

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	5
Циферблаты со стикерами	6
Циферблат с изображением из Галереи	7
Экран недавно использованных приложений	8

Дополнительные функции

Настройка режимов	9
Голосовой помощник	10
Управление приложениями	11
Уведомления и сообщения	12
Голосовые вызовы по Bluetooth	13
Использование клавиатуры на часах HUAWEI	13
Удаленная съемка	14
Управление воспроизведением музыки	14
Будильники	16
Функция поиска телефона	17
Фонарик	17

Мониторинг состояния здоровья

Эмоциональное состояние	19
Кольца активности	20
Приложение Будь в форме	22
Анализ пульсовой волны и аритмии	24
Снятие ЭКГ	25
Мониторинг сна	27
Отслеживание дыхания во сне	28
Измерение пульса	29
Диагностика артериальной жесткости	32
Измерение SpO ₂	33
Напоминание о необходимости встать	34
Календарь цикла	34

Тренировки

Запуск тренировки	36
Персонализация планов беговых тренировок	37

Кроссовый бег	38
Функция Эскиз маршрута	39
Привязка телефона и часов для велотренировок	40
Гольф	40
Данные счетной карточки	42
Статистика техники игры	44
Данные свинга в гольфе	46
Сведения гольф-поля	47
Режим дайвинга	50
Использование офлайн-карт	51
Статус тренировки	52
Записи тренировок	53
Автоопределение статуса тренировки	53

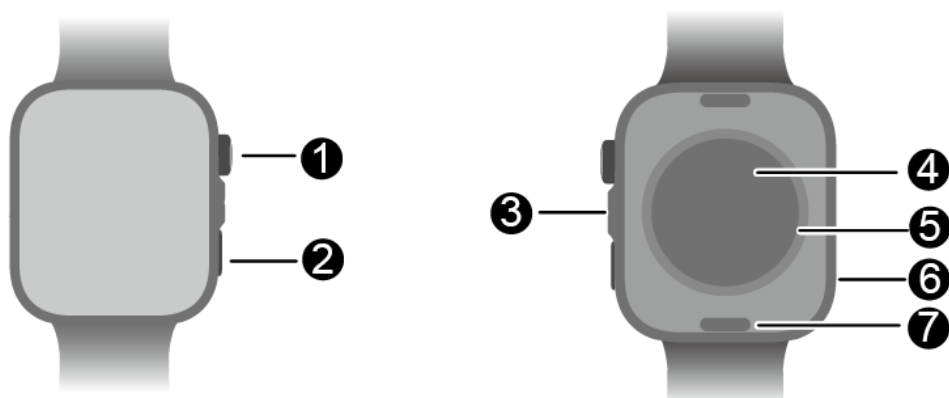
Дополнительная информация

Зарядка	55
Функция Заставка (AOD)	56
HUAWEI Assistant·TODAY	57
Циферблаты OneHop	57
Переключение и удаление циферблатов	58
Звуки и вибрация	59
Обновление	59
Уровень водонепроницаемости и пыленепроницаемости носимых устройств и сценарии их использования	60

Начало работы



Внешний вид

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




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

Сопряжение с телефоном на базе EMUI



- 1 Установите приложение **Huawei Health** (Здоровье) ().
Если вы уже установили приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Проверка обновлений** и обновите его до последней версии.
- 2 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Я > Войти в аккаунт HUAWEI**.
Если у вас нет аккаунта HUAWEI, зарегистрируйте его, а затем выполните вход в него.
i Рекомендуется использовать аккаунт взрослого, чтобы обеспечить успешное сопряжение носимого устройства и телефона и подключение между ними.
- 3 Включите носимое устройство, выберите язык и начните сопряжение.
- 4 Поместите носимое устройство рядом с телефоном. В приложении **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и нажмите **Добавить устройство**. 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

Часы оснащены 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 и тренировок могут отличаться.

Операция	Функция
Поворот	<ul style="list-style-type: none"> • В режиме списка или сетки: перемещение вверх или вниз по списку приложений. • В приложении: перемещение вверх или вниз по экрану. <p> Для переключения между режимами списка и сетки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В любом из этих режимов проводите вверх, пока вы не перейдете на последний экран списка приложений, затем нажмите на другой режим, чтобы переключиться на него. • Перейдите в раздел Настройки > Циферблат и рабочий экран > Рабочий экран и выберите опцию Сетка или Список.
Нажатие	<ul style="list-style-type: none"> • Когда экран выключен: включение экрана. • На рабочем экране: переход к списку приложений. • На любом экране: возврат на рабочий экран. • Выключение звука сигнала входящего Bluetooth-вызова.
Двойное нажатие	<p>Когда экран включен: переход к экрану недавних задач для просмотра списка всех запущенных приложений.</p> <p>Например, во время тренировки дважды нажмите на верхнюю кнопку, чтобы посмотреть задачи, выполняемые в фоновом режиме. Затем вы можете нажать на карточку циферблата, чтобы вернуться на рабочий экран часов.</p>
Нажатие и удержание	<ul style="list-style-type: none"> • Когда часы выключены: включение часов. • Когда часы включены: переход на экран перезагрузки или выключения. • Принудительная перезагрузка часов при удержании кнопки в течение минимум 12 секунд.

