и твердыми частицами и варьируется от 0 до 6. Уровень 6 — это самый высокий уровень защиты. Вторая цифра указывает на уровень водонепроницаемости устройства и варьируется от 0 до 8. Уровень 8 — это самый высокий уровень защиты. Некоторые носимые устройства, соответствующие уровню водо- и пыленепроницаемости IPX8, можно использовать во время плавания. Фактический опыт использования может отличаться.**
- Используйте устройство в соответствии с инструкциями, представленными в руководстве пользователя на официальном веб-сайте Huawei или в документах, которые входят в комплект поставки устройства. При наличии повреждений, возникших в результате ненадлежащего использования устройства, бесплатный гарантийный ремонт не осуществляется.
- В целях поддержания свойств водонепроницаемости носимого устройства избегайте нижеприведенных ситуаций и действий. Повреждения, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту.
 - 1** Нажатие на кнопки устройства и управление им под водой. (Если вы используете устройство серий HUAWEI WATCH Ultimate и HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN, вы можете нажимать на кнопки и поворачивать поворотную кнопку под водой).
 - 2** Очистка устройства с использованием ультразвукового очистителя, щадящих щелочных или кислотных моющих средств.
 - 3** Падение устройства с высоты или воздействие на устройство с большой силой.
 - 4** Разборка или ремонт устройства в не авторизованных Huawei сервисных центрах.

- 5** Контакт устройства с моющими средствами, например с мылом или мыльной водой, во время принятия душа или ванны.
- 6** Контакт устройства с парфюмерией, растворителями, моющими средствами, кислотой или кислотными веществами, пестицидами, эмульсиями, солнцезащитными или увлажняющими кремами или краской для волос.
- 7** Зарядка устройства во влажном состоянии.

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

<p>Дайвинг (погружение на глубину до 100 метров)</p>	<p>Соответствует стандарту EN 13319 и является аксессуаром, подходящим для дайвинга. Устройства, соответствующие данному стандарту, рассчитаны на 200 циклов перехода от нормального давления (1 АТМ) к высокому давлению (максимум 11 АТМ) и могут находиться в условиях с высоким давлением не более одной минуты за каждый цикл.</p>	<p>Соответствует стандарту EN 13319 и является аксессуаром, подходящим для дайвинга. Устройство можно использовать во время погружений (на глубину до 100 метров), во время плавания на мелководье, например в бассейнах или у берега. (Для обеспечения безопасности не ныряйте в одиночку).</p> <p>Перед погружением и после него помещайте устройство в чистую пресную воду на 30 минут.</p> <p>После использования устройства в таких ситуациях, не откладывая, помойте и вытрите его, уберите потеки воды с поверхностей устройства и его отверстий, воспользуйтесь функцией слива воды, чтобы избежать негативного влияния на работу устройства. Не вставляйте никакие предметы в отверстия микрофона, динамика или барометра. Не нагревайте устройство и не используйте сжатый воздух для удаления потеков воды. Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Погружения на глубину более 100 метров. 2. В горячем душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности. 3. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или средствами для стирки. Если устройство контактирует с
--	---	--

		<p>вышеуказанными жидкостями, промывайте его проточной водой в течение 30 минут.</p> <p>4. Прыжки с вышки, ополаскивания под сильным напором воды или другие действия, связанные с воздействием сильного давления воды или быстрого потока воды.</p> <p>5. Ремешки из искусственной и натуральной кожи, плетеные, титановые и керамические ремешки не предназначены для использования во время активности в воде (например, при плавании) или при контакте с потом. В таких случаях рекомендуется носить другие типы ремешков.</p> <p>(Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).</p>
--	--	---

