

Содержание

Начало работы

Рекомендации по ношению и уходу	1
Сопряжение с телефоном на базе EMUI	2
Сопряжение с телефоном на базе Android	3
Сопряжение с iPhone	3
Подключение Bluetooth-наушников	4
Кнопки и управление касаниями	5
Настройка карточек	7

Измерение артериального давления (АД)

Однократные измерения артериального давления	9
Суточное мониторирование артериального давления (СМАД)	16
Самое подходящее время для измерения артериального давления и меры предосторожности	19
Результаты измерения артериального давления отличаются после каждого измерения	19
Артериальное давление, измеренное в домашних условиях, отличается от артериального давления, измеренного в больнице	20

Здоровье сердца

Измерение пульса	22
Снятие ЭКГ	25
Анализ пульсовой волны и аритмии	26

Мониторинг состояния здоровья

Эмоциональное состояние	29
Показатели здоровья	30
Мониторинг сна	31
Отслеживание дыхания во сне	32
Приложение Будь в форме	33
Кольца активности	35
Клевер здоровья	36
Измерение SpO ₂	38
Календарь цикла	38

Дополнительные функции

HUAWEI Assistant·TODAY	40
Голосовые Bluetooth-вызовы	40
Управление сообщениями	41
Голосовой помощник	43

Управление приложениями	43
Переключение и удаление циферблатов	44
Настройка циферблатов	45
Циферблат с изображением из Галереи	46
Больше циферблатов	46
Управление воспроизведением музыки	47
Удаленная съемка	48
Настройки PIN-кода	49
Функция поиска телефона	50
Поиск устройства с помощью телефона	50
Экран и яркость	50
Зарядка	51
Обновление	52

Тренировки

Запуск тренировки	54
Отображение данных на экране тренировки	55
Бег с функцией Умный помощник	55
Персонализация планов беговых тренировок	56
Записи тренировок	57
Статус тренировки	58
Автоопределение статуса тренировки	58
Функция обратного маршрута	59

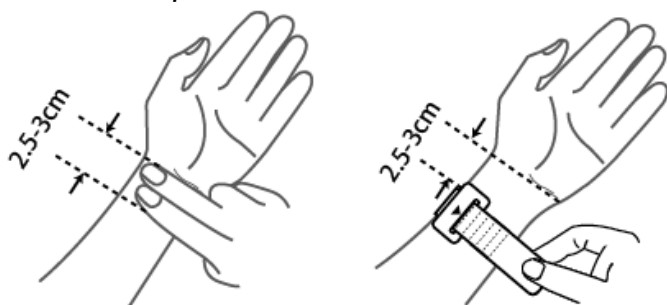
Начало работы

Рекомендации по ношению и уходу

Ношение смарт-часов

Измерьте обхват запястья и выберите подходящий по размеру ремешок с манжетой.

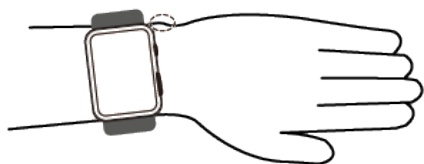
- 1 Оберните измерительную ленту, которая есть в комплекте поставки устройства, вокруг запястья на расстоянии ширины примерно двух пальцев от края ладони.
- 2 Проденьте конец ленты через пряжку, чтобы лента надежно держалась на запястье, но не была слишком сильно затянута. Запишите значение длины, на которое указывает стрелка.



- 3 В соответствии с полученной длиной обхвата запястья выберите подходящий ремешок с манжетой.

Наденьте смарт-часы.

Убедитесь, что край корпуса смарт-часов находится чуть выше косточки запястья, часы должны располагаться по центру на внешней стороне запястья. Не надевайте часы непосредственно на область косточки или слишком далеко от нее.




- i** Не наклеивайте защитную пленку на заднюю панель часов, поскольку там располагаются датчики. Блокирование датчиков тем или иным образом приведет к неточным измерениям или даже к невозможности измерений показателей здоровья, таких как пульс, ЭКГ, насыщение крови кислородом и данных сна.




