

# Содержание

## Начало работы

Внешний вид	1
Кнопки и управление касаниями	1
Сопряжение с телефоном на базе EMUI	4
Сопряжение с iPhone	4
Сопряжение с телефоном на базе Android	5
Сопряжение с новым телефоном	6
Настройка карточек	6

## Дополнительные функции

Настройка режимов	8
Управление сообщениями	9
Управление циферблатами	11
Циферблаты со стикерами	12
Видеоциферблат	13
Циферблат с изображением из Галереи	13
Голосовые Bluetooth-вызовы	14
Удаленная съемка	16
Управление воспроизведением музыки	16
AI Voice	18
Assistant·TODAY	19

## Мониторинг состояния здоровья

Функция определения падения и экстренные SOS-вызовы	20
Эмоциональное состояние	21
Сводка здоровья	22
Мониторинг сна	24
Анализ пульсовой волны и аритмии	25
Снятие ЭКГ	26
Измерение пульса	28
Мониторинг на большой высоте	29
Календарь цикла	30
Измерение SpO <sub>2</sub>	31
Отслеживание дыхания во сне	32
Диагностика жесткости артерий	33

## Тренировки

Настройки тренировок	35
Отображение данных на экране тренировки	36
Режим Марафон	36
Использование офлайн-карт	38

Запуск тренировки	39
Функция обратного маршрута	40
Велотренировка	40
Кроссовый бег	42
Функция Эскиз маршрута	44
Режим Гольф	44
Кольца активности	47
Режим Инвалидная коляска	49
Приложение Будь в форме	51
Режим дайвинга	53

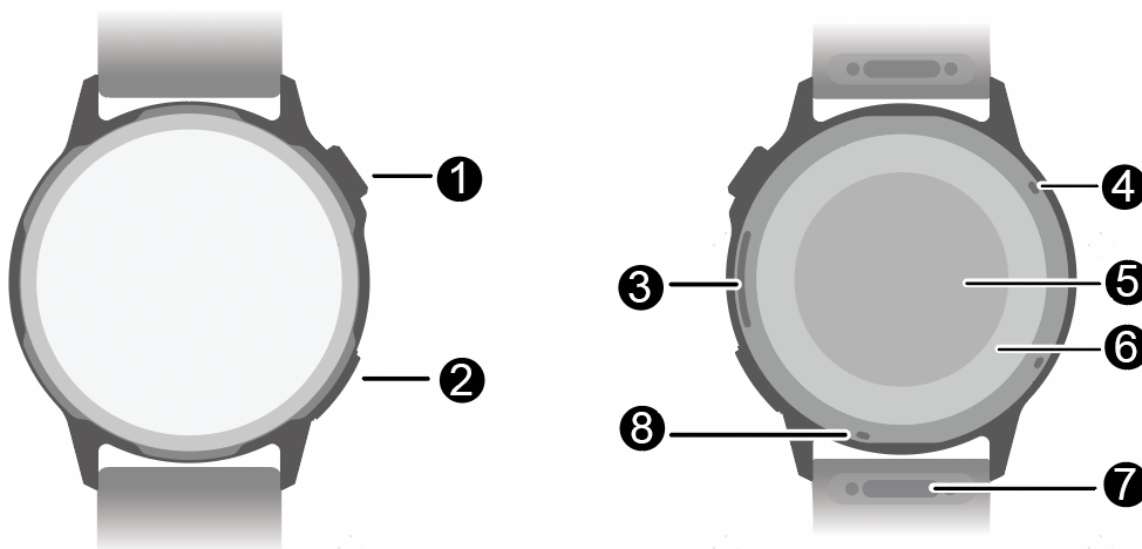
## Дополнительная информация

Управление приложениями	55
Экран недавно использованных приложений	56
Зарядка	56
Подключение Bluetooth-наушников	58
Обновление	58
Инструкции руководства пользователя	59

# Начало работы

## Внешний вид

**i** Изображения ниже носят справочный характер. Внешний вид фактического устройства может отличаться.



**Об этом устройстве:**


№	Описание
1	Верхняя кнопка (поворотная кнопка/кнопка питания)
2	Нижняя кнопка (включая электрод)
3	Динамик
4	Микрофон
5	Область пульсометра
6	Область зарядки
7	Кнопка фиксации ремешка
8	Отверстие барометра

## 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

**i** Действия во время выполнения вызовов и тренировок могут отличаться.

Действие	Функция
Поворот	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В режиме списка или сетки: перемещение вверх или вниз по списку приложений. На первом экране с приложениями в формате сетки поверните поворотную кнопку против часовой стрелки или проведите вниз по экрану, чтобы отобразить скрытые названия приложений.</li> <li>• В приложении: перемещение вверх или вниз по экрану.</li> </ul> <p> Для переключения между режимами списка и сетки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В любом из режимов проведите вверх по экрану до крайнего экрана с приложениями и нажмите на опцию <b>Сетка</b> или <b>Список</b>, чтобы переключиться между режимами отображения.</li> <li>• Перейдите в раздел <b>Настройки &gt; Циферблат и рабочий экран &gt; Рабочий экран</b> и выберите опцию <b>Сетка</b> или <b>Список</b>.</li> </ul>
Нажатие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Когда экран выключен: включение экрана.</li> <li>• На рабочем экране: переход к списку приложений.</li> <li>• На любом экране: возврат на рабочий экран.</li> <li>• Выключение звука сигнала входящего Bluetooth-вызова.</li> </ul>
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"> <li>• Когда часы выключены: включение часов.</li> <li>• Когда часы включены: переход на экран перезагрузки или выключения.</li> <li>• принудительная перезагрузка часов при удержании кнопки в течение минимум 12 секунд.</li> </ul>

## Нижняя кнопка

Действие	Функция
Нажатие	<p>Быстрый доступ к выбранным функциям.</p> <p>Чтобы настроить такие функции:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в <b>Настройки &gt; Нижняя кнопка &gt; Одно нажатие</b>.</li> <li>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.</li> </ol>
Нажатие и удержание	<p>Активация функции <b>AI Voice</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Эта функция доступна только при сопряжении часов с телефоном HUAWEI с EMUI 12.0 и выше или с телефонами с Android 8.0 и выше.</li> <li>• Эта функция поддерживается только в определенных странах и регионах. При этом в них настройки языка и региона должны совпадать.</li> </ul>

## Быстрый доступ






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

## Элементы управления



Действие	Функция
Нажатие	Выбор и подтверждение выбора.
Нажатие и удержание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На рабочем экране: открытие экрана редактирования циферблатов.</li> <li>• Карточка функции: открытие экрана управления карточками.</li> </ul>
Проведение вверх	На рабочем экране: отображение уведомлений.
Проведение вниз	<p>На рабочем экране: открытие панели управления.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вы можете включить функцию <b>Поиск телефона</b> или настроить режим <b>Фокус внимания</b>.</li> <li>• Вы можете посмотреть оставшийся уровень заряда батареи и статус Bluetooth-подключения.</li> </ul>





Действие	Функция
Проведение влево	На рабочем экране: доступ к персональным карточкам функций.
Проведение вправо	На рабочем экране: переход к экрану Assistant·TODAY. В приложении (кроме главного экрана приложения): возврат к предыдущему экрану.

## Сопряжение с телефоном на базе EMUI




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

## Сопряжение с iPhone



-  Приложение доступно только для ОС iOS 13.0 и выше.
- 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.
- 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 расположите устройство рядом с телефоном. На главном экране приложения **HUAWEI Health** (Здоровье) нажмите на значок  в правом верхнем углу и выберите опцию **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.
  - 4** Когда на носимом устройстве отобразится запрос на сопряжение, нажмите на значок .  
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.
  - 5** Подождите несколько секунд, пока на экране приложения **HUAWEI Health** (Здоровье) не появится уведомление о том, что сопряжение успешно выполнено.
-  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.
  - Для оптимального использования функции push-уведомлений убедитесь, что на вашем телефоне настроены правильные параметры для уведомлений.

## 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.  
Если вы еще не установили данное приложение, перейдите в **магазин приложений** на телефоне, выполните поиск по запросу «**Huawei Health**», загрузите и установите приложение.
  - 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 на значок  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.
-  Для оптимального использования функции push-уведомлений убедитесь, что на вашем телефоне настроены правильные параметры для уведомлений.

## Сопряжение с новым телефоном


Единовременно носимое устройство может быть подключено только к одному телефону. Если вы хотите сопрячь устройство с новым телефоном, нужно сначала отключить его от подключенного телефона.

- 1 На устройстве откройте список приложений и выберите **Настройки > Система и обновления > Отключить**.
  -  Если подключенный телефон — iPhone, выберите на нем **Настройки**, затем выберите **Bluetooth**, чтобы найти ваше носимое устройство. Нажмите на значок **i** и выберите забыть устройство.
- 2 Нажмите **Отключить**, чтобы отключить носимое устройство от подключенного телефона.
- 3 Когда на носимом устройстве отобразится экран сопряжения, следуя инструкциям, сопрягите его с новым телефоном.


## Настройка карточек

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

### Добавление карточки


- 1 Проведите влево по рабочему экрану устройства, 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 по рабочему экрану устройства, чтобы посмотреть добавленные карточки.

