

Содержание

Начало работы

Внешний вид	1
Кнопки и управление касаниями	2
Умные жесты	4
Сопряжение с телефоном на базе EMUI	5
Сопряжение с iPhone	6
Сопряжение с телефоном на базе Android	6
Доступ в Интернет	7
Переключение режима работы батареи	9

Подключение eSIM-карты

Активация службы eSIM-карты	10
Совершение вызовов на часах	11
Изменение или перенос номера eSIM-карты	13

Дополнительные функции

Использование экрана Assistant-TODAY	14
Отправка и получение SMS-сообщений	15
Управление Bluetooth-наушниками при помощи часов HUAWEI	16
Настройка режимов	17
Переключение и удаление циферблатов	18
Настройка пользовательских карточек	19
Функция поиска телефона	20
Удаленная съемка	21
Управление сообщениями	21
Воспроизведение музыки на часах	23
Сопряжение с новым телефоном	24
Таймер	25

Мониторинг состояния здоровья

Показатели здоровья	26
Анализ пульсовой волны и аритмии	27
Эмоциональное состояние	28
Кольца активности	30
Приложение Будь в форме	31
Снятие ЭКГ	33
Измерение SpO2	35
Измерение пульса	35
Мониторинг сна	39
Отслеживание дыхания во сне	40

Диагностика артериальной жесткости	41
Календарь цикла	42
Клевер здоровья	43

Тренировки

Запуск тренировки	46
Персонализация планов беговых тренировок	47
Кроссовый бег	48
Функция Эскиз маршрута	49
Привязка телефона и часов для велотренировок	50
Гольф	50
Статистика техники игры	53
Данные счетной карточки	54
Данные свинга в гольфе	56
Сведения гольф-поля	56
Режим дайвинга	60
Использование офлайн-карт	60
Статус тренировки	61
Записи тренировок	62
Автоопределение статуса тренировки	63

Дополнительная информация

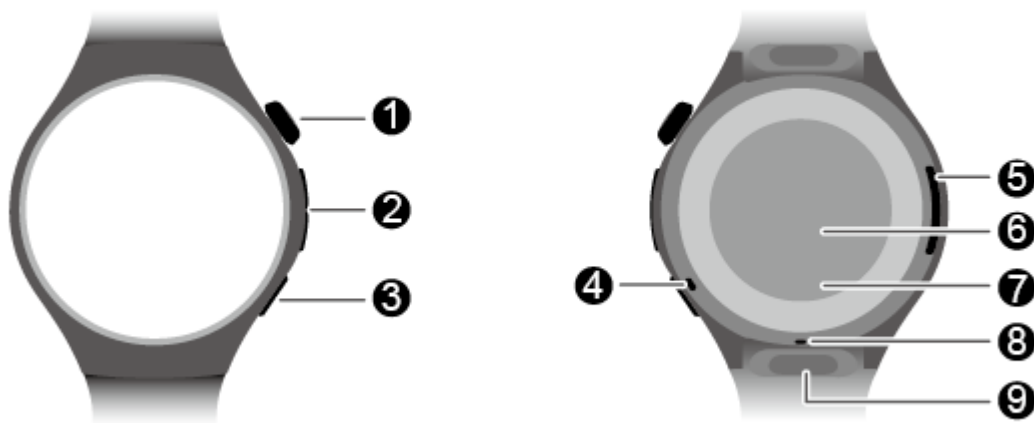
Управление приложениями	64
Зарядка	65
Циферблаты OneHop	66
Циферблаты из приложения Галерея и видеоциферблаты	67
Настройки PIN-кода	68
Функция обратного маршрута	69
Синхронизация маршрута тренировки	69
Звуки и вибрация	70
Специальные возможности	71
Обновление	71
Данные устройства	72

Начало работы


Внешний вид

Внешний вид устройства:

 Вышеприведенные изображения носят справочный характер.



Об этом устройстве:

№	Описание
1	Верхняя кнопка (поворотная)
2	Датчик HUAWEI X-TAP  Технология HUAWEI X-TAP предоставляет широкий набор инновационных функций мониторинга показателей здоровья, возможность интуитивного взаимодействия с устройством и поддержку таких опций, как анализ ЭКГ, измерение уровня SpO2 на кончике пальца и функция Показатели здоровья. Некоторые циферблаты также предоставляют опции использования датчика X-TAP.
3	Нижняя кнопка
4	Микрофон
5	Динамик
6	Пульсометр
7	Область зарядки
8	Отверстие барометра
9	Кнопка фиксации ремешка

Кнопки и управление касаниями


Часы оснащены цветным сенсорным экраном с поддержкой управления жестами касания, например поддерживаются проведение вверх, вниз, влево и вправо, нажатие, нажатие и удержание.

Датчик HUAWEI X-TAP

Операция	Функция
Нажатие	<ul style="list-style-type: none"> • На рабочем экране: нажимайте на датчик в течение трех секунд (когда часы надеты), чтобы запустить функцию Показатели здоровья. • На рабочем экране: регулировка визуальных эффектов и анимации в ответ на силу нажатия пальца после того, как вы нажали на экран. (Применимо только к некоторым циферблатам, например к циферблату Спокойный пейзаж).
Касание	Использование функций, связанных со здоровьем: анализ ЭКГ/определение жесткости артерий/измерение SpO2 на кончике пальца.

Верхняя кнопка

 Действия во время выполнения вызовов и тренировок могут отличаться.

Операция	Функция
Поворот	<ul style="list-style-type: none"> • В режиме списка или сетки: перемещение вверх или вниз по списку приложений. • В приложении: перемещение вверх или вниз по экрану. <p> Для переключения между режимами списка и сетки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В любом из этих режимов проводите вверх, пока вы не перейдете на последний экран списка приложений, затем нажмите на другой режим, чтобы переключиться на него. • Перейдите в раздел Настройки > Циферблат и рабочий экран > Рабочий экран и выберите опцию Сетка или Список.
Нажатие	<ul style="list-style-type: none"> • Когда экран выключен: включение экрана. • На рабочем экране: переход к списку приложений. • На любом экране: возврат на рабочий экран. • Выключение звука сигнала входящего Bluetooth-вызова.

Операция	Функция
Двойное нажатие	Когда экран включен: переход к экрану недавних задач для просмотра списка всех запущенных приложений. Например, во время тренировки дважды нажмите на верхнюю кнопку, чтобы посмотреть задачи, выполняемые в фоновом режиме. Затем вы можете нажать на карточку циферблата, чтобы вернуться на рабочий экран часов.
Нажатие и удержание	<ul style="list-style-type: none"> • Когда часы выключены: включение часов. • Когда часы включены: переход на экран перезагрузки или выключения. • Принудительная перезагрузка часов при удержании кнопки в течение минимум 12 секунд.

Нижняя кнопка

Операция	Функция
Нажатие	Быстрый доступ к выбранным функциям. Чтобы настроить такие функции: <ol style="list-style-type: none"> 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах и выберите Настройки > Кнопка > Одно нажатие в приложении. 2 Выберите приложения, которые будут открываться при нажатии этой кнопки. После завершения настройки функции кнопки вернитесь на рабочий экран и нажмите на нижнюю кнопку, чтобы открыть выбранные функции.

Быстрый доступ

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

Управление экраном


Операция	Функция
Касание	Выбор и подтверждение выбора.
Нажатие и удержание	<ul style="list-style-type: none"> • На рабочем экране: открытие экрана редактирования циферблатов. • Карточка функции: открытие экрана управления карточками.
Проведение вверх	На рабочем экране: отображение уведомлений.

Операция	Функция
Проведение вниз	На рабочем экране: отображение меню значков быстрого доступа и строки состояния. <ul style="list-style-type: none"> • Вы можете включить Поиск телефона и настроить Фокус внимания в меню быстрого доступа. • Вы можете посмотреть оставшийся уровень заряда батареи и статус Bluetooth-подключения в строке состояния.
Проведение влево	На рабочем экране: доступ к персональным карточкам функций.
Проведение вправо	На рабочем экране: переход к экрану Assistant-TODAY. В приложении (кроме главного экрана приложения): возврат к предыдущему экрану.

Умные жесты

Вы можете управлять часами и осуществлять навигацию по ним с помощью умных жестов, которые выполняются рукой, на которой они надеты. При этом не нужно касаться экрана. Например, умные жесты можно использовать, чтобы ответить на входящий вызов или отклонить его, а также чтобы отложить или выключить будильник.



- Значок жестов () вверху экрана указывает на то, что текущая операция поддерживает Умные жесты.
- Для оптимального распознавания жестов наденьте часы над запястной костью и убедитесь, что задняя панель часов плотно соприкасается с вашей кожей.
- Распознавание жестов может не срабатывать или срабатывать некорректно, когда вы занимаетесь бегом, ездой на велосипеде или высокоинтенсивной тренировкой. На успешность работы этой функции также влияют такие факторы, как способ ношения устройства, температура и влажность окружающей среды.

Умные жесты

Заранее изучите работу функции Умные жесты, следуя руководству на экране, во избежание выполнения некорректных операций.

1 На устройстве откройте список приложений, выберите **Настройки > Жесты пальцами** и следуйте инструкциям на экране.

- **Сжатие.** Для подтверждения действия быстро сожмите большой и указательный пальцы.
- **Проведение.** Для навигации дважды проведите большим пальцем по боковой части указательного пальца к его подушечке.

- 2** Изучив жесты, включите функцию **Определение умных жестов** и используйте их для интуитивного управления часами.
Вы можете выключить функцию **Определение умных жестов**, если она не подходит вам.

Принятие и отклонение входящего вызова

Сожмите пальцы, чтобы ответить на входящий вызов. Сожмите их снова, чтобы завершить разговор. Чтобы отклонить входящий вызов, проведите для переключения на кнопку отклонения вызова, затем сожмите пальцы для подтверждения операции.

Пауза и выключение будильника

Сожмите пальцы, чтобы отложить будильник. Чтобы выключить будильник, проведите для переключения на кнопку выключения, затем сожмите пальцы для подтверждения операции.




Управление воспроизведением аудио

Когда открыта карточка воспроизведения аудио, сожмите пальцы, чтобы воспроизвести аудио или приостановить его. Проведите для переключения на кнопку следующей или предыдущей композиции, затем сожмите пальцы для подтверждения операции.

Управление удаленной съемкой





На экране функции Удаленная съемка сожмите пальцы, чтобы сделать фото.

Сопряжение с телефоном на базе EMUI


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




- 6** После появления на экране носимого устройства запроса на сопряжение нажмите ✓ и следуйте инструкциям на экране телефона, чтобы выполнить сопряжение.

Сопряжение с iPhone

- 1** Установите приложение **HUAWEI Health** (Здоровье) ()
 Если на вашем телефоне установлено данное приложение, обновите его до последней версии.
 Если вы еще не установили данное приложение, перейдите в **App Store**, выполните поиск по запросу «**HUAWEI Health**», загрузите и установите приложение.
 Приложение доступно только для ОС iOS 13.0 и выше.
- 2** Перейдите в приложение **HUAWEI Health** (Здоровье) > **Я** > **Войти в аккаунт HUAWEI**. Если у вас нет аккаунта HUAWEI, зарегистрируйте его, а затем выполните вход в него.
 Рекомендуется использовать аккаунт взрослого, чтобы обеспечить успешное сопряжение носимого устройства и телефона и подключение между ними.
- 3** Включите носимое устройство, выберите язык и начните сопряжение.
- 4** Поместите носимое устройство рядом с телефоном. В приложении **HUAWEI Health** (Здоровье) нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и нажмите **Добавить устройство**. В результатах поиска найдите ваше носимое устройство и нажмите **Подключить**. Вы также можете нажать **Сканировать**, чтобы выполнить сопряжение, отсканировав QR-код, отображаемый на экране носимого устройства.
- 5** Когда на носимом устройстве отобразится запрос на сопряжение, нажмите ✓. Когда в приложении **HUAWEI Health** (Здоровье) отобразится всплывающее окно с уведомлением о Bluetooth-сопряжении, нажмите **Сопрячь**. Появится другое сообщение с просьбой предоставить право отображения уведомлений телефона на носимом устройстве. Нажмите **Разрешить** и следуйте инструкциям на экране.
- 6** Подождите несколько секунд, пока на экране приложения **HUAWEI Health** (Здоровье) не появится уведомление о том, что сопряжение успешно выполнено. Если происходит сбой сопряжения, выберите **Настройки** > **Bluetooth** на телефоне, подключитесь к нужному устройству и повторите попытку сопряжения.
- 7** Убедитесь, что приложение **HUAWEI Health** (Здоровье) работает в фоновом режиме (не проводите по нему вверх, чтобы закрыть его), чтобы обеспечить более стабильное подключение вашего устройства к приложению **HUAWEI Health** (Здоровье). Это поможет улучшить работу функции отправки push-уведомлений о новых сообщениях и входящих вызовах с вашего телефона.

Сопряжение с телефоном на базе Android


- 1** Установите приложение **Huawei Health** (Здоровье) ()
 Если вы уже установили приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите в раздел **Я** > **Проверка обновлений** и обновите его до последней версии.

- 2 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Я** > **Войти в аккаунт HUAWEI**. Если у вас нет аккаунта HUAWEI, зарегистрируйте его, а затем выполните вход в него.
 -  Рекомендуется использовать аккаунт взрослого, чтобы обеспечить успешное сопряжение носимого устройства и телефона и подключение между ними.
- 3 Включите носимое устройство, выберите язык и начните сопряжение.
- 4 Поместите носимое устройство рядом с телефоном. В приложении **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и нажмите **Добавить устройство**. В результатах поиска найдите ваше носимое устройство и нажмите **Подключить**. Вы также можете нажать **Сканировать**, чтобы выполнить сопряжение, отсканировав QR-код, отображаемый на экране носимого устройства.
- 5 После появления на экране носимого устройства запроса на сопряжение нажмите  и следуйте инструкциям на экране телефона, чтобы выполнить сопряжение.
- 6 Выберите **Настройки** и настройте параметры защиты соединения с часами или браслетом, чтобы обеспечить более стабильное соединение между вашим устройством и приложением **Huawei Health** (Здоровье). Это поможет улучшить работу функции отправки push-уведомлений о новых сообщениях и входящих вызовах с вашего телефона.

Доступ в Интернет

Часы могут получить доступ в Интернет с помощью подключения к сети Wi-Fi, с помощью подключения к телефону или с помощью мобильной сети eSIM-карты, если служба eSIM включена. Часы будут автоматически переключаться между сетями в зависимости от фактических условий для обеспечения оптимального качества сигнала.

Приоритет сетевого подключения:

- 1 Когда часы подключены к телефону по Bluetooth, они будут использовать текущую сеть телефона (мобильную сеть передачи данных или Wi-Fi) для экономии заряда батареи.
 -  Часы не могут подключаться к сети iPhone по Bluetooth.
 - если вы хотите использовать сеть на часах с помощью eSIM-карты при подключении к телефону по Bluetooth, перейдите в **Настройки** > **Мобильная сеть** > **Автовыключение сети** на часах и выключите переключатель для опции **Когда подключены к телефону**.
- 2 Если происходит сбой или разрыв Bluetooth-соединения, часы будут использовать подключенную сеть Wi-Fi.
- 3 Если Bluetooth-соединение между часами и телефоном отключается и сеть Wi-Fi недоступна, часы будут использовать собственную мобильную сеть eSIM-карты (если применимо).

Доступ в Интернет по Bluetooth

Если часы подключены к телефону при помощи приложения **Huawei Health** (Здоровье) и приложение работает в фоновом режиме, по умолчанию часы будут использовать текущую сеть телефона (мобильную сеть передачи данных или сеть Wi-Fi).

Доступ в Интернет по сети Wi-Fi

 Эта функция поддерживается только при работе часов в стандартном режиме.

Когда ваши часы подключены к Интернету по сети Wi-Fi, вы можете использовать приложения, которым требуется доступ в Интернет, прямо на ваших часах, даже если вашего телефона нет рядом.

- 1 Нажмите верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, перейдите в раздел **Настройки > Wi-Fi** и включите переключатель Wi-Fi. Часы автоматически выполнят поиск сети Wi-Fi, к которой можно подключиться.
- 2 Нажмите сеть Wi-Fi, к которой хотите подключиться, введите пароль и нажмите **Подключить**.

Игнорирование подключенной сети Wi-Fi

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в раздел **Настройки > Wi-Fi**.
- 2 Выберите подключенную сеть Wi-Fi и нажмите **Удалить**.

