

HUAWEI WATCH GT 3 SE

Руководство пользователя



Содержание

Начало работы

Кнопки и элементы управления экраном	1
Включение, выключение и перезагрузка часов	2
Сопряжение	3
Описание на часах и браслете	4
Зарядка	5
Ношение умных часов	6

Тренировки

Начало тренировки	8
Умный помощник	8
Планы пробежки	9
Статус тренировки	9
Просмотр записей о тренировках	10
Автоматическое определение статуса тренировки	10
Обратный маршрут	11
Отправка маршрута тренировки	11

Отслеживание состояния здоровья

Измерение пульса	13
Мониторинг сна	15
Измерение уровня кислорода в крови (SpO2)	16
Тест на стресс	17
Напоминание о необходимости движения	18
Прогнозы менструального цикла	18
TriRing	19
Healthy Living	19

Помощник

HUAWEI Assistant·TODAY	22
Приложения	22
Управление сообщениями	24
Использование часов для вызовов	25
Управление воспроизведением музыки	26
Настройка будильника	27
Прогноз погоды	28
Использование часов для поиска телефона	29
Поиск часов с помощью телефона	29
Удаленная съемка	30
Подключение Bluetooth-наушников	30
Включение и выключение режима Не беспокоить	31

Дополнительная информация

Замена ремешка	32
Настройка циферблатов с изображением из Галереи	33
Настройка циферблата-заставки	33
Управление циферблатами	34
Настройка времени и языка	35
Настройка звука	35
Настройка функции нижней кнопки часов	35
Добавление пользовательских карточек	35
Настройка яркости экрана	36
Обновления	36
Восстановление заводских настроек устройства	36
Уровень пыле- и водонепроницаемости	37

Начало работы

Кнопки и элементы управления экраном

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

Верхняя кнопка

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


Нижняя кнопка

Действие	Функция	Примечание
Однократное нажатие	по умолчанию открывается приложение Тренировка. Доступ к пользовательской функции.	Функции кнопки могут отличаться при некоторых сценариях, например во время вызовов или тренировок.


Жесты

Действие	Функция
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.
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.
-  HarmonyOS/Пользователи Android могут включить или выключить функцию **Экран включен** в разделе **Настройки устройства** в приложении Huawei Health (Здоровье).
 - Пользователи iOS могут включить или выключить функцию **Экран включен** в разделе **Настройки устройства** на экране сведений устройства 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, и перейдите в раздел **Настройки > Экран и яркость**, чтобы настроить время перехода часов в спящий режим.
Когда на часах установлен циферблат-заставка, выключить экран, закрыв его ладонью, невозможно.

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**.

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**.

Сопряжение

Первое сопряжение


- 1 Установите приложение Huawei Health (**Здоровье**, ).
Если приложение уже установлено, обновите его до последней версии.
Если не установлено, загрузите его из магазина приложений и установите на телефоне. Вы также можете отсканировать QR-код ниже, чтобы загрузить и установить приложение.



- 2 Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**) и перейдите в раздел **Я > Вход в аккаунт HUAWEI**. Если у вас нет аккаунта HUAWEI, зарегистрируйте его.
- 3 Включите носимое устройство, выберите язык и начните сопряжение.
 - **Телефоны Android HUAWEI и сторонних производителей (не HUAWEI)**
 - a Поместите носимое устройство рядом с телефоном. Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**) на телефоне, нажмите  в правом верхнем углу экрана и нажмите **ДОБАВИТЬ**. Выберите носимое устройство, с которым хотите выполнить сопряжение, и нажмите **ПРИВЯЗАТЬ**.
Вы также можете нажать **ПОИСК**, чтобы отсканировать QR-код, отображаемый на носимом устройстве, и инициировать сопряжение.
 - b Когда появится всплывающее окно приложения Huawei Health (**Здоровье**) с запросом на сопряжение по Bluetooth, нажмите **РАЗРЕШИТЬ**.
 - c После появления на экране носимого устройства запроса на сопряжение нажмите и следуйте инструкциям на экране телефона, чтобы выполнить сопряжение.
 - **Телефоны iPhone**
 - a Перейдите в раздел **Настройки > Bluetooth** на телефоне и выберите из списка устройств носимое устройство, с которым хотите выполнить сопряжение. Когда на носимом устройстве отобразится запрос на сопряжение, нажмите .
 - b Поместите носимое устройство рядом с телефоном. Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**) на телефоне, нажмите  в правом верхнем углу экрана и нажмите **ДОБАВИТЬ**. Выберите носимое устройство, с которым хотите выполнить сопряжение, и нажмите **ПРИВЯЗАТЬ**.
Вы также можете нажать **ПОИСК**, чтобы отсканировать QR-код, отображаемый на носимом устройстве, и инициировать сопряжение.

- С** Когда появится всплывающее окно приложения Huawei Health (**Здоровье**) с запросом на сопряжение по Bluetooth, нажмите **Сопрячь**. Сопрягите носимое устройство с телефоном согласно инструкциям на экране.

Подключение к новому телефону






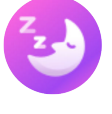
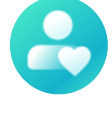









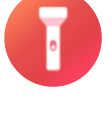

Откройте **Настройки** > **Система и обновления** > **Отключить** () на носимом устройстве, нажмите ✓ и завершите сопряжение согласно инструкциям на экране.





- i** Для защиты конфиденциальности в некоторых случаях (в зависимости от подсказок на экране устройства) при подключении к новому телефону необходимо восстановить заводские настройки носимого устройства. При восстановлении заводских настроек все данные вашего носимого устройства будут удалены. Соблюдайте осторожность при выполнении данного действия.

Описание на часах и браслете




- i** Значки могут отличаться в зависимости от модели устройства.

Меню 1-го уровня




Удаленная съемка 	Записи тренировок 	Статус тренировки 	Дыхательные упражнения 	Измерение уровня кислорода в крови (SpO2) 	Записи об активности 
Сон 	Стресс 	Пульс 	Музыка 	Тренировка 	Уведомления 
Погода 	Календарь цикла 	Настройки 	Секундомер 	Таймер 	Будильник 
Фонарик 	Поиск телефона 	--	--	--	--

Контакты 	Список ВЫЗОВОВ 	Healthy Living 	Компас 	--	--
---	--	---	---	----	----

Меню 2-го уровня

Шаги 	Активность 	Часы активности 
---	---	--

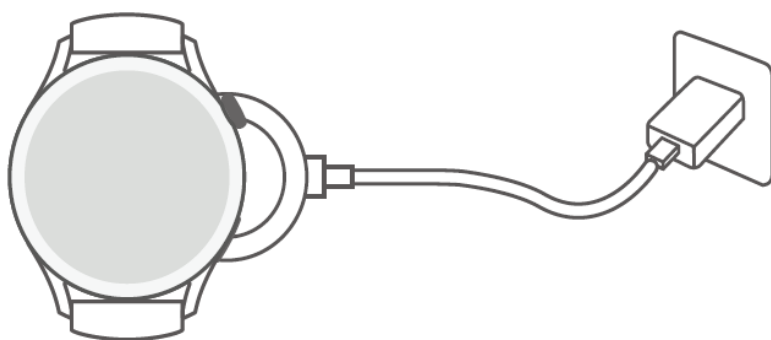
Статус Bluetooth-подключения

Не подключено к телефону по Bluetooth, не подключено к приложению Huawei Health (Здоровье) 	Подключено к телефону по Bluetooth, подключено к приложению Huawei Health (Здоровье) 	Подключено к телефону по Bluetooth, не подключено к приложению Huawei Health (Здоровье) 
--	--	---

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.

