

# **HONOR Watch 4**

## **Руководство пользователя**

**HONOR**

# Содержание

## Начало работы

Основные сведения о вашем устройстве	1
Правильное ношение устройства	1
Включение, выключение и перезагрузка устройства	2
Жесты	2
Подключение к телефону	4
Знакомство с кнопкой	5
Зарядка устройства	6

## Спорт

Начало тренировки	8
Настройка списка тренировок	9
Прыжки на скакалке	10
Тренировочные курсы	10
Упражнения основаны на анимированных инструкциях	10
Бег с виртуальным компаньоном	11
Сжигание жира с голосовыми подсказками	11
Просмотр записей тренировки	12
Просмотр записей ежедневных активностей	12
Точный обратный маршрут	13
Просмотр маршрута тренировки	13

## Здоровье

Измерение пульса	15
Отслеживание качества сна	16
Прогнозирование менструального цикла	17
Измерение SpO2	18
Измерение спортивного возраста	19
Проверка уровня стресса	20
Изучите указания по выполнению дыхательных упражнений с использованием часов	21
Напоминание о движении	21

## Ассистент

Совершение вызова	22
Ответ на вызов	22
Проигрывание композиции	23
Удаленная съемка	24
Просмотр прогноза погоды	24
Установка будильника	25
Компас	26

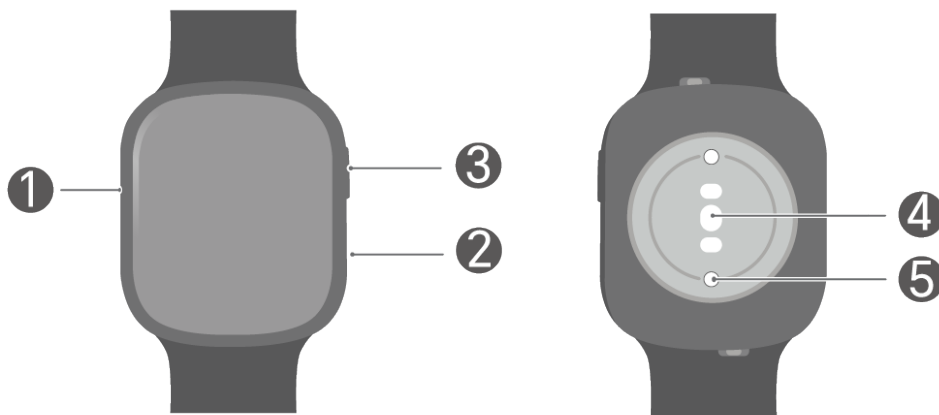
Фонарик	26
Поиск телефона при помощи часы	26
Поиск вашего устройства с помощью телефона	27

## **Больше руководств**

Замена ремешка	28
Настройка времени и языка	30
Сопряжение устройства с наушниками Bluetooth	30
Изменение стиля циферблата	30
Настройка функции «Заставка» (AOD)	31
Настройка отображения и яркости экрана	32
Настройка громкости звука	32
Настройка силы вибрации	33
Включение режима «Не беспокоить»	33
Блокировка и разблокировка экрана	33
Просмотр данных устройства	34
Обновление версии	35
Очистка и обслуживание	35

# Начало работы

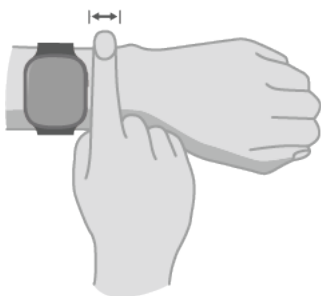
## Основные сведения о вашем устройстве




Номер	Описание
1	Микрофон
2	Динамик
3	Кнопка
4	Пульсометр
5	Порт для зарядки

## Правильное ношение устройства

Прежде чем надеть часы, убедитесь, что задняя сторона часов чистая и сухая. Отрегулируйте ремешок так, чтобы часы было закреплено на запястье плотно, но удобно. Не приклеивайте к задней стороне устройства пленку или другое покрытие. Оно может заблокировать датчики, что приведет к неточным или ошибочным записям мониторинга жизненных показателей, таким как пульс, уровни кислорода в крови и паттерны сна.



-  Ваше часы произведено из профессиональных, безопасных для здоровья материалов, которые прошли кожно-аллергические пробы. Вы можете быть уверены в безопасности устройства. Если вдруг во время ношения устройства вы почувствуете дискомфорт, прекратите использование и проконсультируйтесь с врачом.
- Для получения наилучших результатов мониторинга носите часы прямо над запястной костью. Убедитесь, что между часами и запястным суставом может влезть хотя бы один палец. То есть прилегание часов должно быть не слишком плотным, но и не слишком свободным. Прилегание должно быть более плотным во время физической активности, чтобы часы не болтались.

## Включение, выключение и перезагрузка устройства

### Включение

- Чтобы включить устройство, нажмите и удерживайте кнопку.
- Автоматическое включение при подключении к сети.

### Выключение

- Нажмите и удерживайте кнопку, а затем выберите **Выключить** на экране перезагрузки/выключения.
- Нажмите кнопку и выберите **Настройки > Система > Выключить**.
- Автоматическое выключение после уведомления с вибрацией об сверхнизком уровне заряда батареи.

### Перезагрузка

- Нажмите и удерживайте кнопку, а затем выберите **Перезагрузить** на экране перезагрузки/выключения.
- Нажмите кнопку и выберите **Настройки > Система > Перезагрузить**.

### Принудительная перезагрузка

Нажмите и удерживайте кнопку, пока часы не перезагрузятся.

## Жесты

Вы можете нажать или удерживать нажатие на экране и провести вверх/вниз или вправо/влево.

Жесты	Описание	Функция
-------	----------	---------

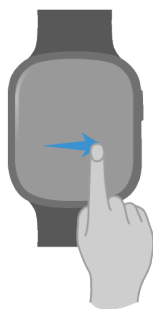
Нажмите Выбор и подтверждение.



Нажатие и удерживание ие Изменение циферблата (нажатие на экран циферблата и удерживание).



Проведение вправо · Просмотр карты устройства (проведение вправо на экране циферблата).  
· Возврат на предыдущий экран.

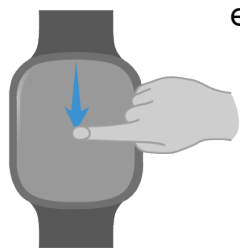


Проведение влево · Просмотр карты устройства (проведение влево на экране циферблата).



Проведение вверх · Просмотр уведомлений (проведение вверх на экране циферблата).  
· Просмотр других функций и информации.






- Проведение вниз
- Просмотр меню быстрого доступа (проведение вниз на экране циферблата).
  - Просмотр других функций и информации.

## Подключение к телефону


### Для пользователей Android.

- 1 Установите приложение «HONOR Health». Чтобы загрузить и установить последнюю версию приложения «HONOR Health», отсканируйте QR-код.




- 2 Запустите «HONOR Health», нажмите **Я > Вход в Аккаунт HONOR** и войдите в приложение, используя свой Аккаунт HONOR и пароль.
- 3 Включите часы и установите язык.
- 4 Поднесите часы близко к телефону, Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите **Устройство > Добавить устройство**. Телефон автоматически начнет искать доступные устройства. Нажмите на устройство, которое нужно подключить, и следуйте экранным инструкциям по сопряжению.
- 5 Когда на устройстве появится запрос на сопряжение, сначала нажмите  на экране, чтобы принять, а затем подтвердите сопряжение на телефоне, чтобы завершить процесс сопряжения.



- Если при поиске доступных устройств нужное часы не появилось в списке, нажмите  > **Сканировать**, а затем отсканируйте QR-код на своем устройстве и следуйте указаниям по сопряжению.
- После того как сопряжение будет выполнено, на устройстве появится сообщение об успешном сопряжении, а затем информация о функциях устройства. Если сопряжение не будет выполнено, на устройстве появится сообщение об ошибке сопряжения, а затем будет выполнен возврат на начальный экран, который будет отображаться после включения.

