

# HUAWEI WATCH D

Руководство пользователя



# Содержание

## Начало работы

Кнопки и элементы управления экраном	1
Сопряжение с носимыми устройствами и подключение к ним	2
Измерение обхвата запястья, выбор ремешка и манжеты	4
Ношение часов	6
Настройка времени и языка на часах или браслете	7
Настройка циферблата-заставки	7
Настройка циферблатов с изображением из Галереи	7
Блокировка и разблокировка	8
Настройка функции нижней кнопки часов	9
Зарядка	9
Обновление ПО часов	10
Включение, выключение и перезагрузка часов	10

## Измерение артериального давления

Результаты измерения артериального давления отличаются после каждого измерения	12
Артериальное давление, измеренное в домашних условиях, отличается от артериального давления, измеренного в больнице	12
Измерение артериального давления	13

## Забота о здоровье

Измерение уровня кислорода в крови (SpO <sub>2</sub> )	19
Автоматическое измерение уровня кислорода в крови (SpO <sub>2</sub> )	19
Мониторинг сна	20
Измерение температуры кожи	21
Здоровый образ жизни	22
Начало тренировки	23
Просмотр записей о тренировках	24
Статус тренировки	24
Мониторинг ежедневной физической активности	25
Автоматическое определение статуса тренировки	25

## Помощник

HUAWEI Assistant·TODAY	26
Управление сообщениями на вызов и отклонение вызова	27
Управление воспроизведением музыки	27

Фонарик	27
Удаленное управление фотосъемкой	27
Добавление пользовательских карточек	28

# Начало работы

## Кнопки и элементы управления экраном

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

### Верхняя кнопка

Действие	Функции	Примечание
Однократное нажатие	<ul style="list-style-type: none"><li>Активация выключенного экрана часов.</li><li>Доступ к списку приложений с рабочего экрана часов.</li><li>Возврат к рабочему экрану.</li></ul>	-
Нажатие и удержание	<ul style="list-style-type: none"><li>Включение часов, когда часы выключены.</li><li>Открытие экрана перезагрузки или выключения, когда часы включены.</li></ul>	

### Нижняя кнопка

Действие	Функции	Примечание
Однократное нажатие	по умолчанию включается приложение Давление. Доступ к настроенной функции.	Функции кнопки могут отличаться в некоторых режимах, например во время вызовов или тренировок.

### Жесты

Действие	Функции
Нажатие	Выбор и подтверждение выбора.
Нажатие на рабочий экран и удержание	Смена циферблата.
Проведение вверх по рабочему экрану	Просмотр уведомлений.
Проведение вниз по рабочему экрану	Просмотр меню быстрого доступа.
Проведение влево или вправо	Просмотр карточек функций часов.

Действие	Функции
Проведение вправо	Возврат к предыдущему экрану.

## Активация экрана

- Нажмите на верхнюю кнопку.
- Поднимите запястье или поверните его на себя.
- Проведите вниз по рабочему экрану, чтобы открыть меню быстрого доступа. Включите функцию **Экран включен**, и экран часов не будет выключаться в течение 5 минут.
- Вы можете включить или выключить на вашем устройстве (HarmonyOS/ Пользователи Android) функцию **Экран включен**, перейдя на экран **Настройки устройства** в приложении Huawei Health (Здоровье).
- Вы можете включить или выключить на вашем устройстве (Пользователи iOS) функцию **Экран включен**, перейдя на экран сведений об устройстве в приложении Huawei Health (Здоровье).

## Выключение экрана

- Опустите или поверните запястье наружу либо ладонью закройте экран циферблата часов.
- После включения экрана нажатием кнопки или поднятием запястья не выполняйте никаких действий в течение определенного периода времени.
- Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, перейдите в раздел **Настройки > Экран > Дополнительно**, чтобы настроить время выключения экрана.  
Когда на часах установлен циферблат-заставка, выключить экран, закрыв его ладонью, невозможно.

## Сопряжение с носимыми устройствами и подключение к ним

Убедитесь, что телефон отвечает следующим требованиям:

- Загрузите и установите последнюю версию приложения Huawei Health (Здоровье).
- На телефоне должен быть включен Bluetooth и службы определения местоположения, приложению Huawei Health (Здоровье) должно быть предоставлено право доступа к геоданным телефона.
- Когда вы включаете устройство впервые или выполняете сопряжение после восстановления заводских настроек, перед сопряжением отобразится уведомление о выборе языка.

## Установка приложения Huawei Health (Здоровье)

Перед сопряжением телефона с устройством загрузите и установите на телефоне приложение Huawei Health (Здоровье). Если вы уже установили приложение Huawei Health (Здоровье), обновите его до последней версии.

### • Телефоны HUAWEI

Приложение Huawei Health (Здоровье) предустановлено на вашем телефоне. Если вы не можете найти данное приложение на телефоне, загрузите и установите его из AppGallery.

### • Телефоны Android сторонних производителей (не HUAWEI)

Если вы используете телефон Android стороннего производителя (не HUAWEI), вы можете загрузить и установить приложение Huawei Health (Здоровье) одним из следующих способов:

- Посетите веб-сайт <https://appgallery.cloud.huawei.com/appdl/C10414141> или отсканируйте QR-код ниже, чтобы загрузить и установить приложение Huawei Health (Здоровье).




- Найдите приложение **Huawei Health (Здоровье)** в магазине приложений на вашем телефоне, а затем загрузите и установите это приложение, следуя инструкциям на экране.

### • Телефоны iPhone


Найдите приложение **HUAWEI Health (Здоровье)** в App Store, а затем загрузите и установите это приложение, следуя инструкциям на экране.

## Сопряжение с носимыми устройствами и подключение к ним

### • Телефоны Android компании HUAWEI и сторонних производителей (не HUAWEI)

- 1 Когда устройство включится, выберите **язык**. Bluetooth будет включен для сопряжения по умолчанию.
- 2 Разместите устройство рядом с телефоном, откройте приложение Huawei Health (Здоровье) на вашем телефоне, **нажмите** на значок  в правом верхнем углу экрана, а затем нажмите **ДОБАВИТЬ**. На телефоне автоматически начнется поиск доступных устройств. Выберите устройство, с которым хотите выполнить сопряжение, и нажмите **ПРИВЯЗАТЬ**.
- 3 После появления на экране устройства запроса на сопряжение нажмите **✓** и следуйте инструкциям на экране, чтобы выполнить сопряжение.