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.

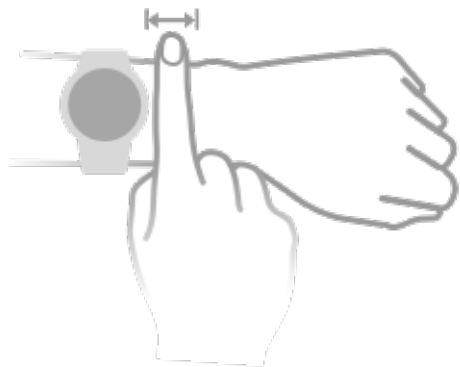
Способ 3. Вы можете посмотреть уровень заряда батареи на циферблате, который поддерживает эту опцию.

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

Ношение умных часов

Убедитесь, что задняя панель часов чистая и сухая. Между задней панелью часов и вашим запястьем не должно быть посторонних объектов. Совместите область датчика измерения на часах с вашим запястьем. Закрепите ремешок часов и убедитесь, что вы не испытываете дискомфорт. Не прикрепляйте защитную пленку на заднюю панель часов. Задняя панель часов оснащена датчиками, которые распознают сигналы человеческого тела. Если датчики заблокированы, часы не смогут измерить пульс, измерить уровень кислорода в крови (SpO2) и собрать данные сна.

Для обеспечения точности измерений старайтесь носить часы на расстоянии не более ширины одного пальца от косточки запястья. Убедитесь, что ремешок плотно и надежно закреплен.




- i** . Устройство изготовлено из безопасных материалов. Если во время ношения устройства вы ощущаете дискомфорт на коже, снимите его и обратитесь к врачу.

Тренировки

Начало тренировки

Начало тренировки с помощью часов

- 1 Откройте список приложений и выберите **Тренировка**.
- 2 Выберите нужный тип тренировки или 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 часов, поддерживающих воспроизведение голосовых подсказок, нажмите на верхнюю кнопку, чтобы приостановить тренировку, а затем отрегулируйте громкость во время тренировки.
 - Проводите 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)

Для начала тренировки с помощью приложения Huawei Health (**Здоровье**) поднесите устройства (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. В приложении Huawei Health (**Здоровье**) будет отображаться время тренировки.

Умный помощник

После включения функции Умный помощник вы сможете в режиме реального времени посмотреть, насколько вы превышаете заданный целевой темп или отстаете от него во время тренировки на открытом воздухе.

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и выберите опцию **Тренировка**.
- 2 Нажмите на значок настроек справа от опции **Бег на улице**, а затем включите функцию **Умный помощник**.
- 3 Выберите опцию **Целевой темп**, чтобы настроить целевой темп бега.

- 4** Вернитесь к списку приложений, выберите опцию **Бег на улице**, дождитесь завершения определения местоположения по GPS, а затем нажмите на значок Бег, чтобы начать беговую тренировку.


Планы пробежки

Устройство предоставляет индивидуальные планы тренировок, разработанные на основе научных данных, которые адаптируются к вашему времени и соответствуют вашим требованиям к тренировкам. Устройство может автоматически корректировать план тренировок каждую неделю с учетом того, как вы выполняете тренировку, создавать сводку, которая поможет вам своевременно завершить свой план, и регулировать сложность последующих курсов на основе вашего статуса тренировок и отзывов.


Создание плана пробежки

- 1** Откройте приложение Здоровье, перейдите в раздел **Тренировка > Бег на улице** или **Беговая дорожка > Умный план пробежки**, нажмите **Еще** справа, выберите план пробежки и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить создание плана.
- 2** Нажмите верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, перейдите в раздел **Тренировка > Курсы и планы > План тренировок**, чтобы посмотреть план пробежки. В день тренировки нажмите на значок Тренировка, чтобы начать тренировку.

Завершение плана пробежки

Откройте приложение Здоровье, перейдите в раздел **Тренировка > План**, нажмите на значок  в правом верхнем углу и нажмите **Завершить план**.

Другие настройки


Откройте приложение Здоровье, нажмите **Тренировка > План** и нажмите на значок  в правом верхнем углу:


Нажмите **Посмотреть план**, чтобы посмотреть сведения плана.

Нажмите **Синхронизация с носимым устройством**, чтобы синхронизировать планы с носимым устройством.

Нажмите **Настройки плана**, чтобы изменить информацию, например день тренировки, время напоминания, а также настроить синхронизацию плана с календарем.

Статус тренировки

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

- Индекс бега (RAI) — это комплексный показатель, который отражает выносливость и эффективность техники бегуна. Обычно бегуны с высоким индексом бега (RAI) достигают лучших результатов в соревнованиях.
 - Статус восстановления отражает состояние восстановления после усталости, вызванной последствиями тренировки. Чем выше интенсивность тренировки, тем больше времени потребуется для восстановления.
 - Вы можете посмотреть нагрузку тренировки за последние семь дней, чтобы определить ваш фитнес-статус. Часы собирают ваши данные о нагрузке тренировки в режимах тренировок, которые отслеживают пульс.
 - VO2Max — это максимальное потребление кислорода, которое измеряется, когда человек устал и не может дальше двигаться. Это важный показатель аэробных способностей организма.
-  Устройство не отображает статус тренировки, если не получены данные VO2Max.

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.

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.

- i • 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.

Обратный маршрут

Когда вы начинаете тренировку на улице и включаете функцию обратного маршрута, часы запишут пройденный вами маршрут. После того как вы пройдете намеченный маршрут, с помощью этой функции вы сможете найти дорогу назад.

На часах откройте список приложений, листайте до тех пор, пока не найдете раздел **Тренировка**, и нажмите на него. Начните индивидуальную тренировку на улице. Проведите влево по экрану и выберите **Обратный маршрут** или **По прямой**, чтобы вернуться в исходную точку. Если на экране не отображаются опции **Обратный маршрут** или **По прямой**, нажмите на экран, чтобы они отображались.