Нижняя кнопка

Операция	Функция
Нажатие	<p>Быстрый доступ к выбранным функциям.</p> <p>Чтобы настроить такие функции:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах и выберите Настройки > Кнопка > Одно нажатие в приложении. 2 Выберите приложения, которые будут открываться при нажатии этой кнопки. После завершения настройки функции кнопки вернитесь на рабочий экран и нажмите на нижнюю кнопку, чтобы открыть выбранные функции.

Операция	Функция
Нажатие и удержание	Активация голосового помощника.

Быстрый доступ

Операция	Функция
Одновременное нажатие верхней и нижней кнопок	Съемка скриншота и его выгрузка в приложение Галерея на телефоне.

Управление экраном


Операция	Функция
Касание	Выбор и подтверждение выбора.
Нажатие и удержание	<ul style="list-style-type: none"> • На рабочем экране: открытие экрана редактирования циферблатов. • Карточка функции: открытие экрана управления карточками.
Проведение вверх	На рабочем экране: отображение уведомлений.
Проведение вниз	<p>На рабочем экране: отображение меню значков быстрого доступа и строки состояния.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вы можете включить Поиск телефона и настроить Фокус внимания в меню быстрого доступа. • Вы можете посмотреть оставшийся уровень заряда батареи и статус Bluetooth-подключения в строке состояния.
Проведение влево	На рабочем экране: доступ к персональным карточкам функций.
Проведение вправо	<p>На рабочем экране: переход к экрану Assistant·TODAY.</p> <p>В приложении (кроме главного экрана 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**.

Циферблаты со стикерами

Вы можете выбрать или выгрузить несколько стикеров для создания уникального циферблата с персонализированным стилем и виджетами и менять его, нажимая на экран.

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Мои циферблаты** > **Циферблат со стикерами**.




- 2 Выберите нужные стикеры на экранах **Геометрия**, **Эмодзи** и **Питомцы** или выгрузите стикеры, нажав **Свои**, затем нажав .

- 3 Задайте персональные настройки параметров **Вид**, **Цвет фона** и **Шрифт**. Вы также можете изменить набор данных, отображающихся на циферблате, нажав на опцию **Функции**.
- 4 Нажмите **Настроить по умолчанию**, и ваше носимое устройство переключится на новый циферблат со стикерами. Вы можете менять его, нажимая на экран.




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.

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Мои циферблаты > Галерея**, чтобы открыть экран настроек циферблата с изображением из приложения Галерея.
- 2 Нажмите на значок + и выберите опцию **Сделать фото** или **Выбрать изображение** как способ выгрузки изображения. По завершении в правом верхнем углу экрана нажмите на значок ✓.
- 3 Отрегулируйте область отображения изображения, нажмите на значок ✓ в правом верхнем углу, чтобы завершить выгрузку.
- 4 Вы можете настроить следующие параметры на экране приложения **Галерея**:
 - **Цвет, Стиль, Отображение времени**, а также функции, доступ к которым будет осуществляться из разных углов циферблата.
 - **Отображение нового изображения поднятием**: когда функция включена и выгружено более одного изображения для циферблата с изображением из Галереи, изображение на циферблате будет сменяться при каждой активации экрана поднятием запястья. Когда этот переключатель выключен, при поднятии запястья будет отображаться только последнее изображение, чтобы изменить его, нужно коснуться экрана.
- 5 Нажмите **Настроить по умолчанию**, и ваше носимое устройство переключится на новый циферблат с изображением из Галереи.
 -  Функция циферблатов с изображением из Галереи поддерживает следующие форматы файлов изображений: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp и .psx.
 - Вид экрана настроек зависит от версии функции. Ориентируйтесь на фактический интерфейс вашего устройства.

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.

Дополнительные функции

Настройка режимов


Вы можете быстро включить или выключить режим Не беспокоить или режим Сон на панели управления на ваших часах.

Режим Не беспокоить

Включение:

После включения режима Не беспокоить часы не будут воспроизводить звуковой сигнал или вибрировать при получении входящих вызовов или уведомлений (кроме сигналов функции **Будильник**).

- 1 Проведите вниз от верхнего края циферблата для доступа на экран **Панель управления**, нажмите **Фокус внимания** и выберите **Не беспокоить**.
- 2 Когда настройка завершена, **Панель управления** отображается с пометкой режима **Не беспокоить**.

Чтобы выключить режим Не беспокоить, выберите **Панель управления** и нажмите . Нажмите и удерживайте, чтобы изменить режим или настроить другие параметры.

Включение по расписанию:

- 1 Вы можете открыть экран настроек режима **Не беспокоить** одним из следующих способов.
 - Проведите вниз от верхнего края циферблата для доступа на экран **Панель управления**, перейдите в раздел **Фокус внимания > Другие настройки** и выберите **Не беспокоить**.
 - Перейдите к списку приложений и нажмите **Настройки > Фокус внимания > Не беспокоить**.
- 2 Нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Начало**, **Окончание** и **Повтор**. Чтобы выключить запуск режима по расписанию, выключите переключатель рядом с соответствующим периодом времени.


Включение режима Сон

Включение:

После включения режима Сон часы не будут воспроизводить звуковой сигнал или вибрировать при получении входящих вызовов или уведомлений (кроме сигналов функции **Будильник**). Функция Активация поднятием также будет выключена, и часы перейдут в Простой режим.

- 1 Проведите вниз от верхнего края циферблата для доступа на экран **Панель управления**, нажмите **Фокус внимания** и выберите **Режим Сон**.
- 2 Когда настройка завершена, отображается пометка **Режим Сон**.