Доступ к Интернету с помощью eSIM-карты

 Чтобы использовать эту функцию, сначала активируйте услугу eSIM-карты.

Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, а затем перейдите в **Настройки > Мобильная сеть > Мобильный Интернет** и включите переключатель опции **Мобильный Интернет**.

Режим полета

Перед полетом включайте **Режим полета**, чтобы выключить на часах Bluetooth, сеть Wi-Fi и мобильную сеть.

Вы можете включить или выключить **Режим полета** одним из указанных ниже способов.

- Проведите вниз от верхней части рабочего экрана, чтобы открыть меню значков быстрого доступа, и нажмите на значок **Режим полета**, чтобы включить или выключить его.
- Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, выберите **Настройки > Мобильная сеть** и включите или выключите **Режим полета**.

Переключение режима работы батареи


У часов два режима работы батареи: Обычный и Экономный. В Обычном режиме часы предоставляют полный набор функций. В Экономном режиме время работы батареи продлевается, но некоторые функции, например мобильный трафик и видеоциферблаты, становятся недоступны.

Включение Экономного режима

Когда часы в Обычном режиме, проведите вниз от верхней части циферблата, чтобы открыть **Панель управления**, и нажмите **Экономный режим**, чтобы перейти из Обычного в Экономный режим.

Включение Обычного режима

Когда часы в Экономном режиме, проведите вниз от верхней части циферблата, чтобы открыть **Панель управления**, и нажмите **Обычный режим**, чтобы перейти из Экономного в Обычный режим.

-  • Когда уровень заряда батареи становится ниже 15%, устройство автоматически включает Экономный режим. Устройство автоматически переходит в Обычный режим, когда уровень заряда повышается до 15% или выше.

Подключение eSIM-карты

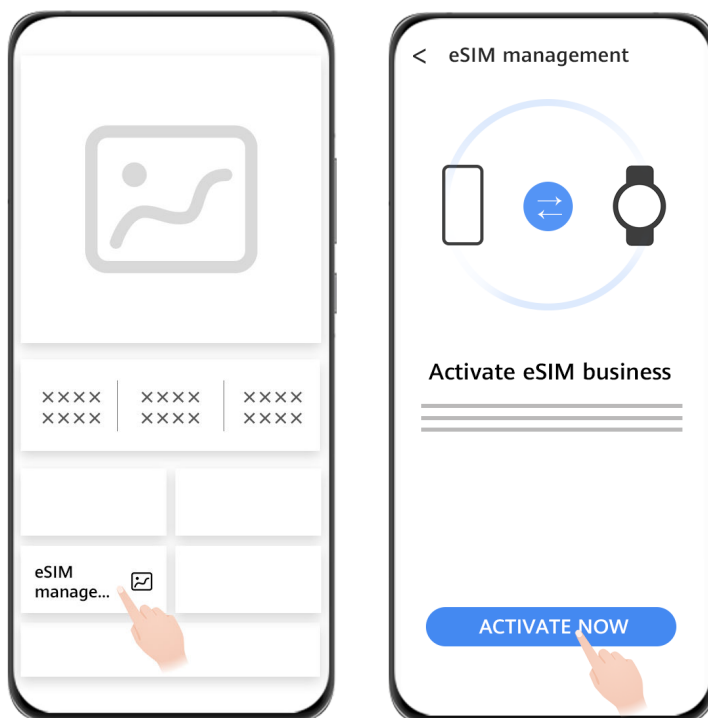
Активация службы eSIM-карты

Требования


- Для активации услуги единого номера eSIM-карты ваша SIM-карта должна быть выбрана в качестве основной карты по умолчанию.
- Часы должны быть подключены к телефону по Bluetooth, на телефоне должен быть доступ в Интернет.
- Уровень заряда батареи должен быть выше 20%.
- Если вы используете iPhone, сначала подключите часы к Интернету.

Активация

- 1 Подключите ваши часы к телефону через приложение Huawei Health (Здоровье).
- 2 Откройте экран сведений об устройстве и выберите раздел **Управление eSIM-картами** > **Один номер, два устройства** > **Активировать** или **Управление eSIM-картами** > **Отдельный номер** > **Активировать**, выберите SIM-карту или оператора и нажмите **Продолжить**.




- 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы активировать услуги с помощью сканирования QR-кода вашего оператора. При необходимости введите код, предоставленный оператором.
- 4 Услуги eSIM-карты будут автоматически активированы после первой загрузки и настройки данных вашего eSIM-аккаунта на часах.


-  Не выполняйте на часах никаких действий, пока не завершится активация eSIM-карты.

Совершение вызовов на часах

Ваши часы поддерживают Bluetooth-вызовы и вызовы с использованием услуги отдельного номера eSIM-карты в различных сценариях.

-  Поддержка переадресации вызовов с помощью eSIM-карты (услуга одного номера) зависит от вашего региона. Свяжитесь со службой поддержки своего мобильного оператора, чтобы получить дополнительную информацию.

Ответ на вызов и завершение вызова на часах

-  Чтобы использовать службу eSIM на часах, вам необходимо надеть их и выключить соответствующую функцию. Для этого перейдите в **Настройки > Батарея**, проведите вверх по экрану и перейдите к опции **Энергосбережение > Автовключение сети**.
- При использовании службы eSIM на часах такие функции, как блокировка мошеннических звонков и черный список, не поддерживаются. Когда служба eSIM не используется на часах, настройки блокировки на телефоне автоматически синхронизируются с часами.

Ответ на вызов: при поступлении входящего вызова на часы поступает уведомление и на их экране отображается информация о вызывающем абоненте. Нажмите на значок



, чтобы ответить на вызов.

Завершение вызова: нажмите на значок , чтобы завершить вызов.

Возврат на экран вызова:

Если вы не находитесь на экране вызова, нажмите на значок телефона в верхней части рабочего экрана часов, чтобы вернуться на экран вызова.



Совершение вызова на часах

Выполните вызов, следуя одному из приведенных ниже способов.

- Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, выберите приложение **Телефон** и используйте любой из следующих способов, чтобы совершить вызов.
 - Откройте раздел **Списки вызовов** и нажмите на запись о вызове, чтобы перезвонить абоненту.
 - Нажмите на опцию **Клавиатура**, введите номер, на который хотите позвонить, и нажмите на значок вызова, чтобы совершить вызов.
 - Откройте **Контакты**, а затем выберите контакт, чтобы совершить вызов.

- i • Когда включена услуга отдельного номера и часы подключены к телефону по Bluetooth, вызовы могут совершаться при помощи eSIM-карты на часах или SIM-карты телефона, если часы подключены к сети eSIM-карты, или только при помощи SIM-карты телефона, если часы не подключены к сети eSIM-карты. Когда часы отключены от вашего телефона, будет использоваться служба eSIM-карты часов.
- **При использовании отдельного номера eSIM:**
 Когда часы подключены к телефону по Bluetooth, вызовы могут совершаться при помощи eSIM-карты на часах или SIM-карты телефона, если включена услуга отдельного номера, или только при помощи SIM-карты телефона, если услуга не включена. Когда часы отключены от вашего телефона, будет использоваться служба eSIM-карты часов.
- **При использовании одного номера eSIM:**
 После активации службы eSIM-карты, когда часы подключены к iPhone по Bluetooth, вы можете совершать или принимать вызовы и на основе Bluetooth-подключения, и использования услуг eSIM. Когда часы подключены к телефону любого другого бренда по Bluetooth, вы можете совершать или принимать вызовы только по Bluetooth, а чтобы совершать или принимать вызовы при помощи eSIM-карты, необходимо отключить часы от телефона.

Настройка параметров во время вызова

- Настраивайте громкость вызова, вращая верхнюю кнопку. Отключайте звук вызова, нажимая на значок выключения звука ().
- Введите цифры, нажав на значок дополнительной информации () , а затем используя клавиатуру.


Просмотр или удаление списка вызовов

- Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, затем перейдите в приложение **Телефон** > **Списки вызовов** для просмотра списка вызовов (включая входящие, исходящие и пропущенные вызовы).
- Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, перейдите в приложение **Телефон** > **Списки вызовов**, проведите влево по экрану, а затем нажмите на значок Удалить, чтобы удалить запись списка вызовов. Обратите внимание, что удаление нескольких записей из списка вызов за один раз невозможно. При использовании услуги отдельного номера eSIM-карты для вызовов на часах в списке на телефоне не будет записей о вызовах, выполненных или принятых на часах.

Переключение вызовов между телефоном и часами

Когда часы подключены к вашему телефону по Bluetooth, во время вызова вы можете переключиться между двумя устройствами.

На экране вызова вашего телефона нажмите на значок Bluetooth в правом нижнем углу и переключите аудио на ваш телефон, часы или наушники.

-  Вызовы, выполняемые через eSIM-карту, не могут быть переключены между телефоном и часами.

Изменение или перенос номера eSIM-карты

Чтобы изменить номер eSIM-карты на часах или перенести его на новые часы, вам необходимо сначала деактивировать активированную услугу eSIM-карты, сбросить настройки eSIM-карты, а затем повторно активировать ее.

- 1** Чтобы деактивировать активированный номер eSIM-карты, свяжитесь с вашим оператором. В противном случае плата за услугу будет продолжать взиматься, и номер будет невозможно активировать повторно.
- 2** Повторно активируйте услугу eSIM-карты для нового телефона или часов.

Дополнительные функции

Использование экрана Assistant·TODAY

Функция Assistant·TODAY обеспечивает более быстрый и удобный доступ к различным функциям и службам, таким как отображение информации о прогнозе погоды, управление воспроизведением музыки и добавление карточек.

Включение и выключение приложения Assistant·TODAY

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

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

Быстрый доступ к приложениям

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

Управление воспроизведением аудио

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

Управление Assistant·TODAY

Добавление карточки

- 1 Проведите вправо по экрану часов, чтобы открыть приложение Assistant·TODAY.
- 2 Проведите вверх по экрану, чтобы добраться до последней карточки, и нажмите на опцию **Изменить** внизу экрана для перехода на экран управления Assistant·TODAY.
- 3 В списке карточек нажмите **Добавить карточку**, чтобы добавить карточку на отображаемый экран.

Добавление динамической карточки

- 1 Проведите вправо по экрану часов, чтобы открыть приложение Assistant·TODAY.
- 2 Проведите вверх по экрану, чтобы добраться до последней карточки, и нажмите на опцию **Изменить** внизу экрана для перехода на экран управления Assistant·TODAY.
- 3 В списке динамических карточек нажмите на опцию **Управление**. На экране динамических карточек включите функцию отображения.
- 4 На экране динамического отображения вы также можете включить опцию **Динамические карточки** для динамического отображения информации с карточек.

Закрепление или удаление карточек


- 1 Проведите вправо по экрану часов, чтобы открыть приложение Assistant·TODAY.
- 2 Нажмите и удерживайте карточку на экране Assistant TODAY, чтобы закрепить, открепить или удалить ее.
Вы также можете провести вверх по экрану, чтобы добраться до последней карточки, и нажать на опцию **Изменить** внизу экрана для перехода на экран управления Assistant·TODAY. Затем вы можете закрепить, открепить или удалить карточку.

Включение и выключение экрана Assistant·TODAY

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в **Настройки > Циферблат и рабочий экран > Assistant·TODAY**.
- 2 Включите или выключите функцию **Assistant·TODAY**. Экран Assistant·TODAY включен по умолчанию. После выключения функции экран Assistant·TODAY не будет отображаться при проведении вправо по рабочему экрану часов.


Отправка и получение SMS-сообщений

Вы можете отправлять и получать SMS-сообщения на часах, когда включена услуга отдельного номера eSIM-карты.

-  • Услуга единого номера eSIM-карты не поддерживает независимую отправку и получение SMS-сообщений.
 - Перед использованием этой функции обновите часы до последней версии.
 - Услуга единого номера eSIM-карты не поддерживает MMS-сообщения, переадресацию SMS-сообщений, групповые SMS-сообщения или перехват SMS-сообщений от номеров из черного списка.

Просмотр SMS-сообщений

При поступлении SMS-сообщения на независимый номер на часах нажмите на приложение **Сообщения** в списке приложений, что посмотреть содержимое неп прочитанных сообщений и количество SMS-сообщений.

-  Проведите вверх по экрану сведений о сообщении, чтобы позвонить контакту или посмотреть сведения о контакте.


Отправка SMS-сообщений

Написание SMS-сообщения:

В списке приложений выберите приложение **Сообщения** и нажмите на значок +, затем выберите получателя, напишите само сообщение и нажмите **Отправить**.

Ответ на SMS-сообщение:

Нажмите на цепочку SMS-сообщений в списке сообщений или перейдите на экран сведений уведомлений, чтобы ответить одним из перечисленных ниже способов:

- Нажмите на значок  в нижней части экрана, выберите метод ввода, чтобы ввести текст или выбрать смайлы.

- Проведите вверх по экрану и выберите быстрый ответ.

Удаление SMS-сообщений

Удаление одного SMS-сообщения:

Нажмите на цепочку SMS-сообщений в списке сообщений, нажмите и удерживайте одно сообщение, а затем нажмите **Удалить**.

Удаление всех SMS-сообщений от одного контакта:

Найдите цепочку SMS-сообщений, которую вы хотите удалить, проведите влево по экрану и нажмите на значок **Удалить**.

Удаление SMS-сообщений от нескольких контактов или удаление всех SMS-сообщений:

Выберите несколько или все цепочки SMS-сообщений в списке и нажмите **Удалить**.


Управление Bluetooth-наушниками при помощи часов HUAWEI

После подключения часов к Bluetooth-наушникам вы можете использовать Bluetooth-наушники для ответа на вызовы или прослушивания музыки.

Сопряжение часов с Bluetooth-наушниками

- 1 Включите режим сопряжения на Bluetooth-наушниках.
- 2 В списке приложений на часах выберите **Настройки** > **Bluetooth**. Часы автоматически выполнят поиск доступных для подключения Bluetooth-устройств.
- 3 Выберите имя Bluetooth-наушников, с которыми хотите выполнить сопряжение, из списка найденных устройств и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить сопряжение.


Управление Bluetooth-наушниками при помощи часов

- 1 Когда к часам подключены Bluetooth-наушники, вы можете провести вправо по рабочему экрану часов, чтобы открыть экран Assistant·TODAY.
- 2 На экране отобразится карточка наушников, на которой будет показан уровень заряда батареи, вы сможете регулировать уровень громкости и переключать режимы шумоподавления.
 -  Функции, которые отображаются на карточке, зависят от того, какие функции поддерживают наушники.

Использование Bluetooth-наушников для ответа на вызовы, поступающие на часы

Наденьте Bluetooth-наушники.

Когда на часах включена служба eSIM-карты и они подключены к Bluetooth-наушникам, звук будет воспроизводиться через Bluetooth-наушники, когда вы будете совершать исходящий вызов или отвечать на входящий вызов.

-  Если телефон можно подключить к двум устройствам одновременно, подключите его к часам и к Bluetooth-наушникам. При поступлении входящего вызова вы можете принять вызов или отклонить его с помощью телефона или часов. Источник вывода звука зависит от устройства, на котором вы выполняете вызов.
 - Если вы совершаете вызов или отвечаете на вызов на телефоне, звук будет воспроизводиться в Bluetooth-наушниках.
 - Если вы отвечаете на вызов на часах, звук будет воспроизводиться через динамики часов.

Настройка режимов


Вы можете быстро включить или выключить режим Не беспокоить или режим Сон на панели управления на ваших часах.

Режим Не беспокоить

Включение:

После включения режима Не беспокоить часы не будут воспроизводить звуковой сигнал или вибрировать при получении входящих вызовов или уведомлений (кроме сигналов функции **Будильник**).

- 1** Проведите вниз от верхнего края циферблата для доступа на экран **Панель управления**, нажмите **Фокус внимания** и выберите **Не беспокоить**.
- 2** Когда настройка завершена, **Панель управления** отображается с пометкой режима **Не беспокоить**.

Чтобы выключить режим Не беспокоить, выберите **Панель управления** и нажмите . Нажмите и удерживайте, чтобы изменить режим или настроить другие параметры.

Включение по расписанию:


- 1** Вы можете открыть экран настроек режима **Не беспокоить** одним из следующих способов.
 - Проведите вниз от верхнего края циферблата для доступа на экран **Панель управления**, перейдите в раздел **Фокус внимания > Другие настройки** и выберите **Не беспокоить**.
 - Перейдите к списку приложений и нажмите **Настройки > Фокус внимания > Не беспокоить**.
- 2** Нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Начало**, **Окончание** и **Повтор**. Чтобы выключить запуск режима по расписанию, выключите переключатель рядом с соответствующим периодом времени.