Отправка маршрута тренировки

Импорт маршрута из приложения Huawei Health (Здоровье)

1 Экспорт маршрута.

a На экране **Данные упражнений** приложения Huawei Health (Здоровье) откройте необходимую запись о тренировке на улице, нажмите на значок маршрута справа и выберите опцию **Экспорт маршрута**.

b Затем нажмите **Сохранить**, чтобы сохранить маршрут на телефоне.

2 Импорт маршрута.

Перейдите в раздел **Я > Мой маршрут > Импортировать маршрут** и выберите маршрут, чтобы сохранить и отправить его на носимое устройство.

3 Просмотр или удаление сохраненного файла с маршрутом.

Перейдите в раздел **Я > Мой маршрут** и выберите файл с маршрутом, чтобы посмотреть или удалить файл.

Отправка маршрута на носимое устройство

1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Мой маршрут** и нажмите на необходимый маршрут. На экране сведений о маршруте

нажмите на значок в виде четырех точек в правом верхнем углу экрана и выберите опцию **Отправить на носимое устройство**.

- 2 На носимом устройстве перейдите в раздел **Маршруты** определенного типа тренировки, который поддерживает эту функцию, и выберите необходимый маршрут, чтобы запустить навигацию. Затем можно начать движение до пункта назначения согласно подсказкам.

Отслеживание состояния здоровья

Измерение пульса

Непрерывный мониторинг пульса включен по умолчанию, чтобы отображалась кривая пульса. Если выключить данную функцию, будет отображаться только результат одного измерения.

- ❗ Для получения более точных данных пульса закрепите устройство на руке правильно и надежно застегните ремешок. Устройство не должно скользить по запястью во время тренировок. Убедитесь, что модуль мониторинга находится в непосредственном контакте с вашей кожей.

Однократное измерение пульса

- 1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), войдите на экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и выключите функцию **Постоянный мониторинг пульса**.
- 2 Затем откройте список приложений и выберите **Пульс**, чтобы измерить 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 либо низкая температура окружающей среды.

Постоянный мониторинг пульса

Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), войдите на экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите функцию **Постоянный мониторинг пульса**. Когда данная функция включена, устройство будет измерять пульс в режиме реального времени.

Для параметра **РЕЖИМ МОНИТОРИНГА** выберите значение **Умный** или **В реальном времени**.

- Умный режим: отслеживание пульса в зависимости от нагрузки тренировки.
- Режим В реальном времени: измерение пульса каждую секунду независимо от нагрузки тренировки.


- ❗ В режиме мониторинга в реальном времени устройство быстрее расходует заряд батареи. В умном режиме устройство регулирует частоту измерения пульса в зависимости от интенсивности нагрузки, оптимизируя энергопотребление.

Измерение пульса в покое

Пульс в покое — это количество ударов сердца в минуту, когда вы не спите, не двигаетесь и расслаблены. Это важный показатель состояния здоровья сердца. Самое благоприятное время для измерения пульса в покое — сразу после пробуждения утром.

Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**), войдите на экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите функцию **Постоянный мониторинг пульса**.

Устройство автоматически измерит ваш пульс в покое.

-  • Данные пульса в покое на устройстве будут автоматически удалены в 00:00 (в 24-часовом формате) или в 12:00 в полночь (в 12-часовом формате).
- Пульс в покое может измеряться и отображаться некорректно, если для его измерения выбрано неблагоприятное время.

Уведомления о пульсе

Высокий пульс

Откройте экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса**, включите переключатель функции **Постоянный мониторинг пульса** и настройте опцию **Высокий пульс**. Вы получите предупреждение, если значение пульса в покое остается выше установленного лимита более 10 минут, когда вы не тренируетесь.

Низкий пульс

Откройте экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса**, включите переключатель функции **Постоянный мониторинг пульса** и настройте опцию **Низкий пульс**. Вы получите предупреждение, если значение пульса в покое остается ниже установленного лимита более 10 минут, когда вы не тренируетесь.

Измерение пульса во время тренировки

Во время тренировки устройство отображает ваш пульс в режиме реального времени и зону пульса, а также отправляет вам уведомление, если пульс превышает верхнюю границу. Чтобы сделать ваши тренировки наиболее эффективными, выбирайте тренировки в зависимости от вашей зоны пульса.

- Чтобы выбрать способ расчета зоны пульса, откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**) перейдите в раздел **Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки** и настройте для параметра **Способ расчета** значение **Процент максимального пульса**, **Процент HRR** или **Процент зоны пульса лактатного порога** для бега либо **Процент максимального пульса** или **Процент HRR** для других типов нагрузки.

- **i** Если в качестве базового значения для расчета вы выбираете **Процент максимального пульса**, зона пульса для разных типов нагрузки (Экстремальная нагрузка, Анаэробная, Аэробная, Сжигание жира и Разминка) определяется с учетом вашего максимального пульса (по умолчанию «220 – ваш возраст»).
- Если в качестве базового значения для расчета вы выбрали **Процент HRR**, зона пульса для разных типов нагрузки (таких как Продвинутая анаэробная, Базовая анаэробная, Лактатный порог, Продвинутая аэробная и Базовая аэробная) определяется с учетом резерва сердечного ритма: максимальный пульс минус пульс в покое (HRmax – HRrest).
- Измерение пульса во время тренировки: во время тренировки на экране устройства отображается пульс в режиме реального времени. После завершения тренировки вы можете посмотреть записи о среднем пульсе, максимальном пульсе и зоне пульса на экране с результатами тренировки.
- **i** Если во время выполнения упражнений вы снимете устройство, данные пульса перестанут отображаться. Устройство выполнит повторную попытку измерить пульс, затем измерение прекратится. Измерение возобновится, когда вы снова наденете устройство.
- В разделе **Данные упражнений** в приложении Huawei Health (**Здоровье**) доступны графики, по которым можно отследить изменения пульса, а также максимальный и средний пульс для каждой тренировки.

Верхнее пороговое значение пульса во время тренировки

Если во время тренировки ваш пульс превысит верхнее пороговое значение и будет оставаться высоким более 60 секунд, устройство завибрирует, чтобы уведомить вас об этом.

- 1** Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**), перейдите в раздел **Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки** и выберите опцию **Порог пульса**.
- 2** Установите нужное верхнее пороговое значение пульса и нажмите **ОК**.

- **i** Если вы выключили функцию голосовых подсказок во время индивидуальных тренировок, уведомления будут поступать в форме вибросигнала или информационных карточек.