## Для пользователей iOS.

- 1 Установите приложение «HONOR Health». Чтобы загрузить и установить последнюю версию приложения «HONOR Health», отсканируйте QR-код.
- 2 Запустите «HONOR Health», нажмите **Я > Вход в Аккаунт HONOR** и войдите в приложение, используя свой Аккаунт HONOR и пароль.
- 3 Включите часы и установите язык.
- 4 Поднесите часы близко к телефону, Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите **Устройство > Добавить устройство**. Выберите часы, которое нужно подключить, и следуйте экранным инструкциям по сопряжению.
- 5 Для некоторых продуктов необходимо установить сопряжение с телефоном по Bluetooth. Следуйте экранным подсказкам в меню настроек Bluetooth, чтобы установить подключение. Когда запрос на сопряжение появится на носимом устройстве, на экране нажмите , а затем подтвердите сопряжение на телефоне, чтобы закончить установку.


## Знакомство с кнопкой

### Функция кнопки

Действие	Функция
Нажатие кнопки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Включение экрана, когда он выключен.</li> <li>• Переход на экран списка приложений (если вы на экране циферблата).</li> <li>• Возврат на экран циферблата (если вы не на экране циферблата).</li> </ul>
Нажатие и удержание кнопки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Включение часов, если они выключены.</li> <li>• Переход на экране перезагрузки/выключения (нажмите и удерживайте кнопку в течение трех секунд, если часы включены).</li> </ul>

# Зарядка устройства

## Зарядка

- 1 Соедините зарядную станцию, кабель для зарядки и адаптер питания между собой (в некоторых устройствах кабель для зарядки не отсоединяется от зарядной станции), а затем подключите адаптер к электрической розетке.
  - 2 Поместите часы на зарядную станцию и следите, чтобы часы задней стороной прилегал к зарядной станции, пока на экране не отобразится индикатор зарядки.
-  • Используйте адаптер HONOR, USB-порт компьютера или адаптер питания, соответствующий действующим национальным или региональным нормам, а также международным и региональным стандартам безопасности. Другие адаптеры и переносные источники питания (банки питания) могут не соответствовать действующим стандартам безопасности и поэтому приводить к таким проблемам, как низкая скорость зарядки, неполная зарядка и нагрев. Используйте такие адаптеры и переносные источники питания с осторожностью.
  - Прежде чем приступать к зарядке, убедитесь, что порт для зарядки и поверхность зарядной станции чистые и сухие. Это позволит избежать короткого замыкания и других рисков. Не заряжайте и не используйте изделие в месте, где хранятся легковоспламеняющиеся и взрывоопасные материалы. При использовании зарядной станции следите за тем, чтобы на USB-порте зарядной станции не было следов влаги или других посторонних веществ. Во время зарядки держите устройство вдали от жидкостей и легковоспламеняющегося текстиля. Во время зарядки запрещается прикасаться частями тела к контактам электродов зарядной станции, чтобы избежать нежелательных рисков, связанных с безопасностью.
  - После того как зарядка будет завершена, индикатор зарядки покажет 100% и зарядка автоматически прекратится; если уровень заряда батареи станет ниже 100% и зарядное устройство при этом не будет отключено, зарядка автоматически возобновится.
  - Поскольку зарядная станция содержит магниты, она притягивает металлические и другие посторонние предметы. Прежде чем использовать зарядную станцию, убедитесь в отсутствии металлических и других посторонних предметов. Поскольку зарядная станция содержит магнитные материалы, запрещено оставлять ее в контакте с высокотемпературными объектами на длительное время. Это может привести к размагничиванию зарядной станции и другим проблемам.

## Просмотр сведений об оставшемся заряде батареи

Способ 1: проведите по циферблату вниз и посмотрите сведения об оставшемся заряде батареи в раскрывающемся списке.




Способ 2: Во время зарядки посмотрите сведения об оставшемся заряде батареи на странице инструкций по зарядке.

Способ 3: посмотрите сведения об оставшемся заряде батареи на соответствующем циферблате.

Способ 4: посмотрите сведения об оставшемся заряде батареи в приложении «HONOR Health» на странице сведений об устройстве.

## Начало тренировки

### Начните тренировку на устройстве часы

- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Тренировки**.
- 2 Выберите режим тренировки или курс. Вы также можете выбрать **Настроить**, чтобы добавить и выбрать другую тренировку.
  -  Нажмите  в режиме тренировки, чтобы установить цель и напоминание (доступно в определенных режимах тренировки).
- 3 Нажмите на значок «Начать», чтобы приступить к тренировке. Для уличной тренировки, дождитесь определения GPS-координат.
- 4 Во время тренировки вы можете выполнять следующие операции:
  - Проводите влево и вправо, чтобы переключаться на настройки, данные тренировок и экран музыки.
  - На экране настроек вы можете приостанавливать, возобновлять и завершать тренировку, а также корректировать громкость звука аудиоинструкций.
  - На экране данных тренировки вы можете просматривать данные, проводя по экрану вверх и вниз.
  - Нажмите и удерживайте экран данных тренировки, а затем нажмите на тип данных тренировки на экране настройки в реальном времени. (Внимание! Некоторые данные нельзя настраивать и изменять.)
- 5 Чтобы завершить тренировку, проведите влево или вправо по экрану настроек, а затем нажмите .


### Просмотр данных тренировки

В списке приложений на вашем часы перейдите **Записи** для просмотра информации о записи тренировки. Содержание подробной записи зависит от режима тренировки.

### Автоматическое обнаружение статуса тренировки и начало тренировки

Устройство часы может автоматически распознавать статус тренировки и напоминать вам начать тренировку на устройстве часы.

- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Настройки тренировки** и включите **Автоопределение активности**.
- 2 Если устройство часы обнаружит, что вы тренируетесь, но не выбрали режим тренировки, оно предложит вам, начать тренировку. Вы можете проигнорировать напоминание или нажать на него, чтобы начать тренировку.

-  На данный момент автоматически можно обнаруживать следующие режимы тренировки: Ходьба, ходьба на улице, бег на беговой дорожке, бег на улице, эллипс и гребной тренажер. Смотрите экран вашего устройства часы.
- Устройство часы будет автоматически обнаруживать и напоминать вам о начале тренировки при соответствии условий осанки, длительности (около 10 минут для ходьбы и 3 минуты для других тренировок) и напряженности.

### Начало тренировки в HONOR Health

Чтобы начать пробежку или другой режим тренировки в приложении «HONOR Health», вам нужно взять с собой и телефон, и часы, а также убедиться, что телефон и часы правильно подключены.

- 1 Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите **Тренировка**, выберите нужный режим тренировки и нажмите на значок «Начать».
- 2 После того как тренировка начнется, часы будут отображать пульс, скорость, длительность и другие данные.

### Просмотр данных тренировки в HONOR Health

Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите **Тренировка**, выберите нужный режим тренировки и нажмите на собранные данные, чтобы посмотреть подробную информацию о тренировке.


## Настройка списка тренировок

Вы можете добавить в список нужную вам тренировку.


### Добавление тренировки

В списке приложений на вашем часы перейдите **Тренировки**, проведите вверх, нажмите **Настроить** > **Добавить** и добавьте тренировку в список тренировок приложения.






### Удаление тренировки

В списке приложений на вашем часы перейдите **Тренировки**, нажмите на  выбранной тренировки, чтобы перейти к экрану настроек. Затем нажмите **Удалить**.

### Сортировка тренировок

В списке приложений на вашем часы перейдите **Тренировки** > **Настроить** и нажмите  тренировки, чтобы изменить порядок. Вы можете переместить обычные тренировки в список тренировок приложения.