Уход за смарт-часами

- Перед чисткой или обслуживанием смарт-часов отключите их от зарядного устройства.
- Смарт-часы отвечают требованиям водонепроницаемости для ежедневного использования, например могут использоваться в дождливые дни, во время


плавания, в душе, сауне или в других подобных условиях. Держите манжету в чистоте и сухости, проводите измерение артериального давления в сухих местах.

- Устройство является пыленепроницаемым при эксплуатации в повседневных условиях (оно устойчиво к пыли в жилых помещениях, офисах, лабораториях, цехах легкой промышленности и складских помещениях). Однако смарт-часы не рекомендуется использовать в очень пыльных местах.
- Рекомендуется чистить часы каждую неделю, протирая поверхность часов и ремешка с манжетой мягкой тряпочкой или влажной салфеткой. Не промывайте устройство водой, поскольку жидкость может попасть в манжету через отверстие для воздуха и повредить устройство.
- Сохраняйте смарт-часы и вашу кожу чистыми и сухими. После тренировок стирайте следы пота.
 -  Во избежание появления повреждений и ржавчины на устройстве и его аксессуарах не используйте сильнодействующие химические вещества и моющие средства или дезинфицирующие средства для чистки часов и их аксессуаров.
 - Не чистите зарядный порт острыми металлическими предметами, так как это может привести к царапинам на окрашенной поверхности и повреждению зарядного порта.
 - Не используйте органические растворители (например, дезинфицирующее средство для рук, мыльную воду или другие кислотные либо щелочные растворители) для чистки смарт-часов. Если качественно не очистить устройство, моющие средства могут остаться на поверхности и раздражать кожу. Перед тем как надеть часы, убедитесь, что устройство полностью сухое.
 - Если на ремешке появляются пятна или что-то, что с трудом смывается, вы можете использовать влажную мягкую щеточку для чистки поверхности.





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 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.

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.


Подключение Bluetooth-наушников

Вы можете использовать Bluetooth-наушники для прослушивания музыки и аудио, подключив устройство к часам.

Подключение через системное приложение Настройки на часах

- 1 Привяжите ваши часы к приложению **Huawei Health** (Здоровье), переведите Bluetooth-наушники в режим сопряжения.
- 2 На часах откройте список приложений и выберите **Настройки** > **Bluetooth**.
- 3 Выберите Bluetooth-наушники и выполните подключение.

Подключение через приложение Музыка на часах


- 1 Привяжите ваши часы к приложению **Huawei Health** (Здоровье), переведите Bluetooth-наушники в режим сопряжения.
- 2 На часах откройте список приложений, выберите **Музыка**, нажмите на значок  в правом нижнем углу экрана воспроизведения музыки, затем выберите **Аудиоканал** > **Сопрячь**.


3 Выберите Bluetooth-наушники и выполните подключение.

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.

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. На первом экране с приложениями в формате сетки поверните поворотную кнопку против часовой стрелки или проведите вниз по экрану, чтобы отобразить скрытые названия 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.
Двойное нажатие	<p>Когда экран включен: переход к экрану недавних задач для просмотра списка всех запущенных приложений.</p> <p>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.</p>

Операция	Функция
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	<p>запуск отдельного измерения артериального давления по умолчанию.</p> <p>Чтобы настроить такие функции:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 нажмите на верхнюю кнопку на часах и выберите Настройки > Ниж. кнопка 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: открытие меню быстрого доступа. <ul style="list-style-type: none"> • Вы можете включить опции Поиск телефона, Экран включен. • Вы можете посмотреть оставшийся уровень заряда батареи и статус Bluetooth-подключения.
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.


Настройка карточек

После добавления часто используемых приложений в качестве функций карточек вы сможете проводить влево по рабочему экрану смарт-часов, чтобы быстро переходить к этим приложениям. Одна карточка может включать одно или несколько приложений.

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  и выберите нужную карточку.
- 3 Затем проведите влево или вправо по рабочему экрану часов, 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 Вы можете заменить компонент, проведя влево или вправо по карточке и нажав **Настроить** внизу карточки.
 -  • 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.

Перемещение или удаление карточки


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

- Чтобы переместить карточку, нажмите и удерживайте ее, затем перетащите ее в нужное место.
- Чтобы удалить карточку, нажмите на значок  внизу карточки или проведите вверх по карточке и затем нажмите **Удалить**.