## Редактирование комбинации карточек

- 1 Проведите влево по рабочему экрану устройства, 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 устройства, 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 или проведите вверх по карточке и затем нажмите **Удалить**.

# Дополнительные функции

## Настройка режимов


Вы можете быстро включить или выключить режим Не беспокоить или режим Сон на панели управления на вашем носимом устройстве.

### Включение режима Не беспокоить


После включения режима Не беспокоить устройство не будет воспроизводить звуковой сигнал или вибрировать при поступлении входящих вызовов или уведомлений (кроме сигналов функции **Будильник**).

#### Включение:

- 1 Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана устройства, чтобы перейти на экран **Панель управления**, нажмите на опцию **Фокус внимания** и выберите **Не беспокоить**.
- 2 Когда настройка завершена, **Панель управления** отображается с пометкой режима **Не беспокоить**.

Чтобы выключить режим Не беспокоить, откройте **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 рабочего экрана устройства, чтобы перейти на экран **Панель управления**, нажмите на опцию **Фокус внимания** и нажмите на значок  рядом с опцией **Не беспокоить**.
  - Перейдите в список приложений и выберите **Настройки > Фокус внимания > Не беспокоить**.
- 2 Нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Начало**, **Конец** и **Повтор**.


Чтобы выключить запуск режима по расписанию, выключите переключатель рядом с соответствующим периодом времени. (Если на устройстве включен режим Не беспокоить, сначала выключите переключатель **Не беспокоить**).

### Включение режима Сон


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

#### Включение:

- 1 Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана устройства, чтобы перейти на экран **Панель управления**, нажмите на опцию **Фокус внимания** и выберите **Сон**.
- 2 После настройки параметров режим **Сон** будет отображаться на панели управления.

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

#### Включение по расписанию:


- 1 Вы можете открыть экран настроек режима **Сон** одним из следующих способов.
  - Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана устройства, чтобы перейти на экран **Панель управления**, нажмите на опцию **Фокус внимания** и нажмите на значок  рядом с опцией **Сон**.
  - Перейдите в список приложений и выберите **Настройки > Фокус внимания > 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. (Если на устройстве включен режим Сон, сначала выключите переключатель **Сон**).

## Управление сообщениями

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, откройте раздел **Уведомления** и включите переключатель для функции **Уведомления**.
- 2 В списке приложений включите переключатели для приложений, от которых вы хотите получать уведомления.
  -  На экране **Уведомления** в разделе **ПРИЛОЖЕНИЯ** отображается список приложений, от которых вы можете получать уведомления.


#### Настройки push-уведомлений

Чтобы получать уведомления на носимом устройстве в соответствии со статусом использования телефона, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите на функцию **Уведомления** и настройте параметры уведомлений.



- **Телефоны HUAWEI:** включите переключатель для опции **Умные уведомления**.

Звук уведомлений на носимом устройстве будет выключен, если вы используете телефон. На носимое устройство будут по-прежнему поступать уведомления без звука или вибрации.


Если вы не используете телефон, а носимое устройство надето на руку, вы будете получать уведомления о сообщениях на носимом устройстве, при этом телефон не будет звонить или вибрировать.

- **Другие телефоны на базе Android:** когда включена функция **Отправка уведомлений без звука при использовании телефона** (по умолчанию она выключена), во время использования телефона сигнал уведомлений на часах будет выключен. На носимое устройство будут по-прежнему поступать уведомления без звука или вибрации.
-  **Функции Умные уведомления или Отправка уведомлений без звука при использовании телефона** недоступны при сопряжении часов с телефоном iPhone.

### Просмотр и удаление непрочитанных сообщений

- 1 Когда носимое устройство надето, оно будет вибрировать, чтобы уведомить вас о новых сообщениях, переданных из строки состояния телефона.
- 2 Непрочитанные сообщения будут храниться на вашем носимом устройстве. Для их просмотра проведите вверх по рабочему экрану, чтобы открыть центр сообщений.
- 3 Чтобы удалить сообщение, выполните следующие действия:
  - Проведите влево по сообщению, которое хотите удалить, и нажмите на значок  , чтобы удалить.
  - Нажмите на значок  в нижней части списка сообщений, чтобы удалить все сообщения.

### Ответ на SMS-сообщения

- 1 При получении нового SMS-сообщения или сообщения в приложении WhatsApp, Messenger или Telegram на носимом устройстве вы можете использовать для ответа быстрые ответы или смайлики. Поддержка типов сообщений зависит от фактического устройства.
- 2 Чтобы настроить быстрые ответы, откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Быстрые ответы**.
- 3 Вы можете выбрать опцию **Добавить ответ**, чтобы добавить ответ, нажать на добавленный ответ для редактирования ответа или нажать на значок  рядом с ответом, чтобы удалить его.

- i • Данная функция не поддерживается, когда носимое устройство сопряжено с iPhone.
- Для быстрого ответа на SMS-сообщение можно использовать только SIM-карту, которая его получила.

## Управление циферблатами

### Настройка циферблатов

Вы можете настроить стиль и составные компоненты циферблата в соответствии с вашими потребностями.

- 1** 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.
  - 2** Нажмите на опцию **Настроить** под циферблатом и проведите влево или вправо, чтобы выбрать нужный стиль и функции.
    - На экране **Стиль** или **Цвет** проведите вверх или вниз, чтобы выбрать понравившийся стиль или цвет.
    - На экране опции **Функции** нажмите на компонент, чтобы заменить его.
- i Возможность настройки доступна только для циферблатов с опцией **Настроить** под ними. Параметры настройки зависят от циферблатов.

### Переключение на другой циферблат

#### На носимом устройстве

Нажмите на любую область на циферблате и удерживайте ее, чтобы открыть экран выбора циферблатов. Проведите влево или вправо, чтобы посмотреть доступные циферблаты. Нажмите на циферблат, который вы хотите использовать, чтобы выбрать его.


#### В приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1** Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Мои циферблаты**.
- 2** Выберите нужный циферблат и нажмите **Применить**. Если циферблат не был установлен, сначала установите его. После установки циферблат автоматически сменится на новый.



### Удаление циферблата

#### На носимом устройстве

- 1** Нажмите на любую область на текущем циферблате и удерживайте ее, чтобы перейти на экран выбора циферблатов.
- 2** Проведите вверх от нижнего края экрана устройства и нажмите **Удалить**, чтобы удалить циферблат.


- i** Если вы захотите снова использовать циферблат после его удаления, вы можете снова добавить его одним из следующих способов:
  - Нажмите на любую область на текущем циферблате и удерживайте ее, чтобы перейти на экран выбора циферблатов, проведите влево до крайнего экрана, нажмите на значок  и нажмите на нужный циферблат, чтобы использовать его снова.
  - Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите на раздел **Мои циферблаты**, затем выберите понравившийся циферблат и установите его.

## В приложении Huawei Health (Здоровье)



- 1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), откройте 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.
  - i**
    - Если значок  отсутствует в правом верхнем углу экрана, значит, этот циферблат невозможно удалить. Например, циферблат **Галерея** нельзя удалить.
    - 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.

## 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 > Забавные стикеры**.
- 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 **Применить**, и ваше носимое устройство переключится на новый циферблат со стикерами. Вы можете менять его, нажимая на экран.

## Видеоциферблат

- i • Обновите приложение Huawei Health (Здоровье) и ПО часов до последней версии.
  - Персональные видеоциферблаты недоступны при сопряжении часов с iPhone.
- 1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Мои циферблаты > Видео**, чтобы открыть экран настроек видеоциферблата.
  - 2** Нажмите , выберите способ выгрузки, снимите новое видео или выберите существующее видео, которое хотите выгрузить, и нажмите на значок .
  - 3** Нажмите на опции **Стиль**, **Отображение времени** и **Функции**, чтобы настроить стиль и расположение виджетов на видеоциферблате.
  - 4** Нажмите **Применить**, и часы переключатся на новый циферблат.
    - i • Можно выгрузить только один видеоциферблат. Вы также можете выбрать предустановленный видеоциферблат. Предустановленные видеоциферблаты удалить невозможно.
    - Видеоциферблаты предназначены для циклического воспроизведения видеороликов. Часы будут переключаться между видеороликами при нажатии на циферблат или включении экрана.

## Циферблат с изображением из Галереи

### Настройка циферблата с изображением из Галереи

- 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 , выберите опцию **Сделать фото** или **Выбрать изображение**, выберите изображение, перетащите его, чтобы настроить его отображение, затем нажмите на значок  в правом верхнем углу, чтобы завершить выгрузку.
- 3** На экране циферблата **Галерея** настройте такие параметры, как **Цвет**, **Стиль** и **Функции**.
- 4** В разделе **Другие настройки** включите или выключите опцию **Отображение нового изображения поднятием** согласно вашим предпочтениям.  
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. Для смены изображения нужно коснуться экрана.

**5** Нажмите **Применить**, и носимое устройство переключится на циферблат с изображением из Галереи.

- i** Функция циферблатов с изображением из Галереи поддерживает следующие форматы файлов изображений: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp и .psx. Изображения в формате .gif отображаются как статичное изображение, а не как анимация.

