Содержание

Начало работы

Кнопки и жесты	1
Сопряжение с носимыми устройствами и подключение к	2
НИМ	2
Зарядка	4
Включение экрана	6
Ношение умных часов	6
Гренировка	
Начало тренировки	8
Умный помощник	8
Планы пробежки	9
Просмотр индекса бега (RAI)	10
Измерение лактатного порога	10
Дайвинг	11
Просмотр записей о тренировках	11
Мониторинг ежедневной физической активности	12
Автоматическое определение статуса тренировки	12
Обратный маршрут	13

Отслеживание состояния здоровья

ЭКГ	14
Измерение температуры кожи	15
Здоровый образ жизни	16
Мониторинг сна	18
Измерение уровня кислорода в крови (SpO2)	19
Автоматическое измерение уровня кислорода в крови	20
(SpO2)	20
Измерение пульса	20
Тест на стресс	23
Напоминание о необходимости движения	24
Прогнозы менструального цикла	24

Помощник

HUAWEI Assistant-TODAY	26
Приложения	26
Управление сообщениями	27
на вызов и отклонение вызова	28
Просмотр списка вызовов на	29
Управление воспроизведением музыки	29
Фонарик	30

	Содержание
Компас	30
Удаленное управление фотосъемкой	31
Дополнительная информация	
Регулировка и замена ремешка на часах	32
Настройка циферблатов с изображением из Галереи	34
Настройка циферблата-заставки	34
Управление циферблатами	35
Настройка избранных контактов	36
Настройка времени и языка на часах или браслете	36
Настройка функции нижней кнопки часов	36
Добавление пользовательских карточек	36
Настройка яркости экрана	37
Обновление ПО	37
Включение, выключение и перезагрузка часов	37

Начало работы

Кнопки и жесты

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



Верхняя кнопка

Действие	Функция	Примечание
Поворот	• Увеличение или уменьшение значка	Функции кнопки
	приложения в списке приложений в режиме	могут отличаться при
	Сетка.	некоторых сценариях,
	• Перемещение вверх или вниз по списку	например во время
	приложений или по экрану сведений в	вызовов или
	режиме Список .	тренировок.
	• Перемещение вверх или вниз по экрану после	
	открытия приложения.	
	🤣 Чтобы включить режим Сетка или Список	
	на часах, перейдите в раздел Настройки >	
	Циферблат и рабочий экран > Рабочий	
	экран и выберите режим Сетка или	
	Список.	
Нажатие	• Включение экрана.	Функции кнопки
	 Доступ к списку приложений с рабочего 	могут отличаться при
	экрана.	некоторых сценариях,
	• Возврат к рабочему экрану.	например во время
		вызовов или
	Виетоотр-вызова	тренировок.

Начало работы

Действие	Функция	Примечание
Нажатие и	• Включение часов.	Функции кнопки
удержание	 Открытие экрана перезагрузки или 	могут отличаться при
	выключения, когда часы включены.	некоторых сценариях,
	• Принудительная перезагрузка часов с	например во время
	помощью нажатия и удержания кнопки в	вызовов или
	течение более 12 секунд.	тренировок.

Нижняя кнопка

Действие	Функция	Примечание
Нажатие	Открытие приложения Тренировка.	Функции кнопки могут
	Доступ к настроенному для этой кнопки	отличаться при некоторых
	приложению.	сценариях, например во время
		вызовов или тренировок.

Жесты

Действие	Функция
Касание	Подтверждение выбора.
Нажатие и удержание	Смена циферблата.
Проведение вверх	Просмотр уведомлений.
Проведение вниз	Просмотр меню быстрого доступа.
Проведение влево или вправо	Просмотр карточек функций или переход на экран Assistant·TODAY.
Проведение вправо	Возврат к предыдущему экрану.

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

- Для обеспечения безопасности персональных данных в некоторых сценариях (на экране отобразятся соответствующие инструкции) при подключении к новому устройству необходимо восстановить заводские настройки часов. Восстановление заводских настроек часов приведет к удалению всех данных с вашего устройства. Соблюдайте осторожность при выполнении данного действия.
- · 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 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.