<p>Дайвинг (погружение на глубину до 30 метров)</p>	<p>Соответствует стандарту EN 13319 и является аксессуаром, подходящим для дайвинга. Устройства, соответствующие данному стандарту, рассчитаны на 200 циклов перехода от нормального давления (1 АТМ) к высокому давлению (максимум 3,3 АТМ) и могут находиться в условиях с высоким давлением не более одной минуты за каждый цикл.</p>	<p>Соответствует стандарту EN 13319 и является аксессуаром, подходящим для дайвинга. Устройство можно использовать во время погружений в режиме фридайвинга (на глубину до 30 метров), во время плавания на мелководье, например в бассейнах или у берега. (Для обеспечения безопасности не ныряйте в одиночку).</p> <p>Перед погружением и после него помещайте устройство в чистую пресную воду на 30 минут.</p> <p>После использования устройства в таких ситуациях, не откладывая, помойте и вытрите его, уберите потеки воды с поверхностей устройства и его отверстий, воспользуйтесь функцией слива воды, чтобы избежать негативного влияния на работу устройства. Не вставляйте никакие предметы в отверстия микрофона, динамика или барометра. Не нагревайте устройство и не используйте сжатый воздух для удаления потеков воды. Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайвинг и технический дайвинг. 2. Погружения на глубину более 30 метров. 3. В горячем душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности. 4. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или
---	--	--

		<p>средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, промывайте его проточной водой в течение 30 минут.</p> <p>5. Прыжки в воду, ополаскивания под сильным напором воды или другие действия, связанные с воздействием сильного давления воды или быстрого потока воды.</p> <p>6. Ремешки из искусственной и натуральной кожи, плетеные, металлические и керамические ремешки не предназначены для использования во время активности в воде (например, при плавании) или при контакте с потом. В таких случаях рекомендуется носить другие типы ремешков.</p> <p>(Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).</p>
--	--	--

<p>Дайвинг (погружение на глубину до 40 метров)</p>	<p>Соответствует стандарту EN 13319 и является аксессуаром, подходящим для дайвинга. Устройства, соответствующие данному стандарту, рассчитаны на 200 циклов перехода от нормального давления (1 АТМ) к высокому давлению (максимум 4,4 АТМ) и могут находиться в условиях с высоким давлением не более одной минуты за каждый цикл.</p>	<p>Соответствует стандарту EN 13319 и является аксессуаром, подходящим для дайвинга. Устройство можно использовать во время погружений в режиме фридайвинга (на глубину до 40 метров), во время плавания на мелководье, например в бассейнах или у берега. (Для обеспечения безопасности не ныряйте в одиночку). Перед погружением и после него помещайте устройство в чистую пресную воду на 30 минут. После использования устройства в таких ситуациях, не откладывая, помойте и вытрите его, уберите потеки воды с поверхностей устройства и его отверстий, воспользуйтесь функцией слива воды, чтобы избежать негативного влияния на работу устройства. Не вставляйте никакие предметы в отверстия микрофона, динамика или барометра. Не нагревайте устройство и не используйте сжатый воздух для удаления потеков воды. Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайвинг и технический дайвинг. 2. Погружения на глубину более 40 метров. 3. В горячем душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности. 4. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или
---	--	--

		<p>средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, промойте его проточной водой в течение 30 минут.</p> <p>5. Прыжки в воду, ополаскивания под сильным напором воды или другие действия, связанные с воздействием сильного давления воды или быстрого потока воды.</p> <p>6. Ремешки из искусственной и натуральной кожи, плетеные, металлические и керамические ремешки не предназначены для использования во время активности в воде (например, при плавании) или при контакте с потом. В таких случаях рекомендуется носить другие типы ремешков.</p> <p>(Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).</p>
--	--	--