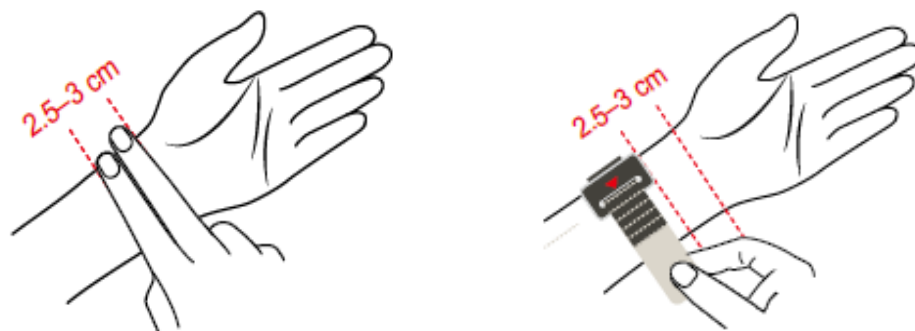
## • Телефоны iPhone

- 1 Когда устройство включится, выберите **язык**. Bluetooth будет включен для сопряжения по умолчанию.
- 2 Следуя инструкциям на экране, перейдите в раздел **Настройки > Bluetooth** и выберите устройство для сопряжения. Когда на экране устройства отобразится запрос на сопряжение, нажмите **✓**.
- 3 Вы также можете разместить устройство рядом с телефоном, открыть приложение Huawei Health (Здоровье) на телефоне, нажать на значок  в правом верхнем углу экрана, нажать **ДОБАВИТЬ**, а затем выбрать в появившемся окне ваше устройство, следуя инструкциям на экране.
- 4 Когда во всплывающем окне на телефоне появится запрос на установление сопряжения по Bluetooth с помощью приложения Huawei Health (Здоровье), выберите опцию **Сопрячь**. Появится другое сообщение с просьбой предоставить право отображения уведомлений телефона на устройстве. Нажмите **Разрешить**.
- 5 Подождите несколько секунд, пока на экране приложения Huawei Health (Здоровье) не появится уведомление о том, что сопряжение выполнено. Нажмите **Готово**, чтобы завершить процесс сопряжения.

## Измерение обхвата запястья, выбор ремешка и манжеты

### Измерение обхвата запястья и выбор подходящего ремешка

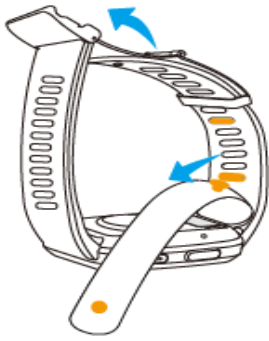
- 1 Приложите конец линейки, которая входит в комплект поставки часов, на расстоянии двух пальцев от основания ладони и проденьте его через пряжку на другом конце линейки.
- 2 Тяните линейку до тех пор, пока она не коснется вашей руки, но не затягивайте ее слишком сильно. Запишите значение, на которое указывает стрелка.



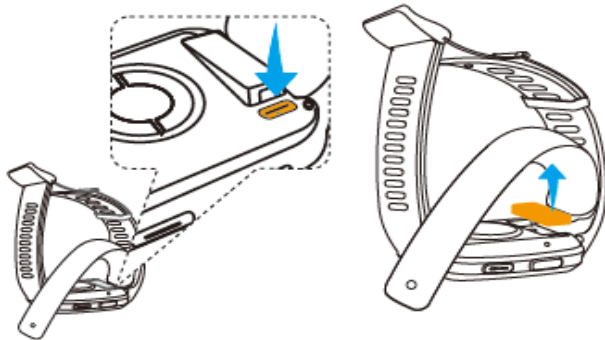
- 3 Выберите подходящий по размеру ремешок и манжету в соответствии со значением на шкале линейки.

### Замена ремешка и манжеты на ремешок и манжету подходящего размера

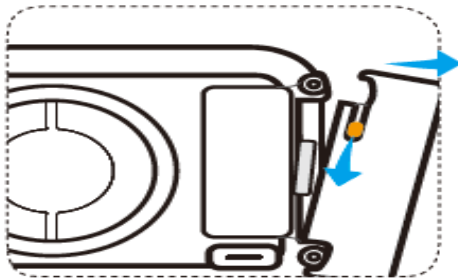
- 1 Расстегните пряжку часов, а также верхнюю и нижнюю застежки манжеты.



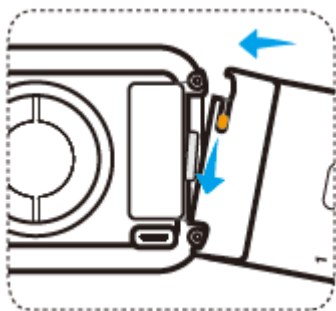
- 2** Нажмите на кнопку крепления и потяните манжету вверх, чтобы отделить крепление манжеты от корпуса часов.



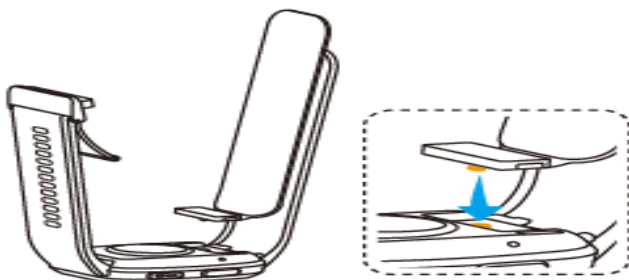
- 3** Надавите на рычаг и потяните ремешок наружу.



- 4** Совместите одну сторону ремешка с корпусом часов, нажмите на рычаг и застегните ремешок.



- 5** Совместите манжету с отверстием для воздуха, а затем надавите на крепление.



- 6** Совместите конец ремешка с пряжкой и вставьте ремешок в пряжку.

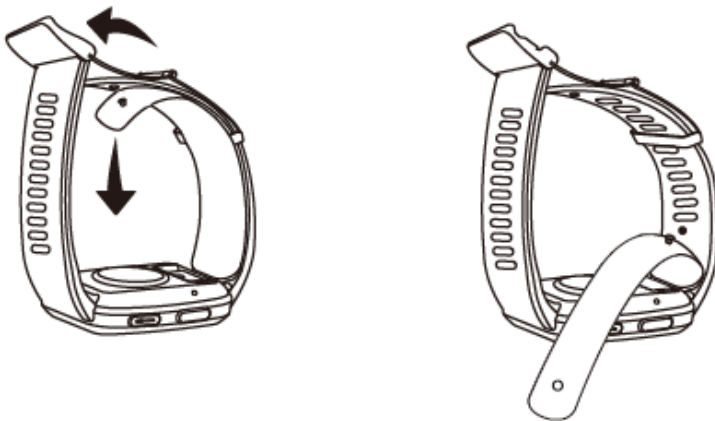




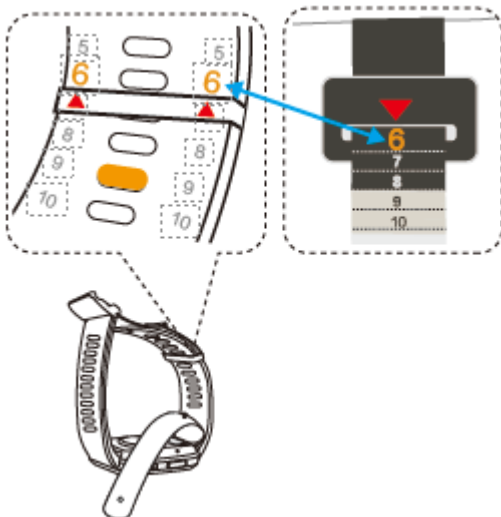
**7** Отрегулируйте ремешок и застегните застежки манжеты.