### Настройка циферблата с изображением из Галереи при помощи OneHop

Используя OneHop, вы можете легко превратить изображения, хранящиеся в приложении Галерея на телефоне, в циферблаты на часах. Вы можете передать больше одного изображения. Нажимайте на циферблат, чтобы переключаться между изображениями. Наслаждайтесь несколькими персонализированными циферблатами.

- i** • Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что ваше носимое устройство привязано к приложению **Huawei Health** (Здоровье).
- Данная функция доступна только при сопряжении носимого устройства с NFC с телефоном HUAWEI с поддержкой NFC.



Перед использованием этой функции убедитесь, что функция **Галерея** применена на вашем носимом устройстве.

**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.

### Удаление изображения из циферблата с изображением из Галереи

На экране настроек приложения **Галерея** нажмите на значок , чтобы перейти на экран обзора изображения, нажмите на значок  для изображения, которое вы хотите удалить, затем вернитесь на страницу настроек в приложении **Галерея** и нажмите **Сохранить**.

## Голосовые Bluetooth-вызовы

- i** • Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что ваше носимое устройство привязано к приложению **Huawei Health** (Здоровье).
- Перед использованием этой функции обновите часы до последней версии.

## Синхронизация контактов

Вы не можете добавить контакты на умные часы. Когда часы подключены к вашему телефону по Bluetooth, контакты с вашего телефона автоматически синхронизируются с часами.

- Если контакты не синхронизируются автоматически, откройте список приложений на часах и перейдите в раздел **Телефон > Контакты > Синхронизировать контакты > Синхронизировать**.
- Если вы не хотите синхронизировать контакты, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, откройте раздел **Настройки устройства > Управление приложениями > Контакты** и выключите функцию **Синхронизация данных с часами**.
- **Синхронизация данных с часами** недоступна в приложении **HUAWEI Health** (Здоровье) на iPhone. Версия iOS 18 поддерживает авторизацию контактов. Вы можете перейти в **Настройки > Приложения > HUAWEI Здоровье > Контакты** и синхронизировать контакты.

## Ответ на вызов на часах

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

## Выполнение вызова на часах

На часах откройте список приложений, выберите **Телефон** и используйте любой из следующих способов, чтобы совершить вызов.


- Откройте раздел **Вызовы** и нажмите на запись о вызове, чтобы перезвонить абоненту.
- Откройте приложение **Контакты**, а затем выберите контакт, чтобы совершить вызов.
- Нажмите на опцию **Клавиатура**, введите номер, на который хотите позвонить, и нажмите на значок вызова, чтобы совершить вызов.
- Если в телефоне установлено две SIM-карты, при звонке контакту, сохраненному на часах, нельзя выбрать SIM-карту для выполнения вызова, она определяется протоколами на телефоне. Для получения подробной информации обратитесь в службу поддержки пользователей производителя вашего телефона.
- При выполнении вызовов с часов звук разговора воспроизводится на часах, а на телефоне отображается сообщение, что выполняется Bluetooth-вызов. Чтобы переключить вывод звука разговора на телефон, необходимо на телефоне включить режим разговорного динамика.

## Удаленная съемка



Функция удаленной съемки позволяет запускать камеру телефона и делать снимки, управляя процессом с запястья.

- i • Для использования данной функции сначала обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последних версий.
- При использовании носимого устройства с iPhone или телефоном на базе Android необходимо сначала открыть приложение камеры на телефоне. Когда носимое устройство сопряжено с телефоном на базе Android, количество Bluetooth-соединений на телефоне не должно превышать семь. Если количество соединений превышает семь, рекомендуется удалить некоторые соединения перед использованием этой функции.

### Удаленное управление съемкой

- 1** Убедитесь, что часы привязаны к приложению **Huawei Health** (Здоровье). Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана часов, убедитесь, что на панели управления отображается значок , который указывает на то, что часы подключены к телефону.
- 2** На часах откройте список приложений, выберите функцию **Удаленная съемка**, при выполнении этого действия камера телефона запустится автоматически. Нажмите на значок съемки на экране часов, чтобы сделать фото.

### Настройка таймера для съемки фото


- 1** На часах откройте список приложений, выберите функцию **Удаленная съемка**, при выполнении этого действия камера телефона запустится автоматически. Нажмите на значок  на экране удаленной съемки, чтобы настроить таймер для фотосъемки, затем нажмите на значок  еще раз, чтобы переключиться на другое значение таймера.
- 2** Нажмите на значок съемки на экране часов. Как только обратный отсчет закончится, камера телефона сделает снимок.

## Управление воспроизведением музыки

Вы можете использовать часы для управления воспроизведением музыки с телефона или отдельно воспроизводить музыку на часах.

### Управление воспроизведением музыки на телефоне


- 1** На телефоне откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите на раздел **Музыка** и включите переключатель для функции **Управление музыкой на телефоне**.

-  • Этот параметр недоступен, если вы используете iPhone.
  - Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что ваши часы привязаны к приложению **Huawei Health** (Здоровье) должным образом.

**2** Откройте на телефоне приложение для воспроизведения музыки и начните воспроизведение.


**3** На часах проведите вправо по рабочему экрану, чтобы перейти на экран Assistant-TODAY, затем нажмите на карточку Музыка. Далее вы сможете приостанавливать воспроизведение, переключать композиции и регулировать громкость.


### Синхронизация музыки с часами

-  • Перед синхронизацией музыки с часами убедитесь, что композиции уже загружены на ваш телефон из музыкального приложения и имеют формат, совместимый с часами.


**1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), откройте экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Музыка > Управление музыкой > Добавить композиции**.

Телефоны iPhone: откройте приложение **HUAWEI Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Музыка > Импорт с телефона**.


**2** Выберите композиции, которые хотите добавить, и нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана.

**3** Откройте экран управления музыкой, нажмите на опцию **Новый плейлист**, укажите название плейлиста и добавьте в него нужные композиции. Вы также можете распределить по категориям 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 плейлиста, а затем нажав на опцию **Добавить композиции**.

**4** Музыкальные файлы, синхронизированные с часами, можно воспроизвести даже без доступа в Интернет.

**5** Чтобы удалить композицию, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), откройте экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Музыка > Управление музыкой**. В списке музыкальных композиций нажмите на значок  рядом с композицией и нажмите на опцию **Удалить**.

### Управление воспроизведением музыки на часах

**1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах и откройте список приложений, выберите приложение **Музыка** () или откройте другое музыкальное приложение и нажмите **Воспроизведение**.

**2** Нажмите на кнопку воспроизведения, чтобы начать воспроизведение.

**3** На экране воспроизведения вы можете отрегулировать громкость и настроить порядок воспроизведения (по порядку или в случайном порядке).

- 4** На экране воспроизведения музыки проведите вверх, чтобы посмотреть плейлисты, или проведите вправо, чтобы перейти к экрану локальной музыки. Перейдя на этот экран, нажмите на опцию **Композиции**, чтобы посмотреть композиции, доступные на часах.

## AI Voice

Функция AI Voice на часах обеспечивает удобство проверки прогноза погоды и установки будильника, когда часы подключены к телефону через приложение **Huawei Health** (Здоровье).

- i** • Для использования данной функции сначала обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последних версий.
- Эта функция доступна только при сопряжении часов с телефоном HUAWEI с EMUI 12.0 и выше или с телефонами с Android 8.0 и выше.
- 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 поддерживается только в определенных странах и регионах. При этом в них настройки языка и региона должны совпадать.

### Использование AI Voice

- 1** Вы можете активировать AI Voice одним из следующих способов:
- **Assistant·TODAY:** проведите вправо по главному экрану часов, чтобы открыть экран Assistant·TODAY, и нажмите на значок AI Voice, чтобы перейти на экран голосового ввода.
  - **Кнопка активации:** нажмите и удерживайте нижнюю кнопку, чтобы перейти к экрану голосового ввода. Эта функция включена по умолчанию.
    - i** Если эта функция не включена, перейдите в раздел **Настройки > Умный помощник > AI Voice** и включите переключатель для опции **Кнопка активации**.
- 2** Затем произнесите голосовую команду, например «Какая сегодня погода?» или «Установи будильник завтра на 8:00 утра».

### Озвучивание

- i** Эта функция доступна, только когда часы сопряжены с телефоном HUAWEI с EMUI 12.0 или выше.

Функция озвучивания включена по умолчанию. После отключения этой функции часы не будут озвучивать сообщения.

**Включение функции озвучивания:** откройте список приложений, перейдите в **Настройки > Умный помощник > AI Voice** и включите переключатель для опции **Озвучивание**.

**Настройка громкости при озвучивании:** громкость озвучивания можно настроить только в процессе озвучивания. Для этого нажмите на кнопки регулировки громкости на сопряженном телефоне.

## Assistant·TODAY

Экран Assistant·TODAY предоставляет быстрый и удобный доступ к таким службам, как отображение сведений о погоде и управление воспроизведением музыки.

### Включение и выключение приложения Assistant·TODAY


Проведите вправо по экрану часов, чтобы открыть приложение Assistant·TODAY.

Проведите по экрану влево, чтобы закрыть экран Assistant·TODAY.

### Быстрый доступ к приложениям

- 1 Проведите вправо по экрану часов, чтобы открыть приложение Assistant·TODAY.
- 2 На экране Assistant·TODAY нажмите на карточку, чтобы перейти на экран сведений соответствующего приложения.