10 ATM	<p>Это уровень водонепроницаемости (ISO 22810), определенный Международной организацией по стандартизации (ISO). Он указывает, что носимое устройство способно выдерживать статическое давление воды, соответствующее давлению водяного столба высотой 100 метров, при комнатной температуре в течение 10 минут. Это не означает, что носимое устройство сохраняет водонепроницаемость на глубине 100 метров.</p>	<p>Носимые устройства соответствуют уровню водонепроницаемости 10 ATM по стандарту ISO 22810:2010, который указывает, что устройство способно выдерживать статическое давление воды, соответствующее давлению водяного столба высотой 100 метров, в течение 10 минут. Это не означает, что они сохраняют водонепроницаемость на глубине 100 метров.</p> <p>Устройства можно использовать во время плавания на мелководье (например, в бассейнах), при нахождении на пляже, во время выполнения упражнений, в дождливые дни и при попадании брызг воды.</p> <p>После использования устройства в таких ситуациях, не откладывая, помойте и вытрите его, уберите потеки воды с поверхностей устройства и его отверстий, воспользуйтесь функцией слива воды, чтобы избежать негативного влияния на работу устройства. Не вставляйте никакие предметы в отверстия микрофона, динамика или барометра. Не нагревайте устройство и не используйте сжатый воздух для удаления потеков воды.</p> <p>Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Во время дайвинга и глубоководного дайвинга, а также во время других активностей с большим давлением воды. 2. В горячем душе, горячих источниках, сауне или бане, а также
--------	---	---

		<p>при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности.</p> <p>3. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, промывайте его проточной водой в течение 30 минут.</p> <p>4. Прыжки в воду, ополаскивания под сильным напором воды или другие действия, связанные с воздействием сильного давления воды или быстрого потока воды.</p> <p>5. Ремешки из искусственной и натуральной кожи, плетеные, металлические и керамические ремешки не предназначены для использования во время активности в воде (например, при плавании) или при контакте с потом. В таких случаях рекомендуется носить другие типы ремешков.</p> <p>(Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).</p>
--	--	---

5 ATM	<p>Это уровень водонепроницаемости (ISO 22810), определенный Международной организацией по стандартизации (ISO). Он указывает, что носимое устройство способно выдерживать статическое давление воды, соответствующее давлению водяного столба высотой 50 метров, при комнатной температуре в течение 10 минут. Это не означает, что носимое устройство сохраняет водонепроницаемость на глубине 50 метров.</p>	<p>Носимые устройства соответствуют уровню водонепроницаемости 5 ATM по стандарту ISO 22810:2010, который указывает, что устройство способно выдерживать статическое давление воды, соответствующее давлению водяного столба высотой 50 метров, в течение 10 минут. Это не означает, что они сохраняют водонепроницаемость на глубине 50 метров.</p> <p>Устройства можно использовать во время плавания на мелководье (например, в бассейнах), при нахождении на пляже, во время выполнения упражнений, в дождливые дни и при попадании брызг воды.</p> <p>После использования устройства в таких ситуациях, не откладывая, помойте и вытрите его, уберите потеки воды с поверхностей устройства и его отверстий, воспользуйтесь функцией слива воды, чтобы избежать негативного влияния на работу устройства. Не вставляйте никакие предметы в отверстия микрофона, динамика или барометра. Не нагревайте устройство и не используйте сжатый воздух для удаления потеков воды.</p> <p>Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Во время дайвинга и глубоководного дайвинга, а также во время других активностей с большим давлением воды. 2. В горячем душе, горячих источниках, сауне или бане, а также
-------	---	--

		<p>при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности.</p> <p>3. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, промывайте его проточной водой в течение 30 минут.</p> <p>4. Прыжки в воду, ополаскивания под сильным напором воды или другие действия, связанные с воздействием сильного давления воды или быстрого потока воды.</p> <p>5. Ремешки из искусственной и натуральной кожи, плетеные, металлические и керамические ремешки не предназначены для использования во время активности в воде (например, при плавании) или при контакте с потом. В таких случаях рекомендуется носить другие типы ремешков.</p> <p>(Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).</p>
--	--	---