Включение режима Сон

Включение:

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

- 1 Проведите вниз от верхнего края циферблата для доступа на экран **Панель управления**, нажмите **Фокус внимания** и выберите **Режим Сон**.
- 2 Когда настройка завершена, отображается пометка **Режим Сон**.

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

Включение по расписанию:

- 1 Вы можете открыть экран настроек режима **Режим Сон** одним из следующих способов.
 - Проведите вниз от верхнего края циферблата для доступа на экран **Панель управления**, перейдите в раздел **Фокус внимания** > **Другие настройки** и выберите **Режим Сон**.
 - Перейдите к списку приложений и нажмите **Настройки** > **Фокус внимания** > **Режим Сон**.
- 2 Нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Отход ко сну**, **Пробуждение** и **Повтор**.

Чтобы выключить запуск режима по расписанию, выключите переключатель рядом с соответствующим периодом времени.

Переключение и удаление циферблатов

Переключение на другой циферблат

Вы можете переключиться на новый циферблат, выполнив несколько простых действий на часах или телефоне.

На часах:




Нажмите на любую область на циферблате часов (рабочем экране устройства) и удерживайте ее, чтобы открыть экран выбора циферблатов. Проведите влево или вправо, чтобы выбрать нужный циферблат.

На телефоне:


Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Мои циферблаты** или **Циферблаты**, затем выберите понравившийся циферблат и установите его.

Удаление циферблата

В приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Мои циферблаты > Управление циферблатами на устройстве**.
- 2 Нажмите на значок  в правом верхнем углу нужного циферблата, чтобы удалить его.
 -  Если значок  отсутствует в правом верхнем углу экрана, значит, этот циферблат невозможно удалить. Например, **Циферблат с изображением из Галереи** удалить нельзя.
 - Если у вас есть купленный циферблат и вы его удалили, перейдя в раздел **Мои циферблаты > Управление циферблатами на устройстве**, вы можете в любое время повторно установить его, чтобы снова использовать. Его не нужно покупать повторно.


На носимом устройстве

- 1 Нажмите и удерживайте любую область на экране циферблата (рабочем экране устройства) и удерживайте ее, чтобы перейти на экран выбора циферблатов.
- 2 Проведите вверх из нижнего края экрана устройства и нажмите **Удалить**, чтобы удалить циферблат.
 -  Если вы хотите снова использовать циферблат, который ранее удалили, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне, перейдите к экрану сведений устройства, нажмите **Мои циферблаты**, выберите и установите нужный циферблат.

Настройка пользовательских карточек

После добавления часто используемых приложений в качестве карточек функций вы сможете проводить влево по рабочему экрану смарт-часов, чтобы быстро переходить к этим приложениям. Вы можете настраивать карточки, добавлять их и менять их расположение.


Добавление карточки

- 1 Проведите влево по рабочему экрану часов, чтобы перейти к карточкам. Нажмите на любую карточку и удерживайте ее, чтобы перейти на экран редактирования карточки.
- 2 Нажмите на значок  под карточкой и выберите нужную комбинацию или карточку с одним приложением.
- 3 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы сохранить настройки. Проведите влево по рабочему экрану устройства, чтобы посмотреть добавленные карточки.

Редактирование комбинации карточек

- 1 Проведите влево по рабочему экрану часов, чтобы перейти к карточкам. Нажмите на любую карточку и удерживайте ее, чтобы перейти на экран редактирования карточки.

2 Нажмите на опцию **Настроить** под карточкой, чтобы перейти на экран настройки. Вы можете выполнить следующие действия:

- Нажать на нужный элемент и выбрать элемент, который нужно заменить, на экране функций.
- Нажать на нужный элемент и, удерживая его, перетащить в нужное место.
 -  • Компоненты комбинаций карточек могут быть только заменены, но не удалены.
 - Чтобы добавить пользовательский режим тренировки как карточку функции, сначала добавьте этот режим в список режимов в приложении Тренировка.

3 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы сохранить настройки.

Перемещение карточки для настройки порядка отображения

1 Проведите влево по рабочему экрану часов, чтобы перейти к карточкам. Нажмите на любую карточку и удерживайте ее, чтобы перейти на экран редактирования карточки.

2 Нажмите на карточку и, удерживая ее, перетащите влево или вправо на нужное место.

3 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы сохранить настройки.


Удаление карточки



1 Проведите влево по рабочему экрану часов, чтобы перейти к карточкам. Нажмите на любую карточку и удерживайте ее, чтобы перейти на экран редактирования карточки.

2 Нажмите и удерживайте карточку, которую хотите удалить, и перетащите ее на опцию **Удалить**.

3 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы сохранить настройки.

Функция поиска телефона

1 Проведите вниз по рабочему экрану носимого устройства, чтобы открыть меню значков быстрого доступа. Убедитесь, что значок  отображается. Это означает, что ваше носимое устройство подключено к телефону по Bluetooth.





2 В меню значков нажмите **Поиск телефона** () , затем нажмите  . Анимация функции Поиск телефона отобразится на экране устройства.

3 Поищите ваш телефон, прислушиваясь к звуковому сигналу, который он должен издавать (даже если он работает в режиме Вибрация или Без звука). Сигнал будет воспроизводиться, когда телефон и носимое устройство будут находиться в радиусе действия Bluetooth.

4 Нажмите на экран носимого устройства, чтобы остановить поиск телефона.

- Если вы используете iPhone и его экран выключен, возможно, он не сможет отреагировать на функцию Поиск телефона, так как воспроизведение звукового сигнала управляется системой iOS.
- Мелодия сигнала и его громкость являются предустановленными, их невозможно изменить.

Удаленная съемка


- Для работы этой функции требуется сопряжение с телефоном HUAWEI с интерфейсом EMUI 8.1 или выше либо с iPhone с iOS 13.0 или выше. Если вы используете iPhone, сначала запустите камеру.
 - На часах не поддерживается поворот камеры, предпросмотр экрана камеры и просмотр фото. Эти действия можно выполнить на телефоне.
- 1 Убедитесь, что часы привязаны к приложению **Huawei Health** (Здоровье). Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана часов, убедитесь, что в меню быстрого доступа отображается значок , который указывает на то, что часы подключены к телефону.
 - 2 На часах откройте список приложений, выберите **Удаленная съемка** () , при выполнении этого действия камера телефона запустится автоматически. Нажмите  на экране часов для съемки фото. Нажмите  для настройки таймера.

Управление сообщениями

Если часы привязаны к приложению **Huawei Health** (Здоровье) и включена функция отображения уведомлений о сообщениях, уведомления о новых сообщениях, отображаемые в строке состояния телефона, будут синхронизироваться с часами.

Включение функции отображения уведомлений о сообщениях


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

-  Перейдите в раздел **ПРИЛОЖЕНИЯ**, чтобы посмотреть список приложений, от которых вы можете получать уведомления.
- **Умные уведомления:** когда включена эта функция, телефон интеллектуально выбирает, какое устройство требуется уведомить, на основании использования телефона. Когда вы используете телефон, звук уведомлений на часах выключается. На часы будут по-прежнему поступать уведомления, но без звука или вибрации. Когда вы не используете телефон, а на вашем запястье надеты часы, вы будете получать уведомления о сообщениях на часах, при этом телефон не будет издавать сигнал или вибрировать.
- **Выключение звука уведомлений, когда телефон используется:** когда эта функция включена, во время использования телефона звук уведомлений на часах будет выключен. Часы не будут издавать сигнал или вибрировать.


Просмотр непрочитанных сообщений

Часы будут вибрировать, чтобы уведомить вас о новых сообщениях, переданных из строки состояния телефона.



Непрочитанные сообщения будут храниться на ваших часах. Для их просмотра проведите вверх по рабочему экрану часов, чтобы открыть центр сообщений.

-  Если вы не активировали отдельный номер eSIM-карты и не подключили часы к телефону, вы не сможете получать SMS-сообщения или сообщения из приложений и отвечать на них на часах.
- Сообщения будут храниться на часах после того, как вы посмотрите их в центре сообщений. Вы можете провести влево по экрану центра сообщений или нажать на кнопку удаления на экране сведений, чтобы удалить их.

Ответ на SMS-сообщения

-  Эта функция не поддерживается при подключении носимого устройства к iPhone.
- Вы можете отвечать на SMS-сообщения на часах, когда включена услуга отдельного номера eSIM-карты.
- Функция быстрых ответов поддерживается только при ответе на SMS-сообщение с помощью SIM-карты, на которую пришло сообщение.


При получении нового SMS-сообщения или сообщения в приложении WhatsApp, Messenger или Telegram на часах вы можете ответить следующим образом:

- Вы можете нажать на значок  под сообщением, чтобы выбрать смайлик для быстрого ответа.
- Вы можете нажать на значок клавиатуры  под сообщением, чтобы настроить текст ответа.


- Вы также можете провести вверх по экрану уведомления о сообщении и выбрать быстрый ответ.

При получении нового SMS-сообщения на часах вы можете использовать быстрые ответы или смайлики для ответа. Поддержка типов сообщений зависит от фактического устройства.

Настройка быстрых ответов

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

Вы можете настроить быстрый ответ следующими способами:

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

Удаление непрочитанных сообщений



Проведите вверх по рабочему экрану часов, чтобы открыть центр непрочитанных

сообщений, и нажмите на значок  в нижней части списка сообщений, чтобы удалить все непрочитанные сообщения.

Воспроизведение музыки на часах



Синхронизация музыки с часами


- 1 Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства, нажмите **Музыка > Управление музыкой > Добавить** и выберите музыку, которую хотите добавить.
- 2 По завершении в правом верхнем углу экрана нажмите на значок .
 -  Для использования данной функции обновите ПО часов и приложение Huawei Health (Здоровье) до последней версии.
 - Синхронизация музыки с часами не поддерживается при сопряжении часов с iPhone.
 - Вы можете использовать приложение Huawei Health (Здоровье) для синхронизации с часами незашифрованных музыкальных файлов, загруженных на телефон. Эти композиции можно воспроизводить на часах независимо от телефона, доступ в Интернет не требуется.


Управление воспроизведением музыки на телефоне

- 1 На телефоне откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, нажмите **Музыка** и включите переключатель для функции **Управление музыкой на телефоне**.
- 2 Откройте на телефоне приложение для воспроизведения музыки, такое как HUAWEI Музыка, и начните воспроизведение.
- 3 На часах проведите вправо по рабочему экрану, чтобы перейти на экран Assistant·TODAY, затем нажмите на карточку Музыка. Далее на карточке вы можете ставить воспроизведение на паузу и переключаться на предыдущую или следующую композицию.
- 4 Нажмите на карточку музыки, чтобы открыть экран воспроизведения, на котором вы можете регулировать громкость, или нажмите на имя устройства внизу экрана, чтобы выбрать устройство вывода аудио.

Сопряжение с новым телефоном

Единовременно часы могут быть подключены только к одному телефону. Если вы хотите сопрячь их с новым телефоном, нужно сначала отключить их от подключенного телефона.


- 1 На часах откройте список приложений и выберите **Настройки > Система > Отключить**.
- 2 Нажмите на значок . Если в данный момент часы подключены к iPhone, перейдите в раздел **Настройки > Bluetooth** и найдите в списке название ваших часов. Нажмите на значок **i** и выберите забыть устройство.
- 3 Когда на часах отобразится экран сопряжения, следуя инструкциям, сопрягите их с новым телефоном.

-  При сопряжении часов с новым телефоном на часах будут восстановлены заводские настройки. Восстановление заводских настроек приведет к удалению всех карточек, данных системы и приложений, привязанных к аккаунту и кошельку, на часах. Соблюдайте осторожность при выполнении данного действия.
- Для часов с поддержкой eSIM-карты:
 - Если вы хотите сопрячь часы с новым телефоном, рекомендуется перейти в раздел **Настройки > Система > Сброс**, чтобы сбросить настройки часов. При сбросе настроек часов не выбирайте опцию **Удалить конфигурацию eSIM-карты** в окне с уведомлением. Это необходимо, чтобы вы могли продолжить использовать службу eSIM-карты после сброса системы без необходимости отмены регистрации и повторной активации службы.
 - В ходе сопряжения с новым телефоном после нажатия на опцию **Отключить** не нажимайте на опцию **Сброс**, если вы активировали eSIM-карту. В противном случае данные eSIM-карты будут удалены после сброса системы, и вам потребуется обратиться к вашему оператору, чтобы отменить регистрацию службы eSIM-карты и активировать ее повторно.

Таймер

Ваше носимое устройство поддерживает быстрые таймеры с предустановленными временными отрезками, а также настройку таймеров с персонализированными значениями, что позволяет контролировать время во время различных активностей и событий.

Настройка быстрого таймера

- 1** Откройте список приложений и нажмите на приложение **Таймер**.
- 2** Проведите вверх по экрану и выберите длительность. Запустите таймер.
- 3** Ваше устройство уведомит вас, когда таймер сработает. Вы можете нажать на значок , чтобы повторить последний быстрый таймер.

Настройка персонализированного таймера

- 1** Откройте список приложений и нажмите на приложение **Таймер**.
- 2** Проведите вверх, чтобы прокрутить до нижней части экрана, и нажмите **Настроить**.
- 3** Настройте время (часы, минуты и секунды) и нажмите **ОК**, чтобы запустить таймер.

Приостановка, сброс или закрытие таймера



Нажмите на значок , чтобы приостановить таймер, нажмите на значок , чтобы сбросить таймер, нажмите на значок , чтобы закрыть таймер.

Мониторинг состояния здоровья


Показатели здоровья

Быстро и удобно измеряйте сразу несколько показателей здоровья, включая пульс, уровень насыщения крови кислородом SpO₂, температуру кожи, ЭКГ, состояние сосудов, состояние респираторной системы и многие другие. Функция Показатели здоровья также создает отчеты, которые отображаются на часах и на телефоне (в приложении Huawei Health (Здоровье)) для более эффективного контроля за здоровьем.

Использование функции Показатели здоровья


- 1 Убедитесь, что носимое устройство надето правильно, и не двигайтесь.
- 2 Откройте на устройстве список приложений и выберите **Показатели здоровья** (). Если вы используете приложение впервые, предоставьте права доступа и примите положения соглашения о конфиденциальности.
- 3 Находясь на рабочем экране часов, нажмите и удерживайте датчик X-TAP в течение трех секунд, чтобы открыть приложение Показатели здоровья, или нажмите на опцию **Измерить** на главном экране приложения Показатели здоровья и следуйте инструкциям на экране, чтобы выполнить измерения.
- 4 Часы завибрируют, чтобы уведомить вас о том, что отчет о здоровье создан. Проведите вверх по главному экрану приложения, чтобы посмотреть архивные данные.
 -  Для обеспечения оптимальной точности измерений укажите, на какой руке надето устройство, проведя вверх по главному экрану приложения Показатели здоровья, нажав на опцию **Еще** и настроив параметр **Запястье**.
 - Если карточка **Показатели здоровья** не отображается на главном экране приложения Huawei Health (Здоровье), нажмите на опцию **Изменить** и добавьте карточку.

Просмотр отчетов функции Показатели здоровья

- На часах: откройте список приложений, нажмите **Показатели здоровья** и проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть архивные данные отчетов.
- На телефоне: Перейдите в приложение **Huawei Health (Здоровье)** > **Показатели здоровья**.
 -  Данные мониторинга и рекомендации носят справочный характер и не должны использоваться в качестве основы для медицинской диагностики. Если вы испытываете дискомфорт, незамедлительно обратитесь к врачу.

Анализ пульсовой волны и аритмии


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

-  Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации.
 - Данные и результаты измерений приведены для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.



Активация приложения

- 1 Перед использованием данной функции обновите приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последней версии.
- 2 На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) выберите **Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии** и активируйте функцию **Анализ пульсовой волны и аритмии**.


Выполнение измерений на носимом устройстве

- 1 Убедитесь, что носимое устройство корректно надето, положите руки на стол или колени, расслабьте кисти и пальцы.
- 2 Откройте список приложений устройства и выберите **Анализ пульсовой волны и аритмии > Измерить**.
- 3 Не двигаясь, дождитесь завершения измерения и посмотрите результат на экране носимого устройства. Вы можете нажать , чтобы посмотреть описание результата. Для получения подробной информации откройте главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне и выберите **Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии**.