### Управление аудио/видео

-  • Управление аудио/видео через экран Assistant·TODAY на часах доступно только при воспроизведении аудио- или видеоконтента приложения в контроллере мультимедиа на телефоне. Некоторые приложения несовместимы с контроллером мультимедиа на телефоне. Если контроллер мультимедиа на вашем телефоне отображает сообщение о том, что управление воспроизведением не поддерживается, то это также применимо к управлению на часах.


На часах перейдите на экран Assistant·TODAY, используйте карточку управления аудио/видео для управления воспроизведением как на телефоне, так и на часах. Обратите внимание, что элементы управления воспроизведением на телефоне будут работать только в том случае, если часы корректно привязаны к телефону и на телефоне воспроизводится аудио- или видеоконтент.

# Мониторинг состояния здоровья

## Функция определения падения и экстренные SOS-вызовы

После включения функции определения падения часы будут распознавать ваше положение на основе данных акселерометра. Если часы обнаружат, что вы упали и можете находиться без сознания, они включают функцию экстренного SOS-вызова.

Чтобы выключить функцию, откройте список приложений, выберите **Настройки > SOS** и выключите переключатель опции **Определение падения**.

-  Часы не могут распознавать все виды падений. Иногда система может ошибочно определять действия при высокоинтенсивной активности как падения и запускать функцию.
- Если часы подключены к телефону по Bluetooth, а в телефоне доступны две SIM-карты, сначала настройте карту по умолчанию для совершения экстренных вызовов.
- Если часы сопряжены с iPhone, они не могут отправлять экстренные сигналы о помощи.

### Настройка информации и контактов для отправки экстренных сигналов о помощи

Специальная информация может помочь экстренным службам при чрезвычайных ситуациях. Чтобы настроить информацию и контакты на экстренный случай, выполните следующие действия:

- Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Профиль > Медицинская карта** и добавьте личную информацию и сведения о здоровье в медкарту, например группу крови.
- Перейдите к опции **Экстренные контакты > Добавить экстренные контакты** и выберите контакт для экстренной связи. Чтобы удалить выбранный контакт, нажмите на значок  рядом с ним. Вы можете добавить не более трех экстренных контактов.
  -  Убедитесь, что контакты указаны в правильном порядке. При срабатывании функции SOS-сигнала часы инициируют экстренный вызов на номер контакта и отправят сообщения о помощи всем экстренным контактам.

### Просмотр сведений медицинской карты на случай экстренных ситуаций


#### На часах

На часах откройте список приложений и выберите **Настройки > SOS**, чтобы посмотреть информацию.

#### На телефоне


Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), выберите раздел **Я > Профиль > Медицинская карта**, чтобы посмотреть информацию.

### Определение падения и автоматический SOS-вызов


- 1 Откройте список приложений на часах и перейдите в раздел **Настройки > SOS**, включите переключатель для функции **Определение падения**.
- 2 Если часы обнаружат, что вы упали и можете находиться без сознания, на экране отобразится всплывающее уведомление с вопросом, необходимо ли совершить экстренный вызов.
- 3 Если вы выберете опцию  или никакого взаимодействия с часами не будет в течение 60 секунд, часы автоматически запустят функцию экстренного SOS-вызова.
  - Если настроены экстренные контакты, часы автоматически позвонят первому экстренному контакту и отправят сообщения о помощи с вашей текущей геолокацией всем экстренным контактам.
  - Если вы не указали номера экстренных контактов, на экране часов отобразятся телефоны экстренных служб и вы сможете выбрать нужный номер.

### Активация экстренного SOS-сигнала вручную

Нажмите на верхнюю кнопку пять раз подряд, чтобы включить функцию SOS.

- Если настроены экстренные контакты, часы автоматически позвонят первому экстренному контакту и отправят сообщения о помощи с вашей текущей геолокацией всем экстренным контактам.
- Если вы не указали номера экстренных контактов, на экране часов отобразятся телефоны экстренных служб и вы сможете выбрать нужный номер.
-  • Если функция **Определение падения** выключена, часы не будут активировать экстренный SOS-сигнал при обнаружении серьезного падения. В этом случае для инициирования сигнала о помощи необходимо пять раз подряд нажать на верхнюю кнопку.

## 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.

### Включение дополнительных записей эмоций и стресса

- 1 Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Эмоции**. Если вы впервые используете это приложение, предоставьте необходимые права доступа

и посмотрите обзор приложения и руководство по его использованию. Далее вы будете перенаправлены на экран приложения **Эмоции**.

**2** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, откройте раздел **Мониторинг показателей здоровья** и включите переключатель для функции **Дополнительные записи эмоций и стресса**.

-  При первом использовании этого приложения носимое устройство нужно носить, не снимая, в течение определенного периода времени, прежде чем будут доступны данные об эмоциональном состоянии.
- Данные эмоционального состояния недоступны, когда вы спите.


## Просмотр и редактирование данных эмоционального состояния

### На носимом устройстве:

Откройте список приложений, нажмите на раздел **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.

Для просмотра архивных данных перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Эмоции**, нажмите на значок  в правом верхнем углу и нажмите на опцию **Все данные**.

## Уведомление о настроении

**1** Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Эмоции**.

**2** Проведите вверх, чтобы перейти к экрану **Настройки**, нажмите **Настройки напоминаний**, включите переключатель для опции **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.

## Сводка здоровья

### Описание

Это приложение отслеживает изменения в состоянии вашего здоровья. Оно предоставляет анализ тенденций изменения показателей здоровья и уведомляет пользователя на основе изменения различных персональных данных здоровья, таких как SpO2, пульс, сон, длительность тренировок, кольца активности и эмоциональное состояние.

- Данные этого приложения не генерируются на ежедневной основе и могут быть недоступны, если вы не носили устройство в течение необходимого времени или во время сна.
- Перед тем как посмотреть данные на вашем устройстве, необходимо носить его в течение двух дней подряд. Чем чаще и продолжительнее вы используете устройство, тем точнее будут результаты.
- Изменения в показателях здоровья могут быть вызваны различными факторами. Результаты основаны на встроенном анализе этих факторов, что позволяет распознавать связь между ними. Краткосрочные изменения в данных могут свидетельствовать об отклонениях или выступать симптомом чего-то более серьезного.
- Это приложение не является специализированным медицинским программным обеспечением и не предназначено для использования в целях медицинской диагностики. Советы по здоровью носят исключительно справочный характер. Опирайтесь на свое фактическое состояние здоровья при применении любых рекомендаций по улучшению здоровья.

### Включение уведомлений для службы Сводка здоровья

После включения уведомлений устройство будет напоминать вам проверить результаты анализа в приложении Сводка здоровья, если они обновились и вы их не смотрели.

Чтобы включить эту опцию, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), проведите вниз по экрану, нажмите на карточку **Сводка здоровья**, перейдите в раздел

• • > **Настройки**, затем включите опцию **Уведомления об избранных сводках**.

### Просмотр данных службы Сводка здоровья

#### На носимом устройстве:

Откройте список приложений и выберите приложение **Сводка здоровья**, чтобы посмотреть отчет по результатам анализа в приложении Сводка здоровья. Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть результаты для каждого показателя. Если вы впервые используете это приложение, следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить авторизацию.

#### На телефоне:

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), проведите вверх по экрану и нажмите на карточку **Сводка здоровья**. Далее вы можете посмотреть следующую информацию:

- Нажмите на раздел **Избранные сводки**, чтобы посмотреть отчет по результатам анализа показателей здоровья.
- Нажмите на опцию **Тенденции**, чтобы посмотреть тенденцию изменения для каждого показателя. Тенденции позволяют отслеживать изменения в состоянии вашего

здоровья. Для эффективного определения тенденций регулярно носите устройство или записывайте данные здоровья и физической формы в приложении Huawei Health (Здоровье).

## 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 устройстве, нажмите **Сон**, проведите вверх для доступа к экрану **Еще** и нажмите на опцию **Режим Сон**.
- 2 Вы можете выбрать вариант **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**, нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Отход ко сну**, **Пробуждение** и **Повтор**. Затем нажмите на опцию **ОК**.

**Чтобы удалить период расписания**, нажмите на него, затем нажмите **Удалить**. Вы можете только изменить периоды расписания, установленные на устройстве, но не удалить их.

### Включение и выключение функции 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™**.

**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 устройстве 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 удаления в правом верхнем углу, чтобы выбрать и удалить архивные данные согласно вашим требованиям.

## Анализ пульсовой волны и аритмии


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

-  • Данные мониторинга и рекомендации носят справочный характер и не должны использоваться в качестве основы для медицинской диагностики. Если вы испытываете дискомфорт, незамедлительно обратитесь к врачу.
- Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации. Для получения более подробной информации перейдите на официальный веб-сайт Huawei.


### 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 на значок , 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 на опцию **Автоизмерение**.

- 2** Включите переключатель для опции **Автоматический мониторинг аритмии**. Когда эта функция включена, ваше носимое устройство будет автоматически выполнять измерения, когда оно надето и вы находитесь в покое.
- Включите переключатель для опции **Уведомления об аритмии**. 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.
- Для большей достоверности уведомления отправляются, только когда доля аномальных результатов высокая при выполнении нескольких измерений. Когда вы бодрствуете, носимое устройство будет вибрировать, его экран будет загораться, будет отображаться всплывающее уведомление. Если устройство обнаруживает, что вы спите, будет только отображаться всплывающее уведомление.