## Прыжки на скакалке

- 1 В списке приложений на вашем часе перейдите **Тренировки**.
- 2 Нажмите **Прыжки на скакалке**, чтобы открыть экран подготовки. Вы можете нажать  или  для выбора режима **Свободный** или **Оценка**.
  -  Если прыжков на скакалке нет в списке тренировок, нажмите **Настроить**, чтобы добавить их.
- 3 Нажмите значок старта для начала прыжков на скакалке.
- 4 Во время прыжков на скакалке вы можете выполнять следующие операции:
  - Проводите влево и вправо, чтобы переключаться на настройки, данные тренировок и экран музыки.
  - На экране настроек вы можете приостанавливать, возобновлять и завершать тренировку, а также корректировать громкость звука инструкций во время тренировки.
  - На экране данных тренировки вы можете просматривать данные, проводя по экрану вверх и вниз.
- 5 Чтобы завершить тренировку, проведите влево или вправо по экрану настроек, а затем нажмите .
  -  В режиме оценки тренировка автоматически завершается после одной минуты упражнений.

## Тренировочные курсы


В устройство часы встроены курсы бега на начальном, среднем и продвинутом уровне, а также голосовые инструкции в реальном времени от виртуальных тренеров. Вы можете легко начать и улучшить тренировки с помощью научной аудиотренировки.

- 1 В списке приложений на вашем часе перейдите **Тренировки > Курсы бега**.
- 2 Выберите курс бега и начните тренировку вместе с аудиоинструкциями вашего часа.

## Упражнения основаны на анимированных инструкциях



В устройство часы встроены тренировки и анимированные инструкции от виртуального тренера. Вы можете легко привести себя в форму с помощью научной тренировки и подробных аудиоинструкций в различных курсах.

- 1 В списке приложений на вашем часе перейдите **Тренировки > Тренировки**.

- 2 Выберите тренировку и начните ее вместе с анимированными и аудиоинструкциями устройства часы.
-  Обновите HONOR Health и устройство часы до последней версии, чтобы использовать эту функцию.


## Бег с виртуальным компаньоном

Включите функцию «Бег с AI», чтобы вывести свои пробежки на новый уровень. Этот виртуальный партнер будет отслеживать вашу пробежку, показывая разницу между текущей скоростью и целевым темпом. Теперь вы не будете бежать слишком быстро или слишком медленно — у вас будет постоянный ритм бега, подобранный специально под вас.

- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Тренировки**.
- 2 Нажмите  в правой части раздела **Бег на улице**, чтобы включить функцию **Бег с AI** и задать параметр **Целевой темп**.
- 3 Вернитесь в список приложений, выберите **Бег на улице** для доступа к экрану бега и приступайте к пробежке.
- 4 Во время бега проводите по экрану влево и вправо, чтобы переключаться между настройками, данными тренировки и другими экранами. Проводите вверх и вниз, чтобы отображать больше данных.
-  Виртуальный партнер визуально показывает разницу между вашим текущим и целевым темпом.

## Сжигание жира с голосовыми подсказками

Ваше часы — это умный фитнес-тренер, который поможет вам эффективнее достигать поставленных целей по сжиганию жира. Отслеживая изменения в доле жира и соотношение углерода и воды во время уличных тренировок, устройство визуализирует ваш прогресс сжигания жира и предлагает полезные голосовые подсказки по поддержанию оптимальной зоны сжигания жира.

- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Тренировки**.
- 2 Нажмите  в правой части раздела **Бег на улице**, чтобы включить **Быстрое сжигание жира**.
- 3 Вернитесь в список приложений, выберите **Бег на улице** для доступа к экрану бега и приступайте к пробежке.
- 4 Следуйте голосовым подсказкам, чтобы оставаться в пределах зоны пульса для сжигания жира. Проведите по экрану, чтобы переключать виды и просматривать данные о сжигании жира в режиме реального времени.
- 5 Завершив тренировку, вы можете посмотреть статистику сжигания жира и оценить свои успехи.


 Для оптимальной работы обновите часы до последней версии.

## Просмотр записей тренировки

Ваши часы регистрирует и сохраняет информацию о ваших тренировках, чтобы вы могли отслеживать свой прогресс в различных видах спорта. Эти профессиональные данные служат средством мотивации, которое поможет вам достичь поставленных спортивных целей.

### Просмотр на устройстве

В списке приложений на вашем часе перейдите **Записи**, чтобы изучить подробные статистические данные тренировок. Для каждого вида спорта задан свой большой набор метрик.

 Ваши часы могут сохранить до 10 последних записей в разделе **Записи**. При появлении новых записей сверх этого лимита самые старые записи будут перезаписаны. Вы не можете самостоятельно удалить отдельные записи. Чтобы удалить все записи тренировок, выполните сброс до заводских настроек. Но будьте осторожны, при этом будут также удалены другие настройки и данные на вашем устройстве. Используйте ее с осторожностью.

### Просмотр в приложении

Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите **Здоровье**, нажмите **Еще**, чтобы выбрать запись тренировки, для которой вы хотите посмотреть более подробную информацию.



## Просмотр записей ежедневных активностей


Устройство часы будет записывать вашу ежедневную активность для вашей информации.

### Просмотр на устройстве часы

В списке приложений на вашем часе перейдите **Активность** и проведите, чтобы посмотреть шаги, время активности, сожженные калории, активные часы и расстояние.

Три кольца в разделе «Записи об активностях» означают следующее:

-  **Шаги:** Отображает количество шагов, пройденных за день, цель по умолчанию — 10 000 шагов, ее можно изменить в HONOR Health.
-  **Время активности (в минутах):** Отображает время, проведенное в состоянии средней-высокой нагрузки за день. Цель по умолчанию — 30 минут. Этот параметр зависит от частоты шагов и пульса.

3.  **Активные расход калории:** Устройство часы автоматически отслеживает вашу активность и записывает количество сожженных калорий. Цель можно изменить в HONOR Health.




### Просмотр в приложении

Если устройство часы подключено к HONOR Health, вы можете просматривать подробные записи шагов и прочего на экране здоровья в HONOR Health.

## Точный обратный маршрут


Устройство часы поддерживает записи маршрутов. После начала тренировки или достижения цели вы можете включить **Обратный маршрут** для возвращения к пункту на маршруте или включить **По прямой** для возвращения к начальной точке.

- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Тренировки**.
- 2 Начните тренировку на улице (например ходьбу на улице, бег на улице и езду на велосипеде).
- 3 Проведите влево на экране тренировки и выберите **Обратный маршрут** или **По прямой** для возвращения на точку маршрута или начальную точку в соответствии с инструкциями маршрута.

-  • Обновите устройство часы до последней версии, чтобы использовать больше премиум-возможностей навигации.
- Вы можете нажать  или  на экране обратного маршрута, чтобы изменить масштаб на карте.
- Функция обратного маршрута доступна только во время тренировки на улице и станет недоступна после окончания тренировки.
- Информация о маршруте, предоставляемая функцией обратного маршрута, является ознакомительной и не стоит полагаться только на нее для возвращения. Вы также можете оценить условия на дороге.

## Просмотр маршрута тренировки

Устройство часы поддерживает независимые GPS-координаты. После отключения от телефона, устройство часы может продолжать записывать маршрут вашей тренировки, например бега на улице, ходьбы и езды на велосипеде. Если устройство часы повторно подключить к телефону, данные тренировки будут автоматически синхронизированы с HONOR Health, где вы сможете посмотреть подробные данные тренировки, такие как маршрут в **Записи занятий**.

 Пропуск калибровки GPS во время тренировки на улице может привести к ошибкам в данных маршрута. Мы рекомендуем начинать тренировку после того, как устройство часы выполнило калибровку GPS.

# Здоровье

## Измерение пульса

Пульс – это важный показатель вашего общего самочувствия. Устройство часы измеряет непрерывно на протяжении всего дня. Оно может выполнить однократное измерение или измерять пульс в покое. Если предельное значение будет превышено, вы получите уведомление.

### Измерение пульса на протяжении дня

- 1 Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите на экран сведений об устройстве.
- 2 Нажмите **Оповещение о здоровье > Постоянное измерение сердечного ритма** и включите **Постоянное измерение сердечного ритма** (этот параметр включен по умолчанию).
- 3 Выберите подходящий способ непрерывного измерения пульса устройством часы.