Включение автоматических измерений и напоминаний

- 1 На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) выберите **Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии** и нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажмите **Автоизмерение**.
 - 2 Включите или выключите переключатель опции **Автоматический мониторинг аритмии**. Когда эта функция включена, ваше носимое устройство будет автоматически выполнять измерения, когда оно надето и вы находитесь в покое. Вы можете включать и выключать переключатель опции **Уведомления об аритмии** согласно вашим требованиям. Когда эта функция включена, вы будете получать уведомления от носимого устройства при определении им аномального сердечного ритма.
-  Если во время измерения носимое устройство определит нарушение сердечного ритма, на его экране отобразится уведомление. Если ваше устройство поддерживает функцию ЭКГ, оно напомнит вам о необходимости сделать ЭКГ.


Выключение службы


На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) выберите **Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии** и нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажмите **Сведения > Выключить службу** и следуйте инструкциям на экране.

Толкование результатов

Результаты измерений могут отличаться от результатов ЭКГ. Получив результат, проконсультируйтесь с врачом. Не толкуйте результаты самостоятельно и не занимайтесь самолечением.


На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) выберите **Пульс > Анализ пульсовой волны и аритмии**, чтобы посмотреть ваши данные в формате графиков.

Вы также можете нажать на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажать на опцию **Справка**, чтобы посмотреть подробные результаты измерений.

-  Результаты измерения могут отличаться в зависимости от маркетинговой стратегии в разных странах или регионах.

Результаты измерения: без отклонений, риск экстрасистолии, риск мерцательной аритмии, подозрение на экстрасистолию, подозрение на мерцательную аритмию

Эмоциональное состояние

-  Результаты измерения носят справочный характер и не должны использоваться в качестве основы для медицинской диагностики или лечения. Если вы чувствуете дискомфорт, обратитесь к врачу.
- Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации. Например, функция недоступна в некоторых странах Европы.

Эмоции и стресс

Эмоции — это естественный ответ и внешнее выражение субъективного отношения человека к той или иной ситуации. Это тип физиологических явлений, тесно связанный с желаниями человека и отражающий степень удовлетворенности этих желаний.

Стресс — чувство психологического и физического напряжения. Стресс проявляется в ответ на внешнее воздействие, например на необходимость решения трудных задач. Умеренное количество стресса способно повысить продуктивность.

Результаты мониторинга эмоций и стресса в течение длительного периода времени могут отражать ваше эмоциональное здоровье. Небольшие перепады настроения или короткие всплески эмоций не указывают на наличие проблемы. Эмоциональное здоровье оценивается по способности восстановления после стресса и адаптируемости к окружающим условиям. Носимое устройство может помочь зафиксировать ваши

эмоции и моменты стресса, что позволит внимательнее следить за своим физическим и ментальным здоровьем.

Запись эмоции и стресса

- 1** Откройте список приложений и нажмите на приложение **Эмоции**. Если вы впервые используете это приложение, нажмите **Принимаю** на экране авторизации пользователя и прочтите описание приложения и руководство по работе с ним. Далее вы будете перенаправлены на экран приложения **Эмоции**.
- 2** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья** и включите переключатель для функции **Дополнительные записи эмоций и стресса**. Когда эта функция включена, устройство автоматически измеряет уровень стресса, эмоциональное состояние и другие связанные показатели, когда вы находитесь в состоянии покоя. Данные эмоционального состояния недоступны, когда вы спите. При первом использовании этого приложения носимое устройство носить, не снимая, в течение определенного периода времени, прежде чем будут доступны данные об эмоциональном состоянии.

Просмотр данных об эмоциональном состоянии и уровне стресса

На носимом устройстве:

Откройте список приложений, нажмите **Эмоции**, чтобы перейти на главный экран этого приложения, на котором будет показано текущее эмоциональное состояние с помощью анимации. Проведите вверх, чтобы посмотреть больше сведений.

На телефоне:

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Эмоции**, чтобы посмотреть данные об эмоциональном состоянии и уровне стресса, их анализ и советы для разных периодов времени.

Службы для борьбы со стрессом


Если негативное состояние и стресс накапливаются, вы можете помочь себе расслабиться с помощью соответствующих служб.

- 1** Откройте список приложений и нажмите на приложение **Эмоции**.
- 2** Проведите влево, чтобы посмотреть доступные службы, и выберите дыхательные упражнения или тренировки, которые вам подходят. Дыхательные упражнения и тренировки доступны непосредственно на носимом устройстве. Другие опции борьбы со стрессом необходимо запускать в приложении **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне.

Уведомление о настроении

- 1** Откройте список приложений и нажмите на приложение **Эмоции**.
- 2** Проведите вверх, чтобы перейти к экрану **Еще**, нажмите **Настройки напоминаний**, включите переключатель **Настроение**, чтобы ваше носимое устройство предоставляло уведомления о вашем настроении.

Если устройство определит, что в последнее время вы часто испытываете стресс, уведомления о настроении станут включать советы по борьбе со стрессом и улучшению эмоционального состояния.



-  Функция изменения выражения мордочки доступна только на некоторых рынках реализации. Например, функция недоступна в некоторых странах Европы.

Кольца активности

Функция Кольца активности позволяет отслеживать ежедневную физическую активность по трем показателям (трем кольцам): Движения, Тренировки и Вставания. Достижение целей по всем трем кольцам поможет вам вести более здоровый образ жизни.

Для настройки собственных целей в Кольцах активности:

На телефоне


Откройте главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье), нажмите на карточку Кольца активности для доступа к функции **Кольца активности**. Нажмите на значок   в правом верхнем углу, затем нажмите **Изменение целей**.


На часах

Вы можете нажать **Записи активностей** и выполнить следующие действия:

- Проведите влево по экрану, чтобы посмотреть информацию за период **Эта неделя**.
- Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть данные показателей **Сегодня**, **Движения**, **Тренировки**, **Вставания** и прочих.
- Проведите вверх до последнего экрана, выберите **Изменение целей** или **Напоминания** и настройте значения согласно требованиям.

В разделе **Напоминания** вы можете выключить напоминания для параметров **Вставания**, **Прогресс** и **Достижение цели**.

1. : **Движения** измеряет калории, сжигаемые во время физической активности. Здесь не учитываются калории, сжигаемые для поддержания жизнедеятельности организма. К калориям, сжигаемым во время физической активности, относятся как калории, сжигаемые во время занятий спортом, так и во время, например, выполнения дел по дому.

2. : **Тренировки** измеряет общую длительность тренировок средней и высокой интенсивности. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активностью высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю. Быстрая ходьба, бег трусцой и подходящие вам по уровню подготовки силовые тренировки улучшают работу сердца и легких и общую физическую форму.



3. **Вставания** измеряет количество часов, в течение которых вы вставали и двигались минимум одну минуту. Так, если вы двигаетесь более одной минуты в течение определенного часа, например в период с 10:00 до 11:00, этот час будет засчитан как час **Вставания**. Сидячий образ жизни может негативно повлиять на ваше здоровье. Согласно ВОЗ, сидячий образ жизни увеличивает риск повышения сахара в крови, развития диабета 2-го типа, ожирения и депрессии.

Это кольцо разработано, чтобы напоминать вам не сидеть слишком долго, так как это может быть вредно для здоровья. Рекомендуется вставать минимум раз в час. Чем больше будет ежедневное значение в кольце **Вставания**, тем лучше.

Умные рекомендации

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

Откройте **Записи активностей**, проведите вверх до последнего экрана, выберите **Сведения > Описание приложения** и включите либо выключите опцию **Умные рекомендации**.

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

Приложение Будь в форме

Приложение **Будь в форме** предоставляет набор научно обоснованных персонализированных планов тренировок, чтобы вы могли достичь и поддерживать ваш идеальный вес на основании сведений изменения веса, дефицита калорий, записей рациона, данных физических нагрузок и прочего.

Настройка первоначальной цели

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Если вы используете приложение впервые, на экране авторизации пользователя нажмите **Принимаю**.
- 2 Перейдите на экран **Синхронизация цели**, выберите, требуется ли вам синхронизировать ваши цели с Кольцами активности. Затем вы будете переадресованы на экран настроек уведомлений, где вы можете завершить настройку соответствующих параметров. По завершении вышеописанных действий вы будете переадресованы на экран с инструкциями, а затем на главный экран приложения **Будь в форме**.

- i • Если данные о весе не были введены, следуйте инструкциям на экране, чтобы заполнить разделы **Вес**, **Тип цели**, **Скорость похудения** и **Целевой вес** в соответствии с вашими потребностями. Ваши часы сгенерируют для вас план сброса или поддержания веса. Нажмите **Начать**.
- Если вы указали значения текущего и целевого веса в приложении **Huawei Health** (Здоровье) в разделе **Здоровье > Управление весом**, эти данные будут автоматически синхронизированы с вашими часами.

Повторная настройка цели

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите вверх по главному экрану приложения, чтобы перейти к экрану **Цель**.
- 2** Нажмите **Изменить цель**, чтобы настроить параметры **Вес**, **Тип цели**, **Скорость похудения** и **Целевой вес**. Часы сгенерируют для вас новый план сброса или поддержания веса.

Запись данных веса


- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите вверх по главному экрану приложения, чтобы перейти к экрану **Цель**.
- 2** Нажмите на опцию **Записать вес** и укажите ваш текущий вес.

Запись рациона

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите влево по главному экрану приложения, чтобы перейти к экрану **Потреблено сегодня**.
- 2** Нажмите **Быстро добавить** или **Записать на телефоне**. Если телефон включен и его экран разблокирован, вы будете автоматически переадресованы на экран **Журнал питания** в приложении **Huawei Health** (Здоровье), чтобы заполнить информацию о своем рационе.
 - i Переадресация выполняется, только когда ваши часы сопряжены с телефоном HUAWEI. Если вы используете телефон другого бренда, следуя инструкциям на часах, запишите данные вашего рациона в приложении **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне.
- 3** Не забывайте записывать каждый прием пищи на экране **Записи калорий** на телефоне. Вы можете посмотреть сведения вашего рациона на телефоне на экране **Записи калорий** или на часах на экране **Потреблено сегодня**.

Тренировки

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы перейти в список приложений, выберите **Будь в форме**, чтобы перейти на главный экран этого приложения.
- 2** Проведите дважды влево по экрану, чтобы перейти на экран **Сегодня сожжено калорий**, посмотреть сведения калорий (**Сожжено (ккал)**, **Расход в покое** и **Расход при нагрузке**) за текущий день.

- 3** Проведите вверх по экрану, выберите **Тренировка**, далее вы будете перенаправлены в приложение **Тренировки** на часах. Выберите соответствующую опцию, чтобы начать тренировку.
- Нажмите **Фитнес-курс**. Если телефон включен и его экран разблокирован, вы будете автоматически переадресованы на экран **Все фитнес-курсы** приложения **Huawei Health** (Здоровье). Нажмите на фитнес-курс, чтобы начать тренировку.
-  Переадресация выполняется, только когда ваши часы сопряжены с телефоном HUAWEI.

Другие настройки


- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите вверх до последнего экрана и нажмите **Другие настройки**.
- 2** Включите или выключите переключатель опции **Синхронизация целей** согласно вашим предпочтениям. Когда эта опция выключена, ваши ежедневные цели активности, рекомендуемые приложением **Будь в форме**, не будут синхронизироваться с параметром **Движения в Кольцах активности**.

Напоминания

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите приложение **Будь в форме**. Проведите вверх до последнего экрана и нажмите **Настройки напоминаний**.
- 2** Включите или выключите переключатели согласно вашим предпочтениям. Когда все переключатели выключены, вы не будете получать уведомления от приложения **Будь в форме**.

Снятие ЭКГ

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


-  Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации. Подробную информацию см.

Общая информация

- Используйте эту функцию в соответствии с местными законами и правилами по использованию медицинского оборудования.
- Эта функция не предназначена для использования пользователями моложе 18 лет.
- Эта функция не предназначена для использования пользователями с кардиостимуляторами или другими имплантатами.
- Сильные электромагнитные поля могут привести к сильному искажению сигнала ЭКГ. Не используйте эту функцию в местах с сильными электромагнитными помехами.



- Данные, полученные во время использования этой функции, носят справочный характер и не должны использоваться для проведения медицинских исследований, диагностики или лечения.

Подготовка к снятию ЭКГ

-  Перед использованием данной функции обновите приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последней версии.

Если вы впервые используете функцию **ЭКГ**, перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Пульс** > **ЭКГ**, следуйте инструкциям на экране и активируйте функцию ЭКГ.

Снятие ЭКГ

- 1 Убедитесь, что часы надеты правильно, и не двигайтесь.
- 2 Корректно наденьте часы на запястье, перейдите в список приложений и выберите **ЭКГ**. Если вы используете эту функцию впервые, выберите, на какой руке надето устройство, настроив параметр **Left** или **Right**. Вы можете изменить настройки в любое время на главной странице приложения ЭКГ, нажав на значок Настройки внизу экрана.
- 3 Приложите палец второй руки к датчику X-TAP и удерживайте, измерение начнется автоматически.
 -  Во время измерения не двигайтесь, не разговаривайте и дышите ровно. Держите палец на датчике X-TAP в правильном положении, но не надавливайте на него слишком сильно.
 - Слишком сухая кожа может привести к некорректным результатам измерений. Если вы заметили, что ваш палец сухой, немного смочите его водой, чтобы улучшить проводимость.
 - Одно снятие ЭКГ длится 30 секунд.
- 4 Не двигаясь, дождитесь завершения измерения и посмотрите результат на экране часов. Вы можете нажать , чтобы посмотреть описание результата. Для получения подробной информации откройте главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне и выберите **Пульс** > **ЭКГ**. Чтобы загрузить отчет ЭКГ, нажмите на значок загрузки в правом верхнем углу экрана сведений об ЭКГ.

Толкование результатов

- Получив результат, проконсультируйтесь с врачом. Не толкуйте результаты самостоятельно и не занимайтесь самолечением.
- Эта функция не позволяет определять тромбы, инсульты, сердечную недостаточность и другие типы аритмии и заболеваний сердца.
- Эта функция не может выявить инфаркт и связанные с ним осложнения. Своевременно обратитесь за медицинской помощью, если вы чувствуете боль, сдавленность, давление в груди или другие симптомы.

- Не меняйте план приема лекарств на основе данных, полученных с помощью этой функции, без предварительной консультации с врачом.

Измерение SpO₂

- ❗ Для гарантии точности измерения SpO₂ корректно наденьте носимое устройство и плотно закрепите его. Убедитесь, что модуль мониторинга находится в непосредственном контакте с вашей кожей.

Измерение уровня кислорода в крови (SpO₂) на кончике пальца

- 1 Убедитесь, что носимое устройство надето правильно, и не двигайтесь.
- 2 На часах откройте список приложений и нажмите **SpO₂**.
- 3 Приложите палец второй руки к датчику X-TAP, измерение начнется автоматически. По завершении обратного отсчета не убирайте палец с датчика, чтобы продолжить измерение, или уберите палец, чтобы завершить измерение и посмотреть результаты.

Автоматическое измерение уровня кислорода в крови (SpO₂)


- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите **Мониторинг показателей здоровья** и включите переключатель для функции **Автоизмерение SpO₂**.
Когда функция включена, устройство автоматически измеряет и записывает ваш уровень кислорода в крови (SpO₂), когда вы находитесь в состоянии покоя. Этот показатель особенно важен, когда вы спите или находитесь в высокогорной местности.
- 2 Нажмите **Уведомление о низком SpO₂**, чтобы настроить минимальное значение уровня SpO₂, при котором устройство будет уведомлять вас об этом, когда вы бодрствуете.
Значение минимального уровня: Выключено/75%/80%/85%/90%

Просмотр данных


На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите **SpO₂** и выберите дату, чтобы посмотреть ваши данные за этот день.

Измерение пульса

Функция Постоянный мониторинг пульса включена на часах по умолчанию, сведения предоставляются в формате графика изменения пульса.

-  Данные и результаты измерений приведены для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.
- Для точных результатов измерений пульса затяните ремешок устройства над запястной костью. Во время тренировок затягивайте ремешок потуже.
- На измерение пульса могут повлиять внешние факторы, например низкая температура окружающего воздуха, движения руки или наличие татуировок на руке.

Однократное измерение пульса

- Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и выключите переключатель для опции **Постоянный мониторинг пульса**.
- На носимом устройстве откройте список приложений, выберите **Пульс**, начните измерение и дождитесь отображения результата.
 -  Данные однократного измерения пульса не синхронизируются с приложением **Huawei Health** (Здоровье).