IP69	<p>Соответствует классу водонепроницаемости IP69, который регулируется стандартом GB/T 4208-2017.</p> <p>Условия проведения тестов на соответствие классу IPX9: температура воды: 80±5°C; поток воды: 15±1 л/мин; давление воды: 10 000±500 кПа; угол струи: 0°, 30°, 60° и 90°, по 30 секунд под каждым углом. Это не означает, что устройство можно использовать, когда вы принимаете горячий душ.</p>	<p>Соответствует классу водонепроницаемости IP69, который регулируется стандартом GB/T 4208-2017.</p> <p>Устройства, соответствующие уровню пыленепроницаемости IP6X, защищены от попадания пыли, находящейся в доме, офисах, лабораториях, цехах легкой промышленности и складских помещениях, но их не следует носить в чрезвычайно пыльных местах.</p> <p>Класс IPX9 подразумевает, что устройство выдерживает брызги воды под высоким давлением. Это означает, что устройства классов IPX8 и IPX9 можно надевать при активностях в условиях с быстрыми водными потоками, таких как катание на водных лыжах, серфинг и моторные виды водного спорта (например, скоростные катера и моторные катера), мойка автомобилей и рафтинг.</p> <p>После использования устройства в таких ситуациях, не откладывая, помойте и вытрите его, уберите потеки воды с поверхностей устройства и его отверстий, воспользуйтесь функцией слива воды, чтобы избежать негативного влияния на работу устройства. Не вставляйте никакие предметы в отверстия микрофона, динамика или барометра. Не нагревайте устройство и не используйте сжатый воздух для удаления потеков воды.</p>
------	--	--

		<p>Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавание, снорклинг, подводный или глубоководный дайвинг или другие виды активности с продолжительным погружением в воду.2. В душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности.3. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, как следует и незамедлительно промойте его чистой пресной водой и вытрите потеки воды. <p>(Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).</p>
--	--	---

<p>IPX8 (класс водонепроницаемости, подходящий для обычных условий)</p>	<p>Такие устройства защищены от брызг и устойчивы к попаданию воды, их можно использовать во время выполнения упражнений, так как они устойчивы к попаданию пота, а также в дождливые дни и при попадании брызг воды. Однако не рекомендуется погружать такие устройства в воду. Это носимое устройство относится к классу IPX8 по стандарту GB/T 4208-2017, было протестировано в контролируемых лабораторных условиях.</p>	<p>Класс IPX8 означает, что устройство отвечает требованиям водонепроницаемости для ежедневного использования, например может использоваться в дождливые дни и во время мытья рук.</p> <p>Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание, снорклинг, подводный или глубоководный дайвинг или другие виды активности с продолжительным погружением в воду. 2. В душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности. 3. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, как следует и незамедлительно промойте его чистой пресной водой. 4. При активностях в условиях с большим давлением воды или быстрыми водными потоками, таких как прыжки в воду, катание на водных лыжах, серфинг и моторные виды водного спорта (например, скоростные катера и моторные катера), мойка автомобилей и рафтинг.
---	--	---

IPX8 (20 метров)	<p>Этот класс водонепроницаемости регулируется стандартом GB/T 4208-2017. Он указывает, что носимое устройство способно выдерживать статическое давление воды, соответствующее давлению водяного столба высотой 20 метров. Это не означает, что носимое устройство сохраняет водонепроницаемость на глубине 20 метров.</p>	<p>Устройство можно использовать во время плавания на мелководье (например, в бассейнах и на пляже), оно отвечает требованиям водонепроницаемости для ежедневного использования, например может использоваться в дождливые дни и во время мытья рук.</p> <p>После использования устройства в таких ситуациях, не откладывая, помойте и вытрите его, уберите потеки воды с поверхностей устройства и его отверстий, воспользуйтесь функцией слива воды, чтобы избежать негативного влияния на работу устройства. Не вставляйте никакие предметы в отверстия микрофона, динамика или барометра. Не нагревайте устройство и не используйте сжатый воздух для удаления потеков воды. Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Снорклинг, подводный или глубоководный дайвинг или другие виды активности с продолжительным погружением в воду. 2. В душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности. 3. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, как
------------------	--	---

		<p>следует и незамедлительно промойте его чистой пресной водой.</p> <p>4. При активностях в условиях с быстрыми водными потоками, таких как прыжки в воду, катание на водных лыжах, серфинг и моторные виды водного спорта (например, скоростные катера и моторные катера), мойка автомобилей и рафтинг.</p>
--	--	--