### Однократное измерение пульса

- 1 Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите на экран сведений об устройстве.
- 2 Нажмите **Оповещение о здоровье > Постоянное измерение сердечного ритма** и выключите **Постоянное измерение сердечного ритма**.
- 3 В списке приложений на вашем часы перейдите **Пульс**, чтобы однократно измерить ваш пульс.

### Измерение пульса в режиме реального времени во время тренировки

После того как вы приступите к тренировке, устройство часы начнет автоматически измерять и отслеживать ваш пульс в режиме реального времени.

- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Тренировки**.
- 2 Выберите режим тренировки или курс.
- 3 Нажмите на значок начала. Устройство часы начнет измерять ваш пульс в режиме реального времени во время тренировки.

### Измерение пульса в покое

Пульс в покое – это количество ударов сердца в минуту, измеряемое, когда вы бодрствуете, неподвижны и спокойны. Это важный показатель здоровья вашего сердца. Лучшее время для измерения – утром, когда вы проснулись и неподвижны. Идеальное значение составляет от 50 до 80 ударов в минуту.

- 1 Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите на экран сведений об устройстве.

**2** Нажмите **Оповещение о здоровье > Постоянное измерение сердечного ритма** и включите **Постоянное измерение сердечного ритма**. Устройство часы автоматически измерит ваш пульс в покое.

- i** • Если вы выключите **Постоянное измерение сердечного ритма**, получив данные пульса в покое, данные будут отображаться и сохраняться в «HONOR Здоровье».
- Если условия измерения пульса в покое не соблюдены, на устройстве часы вместо значения пульса в покое будет отображаться - -.
- Ваш пульс в покое может не отображаться или измеряться неточно, поскольку устройство часы не всегда измеряет его в наилучшее время.

### **Предупреждение о пороговом значении пульса в покое**

После того как **Уведомление о высоком пульсе** и **Уведомление о низком пульсе** будут заданы, устройство часы сообщит вам, если обнаружит, что ваш пульс находится за пределами допустимого диапазона более 10 минут, когда вы неактивны.

- 1** Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите на экран сведений об устройстве.
- 2** Нажмите **Оповещение о здоровье > Постоянное измерение сердечного ритма** и включите **Постоянное измерение сердечного ритма** (этот параметр включен по умолчанию).
- 3** Задайте **Уведомление о высоком пульсе** и **Уведомление о низком пульсе**. Сообщение будет появляться, если ваш пульс будет находиться за пределами допустимого диапазона более 10 минут.

### **Предупреждение о максимальном пульсе во время тренировки**

Если во время тренировки ваш пульс будет превышать пороговое значение в течение более чем одной минуты, устройство часы завибрирует.

Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите **Тренировка**, выберите режим тренировки и нажмите **⋮ > Настройки тренировки > Настройки пульса во время тренировки**. Задайте максимальный пульс и включите **Высокий пульс**.

## **Отслеживание качества сна**

Чтобы хорошо себя чувствовать, нужно высыпаться. Устройство часы отслеживает и записывает показатели вашего сна, основываясь на результатах наблюдения, и предоставлять вам обновления статуса вашего сна.

### **Регулярный сон**

Ложитесь спать, правильно надев устройство часы. Устройство часы автоматически распознает время вашего засыпания и пробуждения, а также фазы глубокого и поверхностного сна. Подключив устройство часы к «HONOR Health», вы сможете увидеть сведения о сне в этом приложении.

- i** Устройство часы обновляет данные отслеживания в 24:00 (00:00) каждый день. Статистика хранится на вашем устройстве часы. Чтобы она не была удалена, синхронизируйте устройство с «HONOR Health».

## Здоровый сон

Когда параметр **Здоровый сон** включен, устройство часы автоматически распознает время вашего засыпания и пробуждения, фазы глубокого, поверхностного и быстрого сна, а также фазу бодрствования. Он может точно анализировать качество сна и дыхания, а также предоставлять научные рекомендации по улучшению сна.

- 1 Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите на экран сведений об устройстве.
- 2 Выберите **Оповещение о здоровье** и включите **Здоровый сон**.

Вы также можете перейти в раздел **Здоровье > Сон > ⋮ > Здоровый сон** и включить **Здоровый сон**.

- i** • При включении параметра **Здоровый сон** увеличивается энергопотребление, поэтому перед сном рекомендуем убедиться, что уровень заряда батареи на устройстве часы не ниже 30%.
- Короткие периоды сна (менее трех часов) записываются как **Дневной сон**. Если вы спали менее 30 минут либо во время сна чрезмерно двигались или шевелили запястьем, ваше устройство часы, возможно, не обнаружит, что вы спали и покажет неточные данные.
- Если вы мало двигаетесь и лежите неподвижно после пробуждения, ваше устройство часы может не обнаружить, что вы проснулись. В таком случае вы можете нажатием активировать экран и выйти из спящего режима на устройстве часы.

## Просмотр данных сна

### Способ 1:

В списке приложений на вашем часы перейдите **Сон** и проведите вверх для просмотра **Сон** и **Дневной сон**.

### Способ 2:


Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите **Сон**, где можно увидеть статистические данные за день, неделю, месяц и год.

## Прогнозирование менструального цикла



Устройство часы может интеллектуально прогнозировать менструации и благоприятные для зачатия дни на основе ваших предыдущих менструаций. Они отображают связанные данные и уведомления, которые можно настроить следующим образом.

Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите **Менструальный цикл** карту и пройдите авторизацию. Если карта не отображается на рабочем экране, нажмите **Изменить карточки** и добавьте карту **Менструальный цикл** на рабочий экран.

## Настройка на устройстве часы


В списке приложений на вашем часы перейдите **Менструальный цикл** и нажмите  для выбора периода начала и окончания менструации. Затем ваши часы будут интеллектуально прогнозировать ваши менструации на основании вашего цикла.

## Настройка приложения

- 1 Откройте «HONOR Health» и установите на экране «Менструальный цикл» такие параметры, как «Последняя менструация», «Длительность менструации» и «Длительность цикла».
- 2 На экране сведений о календаре цикла вы можете выполнить следующие действия:
  - Нажмите  > **Напоминания на носимом устройстве** и включите функции (мы рекомендуем, чтобы вы **Все напоминания**).
  - Ваши часы могут записывать фактическое состояние вашего тела.
  -  • Если пользователь женского пола, список приложений на часах покажет «Менструальный цикл». Если пользователь мужского пола, то по умолчанию «Менструальный цикл» не будет показываться. Вы можете добавить карточку «Менструальный цикл» в приложении HONOR Health, после чего он будет отображаться на ваших часах чтобы записывать и видеть информацию о цикле вашего партнера.
  - Часы будут присылать вам напоминание в 8 утра за один день до ожидаемого начала цикла и в 8 утра каждый день цикла.

## Измерение SpO2

Уровень SpO2 – это ключевой индикатор здоровья человека. Измеряя SpO2, вы можете динамически отслеживать изменение SpO2 на протяжении дня и в режиме реального времени отображать информацию, чтобы контролировать свое самочувствие.

-  Чтобы измерения были точными, носите часы правильно: устройство должно располагаться на расстоянии хотя бы одного пальца от запястья и плотно прилегать к голой коже. Если вы носите устройство неправильно, то перед измерением скорректируйте положение устройства, следуя инструкциям на экране.

## Однократное измерение SpO2


- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **SpO2**.

- 2 Чтобы измерить текущий уровень SpO<sub>2</sub>, нажмите на кнопку **Измерить** и не двигайтесь.

## Непрерывное измерение SpO<sub>2</sub>

Устройство часы поддерживает непрерывное измерение SpO<sub>2</sub> и динамическое отслеживание изменения SpO<sub>2</sub>, чтобы вы могли следить за своим самочувствием в режиме реального времени.

- 1 Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите на экран сведений об устройстве.
- 2 Нажмите **Оповещение о здоровье > Непрерывное измерение уровня кислорода** и включите **Автоматически отслеживать уровень кислорода в крови**. Когда запястье будет неподвижно, устройство часы автоматически измерит и запишет ваш показатель SpO<sub>2</sub>.
- 3 Вы можете настроить **Уведомление о падении уровня кислорода в крови ниже предельного** так, чтобы устройство оповещало вас, если уровень SpO<sub>2</sub> в течение некоторого времени будет ниже порогового значения, когда вы бодрствуете.