Мониторинг сна

Убедитесь, что устройство надето правильно. Устройство автоматически запишет продолжительность вашего сна и определит, находите ли вы в фазе глубокого сна, легкого сна или бодрствуете.

Запись данных сна с помощью носимого устройства

- Когда устройство распознает, что вы спите, оно автоматически выключает функцию постоянного отображения, уведомления (включая уведомления о входящих вызовах), функцию активации экрана поднятием запястья и другие функции, чтобы ничто не беспокоило вас во время сна.
- Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**), откройте экран сведений 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, просыпаетесь, а также определять, находитесь ли вы в фазе глубокого, легкого или быстрого сна. Приложение осуществляет анализ качества сна, 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, входа и выхода из каждой фазы сна, а также синхронизирует данные с приложением Huawei Health (**Здоровье**).

Просмотр статистики сна

- Откройте приложение **Сон** на носимом устройстве, чтобы посмотреть последние записи данных ночного и дневного сна.
- Нажмите на карточку **Сон** на экране **Здоровье** приложения Huawei Health (**Здоровье**), чтобы посмотреть данные сна за день, неделю, месяц или год.

Измерение уровня кислорода в крови (SpO₂)

- Для использования данной функции обновите ПО носимого устройства и приложение Huawei Health (**Здоровье**) до последней версии.
 - 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 Правильно наденьте носимое устройство и не двигайте рукой.
- 2 Нажмите на верхнюю кнопку открыть список приложений, затем проведите по экрану и выберите **SpO₂**.
- 3 При использовании некоторых моделей устройств выберите опцию **Измерить**. Фактические данные могут отличаться.
- 4 Во время измерения SpO₂ не двигайтесь и держите носимое устройство экраном вверх.

Автоматическое измерение уровня кислорода в крови (SpO2)

- 1 Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**), перейдите на экран сведений устройства, нажмите **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 SpO2. Вы будете получать уведомление о низком уровне данного показателя, когда вы не спите.

Тест на стресс

Измерение уровня стресса

Во время теста на стресс часы должны быть правильно закреплены на запястье, а вы должны быть неподвижны. Во время тренировки или при чрезмерно активных движениях запястьем часы не смогут измерить уровень стресса.

- Разовое измерение уровня стресса
Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**), нажмите на карточку **Стресс** и выберите опцию **Тест на стресс**, чтобы начать разовое измерение уровня стресса. При первом использовании функции измерения уровня стресса следуйте инструкциям на экране приложения Huawei Health (**Здоровье**), чтобы выполнить калибровку уровня стресса.
- Периодическое измерение уровня стресса
Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Тест уровня стресса**, включите переключатель для функции **Тест уровня стресса**, а затем следуйте инструкции на экране, чтобы выполнить калибровку уровня стресса. Периодическое измерение уровня стресса будет выполняться автоматически, когда вы правильно надеваете часы.

Просмотр результатов измерения уровня стресса


- На часах
Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, проведите вверх или вниз, чтобы найти приложение **Стресс**, нажмите на него, чтобы посмотреть данные ежедневного изменения уровня стресса, включая шкалу стресса, уровни стресса и показатель стресса в процентах за определенный день.
- В приложении Huawei Health (**Здоровье**)
Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**), нажмите на карточку **Стресс**, чтобы посмотреть последние данные уровня стресса, кривую стресса за день, неделю, месяц или год, а также ознакомиться с соответствующими рекомендациями.

Напоминание о необходимости движения

Когда функция **Напоминание** включена, устройство будет поэтапно отслеживать вашу активность в течение дня (по умолчанию проверка выполняется каждый час).

Устройство завибрирует и экран включится, чтобы напомнить вам о необходимости движения, если вы не двигались в течение заданного периода.


Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите **Мониторинг показателей здоровья** и включите функцию **Напоминание**.

-  Устройство не будет вибрировать, чтобы напомнить вам о необходимости движения, если включен режим **Не беспокоить**.
- Устройство не будет вибрировать, если оно распознало, что вы спите.
- Напоминания о необходимости движения отправляются с 8:00 до 12:00 и с 14:30 до 21:00.


Прогнозы менструального цикла

Устройство может прогнозировать менструальный цикл на основе данных, которые вы добавили в приложение, а также длительность периода и окно фертильности.

• Способ 1.


- 1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите опцию **Календарь цикла** и предоставьте соответствующие разрешения. Если вы не можете найти карточку функции **Календарь цикла** на главном экране, выберите опцию **ИЗМЕНИТЬ** на главном экране, чтобы добавить эту карточку на главный экран.
- 2 Находясь на рабочем экране часов, нажмите на боковую кнопку, выберите опцию **Календарь цикла**, а затем нажмите на значок , чтобы настроить начало и конец менструации. После завершения настроек ваши часы будут предсказывать следующий период на основе записанных данных.

• Способ 2.

- 1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите опцию **Календарь цикла** и предоставьте соответствующие разрешения. Если вы не можете найти карточку функции **Календарь цикла** на главном экране, выберите опцию **ИЗМЕНИТЬ** на главном экране, чтобы добавить эту карточку на главный экран.
- 2 Выберите опцию **Запись периода** на экране **Календарь цикла**. После этого выберите для соответствующей даты опцию **Период начался** или **Период закончился**, чтобы зафиксировать продолжительность вашего менструального периода. Вы также можете записать данные о вашем самочувствии в разделе **Запись симптомов**.
- 3 Нажмите на значок  в правом нижнем углу, выберите опцию **Напоминания на носимом устройстве** и включите все переключатели для напоминаний. Устройство




будет отправлять напоминания о начале и завершении периода и об окне фертильности.

Вы также можете выбрать опцию **Изменить период**, чтобы изменить такие параметры, как **Длительность периода** и **Длительность цикла**.

-  При сопряжении с устройством iOS (телефоны/планшеты) функция Календарь цикла не поддерживается, если не отображается соответствующая карточка.
- Нажмите Записи, чтобы посмотреть и изменить данные периода. Предполагаемый период отмечен пунктирной линией.
- Устройство напомнит вам о начале периода в 8:00 за день до его начала. Вы получите другие уведомления в день события в 8:00.

TriRing

TriRing на часах отображает три типа данных в разделе записей об активностях: количество пройденных шагов, длительность активности средней и высокой интенсивности и количество часов физической активности.