### 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.

### Расшифровка 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 или Подозрение на фибрилляцию предсердий

## 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. Поддерживается только однократное снятие показателей.

- Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации. Для получения более подробной информации перейдите на официальный веб-сайт Huawei. Опирайтесь на фактические условия.

## 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 очень значительному 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) > **Пulsь** > **ЭКГ**, следуйте инструкциям на экране и активируйте функцию ЭКГ.

## Снятие ЭКГ

- 1 Правильно наденьте устройство на запястье и выберите **ЭКГ** из списка приложений. Если вы впервые используете эту функцию, выберите, на какой руке надеты часы. Вы можете провести вверх, чтобы перейти на экран **Еще** и поменять режим ношения.
- 2 Положите руки ровно на стол или на колени и расслабьте их и пальцы.
- 3 Приложите палец свободной 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 на значок , чтобы посмотреть описание результата. Для получения подробной информации откройте главный экран приложения **Huawei Health**


**Health** (Здоровье) на телефоне и выберите **Пulsь > ЭКГ**. Чтобы загрузить отчет ЭКГ, нажмите на значок загрузки в правом верхнем углу экрана сведений ЭКГ.

-  • Архивные данные невозможно посмотреть на ваших часах.


### Описание результата


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

## Измерение 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.

### Постоянный мониторинг пульса

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите переключатель для функции **Постоянный мониторинг пульса**.
- 2 Для параметра **Режим мониторинга** установите значение **Умный** или **В реальном времени**.
  - **Умный**: автоматическая корректировка частоты измерений в зависимости от статуса активности.
  - **В реальном времени**: мониторинг пульса в режиме реального времени независимо от статуса активности.
- 3 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.

- **i** Мониторинг в реальном времени повышает энергопотребление устройства, Умный режим является более энергоэффективным.
- На экране мониторинга на устройстве отображается самое высокое и самое низкое значение пульса, полученное в течение текущего дня, эти данные отображаются в следующем формате: 

### Уведомления о частоте пульса

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса**, включите переключатель для опции **Постоянный мониторинг пульса** и задайте значение параметров **Высокий пульс** и **Низкий пульс** согласно вашим потребностям.
- 2 Ваше носимое устройство будет вибрировать и отображать уведомление, когда пульс в покое выше или ниже настроенного порогового значения дольше 10 минут, если вы находитесь в состоянии покоя.

### Однократное измерение пульса

- **i** Данные однократного измерения пульса не синхронизируются с приложением **Huawei Health** (Здоровье).
- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, 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.

## Мониторинг на большой высоте

Функция мониторинга на большой высоте обеспечивает обновление данных вашего физического состояния во время нахождения на большой высоте, что помогает решить, нужно ли вам отдохнуть или можно продолжить движение. Это позволяет предотвратить несчастные случаи и горную болезнь.

- **i** Эта функция мониторинга доступна на высоте выше 2500 метров над уровнем моря.
  - Данное устройство не является медицинским оборудованием. Данные носят справочный характер и не могут использоваться для медицинских исследований, диагностики и лечения.
  - Перед использованием этой функции включите функцию **Автоизмерение SpO<sub>2</sub>**.

### Включение функции мониторинга на большой высоте на телефоне

После включения функции мониторинга на большой высоте на телефоне на часах будет активировано постоянное измерение показателей здоровья, и вы будете

получать уведомления о снижении эффективности адаптации к высоте при переходе в зону большой высоты.

Чтобы включить эту функцию, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), откройте экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья** > **Адаптация к высоте**. Далее вы можете включить опцию **Автоматическое измерение**.

### Проверка наличия признаков горной болезни с помощью часов

После подъема на большую высоту, если устройство обнаружит снижение эффективности адаптации к высоте, быстрые изменения высоты в течение короткого периода времени или подъем на экстремально большую высоту (более 4500 метров), устройство предложит провести оценку признаков горной болезни. Вы можете выполнить оценку или пропустить уведомление.

- i Уведомления о подозрении на снижение эффективности адаптации к высоте и о резком изменении высоты отправляются, когда вы находитесь на высоте от 2500 до 4500 метров над уровнем моря.

Вы также можете вручную запустить оценку признаков горной болезни.

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и нажмите на приложение **Адаптация к высоте**.
- 2** Нажмите **Оценить** и следуйте инструкциям на экране, чтобы выполнить самопроверку и измерить уровень SpO<sub>2</sub>.
- 3** После завершения оценки результаты отобразятся на главном экране функции мониторинга на большой высоте.



## 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 На устройстве откройте список приложений, найдите и выберите **Календарь цикла**, чтобы открыть главный экран этого приложения, на котором представлены сведения цикла. Нажмите на значок  справа от названия приложения, чтобы переключиться между режимом отображения по месяцам и графиком. На экране сведений в режиме отображения по месяцам проведите влево или вправо, чтобы посмотреть сведения предыдущего цикла и прогноз трех последующих циклов.
- 2 Нажмите на опцию **Изменить** или , чтобы указать **Начало** и **Конец** цикла. Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть более подробную информацию.

## 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, чтобы выполнить следующие действия:
  - Нажмите на опцию **Настройки**, чтобы включить или выключить опцию **Прогнозы овуляции и окон фертильности** и другие параметры, и настройте **Длительность периода** и **Длительность цикла**.
  - 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.  
Эта функция доступна только на некоторых моделях устройств. Если вы не можете найти опцию **Прогнозы** на вашем устройстве, это означает, что соответствующая функция не поддерживается. Интерфейс конкретного устройства может отличаться.
  - Нажмите на **Записи периодов**, чтобы посмотреть показатели **Ср. период менструации** и **Ср. цикл**.
  - Нажмите **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 На устройстве 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)

Когда эта функция включена, устройство будет автоматически измерять и записывать ваш уровень кислорода в крови (SpO2), если определит, что вы находитесь в покое (например, когда вы спите).

- 1 Чтобы включить функцию, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), откройте экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Автоизмерение SpO<sub>2</sub>** и включите функцию **Автоизмерение SpO<sub>2</sub>**.
- 2 Нажмите на опцию **Уведомление о низком SpO<sub>2</sub>**, чтобы настроить минимальное значение показателя, 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 **SpO<sub>2</sub>** и выберите дату, чтобы посмотреть ваши данные SpO2 за этот день.

## 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 Если эта функция используется впервые, активируйте ее, следуя инструкциям на экране. После этого функция **Отслеживание дыхания во сне** будет включена по умолчанию.
- 3 Параметры настроены. Не снимайте устройство перед сном. Оно сможет обнаружить и проанализировать прерывания дыхания во время сна.


### Просмотр данных

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.


### 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.

## Диагностика жесткости артерий

Жесткость артерий 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.

 . 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.


# Тренировки

## Настройки тренировок

Вы можете персонализировать настройки тренировок согласно вашим предпочтениям, например настроить такие параметры, как **Цель**, **Напоминания**, **Автопауза**, **Отображение данных** и **Закрепить сверху**.

-  Доступность опций может отличаться в зависимости от модели устройства и выбранного режима тренировки. Если вы не можете найти конкретную опцию, это означает, что ваше устройство или режим тренировки не поддерживают ее.

**1** Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Тренировка**.


**2** Нажмите на значок  рядом с типом тренировки, чтобы открыть экран настроек тренировки.

- **Цель**

Нажмите **Цель**, чтобы настроить вашу цель тренировки на основании таких параметров, как **Расстояние**, **Время** или **Всего калорий**.

- **Напоминания**

Нажмите на опции **Напоминания** и **Интервал**, чтобы настроить интервалы напоминаний на основе таких параметров, как **Расстояние** или **Время**, а также вы можете включить или выключить опцию **Пульс**, чтобы получать уведомления в зависимости от зоны пульса.

-  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.

- **Предотвращение случайных операций**

Нажмите **Предотвращение случайных операций** для управления такими функциями, как **Автоблокировка экрана**.

- **Автопауза**

Нажмите **Предотвращение случайных операций**, чтобы включить или выключить функцию **Автопауза**. Носимое устройство будет автоматически приостанавливать тренировку, если определит, что вы остановились, и продолжать ее, когда вы продолжите двигаться.

- **Удалить**

Эта опция удаляет режим тренировки из списка **Тренировка**.

- **Закрепить сверху**


Эта опция закрепляет режим тренировки сверху списка **Тренировка**.

Вы также можете закрепить режим тренировки сверху списка **Тренировка**, нажав и удерживая его, а затем нажав на значок закрепления.

## Отображение данных на экране тренировки


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

 Настройка таких данных доступна только на некоторых моделях устройств.


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

Для восстановления настроек по умолчанию откройте экран **Отображение данных** и нажмите на опцию **Сброс**.

## Режим Марафон

-  • Перед использованием данной функции обновите приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последней версии.
- Перед забегом убедитесь, что выбранные цели достижимы и вы находитесь в хорошей форме, чтобы извлечь максимальную пользу из рекомендаций.