Измерение артериального давления (АД)

Однократные измерения артериального давления

Регулярное измерение артериального давления может помочь более эффективно контролировать здоровье сердечно-сосудистой системы.

-  • Это устройство можно использовать для сравнения результатов измерений артериального давления.
 - Если вы испытываете дискомфорт во время измерений из-за сильного давления манжеты или по другим причинам, вы можете сразу отменить измерение и спустить воздух из манжеты либо расстегнуть ремешок.
 - Во избежание повреждения руки манжета не должна быть надутой в течение длительного времени.
 - Если манжета надувается до создания давления в 300 мм рт. ст. (40 кПа) или выше, после чего не спускается автоматически, расстегните ремешок.

Инструкции по технике безопасности

Чтобы обеспечить оптимальную точность измерений, убедитесь, что соблюдаются следующие требования:

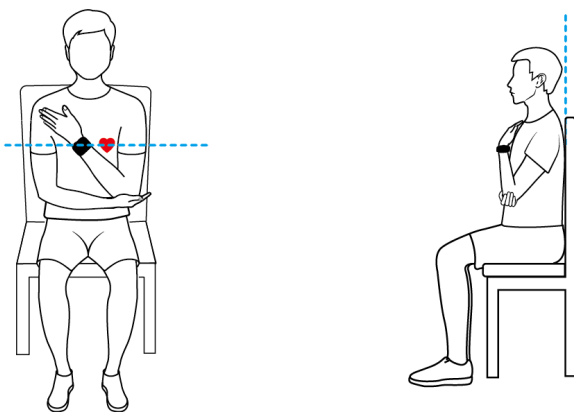
- Убедитесь, что вы выбрали ремешок с манжетой подходящего размера, что устройство надето корректно и надежно закреплено на запястье и что вы соблюдаете правильную позу во время измерений.
- Рекомендуется проводить измерения артериального давления примерно в одно и то же время каждый день, поскольку артериальное давление колеблется в течение дня и ночи.
- Не проводите измерения сразу после курения, употребления алкогольных напитков, пищевых продуктов или напитков, содержащих кофеин, после душа либо ванны или тренировок. Подождите минимум 30 минут и только после этого проводите измерения.
- Также рекомендуется подождать 10 минут после туалета перед тем, как измерить артериальное давление.
- Воздержитесь от измерений в течение одного часа после еды.
- Не проводите измерений при экстремальных температурах или в быстро меняющихся условиях окружающей среды.
- Воздержитесь от измерений, когда ваш организм испытывает стресс.
- Не измеряйте давление в движущемся транспортном средстве.

- Не сгибайте и не растягивайте ремешок и манжету, не воздействуйте на ремешок и манжету с чрезмерным усилием.
- Не измеряйте артериальное давление, когда вы испытываете стресс или негативные эмоции. Перед измерением отдохните 5 минут, чтобы ваше тело расслабилось естественным образом.
- Выполняйте измерения в тихом месте. Не разговаривайте, не сгибайте пальцы и не двигайтесь во время измерений.
- Подождите 1–2 минуты между последовательными измерениями, чтобы ваши артерии вернулись в исходное состояние, как до предыдущего измерения.