**Отрегулируйте ремешок в зависимости от обхвата вашего запястья.**

**1** Расстегните пряжку часов и застежки манжеты.



**2** Выберите размер ремешка в зависимости от обхвата вашего запястья, а затем застегните пряжку.



**3** Застегните застежки манжеты, чтобы закончить регулировку ремешка.

## Ношение часов

Для обеспечения точности измерения наденьте часы таким образом, чтобы их корпус располагался по центру с внешней стороны запястья. Край корпуса часов должен находиться ниже основания локтевого шиловидного отростка и не должен давить на основание локтевого шиловидного отростка или находиться слишком далеко от него.

Центр циферблата часов должен находиться на запястье на расстоянии двух пальцев от ладони.

Не прикрепляйте защитную пленку на заднюю панель часов. На задней панели часов находится датчик для получения информации о различных показателях вашего здоровья. Если датчик заблокирован, могут быть получены некорректные или неточные данные, что негативно скажется на точности результатов измерения пульса, снятия ЭКГ, измерения уровня кислорода в крови и отслеживания сна.

## Настройка времени и языка на часах или браслете

После синхронизации данных между носимым устройством и мобильным устройством (телефон/планшет) системный язык также синхронизируется с носимым устройством.

Если вы изменяете язык и регион или время на мобильном устройстве (телефон/планшет), эти изменения автоматически синхронизируются с вашим носимым устройством, если оно подключено к мобильному устройству (телефон/планшет) с помощью Bluetooth.


## Настройка циферблата-заставки

После включения функции постоянного отображения (заставки) на экране при поднятии запястья будет отображаться текущий циферблат, если у основного циферблата нет собственного циферблата-заставки.

### Настройка функции постоянного отображения

- 1 Откройте список приложений и перейдите в раздел **Настройки > Циферблат** либо **Настройки > Циферблат и рабочий экран**, а затем включите функцию **Заставка**.
- 2 Перейдите в раздел **Стиль заставки > Стиль по умолчанию** и выберите понравившийся стиль. Если у основного циферблата нет собственного циферблата-заставки, при поднятии запястья будет отображаться данный стиль циферблата.

## Настройка циферблатов с изображением из Галереи

-  Перед использованием данной функции обновите приложение Huawei Health (Здоровье) и ПО вашего устройства до последней версии.

### Настройка циферблата с изображением из Галереи

1. Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя устройства, перейдите в раздел **Циферблаты > Еще > Я > На часах > Галерея**, чтобы перейти на экран настроек циферблата с изображением из Галереи.

2. Нажмите на значок + и выберите в качестве способа загрузки фотографий приложение **Камера** или **Галерея**.

3. Нажмите на значок ✓ в правом верхнем углу и выберите опцию **Сохранить**. Выбранная фотография отобразится на экране часов в качестве циферблата.

### Другие настройки

На экране настроек циферблатов с изображением из Галереи:

- Выберите опцию **Стиль**, **Расположение** и **Функции**, чтобы настроить шрифт, цвет, расположение времени и даты и отображение функций на циферблате часов.
- Нажмите на значок в виде крестика в правом верхнем углу выбранной фотографии, чтобы удалить ее.

## Блокировка и разблокировка

Для защиты конфиденциальности вы можете установить на устройстве PIN-код. После установки PIN-кода и включения функции Автоблокировка потребуется ввести PIN-код, чтобы разблокировать устройство и получить доступ к рабочему экрану.

### Настройка PIN-кода

#### 1 Задайте PIN-код.

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, перейдите в раздел **Настройки** > **PIN-код** > **Настройка PIN-кода** и следуйте инструкциям на экране, чтобы установить PIN-код.

#### 2 Включите автоблокировку.

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, перейдите в раздел **Настройки** > **PIN-код** и включите функцию **Автоблокировка**.

- ⓘ Если вы забыли PIN-код, вам придется восстановить заводские настройки устройства.

### Изменение PIN-кода

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, перейдите в раздел **Настройки** > **PIN-код** > **Изменение PIN-кода** и следуйте инструкциям на экране, чтобы изменить PIN-код.

### Выключение PIN-кода

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, перейдите в раздел **Настройки** > **PIN-код** > **Выключить PIN-код** и следуйте инструкциям на экране, чтобы выключить PIN-код.

### Если вы не помните PIN-код

Если вы забыли PIN-код, восстановите заводские настройки устройства и повторите попытку.

- Способ 1: откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства и нажмите **Сброс**.
- Способ 2: после ввода неправильного значения пять раз подряд нажмите **Сброс**.
- ❗ После восстановления заводских настроек все данные, хранящиеся на устройстве, будут удалены. Выполняйте это действие с осторожностью.

## Настройка функции нижней кнопки часов

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, а затем перейдите в раздел **Настройки > Нижняя кнопка**.
- 2 Выберите приложение и настройте функцию нижней кнопки. После завершения настройки функции вернитесь на рабочий экран и нажмите на нижнюю кнопку, чтобы открыть настроенное приложение.

## Зарядка

### Зарядка

- 1 Подключите зарядную панель к адаптеру питания, а затем подключите адаптер питания к источнику питания.
  - 2 Положите часы на зарядную панель, совместите металлические контакты на часах с контактами на панели и дождитесь, когда на экране часов отобразится значок зарядки.
  - 3 Когда часы полностью зарядятся, индикатор зарядки отобразит значение 100% и часы автоматически перестанут заряжаться.
- ❗ Для зарядки часов рекомендуется использовать оригинальный адаптер питания Huawei, USB-порт компьютера или адаптер питания стороннего производителя (не Huawei), соответствующий региональным и национальным законам и положениям и международным стандартам безопасности. Другие зарядные устройства и портативные аккумуляторы, которые не соответствуют стандартам, могут вызывать проблемы, такие как медленная зарядка и перегревание. Соблюдайте меры предосторожности при использовании таких зарядных устройств. Рекомендуется приобрести оригинальный адаптер питания Huawei в официальном магазине Huawei.
  - Порт для зарядки должен быть сухим и чистым, чтобы избежать короткого замыкания и других опасных последствий.
  - Так как внутри зарядной панели находятся магниты, она может притягивать металлические предметы. Поэтому необходимо проверять и очищать зарядную панель перед использованием. Не храните и не используйте зарядную панель длительное время в местах с высокой температурой, так как это может вызвать размагничивание или другие неисправности.