1.  Количество пройденных шагов. Это кольцо показывает соотношение количества пройденных шагов и целевого количества шагов на текущий день. По умолчанию целевое количество шагов составляет 10 000 шагов. Вы можете изменить настройки цели согласно вашим предпочтениям, выбрав в приложении Huawei Health (Здоровье) **Я > Настройки > Цели**.
2.  Длительность активности средней и высокой интенсивности (единица измерения: минута). По умолчанию цель составляет 30 минут. Ваше устройство будет подсчитывать общую длительность активности средней и высокой интенсивности на основании данных темпа и пульса.
3.  Количество часов физической активности. Это кольцо показывает количество часов, в течение которых вы были активны. Если вы прошли небольшое расстояние за более чем 1 минуту в течение часа, например за 1 минуту в период с 10:00 до 11:00, этот час будет засчитан как час активности. Если вы сидите слишком долго на одном месте, это может негативно сказаться на здоровье. Рекомендуется вставать с места один раз в час и стараться, чтобы количество часов физической активности за период с 7:00 до 22:00 составляло не менее 12 часов.

Healthy Living

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


- Из-за разной физической формы каждого человека рекомендации по здоровью, приведенные в разделе **Healthy Living**, особенно рекомендации, связанные 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 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.

Включение функции **Healthy Living**

- 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**.

Выбор заданий и настройка целей


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

На экране **Healthy Living** нажмите **Изменить задачу** или значок  в правом верхнем углу, выберите опцию **План здоровья**, затем нажмите **Настройки цели** на карточке задания, чтобы задать ежедневные цели, или нажмите **Изменить цели**, чтобы изменить цели.


Просмотр статуса выполнения задания


- Откройте список приложений устройства и выберите **Healthy Living**, чтобы посмотреть статус выполнения определенного задания.
- Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)** и перейдите в раздел **Здоровье > Healthy Living**, чтобы посмотреть статус выполнения задания.

Напоминания

- 1 На экране **Healthy Living** нажмите на значок  в правом верхнем углу и выберите **План здоровья**.
- 2 На экране **План здоровья** можно настроить общие напоминания или напоминания о заданиях. То есть, вы можете включить переключатель **Уведомления о еженедельных отчетах (часы)** или **Напоминания** для определенного задания, например, включить **Напоминания** для задания **Дыхание**.

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  в правом верхнем углу, чтобы отправить отчет либо сохранить на устройстве.

- Описание задания **Ежедневная улыбка**.

- 1** На экране **Healthy Living** выберите опцию **Ежедневная улыбка**.
- 2** Нажмите опцию **Регистрация** и сделайте фотографию. Нажмите **Готово**, чтобы выполнить задание (фото не будет сохранено), или нажмите **Сохранить и отправить** в правом верхнем углу, чтобы отправить фотографию или сохранить ее на устройстве.

Выключение службы

На экране **Healthy Living** нажмите на значок  в правом верхнем углу и перейдите в раздел **Сведения > ВЫКЛЮЧИТЬ СЛУЖБУ**. Параметры **Healthy Living** будут сброшены, останутся только три основные задания.

Помощник

HUAWEI Assistant·TODAY


Экран HUAWEI Assistant·TODAY позволяет быстро просматривать прогноз погоды, просматривать информацию в Календаре .

Открытие и закрытие экрана HUAWEI Assistant·TODAY


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

Центр управления воспроизведением аудио

Вы можете использовать карточку HUAWEI Музыка на экране HUAWEI Assistant·TODAY, чтобы управлять воспроизведением музыки на телефоне и часах. Для управления воспроизведением музыки на телефоне с помощью часов необходимо выполнить сопряжение часов с приложением Huawei Health (**Здоровье**).

-  При воспроизведении музыки на телефоне данная функция поддерживается, если музыка отображается на экране HUAWEI Assistant·TODAY. Если не отображается, значит, данная функция не поддерживается.

Приложения


-  Данная функция не поддерживается на iPhone и iPad.

Установка приложений

- 1 Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**), войдите на экран сведений устройства и нажмите **AppGallery**.
- 2 Выберите приложения, которые вы хотите использовать, из списка **Приложения** и нажмите **Установить**. После установки приложение будет отображаться в списке приложений на ваших часах.

Использование приложений

Откройте список приложений и проведите вверх или вниз, чтобы выбрать приложение. Следуйте инструкциям на экране, чтобы начать использование приложения.

-  • Некоторые приложения могут использоваться только при подключении носимого устройства к вашему устройству (телефон). Если на устройстве отображается сообщение с просьбой установить приложение на телефон, это означает, что приложение может быть использовано только совместно с вашим устройством (телефон).
- При установке и первом использовании приложения на телефоне вам потребуется принять положения соглашений, отображаемые на экране приложения, и следовать инструкциям на экране для завершения процесса предоставления необходимых прав доступа и выполнения входа. В противном случае вы не сможете использовать приложение. В случае возникновения проблем при предоставлении прав доступа откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**), перейдите в раздел **Я > Настройки > Возможности устройств** и выберите приложение, которому вы хотите повторно предоставить права доступа.

Обновление приложений

- 1** Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**), войдите на экран сведений устройства и нажмите **AppGallery**.
- 2** Нажмите **Диспетчер**, чтобы посмотреть приложения, которые необходимо обновить, а также список установленных приложений.
- 3** Перейдите в раздел **Обновления > Обновление**, чтобы обновить приложения до последней версии для повышения качества использования.

Удаление приложений

- Удалите приложение из приложения Huawei Health (**Здоровье**) на телефоне.
- 1** Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**), войдите на экран сведений устройства и нажмите **AppGallery**.
 - 2** Нажмите **Диспетчер**, чтобы посмотреть приложения, которые необходимо обновить, а также список установленных приложений.
 - 3** Перейдите в раздел **Диспетчер установки > Удалить**, чтобы удалить приложения. После удаления приложения оно также будет удалено с вашего носимого устройства.
- Удаление приложения с устройства. Нажмите и удерживайте значок стороннего приложения, чтобы удалить его.

- i** Если вы выбрали **Выключить службу AppGallery** в приложении Huawei Health (**Здоровье**), нажмите еще раз на **AppGallery** и предоставьте права согласно инструкциям на экране.
- Перед использованием стороннего приложения добавьте его в Диспетчере телефона в список приложений, которым разрешено работать в фоновом режиме. Кроме того, откройте **Настройки > Батарея** на телефоне, выберите приложение в разделе **Использование батареи приложениями**, нажмите **Управление запуском** и включите опции **Автозапуск**, **Косвенный запуск** и **Работа в фоновом режиме**.
- Если стороннее приложение не работает после добавления в список приложений, которые могут работать в фоновом режиме, удалите приложение, установите его повторно и повторите попытку.

Управление сообщениями

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

Включение уведомлений о сообщениях

- 1** Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, нажмите **Уведомления** и включите переключатель.
 - 2** Перейдите в список приложений и включите переключатель для приложений, от которых вы хотите получать уведомления.
- i** 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 телефона.