Вы также можете открыть приложение Huawei Health (Здоровье) на телефоне,

нажать на значок •• в правом верхнем углу экрана, затем нажать **ПОИСК**, чтобы отсканировать QR-код на экране устройства. На телефоне выполните действия, следуя инструкциям на экране, а затем нажмите **Да** > **Далее**.

- **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.

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 Ниаwei, 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.

Включение экрана

Активация экрана

Нажмите на кнопку, чтобы активировать экран.

Включение 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 пяти минут.
 - Утобы настроить другое время, в течение которого экран будет оставаться включенным, перейдите в раздел Настройки > Экран и яркость > Экран включен.

Выключение экрана

После включения экрана нажатием кнопки или поднятием запястья не выполняйте никаких действий в течение определенного периода времени.

Накройте экран рукой, чтобы выключить его.

- Чтобы настроить время, в течение которого экран будет оставаться выключенным, перейдите в раздел Настройки > Экран и яркость > Сон.
 - Чтобы циферблат и экраны некоторых приложений оставались включенными, перейдите в раздел Настройки > Циферблат и рабочий экран и включите функцию Заставка.
 - Чтобы изменить стиль заставки, перейдите в раздел Настройки > Циферблат и рабочий экран > Стиль заставки > Стиль по умолчанию и выберите другой стиль заставки.

Ношение умных часов

Убедитесь, что задняя панель часов чистая и сухая. Между задней панель 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.



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

Тренировка

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).

Умный помощник

Включение функции 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 **Правом верхнем углу и нажмите Завершить план**.

Другие настройки

Откройте приложение Здоровье, нажмите **Тренировка** > **План** и нажмите на значок **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.

Просмотр индекса бега (RAI)

Индекс бега (RAI) — это комплексный показатель, который отражает выносливость и эффективность техники бегуна. Он основан на лучших показателях времени бегуна. Обычно бегуны с высоким индексом бега достигают лучших результатов в соревнованиях.

Общая информация

- Для использования данной функции обновите ПО часов и приложение Huawei Health (Здоровье) до последней версии.
- Функция индекса бега доступна только для тренировок по бегу на улице и курсов бега, которые длятся более 12 минут. Данная функция не поддерживается во время тренировок по бегу на беговой дорожке.

Просмотр индекса бега

- На носимом устройстве:
 - 1 Перейдите в раздел Настройки > Циферблат и рабочий экран > Рабочий экран и выберите опцию Сетка, чтобы настроить отображение приложений в виде сетки.
 - 2 Нажмите на значок 🧐, чтобы посмотреть индекс бега.
- На телефоне: откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел
 Упражнение > Бег на улице > Общее расстояние пробежки (км), затем выберите запись о беговой тренировке и выберите опцию График, чтобы просмотреть данные физической нагрузки, такие как индекс бега, темп бега и уровень тренировочной нагрузки.

Измерение лактатного порога

Перед измерением лактатного порога вам необходимо заполнить информацию о вашем поле, возрасте, росте и весе в приложении Здоровье, убедиться, что определение местоположения по GPS работает корректно, и выйти на открытую местность.

- **1** Нажмите верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, начните измерение лактатного порога, подтвердите информацию и нажмите **OK**.
- **2** Убедитесь, что все требования соблюдены, нажмите **ОК** и следуйте инструкциям на экране, чтобы начать измерение лактатного порога.
- **3** После измерения нажмите **Записи**, чтобы посмотреть результаты.

Дайвинг

Дайвинг является опасным видом спорта, поэтому убедитесь, что вы прошли соответствующее обучение, и выполняйте тренировку по дайвингу в сопровождении тренера по дайвингу или опытного партнера.

Тренировка апноэ

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

Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, перейдите в раздел **Тренировка > Дайвинг > Тренировка апноэ**, а затем, следуя инструкциям на экране, начните тренировку.