IPX8 (1,5 метра)	<p>Этот класс водонепроницаемости регулируется стандартом GB/T 4208-2017. Он указывает, что носимое устройство способно выдерживать статическое давление воды, соответствующее давлению водяного столба высотой 1,5 метра, в течение 30 минут. Это не означает, что носимое устройство сохраняет водонепроницаемость на глубине 1,5 метра.</p>	<p>Устройство выдерживает погружение в воду на глубину не более 1,5 метра на короткий период времени. Однако не рекомендуется погружать его в воду. Устройство отвечает требованиям водонепроницаемости для ежедневного использования, например может использоваться в дождливые дни и во время мытья рук.</p> <p>Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание, снорклинг, подводный или глубоководный дайвинг или другие виды активности с продолжительным погружением в воду. 2. В душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности. 3. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, как следует и незамедлительно промойте его чистой пресной водой. 4. При активностях в условиях с большим давлением воды или быстрыми водными потоками, таких как прыжки в воду, катание на водных лыжах, серфинг и моторные виды водного спорта (например, скоростные катера и моторные катера), мойка автомобилей и рафтинг.
------------------	--	---

		(Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).
IP6X	Устройство соответствует стандарту IEC 60529:2013 (уровень 6). Устройства этого стандарта защищены от попадания пыли.	Устройства защищены от попадания пыли, находящейся в доме, офисах, лабораториях, цехах легкой промышленности и складских помещениях, но их не следует носить в чрезвычайно пыльных местах.

IP68 (20 метров)	<p>Носимые устройства соответствуют уровню водонепроницаемости 2 ATM по стандарту ISO 22810:2010, который указывает, что устройство способно выдерживать статическое давление воды, соответствующее давлению водяного столба высотой 20 метров, в течение 10 минут. Это не означает, что они сохраняют водонепроницаемость на глубине 20 метров. Устройство соответствует стандарту IEC 60529:2013 (уровень 6). Устройства этого стандарта защищены от попадания пыли.</p>	<p>Носимые устройства соответствуют уровню водо- и пыленепроницаемости IP68 по стандарту IEC 60529:2013. Устройства защищены от попадания пыли, находящейся в доме, офисах, лабораториях, цехах легкой промышленности и складских помещениях, но их не следует носить в чрезвычайно пыльных местах.</p> <p>Устройства можно использовать во время плавания на мелководье (например, в бассейнах и на пляже), они отвечают требованиям водонепроницаемости для ежедневного использования, например могут использоваться в дождливые дни и при попадании брызг воды.</p> <p>После использования устройства в таких ситуациях, не откладывая, помойте и вытрите его, уберите потеки воды с поверхностей устройства и его отверстий, воспользуйтесь функцией слива воды, чтобы избежать негативного влияния на работу устройства. Не вставляйте никакие предметы в отверстия микрофона, динамика или барометра. Не нагревайте устройство и не используйте сжатый воздух для удаления потеков воды. Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <p>1. Плавание, снорклинг, подводный или глубоководный дайвинг или другие виды активности с</p>
------------------	--	--

		<p>продолжительным погружением в воду.</p> <p>2. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, как следует и незамедлительно промойте его чистой пресной водой.</p> <p>3. При активностях в условиях с быстрыми водными потоками, таких как прыжки в воду, катание на водных лыжах, серфинг и моторные виды водного спорта (например, скоростные катера и моторные катера), мойка автомобилей и рафтинг.</p> <p>(Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).</p>
--	--	---

IP68 (1,5 метра)	<p>Этот класс водонепроницаемости регулируется стандартом GB/T 4208-2017. Он указывает, что носимое устройство способно выдерживать статическое давление воды, соответствующее давлению водяного столба высотой 1,5 метра, в течение 30 минут. Это не означает, что носимое устройство сохраняет водонепроницаемость на глубине 1,5 метра.</p> <p>Устройство соответствует стандарту IEC 60529:2013 (уровень 6). Устройства этого стандарта защищены от попадания пыли.</p>	<p>Носимые устройства соответствуют уровню водо- и пыленепроницаемости IP68 по стандарту IEC 60529:2013.</p> <p>Устройства защищены от попадания пыли, находящейся в доме, офисах, лабораториях, цехах легкой промышленности и складских помещениях, но их не следует носить в чрезвычайно пыльных местах.</p> <p>Устройство выдерживает погружение в воду на глубину не более 1,5 метра на короткий период времени. Однако не рекомендуется погружать его в воду. Устройство отвечает требованиям водонепроницаемости для ежедневного использования, например может использоваться в дождливые дни и при попадании брызг воды.</p> <p>Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание, снорклинг, подводный или глубоководный дайвинг или другие виды активности с продолжительным погружением в воду. 2. В душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности. 3. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, как
------------------	---	---