Непрочитанные сообщения можно посмотреть на вашем носимом устройстве. Для просмотра проведите вверх по рабочему экрану, чтобы открыть центр непрочитанных сообщений.

- i** Непрочитанные сообщения исчезнут после того, как вы просмотрите их в центре непрочитанных сообщений. Чтобы просмотреть их еще раз, перейдите в соответствующее приложение на телефоне.

Ответы на сообщения


- Данная функция не поддерживается при подключении устройства к телефону iPhone.
- Данная функция поддерживается только при ответе на SMS-сообщение с помощью SIM-карты, на которую пришло сообщение.

при получении сообщения в приложении WhatsApp, Messenger или Telegram вы можете использовать для ответа быстрые ответы или смайлы. Поддержка типов сообщений зависит от фактического устройства.



Настройка быстрых ответов

- Если карточка **Быстрые ответы** не отображается, значит, ваше устройство не поддерживает эту функцию.
- Она не поддерживается на iPhone и iPad.

Вы можете настроить быстрый ответ следующими способами:

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

Удаление непрочитанных сообщений

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

Использование часов для вызовов

Настройка избранных контактов

- 1 Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**), войдите на экран сведений устройства и выберите **Контакты**.
- 2 На экране **Контакты**:
 - Нажмите **ДОБАВИТЬ**, чтобы отобразить список контактов вашего устройства () и выбрать контакты, которые вы хотите добавить.
 - Нажмите и удерживайте избранный контакт, чтобы перетащить и переместить его.

- Нажмите **Удалить**, чтобы удалить добавленные контакты.

3 Нажмите **Контакты** в списке приложений устройства и нажмите на контакт, чтобы позвонить с устройства.


Отклонение и ответ на входящие вызовы

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

- Нажмите на верхнюю кнопку на устройстве, чтобы оно перестало вибрировать при входящем вызове.
- Нажмите на значок завершения вызова на экране или нажмите и удерживайте верхнюю кнопку на часах, чтобы завершить вызов.

Отправка быстрых ответов на входящие звонки на часах

При поступлении входящего вызова нажмите на значок сообщения справа на экране и выберите быстрый ответ из списка **Ответить в SMS-сообщении**, чтобы ответить вызывающему абоненту.

-  Ответ нельзя отправить на номер стационарного телефона. Фактическая работа функции может отличаться.

Просмотр списка вызовов

• Просмотр списка вызовов:

Нажмите на боковую кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, перемещайтесь вверх или вниз, чтобы найти раздел **Список вызовов**. Откройте его, чтобы посмотреть список вызовов (включая входящие, исходящие и пропущенные вызовы) на устройстве.

• Обратный вызов:


Вы можете перезвонить абоненту, нажав на запись о вызове, когда носимое устройство сопряжено с вашим устройством ().

• Удаление списка вызовов:

Проведите к нижней части экрана и нажмите  , чтобы очистить список вызовов.

Управление воспроизведением музыки

Добавление на часы музыкальных композиций

-  Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что ваше устройство сопряжено с приложением Huawei Health (Здоровье).
 - Данная функция не поддерживается при подключении устройства к телефонам iPhone.

1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье) и перейдите на экран сведений об устройстве.

- 2 Перейдите в раздел **Музыка > Управление музыкой > Добавить композиции** и выберите музыку, которую хотите добавить.
- 3 В правом верхнем углу экрана нажмите на значок ✓. При добавлении музыки вы также можете создать плейлист. Для этого выберите опцию **Новый плейлист**. После создания плейлиста вы можете добавить в плейлист необходимые композиции, загруженные на часы, для более удобного управления.



Управление воспроизведением музыки на носимом устройстве

- 1 Откройте список приложений на вашем носимом устройстве, выберите приложение **Музыка** или перейдите в раздел **Музыка > Воспроизведение**.
- 2 Нажмите на кнопку воспроизведения, чтобы воспроизвести композицию.
- 3 Вы можете провести вверх по экрану воспроизведения музыки, чтобы посмотреть плейлист, переключить композиции, настроить уровень громкости, а также настроить режим воспроизведения (например, воспроизведение композиций по порядку или в случайном порядке).

Управление воспроизведением музыки на телефоне

- Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Музыка** и включите функцию **Управление музыкой на телефоне**.
- Откройте приложение Музыка на вашем устройстве (телефон) и включите музыку.
- Вы можете использовать следующие способы, чтобы перейти на экран воспроизведения музыки и приостановить воспроизведение, переключиться между композициями на вашем устройстве (телефон), отрегулировать громкость музыки на устройстве (телефон) и т.д.



Часы с поддержкой HUAWEI Assistant-TODAY: проведите по рабочему экрану часов вправо. На экране HUAWEI Assistant-TODAY нажмите на карточку музыки со значком телефона.

Часы, не поддерживающие HUAWEI Assistant-TODAY: откройте приложение **Музыка** на часах, нажмите на значок  или , а затем перейдите в раздел **Телефон**.

Настройка будильника

Вы можете настроить будильник, используя ваше устройство или с помощью приложения **Huawei Health (Здоровье)** на телефоне.

Настройка будильника на устройстве

- 1 Откройте список приложений, выберите **Будильник** (значок ) , и нажмите на значок  , чтобы добавить будильник.
- 2 Настройте время будильника, укажите, хотите ли вы, чтобы будильник повторялся, и нажмите **ОК**. Если вы не выберете повторение будильника, по умолчанию он сработает один раз.

- 3 Нажмите на будильник, чтобы изменить время, включить или выключить повторение или удалить будильник.

Настройка будильника в приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, войдите на экран сведений устройства и выберите **Будильник**. Выберите опцию **Добавить**, чтобы задать время срабатывания сигнала, название и цикл повтора.
- 2 Если вы используете устройство на базе Android или EMUI, нажмите на значок ✓ в правом верхнем углу экрана. Если вы используете устройство на базе iOS, выберите опцию **Сохранить**.
- 3 Проведите вниз по рабочему экрану приложения **Huawei Health (Здоровье)**, чтобы настройки будильника синхронизировались с устройством.
- 4 Выберите будильник, чтобы изменить время срабатывания сигнала, имя будильника и количество повторений.

Прогноз погоды

Включение прогнозов погоды

Откройте приложение **Здоровье**, нажмите **Устройства**, выберите имя устройства, включите функцию **Прогноз погоды** и выберите единицу измерения температуры (°C или °F).

Просмотр прогнозов погоды

Умные часы поддерживают функцию прогноза погоды в вашем регионе.

Способ 1: на карточке погоды

Проводите по экрану часов вправо, пока не найдете карточку погоды. Здесь вы можете посмотреть данные о местоположении и актуальную информацию о погоде, температуре и качестве воздуха.