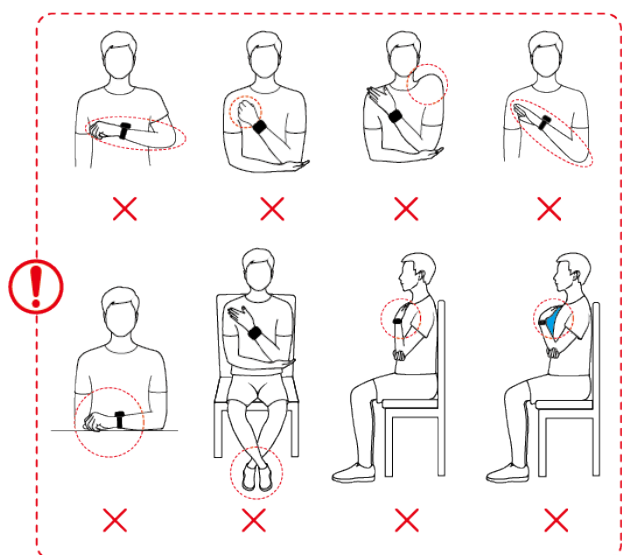
Измерение артериального давления

- 1** Убедитесь, что устройство корректно надето и надежно закреплено на запястье. Если вы впервые измеряете артериальное давление с помощью этого устройства, вы можете получить специальные советы, нажав на опцию **Инструкции по измерению** и отсканировав отобразившийся на экране устройства QR-код.
- 2** Нажмите на верхнюю кнопку для перехода к списку приложений и нажмите на приложение **Артериальное давление**. Если это ваше первое измерение артериального давления с помощью этого устройства, нажмите на опцию **Далее**. Если вы выбрали нижнюю кнопку для быстрого перехода к измерению артериального давления, вы можете затем нажать на нижнюю кнопку, чтобы перейти на экран измерений.
- 3** Выберите размер обхвата вашего запястья и нажмите **Далее > Далее**.
- 4** Убедитесь, что рука, на которую надето устройство, неподвижна (рука должна быть согнута, а ладонь повернута к груди). Запястье и ладонь должны быть естественным образом расслаблены. Придерживайте локоть руки с устройством другой рукой, чтобы часы находились на уровне сердца, но рука не должна сильно прижиматься к груди. Обе ноги должны ровно стоять на земле. Не перекрещивайте ноги.

Правильная поза для измерения артериального давления



Неправильная поза для измерения артериального давления



5 На экране измерений нажмите **Измерить**. Проверьте результаты после завершения измерений.

Вы также можете открыть экран циферблата часов и дважды нажать на нижнюю кнопку, чтобы сразу запустить измерение.

- Если результаты измерений отображаются некорректно, ознакомьтесь с нижеприведенной информацией.

Табл. 2-1 Результаты измерений могут быть неточными

Сценарий ошибки	Значок	Возможная причина	Решение
Неправильная поза		Часы не находились на одном уровне с сердцем из-за неправильной позы.	Выполните еще одно измерение, сохраняя правильную позу, как показано на рисунке выше.
Движение во время измерения		Измерение выполнялось в движущемся транспорте или лифте.	Не выполняйте измерения, когда вы не находитесь в неподвижном состоянии.

Сценарий ошибки	Значок	Возможная причина	Решение
Измерение сразу после физической активности		Перед измерениями выполнялась тренировка средней или высокой интенсивности.	Подождите полчаса перед тем, как выполнить измерения.
Ремешок неплотно закреплен		Ремешок не был корректно закреплен.	Перед следующим измерением корректно закрепите ремешок, чтобы часы сидели плотно.
Нерегулярный пульс		<ul style="list-style-type: none"> • Присутствие фибрилляции предсердий или экстрасистолии может привести к неточным результатам. • Измерение выполнялось, когда вы двигались или когда вы находились в движущемся транспорте. 	<ul style="list-style-type: none"> • Сделайте перерыв в полчаса перед следующим измерением или выполните несколько измерений и подсчитайте среднее значение. • Не выполняйте измерения, когда вы не находитесь в неподвижном состоянии.

Табл. 2-2 Во время измерения отображается сообщение об ошибке

Сценарий ошибки	Возможная причина	Решение
Слабый сигнал	Часы были сильно прижаты к груди, вы двигались или дышали слишком глубоко во время измерения.	Не прижимайте часы к груди. Не двигайтесь и дышите спокойно.

Сценарий ошибки	Возможная причина	Решение
Движения во время измерений	Во время измерения давления вы шевелили руками или пальцами либо разговаривали.	Примите неподвижное положение, не разговаривайте и не шевелите руками или пальцами.
Нерегулярный пульс	Во время измерения пульс был нерегулярным.	Подождите 1–2 минуты перед следующим измерением. Если вы получили такое сообщение несколько раз, обратитесь за медицинской помощью.
Ошибка при надувании манжеты	Манжета была установлена некорректно, либо манжета, насос или воздушная трубка повреждены.	Проверьте, корректно ли установлена манжета. Проверьте, повреждена ли манжета, насос или воздушная трубка. Если да, необходимо своевременно заменить неисправный компонент.
Часы надеты некорректно	Во время измерения часы были надеты некорректно.	Следуйте инструкциям, чтобы обеспечить корректную и надежную посадку часов.
Низкий уровень заряда батареи	Уровень заряда батареи часов слишком низкий.	Зарядите часы и повторите попытку измерений, когда устройство будет достаточно заряжено.