## Проверка уровня заряда батареи

Способ 1. Проведите по рабочему экрану сверху вниз, чтобы узнать уровень заряда батареи.

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

Способ 3. Вы можете посмотреть уровень заряда батареи на циферблате, который поддерживает эту опцию.

Способ 4. Проверьте уровень заряда батареи в разделе сведений об устройстве в приложении Здоровье.

## Обновление ПО часов

Способ 1: откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства и нажмите **Обновление ПО**. Ваше устройство (телефон) автоматически проверит наличие доступных обновлений. Следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить обновление.

Способ 2: перейдите в раздел **Настройки > Система и обновления > Обновить**, а затем выберите опцию **Обновить**. Следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить обновление.

## Включение, выключение и перезагрузка часов

### Включение

- Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку.
- Зарядите устройство.

### Выключение

- Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, а затем выберите опцию **Выключить**.
- Нажмите на верхнюю кнопку и перейдите в раздел **Настройки > Система > Выключение** или **Настройки > Система и обновления > Выключение**.
- Если батарея разряжена, часы завибрируют и автоматически выключатся.
- Если пользователь не заряжает батарею часов после длительной работы в режиме ожидания, они автоматически выключаются.

### Перезагрузка

- Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, а затем выберите опцию **Перезагрузить**.
- Нажмите на верхнюю кнопку и перейдите в раздел **Настройки > Система > Перезагрузка** или **Настройки > Система и обновления > Перезагрузка**.

## **Принудительная перезагрузка**

Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку минимум 16 секунд.

# Измерение артериального давления

## Результаты измерения артериального давления отличаются после каждого измерения

- **Артериальное давление меняется в зависимости от времени суток, когда выполняется измерение.**

Артериальное давление колеблется в течение дня.

Рекомендуется измерять артериальное давление в одно и то же время суток.

- **Артериальное давление колеблется в следующих ситуациях:**

- В течение 1 часа после еды
- После посещения туалета
- После употребления алкоголя и кофеина
- Когда пользователь разговаривает во время измерения давления
- После курения
- Когда пользователь испытывает стресс
- После купания
- Когда измерение выполняется при слишком низкой или высокой температуре окружающей среды, или когда температура резко меняется
- После выполнения упражнений

- **Застой крови, возникший из-за длительного измерения давления, может повлиять на результат измерения.**

Во время измерения запястье сжимается манжетой, что может привести к замедлению притока крови к кончикам пальцев и вызвать застой крови. В этом случае снимите часы, высоко поднимите руку, а затем сожмите и разожмите кулак около 15 раз.

## Артериальное давление, измеренное в домашних условиях, отличается от артериального давления, измеренного в больнице

- **Артериальное давление, измеренное в домашних условиях, может быть ниже, чем артериальное давление, измеренное в больнице, по следующим причинам:**


- **Во время измерения давления в больнице вы находитесь в состоянии стресса, что приводит к тому, что давление поднимается.**

При измерении давления дома вы более расслаблены и спокойны, поэтому давление, измеренное дома, может быть ниже, чем давление, измеренное в больнице.

- **Результаты измерения давления будут ниже, если во время измерения устройство находится выше уровня сердца.**  
Результаты измерения могут быть ниже, если во время измерения ваше запястье находится выше уровня сердца.
- **Артериальное давление, измеренное в домашних условиях, может быть выше, чем артериальное давление, измеренное в больнице, по следующим причинам:**
  - **Если вы принимаете препараты для снижения давления, ваше давление повысится после того как действие препарата истечет.**  
Обычно это происходит спустя несколько часов после принятия препарата. После того как действие лекарства истечет, ваше артериальное давление снова повысится. Проконсультируйтесь с врачом для получения более подробной информации.
  - **Также результат измерения может быть выше, если ремешок часов затянут недостаточно туго.**  
Если ремешок часов недостаточно туго затянут на запястье, часы могут недостаточно сдавливать кровеносные сосуды, в результате чего результат измерения может быть выше ожидаемого.
  - **Неправильное положение тела во время измерения также может привести к тому, что результат измерения будет выше ожидаемого.**  
Более высокий результат измерения также может быть следствием того, что во время измерения вы сидите со скрещенными ногами, на низком диване или перед низким столом, в позе, при которой оказывается давление на живот, или того, что часы располагаются ниже уровня сердца.


## Измерение артериального давления

Функция измерения артериального давления помогает отслеживать состояние вашего здоровья.

-  Результаты измерений, полученные с помощью данного устройства, могут использоваться для справки, но не могут служить основой для постановки диагноза.
- Если во время измерения вы чувствуете дискомфорт из-за того, что манжета чрезмерно надулась, или по другим причинам, немедленно прекратите измерение, выпустите воздух из манжеты или расстегните ремешок.
- Во избежание травм не носите устройство на руке в течение длительного времени, когда манжета надута.

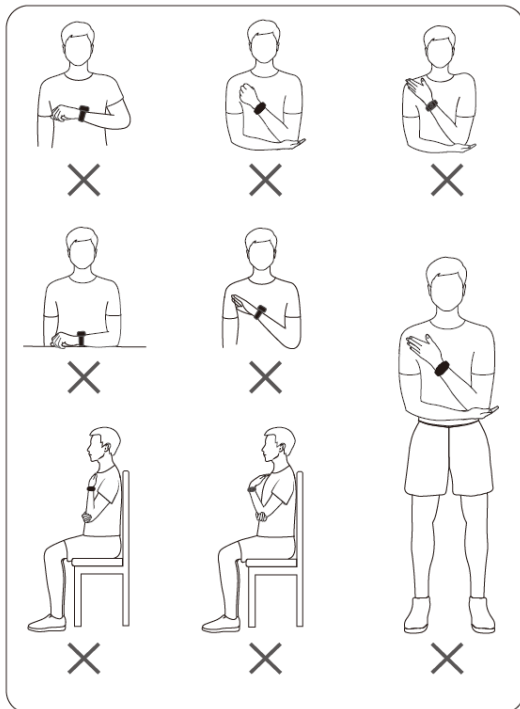
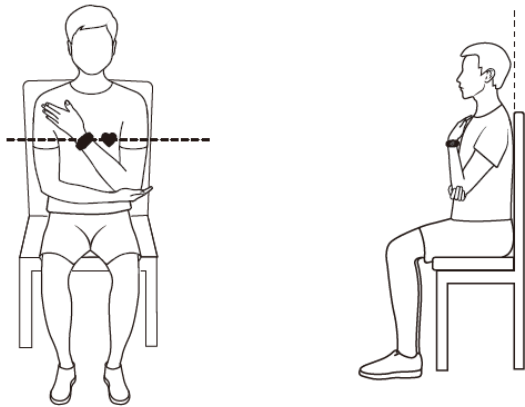