Чтобы выключить режим Сон, выберите **Панель управления** и нажмите . Нажмите и удерживайте, чтобы изменить режим или настроить другие параметры.

Включение по расписанию:

1 Вы можете открыть экран настроек режима **Режим Сон** одним из следующих способов.


- Проведите вниз от верхнего края циферблата для доступа на экран **Панель управления**, перейдите в раздел **Фокус внимания > Другие настройки** и выберите **Режим Сон**.
- Перейдите к списку приложений и нажмите **Настройки > Фокус внимания > Режим Сон**.

2 Нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Отход ко сну, Пробуждение и Повтор**.

Чтобы выключить запуск режима по расписанию, выключите переключатель рядом с соответствующим периодом времени.

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.

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.

Уведомления и сообщения

Если носимое устройство подключено к приложению **Huawei Health** (Здоровье) и включена функция Уведомления, то новые push-уведомления, отображаемые в строке состояния телефона, будут синхронизироваться с носимым устройством.

Включение функции Уведомления

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Уведомления** и включите переключатель для функции **Уведомления**. При необходимости вы можете включить или выключить функцию **Умные 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 включены **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

Ваше носимое устройство будет вибрировать, чтобы уведомить вас о новых сообщениях, переданных из строки состояния телефона.


Непрочитанные сообщения будут храниться на вашем носимом устройстве. Для их просмотра проведите вверх по рабочему экрану устройства, чтобы открыть центр сообщений.

Удаление непрочитанных сообщений

Проведите вверх по рабочему экрану устройства, чтобы открыть центр сообщений, и нажмите на значок  в нижней части списка сообщений, чтобы удалить все непрочитанные сообщения.

Голосовые вызовы по Bluetooth

Вы можете звонить контактам, сохраненным на телефоне, или отвечать на звонки от них на вашем носимом устройстве, когда оно сопряжено с телефоном.

-  • Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что ваше носимое устройство привязано к приложению **Huawei Health** (Здоровье).


Выполнение вызова. Откройте список приложений, выберите **Контакты** или **Список вызовов**, затем выберите контакт, которому вы хотите позвонить.

Ответ на вызов по Bluetooth. При поступлении входящего вызова на телефон на носимом устройстве будет отображено уведомление о входящем вызове. Коснитесь экрана носимого устройства, чтобы ответить на вызов. После ответа на вызов звук будет воспроизводиться из динамика носимого устройства.

Использование клавиатуры на часах HUAWEI






Ваше устройство поддерживает специально разработанный для часов метод ввода и преобразование речи в текст (голосовой ввод) для удобного использования функций общения прямо на запястье.

Когда **Метод ввода** используется впервые, следуя инструкциям на экране, примите положения уведомления о конфиденциальности.

-  • Специально разработанный для часов метод ввода можно использовать для редактирования имен будильников и ответа на SMS-сообщения и сообщения в некоторых приложениях (поддерживаемые приложения: WhatsApp, Telegram, Facebook, Viber, LINE, Instagram, VK и Skype).
- Преобразование речи в текст (голосовой ввод) поддерживается только на телефонах HUAWEI с HarmonyOS 2 или EMUI 10.1 и выше. Если ваши часы сопряжены с телефоном на базе Android, при нажатии на кнопку голосового ввода отобразится подсказка. Если они сопряжены с телефоном iPhone, кнопка голосового ввода будет недоступна.
- Обращайтесь к актуальной информации о том, для каких языков поддерживается функция преобразования речи в текст.
- Если вы используете телефон iPhone, вы можете использовать специально разработанный для часов метод ввода, чтобы редактировать имена будильников, но не можете использовать его для ответа на сообщения.

При **ответе на сообщения** или **редактировании имени будильника** вы можете нажать на значок клавиатуры в левом нижнем углу экрана, чтобы выбрать текстовый или голосовой метод ввода.

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

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


Управление воспроизведением музыки на телефоне

- i • Если вы используете iPhone, нет необходимости настраивать опцию **Управление музыкой на телефоне** в приложении **Huawei Health** (Здоровье).
- 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**.
- i • 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.

Настройка громкости сигнала будильника

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

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.

Фонарик

Фонарик на вашем носимом устройстве поддерживает три режима работы: обычный режим, режим вспышки и цветовой режим.

Включение и выключение фонарика

Проведите вниз от верхней части рабочего экрана устройства, чтобы открыть меню значков быстрого доступа, и нажмите на значок **Фонарик**, чтобы включить фонарик.

Нажмите на экран снова, чтобы выключить фонарик. Нажмите на экран еще раз, чтобы включить его.

Вы также можете затем провести вправо по экрану или нажать на верхнюю кнопку (на часах) или на боковую кнопку (на браслете), чтобы выйти из приложения **Фонарик**.

Настройки фонарика

Вам доступно восемь стандартных цветов, между которыми вы можете переключаться, также вы можете настраивать понравившиеся цвета и регулировать частоту мерцания. Для этого:

- 1 Проведите вниз от верхней части рабочего экрана устройства, чтобы открыть меню значков быстрого доступа, и нажмите на значок **Фонарик**, чтобы включить фонарик.
- 2 Проведите вверх по экрану приложения Фонарик для доступа к настройкам, выберите цвет и частоту мерцания, настроив значения параметров **Цвет** и **Мерцание**.

- По умолчанию фонарик включается на пять минут.
- Цвет значка может отличаться в зависимости от модели носимого устройства.

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.

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.