 Тестовые результаты этого продукта приведены только для справки. Они не должны использоваться для постановки диагноза или назначения лечения. Если вы испытываете дискомфорт, обратитесь к врачу.

Эта функция недоступна в некоторых странах и регионах. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните на горячую линию HONOR своего региона.

## Измерение спортивного возраста

Ваше часы может автоматически определять ваш спортивный возраст на основе ваших показателей во время прогулки. С помощью этой функции вы сможете легко отслеживать изменения, происходящие в вашем теле.

- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Спорт. возраст**.
- 2 Нажмите **Измерить**, чтобы подтвердить свои персональные сведения.
  -  Если вы ранее уже измеряли свой спортивный возраст и хотите сделать это повторно, нажмите **Измерить снова**, чтобы запустить новую проверку.
- 3 После проверки персональных данных, начните тренировку, следуя указаниям на экране.
  -  Ваш спортивный возраст рассчитывается с помощью ваших персональных данных, поэтому очень важно, чтобы сведения в приложении «HONOR Health» были актуальными и точными. При необходимости обновите сведения в приложении.
  - Чтобы оценить ваш спортивный возраст, приложению потребуется непрерывно отслеживать вашу тренировку в течение 25 минут. Для получения наилучших результатов мы рекомендуем вам пробежаться по улице, поддерживая темп в пределах 8 минут на километр.

**4** По завершении тренировки часы автоматически вычислит ваш спортивный возраст.

 Для оптимальной работы обновите часы до последней версии.

## Проверка уровня стресса

Функция проверки уровня стресса сможет следить за показателями вашего стресса и сообщать вам, если нужно его снизить.

### Проверка уровня стресса


- Однократная проверка: Откройте «HONOR Здоровье», нажмите на карту **Давление** и выберите **Измерение уровня стресса**.
- Периодическая проверка: Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите на экран сведений об устройстве. Выберите **Оповещение о здоровье** и включите параметр **Определение давления**. Тогда ваш уровень стресса будет регулярно и автоматически проверяться, когда устройство часы надето правильно.

### Просмотр данных стресса на устройстве часы

В списке приложений на вашем часы перейдите **Стресс**, чтобы просмотреть записи проверки стресса за день, включая столбчатую диаграмму, уровень, соотношение и рекомендации.




### Просмотр данных в приложении

Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите **Давление**, чтобы посмотреть степень и уровень стресса, зафиксированную во время последней проверки. Нажмите, чтобы открыть страницу подробных сведений о стрессе и просмотреть кривые стресса по дням, неделям, месяцам и годам, а также предложения по его снижению.

-  • Тестовые результаты этого продукта приведены только для справки. Они не должны использоваться для постановки диагноза или назначения лечения. Если вы испытываете дискомфорт, обратитесь к врачу.
- Во время проверки уровня стресса устройство часы должно быть надето правильно, а вы не должны двигаться, это снизит точность результата.
- Кроме того, точность проверки может быть снижена, если вы принимали такие вещества, как кофеин, никотин, алкоголь или психотропные средства. Также точность может снижаться, если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями или астмой, только что закончили тренировку или надавили на запястье, на которое надето устройство часы.


## Изучите указания по выполнению дыхательных упражнений с использованием часов

Успокойте разум и сосредоточьтесь на себе с помощью дыхательных упражнений на устройстве.

- 1 В списке приложений на вашем часе перейдите **Дыхательные упражнения**.
  - 2 Нажмите  и , чтобы установить нужную длительность и ритм вдохов. Чтобы начать сеанс, нажмите на значок и следуйте инструкциям на экране. Завершив выполнение дыхательных упражнений, вы сможете узнать свой ритм до тренировки и длительность сеанса, а также оценить эффект тренировки.
-  Вы можете задать следующую длительность вдоха: 1 мин, 2 мин или 3 мин, а также установить ускоренный, средний или медленный ритм.

## Напоминание о движении

Не забывайте двигаться, если часто и подолгу сидите. Устройство часы будет отслеживать вашу активность и напоминать подвигаться, если вы оставались неактивны длительное время или слишком мало двигались, пока носили устройство.

- 1 Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите на экран сведений об устройстве.
  - 2 Нажмите **Оповещение о здоровье** и включите **Напоминание об активности**.
  - 3 Вы будете получать напоминания, если оставались неактивны или редко двигались в течение часа. Вы можете нажать **Вперед!** и выполнить тренировку.
-  Устройство часы будет отправлять напоминания о необходимости движения только в периоды с 8:00 до 12:00 и с 14:30 до 21:00. Если вы уснули или включили режим «Не беспокоить», устройство часы не будет вибрировать.

# Ассистент

## Совершение вызова

Если устройство часы и телефон подключены по Bluetooth, вы можете звонить на часы по номеру вашего телефона.

- В списке приложений на вашем часы перейдите **Телефон** и совершите вызов одним из следующих способов:
  - Нажмите **Вызовы**, чтобы открыть на устройстве часы журнал вызовов, и нажмите на нужную, чтобы совершить ответный вызов.
  - Нажмите **Клавиатура**, введите нужный номер и нажмите, чтобы совершить вызов.
  - Нажмите **Контакты**, чтобы выбрать контакт, которому нужно позвонить.

### Настройки исходящего вызова

Вы можете настроить следующие параметры для исходящего вызова:

- Отключение звука вызова: Нажмите на значок «Откл. звук».
- Введите цифры: Нажмите на значок «Еще» и выберите клавиатуру, чтобы ввести цифры.
- Переключение устройств во время вызова

Если устройство часы и телефон подключены по Bluetooth, вы можете с помощью телефона переключить устройство для текущего вызова. В правом нижнем углу экрана вызова на телефоне нажмите на значок Bluetooth и переключите вызов на телефон, часы или наушники.


### Синхронизация контактов с телефона

Если устройство подключено к телефону по Bluetooth, часы будет автоматически синхронизировать контакты с телефона.


В списке приложений на вашем часы перейдите **Телефон** > **Контакты** для просмотра ваших контактов.

## Ответ на вызов

Если вам звонят, устройство часы оповестит вас об этом и отобразит информацию о звонящем. Вы можете нажать для ответа или отклонения вызова.

**Ответ на вызов:** Нажмите  для ответа на вызов. Перед ответом на вызов вы можете нажать на кнопку для отключения звука мелодии вызова или остановить вибрацию устройства часы.



**Отклонить вызов:** Нажмите  для отклонения вызова.


-  Если вы включили режим «Не беспокоить» или спите, устройство часы получит уведомление о входящем вызове, но не будет вибрировать или активировать экран.

## Проигрывание композиции

Добавьте композицию на вашем телефона на устройство часы и слушайте ее даже если телефона с собой нет.

### Добавление композиции

- 1** Откройте приложение «HONOR Здоровье» и перейдите на экран сведений об устройстве.
- 2** Нажмите **Управление музыкой** > **Управление музыкой** >  и выберите нужную композицию.
- 3** Нажмите  в правом верхнем углу.



-  . Только телефоны на Android поддерживают эту функцию. Телефоны на iOS в данный момент ее не поддерживают.
  - Вы можете добавить зашифрованные файлы композиций, скачанные со сторонних музыкальных приложений на вашем телефоне на устройство часы.
  - Поддерживаемые музыкальные форматы: MP3, AAC, WAV и FLAC.

### Проигрывание композиции

- 1** В списке приложений на вашем часы перейдите **Музыка**.

- 2** Нажмите  и выберите **Часы**.


- 3** Нажмите  для проигрывания.

-  . На экране воспроизведения музыки вы можете переключать композиции, регулировать громкость и устанавливать режим проигрывания (по порядку, случайный, одиночный и зацикленный).
  - Нажмите  и выберите **Удалить песню**, **Наушники**, **Часы**, или **Телефон**.
  - Проведите вверх, чтобы просмотреть плейлист и нажмите, чтобы воспроизвести его. Если вы проведете влево или вправо по циферблату, чтобы войти в карточку проигрывания музыки, то не сможете просматривать плейлист.