## Инструкции по технике безопасности

- Если во время измерения вы чувствуете дискомфорт из-за того, что манжета чрезмерно надулась, или по другим причинам, немедленно прекратите измерение, выпустите воздух из манжеты или расстегните ремешок.
- Расстегните ремешок, если давление в манжете превышает 300 мм рт.ст. (40 кПа), но манжета не сдувается автоматически.
- Для обеспечения точности результатов измерений необходимо соблюдать следующие требования:
  - Подберите подходящий размер манжеты и ремешка, правильно носите устройство, следите, чтобы во время измерения ваше тело находилось в правильном положении. Для получения более подробной информации см. «Руководство по ношению устройства».
  - Измеряйте ваше давление в одно и то же время суток. Результаты измерений могут отличаться в зависимости от времени суток.
  - После курения, употребления алкоголя, кофе или черного чая, купания или выполнения физических упражнений подождите не менее 30 минут перед измерением давления.
  - Подождите 10 минут перед измерением давления после посещения туалета.
  - Не измеряйте давление в течение одного часа после еды.
  - Не измеряйте давление в месте, где слишком низкая или слишком высокая температура или условия окружающей среды резко меняются.
  - Не измеряйте давление, находясь в положении стоя или лежа.
  - Не измеряйте артериальное давление, когда ваше тело находится под давлением.
  - Не измеряйте давление в движущемся транспортном средстве.
  - Не сгибайте и не растягивайте ремешок и манжету, не воздействуйте на ремешок и манжету с чрезмерным усилием.
  - Отдохните в течение 5 минут перед измерением давления и находитесь в расслабленном состоянии до тех пор, пока измерение не будет завершено. Не выполняйте измерения, когда вы волнуетесь или испытываете стресс.
  - Выполняйте измерения в спокойной обстановке. Не разговаривайте, не сгибайте пальцы, не двигайте телом или руками во время измерения.
  - Перед выполнением повторного измерения расслабляйте запястье не менее 1–2 минут. За это время ваши артерии вернуться в то состояние, в котором они были до измерения давления.
-  При надувании манжеты давление внутри нее не должно превышать 300 мм рт.ст. (40 кПа). Не держите манжету надутой в течение длительного времени, так как при длительном ношении она может травмировать вашу руку.

## Измерение артериального давления

- 1 Убедитесь, что устройство надето правильно. (Для просмотра видеоинструкции отсканируйте QR-код на устройстве перед выполнением измерения).
- 2 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите из списка приложение **Давление**. Если вы выполняете измерение давления впервые, нажмите **Далее**.  
Вы можете задать настройки таким образом, чтобы при нажатии на нижнюю кнопку часов по умолчанию открывался экран измерения артериального давления.
- 3 На экране настроек параметров обхвата запястья задайте соответствующий размер и нажмите **Далее > Далее**.
- 4 Убедитесь, что рука, на которой надето устройство, неподвижна (рука должна быть согнута, а ладонь повернута к груди). Расслабьте ладонь и не сжимайте пальцы. Поддерживайте локоть руки, на которую надето устройство, другой рукой и держите устройство на уровне сердца.



- 5 Чтобы начать измерение, выберите опцию **Измерить** на экране измерения давления. После завершения измерения давления на экране отобразится результат. Вы также можете дважды нажать на нижнюю кнопку, чтобы начать измерение давления.
  - Ошибка в процессе измерения.

Табл. 2-1 Неточный результат измерения

Ошибка	Значок	Возможная причина	Решение
Во время измерения ваше тело находилось в неправильном положении		При измерении давления ваше тело находилось в неправильном положении, а часы не находились на уровне сердца.	Во время измерения давления примите правильное положение, как показано на рисунках.
Вы находились в движении во время измерения давления		Во время измерения вы находились в движении (например, в транспортном средстве или в лифте).	Не выполняйте измерение давления во время движения.
Измерение было выполнено после физических упражнений		Перед измерением вы выполняли физические упражнения средней или высокой интенсивности.	Отдохните не менее получаса после тренировки, а затем измерьте артериальное давление.

Табл. 2-2 Уведомления об ошибках во время измерения давления

Ошибка	Возможная причина	Решение
Слабый сигнал	Во время измерения часы были прижаты к груди, вы двигались или глубоко дышали.	Во время измерения не прижимайте часы к груди, не двигайтесь и дышите спокойно.
Движение тела	Во время измерения давления вы шевелили руками или пальцами, либо разговаривали.	Не двигайтесь во время измерения давления. Не разговаривайте и не шевелите руками или пальцами.
Нерегулярный пульс	Во время измерения пульс был нерегулярным.	Подождите 1–2 минуты и повторите измерение. Если проблема повторяется несколько раз, обратитесь к врачу.

Ошибка	Возможная причина	Решение
Ошибка при надувании манжеты	Манжета была установлена неправильно или повреждена.	Проверьте, правильно ли установлена манжета. Проверьте, не повреждена ли манжета. Если манжета повреждена, своевременно замените ее на новую.
Часы надеты неправильно	Вы неправильно надели часы во время измерения.	Носите часы правильно (см. инструкцию по ношению устройства).
Низкий уровень заряда батареи	Уровень заряда батареи ваших часов слишком низкий.	Зарядите часы и убедитесь, что уровень заряда батареи достаточно высокий.
Манжета не установлена в часы	В часы не установлена манжета.	Установите манжету и ремешок нужного размера, измерив обхват запястья.
Неподходящая манжета	Установленная манжета не соответствует заданным параметрам обхвата запястья. (Манжета установлена неправильно, либо в приложении Давление некорректно заданы параметры обхвата запястья).	Измерьте обхват запястья в соответствии с инструкциями, приведенными в кратком руководстве пользователя, установите подходящую по размеру манжету и ремешок, а затем перейдите в раздел <b>Давление &gt; Настройки &gt; Обхват запястья</b> и введите корректные параметры обхвата запястья.
Ошибка при выпуске воздуха из манжеты	После завершения измерения манжета медленно сдувается.	Немедленно снимите часы и очистите отверстие для воздуха (см. раздел <a href="#">«Решение проблемы, связанной с медленным выпуском воздуха из манжеты»</a> ).

Ошибка	Возможная причина	Решение
Манжета медленно надувается	При измерении давления манжета медленно надувается.	Немедленно снимите часы, дождитесь, пока манжета полностью сдуется, а затем снова выполните измерение. Если проблема повторяется, обратитесь в сервисный центр для ее устранения.
Высокое давление	Во время измерения давление в манжете слишком высокое.	Не нажимайте на манжету и на ремешок во время измерения давления.