Циферблат Котик

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

- 1 Нажмите на любую область на текущем циферблате и удерживайте ее, чтобы перейти на экран выбора циферблатов.
 - 2 Проведите влево или вправо, чтобы найти циферблат **Котик**, нажмите на него и завершите настройки, следуя инструкциям на экране.
-  Функция изменения выражения мордочки доступна только на некоторых рынках реализации. Например, функция недоступна в некоторых странах Европы.


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.

Приложение Будь в форме

Приложение **Будь в форме** предоставляет набор научно обоснованных персонализированных планов тренировок, чтобы вы могли достичь и поддерживать ваш идеальный вес на основании сведений изменения веса, дефицита калорий, записей рациона, данных физических нагрузок и прочего.

Настройка первоначальной цели

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Если вы используете приложение впервые, на экране авторизации пользователя нажмите **Принимаю**.
- 2 Перейдите на экран **Синхронизация цели**, выберите, требуется ли вам синхронизировать ваши цели с Кольцами активности. Затем вы будете переадресованы на экран настроек уведомлений, где вы можете завершить настройку соответствующих параметров. По завершении вышеописанных действий вы будете переадресованы на экран с инструкциями, а затем на главный экран приложения **Будь в форме**.
 -  Если данные о весе не были введены, следуйте инструкциям на экране, чтобы заполнить разделы **Вес**, **Тип цели**, **Скорость похудения** и **Целевой вес** в соответствии с вашими потребностями. Ваши часы сгенерируют для вас план сброса или поддержания веса. Нажмите **Начать**.
 - Если вы указали значения текущего и целевого веса в приложении **Huawei Health** (Здоровье) в разделе **Здоровье > Управление весом**, эти данные будут автоматически синхронизированы с вашими часами.
 - Если вы используете циферблат **Снижение веса**, просто нажмите на циферблат для быстрого доступа к приложению **Будь в форме**.


Повторная настройка цели

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите вверх по главному экрану приложения, чтобы перейти к экрану **Цель**.
- 2 Нажмите **Изменить цель**, чтобы настроить параметры **Вес**, **Тип цели**, **Скорость похудения** и **Целевой вес**. Часы сгенерируют для вас новый план сброса или поддержания веса.

Запись данных веса

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите вверх по главному экрану приложения, чтобы перейти к экрану **Цель**.
- 2 Нажмите на опцию **Записать вес** и укажите ваш текущий вес.


Запись рациона

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите влево по главному экрану приложения, чтобы перейти к экрану **Потреблено сегодня**.
- 2 Нажмите **Быстро добавить** или **Записать на телефоне**. Если телефон включен и его экран разблокирован, вы будете автоматически переадресованы на экран **Журнал питания** в приложении **Huawei Health** (Здоровье), чтобы заполнить информацию о своем рационе.
 -  Переадресация выполняется, только когда ваши часы сопряжены с телефоном HUAWEI. Если вы используете телефон другого бренда, следуя инструкциям на часах, запишите данные вашего рациона в приложении **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне.
- 3 Не забывайте записывать каждый прием пищи на экране **Записи калорий** на телефоне. Вы можете посмотреть сведения вашего рациона на телефоне на экране **Записи калорий** или на часах на экране **Потреблено сегодня**.

Тренировки

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы перейти в список приложений, выберите **Будь в форме**, чтобы перейти на главный экран этого приложения.
- 2 Проведите дважды влево по экрану, чтобы перейти на экран **Сегодня сожжено калорий**, посмотреть сведения калорий (**Сожжено (ккал)**, **Расход в покое** и **Расход при нагрузке**) за текущий день.
- 3 Проведите вверх по экрану, выберите **Тренировка**, далее вы будете перенаправлены в приложение **Тренировки** на часах. Выберите соответствующую опцию, чтобы начать тренировку.

Нажмите **Фитнес-курс**. Если телефон включен и его экран разблокирован, вы будете автоматически переадресованы на экран **Все фитнес-курсы** приложения **Huawei Health** (Здоровье). Нажмите на фитнес-курс, чтобы начать тренировку.

 -  Переадресация выполняется, только когда ваши часы сопряжены с телефоном HUAWEI.

Другие настройки

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите вверх до последнего экрана и нажмите **Другие настройки**.
- 2 Включите или выключите переключатель опции **Синхронизация целей** согласно вашим предпочтениям. Когда эта опция выключена, ваши ежедневные цели активности, рекомендуемые приложением **Будь в форме**, не будут синхронизироваться с параметром **Движения в Кольцах активности**.

Напоминания

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите вверх до последнего экрана и нажмите **Настройки напоминаний**.

- 2 Включите или выключите переключатели согласно вашим предпочтениям. Когда все переключатели выключены, вы не будете получать уведомления от приложения Будь в форме.

Анализ пульсовой волны и аритмии

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

- Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации.
 - 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.

- Если во время измерения носимое устройство определит нарушение сердечного ритма, на его экране отобразится уведомление. Если ваше устройство поддерживает функцию ЭКГ, оно напомнит вам о необходимости сделать ЭКГ.


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.

- Эта функция сейчас доступна только на смарт-часах HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

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.

Мониторинг сна

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

Настройки режима Сон

- 1 Откройте список приложений на часах, нажмите **Сон**, проведите вверх для доступа к экрану **Еще** и нажмите **Режим Сон**.
- 2 Вы можете выбрать **Режим Сон** или **Расписание**.
 - **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.
 - Когда включена функция **Расписание**, 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**. Вы можете только изменить периоды расписания, установленные на часах, но не удалить их.