### Проигрывание композиций на вашем телефоне

Устройство часы позволяет вам проигрывать, приостанавливать и переключать композиции на вашем телефоне и регулировать их громкость.

- 1** На экране сведений об устройстве в приложении «HONOR Здоровье», перейдите **Управление музыкой** и включите **Часы управляют музыкой на телефоне**.

**2** В списке приложений на вашем часы перейдите **Музыка**, нажмите , и выберите **Телефон**.


**3** Нажмите  для проигрывания композиции на вашем телефоне.


-  Для функции управления музыкой вашего телефона на устройстве часы, убедитесь, что часы и телефон подключены через Bluetooth и что HONOR Health работает в фоновом режиме.
- Устройство часы позволяет вам управлять сторонними приложениями на телефоне, например NetEase Cloud Music, Ximalaya и QQ Music. Функция зависит от конкретного стороннего приложения.

## Удаленная съемка

**1** Убедитесь, что часы правильно подключены к телефону через Bluetooth и приложение «HONOR Здоровье» выполняется в фоновом режиме.

**2** В списке приложений на вашем часы перейдите **Удаленная съемка**, чтобы, управляя телефоном, делать фото. Если камера телефона не включена, включите ее вручную.

**3** Нажмите , чтобы, управляя телефоном, делать фото. Нажмите **Таймер** в нижней части экрана, чтобы делать фото с замедлением (на 2 или 5 секунд) на телефон.

-  Из-за различий в моделях и версиях телефона список приложений ваших часы может не отображать функцию «Удаленная съемка» после подключения и сопряжения. Точную информацию о вашей модели смотрите в справке по программному обеспечению продукта.

Эта функция доступна только на телефонах HONOR с MagicOS 7.0 и более поздних версий. После подключения и сопряжения в списке приложений ваших часы будет отображаться **Удаленная съемка**.

## Просмотр прогноза погоды

Убедитесь, что часы подключено к вашему телефону по Bluetooth, телефон подключен к Интернету и на телефоне включена служба определения местоположения. Тогда ваше часы сможет отображать температуру, качество воздуха, прогноз погоды на неделю и другие погодные условия для текущего местоположения.

### Настройка push-уведомления с прогнозом погоды

На экране сведений об устройстве в приложении «HONOR Здоровье», перейдите **Погода** и включите параметр **Погода**. Затем укажите единицу измерения температуры, которую нужно отображать.

## Просмотр прогноза погоды

- Циферблат с прогнозом погоды


Чтобы узнать прогноз погоды, переключите часы на циферблат, который поддерживает отображение прогноза погоды. Информация, отображаемая на циферблате должна быть приоритетной.

- Приложение «Погода»

В списке приложений на вашем часы перейдите **Погода**, чтобы посмотреть прогноз погоды.


## Установка будильника

### Установка будильника на устройстве часы


- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Будильник** и нажмите .
- 2 Задайте время срабатывания и цикл повтора будильника, а затем нажмите **ОК**.  
Чтобы изменить время срабатывания или цикл повтора будильника либо удалить его, нажмите на этот будильник.




### Установка будильника в приложении

#### Умный будильник:

- 1 На экране сведений об устройстве в приложении «HONOR Здоровье», перейдите **Будильник на носимых устройствах > Умный будильник**. Настройте время срабатывания будильника, время, за которое он может начать вас будить, и цикл повтора.
- 2 Чтобы сохранить изменения, нажмите .
- 3 Чтобы синхронизировать настройки будильника с устройством часы, обновите главную страницу «HONOR Здоровья», потянув ее вниз.
- 4 Чтобы изменить время срабатывания, время, за которое он может начать вас будить, и цикл повтора, нажмите на этот будильник.

#### Будильник события:


- 1 На экране сведений об устройстве в приложении «HONOR Здоровье», перейдите **Будильник на носимых устройствах > Добавить**. Задайте время срабатывания, метку и цикл повтора будильника.
- 2 Чтобы сохранить изменения, нажмите .
- 3 Чтобы синхронизировать настройки будильника с устройством часы, обновите главную страницу «HONOR Здоровья», потянув ее вниз.
- 4 Чтобы изменить время срабатывания или цикл повтора будильника либо удалить его, нажмите на этот будильник.

-  По умолчанию настроен только один умный будильник. Удалить этот будильник или добавить еще один невозможно. Вы можете задать до пяти будильников событий.
- Когда на устройстве часы сработает будильник, нажмите  или проведите вправо, чтобы отложить его на 10 минут. Чтобы остановить будильник, нажмите . Если вы не будете выполнять никаких других действий, будильник остановится самостоятельно после трехкратного откладывания.


## Компас

Приложение компаса отображает направление вашего устройства, помогая вам ориентироваться в незнакомой местности, например если вы находитесь в путешествии.


В списке приложений на вашем часы перейдите **Компас** и следуйте экранным инструкциям, чтобы плавно и медленно поворачивать часы для калибровки. После калибровки вы можете использовать компас.


-  Во время калибровки избегайте помех от источников магнитного поля, таких как телефоны, планшеты и компьютеры, поскольку они могут снизить точность калибровки.

## Фонарик

В списке приложений на вашем часы перейдите **Фонарик**, ваш экран включится. Нажмите на экран, чтобы скорректировать яркость освещения. Чтобы выключить фонарик, снова нажмите на экран. Нажмите , чтобы снова включить фонарик. Чтобы выйти, проведите вправо.

## Поиск телефона при помощи часы

Проведите вниз по экрану циферблата, чтобы войти в меню быстрого доступа, и нажмите . В списке приложений на вашем часы перейдите **Поиск телефона**. На устройстве часы будет отображаться анимация поиска телефона. Если ваш телефон в пределах зоны покрытия Bluetooth, он зазвонит. Нажмите на часы или выйдите из приложения «Поиск телефона», чтобы остановить мелодию вызова.

-  Убедитесь, что часы и телефон правильно подключены, телефон включен и запущен HONOR Health.

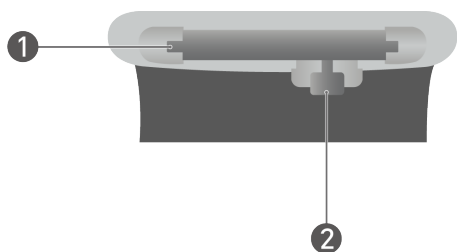
## Поиск вашего устройства с помощью телефона

Если ваше часы подключено к телефону через приложение «HONOR Health», вам будет легко найти часы.

На экране сведений об устройстве в приложении «HONOR Здоровье», перейдите **Поиск устройства** и найдите свое часы по звуку уведомления.

# Больше руководств

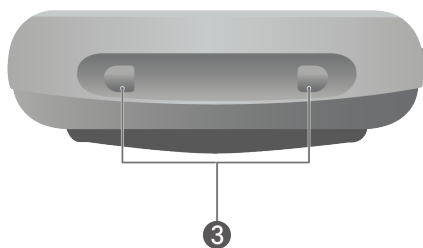
## Замена ремешка



1

2

3



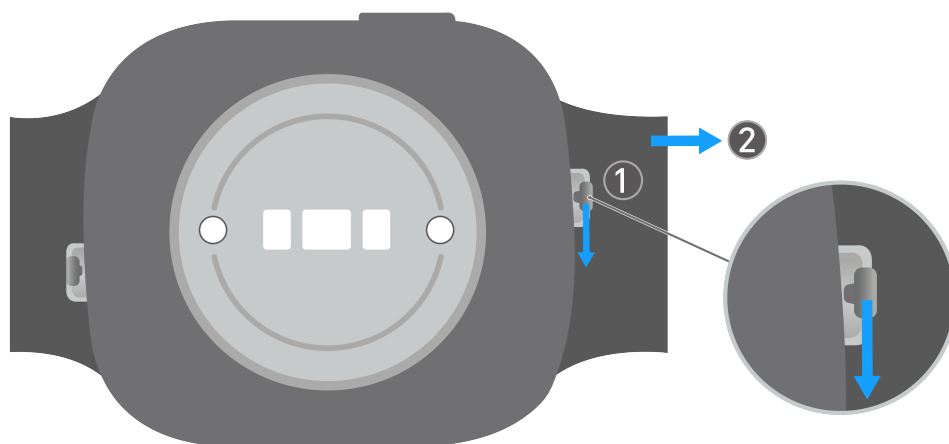
Зажим. Нажмите на рычаг зажима, чтобы открыть его.