Постоянный мониторинг пульса

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите переключатель для функции **Постоянный мониторинг пульса**. Когда функция включена, устройство измеряет ваш пульс в режиме реального времени.

Для параметра **Режим мониторинга** установите значение **Умный** или **В реальном времени**.

- Умный**: автоматическая корректировка частоты измерений в зависимости от статуса активности.
- В реальном времени**: мониторинг пульса в режиме реального времени независимо от статуса активности.

Измерение пульса в состоянии покоя

Под пульсом в покое понимается пульс (количество ударов в минуту), который измеряется, когда вы бодрствуете, но отдыхаете. Это важный показатель состояния здоровья сердца. Лучшим временем для измерения пульса в покое является время сразу после пробуждения (но до вставания с кровати).

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите переключатель для функции **Постоянный мониторинг пульса**. Носимое устройство будет автоматически измерять ваш пульс в покое.

- Для измерения и отображения значения пульса в покое должны быть соблюдены определенные условия. Если измерять пульс в покое в неправильное время, результаты могут иметь сильную погрешность или не отображаться вовсе.
- На устройстве отображаются данные пульса в покое за последние семь дней.

Уведомления о частоте пульса


Уведомление о повышенном значении пульса

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса**, включите переключатель для опции **Постоянный мониторинг пульса** и задайте значение параметра **Высокий пульс** согласно вашим потребностям. Ваше носимое устройство будет вибрировать и отображать уведомление, когда пульс в покое выше настроенного порогового значения дольше 10 минут, если вы отдыхаете. Проведите вправо по экрану уведомления, чтобы удалить его.

Уведомление о пониженном значении пульса

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса**, включите переключатель для опции **Постоянный мониторинг пульса** и задайте значение параметра **Низкий пульс** согласно вашим потребностям. Ваше носимое устройство будет вибрировать и отображать предупреждение, если значение вашего пульса остается ниже установленного значения более 10 минут. Проведите вправо по экрану уведомления, чтобы удалить его.

Данные пульса

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Пульс**, затем нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, нажмите **Все данные** и посмотрите ваши данные пульса. Вы можете удалить любую запись данных пульса.

Измерение пульса во время тренировки

Во время тренировки носимое устройство отображает ваш пульс в режиме реального времени и зону пульса, а также отправляет вам уведомление, если пульс превышает установленную верхнюю границу. Для наилучшего эффекта тренировки рекомендуется использовать сведения зон пульса в качестве справочной информации во время физических нагрузок.

Расчет зоны пульса

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье) и перейдите в раздел **Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки**.

Бег. Для параметра **Зоны пульса** установите значение **Процент максимального пульса**, **Процент HRR** или **Процент зоны пульса лактатного порога**.

Другие режимы тренировок. Для параметра **Зоны пульса** установите значение **Процент максимального пульса** или **Процент HRR**.

- i • Если в качестве базового значения для расчета вы выбираете **Процент максимального пульса**, зона пульса для разных типов нагрузки (Экстремальная нагрузка, Анаэробная, Аэробная, Сжигание жира и Разминка) определяется с учетом вашего максимального пульса (по умолчанию максимальный пульс равен «220 – ваш возраст»).
- Если в качестве способа расчета вы выбираете **Процент HRR**, ваши зоны пульса для тренировок разной интенсивности (Повышенная анаэробная, Базовая анаэробная, Лактатный порог, Повышенная аэробная и Базовая аэробная) рассчитываются на основании резерва сердечного ритма (HRR), который определяется путем подсчета разницы между максимальным пульсом и пульсом в покое.

Измерение пульса во время тренировки

После начала тренировки значение пульса будет отображаться на экране носимого устройства в реальном времени. После завершения тренировки вы можете просмотреть записи о средней частоте пульса, максимальной частоте пульса и зоне пульса на экране результатов тренировки.

- i • Во время тренировки пульс в реальном времени не будет отображаться на носимом устройстве, если вы снимете его, но устройство продолжит выполнять поиск сигнала пульса в течение некоторого времени. Измерение пульса возобновится, когда вы снова наденете устройство.
- В разделе **Записи занятий** на главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) доступны графики, по которым можно отследить изменения частоты пульса, а также средний и максимальный пульс для каждой тренировки.

Уведомление о высоком пульсе во время тренировки

После начала тренировки ваше носимое устройство будет вибрировать и отображать уведомление, когда пульс во время тренировки будет превышать верхнее пороговое значение в течение определенного периода времени. Такое уведомление будет отображаться на экране до тех пор, пока пульс не опустится ниже верхнего порогового значения или пока вы не проведете вправо по экрану, чтобы удалить его.

- 1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), выберите **Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки** и включите переключатель **Высокий пульс**.
- 2** Нажмите **Порог пульса**, настройте верхний лимит, отвечающий вашим потребностям, и нажмите **ОК**.

- i Такие уведомления о пульсе работают только во время тренировок и не появляются во время ежедневного использования.

Мониторинг сна

Если носимое устройство корректно надето, когда вы спите, оно автоматически запишет продолжительность вашего сна и определит, находитесь ли вы в фазе глубокого сна, легкого сна, быстрого сна или бодрствуете.

Настройки режима Сон

- 1 Откройте список приложений на часах, нажмите **Сон**, проведите вверх для доступа к экрану **Еще** и нажмите **Режим Сон**.
- 2 Вы можете выбрать **Режим Сон** или **Расписание**.
 - **Режим Сон** выключен по умолчанию. После включения режима Сон носимое устройство не будет воспроизводить звуковой сигнал или вибрировать при получении входящих вызовов или уведомлений (кроме моментов срабатывания будильников). Активация поднятием также будет выключена, и устройство перейдет в простой режим.
 - Когда включена функция **Расписание**, ваше носимое устройство включает и выключает режим Сон на основании настроенного графика.

Чтобы добавить период расписания режима Сон, нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Отход ко сну**, **Пробуждение** и **Повтор**. В отобразившемся диалоговом окне выберите **ОК**.

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



Включение и выключение HUAWEI TruSleep™

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите **Мониторинг показателей здоровья > HUAWEI TruSleep™** и включите или выключите переключатель для функции **HUAWEI TruSleep™**.


Технология **HUAWEI TruSleep™** включена по умолчанию. Если выключить ее вручную, данные сна не смогут быть получены, функция анализа сна станет недоступна.

Просмотр и удаление данных сна

Просмотр данных сна

- На часах откройте список приложений и выберите **Сон**, чтобы посмотреть данные ночного и дневного сна, а также информацию о качестве сна. Нажмите на значок , чтобы посмотреть подробное описание результатов.
- Откройте главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье) и нажмите на карточку **Сон**, чтобы посмотреть подробные данные. На экране **Сон** нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем выберите **Все данные**, чтобы посмотреть архивные записи.


Удаление данных сна

- 1 На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Сон**.
- 2 Выберите  > **Все данные**, нажмите на значок Удалить в правом верхнем углу, чтобы выбрать и удалить архивные данные согласно вашим требованиям.


Отслеживание дыхания во сне

Функция отслеживания дыхания во сне помогает определить остановки дыхания во сне.

Активация приложения


-  Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации.
 - Перед использованием функции подключите ваше носимое устройство к приложению Huawei Health (Здоровье).
- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран **Здоровье**, нажмите на карточку **Сон**, проводите вверх по экрану до тех пор, пока не доберетесь до нижней части экрана, и нажмите на опцию **Отслеживание дыхания во сне**.
 - 2 При первом использовании этой функции следуйте инструкциям на экране, чтобы предоставить нужные права доступа, нажмите на опцию **Разрешить**, затем нажмите **Принимаю**, далее вы будете перенаправлены на экран функции **Отслеживание дыхания во сне**. Нажмите **Активировать** и включите переключатель для функции **Отслеживание дыхания во сне**.
 - 3 Параметры настроены. Не снимайте устройство перед сном. Оно сможет обнаружить и проанализировать прерывания дыхания во время сна.

Просмотр данных

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Сон**, нажмите на опцию **Отслеживание дыхания во сне** внизу экрана, далее вы будете перенаправлены на экран функции, где вы увидите последние записи об обнаруженных прерываниях и сводку всех ваших записей.
- 2 Нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем нажмите на опцию **Все данные**, выберите определенную дату, чтобы посмотреть записи за этот день.


Включение и выключение функции Отслеживание дыхания во сне

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Сон** >

Отслеживание дыхания во сне, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажмите на опцию **Отслеживание дыхания во сне** и включите или выключите переключатель для опции **Отслеживание дыхания во сне**.

Выключение службы

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Сон** >

Отслеживание дыхания во сне, нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, выберите **Сведения** > **Выключить службу**, следуя инструкциям на экране, завершите настройку.

Диагностика артериальной жесткости

Артериальная жесткость также называется эластичностью артерий. Повышение жесткости артерий является ранним показателем их повреждения и может свидетельствовать о росте риска развития заболеваний сердца.

Скорость пульсовой волны (СПВ) — это скорость, с которой волны кровяного давления распространяются по крупным артериям при каждом ударе сердца и выбросе крови в артерии. Это эффективный способ определения артериальной жесткости. Как правило, чем быстрее скорость пульсовой волны, тем выше жесткость артерий.

 Эта функция поддерживается только в определенных странах и регионах.

Общая информация

- 1 Это приложение не предназначено для использования пользователями моложе 18 лет.
- 2 Это приложение не предназначено для использования пользователями с кардиостимуляторами или другими имплантатами.
- 3 Это приложение не предназначено для людей с серьезной аритмией.
- 4 Это приложение нельзя использовать в местах с сильными электромагнитными полями.
- 5 Это приложение не предназначено для использования в медицинских целях. Данные, полученные во время использования этой функции, носят справочный характер и не должны использоваться для проведения медицинских исследований, диагностики или лечения.


Авторизация и активация приложения Диагностика артериальной жесткости

- 1 При первом использовании этой функции следуйте инструкциям в приложении **Huawei Health** (Здоровье), чтобы завершить процесс регистрации, затем введите ваш аккаунт и пароль, чтобы выполнить вход.
- 2 С помощью приложения **Huawei Health** (Здоровье) отсканируйте QR-код на носимом устройстве и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить сопряжение.
- 3 На телефоне выберите **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Пульс** > **Диагностика артериальной жесткости**, следуя инструкциям на экране, активируйте функцию. Быстрый доступ к приложению на карточке **Пульс** предоставляется по умолчанию. При первом использовании вам нужно разрешить предоставление

данных и принять условия соглашения с пользователем и уведомления о конфиденциальности.

Запуск измерения на часах

Первое измерение. Активировав приложение на телефоне, перейдите в приложение **Диагностика артериальной жесткости** на часах и укажите, на какой руке надето устройство.

-  Для получения точных результатов убедитесь, что указана корректная рука и часы надеты правильно.

Способ измерения

- 1 Расположите руку с часами на плоской поверхности стола или на колене, перейдите в раздел **Диагностика артериальной жесткости** на часах, нажмите **Start**, одним пальцем коснитесь датчика X-TAP сбоку, чтобы начать измерение.
- 2 Процесс измерения длится около 30 секунд, в течение этого времени не двигайтесь, спокойно дышите и старайтесь не говорить. Слишком сухая кожа может привести к некорректным результатам измерений. Если вы заметили, что ваш палец сухой, немного смочите его водой.
- 3 По завершении измерения вернитесь на главный экран приложения, чтобы посмотреть результат.

Просмотр данных

Когда часы и телефон подключены по Bluetooth, по завершении измерения данные синхронизируются с телефоном.

- 1 На телефоне выберите **Huawei Health (Здоровье) > Здоровье > Пульс > Диагностика артериальной жесткости**, чтобы посмотреть результат последнего измерения на главном экране приложения **Диагностика артериальной жесткости**.
- 2 Нажмите **Еще**, чтобы посмотреть больше сведений.
- 3 Вы можете нажать на значок в виде четырех точек в правом верхнем углу главного экрана приложения, а затем нажать **Все данные**, чтобы посмотреть архивные данные.

Календарь цикла

Активация приложения


Если вы используете эту функцию впервые, убедитесь, что часы подключены к телефону, и завершите активацию функции.

- 1 На главном экране приложения **Huawei Health (Здоровье)** нажмите на карточку **Календарь цикла**, загрузите пакет функции, настройте параметры менструального цикла и нажмите **Начать**.
Если карточка **Календарь цикла** не отображается на главном экране приложения Huawei Health (Здоровье), нажмите на опцию **Изменить** и добавьте карточку.


- 2** Когда вы наденете часы, на них отобразится уведомление об активации приложения. Если устройство не надето, это уведомление сохранится в центре сообщений.

Нажмите **Открыть приложение**, чтобы перейти на экран уведомления о конфиденциальности. Примите положения уведомления о конфиденциальности, далее вы будете перенаправлены на главный экран приложения **Календарь цикла**. Нажмите **ОК**, чтобы вернуться к предыдущему экрану.

Запись и просмотр сведений цикла на часах

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, найдите и выберите **Календарь цикла**, чтобы открыть главный экран этого приложения, на котором представлен календарь цикла. Нажмите на значок  справа от названия приложения, чтобы переключиться между режимом отображения по месяцам и графиком.
- 2** Нажмите **Изменить** или , чтобы указать **Начало** и **Конец** цикла. Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть информацию в формате **Сводка**. Проведите вверх снова, чтобы записать симптомы. Проведите вверх еще раз, чтобы перейти к экрану **Еще** и посмотреть раздел **Справка**.
- 3** На экране сведений **в режиме отображения по месяцам** проведите влево или вправо, чтобы посмотреть сведения предыдущего цикла и прогноз трех последующих циклов.

Запись сведений цикла в приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1** На главном экране приложения **Huawei Health (Здоровье)** нажмите на карточку **Календарь цикла**, выберите конкретную дату, включите переключатель **Менструальный период начался** или **Менструальный период закончился**, чтобы записать длительность менструации. Вы также можете записать ваши **Симптомы**.
- 2** На экране **Календарь цикла** нажмите на значок  в правом верхнем углу, затем нажмите **Настройки**, чтобы настроить длительность менструации и всего цикла, включите или выключите переключатели согласно вашим предпочтениям. Включите переключатель для опции **Прогнозы**. Когда эта функция включена, ваши часы (если вы носите их постоянно, в том числе ночью) будут учитывать такие зарегистрированные данные вашего состояния здоровья, как температура тела, пульс и частота дыхания, чтобы предоставить вам более точный прогноз цикла.



Нажмите **Записи периодов**, чтобы посмотреть показатели **Ср. период менструации** и **Ср. цикл**.

Нажмите **Все данные**, чтобы посмотреть архивные данные.

Клевер здоровья

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

- **i** Существуют особенности организма, поэтому служба Клевер здоровья предоставляет рекомендации по здоровому образу жизни самого общего характера. Особенно это касается рекомендаций относительно тренировок, результат которых не может быть гарантирован. Если вы почувствуете дискомфорт во время физической активности или тренировки, немедленно прекратите тренировку, отдохните или обратитесь к врачу.
- Рекомендации по здоровью, предоставленные в разделе Клевер здоровья, предназначены только для справки. Вы несете всю полноту ответственности за все возможные риски, повреждения и последствия, вызванные вашим участием в активностях или занятиями спортом.

Включение службы Клевер здоровья

- 1** Перейдите в приложение **Huawei Health (Здоровье) > Здоровье > Клевер здоровья**.
Если служба **Клевер здоровья** отсутствует на экране **Здоровье**, нажмите на опцию **Изменить** и добавьте карточку службы.
- 2** Следуйте инструкциям на экране и примите положения Уведомления пользователя. Далее вы будете перенаправлены на экран службы Клевер здоровья.

Выбор заданий и настройка целей

Задания делятся на основные и второстепенные. Вы можете добавить второстепенные задания в зависимости от ваших потребностей, состояния здоровья и физической формы.

- 1** Перейдите в приложение **Huawei Health (Здоровье) > Здоровье > Клевер здоровья**.
- 2** Нажмите **Изменить задачу** или выберите **⋮ > План здоровья**.
- 3** Нажмите на опцию **Настройки цели** на карточке задания, чтобы настроить ежедневную цель. Нажмите **Изменить цели**, чтобы открыть другие настройки.


Ежедневная улыбка:

- 1** На экране раздела **Клевер здоровья** нажмите на опцию **Ежедневная улыбка**.
- 2** Нажмите на опцию **Регистрация** для съемки фото. Нажмите **Готово**, чтобы выполнить задание (фото не будет сохранено), или нажмите **Сохранить и отправить** в правом верхнем углу, чтобы отправить фото или сохранить его на телефоне.