Включение и выключение HUAWEI TruSleep™

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите **Мониторинг показателей здоровья > HUAWEI TruSleep™** и включите или выключите переключатель для функции **HUAWEI TruSleep™**.


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

Просмотр данных сна

- На часах откройте список приложений и выберите **Сон**, чтобы посмотреть данные ночного и дневного сна, а также информацию о качестве сна. Нажмите на значок , чтобы посмотреть подробное описание результатов.
- 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.


Удаление данных сна

- 1 На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Сон**.
- 2 Выберите  > **Все данные**, нажмите на значок Удалить в правом верхнем углу, чтобы выбрать и удалить архивные данные согласно вашим требованиям.


Отслеживание дыхания во сне

Функция отслеживания дыхания во сне помогает определить остановки дыхания во сне.

Активация приложения


-  Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации.
 - Перед использованием функции подключите ваше носимое устройство к приложению Huawei Health (Здоровье).
- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран **Здоровье**, нажмите на карточку **Сон**, проводите вверх по экрану до тех пор, пока не доберетесь до нижней части экрана, и нажмите на опцию **Отслеживание дыхания во сне**.
 - 2 При первом использовании этой функции следуйте инструкциям на экране, чтобы предоставить нужные права доступа, нажмите на опцию **Разрешить**, затем нажмите **Принимаю**, далее вы будете перенаправлены на экран функции **Отслеживание дыхания во сне**. Нажмите **Активировать** и включите переключатель для функции **Отслеживание дыхания во сне**.
 - 3 Параметры настроены. Не снимайте устройство перед сном. Оно сможет обнаружить и проанализировать прерывания дыхания во время сна.

Просмотр данных

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Сон**, нажмите на опцию **Отслеживание дыхания во сне** внизу экрана, далее вы будете перенаправлены на экран функции, где вы увидите последние записи об обнаруженных прерываниях и сводку всех ваших записей.
- 2 Нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем нажмите на опцию **Все данные**, выберите определенную дату, чтобы посмотреть записи за этот день.


Включение и выключение функции Отслеживание дыхания во сне

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Сон** >

Отслеживание дыхания во сне, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажмите на опцию **Отслеживание дыхания во сне** и включите или выключите переключатель для опции **Отслеживание дыхания во сне**.


Выключение службы

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Сон** >


Отслеживание дыхания во сне, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, выберите **Сведения** > **Выключить службу**, следуя инструкциям на экране, завершите настройку.

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.

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**.

- i • 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.

Диагностика артериальной жесткости

Артериальная жесткость также называется эластичностью артерий. Повышение жесткости артерий является ранним показателем их повреждения и может свидетельствовать о росте риска развития заболеваний сердца.

Скорость пульсовой волны (СПВ) — это скорость, с которой волны кровяного давления распространяются по крупным артериям при каждом ударе сердца и выбросе крови в артерии. Это эффективный способ определения артериальной жесткости. Как правило, чем быстрее скорость пульсовой волны, тем выше жесткость артерий.

- i** Эта функция поддерживается только в определенных странах и регионах.

Общая информация


- 1 Это приложение не предназначено для использования пользователями моложе 18 лет.
- 2 Это приложение не предназначено для использования пользователями с кардиостимуляторами или другими имплантатами.
- 3 Это приложение не предназначено для людей с серьезной аритмией.
- 4 Это приложение нельзя использовать в местах с сильными электромагнитными полями.
- 5 Это приложение не предназначено для использования в медицинских целях. Данные, полученные во время использования этой функции, носят справочный характер и не должны использоваться для проведения медицинских исследований, диагностики или лечения.

Авторизация и активация приложения Диагностика артериальной жесткости

- 1 При первом использовании этой функции следуйте инструкциям в приложении **Huawei Health** (Здоровье), чтобы завершить процесс регистрации, затем введите ваш аккаунт и пароль, чтобы выполнить вход.
- 2 С помощью приложения **Huawei Health** (Здоровье) отсканируйте QR-код на носимом устройстве и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить сопряжение.
- 3 На телефоне выберите **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Пульс** > **Диагностика артериальной жесткости**, следуя инструкциям на экране, активируйте функцию. Быстрый доступ к приложению на карточке **Пульс** предоставляется по умолчанию. При первом использовании вам нужно разрешить предоставление данных и принять условия соглашения с пользователем и уведомления о конфиденциальности.

Запуск измерения на часах

Первое измерение. Активировав приложение на телефоне, перейдите в приложение **Диагностика артериальной жесткости** на часах и укажите, на какой руке надето устройство.

-  Для получения точных результатов убедитесь, что указана корректная рука и часы надеты правильно.

Способ измерения


- 1** Процесс измерения длится около 30 секунд, в течение этого времени не двигайтесь, спокойно дышите и старайтесь не говорить. Слишком сухая кожа может привести к некорректным результатам измерений. Если вы заметили, что ваш палец сухой, немного смочите его водой.
- 2** По завершении измерения вернитесь на главный экран приложения, чтобы посмотреть результат.

Просмотр данных


Когда часы и телефон подключены по Bluetooth, по завершении измерения данные синхронизируются с телефоном.