Рычаг зажима.

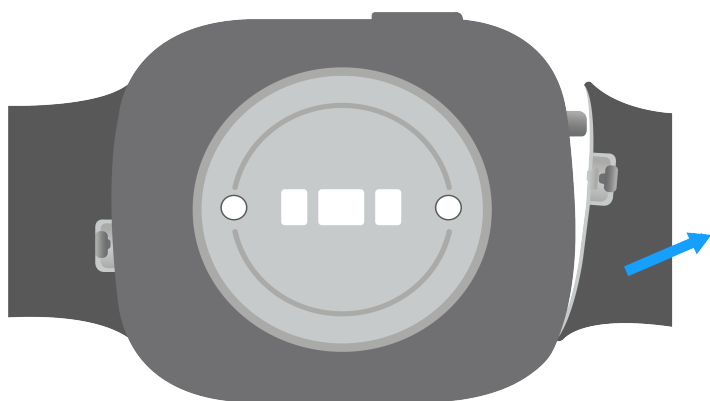
Язычки.

## Удаление ремешка

**1** Ремешок справа удален в качестве примера. Нажмите на рычаг зажима и потяните верхнюю часть ремешка, чтобы удалить его с циферблата.

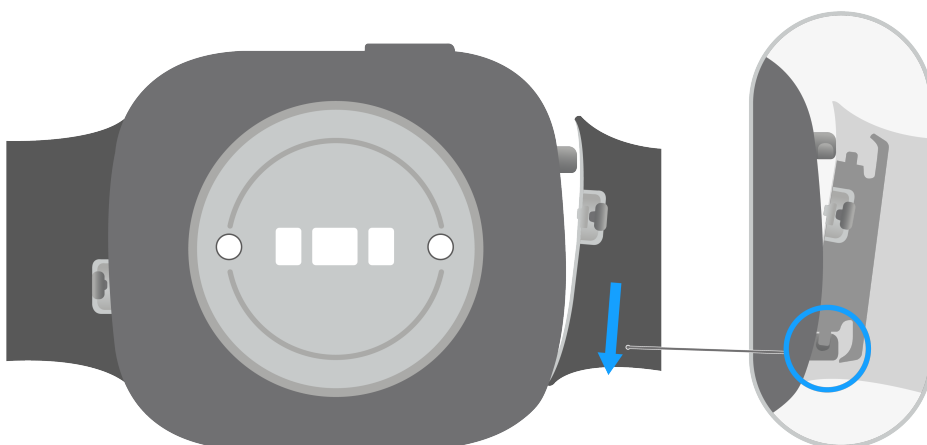


**2** Наклоните для удаления нижней части ремешка.

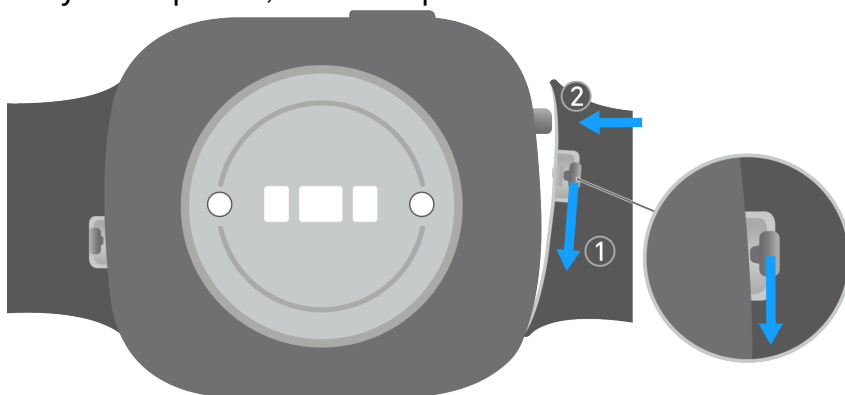


### Крепление ремешка

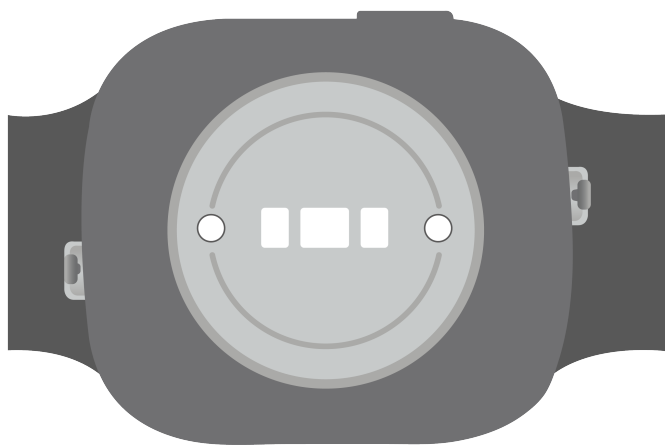
- 1 Вставьте нижнюю часть зажима в язычок справа от циферблата.



- 2 Нажмите на рычаг зажима, передвиньте ремешок поближе к циферблату и отпустите рычаг, чтобы верхняя часть зажима поместилась в язычок.



- 3 После крепления убедитесь, что ремешок и часы хорошо закреплены и не болтаются.



## Настройка времени и языка

Когда часы подключено к телефону, часы интеллектуально поддерживает с ним синхронизацию, поэтому вам не придется вручную корректировать настройки времени и языка.

Если вы измените язык, регион или время на своем телефоне, часы автоматически синхронизирует эти изменения.

## Сопряжение устройства с наушниками Bluetooth

- 1 Убедитесь, что наушники Bluetooth готовы к сопряжению.
- 2 В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Наушники**.
- 3 В списке результатов поиска выберите наушники Bluetooth, которые хотите сопрячь со своим носимым устройством, а затем следуйте экранным подсказкам, чтобы выполнить сопряжение.

## Изменение стиля циферблата




Устройство часы поддерживает несколько стилей циферблата, которые можно установить по вашему желанию.

 Чтобы воспользоваться функцией, обновите часы и HONOR Health до последних версий.



### Изменение стиля циферблата на часы

- Нажмите и удерживайте экран циферблата на устройстве часы, и проведите, чтобы выбрать стиль, который вам нравится.
- В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Циферблат и главный экран > Циферблат** и проведите, чтобы выбрать стиль, который вам нравится.

## Установка стиля циферблата в приложении


- 1 На экране сведений об устройстве в приложении «HONOR Здоровье», перейдите **Магазин циферблатов**.
  - 2 Выберите **Еще** и посмотрите стили циферблата, которые можно установить на часы.
  - 3 Выберите предпочитаемый стиль циферблата.
    - a Если циферблат не установлен, нажмите **Загрузить**. После успешной загрузки, стиль циферблата будет автоматически применен на устройстве часы.
    - b Если стиль циферблата установлен, выберите его и нажмите **Установить в качестве циферблата**, чтобы использовать его на устройстве часы.
  - 4 Вы можете выбрать **Я > Галерея** и добавить изображение с телефона в качестве стиля циферблата.
    - a Нажмите , чтобы показать изображение на циферблате (сделайте фото или выберите из галереи).
    - b Нажмите **Стиль**, чтобы установить стиль отображения времени.
    - c Нажмите **Геолокация**, чтобы настроить местоположение времени на циферблате.
-  • Вы можете настроить содержание определенных стилей циферблата. Для этого нажмите и проведите по экрану циферблата и нажмите на  циферблата, чтобы настроить его. Если пользовательское содержание циферблата отображено как - -, проверьте готово ли устройство часы к отслеживанию и включили ли вы соответствующую функцию в HONOR Health.
- Пользователи iOS не могут загрузить и установить платные стили циферблата.
  - Размер на экране сведений о стиле циферблата показывает трафик, а не объем памяти, требуемый для загрузки и установки файла стиля циферблата.