		<p>следует и незамедлительно промойте его чистой пресной водой.</p> <p>4. При активностях в условиях с большим давлением воды или быстрыми водными потоками, таких как прыжки в воду, катание на водных лыжах, серфинг и моторные виды водного спорта (например, скоростные катера и моторные катера), мойка автомобилей и рафтинг. (Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).</p>
--	--	---

IP67	<p>Этот класс водонепроницаемости регулируется стандартом GB/T 4208-2017. Он указывает, что носимое устройство способно выдерживать статическое давление воды, соответствующее давлению водяного столба высотой 1 метр, в течение 30 минут. Это не означает, что носимое устройство сохраняет водонепроницаемость на глубине 1 метра.</p> <p>Устройство соответствует стандарту IEC 60529:2013 (уровень 6). Устройства этого стандарта защищены от попадания пыли.</p>	<p>Носимые устройства соответствуют уровню водо- и пыленепроницаемости IP67 по стандарту IEC 60529:2013.</p> <p>Устройства защищены от попадания пыли, находящейся в доме, офисах, лабораториях, цехах легкой промышленности и складских помещениях, но их не следует носить в чрезвычайно пыльных местах.</p> <p>Устройство выдерживает погружение в воду на глубину не более 1 метра на короткий период времени. Однако не рекомендуется погружать его в воду. Вы можете не снимать устройство в дождливые дни и во время занятий спортом, так как оно устойчиво к попаданию пота и брызг воды.</p> <p>Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание, снорклинг, подводный или глубоководный дайвинг или другие виды активности с продолжительным погружением в воду. 2. В душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности. 3. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, как следует и незамедлительно промойте его чистой пресной водой.
------	--	--

		<p>4. При активностях в условиях с большим давлением воды или быстрыми водными потоками, таких как прыжки в воду, катание на водных лыжах, серфинг и моторные виды водного спорта (например, скоростные катера и моторные катера), мойка автомобилей и рафтинг.</p> <p>5. При других неподходящих видах активности и сценариях, во время которых устройство может быть погружено в воду на глубину более 1 метра или длительность погружения может превысить 30 минут.</p> <p>(Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).</p>
--	--	---

IP57	<p>Устройства не полностью защищены от попадания пыли, но количество проникающей пыли не влияет на нормальное функционирование устройств и их защитные свойства.</p> <p>Такие устройства выдерживают погружение в воду на глубину до 1 метра на время до 30 минут при нормальной температуре и атмосферном давлении.</p>	<p>Носимые устройства соответствуют уровню водо- и пыленепроницаемости IP57 по стандарту IEC 60529:2013.</p> <p>Устройства защищены от попадания пыли, находящейся в доме, офисах, лабораториях, цехах легкой промышленности и складских помещениях, но их не следует носить в чрезвычайно пыльных местах.</p> <p>Устройство выдерживает погружение в воду на глубину не более 1 метра на короткий период времени. Однако не рекомендуется погружать его в воду. Вы можете не снимать устройство в дождливые дни и во время занятий спортом, так как оно устойчиво к попаданию пота и брызг воды.</p> <p>Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание, снорклинг, подводный или глубоководный дайвинг или другие виды активности с продолжительным погружением в воду. 2. В душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности. 3. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, как следует и незамедлительно промойте его чистой пресной водой.
------	--	--