- 1** На телефоне выберите **Huawei Health (Здоровье) > Здоровье > Пульс > Диагностика артериальной жесткости**, чтобы посмотреть результат последнего измерения на главном экране приложения **Диагностика артериальной жесткости**.
- 2** Нажмите **Еще**, чтобы посмотреть больше сведений.
- 3** Вы можете нажать на значок в виде четырех точек в правом верхнем углу главного экрана приложения, а затем нажать **Все данные**, чтобы посмотреть архивные данные.

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**.

i 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.

Напоминание о необходимости встать

Когда функция напоминаний о необходимости встать включена, носимое устройство будет отслеживать вашу активность каждый интервал времени в течение дня (по умолчанию один интервал составляет 60 минут). Устройство будет вибрировать и отображать напоминание (его экран будет загораться), чтобы вы встали и подвигались, если вы сидели дольше часа с 08:00 до 12:00 и с 14:30 до 21:00.

- Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, нажмите на опцию **Мониторинг показателей здоровья** и включите или выключите переключатель для функции **Вставания**.
- На часах или браслете откройте список приложений, нажмите **Записи активностей**, проведите вверх до последнего экрана, нажмите **Напоминания** и включите или выключите опцию **Вставания**.

- i** • Когда включен режим **Не беспокоить**, вы не будете получать напоминания в соответствующие периоды времени.
- Вы также не будете получать напоминания, если носимое устройство определит, что вы спите.



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.
 Этот режим на данный момент доступен только на смарт-часах HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

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 **Добавить**, чтобы добавить другие режимы тренировок.
- 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.

Настройки тренировок

Выберите **Тренировки**, нажмите на значок  рядом с режимом тренировки, настройте параметры **Цель**, **Напоминания**, **Отображение данных**, **Предотвращение случайных операций**, **Удалить**, **Закрепить сверху** и прочие параметры согласно вашим требованиям.

-  • Возможности настройки параметров зависят от режима тренировки. Фактический интерфейс зависит от конкретного устройства и может отличаться.
- Аудионапоминания не на китайском и английском языках (например, на немецком) доступны только в некоторых странах. Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что вы выполнили вход в приложение Huawei Health (Здоровье) с помощью аккаунта, зарегистрированного в Европе, привяжите ваше носимое устройство к приложению Huawei Health (Здоровье), следуя подсказкам, загрузите требуемый языковой пакет. Если вы используете iPhone, передача может занять длительное время.

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 тренировок**, 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.



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.

-  Навигация по отрезкам для функции Кроссовый бег доступна только на часах HUAWEI WATCH FIT 4 Pro. Перед использованием данной функции обновите приложение Huawei Health (Здоровье) и ПО вашего носимого устройства до последней версии.

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.

Функция Эскиз маршрута

Функция Эскиз маршрута позволяет сочетать физическую активность с творчеством. Перемещайтесь от одной контрольной точки к другой, «рисую» изображения на карте. Ваши пробежки станут более интересными!

Выбор маршрута

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Упражнение** > **Бег на улице**. Нажмите на значок маршрута, а затем — на опцию **Эскиз маршрута**, чтобы посмотреть маршруты, доступные в вашем городе.
- 2 Убедитесь, что ваши часы подключены к телефону по Bluetooth. Выберите маршрут, чтобы перейти к экрану его сведений, затем нажмите **Передать на носимое устройство**, чтобы синхронизировать маршрут с часами.

Запуск пробежки с функцией Эскиз маршрута

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в **Тренировки** > **Эскиз маршрута**.
- 2 Выберите нужный маршрут. Нажмите на опцию **Тренировка** и затем нажмите на опцию **GO** (Начать), чтобы начать беговую тренировку.
- 3 Следуйте навигационным подсказкам, чтобы пробежать все контрольные точки. Вы можете посмотреть прогресс отметки на контрольных точках на вашем устройстве в

любой момент пробежки, а данные физической нагрузки — после завершения пробежки.

Отправка записей функции Эскиз маршрута


- 1 Выберите **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Записи занятий**, выберите запись о тренировке, чтобы посмотреть сведения.
- 2 Нажмите на значок отправки в правом верхнем углу экрана, чтобы поделиться эскизом маршрута в социальных сетях.

Удаление маршрута

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в **Тренировки** > **Эскиз маршрута**.
- 2 Удерживайте получившийся эскиз маршрута, чтобы удалить его, нажмите на опцию **Удалить** под ним. Вы также можете удерживать маршрут, нажать на опцию **Выбрать все** над ним, а затем нажать **Удалить**, чтобы удалить все маршруты.

Привязка телефона и часов для велотренировок

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


- Эта функция доступна только при сопряжении часов с телефоном HUAWEI.
 - Сначала откройте список приложений на часах, выберите **Настройки** > **Настройки тренировки** и включите опцию **Отображать на телефоне**.
 - Чтобы обеспечить отображение на телефоне данных о велотренировке в режиме реального времени, оба устройства должны быть постоянно подключены друг к другу по Bluetooth в течение всей тренировки.
 - Данные каденса отображаются на телефоне, только когда часы сопряжены со сторонним датчиком каденса.
- 1 Нажмите на верхнюю кнопку для перехода к списку приложений и нажмите на опцию **Тренировки** ().
 - 2 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Велосипед** или **Велотренажер**. Нажмите на значок начала тренировки, и данные о велотренировке будут отображаться на телефоне в режиме реального времени. Вы можете настроить тип отображаемых на телефоне данных в соответствии с вашими потребностями.

Гольф

- Этот режим на данный момент доступен только на смарт-часах HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

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.