- Решение проблемы, связанной с медленным выпуском воздуха из манжеты: Чтобы очистить отверстие для воздуха, выполните следующие действия. Если после выполнения описанных действий проблема сохраняется, обратитесь в сервисный центр.
  - a** Снимите короткую часть ремешка (включая пряжку) и оставьте на часах длинную часть ремешка и манжету. Держите часы таким образом, чтобы нижняя панель была направлена вверх, и расправьте в ладони длинную часть ремешка и манжету.
  - b** Смочите ватную палочку в растворе из мощного средства и воды. Медленно протрите воздушный фильтр ватной палочкой, проведя 20 раз вперед и назад вдоль более короткой стороны корпуса часов, чтобы удалить загрязнения. Не надавливайте на ватную палочку во время очистки фильтра, иначе он может выпасть.
  - c** Насухо вытрите длинную часть ремешка и манжету и оставьте сохнуть на полчаса.

## Контроль артериального давления

- 1** На рабочем экране приложения Huawei Health (Здоровье) нажмите на карточку **Давление**. Если карточка Давление отсутствует, выберите опцию **ИЗМЕНИТЬ**, чтобы добавить ее.
- 2** Выберите опцию **План контроля давления > Перейти** и следуйте инструкциям на экране, чтобы присоединиться к плану.

## Другие настройки

Проведите вверх по экрану, на котором отображаются результаты измерения.

- Вы можете выбрать опцию **Записи об измерениях**, чтобы просмотреть записи о выполненных измерениях.
- Выберите опцию **Настройки**, чтобы задать параметры обхвата запястья и другие данные.
- Выберите опцию **Гость**, чтобы перейти в режим гостя.

# Забота о здоровье

## Измерение уровня кислорода в крови (SpO2)

- Для обеспечения точности измерения уровня кислорода в крови правильно наденьте часы и убедитесь, что ремешок часов застегнут. Убедитесь, что модуль измерения уровня кислорода в крови находится в непосредственном контакте с вашей кожей.

### Однократное измерение уровня кислорода в крови

- 1 Правильно наденьте часы на запястье и не двигайте рукой.
- 2 Находясь на рабочем экране часов, нажмите на верхнюю кнопку, проведите по экрану, а затем выберите опцию **SpO2**.
- 3 При использовании некоторых моделей устройств выберите опцию **Измерить**. Фактические данные могут отличаться.
- 4 Не двигайтесь во время измерения уровня кислорода в крови.

- измерение будет прервано, если вы проведете по экрану часов вправо, начнете тренировку в приложении Здоровье, получите уведомление о входящем вызове или если сработает сигнал будильника.
- Данные предназначены только для справки и не могут быть использованы в медицинских целях. Если вы испытываете какие-либо проблемы со здоровьем, обратитесь к врачу.
- В процессе измерения уровня кислорода в крови часы также измеряют ваш пульс.
- На результат измерений также могут влиять некоторые внешние факторы, такие как низкая перфузия крови, татуировки, большое количество волос на руке, смуглый цвет кожи, опускание или движение руки или низкая температура окружающей среды.

## Автоматическое измерение уровня кислорода в крови (SpO2)

- 1 Откройте приложение Здоровье (Huawei Health), перейдите в раздел **Устройства** и выберите ваше устройство, откройте раздел **Мониторинг показателей здоровья** и включите функцию **Автоматическое измерение SpO2**. Устройство автоматически измеряет и записывает ваш уровень кислорода в крови, когда вы находитесь в состоянии покоя.
- 2 Выберите опцию отправки **уведомления о низком уровне SpO2**, чтобы установить нижнюю границу уровня кислорода в крови. Вы будете получать уведомление о низком уровне данного показателя, когда вы не спите.



## Мониторинг сна

### Запись данных сна с помощью носимого устройства

- Убедитесь, что устройство надето правильно. Устройство автоматически запишет продолжительность вашего сна и определит, находитесь ли вы в фазе глубокого сна, легкого сна или бодрствуете.
- Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > HUAWEI TruSleep™** и включите функцию **HUAWEI TruSleep™**. Когда данная функция включена, устройство может с высокой точностью распознавать, когда вы засыпаете и просыпаетесь, а также определять, находитесь ли вы в фазе глубокого, легкого или быстрого сна. Приложение осуществляет анализ качества сна, а также предоставляет информацию и рекомендации, которые помогут вам улучшить качество сна.
- Если функция **HUAWEI TruSleep™** не включена, устройство будет отслеживать ваш сон в обычном режиме. Когда устройство надето во время сна, оно определяет различные фазы сна, время засыпания, пробуждения и входа и выхода из фазы глубокого сна, а также синхронизирует данные с приложением Huawei Health (Здоровье).

### Запись данных сна с помощью телефона

- В приложении Huawei Health (Здоровье) выберите опцию **Мониторинг сна** на экране **Здоровье**, чтобы отобразился экран мониторинга сна. Либо нажмите на карточку **Сон** на экране **Здоровье** и проведите пальцем по экрану, чтобы найти и выбрать опцию **Записать данные сна**.
- Нажмите на значок настроек в правом верхнем углу, чтобы изменить расписание и включить или выключить общие настройки сна, например **Звуки во время сна**.
- Выберите опцию **Пора спать** и поместите телефон на расстоянии 50 см от подушки. После этого телефон будет отслеживать и записывать данные сна. Одновременно нажмите и удерживайте опцию **Держать – завершить** не менее 3 секунд, чтобы завершить мониторинг сна.
- Вы можете нажать на значки в нижней части экрана, чтобы выбрать, воспроизвести, выключить и установить время воспроизведения музыки для сна.

### Хороший сон

- Нажмите на карточку **Сон** на экране **Здоровье** приложения Huawei Health (Здоровье), а затем проведите пальцем по экрану, чтобы найти и выбрать опцию **Хороший сон**. Нажмите на значок настроек в правом верхнем углу, чтобы установить будильник или напоминание о дневном сне.


- Проведите пальцем по экрану, чтобы выбрать интервал и нажмите **НАЧАЛО**, чтобы включить будильник. Вы можете нажать на значки в нижней части экрана, чтобы выбрать, воспроизвести, выключить и установить время воспроизведения музыки для сна.

### Просмотр статистики сна

Нажмите на карточку **Сон** на экране **Здоровье** приложения Huawei Health (Здоровье), чтобы посмотреть данные сна за день, неделю, месяц или год.

## Измерение температуры кожи

Измерение температуры кожи используется для отслеживания изменений температуры кожи на запястье после тренировки. После включения постоянного мониторинга температуры кожи этот показатель будет регулярно измеряться, а также будет формироваться кривая измерений.