### Настройки марафона

- 1** Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Тренировка**.
- 2** Нажмите на значок  рядом с опцией **Марафон**, чтобы перейти на экран настроек режима Марафон. Вы можете самостоятельно настроить опции:
  - **Инструкции для марафона:** перейдите в раздел **Инструкции для марафона** и включите функцию **Инструкции для марафона**.  
После включения функции вы будете получать специальные рекомендации во время марафона и уведомления о необходимости восполнить запасы углеводов и жидкости в организме. Нажмите на раздел **Инструкции для эффективности** и


выберите между опциями **На базе темпа** и **На базе пульса** в соответствии с вашими предпочтениями.

- **Лидер:** перейдите в раздел **Лидер** и включите функцию **Лидер**. После включения этой функции часы настроят показатели виртуального лидера забега на основе вашего целевого времени, чтобы помочь вам во время марафона.

### Управление событиями


-  Данная функция поддерживается только в некоторых странах и регионах. Если карточка **Управление событиями** не отображается в приложении **Huawei Health** (Здоровье), значит, эта функция не поддерживается.

### Добавление события:


- 1 Откройте экран **Здоровье** в приложении **Huawei Health** (Здоровье) и выберите режим **Бег на улице**.
- 2 Прокрутите вниз до карточки **Управление событиями**, нажмите на раздел **Поиск события** и выберите нужное событие.
- 3 Нажмите **Далее**, выберите **Расстояние события** и **Цель**, затем нажмите **Добавить в Мои события**.
- 4 После добавления событие будет автоматически синхронизировано с часами. Вы можете вручную синхронизировать событие, нажав на значок  в правом верхнем углу экрана **Мои события**.

Если вы хотите добавить событие, нажмите на опцию **Свое событие**, введите название события, дату и другие детали, чтобы создать событие.

### Удаление события:

Перейдите на карточку **Управление событиями**, нажмите **Мои события**, нажмите на значок  в правом верхнем углу, выберите событие, которое хотите удалить, и нажмите **Удалить**.

### Начало тренировки по бегу

- 1 На часах откройте список приложений и выберите **Тренировка > Марафон**.
- 2 Если в течение дня запланировано несколько забегов, выберите тот, в котором вы планируете принять участие. Если нет доступных забегов, вы можете выбрать опцию **Тестовый забег** для участия в событии.
- 3 Нажмите на значок , чтобы начать пробежку. После завершения данные марафона будут автоматически синхронизированы с вашим телефоном, на котором вы сможете оценить свои результаты.

- i Во время бега вы будете получать персональные напоминания о необходимости попить воды и восполнить углеводные запасы, чтобы поддерживать темп, избежать обезвоживания и истощения запасов гликогена. Эти напоминания основаны на ваших физических характеристиках, целях забега, физических возможностях, темпе бега, погодных условиях и типичном расположении пунктов с водой.

## Использование офлайн-карт

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 работают корректно, до использования офлайн-карты.

### Загрузка офлайн-карты

#### Загрузка вручную:


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

#### Автозагрузка:

- i . Эта функция не поддерживается при подключении носимого устройства к iPhone.

- 1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Офлайн-карты**.
- 2** На экране **Управление загрузками** включите опцию **Автозагрузка по WLAN**.
- 3** После включения этой функции офлайн-карты для вашего текущего местоположения будут автоматически загружаться и синхронизироваться с часами, когда часы обнаружат, что вы находитесь в новом городе/регионе и ваш телефон подключен к сети Wi-Fi.

### 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 > Карты тренировок**.

- 2 Задайте следующие параметры отображения карты на основании ваших потребностей.
- **Режим отображения:** выберите опцию **Авто**, **Светлый** или **Темный**.
  - **Вид карты:** выберите опцию **Автоповорот** или **Север вверху**.




## Запуск тренировки

Ваши часы поддерживают множество режимов тренировок, включая велотренировки и тренировки по бегу, фитнес-курсы, упражнения на тренажерах и различные развлекательные виды спорта. Вы можете выбрать любой нужный режим.

### Начало тренировки с помощью часов

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и нажмите на приложение **Тренировка**.
- 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 тренировки, чтобы начать тренировку.
- 4 Во время тренировки нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, чтобы завершить ее. Либо нажмите на верхнюю кнопку, чтобы приостановить тренировку, нажмите на значок , чтобы возобновить тренировку, или нажмите на значок , чтобы завершить тренировку.  
Во время тренировки вы можете провести вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть данные тренировки.

### Начало тренировки с помощью приложения Huawei Health (Здоровье)

- 1 Убедитесь, что часы корректно привязаны 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 данные будут отображаться в приложении **Huawei Health (Здоровье)** и на экране часов. Если значение расстояния или длительности тренировки слишком короткое, данные тренировки не будут сохранены.
- 3 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 тренировку. Таким образом, устройство будет останавливать, возобновлять или завершать тренировку.

### Просмотр записей занятий и статуса тренировок

После тренировки вы можете посмотреть записи занятий и статус тренировки следующим образом.

## Просмотр записей занятий

- 1 Откройте список приложений на устройстве 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 статуса тренировки


- 1 Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Статус тренировки**.
- 2 Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть данные, такие как **Индекс бега**, **Нагрузка**, **Показатель тренировки**, **Восстановление**, **VO2Max** и **Ожидаемое время**. Вам будут доступны различные типы данных для разных режимов тренировок. Опирайтесь на фактический интерфейс на устройстве.

## Функция обратного маршрута

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


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

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

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

## Велотренировка


Во время велотренировок вы можете рассчитать виртуальную мощность на основе скорости и уклона, а также система может записывать каждый спринт по ровной дороге или подъем с уклоном и расчетом виртуальной мощности, соотношение с уклоном и статистику.

-  • Обновите приложение Huawei Health (Здоровье) и ПО часов до последней версии.

## Сопряжение с велосипедными аксессуарами

### Первое сопряжение

- 1 Активируйте аксессуар.

- 2 На часах откройте список приложений, перейдите в раздел **Настройки > Другие соединения > Устройства для здоровья и фитнеса**, нажмите на значок  , чтобы добавить устройство.
- 3 Когда отобразятся доступные устройства поблизости, найдите нужное устройство в списке и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить сопряжение. Либо нажмите на опцию **Добавить вручную**, выберите шагомер, аксессуар для измерения скорости или мощности либо пульсометр, найдите нужное устройство, затем следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить сопряжение.


### **Отключение/повторное подключение сопряженного аксессуара**

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

### **Настройки измерения виртуальной мощности**

Виртуальная мощность рассчитывается на основе скорости езды, уклона, вашего веса и других параметров. После велотренировки вы можете посмотреть среднее значение виртуальной мощности в записях тренировок, чтобы проанализировать эффективность тренировки.

Измерения выполняются с учетом вашего веса и возраста. Поэтому перед использованием функции убедитесь, что вы корректно указали свои данные в приложении **Huawei Health (Здоровье)** в разделе **Я > Профиль**.

- 1 На часах откройте список приложений и выберите приложение **Тренировка**.
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану, найдите режим **Велосипед** и нажмите на значок  рядом с ним, чтобы открыть экран настроек.
- 3 Перейдите в раздел **Управление велотренировками > Управление велосипедами**, чтобы заполнить информацию о велосипеде (такую как модель и вес).

### **Запуск велотренировки**

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

- i • Перед использованием этой функции проверьте, включена ли опция **Отображать на телефоне**, для этого откройте список приложений на ваших часах и перейдите в раздел **Настройки > Тренировка > 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** На часах откройте список приложений и выберите приложение **Тренировка**.
  - 2** Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Велосипед** или **Велотренажер**.  
Если вы выберете режим **Велосипед**, проведите вверх по экрану подготовки к велотренировке, чтобы перейти на экран раздела **Еще**, выберите опцию **Маршруты**, затем выберите маршрут и запустите тренировку.
  - 3** 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.

### Просмотр данных о велотренировке



- Пульсометры: подключите пульсометр к часам, запустите тренировку и просматривайте данные пульса, полученные с помощью пульсометра, на экране часов. Такие данные доступны только во время тренировок, но не поддерживаются во время плавания в бассейне или в открытых водоемах. Когда режим тренировки не включен, будут отображаться данные, которые измеряют часы.
- Шагомеры и аксессуары для измерения скорости и мощности: откройте список приложений и выберите **Тренировка**, нажмите **Велосипед** или **Велотренажер** и проведите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть данные велотренировки.
- Если аксессуар для измерения мощности не подключен, после тренировки перейдите в раздел **Huawei Health (Здоровье) > Записи занятий**, чтобы посмотреть данные виртуальной мощности, данные на основе уклона и другие показатели.

## 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.

- i Перед использованием данной функции обновите приложение Huawei Health (Здоровье) и ПО часов до последней версии. Навигация по отрезкам для функции Кроссовый бег доступна только на некоторых моделях часов. Если вы не можете найти эту опцию на вашем устройстве, это означает, что функция не поддерживается. Опирайтесь на фактический интерфейс на устройстве.


## Настройки тренировок

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и нажмите на приложение **Тренировка**.
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Кроссовый бег**. Нажмите на значок , чтобы открыть 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 стресса от тренировки. 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.
    -  Вы можете настроить отображение таких данных, как пульс, темп, уклон, изменение высот. Фактические особенности отображения зависят от конкретного устройства.
  - Настройте другие параметры, такие как защита от случайных операций, метроном и разделение на отрезки, в соответствии с вашими потребностями.