Просмотр статуса выполнения задания


- Перейдите в список приложений и выберите **Клевер здоровья**, чтобы посмотреть статус выполнения задания.
- На телефоне откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)** и откройте экран службы **Клевер здоровья**, чтобы посмотреть статус выполнения задания.


Напоминания

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран службы **Клевер здоровья**, нажмите на значок  в правом верхнем углу. Далее вы можете:

- Нажать на опцию **План здоровья** и включить опцию **Напоминания** для заданий (таких как **Шаги** и **Дыхание**).
- Нажать на опцию **Напоминания** и включить **Достижения в приложении Клевер здоровья** и **Уведомления о еженедельных отчетах (часы)**.


Еженедельные отчеты и отправка данных

Просмотр еженедельного отчета: на экране службы **Клевер здоровья** нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем выберите **Еженедельный отчет**.

Рассказ о своих достижениях: на экране службы **Клевер здоровья** нажмите на значок  в правом верхнем углу, чтобы отправить еженедельный отчет или сохранить его на телефоне.

Выключение службы

Архив данных службы **Клевер здоровья** нельзя удалить.



На экране службы **Клевер здоровья** нажмите на значок  в правом верхнем углу и перейдите в раздел **Сведения > Выключить службу**. Параметры службы **Клевер здоровья** будут сброшены, останутся только три основные задания.

Тренировки


Запуск тренировки

Ваше носимое устройство поддерживает множество режимов тренировок, включая велотренировки и тренировки по бегу, фитнес-курсы, упражнения на тренажерах и различные развлекательные виды спорта.

Запуск тренировки на носимом устройстве

- 1 Откройте список приложений и нажмите на приложение **Тренировки**.
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану и выберите нужный режим тренировки. Вы также можете провести вверх до конца экрана и нажать **Добавить**, чтобы добавить другие режимы тренировок.
- 3 Нажмите на значок режима тренировки, чтобы начать тренировку.
- 4 Во время тренировки нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, чтобы завершить ее. Вы можете нажать верхнюю кнопку, чтобы приостановить тренировку, нажать на значок , чтобы возобновить тренировку, или нажать на значок , чтобы завершить тренировку.


Начало тренировки с помощью приложения Huawei Health (Здоровье)


- 1 Убедитесь, что носимое устройство корректно привязано к приложению **Huawei Health (Здоровье)**, наденьте устройство на запястье и плотно затяните ремешок. Затем в приложении **Huawei Health (Здоровье)**, например, выберите **Упражнение > Бег на улице** и нажмите на значок бега, чтобы начать тренировку по бегу.
- 2 Во время тренировки вы можете нажать на значок  на экране приложения **Huawei Health (Здоровье)**, чтобы приостановить ее, нажать на значок , чтобы возобновить ее, нажать и удерживать значок , чтобы завершить ее. Таким образом, устройство будет останавливать, возобновлять или завершать тренировку.

Просмотр данных физической активности на носимом устройстве

- Во время тренировки вы можете в любой момент провести вверх или вниз по экрану тренировки на вашем носимом устройстве, чтобы посмотреть данные физической нагрузки в реальном времени.
- Если тренировка начата в приложении **Huawei Health (Здоровье)**, данные физической нагрузки в реальном времени будут отображаться и в приложении, и на носимом устройстве. Если значение расстояния или длительности тренировки слишком короткое, данные тренировки не будут сохранены.

Настройки тренировок

Выберите **Тренировки**, нажмите на значок  рядом с режимом тренировки, настройте параметры **Цель**, **Напоминания**, **Отображение данных**, **Предотвращение случайных операций**, **Удалить**, **Закрепить сверху** и прочие параметры согласно вашим требованиям.

-  • Возможности настройки параметров зависят от режима тренировки. Фактический интерфейс зависит от конкретного устройства и может отличаться.
- Аудионапоминания не на китайском и английском языках (например, на немецком) доступны только в некоторых странах. Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что вы выполнили вход в приложение Huawei Health (Здоровье) с помощью аккаунта, зарегистрированного в Европе, привяжите ваше носимое устройство к приложению Huawei Health (Здоровье), следуя подсказкам, загрузите требуемый языковой пакет. Если вы используете iPhone, передача может занять длительное время.

Персонализация планов беговых тренировок

Вам будут доступны планы тренировок на базе научных исследований, разработанные специально для вас в соответствии с вашими целями и расписанием. Получайте мотивацию для своевременного завершения плана, зарабатывая награды и повышая уровень сложности на основе вашего текущего статуса тренировок и обратной связи.

Создание плана бега

- 1** Перейдите в приложение **Huawei Health (Здоровье)** > **Упражнение** > **План**.
- 2** В разделе **Умные планы бега** выберите наиболее подходящий вам план, затем, следуя инструкциям на экране, завершите настройку.
- 3** План будет автоматически синхронизирован с вашим носимым устройством при его подключении к приложению Huawei Health (Здоровье).

Просмотр и запуск плана бега


На носимом устройстве

Откройте список приложений, выберите **Тренировки** > **Курсы и планы** > **Планы тренировок**, нажмите на опцию **Просмотр плана**, затем нажмите на значок тренировки, чтобы начать тренировку.


На телефоне

В приложении **Huawei Health (Здоровье)** перейдите на экран **Упражнение** или **Я**, выберите опцию **План**, чтобы посмотреть план тренировок. Нажмите на дату, чтобы посмотреть сведения соответствующего плана и начать тренировку, которая будет синхронизирована с носимым устройством.

Завершение плана тренировок

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Упражнение** > **План**, нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем на опцию **Завершить план**.

Другие настройки

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Упражнение** > **План**, нажмите на значок  в правом верхнем углу. Вам будут доступны следующие опции:


- Нажмите на опцию **Просмотр плана**, чтобы посмотреть подробную информацию о плане.
- Нажмите на опцию **Синхронизация с носимым устройством**, чтобы синхронизировать план.
- Нажмите на опцию **Настройки плана**, чтобы настроить дни тренировок, параметры уведомлений и функции синхронизации данных с Календарем.

Кроссовый бег

Профессиональный режим кроссового бега на часах поддерживает навигацию по отдельным отрезкам и формирование маршрутов на карте в режиме реального времени, обеспечивая наглядное отображение нужных данных.

Запуск режима кроссового бега

Сначала с соответствующего веб-сайта загрузите официальный маршрут, импортируйте его в приложение **Huawei Health** (Здоровье) и синхронизируйте с вашими часами. Если этот маршрут находится в новом городе, необходимо также загрузить соответствующую офлайн-карту.

- 1** Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Я** > **Мои маршруты** > **Импортировать маршрут**, выберите загруженный маршрут и сохраните его в разделе **Мои маршруты**.
- 2** Выберите нужный маршрут. Нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем на опцию **Отправить на носимое устройство**, чтобы синхронизировать маршрут с часами.
- 3** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, и выберите приложение **Тренировки**.
- 4** Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Кроссовый бег**. Нажмите на значок  справа, чтобы перейти на экран настроек, и нажмите на опцию **Маршруты**.
- 5** Выберите ваш маршрут. Нажмите на опцию **Тренировка** и затем нажмите на опцию **GO** (Начать), чтобы начать беговую тренировку.
- 6** Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть данные тренировки.

Настройки тренировок

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку для перехода к списку приложений и нажмите на опцию **Тренировки** ().
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Кроссовый бег**. Нажмите на значок  справа, чтобы перейти на экран настроек.
 - Нажмите на опцию **Цель** и настройте целевое значение дистанции, времени и общего количества сожженных калорий.
 - Нажмите на опцию **Напоминания**, чтобы установить интервалы и напоминания для показателей пульса и тренировочного напряжения. Аудионапоминания будут воспроизводиться, когда поставленные цели будут достигнуты во время тренировки.
 - Нажмите на опцию **Отображение данных** и выберите данные, которые будут отображаться на экране тренировки.
 - Настройте другие параметры, такие как защита от случайных операций, метроном и разделение на отрезки, в соответствии с вашими потребностями.

Функция Эскиз маршрута

Функция Эскиз маршрута позволяет сочетать физическую активность с творчеством. Перемещайтесь от одной контрольной точки к другой, «рисую» изображения на карте. Ваши пробежки станут более интересными!

Выбор маршрута

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Упражнение** > **Бег на улице**. Нажмите на значок маршрута, а затем — на опцию **Эскиз маршрута**, чтобы посмотреть маршруты, доступные в вашем городе.
- 2 Убедитесь, что ваши часы подключены к телефону по Bluetooth. Выберите маршрут, чтобы перейти к экрану его сведений, затем нажмите **Передать на носимое устройство**, чтобы синхронизировать маршрут с часами.

Запуск пробежки с функцией Эскиз маршрута

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в **Тренировки** > **Эскиз маршрута**.
- 2 Выберите нужный маршрут. Нажмите на опцию **Тренировка** и затем нажмите на опцию **GO** (Начать), чтобы начать беговую тренировку.
- 3 Следуйте навигационным подсказкам, чтобы пробежать все контрольные точки. Вы можете посмотреть прогресс отметки на контрольных точках на вашем устройстве в любой момент пробежки, а данные физической нагрузки — после завершения пробежки.

Отправка записей функции Эскиз маршрута


- 1 Выберите **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Записи занятий**, выберите запись о тренировке, чтобы посмотреть сведения.
- 2 Нажмите на значок отправки в правом верхнем углу экрана, чтобы поделиться эскизом маршрута в социальных сетях.

Удаление маршрута

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, и перейдите в **Тренировки** > **Эскиз маршрута**.
- 2 Удерживайте получившийся эскиз маршрута, чтобы удалить его, нажмите на опцию **Удалить** под ним. Вы также можете удерживать маршрут, нажать на опцию **Выбрать все** над ним, а затем нажать **Удалить**, чтобы удалить все маршруты.

Привязка телефона и часов для велотренировок


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

- Эта функция доступна только при сопряжении часов с телефоном HUAWEI.
 - Сначала откройте список приложений на часах, выберите **Настройки** > **Настройки тренировки** и включите опцию **Отображать на телефоне**.
 - Чтобы обеспечить отображение на телефоне данных о велотренировке в режиме реального времени, оба устройства должны быть постоянно подключены друг к другу по Bluetooth в течение всей тренировки.
 - Данные каденса отображаются на телефоне, только когда часы сопряжены со сторонним датчиком каденса.
- 1 Нажмите на верхнюю кнопку для перехода к списку приложений и нажмите на опцию **Тренировки** ().
 - 2 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Велосипед** или **Велотренажер**. Нажмите на значок начала тренировки, и данные о велотренировке будут отображаться на телефоне в режиме реального времени. Вы можете настроить тип отображаемых на телефоне данных в соответствии с вашими потребностями.

Гольф

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

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

-  Отслеживание траектории мяча доступно только для свингов и недоступно для паттов.


Режим тренировки (драйвинг-рейндж)

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Тренировки > Golf**.
- 2 Выберите опцию **Драйвинг-рейндж** и нажмите на кнопку начала тренировки (или на нижнюю кнопку на часах), чтобы начать тренировку.
- 3 Проведите по экрану часов вверх или вниз, чтобы посмотреть обучающие видео по свингу и хвату и данные тренировки.

Режим гольф-поля


- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Тренировки > Golf**.
- 2 Выберите **Гольф-поле > Поблизости**, дождитесь начала корректной работы функций определения местоположения и выберите гольф-поле. Если поле уже было загружено, вы найдете его в разделе **Загруженные**. Вы также можете загрузить или удалить гольф-поле. Подробную информацию см. в разделе **«Загрузка и удаление гольф-полей»**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать поле и расположение области-ти, дождитесь определения местоположения, затем нажмите на значок запуска (либо нажмите на нижнюю кнопку на часах), чтобы начать игру.
- 4 Проведите по экрану влево, чтобы перейти на экран счетной карточки и внести результаты по лункам. Проведите вверх или вниз, чтобы отобразился панорамный вид фервея и вид препятствий, проверьте расстояние, данные уклона грина, скорость и направление ветра, а также информацию о направлении грина.
- 5 Во время игры в гольф нажмите на опцию **Счетная карточка**, чтобы посмотреть показатели, нажмите **Приостановить**, чтобы временно сохранить данные игры, или нажмите **Завершить**, чтобы завершить игру и сохранить записи результатов. Чтобы завершить тренировку, вы также можете в любой момент нажать на верхнюю кнопку и удерживать ее.

Дополнительные настройки для режима гольф-поля



- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Тренировки > Golf**.
- 2 Выберите **Гольф-поле** и нажмите на значок  справа, чтобы перейти на экран настроек. При необходимости вы можете включить или выключить функцию **Предотвращение случайных операций**. Вы также можете нажать **Единица измерения**, чтобы выбрать предпочтительную единицу измерения, или нажать опцию **Управление гольф-полями** и удерживать гольф-поле, чтобы удалить его.



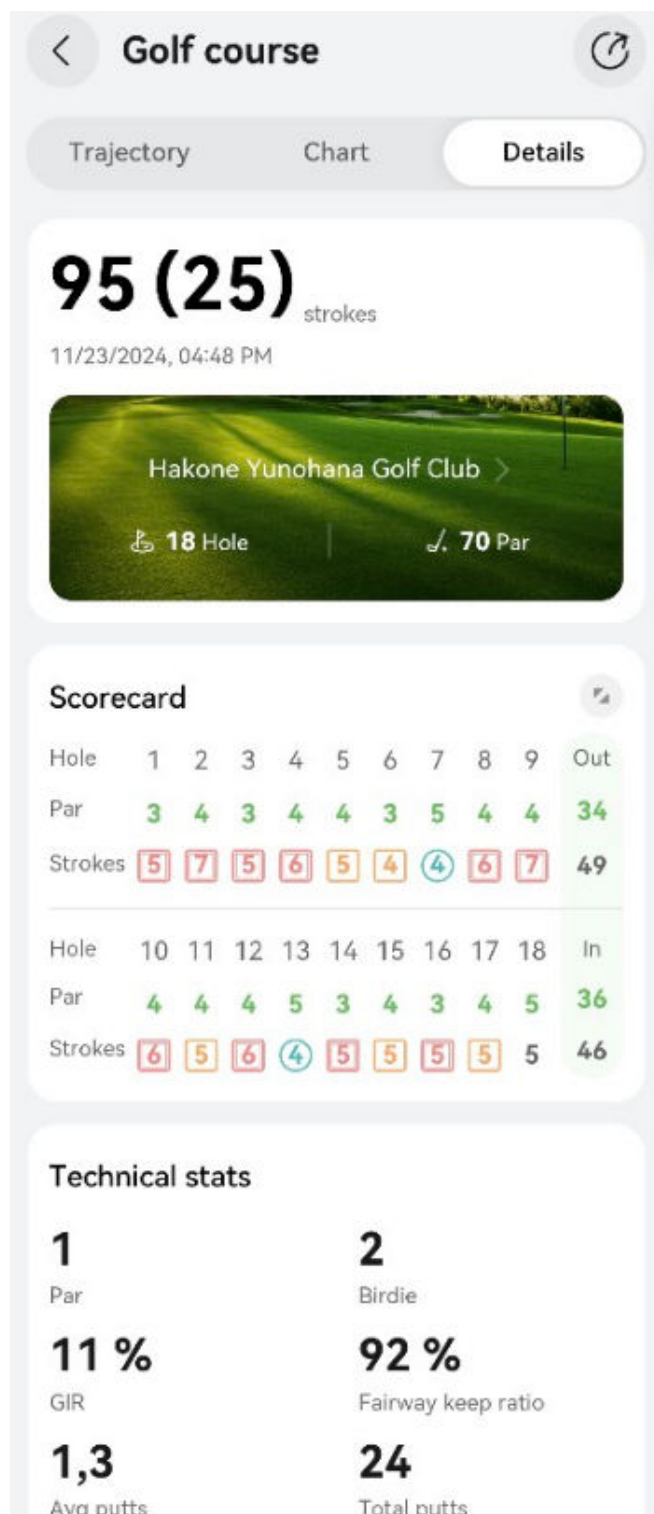
Дополнительные сведения о режиме гольф-поля

- 1 Если на поле два грина, как переключиться с одного грина на другой?
Обновите часы до последней версии. Станет доступна опция переключения между гринами, вы сможете нажать **Л** (левый) или **П** (правый).
- 2 Как переключаться между лунками во время игры?
Часы автоматически переключаются на нужную лунку, когда вы переходите в область-ти. Если нет, нажмите  рядом с экраном вида фервея и выберите нужную лунку.
- 3 Как изменить данные на счетной карточке?
Во время игры проведите влево по экрану для доступа к счетной карточке и измените нужные данные. По завершению сеанса игры данные счетной карточки изменить нельзя.