Тест апноэ

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

Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, перейдите в раздел **Тренировка > Дайвинг > Тренировка апноэ**, а затем, следуя инструкциям на экране, начните тренировку. Во время теста апноэ нажмите на нижнюю кнопку, чтобы записать

данные сокращения диафрагмы.

Фридайвинг

- **1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем перейдите в раздел **Тренировка** > **Дайвинг** > **Фридайвинг**.
- 2 Нажмите на значок ⁽²⁾ в правой части экрана, чтобы настроить напоминание, способ отображения напоминания, предупреждение, тип воды и статус автоопределения.
- **3** Нажмите на кнопку начала тренировки или на нижнюю кнопку, чтобы начать тренировку.
- 4 Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, чтобы завершить тренировку.

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.

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.

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 отобразились.

Отслеживание состояния здоровья

ЭКГ

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

і В настоящий момент эта функция поддерживается только в некоторых странах и регионах.

Общая информация

- Данная функция не должна использоваться лицами моложе 18 лет.
- Лицам с кардиостимуляторами или другими имплантированными устройствами не рекомендуется использовать данную функцию.
- Нахождение в среде с сильными электромагнитными помехами может негативно сказаться на качестве сигналов ЭКГ. Не используйте данную функцию, когда вы находитесь в среде с сильными электромагнитными помехами.
- При снятии ЭКГ невозможно обнаружить тромбы, признаки инсульта, сердечной недостаточности, а также другие виды аритмии.
- При снятии ЭКГ невозможно обнаружить признаки сердечных приступов и связанных с ними осложнений. Своевременно обратитесь за медицинской помощью, если вы чувствуете боль, спазм, давление в груди или другие симптомы.

Подготовка к снятию ЭКГ

- Чтобы использовать эту функцию, загрузите последнюю версию приложения Huawei Health (Здоровье) из HUAWEI AppGallery и установите его или обновите приложение Huawei Health (Здоровье) до последней версии.
- 1 Регистрация и вход в аккаунт: при первом использовании приложения Huawei Health (Здоровье) следуйте инструкциям на экране для регистрации, а затем введите имя и пароль для входа в аккаунт.
- 2 Подключение устройства к приложению: после входа в приложение Huawei Health (Здоровье) следуйте инструкциям на экране, чтобы выполнить сопряжение устройства с приложением.
- **3** Активация функции снятия ЭКГ в приложении: если вы используете функцию **ЭКГ** впервые, перейдите в раздел **Здоровье** > **Сердце** > **ЭКГ** в приложении Huawei Health (Здоровье) и, следуя инструкциям на экране, активируйте функцию снятия ЭКГ.

Снятие ЭКГ

- Правильно наденьте устройство на запястье и выберите ЭКГ из списка приложений. Если вы используете эту функцию впервые, выберите, на какой руке надето устройство.
- 2 Положите эту руку на стол или на колени и расслабьте руку и пальцы.

- **3** Держите палец свободной руки на электроде (нижней кнопке) часов, чтобы начать снятие ЭКГ.
 - Не двигайтесь и дышите ровно во время измерения. Не разговаривайте и не убирайте палец с электрода. Убедитесь, что палец плотно соприкасается с электродом (давление не должно быть слишком сильным или слишком слабым).
 - Сухость кожи может негативно повлиять на точность результата. Если вы заметили, что ваш палец сухой, немного смочите его водой, чтобы улучшить проводимость.
- **4** После завершения снятия ЭКГ на экране отобразится результат. Для получения подробной информации откройте приложение Huawei Health (Здоровье) и перейдите в раздел **Здоровье** > **Сердце** > **ЭКГ**.
 - Получив результат, проконсультируйтесь с врачом. Не интерпретируйте результат и не назначайте лечение самостоятельно.
 - Если отображается значок синусового ритма, это может означать, что аритмия или другие проблемы со здоровьем не были обнаружены. Если вы заметили какие-либо изменения в своем самочувствии, незамедлительно проконсультируйтесь с врачом.
 - Если вместо результатов измерений отображается значок --, возможно, вы убрали палец с электрода во время снятия ЭКГ, ваша кожа слишком сухая или частота пульса превышает 110 ударов в минуту или составляет менее 50 ударов в минуту. В таких случаях рекомендуется повторно выполнить снятие ЭКГ. Если вы чувствуете дискомфорт, незамедлительно обратитесь к врачу.