## Импорт маршрута для кроссового бега

Перед запуском тренировки по кроссовому бегу импортируйте маршрут, загруженный с официального веб-сайта, в приложение **Huawei Health** (Здоровье) и синхронизируйте его с часами. Если этот маршрут находится в новом городе, необходимо также загрузить соответствующую офлайн-карту.

Если в импортированном маршруте есть контрольные точки и данные о высоте над уровнем моря, во время тренировки будет также отображаться кривая высот и навигационные данные по отрезкам.

- 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.

## Запуск режима кроссового бега

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы перейти в список приложений, выберите **Тренировка** > **Кроссовый бег**, чтобы открыть экран подготовки к тренировке.
- 2 Проведите вверх, чтобы открыть экран **Еще**, и нажмите на опцию **Маршруты**.
- 3 Выберите ваш маршрут. Нажмите на опцию **Тренировка** и затем нажмите на опцию **GO** (Начать), чтобы начать беговую тренировку.

4 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть данные тренировки.

## 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, 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 раздел **Тренировка** > **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 соответствующие 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 раздел **Тренировка** > **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.

## Режим Гольф

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

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

- i • 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 **Тренировка > Гольф**.
- 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


- i Карты гольф-полей доступны только для определенных регионов или полей. Если в разделе **Гольф > Гольф-поле > Поблизости** на часах не удалось найти поле поблизости либо поле не отображается в разделе **Huawei Health (Здоровье) > Упражнение > Гольф > Карта гольф-поля**, это означает, что данная функция недоступна.

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Тренировка > Гольф**.
- 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 по экрану, чтобы посмотреть панорамный вид фервея и грина, проверьте направление грина (в разделе **Отображение данных**) и другую информацию на экране с данными. Для панорамного вида фервея поддерживаются векторные карты. Вам также доступны следующие возможности:
  - Вы можете нажать на карту фервея, чтобы перейти на экран измерения расстояния. Для регулировки масштаба карты поверните поворотную кнопку на часах. Кроме того, вы можете перетащить фон карты, чтобы посмотреть контурное изображение.
  - Вы можете нажать на препятствие на карте фервея, чтобы перейти на экран измерения расстояний до препятствий. Далее вы можете переключаться между контуром препятствия и расстоянием до передней и задней границ препятствия.


- Нажмите на опцию **Назад** внизу, чтобы вернуться на главный экран.

**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

 Настройки режима гольф-поля отличаются в зависимости от модели устройства. Если вы не можете найти какую-то конкретную функцию на устройстве, значит, она недоступна.

**1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Тренировка > Гольф**.

**2** Выберите **Гольф-поле** и нажмите на значок , чтобы открыть экран настроек. Далее вы можете:

- Выбрать раздел **Управление гольф-полями**. Вы можете нажать на карту и удерживать ее, чтобы удалить, либо можно нажать на карту, чтобы перейти на нее и затем удалить. Вы можете легко проверить наличие обновлений, нажав на опцию **Проверить**, чтобы узнать, доступна ли новая версия карты.
- При необходимости вы можете включить или выключить функцию **Предотвращение случайных операций**.
- Нажать на опцию **Единица измерения**, чтобы изменить единицы измерения.
- Настроить параметр **Линия удара от ти**.
- Включить или выключить переключатель (например, переключатель для параметра направления грена) на экране **Отображение данных** игры в гольф.

### 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 на вкладку с номером лунки вверху экрана 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


**Загрузка вручную:**

**i** Перед использованием данной функции обновите приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последней версии. Загруженные гольф-поля будут автоматически синхронизированы с часами, когда они будут должным образом подключены к вашему телефону.

- 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.

#### Автозагрузка:

**i** • Функция автоматической загрузки недоступна, когда носимое устройство сопряжено с iPhone.

- 1** Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Упражнение** > **Гольф** и нажмите на раздел **Карта гольф-поля**.
- 2** На экране **Карты на часах** нажмите на значок  в правом верхнем углу, выберите раздел **Автокэширование данных полей поблизости** и включите опцию **Автоматическое кэширование данных полей поблизости через WLAN**.
- 3** После включения этой функции карты гольф-полей поблизости будут автоматически загружаться и синхронизироваться с часами, когда часы обнаружат, что вы находитесь в новом городе/регионе и ваш телефон подключен к сети Wi-Fi.

## Кольца активности

Функция Кольца активности позволяет отслеживать ежедневную физическую активность по трем показателям (трем кольцам): Движения, Тренировки, Вставания. Устройство будет записывать данные и мотивировать вас достигать целей в течение дня. Это поможет вам развить здоровые привычки и быть активными.


**i** Для использования данной функции сначала обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последних версий.

#### Настройка целей и напоминаний

Вы можете изменить цели Колец активности.

#### На телефоне:

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку

**Кольца активности**, затем нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и выполните следующие операции.

- Нажмите **Изменение целей** и настройте параметры **Движения, Тренировки и Вставания**.

- Нажмите **Напоминания**, чтобы включить или выключить опции **Вставания**, **Прогресс** и **Достижение цели**.

#### На носимом устройстве:

Откройте список приложений на устройстве, нажмите **Записи активностей**, проведите вверх для доступа к последнему экрану и выберите **Изменение целей** или **Настройки колец активности**, чтобы выполнить настройку.

Вы можете нажать **Настройки колец активности**, чтобы включить или выключить опции **Напоминание покрутить колеса**, **Прогресс** и **Достижение цели**.

Вы также можете провести вправо по главному экрану функции Кольца активности для доступа на экран **Еще**, а затем нажать **Изменение целей**, чтобы настроить ваши цели.

#### Просмотр записей активности

##### На телефоне:

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Кольца активности**. Перейдите на экран сведений записей активности, чтобы посмотреть показатели **Движения** и **Тренировки** согласно датам.

##### На носимом устройстве:

В списке приложений на устройстве нажмите **Записи активностей**, чтобы выполнить следующие действия.

- Проведите вправо по главному экрану функции Кольца активности, чтобы перейти на экран **Еще**, где вы можете посмотреть значения параметров **Статистика за неделю** и **Записи активностей**.
- Проведите вверх по главному экрану функции Кольца активности, чтобы перейти на экран **Еще**, где вы можете посмотреть значения показателей **Сегодня**, **Движения**, **Тренировки**, **Вставания** и прочее.



: функция **Движения** измеряет калории, сжигаемые во время физической активности. Здесь не учитываются калории, сжигаемые для поддержания жизнедеятельности организма. Количество калорий, сожженных во время однократной тренировки, будет меньше общего количества сожженных калорий. Например, общее количество сожженных калорий может быть 300 ккал, а количество калорий, сожженных во время тренировки — 260 ккал. Достичь цели по объему активности помогают все типы движений, включая работу по дому и занятия спортом.



: функция **Тренировки** измеряет общую длительность тренировок средней и высокой интенсивности за сегодня. 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. Старайтесь, чтобы при физической активности повышались

ваш пульс и частота дыхания. Силовые тренировки повышают кардиовыносливость и вашу силу.



: функция **Вставания** указывает на количество часов активности в течение дня. Если вы физически активны минимум одну минуту в течение часа, этот час считается как час активности. Чем больше часов активности, тем лучше для вашего здоровья. Исследования ВОЗ показывают, что малоподвижный образ жизни повышает риск развития диабета 2-го типа, ожирения и депрессии.

### Умные рекомендации

Эта функция предоставляет рекомендации по типам и видам тренировок в приложении **Записи активностей**, а также умные персонализированные рекомендации.

В списке приложений на устройстве нажмите **Записи активностей**, проведите вверх для доступа к последнему экрану и выберите **Сведения > Описание приложения**, чтобы включить или выключить **Умные рекомендации**.

Рекомендации зависят от сценариев использования, настроек тренировок и улучшаются по мере использования вами этой функции. Вы также можете нажать **Обновить**, чтобы посмотреть другие рекомендации.

## Режим Инвалидная коляска

- Для использования данной функции сначала обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последних версий.
- Режим инвалидной коляски поддерживается только в определенных странах и регионах. Если вы не можете найти опцию **Инвалидная коляска** на вашем устройстве, это означает, что соответствующая функция не поддерживается.

### Включение режима инвалидной коляски

#### На телефоне:


Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите на опцию **Настройки устройства** и включите переключатель для функции **Инвалидная коляска**.

#### На носимом устройстве:

В списке приложений на устройстве нажмите **Записи активностей**, проведите вверх для доступа к последнему экрану и нажмите на опцию **Настройки колец активности**, чтобы включить режим **Инвалидная коляска**.

На экране **Настройки колец активности** вы также можете включить или выключить такие функции, как **Напоминание покрутить колеса**, **Прогресс** и **Достижение цели**.


На экране **Изменение целей** вы можете настроить цели для таких параметров, как **Движения**, **Тренировки** и **Вставания**.


Вы также можете перейти на главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне, нажать на карточку **Кольца активности**, затем нажать на значок  в правом верхнем углу экрана и настроить напоминания и цели.