-  Устройство не предназначено для использования в медицинских целях. Измерения температуры в основном используются для мониторинга изменений температуры кожи на запястье здоровых людей в возрасте старше 18 лет во время и после тренировок. Результаты измерений носят справочный характер и не должны использоваться в качестве основы для медицинской диагностики или лечения.
- Во время измерений часы должны быть плотно надеты на запястье в течение не менее 10 минут. Необходимо также находиться в спокойной обстановке при комнатной температуре (около 25°C). Убедитесь, что на коже запястья нет остатков воды или спирта. Не начинайте измерение, когда часы подвергаются воздействию прямых солнечных лучей, ветра или источников холода или тепла.
- После душа, выполнения упражнений, перехода с улицы в помещение и наоборот подождите 30 минут, прежде чем начать измерение.

### Однократное измерение

В списке приложений на часах перейдите в раздел **Температура кожи > Измерить**, чтобы начать измерение температуры.

### Непрерывное измерение

- 1 Откройте приложение **Здоровье**, перейдите в раздел **Устройства** и выберите ваше устройство, откройте раздел **Мониторинг показателей здоровья** и включите функцию **Постоянное измерение температуры кожи**.
- 2 В списке приложений на часах выберите опцию **Температура кожи**, чтобы посмотреть кривую измерений.




## Здоровый образ жизни

В приложении Huawei Health (Здоровье) есть карточка Healthy Living, которая помогает вам выработать полезные привычки.


**1** Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Здоровье > ИЗМЕНИТЬ** и добавьте карточку **Healthy Living**.

**2** Нажмите на карточку **Healthy Living** и следуйте инструкциям на экране, чтобы принять положения документа **Уведомление пользователя**.

-  • Физические данные разных людей отличаются, поэтому советы по здоровому образу жизни, приведенные в разделе Healthy Living, особенно те, которые связаны с физической активностью, могут подойти не всем пользователям и могут не дать желаемого эффекта. Если вы чувствуете дискомфорт во время занятий или тренировок, остановитесь и отдохните или своевременно обратитесь к врачу.
- Рекомендации по здоровью, предоставленные в разделе Healthy Living, предназначены только для справки. Вы несете ответственность за все риски, повреждения и различные виды ущерба, возникшие во время занятий или тренировок.

### Выбор заданий и настройка целей


Задания делятся на основные и второстепенные. Основные задания являются обязательными. Вы также можете добавить второстепенные задания в зависимости от ваших потребностей.


На экране **Healthy Living** нажмите на значок  в правом верхнем углу, выберите раздел **План здоровья**, затем выберите задание. Основные задания — **Сон**, **Активность** и **Настроение**. Второстепенные задания — **Активность**, **Сон**, **Наедине с собой**, **Ежедневная улыбка**, **Вода**, **Напоминания о приеме лекарств**, **Измерение давления** и **Измерение веса**. Вы можете выбрать опцию **Настройки цели** на карточке задания, чтобы настроить ежедневные цели.

### Просмотр статуса выполнения задания


- Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, и перейдите в раздел **Healthy Living**, чтобы посмотреть статус выполнения определенного задания.
- Откройте приложение Huawei Health (Здоровье) и нажмите на карточку **Healthy Living** на экране **Здоровье**, чтобы посмотреть статус выполнения задания.

## Напоминания

На экране **Healthy Living** нажмите на значок  в правом верхнем углу, выберите **План здоровья** и включите опцию **Напоминание о еженедельных отчетах на часах**. Вы также можете включить опцию **Напоминания** для таких заданий, как **Дыхание**.


-  Для некоторых носимых устройств, которые не поддерживают функцию Healthy Living, вы можете настроить план здоровья в приложении Huawei Health (Здоровье) и включить напоминания о задачах. После этого напоминания будут отображаться на вашем носимом устройстве.

## Еженедельные отчеты и отправка данных

Просмотр еженедельного отчета: на экране **Healthy Living** нажмите на значок  в правом верхнем углу и выберите опцию **Отчет за неделю**, чтобы посмотреть сведения отчета.


Отправка: на экране **Healthy Living** нажмите на значок отправки в правом верхнем углу, чтобы поделиться данными с друзьями в WeChat, WeChat Moments или Weibo, а также сохранить данные на ваше устройство.

## Выключение функции Healthy Living


На экране **Healthy Living** нажмите на значок  в правом верхнем углу и перейдите в раздел **Сведения > Выключить**. После выключения функции **Healthy Living** все данные о целях будут удалены.

# Начало тренировки

## Начало тренировки с помощью часов

- 1** Откройте список приложений на ваших часах и выберите приложение **Тренировка**.
- 2** Найдите и выберите тип тренировки или нужный курс. Либо проведите вверх по экрану и выберите опцию **Настроить**, чтобы добавить другие режимы тренировок.
- 3** Нажмите на значок начала тренировки, чтобы начать тренировку. (Перед началом тренировки на улице убедитесь, что функция GPS-навигации исправно работает).
- 4** Для завершения тренировки нажмите на верхнюю кнопку и на значок завершения тренировки либо нажмите и удерживайте верхнюю кнопку.
  -  Для устройств, поддерживающих воспроизведение голосовых подсказок, нажмите на верхнюю кнопку, чтобы приостановить тренировку, а затем отрегулируйте громкость во время тренировки.
  - Проведите влево или вправо по экрану, чтобы переключаться между экраном воспроизведения музыки, экраном с информацией о восходе и закате солнца и другими экранами.

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

 Данная функция недоступна в приложении Здоровье на планшетах.

Для начала тренировки с помощью приложения Huawei Health (Здоровье) поднесите устройства (телефон и часы) ближе друг к другу, чтобы убедиться, что они подключены.

- 1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите раздел **Упражнение**, выберите режим тренировки и нажмите на значок начала тренировки.
- 2 После начала тренировки часы будут синхронизировать и отображать ваш пульс, скорость и время тренировки. Данные тренировки, такие как время, будут отображены в приложении Huawei Health (Здоровье).

## Просмотр записей о тренировках

### Просмотр записей о тренировках на устройстве

- 1 Откройте список приложений на устройстве и выберите раздел **Записи**.
- 2 Выберите запись о тренировке, чтобы просмотреть подробную информацию. На устройстве будут отображены различные данные о ваших тренировках.

### Просмотр записей о тренировках в приложении Huawei Health (Здоровье)

Вы можете посмотреть подробные данные тренировки в разделе **Данные упражнений** на экране **Здоровье** в приложении Huawei Health (Здоровье).

### Удаление записи о тренировке

Нажмите и удерживайте запись о тренировке на экране **Данные упражнений** в приложении Huawei Health (Здоровье) и удалите ее. Эта запись по-прежнему будет доступна в разделе **Записи** на устройстве.