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°С). 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.

Выберите опцию Участвовать в исследовании, если вы измеряете температуру впервые. Если вы выберете опцию Покинуть исследование, вам будет необходимо повторно выбрать опцию Участвовать в исследовании перед началом измерения. Проведите вверх по экрану Измерить и выберите опцию Об исследовании, чтобы посмотреть дополнительную информацию об исследовании, подходящих объектах, сценариях и требованиях к носимому устройству для использования данной функции.

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 **с** в правом верхнем углу и выберите опцию **Отчет за неделю**, чтобы посмотреть сведения отчета.

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.

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 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.

i

Измерение пульса

Для обеспечения точности измерения пульса правильно наденьте часы и убедитесь, что ремешок часов застегнут. Умные часы не должны скользить по запястью. Убедитесь, что модуль измерения пульса находится в непосредственном контакте с вашей кожей.

Однократное измерение пульса

- 1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите раздел Устройства, выберите ваше устройство, перейдите в раздел Мониторинг здоровья > Постоянный мониторинг пульса и выключите функцию Постоянный мониторинг пульса.
- **2** Затем откройте список приложений и выберите опцию **Пульс**, чтобы измерить ваш пульс.

На результат измерений могут повлиять такие факторы, как низкая перфузия крови, наличие татуировок или большого количества волос на запястье, темный оттенок кожи, движение рукой или низкая температура окружающего воздуха.

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 виды физической нагрузки в зависимости от вашей зоны пульса.

- Зону пульса можно рассчитать на базе процента максимального пульса или процента резерва пульса (HRR). Чтобы выбрать способ расчета, откройте приложение Здоровье, перейдите в раздел Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки, а затем выберите для параметра Способ расчета опцию Процент максимального пульса или Процент HRR.
 - Если в качестве базового значения для расчета вы выбрали Процент максимального пульса, зона пульса для разных типов нагрузки (таких как Экстремальная, Анаэробная и Аэробная нагрузка, 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 просмотреть записи о средней частоте пульса, максимальной частоте пульса и зоне пульса на экране результатов тренировки.
 - Если во время выполнения упражнений вы снимете устройство, данные пульса перестанут отображаться. Устройство выполнит повторную попытку измерить пульс, а затем измерение прекратится. Измерение пульса возобновится, когда вы снова наденете устройство.

Постоянный мониторинг пульса

Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите раздел Устройства, выберите ваше устройство, перейдите в раздел Мониторинг здоровья > Постоянный мониторинг пульса и включите функцию Постоянный мониторинг пульса. Когда эта функция включена, часы измеряют ваш пульс в режиме реального времени.

Измерение пульса в состоянии покоя

Частота пульса в состоянии покоя — это частота пульса, измеренная в состоянии покоя, бодрствования и отдыха. Это важный показатель состояния здоровья сердца. Самое благоприятное время для измерения пульса в состоянии покоя — сразу после пробуждения утром.

Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите раздел Устройства, выберите ваше устройство, перейдите в раздел Мониторинг здоровья > Постоянный мониторинг пульса и включите функцию Постоянный мониторинг пульса. Устройство автоматически измерит ваш пульс в состоянии покоя.

- Если вы выключите функцию Постоянный мониторинг пульса после измерения пульса в состоянии покоя, в приложении Здоровье будут отображаться данные последнего измерения пульса в состоянии покоя.
 - Данные о частоте пульса в состоянии покоя на устройстве будут автоматически удалены в 00:00 (в 24-часовом формате) или в полночь в 12:00 (в 12-часовом формате).

Уведомление о превышении порогового значения пульса

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

Чтобы настроить верхнее пороговое значение пульса, выполните следующие действия:

Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Я** > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки, выберите опцию Порог пульса и установите верхнее пороговое значение пульса.