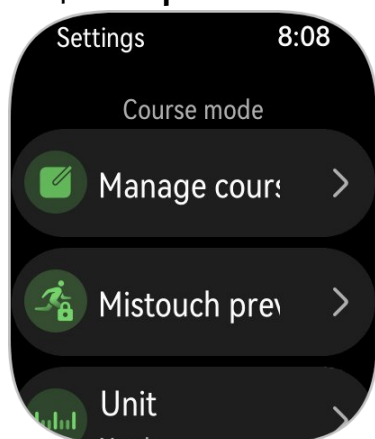
Режим гольф-поля

- 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, данные уклона грина, скорость и направление ветра, а также информацию о направлении грина.
- 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

- 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. При необходимости вы можете включить или выключить функцию **Предотвращение случайных операций**. Вы также можете нажать **Единица**



измерения, чтобы выбрать предпочтительную единицу измерения, или нажать опцию **Управление гольф-полями** и удерживать гольф-поле, чтобы удалить его.




Дополнительные сведения о режиме гольф-поля

- 1 Если на поле два грена, как переключиться с одного грена на другой?
Обновите часы до последней версии. Станет доступна опция переключения между гренами, 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

-  Этот режим на данный момент доступен только на смарт-часах HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

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

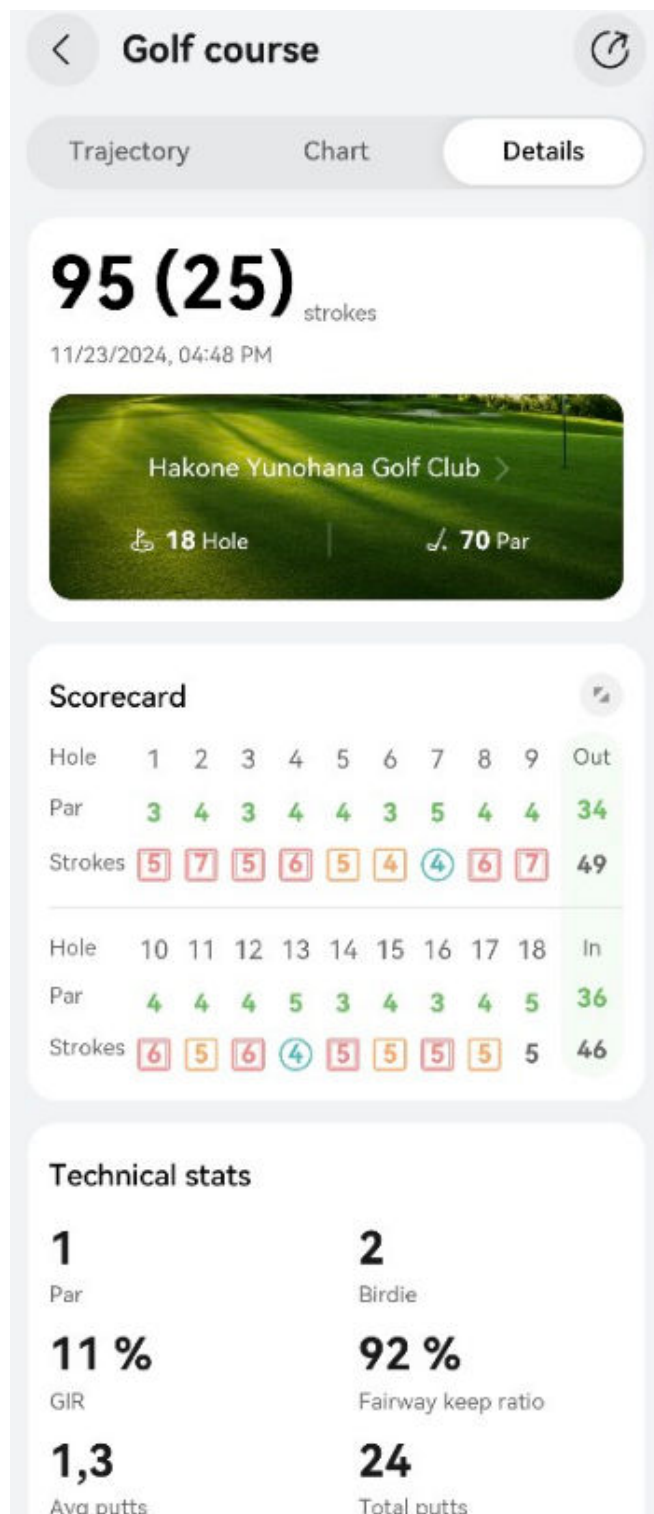
 Попадание в фервей: удар из области-ти с попаданием в фервей на паре 4 или паре 5

 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

 Этот режим на данный момент доступен только на смарт-часах HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.



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, разделенному 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 определенным 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

i Этот режим на данный момент доступен только на смарт-часах HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.

**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

- Этот режим на данный момент доступен только на смарт-часах HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.
- 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 грина гольф-поля.

⑤④③ Расстояние до передней, центральной и задней частей грина

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

⑥ Справочные линии расстояния до центра грина

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

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

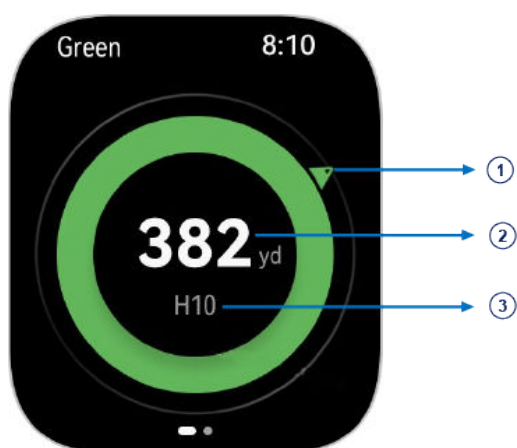
Предоставляет полную информацию о препятствиях на грине.