## Статус тренировки

Откройте список приложений на часах, выберите опцию **Статус тренировки** и проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть данные, включая , статус восстановления, тренировочную нагрузку и максимальное потребление кислорода (VO2Max).

- Вы можете посмотреть тренировочную нагрузку за последние семь дней, чтобы определить свой уровень в зависимости от вашего физического состояния. Часы собирают ваши данные о тренировочной нагрузке в режимах тренировок, которые отслеживают пульс.
- Данные о максимальном потреблении кислорода (VO2Max) генерируются во время тренировок по бегу на улице.


## Мониторинг ежедневной физической активности

Чтобы сведения о калориях, пройденном расстоянии, количестве пройденных ступенек, количестве шагов, длительности нагрузок средней и высокой интенсивности и другие данные фиксировались автоматически, убедитесь, что вы правильно надели умные часы.

Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, а затем откройте раздел **Активность**. Перемещайтесь внутри раздела жестами пролистывания вверх и вниз, чтобы посмотреть сведения о калориях, пройденном расстоянии, количестве пройденных ступенек, количестве шагов, длительности нагрузок средней и высокой интенсивности и пр.

## Автоматическое определение статуса тренировки

Перейдите в раздел **Настройки > Настройки тренировки** и включите функцию **Автоопределение тренировки**. После включения данной функции при обнаружении повышенной активности устройство напомнит вам о начале тренировки. Вы можете игнорировать уведомление или начать соответствующую тренировку.

-  На экране устройства отображается список поддерживаемых режимов тренировок.
- Устройство автоматически определит режим тренировки и напомнит вам о начале тренировки, если будут соблюдены соответствующие требования (положение тела, интенсивность физической активности, время, в течение которого вы находитесь в данном состоянии).
- Если в течение определенного периода времени текущая интенсивность тренировки будет ниже, чем требуется для режима тренировки, устройство отобразит сообщение о том, что тренировка завершена. Вы можете игнорировать данное сообщение или завершить тренировку.

# Помощник

## HUAWEI Assistant·TODAY

На экране HUAWEI Assistant·TODAY вы можете просматривать прогноз погоды, активировать голосовой помощник, получать доступ к открытым приложениям и просматривать push-уведомления календаря и AI Tips.


### Открытие и закрытие экрана HUAWEI Assistant·TODAY

Проведите вправо по экрану часов, чтобы перейти на экран HUAWEI Assistant·TODAY. Проведите по экрану влево, чтобы закрыть экран HUAWEI Assistant·TODAY.

## Управление сообщениями

Если приложение Huawei Health (Здоровье) подключено к вашему устройству, а функция отображения уведомлений о сообщениях включена, уведомления, отображаемые в строке состояния вашего устройства (телефон/планшет), будут отправлены на ваше носимое устройство.


### Включение функции отображения уведомлений о сообщениях

- 1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, а затем выберите опцию **Уведомления** и включите переключатель.
  - 2 Перейдите в список приложений и включите переключатель для приложений, от которых вы хотите получать уведомления.
-  Вы можете перейти в раздел **Приложения**, чтобы посмотреть список приложений, от которых вы можете получать уведомления.

### Просмотр непрочитанных сообщений


Ваше носимое устройство будет вибрировать, чтобы уведомить вас о новых сообщениях, переданных из строки состояния вашего устройства (телефон/планшет). Непрочитанные сообщения можно посмотреть на вашем носимом устройстве. Для этого проведите вверх по рабочему экрану, чтобы открыть центр непрочитанных сообщений.

### Ответ на сообщения

 Эта функция не поддерживается устройствами (телефоны/планшеты) с iOS.

при получении сообщения вы можете использовать для ответа быстрые ответы или смайлы. Поддержка типов сообщений зависит от фактического устройства.

## Удаление непрочитанных сообщений

Выберите опцию **Очистить** или нажмите на значок  в нижней части списка сообщений, чтобы удалить все непрочитанные сообщения.

## на вызов и отклонение вызова

При поступлении входящего вызова на экране часов отображается имя или номер вызывающего абонента. Вы можете на вызов или отклонить его.

- Для остановки вибрации при поступлении входящего вызова нажмите на верхнюю кнопку.
- Нажмите на экране на значок **Завершить** или нажмите и удерживайте верхнюю кнопку на часах, чтобы завершить вызов.

## Управление воспроизведением музыки


- Вы можете использовать устройство для управления воспроизведением музыки в сторонних музыкальных приложениях на вашем телефоне, таких как NetEase Music.
    - Функция не поддерживается, когда к устройству подключен Телефон iOS.
- 1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите опцию **Устройства**, выберите имя вашего устройства, а затем выберите опцию **Музыка**.
  - 2 После воспроизведения композиции на вашем устройстве (телефон/планшет) выберите опцию **Музыка** в списке приложений, чтобы приостановить воспроизведение или воспроизвести композицию либо переключиться на предыдущую или следующую композицию.



## Фонарик


Откройте список приложений на устройстве и выберите **Фонарик**. Экран включится. Нажмите на экран, чтобы выключить фонарик. Чтобы включить его снова, повторно нажмите на экран. Вы можете провести вправо по экрану или нажать на боковую кнопку, чтобы закрыть приложение Фонарик.

- По умолчанию фонарик включается на 5 минут.

## Удаленное управление фотосъемкой

Подключите телефон/планшет к часам и выберите опцию **Удаленная съемка** в списке приложений на часах, чтобы включить камеру на вашем устройстве (телефон/планшет), а затем нажмите на значок  на экране часов, чтобы сделать фото.

Нажмите на значок  или , чтобы переключиться между 2-секундным и 5-секундным таймером.

-  • Если опция Удаленная съемка отображается в списке приложений на часах после сопряжения часов с вашим устройством (телефон/планшет), это означает, что эта функция поддерживается. Если опция не отображается, значит, данная функция не поддерживается.
- Чтобы использовать данную функцию, убедитесь, что часы подключены к вашему устройству (телефон/планшет), на котором в фоновом режиме запущено приложение Huawei Health (Здоровье).

## Добавление пользовательских карточек

- 1** Перейдите в раздел **Настройки > Пользовательские карточки** либо **Настройки > Экран > Избранное**.
- 2** Выберите, какие карточки будут отображаться на экране, например **Сон**, **Стресс**, **Пульс** и т.д. Фактические данные могут отличаться.
- 3** Нажмите на значок «вверх» рядом с приложением, которое вы добавили, или нажмите и удерживайте карточку, чтобы переместить приложение в другое место (поддерживается на некоторых моделях устройств, таких как ). Нажмите на значок удаления, чтобы удалить карточку.
- 4** После завершения настроек проведите влево или вправо по рабочему экрану, чтобы просмотреть добавленные карточки.