Уведомления о частоте пульса

Уведомление о повышенном значении пульса

Перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья** > **Постоянный мониторинг пульса**, включите переключатель функции **Постоянный мониторинг пульса** и включите функцию отправки уведомлений о повышенном значении пульса. Вы получите предупреждение, если значение вашего пульса в состоянии покоя остается выше установленного лимита более 10 минут.

Уведомление о пониженном значении пульса

Перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья** > **Постоянный мониторинг пульса**, включите переключатель функции **Постоянный мониторинг пульса** и включите функцию отправки уведомлений о пониженном значении пульса. Вы получите предупреждение, если значение вашего пульса в состоянии покоя остается ниже установленного лимита более 10 минут.

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.

При употреблении веществ, содержащих кофеин, никотин, алкоголь, или других психоактивных веществ результат измерения уровня стресса может быть неточным. На точность результатов измерения уровня стресса также может влиять наличие у пользователя болезней сердца или астмы, ранее выполненные тренировки или некорректное ношение часов.

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 **С**, 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 ^і 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**.

- Выберите опцию 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.

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.

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).

🥡 Данная функция не поддерживается при подключении часов к телефонам iPhone.

Приложения

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

Установка приложений

- **1** Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, а затем перейдите в раздел **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 часов к мобильному устройству (телефон). Если на часах отображается сообщение с просьбой установить приложение на телефон, это означает, что приложение может быть использовано только совместно с мобильным 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), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, а затем перейдите в раздел **AppGallery**.
- **2** Перейдите в раздел **Диспетчер**, чтобы посмотреть приложения, которые необходимо обновить, а также список установленных приложений.
- **3** Перейдите в раздел **Обновления** > **Обновить**, чтобы обновить приложения до последней версии.

Удаление приложений

- **1** Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, а затем перейдите в раздел **AppGallery**.
- **2** Перейдите в раздел **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.
- Если в приложении Huawei Health (Здоровье) вы выберете опцию Выключить службу AppGallery, а затем выберете опцию ВЫКЛЮЧИТЬ, служба AppGallery будет выключена. Если вы хотите снова использовать эту службу, перейдите в раздел AppGallery и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить процесс предоставления необходимых прав доступа и включить службу AppGallery.

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

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

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

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

Выполните следующие действия, чтобы настроить быстрый ответ:

- **1** Подключите ваше устройство к приложению Huawei Health (Здоровье), откройте 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 X рядом с ответом, чтобы удалить его.

Удаление непрочитанных сообщений

Выберите опцию **Очистить** или нажмите на значок **Ш** 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.

Просмотр списка вызовов на

Просмотр списка вызовов

Нажмите на верхнюю 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 часах.

Обратный вызов

Вы можете перезвонить абоненту, нажав на запись о вызове, когда ваши часы сопряжены с устройством (телефон).

Удаление списка вызовов

Проведите вниз к нижней части экрана и нажмите **Удалить**, 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**.

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.

i

Компас

Приложение Компас отображает направление, долготу и широту ваших часов, помогая ориентироваться в незнакомой обстановке, например когда вы находитесь на улице или путешествуете.

Нажмите **Компас** в списке приложений и следуйте инструкциям на экране, чтобы откалибровать часы. После завершения калибровки на экране часов отобразится компас.

Во время калибровки избегайте источников помех магнитного поля, таких как телефоны, планшеты и компьютеры. В противном случае это может повлиять на точность калибровки.

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).

Дополнительная информация

Регулировка и замена ремешка на часах

Регулировка длины ремешка

Металлический ремешок:

1 Чтобы снять ремешок, нажмите на рычаг (как указывает стрелка 1), а затем снимите секцию ремешка (как указывает стрелка 2).



2 Чтобы прикрепить ремешок к часам, нажмите на рычаг (как указывает стрелка 1), а затем прикрепите секцию ремешка (как указывает стрелка 2).



Керамический ремешок:

а Снятие ремешка: с помощью отвертки поверните против часовой стрелки и снимите винт, извлеките болт с другой стороны и снимите секцию ремешка.



b Чтобы прикрепить к часам ремешок, вставьте болт в отверстие с одной стороны, а винт — с другой, а затем с помощью отвертки поверните винт в направлении по часовой стрелке для установки секции ремешка.