Способ 2: на циферблате

Убедитесь, что выбранный вами стиль циферблата поддерживает отображение прогноза погоды. В этом случае вы можете просматривать информацию о погоде на рабочем экране умных часов.

Способ 3: в приложении Погода

Нажмите верхнюю кнопку, находясь на рабочем экране часов, проведите по экрану, пока не найдете приложение **Погода**, нажмите на него и проверьте текущее местоположение, последнюю информацию о погоде, температуру и качество воздуха. Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть информацию о погоде на неделю.

Использование часов для поиска телефона

Проведите вниз по экрану часов, чтобы открыть панель значков, и нажмите **Поиск телефона**. Анимация функции Поиск телефона отобразится на экране устройства.

Если телефон находится в зоне действия Bluetooth часов, телефон/планшет воспроизведет сигнал, сообщая о своем местонахождении (даже в режиме вибрации или режиме Без звука).

Нажмите на экран часов, чтобы остановить поиск вашего устройства (телефон/планшет).

i Функция работает, только если между вашим телефоном и вашими часами установлено соединение.

Если вы используете телефон на базе iOS и его экран выключен, система iOS будет управлять воспроизведением системного сигнала. В результате телефон может не ответить при попытке пользователя использовать функцию **Поиск телефона**.

Поиск часов с помощью телефона

Когда часы подключены к приложению Huawei Health (**Здоровье**), вы можете их найти с помощью телефона.

Поиск часов с помощью приложения Huawei Health (Здоровье)

i Перед использованием данной функции обновите систему часов до последней версии.




- 1 Откройте приложение Huawei Health (**Здоровье**), перейдите на экран сведений устройства и откройте раздел **Поиск устройства** > **Воспроизвести сигнал**.
- 2 Нажмите **Воспроизвести сигнал**, и часы зазвонят. Нажмите **ОСТАНОВИТЬ** или дождитесь окончания звонка.


Поиск часов с помощью приложения Поиск устройства

i Данная функция поддерживается только на телефонах Huawei с интерфейсом EMUI 11.0, HarmonyOS 2 и выше.

- 1 Загрузите и установите последнюю версию приложений **Мобильное облако HUAWEI**, **Поиск устройства** и Huawei Health (**Здоровье**) из AppGallery. Если приложения уже установлены, обновите их до последней версии.
- 2 Используйте один аккаунт для входа в вышеуказанные три приложения.
- 3 Откройте приложение **Поиск устройства**, нажмите **Устройства**, чтобы посмотреть список устройств, а затем нажмите на нужное устройство.
- 4 На экране сведений устройства в приложении Huawei Health (**Здоровье**) определите местоположение устройства и нажмите **Воспроизведение сигнала**, чтобы найти устройство.


Удаленная съемка

После подключения устройства к приложению **Huawei Health (Здоровье)** выберите опцию **Удаленная съемка** (значок ) в списке приложений на устройстве, чтобы включить камеру на вашем телефоне, а затем нажмите на значок  на экране устройства, чтобы сделать фотографию. Нажмите на значок , чтобы переключиться между 2-секундным и 5-секундным таймером.

-  • Данная функция доступна только на телефонах HUAWEI с EMUI 8.1 или выше и на iPhone.
 - Чтобы использовать данную функцию, убедитесь, что приложение **Huawei Health (Здоровье)** запущено в фоновом режиме.
 - Чтобы использовать данную функцию на iPhone, сначала откройте камеру на iPhone.

Подключение Bluetooth-наушников

После подключения устройства к Bluetooth-наушникам вы сможете их использовать для прослушивания музыки.

- Способ 1.
 - 1** Переведите Bluetooth-наушники в режим сопряжения.
 - 2** Откройте список приложений устройства, проведите вверх или вниз по экрану и перейдите в раздел **Настройки > Bluetooth**.
 - 3** Если устройство не сопрягалось с Bluetooth-устройствами, система автоматически найдет Bluetooth-устройства, готовые к сопряжению. Вы также можете нажать **Выбрать** в нижней части экрана, чтобы выбрать целевые Bluetooth-наушники. Если устройство было сопряжено с некоторыми Bluetooth-устройствами, на экране появятся сопряженные устройства. Нажмите **Сопрячь** и следуйте инструкциям на экране, чтобы выполнить сопряжение с Bluetooth-наушниками.
- Способ 2.
 - 1** Переведите Bluetooth-наушники в режим сопряжения.
 - 2** Войдите в список приложений устройства, проведите вверх или вниз по экрану, найдите и выберите приложение **Музыка**, нажмите  в правом нижнем углу экрана воспроизведения музыки и выберите **Аудиоканал > Добавить устройство**.
 - 3** Нажмите **Сопрячь**, и часы автоматически найдут устройства, готовые к сопряжению. Выберите наушники из списка Bluetooth-устройств и совершите сопряжение согласно инструкциям на экране.


Включение и выключение режима Не беспокоить

Однократное включение и выключение

Способ 1. Проведите вниз по экрану часов и выберите режим **Не беспокоить**, чтобы включить или выключить его.

Способ 2. Перейдите в раздел **Настройки > Звук и вибрация > Не беспокоить > Весь день**, чтобы включить или выключить данный режим.

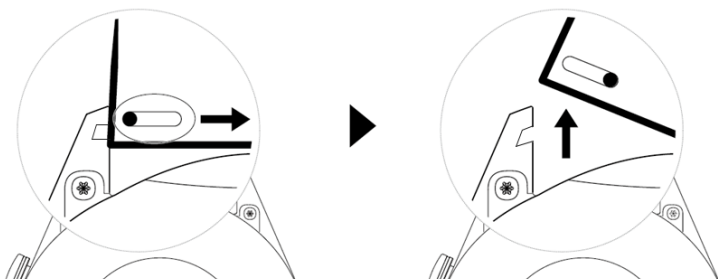
Запланированное включение или выключение

-  Для использования данной функции обновите ПО носимого устройства и приложение Huawei Health (**Здоровье**) до последней версии.
- Перейдите в раздел **Настройки > Звук и вибрация > Не беспокоить > По расписанию**, нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Начало**, **Окончание** и **Повтор**. Можно добавить несколько периодов времени и включить любой из них для перехода в режим Не беспокоить в запланированное время.
- Чтобы выключить функцию запланированного включения режима Не беспокоить, перейдите в раздел **Настройки > Звук и вибрация > Не беспокоить > Расписание**.

Дополнительная информация

Замена ремешка

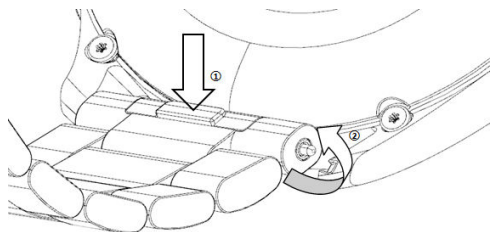
- Если вы используете неметаллический ремешок, выполните следующие действия, чтобы снять его, а затем повторите действия в обратном порядке, чтобы прикрепить к часам новый ремешок.