### Просмотр записей активности

В списке приложений на устройстве нажмите **Записи активностей**, чтобы посмотреть такие данные, как **Движения** и **Тренировки**.


Вы также можете перейти на главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне и нажать на карточку **Кольца активности**, чтобы получить подробную информацию.


: функция **Движения** измеряет калории, сжигаемые во время физической активности. Здесь не учитываются калории, сжигаемые для поддержания жизнедеятельности организма. Количество калорий, сожженных во время однократной тренировки, будет меньше общего количества сожженных калорий. Например, общее количество сожженных калорий может быть 300 ккал, а количество калорий, сожженных во время тренировки — 260 ккал. Достичь цели по объему активности помогают все типы движений, включая работу по дому и занятия спортом.




: функция **Тренировки** измеряет общую длительность тренировок средней и высокой интенсивности за сегодня. 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. Старайтесь, чтобы при физической активности повышались ваш пульс и частота дыхания. Силовые тренировки повышают кардиовыносливость и вашу силу.

: функция **Вставания** указывает на количество часов активности в течение дня. Если вы физически активны минимум одну минуту в течение часа, этот час считается как час активности. Чем больше часов активности, тем лучше для вашего здоровья. Исследования ВОЗ показывают, что малоподвижный образ жизни повышает риск развития диабета 2-го типа, ожирения и депрессии.

### Езда на коляске

 • Когда включен режим **Инвалидная коляска**, вы можете выбрать опцию **Езда на коляске** в списке тренировок.

- 1 Откройте список приложений устройства и выберите **Тренировка > Езда на коляске**.
- 2 Нажмите на значок , чтобы запустить тренировку.
- 3 Во время тренировки вы можете провести вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть данные тренировки.


Вы также можете провести вправо, чтобы настроить параметры, или нажать на значок , чтобы остановить тренировку, на значок , чтобы возобновить тренировку, и на значок , чтобы завершить тренировку.

Вы можете нажать на опцию **Записи тренировок** в списке приложений, чтобы посмотреть больше данных тренировок.

## 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 На часах откройте список приложений и нажмите **Будь в форме**. Если вы используете приложение впервые, на экране авторизации пользователя нажмите **Принимаю**.
- 2 Следуйте инструкциям на экране, чтобы настроить приложение. После этого вы сможете перейти на главный экран приложения **Будь в форме**.
  -  • Если данные о весе не были введены, следуйте инструкциям на экране, чтобы заполнить необходимую информацию. Ваши часы сгенерируют для вас план сброса или поддержания веса.
  - Если вы указали значения текущего и целевого веса в приложении **Huawei Health** (Здоровье), эти данные будут автоматически синхронизированы с вашими часами.


### Повторная настройка цели

- 1 На часах откройте список приложений и нажмите на приложение **Будь в форме**. Проведите вправо по главному экрану приложения и нажмите на опцию **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 На часах откройте список приложений и нажмите на приложение **Будь в форме**.
- 2 Проведите вправо по главному экрану приложения, нажмите **Записать вес** и укажите ваш текущий вес.

## Запись рациона

- 1 На часах откройте список приложений и нажмите на приложение **Будь в форме**. Проведите вправо по главному экрану приложения и нажмите на опцию **Потреблено сегодня**, чтобы проверить данные питания за сегодняшний день.
- 2 Нажмите **Быстрое добавление**, чтобы записать ваш рацион. Нажмите на опцию **Записать на телефоне**. Если экран телефона включен и 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**.

## Тренировка

- 1 На часах откройте список приложений и нажмите на приложение **Будь в форме**.
- 2 Проведите вправо по экрану и нажмите на опцию **Сегодня сожжено калорий**, чтобы посмотреть такие данные за сегодняшний день, как **Сожжено (ккал)**, **Расход в покое** и **Расход при нагрузке**.
- 3 Проведите вверх по экрану, выберите опцию **Тренировка**, далее вы будете перенаправлены в приложение **Тренировка** 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 запустить тренировку.
  -  Переадресация выполняется, только когда ваши часы сопряжены с телефоном HUAWEI.

## Другие настройки

- 1 На часах откройте список приложений и нажмите на приложение **Будь в форме**. Проведите вверх до крайнего экрана и нажмите на опцию **Другие настройки**.
- 2 При необходимости вы можете включить или выключить функцию **Синхронизация целей**. Когда эта опция выключена, ваши ежедневные цели активности, рекомендуемые приложением **Будь в форме**, не будут синхронизироваться с параметром **Движения в Кольцах активности**.

## Напоминания

- 1 На часах откройте список приложений и нажмите на приложение **Будь в форме**. Проведите вверх до крайнего экрана и нажмите на опцию **Напоминания**.

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

## Режим дайвинга

- ⊘ 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 **Тренировка > 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 **Тренировка > Дайвинг > Тест апноэ**, следуйте инструкциям на экране, чтобы запустить тест. При первой контракции нажмите на нижнюю кнопку, чтобы отметить это.

### Фридайвинг

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


### Записи тренировок по дайвингу

Откройте главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье), нажмите на раздел **Записи занятий**, выберите нужную запись о тренировке по дайвингу, чтобы посмотреть такие параметры, как **Погружения**, **Схемы** и **Сведения**.

На экране параметра **Схемы** вы можете посмотреть глубину погружения в конкретное время. Нажмите на значок  в правом верхнем углу графика, чтобы посмотреть данные глубины погружения в горизонтальном режиме отображения.

# Дополнительная информация

## Управление приложениями

-  • Перед использованием этой функции сначала обновите приложение **Huawei Health** (Здоровье) на вашем телефоне до последней версии.
- Эта функция при сопряжении с iPhone доступна только в некоторых странах или регионах. Если раздел **AppGallery** недоступен на экране сведений об устройстве в приложении **Huawei Health** (Здоровье) на вашем телефоне, значит, эта функция не поддерживается.

### Установка приложений

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве и нажмите на раздел **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 об устройстве, выберите опцию **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 об устройстве, выберите опцию **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 на раздел **AppGallery** и, следуя инструкциям на экране, предоставить требуемые права, чтобы снова включить **AppGallery**.

#### 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.

## Экран недавно использованных приложений

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

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

## Зарядка

### Как правильно заряжать устройство

- В ходе зарядки рекомендуется использовать зарядную панель и адаптер питания HUAWEI, приобретенные в официальных местах реализации продукции Huawei, либо использовать зарядную панель и адаптер питания, отвечающие требованиям и стандартам безопасности. Другие адаптеры питания 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. Если зарядная панель подключена к порту USB другого устройства (например, компьютера, док-станции или многопортового зарядного устройства), часы, возможно, не смогут заряжаться или будут заряжаться медленно. 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. Система не отправляет оповещения об этом. 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.
- В часах используется литий-ионная батарея. Не нужно заряжать и разряжать батарею несколько раз, чтобы активировать ее при первом использовании.
- Если устройство не используется в течение длительного времени, не забывайте заряжать его не менее одного раза каждый месяц, чтобы продлить срок службы батареи.

### Проверка уровня заряда батареи

**Способ 1.** Проведите вниз по рабочему экрану устройства, чтобы открыть панель управления, на которой можно проверить уровень заряда батареи.

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

**Способ 3.** После привязки устройства к приложению **Huawei Health** (Здоровье) откройте это приложение, перейдите на экран сведений устройства и проверьте отображающийся уровень заряда батареи.

-  Уровень заряда батареи можно посмотреть только на некоторых циферблатах.
  - Когда заряд батареи опустится до низкого уровня, устройство завибрирует, чтобы уведомить вас об этом и порекомендовать как можно скорее зарядить устройство.

### Зарядка умных часов

**1** Подключите кабель зарядной панели к адаптеру питания, а адаптер питания подключите к источнику питания.

**2** Положите устройство на зарядную панель, совместите металлические контакты на устройстве с контактами на панели и дождитесь, пока на экране устройства отобразится значок зарядки.


## Подключение Bluetooth-наушников

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

### Подключение через системное приложение Настройки на часах


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

### Подключение через приложение Музыка на часах

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

## Обновление


### На носимом устройстве


-  Обновления на самом носимом устройстве не поддерживаются, если оно сопряжено с iPhone.

- 1 На устройстве откройте список приложений и выберите **Настройки > Система и обновления > Обновить**.
- 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 об устройстве, выберите опцию **Обновление ПО**.

На экране **Обновление ПО** нажмите на значок настроек  в правом верхнем углу и включите переключатели **Автозагрузка по Wi-Fi** и **Автоустановка обновлений и перезапуск устройства, когда оно не используется**, чтобы новые версии программного обеспечения автоматически направлялись на ваше носимое устройство для обновления.

Для iPhone: на экране **Обновление ПО** нажмите на значок  в правом углу и включите переключатель опций **Автозагрузка обновлений по WLAN** и **Автоустановка обновлений и перезапуск устройства, когда оно не используется**.

- 2** Телефон автоматически проверит наличие доступных обновлений. Обновите носимое устройство, следуя инструкциям на экране.

## Инструкции руководства пользователя

- Информация в этом руководстве, включая данные о цвете, размере устройства, характеристиках экрана, предоставлена в справочных целях.
- Изображения приведены для справки. Фактические функции и интерфейс могут отличаться в зависимости от модели устройства, версии системы или подключенного телефона.