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.



- Выполните следующие действия, чтобы снять и прикрепить к часам металлический ремешок.
 - Снятие ремешка:
 - Часы с одним пазом для крепления ремешка:



• Часы с двумя пазами для крепления ремешка:



- Прикрепление ремешка:
 - 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.
- Кожаный ремешок не является водостойким. Избегайте попадания на ремешок влаги и вытирайте с него пот и другие жидкости.

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

 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 постоянного отображения (AOD) и настроить отображение основного циферблата или циферблата-заставки при поднятии запястья.

Настройка функции постоянного отображения (AOD)

- **1** Откройте список приложений, перейдите в раздел **Настройки** > **Циферблат** и включите функцию постоянного отображения (AOD).
- **2** Выберите режим отображения в соответствии с вашими потребностями, например отображение циферблата-заставки при поднятии запястья.

3 Перейдите в раздел **Стиль заставки** > **Стиль по умолчанию** и выберите нужный вам стиль. Стиль будет отображаться при поднятии запястья, если основной циферблат не оснащен встроенным циферблатом-заставкой.

Управление циферблатами

В магазине циферблатов представлена большая коллекция различных циферблатов. Чтобы загружать и удалять циферблаты, обновите ПО ваших часов и приложение Здоровье до последней версии.

Изменение циферблата на часах

- 1 Нажмите и удерживайте циферблат или перейдите в раздел Настройки > Циферблат и рабочий экран > Циферблаты.
- 2 Проведите влево или вправо, чтобы выбрать циферблат.
 - 😥 Для некоторых циферблатов доступны дополнительные настройки. Вы можете

нажать на значок 🔯 под циферблатом, чтобы настроить отображаемый контент.

Установка и изменение циферблата с помощью телефона

- **1** Откройте приложение Здоровье, перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, а затем перейдите в раздел **Циферблаты > Еще**.
- 2 Выберите циферблат.
 - **а** Если циферблат не установлен, выберите опцию **Установить**. После выполнения установки стиль циферблата умных часов автоматически изменится.
 - **b** Если циферблат установлен, выберите опцию **Установить по умолчанию**, чтобы использовать выбранный циферблат.
 - Возврат средств за приобретенные циферблаты невозможен. Если не удается найти приобретенные циферблаты в магазине циферблатов, обратитесь на номер горячей линии по обслуживанию клиентов.

Удаление циферблатов

- **1** Откройте приложение Здоровье, перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, а затем перейдите в раздел **Циферблаты > Еще**.
- 2 Выберите установленный циферблат и нажмите на значок 🔟 , чтобы удалить его.
 - 🕖 Циферблаты-заставки из Галереи и видеоциферблаты удалить невозможно.
 - После удаления циферблата из магазина циферблатов его не нужно приобретать повторно. Необходимо только повторно установить его.

Настройка избранных контактов

- 1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел Устройства, выберите имя вашего устройства и нажмите Избранные контакты.
- **2** На экране **Избранные контакты**:
 - Нажмите ДОБАВИТЬ, чтобы отобразить список контактов вашего мобильного устройства (телефон/планшет) и выбрать контакты, которые вы хотите добавить.
 - Нажмите Упорядочить, чтобы отсортировать добавленные контакты.
 - Нажмите Удалить, чтобы удалить добавленные контакты.
- **3** Нажмите на избранный контакт в разделе **Избранные контакты** в списке приложений на ваших часах, чтобы позвонить по номеру этого контакта.

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 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

- 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.

Обновление ПО

Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, а затем выберите опцию **Обновление ПО**. Ваше устройство (телефон) автоматически проверит наличие доступных обновлений. Следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить обновление.

- После включения функции Автообновление устройства по Wi-Fi или Автозагрузка пакетов обновления по Wi-Fi устройство будет получать пакеты обновлений с телефона и отправлять вам уведомление об обновлении. 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.

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.