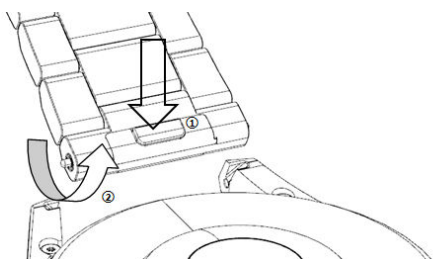
- Чтобы снять и установить металлический ремешок, выполните следующие действия.

- Снятие ремешка:

- Часы с одним пазом для крепления ремешка:



- Часы с двумя пазами для крепления ремешка:



- Установка:

- Если вы используете часы с одним пазом для крепления ремешка, вставьте левый пружинный штифт в специальное отверстие в корпусе часов, а затем вставьте правый пружинный штифт в паз для крепления ремешка.
- Если вы используете часы с двумя пазами для крепления ремешка, вставьте левый и правый пружинные штифты в пазы для крепления ремешка.

- Застегивание пряжки часов

Прижмите пряжку по центру к прорези.

- Кожаные и металлические ремешки не являются водонепроницаемыми. Избегайте попадания на ремешок влаги и вытирайте с него пот и другие жидкости.
- Протирайте ремешок после тренировки и очищайте его от пота, чтобы на ремешке не скапливались бактерии. Плетеный ремешок можно чистить с помощью порошка или жидкости для стирки раз в две недели. Очищайте ремешок так же, как вы стираете одежду. После очистки ремешка сушите его в хорошо проветриваемом и сухом помещении. Не носите ремешок при повышенном уровне влажности.

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.

Настройка циферблата-заставки

Вы можете включить функцию Постоянное отображение и выбрать, какой циферблат будет отображаться при поднятии запястья — основной циферблат или циферблат-заставка.



-  После включения функции постоянного отображения время работы батареи часов может снизиться.
- Если включена функция постоянного отображения, функция Активация поднятием будет выключена.

- 1** Откройте список приложений, выберите **Настройки > Циферблат и рабочий экран** и включите функцию **Заставка**.
- 2** .
после включения функции постоянного отображения стиль циферблата настраивается по умолчанию.
- 3** Выберите **Включение заставки поднятием руки** или **Включение циферблата поднятием руки** согласно требованию.


Управление циферблатами

В магазине циферблатов представлена большая коллекция различных циферблатов. Для использования данной функции обновите ПО часов и приложение **Huawei Health (Здоровье)** до последней версии.


Изменение циферблата часов

- 1** Нажмите и удерживайте циферблат на рабочем экране.
 - 2** Проведите влево или вправо, чтобы выбрать понравившийся циферблат. Вы также можете провести вправо до крайнего экрана, нажать **+**, провести вверх и вниз, чтобы выбрать понравившийся циферблат.
-  Некоторые циферблаты можно настраивать. Вы можете нажать на значок  в нижней части циферблата, чтобы настроить отображаемый контент.

Установка и изменение циферблата с помощью телефона

- 1** Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства и откройте раздел **Циферблаты > Еще**.
 - 2** Выберите циферблат.
 - a** Если циферблат не установлен, выберите опцию **Установить**. После выполнения установки стиль циферблата умных часов автоматически изменится.
 - b** Если циферблат установлен, выберите опцию **Настроить по умолчанию**, чтобы использовать выбранный циферблат.
-  На экране подробной информации отображается объем трафика, необходимый для загрузки и установки циферблата.

Удаление циферблата

- 1** Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства и откройте раздел **Циферблаты > Еще**.
- 2** Выберите установленный циферблат и нажмите на значок , чтобы удалить его.

:

- Циферблаты-заставки из Галереи удалить невозможно.
- После удаления циферблата, приобретенного в магазине циферблатов, его не нужно приобретать повторно.

Настройка времени и языка

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 звука

Настройка громкости мелодии вызова

- 1 Нажмите на часы, чтобы открыть список приложений, а затем перейдите в **Настройки > Звуки и вибрация > Звук сигнала**.
- 2 Проведите вверх или вниз, чтобы настроить громкость мелодии вызова.

Выключение и включение звука

- 1 Нажмите на часы, чтобы открыть список приложений, а затем перейдите в **Настройки > Звуки и вибрация**.
- 2 Включите или выключите опцию **Откл. звук**.

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.

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.

Настройка яркости экрана

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах и перейдите в раздел **Настройки > Экран и яркость** или **Настройки > Экран**.
- 2 Если включена опция **Автоматически**, выключите ее.
- 3 Перейдите в раздел **Яркость**, чтобы настроить яркость экрана.

Обновления


Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, войдите на экран сведений устройства и выберите **Обновление ПО**. Телефон автоматически проверит наличие доступных обновлений. Обновите устройство, следуя инструкциям на экране.

-  • Нажмите на значок Настройки, находящийся справа от раздела **Обновление ПО**, включите функцию **Автозагрузка пакетов обновлений по WLAN**, и ваше устройство автоматически загрузит пакет обновления и будет отправлять уведомления о наличии новой версии. Обновите устройство, следуя инструкциям на экране.
- Перед обновлением ПО убедитесь, что уровень заряда батареи вашего носимого устройства достаточно высокий.
- Во время обновления Bluetooth на устройстве автоматически отключится. Он снова автоматически включится после завершения обновления.
- Не заряжайте ваше устройство во время обновления.

Восстановление заводских настроек устройства

Способ 1. На часах перейдите в раздел **Настройки > Система > Сброс** или **Настройки > Система и обновления > Сброс**.

Способ 2 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства и нажмите **Сброс настроек**.

-  После восстановления заводских настроек персональные данные будут удалены с вашего устройства. Будьте внимательны при выполнении данной операции.

Уровень пыле- и водонепроницаемости

Ваш браслет соответствует уровню водонепроницаемости 50 м, но это свойство непостоянно и может ухудшаться в результате естественного износа.

Вы можете не снимать умный браслет, когда моете руки, идете под дождем или плаваете на небольшой глубине. Следует снимать умный браслет, когда вы принимаете душ, ныряете, занимаетесь дайвингом или серфингом.

Следующие факторы могут повлиять на водонепроницаемость браслета:

- Падение браслета или иное физическое воздействие.
- Взаимодействие с щелочами, например с мылом, гелем для душа, духами, эмульсиями или маслами.
- Использование браслета при высокой температуре или влажности воздуха, например в горячем душе или в бане.