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 грина



① Направление грина

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

② Расстояние до центра грина

Означает расстояние от вашего текущего местоположения до центра грина.

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.

Данные уклона грина



① Вид грина

Отображает полный вид целевого грина, включая формат в виде «тепловой карты», на которой указывается уклон грина. Красным цветом отображаются более высокие точки рельефа.

② Расстояние до центра грина

Означает расстояние от вашего текущего местоположения до центра грина.

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.

Режим дайвинга

- 📌 Этот режим на данный момент доступен только на смарт-часах HUAWEI WATCH FIT 4 Pro.
- ⚠️ Погружение на глубину может быть опасным и должно осуществляться только сертифицированным дайвером в присутствии другого опытного дайвера или инструктора.

Тренировка апноэ

После включения функции Тренировка апноэ часы в соответствии с заданной таблицей тренировок будут уведомлять вас, когда дышать, а когда задерживать дыхание, а также будут записывать данные пульса и SpO2 во время тренировки.

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

Тест апноэ


Перед тестом апноэ дышите спокойно. Часы предложат вам начать тест апноэ. Во время теста предоставляются данные о времени задержки дыхания, частоте пульса и SpO2 в режиме реального времени.

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

Фридайвинг


- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Тренировки > Дайвинг > Фридайвинг**.
- 2 Нажмите на значок настроек справа, чтобы настроить напоминания, предупреждения, тип воды, способы уведомлений и защиту от случайных операций.
- 3 Нажмите на значок начала тренировки или на нижнюю кнопку, чтобы начать тренировку.
- 4 Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, чтобы завершить тренировку.

Использование офлайн-карт


-  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. 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**.
 -  Эта функция доступна только на часах HUAWEI WATCH FIT 4 Pro, она недоступна для карт регионов в Гонконге (Китай), Макао (Китай) и Тайване (Китай).

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 вверх**.

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**.

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 бесконечно 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

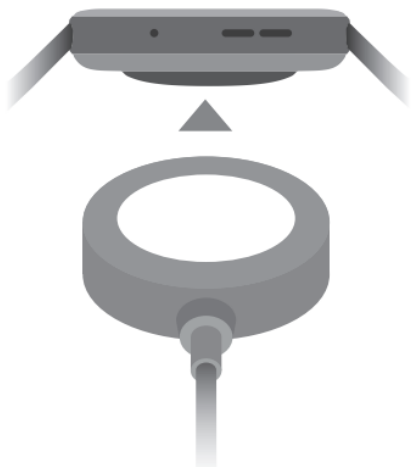
Зарядка

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.

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.

i 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** Выберите функцию **Включение заставки поднятием руки** или **Включение циферблата поднятием руки** в зависимости от ваших предпочтений.

HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY предоставляет быстрый и удобный доступ к службам, например к информации о погоде.

Открытие и закрытие экрана HUAWEI Assistant·TODAY

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

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.

Циферблаты OneHop

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

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

1 Включите NFC на телефоне.

2 Откройте приложение Галерея, выберите изображение для передачи и поднесите телефон областью датчика NFC на задней панели к экрану носимого устройства. Выбранное изображение будет отображаться как циферблат. Это будет означать, что передача выполнена успешно.

Чтобы изменить стиль циферблата часов, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите **Мои циферблаты > Галерея** и завершите настройку.

Переключение и удаление циферблатов

Переключение на другой циферблат

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

На часах:



Нажмите на любую область на циферблате часов (рабочем экране устройства) и удерживайте ее, чтобы открыть экран выбора циферблатов. Проведите влево или вправо, чтобы выбрать нужный циферблат.

На телефоне:

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Мои циферблаты** или **Циферблаты**, затем выберите понравившийся циферблат и установите его.

Удаление циферблата

В приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Мои циферблаты > Управление циферблатами на устройстве**.
- 2 Нажмите на значок  в правом верхнем углу нужного циферблата, чтобы удалить его.
 - Если значок  отсутствует в правом верхнем углу экрана, значит, этот циферблат невозможно удалить. Например, **Циферблат с изображением из Галереи** удалить нельзя.
 - Если у вас есть купленный циферблат и вы его удалили, перейдя в раздел **Мои циферблаты > Управление циферблатами на устройстве**, вы можете в любое время повторно установить его, чтобы снова использовать. Его не нужно покупать повторно.

На носимом устройстве

- 1 Нажмите и удерживайте любую область на экране циферблата (рабочем экране устройства) и удерживайте ее, чтобы перейти на экран выбора циферблатов.
- 2 Проведите вверх из нижнего края экрана устройства и нажмите **Удалить**, чтобы удалить циферблат.
 - Если вы хотите снова использовать циферблат, который ранее удалили, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне, перейдите к экрану сведений устройства, нажмите **Мои циферблаты**, выберите и установите нужный циферблат.

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. Или вы можете настроить уровень громкости с помощью поворотной кнопки часов.

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.

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). 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 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, 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>
--	--	--

<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, 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>
--	--	--

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 горячей 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>
--	--	---