		<p>4. При активностях в условиях с большим давлением воды или быстрыми водными потоками, таких как прыжки в воду, катание на водных лыжах, серфинг и моторные виды водного спорта (например, скоростные катера и моторные катера), мойка автомобилей и рафтинг.</p> <p>5. При других неподходящих видах активности и сценариях, во время которых устройство может быть погружено в воду на глубину более 1 метра или длительность погружения может превысить 30 минут.</p> <p>(Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).</p>
--	--	---

IP55	<p>Устройства не полностью защищены от попадания пыли, но количество проникающей пыли не влияет на нормальное функционирование устройств и их защитные свойства. Эти устройства сохраняют водонепроницаемость при воздействии со всех сторон струй воды 12,5 л/мин в течение 3 минут.</p>	<p>Носимые устройства соответствуют уровню водо- и пыленепроницаемости IP55 по стандарту IEC 60529:2013.</p> <p>Устройства защищены от попадания пыли, находящейся в доме, офисах, лабораториях, цехах легкой промышленности и складских помещениях, но их не следует носить в чрезвычайно пыльных местах.</p> <p>Носимое устройство защищено от брызг и устойчиво к попаданию воды. Вы можете не снимать устройство в дождливые дни и во время занятий спортом, так как оно устойчиво к попаданию пота и брызг воды.</p> <p>Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. При попадании в воду или во время плавания, ныряния, прыжков в воду, любого другого вида активности или в других ситуациях, при которых носимое устройство может быть погружено в воду. 2. В душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности. 3. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, как следует и незамедлительно промойте его чистой пресной водой.
------	---	--

		<p>4. При активностях в условиях с большим давлением воды или быстрыми водными потоками, таких как прыжки в воду, катание на водных лыжах, серфинг и моторные виды водного спорта (например, скоростные катера и моторные катера), мойка автомобилей и рафтинг.</p> <p>5. В других сценариях использования, которые могут привести к воздействию быстрых или сильных потоков воды или к прямому воздействию быстрого потока воды в течение более 3 минут, например во время длительного использования при сильном дожде.</p> <p>(Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).</p>
--	--	---

IP54	<p>Устройства не полностью защищены от попадания пыли, но количество проникающей пыли не влияет на нормальное функционирование устройств и их защитные свойства. Эти устройства сохраняют водонепроницаемость при воздействии со всех сторон брызг воды 10 л/мин в течение 10 минут.</p>	<p>Носимые устройства соответствуют уровню водо- и пыленепроницаемости IP54 по стандарту IEC 60529:2013.</p> <p>Устройства защищены от попадания пыли, находящейся в доме, офисах, лабораториях, цехах легкой промышленности и складских помещениях, но их не следует носить в чрезвычайно пыльных местах.</p> <p>Носимое устройство защищено от брызг и устойчиво к попаданию воды. Вы можете не снимать устройство во время занятий спортом, так как оно устойчиво к попаданию пота, а также в дождливую погоду.</p> <p>Носимое устройство не подходит для использования в следующих сценариях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. При попадании в воду или во время подводной фотосъемки, любого другого вида активности либо в других ситуациях, при которых носимое устройство может быть погружено в воду. 2. В душе, горячих источниках, сауне или бане, а также при других видах активности в условиях высокой температуры и (или) влажности. 3. Контакт устройства с гелем для душа, шампунем, мыльной водой, моющими средствами или средствами для стирки. Если устройство контактирует с вышеуказанными жидкостями, как следует и незамедлительно промойте его чистой пресной водой.
------	--	---

		<p>4. При активностях в условиях с большим давлением воды или быстрыми водными потоками, таких как прыжки в воду, катание на водных лыжах, серфинг и моторные виды водного спорта (например, скоростные катера и моторные катера), мойка автомобилей и рафтинг.</p> <p>5. В других сценариях использования, при которых устройство может подвергнуться воздействию быстрых потоков воды в течение более 10 минут. (Повреждения носимого устройства, вызванные погружением в жидкость, не подлежат гарантийному ремонту, если при использовании носимого устройства были нарушены правила эксплуатации).</p>
--	--	---