## Удаление циферблата

- 1 На экране сведений об устройстве в приложении «HONOR Здоровье», перейдите **Магазин циферблатов > Еще**.
- 2 Выберите **Я > Изменить** и нажмите  в верхнем правом углу циферблата, чтобы удалить его.
  -  • Чтобы воспользоваться функцией, обновите часы и HONOR Health до последних версий.

## Настройка функции «Заставка» (AOD)

AOD отображается, если устройство часы находится в режиме ожидания. По умолчанию эта функция выключена.

- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Циферблат и главный экран > Режим AOD**.
  - 2 Включите **Режим AOD**.
  - 3 Нажмите **Заставка AOD**, чтобы установить стиль режима AOD.
  - 4 Включите **Запланировано**, чтобы установить время начала и окончания режима AOD.
-  • Вы можете выбрать только заданный AOD, а не пользовательские на устройстве часы.
    - Если режим AOD включен, функция активации поднятием будет недоступна.
    - При включенной функции AOD может быстрее расходоваться заряд батареи.

## Настройка отображения и яркости экрана

### Настройка яркости экрана



- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Экран и яркость > Яркость**.
- 2 Выберите нужный уровень яркости и нажмите **ОК**, чтобы подтвердить выбор. Яркость экрана скорректируется до выбранного уровня (уровень 5 означает максимальную яркость, уровень 1 — минимальную).

### Управление выключением экрана

- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Экран и яркость > Сон**.
- 2 Выберите нужное время выключения экрана и нажмите **ОК**, чтобы подтвердить выбор. Экран вашего устройства автоматически выключится в выбранное время.

### Установка постоянного включения экрана

- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Экран и яркость > Экран включен**.
- 2 Выберите нужное время и нажмите **ОК**.

Чтобы активировать функцию «Экран включен», проведите вниз по экрану циферблата и нажмите . Теперь ваш экран будет оставаться включенным в течение указанного вами времени. Чтобы снова деактивировать функцию «Экран включен», нажмите .

## Настройка громкости звука

### Настройка громкости мелодии вызова

- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Звуки > Громкость**.

- 2 Нажмите  , чтобы уменьшить громкость. Нажмите  , чтобы увеличить громкость.


### Включение и выключение функции «Откл. звук»


- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Звуки**.
- 2 Включите или выключите параметр **Режим Без звука**.

## Настройка силы вибрации

- 1 В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Вибро > Уровень**.
- 2 Выберите силу вибрации. часы Выбранная сила вибрации отобразится автоматически. Нажмите **ОК**.

## Включение режима «Не беспокоить»

Проведите вниз по экрану циферблата, чтобы войти в меню быстрого доступа, и нажмите  или В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Не беспокоить**, чтобы включить режим «Не беспокоить».


-  Когда вы включите режим «Не беспокоить», устройство часы прекратит вибрировать при поступлении входящих вызовов и уведомлений, а «Активация поднятием устройства» будет выключена.

## Блокировка и разблокировка экрана

Вы можете установить пароль экрана блокировки. В этом случае экран устройства будет автоматически блокироваться после того, как вы снимете часы с запястья. Чтобы продолжить использовать часы, вам будет нужно ввести пароль экрана блокировки.

### Установка пароля блокировки экрана

В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > PIN-код > Включить PIN-код**. Укажите нужные настройки. Если вы снимете часы с запястья или не будете их носить, экран автоматически блокируется.

-  Храните пароль блокировки экрана в надежном месте. Если вы его забудете, выполните сброс часов до заводских настроек.

### Выключение пароля блокировки экрана

В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > PIN-код > Выключить PIN-код**. Когда потребуется, введите пароль.

## Изменение пароля блокировки экрана

В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > PIN-код > Изменить PIN-код**. Когда потребуется, введите старый и новый пароли.

- ❗ Если вы пять раз подряд неправильно введете пароль, экран автоматически заблокируется на 30 секунд. Попробуйте сменить пароль, когда экран разблокируется.

## Если вы забыли пароль экрана блокировки

Если вы забудете пароль экрана блокировки, вам потребуется сбросить часы до заводских настроек. Во время сброса до заводских настроек все настройки на устройстве будут удалены. Храните пароль в надежном месте.

- ❗ Если вы пять раз подряд неправильно введете пароль, на текущей странице появится кнопка **Сброс**. Нажмите **Сброс** и сбросьте часы до заводских настроек, следуя подсказкам на экране.

# Просмотр данных устройства

## Имя устройства

- В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Сведения**, чтобы посмотреть имя устройства.
- На экране сведений об устройстве в приложении «HONOR Здоровье», имена в настоящей момент сопряженного устройства — это имена для вашего устройства.

## MAC-адрес

В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Сведения**, чтобы посмотреть MAC-адрес часы.

## Серийный номер (SN)

В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Сведения**, чтобы узнать серийный номер устройства.

## Модель устройства

- В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Сведения**, чтобы посмотреть модель устройства.
- Чтобы узнать модель устройства, найдите лазерные символы «MODEL/型号» на обратной стороне часы.


## Номер версии

- В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Сведения**, чтобы посмотреть номер версии устройства.
- На экране сведений об устройстве в приложении «HONOR Здоровье», Нажмите **Обновление ПО**, чтобы посмотреть версию ПО устройства.

## Обновление версии

### Обновление через приложение

Выберите На экране сведений об устройстве в приложении «HONOR Здоровье», перейдите **Обновление ПО > Проверка обновлений**. Телефон проверит наличие обновлений версии для устройства. Если появится соответствующее указание, установите обновление.

-  . Выберите **Автоматически загружать обновления приложения по Wi-Fi** и включите переключатель. Если будет доступна новая версия, на устройстве появится соответствующее уведомление. При появлении уведомления установите новую версию.
- Чтобы избежать сбоев при обновлении, рекомендуем перед его началом убедиться, что уровень заряда батареи устройства выше 20 %.

### Обновление на устройстве

Выберите В списке приложений на вашем часы перейдите **Настройки > Система > Обновить > Проверить**, чтобы посмотреть последнюю версию устройства. При появлении уведомления установите новую версию.

## Очистка и обслуживание

Чтобы продлить срок службы носимого устройства, очень важно держать устройство и ремешок чистыми и сухими. Вы можете использовать мягкую ткань или тонкую бумажную салфетку, смоченную в спиртовом растворе, чтобы аккуратно протирать поверхность носимого устройства. Следуйте приведенным ниже указаниям по эффективной очистке и обслуживанию:

- Прежде чем начать очистку, отсоедините носимое устройство от источника питания.
- После окончания тренировки сразу вытрите пот с носимого устройства и ремешка.
- Не протирайте носимое устройство какими-либо жидкостями, кроме свежей воды, особенно при комнатной температуре. Не замачивайте устройство на длительное время.
- Никогда не используйте химические средства или очистители для очистки носимого устройства и его аксессуаров: это может вызвать коррозию или повредить их.
- После очистки умных часов насухо вытрите их сухой тканью или хлопчатой бумагой. Убедитесь, что внутри устройства не осталось следов воды. В противном случае, устройство может быть повреждено.
- Держите светлый ремешок на расстоянии от темной одежды, чтобы избежать окрашивания ремешка. Если на светлом ремешке появились пятна или масляные следы, аккуратно сотрите их, используя мягкую щетку, смоченную водой.

- Обязательно чистите ремешок сразу после интенсивных тренировок, чтобы предотвратить размножение бактерий из-за пота. Прежде чем снова использовать ремешок, высушите его в вентилируемом месте. Не надевайте мокрый ремешок.
- Регулярно очищайте зарядное основание и порт для зарядки на обратной стороне носимого устройства, используя ватную палочку, ткань или щетку, смоченную в спирте.