Загрузка и удаление гольф-полей

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Упражнение** > **Гольф** и нажмите на раздел **Карта гольф-поля**.
- 2 На вкладке **Обзор** выберите нужное гольф-поле и нажмите на опцию **Загрузить**.
- 3 После завершения загрузки выберите гольф-поле, чтобы отобразился экран сведений о поле. Нажмите на значок  в правом верхнем углу и выберите опцию **Синхронизация с часами**. Вы также можете выбрать опцию удаления, чтобы удалить загруженное гольф-поле.
 -  Загруженные гольф-поля будут автоматически синхронизированы с часами, когда они будут должным образом подключены к вашему телефону. Перед использованием данной функции обновите приложение Huawei Health (Здоровье) до последней версии.

Статистика техники игры



Процент удачных ударов с ти в фервей (FKR)

Означает процент ударов из области-ти с попаданием в фервей на паре 4 или паре 5 завершеного раунда. Также называется процентом попаданий в фервей.

Попадание на грин нормативным количеством ударов (GIR)

Означает процент попадания на грин запланированным количеством ударов в завершеном раунде. Считается, что мяч должен попасть на грин минимум за два удара до пара.

Среднее количество паттов

Означает среднее количество паттов на лунку в завершённом раунде. Это значение равно общему количеству паттов, разделенному на количество сыгранных лунок. (Единица измерения — удар)

Всего паттов

Означает общее количество паттов на грине в завершённом раунде. (Единица измерения — удар)

Среднее количество ударов для лунки с определенным паром

Означает среднее количество ударов для лунок с паром 3, паром 4 или паром 5 в завершённом раунде. (Единица измерения — удар)

Данные счетной карточки

Scorecard											
Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	Total
Par	5	4	4	3	4	4	3	4	5	36	72
Strokes	5	5	4	5	5	6	4	5	6	45	94
Performance	0	1	0	2	1	2	1	1	1	9	22
Putts	2	2	1	2	2	3	2	2	2	18	36
Penalty	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	6
Fairway keep ratio	🟢	🟢	🟢	-	🔴	🔴	-	🟢	🔴	4/7	64%
GIR	🟢	○	○	○	○	○	○	○	○	1/9	5%

🟡 Albatross 🟢 Eagle 🟡 Birdie 🟡 Bogey 🔴 Double bogey+ 🟢 Fairway keep ratio 🔴 Left 🔴 Right

Лунка

Означает номер лунки на гольф-поле.

Пар

Означает предполагаемое количество паттов и ударов, требуемых, чтобы забить мяч в лунку на гольф-поле. Обычно пары делятся на пар 3, пар 4 и пар 5 на основании расстояния между областью-ти и лункой. (Единица измерения — удар)

Удары

Означает общее количество ударов до попадания мяча в лунку, представляет собой сумму свингов, паттов и штрафных ударов. (Единица измерения — удар)

Результативность

Означает разницу между паром и общим количеством ударов до попадания мяча в лунку. Чем меньше это значение, тем лучше результат. Если общее количество ударов меньше пара, результат будет отрицательным числом. (Единица измерения — удар)

Патты

Означает общее количество паттов на лунку на грине. (Единица измерения — удар)

Штрафные удары

Означает количество штрафных ударов на лунку. Штрафные удары начисляются, если мяч попадает за границы игрового поля или в водную преграду. (Единица измерения — удар)

Процент удачных ударов с ти в фервей (FKR)

Означает процент ударов из области-ти с попаданием в фервей на паре 4 или паре 5. Также называется процентом попаданий в фервей.

Попадание на грин нормативным количеством ударов (GIR)

Означает процент попадания на грин запланированным количеством ударов. Считается, что мяч должен попасть на грин минимум за два удара до пара.

Определения

Альбатрос: количество ударов на одной лунке на три (или более) меньше, чем пар этой лунки. Также известен как «дабл-игл».



Игл: количество ударов на одной лунке на два меньше, чем пар этой лунки



Берди: количество ударов на одной лунке на один меньше, чем пар этой лунки



Богги: количество ударов на одной лунке на один больше, чем пар этой лунки



Двойной богги+: количество ударов на одной лунке на два (или более) больше, чем пар этой лунки



Попадание в фервей: удар из области-ти с попаданием в фервей на паре 4 или паре 5

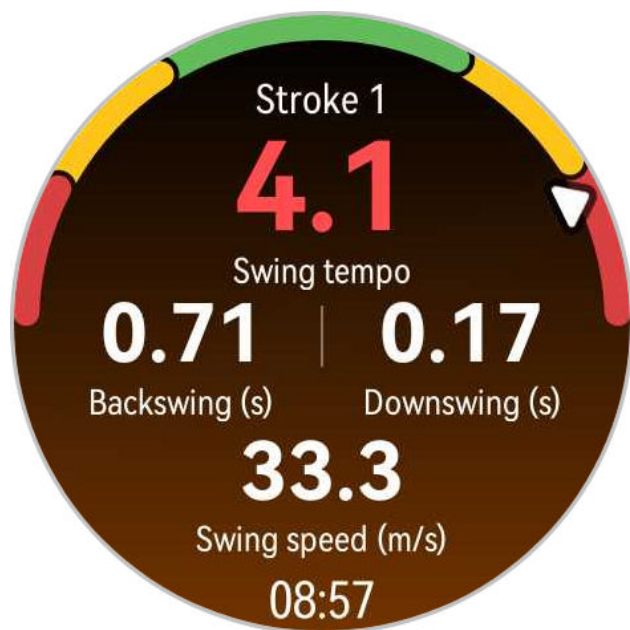


Отклонение влево: удар из области-ти с попаданием за границу фервея слева на паре 4 или паре 5



Отклонение вправо: удар из области-ти с попаданием за границу фервея справа на паре 4 или паре 5

Данные свинга в гольфе



Темп свинга

Означает отношение времени замаха к времени маха клюшкой. Идеальный темп свинга для профессиональных игроков в гольф — 3,0. Но у каждого свой индивидуальный темп. Повышение показателя темпа и времени свинга требует длительной практики и терпения.

Замах (с)

Означает время, которое требуется для перемещения клюшки от земли в верхнее положение свинга.

Мах (с)

Означает время, которое требуется для перемещения клюшки из верхнего положения свинга до удара по мячу.

Скорость свинга (м/с)

Означает скорость головки клюшки при ударе ей по мячу.

Сведения гольф-поля

- Настройки режима гольф-поля отличаются в зависимости от модели устройства. Если вы не можете найти какую-то конкретную функцию на устройстве, значит, она недоступна.
- Интерфейс может отличаться в зависимости от модели устройства. Опирайтесь на фактический интерфейс вашего устройства.

Описание режима гольф-поля



① Номер лунки и пар

Означает номер лунки и ее пар.

② Вид гольф-поля

Отображает полный вид грин гольф-поля.

⑤④③ Расстояние до передней, центральной и задней частей грин

Означает расстояние от вашего текущего местоположения до передней части, центра и задней части грин. (Единица измерения — ярд)

⑥ Справочные линии расстояния до центра грин

Отмечают расстояние в 50, 100, 150 и 200 ярдов от центра грин.

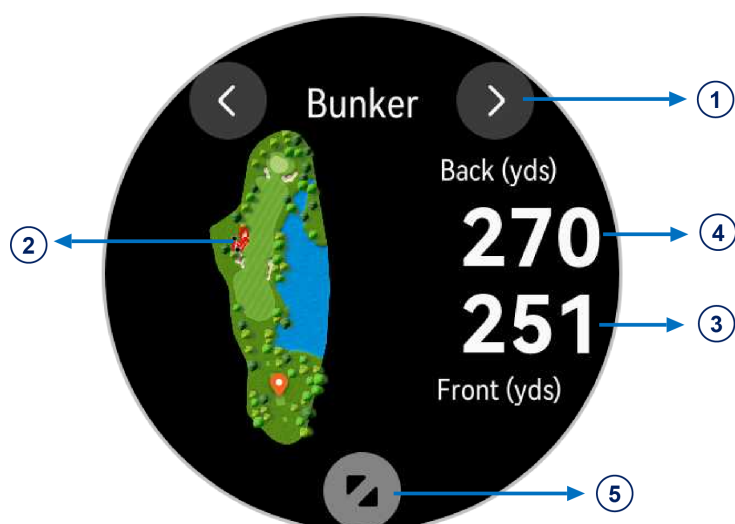
⑦ Данные о местоположении

Означает ваше текущее местоположение в реальном времени.

⑧ Справочные линии дальности ударов

Отмечают дальность ударов в 150 и 200 ярдов от вашего текущего места.

Бункер



① Препятствие

Отображает тип препятствий на грине, включая бункеры и водные преграды.

② Вид препятствий

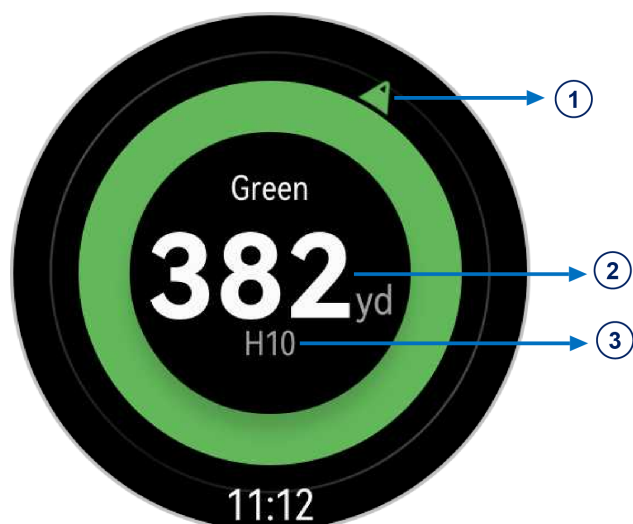
Предоставляет полную информацию о препятствиях на грине.

③④ Расстояние до определенного препятствия

Означает расстояние от вашего текущего местоположения до передней и задней части определенного препятствия. (Единица измерения — ярд)

⑤ Увеличение масштаба вида препятствий

Направление грин



① Направление грин

Отображение стрелки компаса, указывающей на направление грин. Это помогает сориентироваться на грине.

② Расстояние до центра грин

Означает расстояние от вашего текущего местоположения до центра грин.

③ Номер лунки

Отображается номер текущей игровой лунки.

Сведения о ветре



④ Круг означает указанную точку для измерения расстояния. Эту точку можно выбрать на карте. Вы можете увеличивать масштаб и перетаскивать карту для получения более точных данных.

Режим дайвинга

⊘ Погружение на глубину может быть опасным и должно осуществляться только сертифицированным дайвером в присутствии другого опытного дайвера или инструктора.

Тренировка апноэ

После включения функции Тренировка апноэ часы в соответствии с заданной таблицей тренировок будут уведомлять вас, когда дышать, а когда задерживать дыхание, а также будут записывать данные пульса и SpO2 во время тренировки.

Для включения этой функции откройте список приложений и выберите **Тренировки > Дайвинг > Тренировка апноэ**, следуйте инструкциям на экране, чтобы запустить тренировку.

Тест апноэ

Перед тестом апноэ дышите спокойно. Часы предложат вам начать тест апноэ. Во время теста предоставляются данные о времени задержки дыхания, частоте пульса и SpO2 в режиме реального времени.

Для включения этой функции нажмите на верхнюю кнопку, откройте список приложений и выберите **Тренировки > Дайвинг > Тест апноэ**, следуйте инструкциям на экране, чтобы запустить тест. 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, затем выберите опцию **Тренировки > Дайвинг > Фридайвинг**.
- 2 Нажмите на значок настроек справа, чтобы настроить напоминания, предупреждения, тип воды, способы уведомлений и защиту от случайных операций.
- 3 Нажмите на значок начала тренировки или на нижнюю кнопку, чтобы начать тренировку.
- 4 Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, чтобы завершить тренировку.

Использование офлайн-карт

ⓘ Для использования этой функции сначала обновите систему часов и приложение Huawei Health (Здоровье) до последних версий.


Загрузив офлайн-карту из приложения **Huawei Health** (Здоровье), вы можете начать навигацию, нажав на опцию **Маршруты** или после выбора тренировки на улице на

часах. Офлайн-карту можно использовать для навигации либо возврата к исходной точке маршрута во время тренировок на улице. Вы также можете импортировать маршруты на часы или экспортировать их с них, при этом маршруты отображаются на карте. Начав тренировку на улице, убедитесь, что функции определения местоположения по GPS работают корректно, до использования офлайн-карты.

Загрузка офлайн-карты

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

Удаление офлайн-карты


- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Офлайн-карты**.
- 2 Нажмите на опцию **Управление загрузками**, выберите карту, которую хотите удалить, затем нажмите на значок  справа и выберите опцию **Удалить данные**.

Настройки карты

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Настройки > Карты тренировок**.
- 2 Задайте следующие параметры отображения карты на основании ваших потребностей.
 - **Режим отображения:** выберите опцию **Авто, Светлый** или **Темный**.
 - **Вид карты:** выберите опцию **Автоповорот** или **Север вверху**.

Дополнительная информация

При использовании офлайн-карт часы отображают на них маршруты в режиме реального времени, импортированные вами маршруты, отмеченные точки, а также направление для более удобной навигации. На офлайн-карте вы можете осуществить предпросмотр импортированных маршрутов.

Маршруты. Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, и выберите приложение **Тренировки**. Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим тренировки, например **Кроссовый бег**. Затем нажмите на значок  справа, чтобы перейти на экран настроек, и выберите **Маршруты**.

Статус тренировки

На устройстве откройте список приложений, нажмите **Статус тренировки**, проведите вверх по экрану и посмотрите такие данные, как **Индекс бега, Нагрузка, Показатель тренировки, Восстановление, Ожидаемое время**, и **VO2Max**.

- **Индекс бега (RAI)** — это комплексный показатель, который отражает выносливость, эффективность и техничность бегуна. Обычно бегуны с высоким индексом бега (RAI) достигают лучших результатов в соревнованиях.
- **Тренировочная нагрузка** зависит от общего объема тренировок за последние семь дней и вашей физической формы. Такие данные доступны после начала тренировки, в течение которой осуществляется мониторинг пульса (за исключением тренировок по плаванию).
- **Показатель тренировки** — это прогноз эффективности упражнений, основанный на длительных изменениях физической подготовки и усталости при систематических тренировках. Значение индекса определяется такими показателями, как физическая форма и усталость.
- Под степенью **восстановления** обычно понимается время, необходимое для восстановления тела на 100%. Для однократных тренировок этот показатель напрямую связан с временем восстановления, которое зависит от интенсивности и длительности тренировки.
- **Максимальное потребление кислорода (VO2Max)** — это наибольшее количество кислорода, которое организм способен потреблять при интенсивных физических нагрузках. Это важный показатель аэробных способностей организма.
- **Ожидаемое время** прогнозируется на базе ваших архивных данных тренировок и может использоваться для предсказания вашего лучшего времени бега на различных расстояниях. На прогнозируемое время также могут влиять условия тренировок и стратегия забега.

Записи тренировок

Просмотр записей о тренировке на носимом устройстве

- 1 Откройте список приложений и нажмите на приложение **Записи тренировок**.
- 2 Выберите запись о тренировке, чтобы просмотреть подробную информацию. Вам будут доступны различные типы данных для разных режимов тренировок.

Просмотр записей о тренировках в приложении Huawei Health (Здоровье)

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Записи занятий**, выберите запись о тренировке, чтобы просмотреть подробную информацию.

Если карточка **Записи занятий** не отображается на главном экране приложения Huawei Health (Здоровье), нажмите на опцию **Изменить** и добавьте карточку.

Удаление записи о тренировке

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Записи занятий**, нажмите и удерживайте запись о тренировке, чтобы удалить ее. Эта

запись по-прежнему будет доступна в разделе **Записи тренировок** на носимом устройстве.

- i** • Если запись о тренировке была синхронизирована с приложением **Huawei Health** (Здоровье) и затем удалена в нем, эта запись будет по-прежнему доступна в разделе **Записи тренировок** на вашем носимом устройстве, но не будет повторно синхронизирована с приложением **Huawei Health** (Здоровье).
- Записи тренировок не хранятся бессрочно на носимом устройстве. При создании новых записей о тренировках наиболее старые записи удаляются. При этом такое удаление не осуществляется синхронно в приложении Huawei Health (Здоровье), то есть если ранее записи были синхронизированы с приложением, в нем они не будут удалены.

Автоопределение статуса тренировки

- 1** На устройстве откройте список приложений, выберите **Настройки > Тренировки** и включите переключатель **Определение тренировки**.
 - 2** После включения данной функции при обнаружении повышенной активности устройство напомнит вам о начале тренировки. Вы можете проигнорировать уведомление и выбрать запуск соответствующей тренировки или нажать **Игнорировать сегодня** либо **Выключить автоопределение**.
- i** • В настоящее время поддерживаются следующие режимы тренировок: **ходьба в помещении, ходьба на улице, бег в помещении, бег на улице, тренировка на эллиптическом тренажере и тренировка на гребном тренажере**.
 - Ваше устройство автоматически определяет, что началась тренировка, и отправляет соответствующее напоминание, только когда ваша поза и интенсивность активности соответствуют определенным требованиям в течение некоторого периода времени.
 - Когда интенсивность активности ниже определенных требований некоторый период времени, устройство напомнит вам о необходимости завершить тренировку. Вы можете проигнорировать такое уведомление и продолжить или завершить тренировку, следуя подсказкам.

Дополнительная информация

Управление приложениями

Установка и удаление приложений

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, и выберите приложение **AppGallery**.
- 2 Найдите нужное приложение, перейдите на экран его сведений и нажмите **Загрузить**.
- 3 После завершения установки нажмите на приложение, чтобы открыть его. Чтобы удалить приложение, нажмите и удерживайте его значок на рабочем экране.

Управление приложениями в фоновом режиме

- 1 Дважды нажмите верхнюю кнопку и проведите влево или вправо по экрану, чтобы посмотреть список приложений, работающих в фоновом режиме.
- 2 Выполните следующие действия согласно вашим потребностям:
 - Нажмите на приложение, чтобы открыть его главный экран.
 - Проведите вверх по приложению, чтобы закрыть его.
 - Нажмите на значок Удалить, чтобы закрыть все приложения, работающие в фоновом режиме.

Управление установленными приложениями

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, и выберите приложение **AppGallery**.
- 2 Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть и обновить установленные приложения.

Настройки приложений

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, затем выберите опцию **Настройки > Приложения > Управление приложениями**.
- 2 Нажмите на приложение, чтобы посмотреть предоставленные ему права, данные о памяти и другие сведения.

Изменение порядка приложений в списке

Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений, нажмите и удерживайте любое приложение, затем перетащите его вверх или вниз. Вы также можете нажать и удерживать приложение, поворачивая поворотную кнопку, чтобы переместить его в новое место.

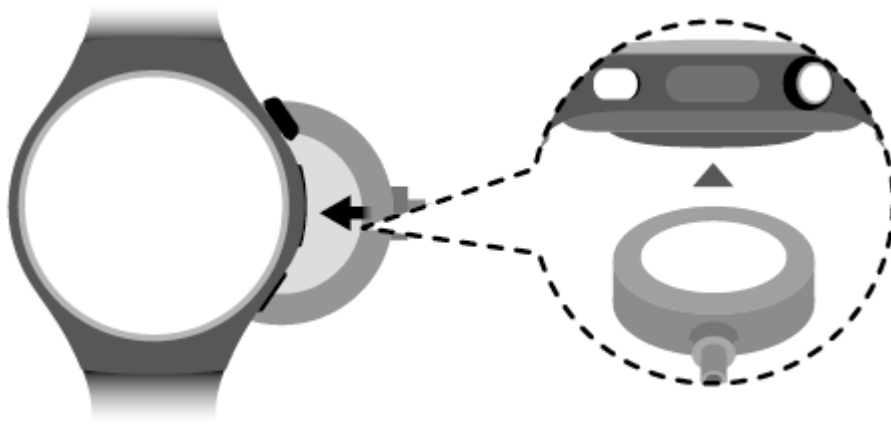
Зарядка

Как правильно заряжать устройство

- В ходе зарядки рекомендуется использовать зарядную панель и адаптер питания HUAWEI, приобретенные по официальным каналам реализации продукции Huawei, либо использовать зарядную панель и адаптер питания, отвечающие требованиям и стандартам безопасности. Зарядные панели и портативные аккумуляторы, которые не соответствуют стандартам безопасности, могут вызывать проблемы, такие как медленная зарядка и перегрев. Соблюдайте меры предосторожности при использовании таких зарядных устройств. Поскольку зарядная панель оснащена магнитом, она может притягивать металлические предметы. Перед зарядкой убедитесь, что они отсутствуют, и очистите зарядную панель. Не подвергайте зарядную панель воздействию высоких температур в течение длительного времени, так как это может повредить ее.
- Зарядный порт и металлические зарядные контакты должны быть сухими и чистыми, чтобы избежать короткого замыкания и других опасных последствий. Убедитесь, что устройство правильно расположено на панели. На экране устройства должен отображаться статус зарядки. Когда на экране устройства отображается 100%, это означает, что батарея полностью заряжена, и устройство автоматически перестает заряжаться. Уберите устройство с зарядной панели и отключите адаптер питания. В противном случае уровень заряда батареи может немного снизиться до того, как начнется зарядка до полной емкости.
- Если устройство не используется в течение длительного времени, не забывайте заряжать его не менее одного раза каждый месяц, чтобы продлить срок службы батареи.

Зарядка умных часов

- 1** Подключите кабель зарядной панели к адаптеру питания и включите адаптер питания в розетку.
- 2** Положите устройство на зарядную панель, совместите металлические контакты на устройстве с контактами на панели и дождитесь, пока на экране устройства отобразится значок зарядки.



Проверка уровня заряда батареи

Способ 1. Проведите вниз по рабочему экрану устройства, чтобы открыть меню значков, в котором можно проверить уровень заряда батареи.

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

Способ 3. Проверьте уровень заряда батареи на рабочем экране устройства, если циферблат поддерживает отображение этой информации.

Способ 4. Если устройство подключено к приложению **Huawei Health (Здоровье)**, откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений об устройстве и посмотрите заряд батареи.

Уведомление о низком уровне заряда батареи

когда уровень заряда батареи опустится ниже 20%, устройство завибрирует и отобразит уведомление о низком уровне заряда батареи и необходимости подключения к зарядному устройству.

Циферблаты OneНор

Используя OneНор, вы можете легко превратить изображения, хранящиеся в приложении Галерея на телефоне, в циферблаты вашего носимого устройства. Если вы хотите использовать изображения, сохраненные в облаке, перед выполнением передачи загрузите их на устройство. Вы можете передать больше одного изображения. Нажимайте на рабочий экран устройства, чтобы переключаться между изображениями. Наслаждайтесь несколькими персонализированными циферблатами.

- i • Перед использованием этой функции обновите приложение **Huawei Health (Здоровье)** до последней версии и убедитесь, что носимое устройство подключено к телефону.
- Данная функция доступна только при сопряжении часов с NFC с телефоном HUAWEI с поддержкой NFC.

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, а затем выберите **Настройки > Взаимодействие устройств > NFC** и включите **NFC**.
- 2 Нажмите и удерживайте область на рабочем экране часов, затем нажмите **Галерея**.
- 3 На телефоне включите NFC, откройте приложение **Галерея**, выберите изображения, которые вы хотите передать, и поднесите телефон областью датчика NFC на задней панели к циферблату.
- 4 После завершения передачи изображение будет отображаться на циферблате. Чтобы изменить стиль циферблата, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите **Мои циферблаты > Галерея** и завершите настройку.

Циферблаты из приложения Галерея и видеоциферблаты


Вы можете создать уникальный циферблат, используя любимые фото или изображения. Выберите фотографию из путешествия, семейный портрет или снимок вашего питомца, выгрузите их, чтобы настроить как циферблаты из приложения Галерея.

Настройка циферблата с изображением из Галереи

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Мои циферблаты > Галерея**, чтобы открыть экран настроек циферблата с изображением из приложения Галерея.
- 2 Нажмите на значок + и выберите опцию **Сделать фото** или **Выбрать изображение** как способ выгрузки изображения. По завершении в правом верхнем углу экрана нажмите на значок ✓.
- 3 Отрегулируйте область отображения изображения, нажмите на значок ✓ в правом верхнем углу, чтобы завершить выгрузку.
- 4 Вы можете настроить следующие параметры на экране приложения **Галерея**:
 - **Цвет, Стиль, Шрифт, Отображение времени, Цвет времени** и функции, доступ к которым будет осуществляться из разных углов циферблата.
 - **Отображение нового изображения поднятием**: когда функция включена и выгружено более одного изображения для циферблата с изображением из Галереи, изображение на циферблате будет сменяться при каждом поднятии запястья. Когда этот переключатель выключен, при поднятии запястья будет отображаться только последнее изображение. Чтобы сменить его, нажмите на экран.
- 5 Нажмите **Сохранить**. Ваше носимое устройство переключится на новый циферблат с изображением из Галереи.

- **i** • Функция циферблатов с изображением из Галереи поддерживает следующие форматы файлов изображений: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp и .psx.
- Вид экрана настроек зависит от версии функции. Ориентируйтесь на фактический интерфейс вашего устройства.

Настройка видеоциферблата

- **i** • Данная функция не поддерживается при сопряжении часов с iPhone.
 - Эта функция недоступна, когда на часах включен режим энергосбережения.
- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Мои циферблаты > Видео**, чтобы открыть экран настроек видеоциферблата.
 - 2 Нажмите **+**, выберите способ загрузки, снимите новое видео или выберите существующее видео, которое хотите загрузить, и нажмите на значок . Вы также можете выбрать предустановленный видеоциферблат.
 - 3 Нажмите **Сохранить**. Ваше носимое устройство переключится на новый видеоциферблат. Вы можете загрузить больше одного видео. Нажимайте на рабочий экран устройства, чтобы переключаться между видео. Вы также можете настроить параметры **Стиль**, **Вид** и **Виджеты**. Затем нажмите **Сохранить**.

Настройки PIN-кода

Для защиты конфиденциальности вы можете установить на устройстве PIN-код. Ваше устройство будет автоматически блокироваться после того, как вы его снимите и его экран выключится. Чтобы разблокировать устройство и открыть рабочий экран, потребуется ввести PIN-код. Если вы не снимаете устройство, его экран не блокируется.

Включение PIN-кода

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, чтобы перейти к меню значков быстрого доступа, выберите **Настройки > PIN-код > Настроить PIN-код** и следуйте инструкциям на экране, чтобы настроить шестизначный PIN-код.

- **i** • Для использования этой функции переключатель **Автоблокировка** должен быть включен. Этот PIN-код используется для разблокировки устройства только тогда, когда устройство автоматически блокируется при снятии и его экран выключается.
- Никому не сообщайте ваш PIN-код. Если вы забудете PIN-код, необходимо будет восстановить заводские настройки устройства.

Изменение PIN-кода

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, чтобы перейти к меню значков быстрого доступа, выберите **Настройки > PIN-код > Изменить PIN-код** и следуйте инструкциям на экране, чтобы изменить PIN-код.

Выключение PIN-кода


Проведите вниз по рабочему экрану устройства, чтобы перейти к меню значков быстрого доступа, выберите **Настройки > PIN-код > Выключить PIN-код** и следуйте инструкциям на экране, чтобы отключить PIN-код.

Функция обратного маршрута

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

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

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

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

Синхронизация маршрута тренировки

Управление маршрутами тренировок в приложении Huawei Health (Здоровье)

1 Экспорт маршрута

- Перейдите в приложение **Huawei Health (Здоровье) > Здоровье > Записи занятий**, выберите запись о тренировке на улице с данными маршрута, нажмите на значок маршрута справа и выберите опцию **Экспортировать маршрут**.

- Выберите способ экспорта и нажмите **Сохранить**.



2 Импорт маршрута

- Перейдите в раздел **Я > Мои маршруты > Импортировать маршрут**, выберите загруженный маршрут и сохраните его в разделе **Мои маршруты**.

3 Просмотр или удаление сохраненного маршрута

Перейдите в раздел **Я > Мои маршруты** и выберите маршрут, чтобы посмотреть сведения о нем или удалить его.

Синхронизация маршрутов тренировок с носимым устройством

- 1 Перейдите в приложение **Huawei Health (Здоровье) > Я > Мои маршруты** и выберите нужный маршрут. На экране сведений о маршруте нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем на опцию **Отправить на носимое устройство**, чтобы импортировать маршрут на часы.
- 2 На носимом устройстве перейдите в список приложений, нажмите **Тренировки**, проведите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать поддерживаемый режим тренировки, и нажмите на значок  справа. На экране настроек нажмите на опцию **Маршруты**, выберите нужный маршрут и включите навигацию во время тренировки. Далее следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до нужного места.

Звуки и вибрация

Настройка силы вибрации

- 1 На устройстве откройте список приложений и выберите **Настройки > Звуки и вибрация > Вибрация**.
- 2 Выберите нужную силу вибрации: **Сильная**, **Слабая** или **Нет**.

Настройки мелодии входящего вызова

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений на устройстве, и перейдите в **Настройки > Звуки и вибрация > Мелодия вызова**.
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану и выберите мелодию.

Настройки выключения звука

- 1 На устройстве откройте список приложений и выберите **Настройки > Звуки и вибрация**.
- 2 При необходимости вы можете включить или выключить функцию **Выключить звук**.

Виброотклик поворотной кнопки

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений на устройстве, и перейдите в **Настройки > Звуки и вибрация**.
- 2 Включите функцию **Виброотклик кнопки**, чтобы чувствовать вибрацию при каждом повороте поворотной кнопки. Вы можете выключить эту функцию согласно вашим потребностям.

Настройка громкости для других функций

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы открыть список приложений на устройстве, и перейдите в **Настройки > Звуки и вибрация**.

- 2** Вы можете настроить громкость сигналов (для входящих вызовов, сообщений и уведомлений), будильников, воспроизведения музыки и мультимедиа, разговоров, AI Voice и голосовых подсказок во время тренировок.

Специальные возможности

 Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации.

Включение функции Озвучивание текста

Функция Озвучивание текста позволяет устройству автоматически озвучивать используемый вами контент, когда вам неудобно смотреть на экран.


- 1** На часах откройте список приложений и выберите **Настройки > Специальные возможности > Озвучивание текста**. Перед включением этой функции прочтите нижеприведенную информацию, чтобы лучше понимать особенности работы функции Озвучивание текста и то, как ее использовать.
- 2** Включите функцию **Озвучивание текста**. Прочтите предупреждение о возможных рисках, выберите **Я понимаю риски и хочу продолжить**, затем нажмите **Включить**.

 Функция Озвучивание текста доступна только для определенных языков.

Другие настройки функции Озвучивание текста

На часах откройте список приложений и выберите **Настройки > Специальные возможности > Озвучивание текста > Другие настройки**, чтобы настроить следующее:

Синтез речи. Вы можете загрузить нужный языковой пакет для озвучивания текста.

 Язык преобразования текста в речь и язык системы часов должны совпадать.

Настройки голоса. Вы можете отрегулировать уровень громкости, скорость и тон речи.

Настройки инверсии цветов

На часах откройте список приложений и выберите **Настройки > Специальные возможности**, затем включите опцию **Инверсия цветов**.

Звуки и вибрация

На часах откройте список приложений и выберите **Настройки > Специальные возможности > Звуки и вибрация**, чтобы настроить громкость и интенсивность вибрации для различных функций согласно вашим требованиям. Вы также можете включить функцию **Виброотклик кнопки**, чтобы чувствовать вибрацию при каждом повороте поворотной кнопки.


Обновление

На часах

 Перед обновлением убедитесь, что часы подключены к сети Интернет.

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, и выберите приложение **Настройки**.
- 2 Нажмите на **имя устройства (например, HUAWEI WATCH XXX)**, чтобы перейти на экран **Сведения**.
- 3 Выберите опцию **Проверка обновлений** и выполните обновление, следуя инструкциям на экране.

На телефоне

-  Опция **Обновление ПО** недоступна на телефонах iPhone, то есть обновления на телефонах iPhone не поддерживаются.

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

Данные устройства

На часах

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, и выберите приложение **Настройки**.
- 2 Нажмите на **имя устройства (например, HUAWEI WATCH XXX)**, чтобы перейти на экран **Сведения**, где можно найти следующие данные ваших часов: **Название модели, Номер модели, Версия ПО, SN, Bluetooth-адрес и IMEI**.

На телефоне

Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений устройства и нажмите **Данные устройства**, чтобы посмотреть **Имя, Модель, Серийный номер и MAC-адрес** ваших часов.