Сценарий ошибки	Возможная причина	Решение
Манжета не установлена	На ремешке не установлена манжета.	<p>Выберите ремешок с манжетой подходящего размера в соответствии с обхватом вашего запястья и корректно установите манжету и ремешок.</p> <p>если манжета не установлена, вы будете получать уведомления о необходимости установить ее, и их нельзя будет отключить. Также отсутствие установленной манжеты может привести к попаданию пыли, грязи или жидкости в часы и повлиять на работу функций часов. Если манжета установлена, но вы продолжаете получать такие уведомления, обратитесь в сервисный центр для диагностики.</p>
Неподходящая манжета	Установленная манжета не соответствует заданным параметрам обхвата запястья. Это означает, что манжета установлена некорректно или неправильно выбран обхват запястья в приложении Артериальное давление.	<p>Измерьте обхват запястья в соответствии с инструкциями, приведенными в кратком руководстве пользователя, установите подходящий по размеру ремешок с манжетой, а затем перейдите в раздел Артериальное давление > Настройки > Обхват запястья и выберите корректные параметры обхвата запястья.</p>
Ошибка при выпуске воздуха из манжеты	После завершения измерения манжета медленно сдувается.	<p>Немедленно снимите часы и очистите отверстие для воздуха (см. раздел «Решение проблемы, связанной с медленным выпуском воздуха из манжеты»).</p>

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

- Решение проблемы, связанной с медленным выпуском воздуха из манжеты: снимите короткую часть ремешка (с пряжкой), встряхните часы два или три раза так, чтобы соединительный порт был направлен вниз. Если из соединительного порта вышла жидкость, протрите его чистой сухой салфеткой. Затем закрепите короткий конец ремешка на часах и подождите 2–4 часа перед следующим измерением, чтобы проверить, решена ли проблема. Если проблема не решена спустя 24 часа, обратитесь в сервисный центр.

Другие настройки

Проведите вверх по экрану результатов измерений для доступа в раздел **Еще** и выполните следующие действия:


- Нажмите **Настройки**, чтобы задать параметры обхвата запястья, предпочтительные единицы измерения и другие данные.
- Нажмите **Гостевой пользователь**, чтобы использовать режим гостя для измерения артериального давления.


Результаты измерения

На часах:

Проведите вверх по экрану результатов измерений для доступа в раздел **Еще** и нажмите **Записи**, чтобы посмотреть архивные данные. Подробную информацию см. в приложении **Huawei Health** (Здоровье).


На телефоне:

- Откройте главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье), нажмите на карточку **Давление** для доступа на экран подробных сведений.
- Нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем на опцию **Все данные**, чтобы посмотреть записи измерений.

- 3** Выберите запись, нажмите на значок  в правом верхнем углу и затем нажмите на опцию **Сведения**, чтобы посмотреть время и источник измерений.

Суточное мониторирование артериального давления (СМАД)

Эта функция осуществляет измерение артериального давления (АД) в установленные интервалы в течение 24 часов, определяет среднее значение давления за весь день, за дневное и ночное время, а также анализирует ритм артериального давления.

-  • Это устройство можно использовать для сравнения результатов измерений артериального давления.
- СМАД рекомендуется для пользователей, чье верхнее давление в среднем составляет 120 мм рт. ст. и выше или нижнее давление составляет 80 мм рт. ст. и выше, а также для пользователей, которым врач рекомендовал проводить суточное мониторирование артериального давления. Частоту измерений можно увеличить.
- В течение 24 часов измерения давления будут выполняться с установленной частотой, в ходе измерений пользователь должен находиться в состоянии покоя. Поэтому рекомендуется осуществлять план СМАД в менее напряженные и загруженные дни, чтобы получить более точные результаты.

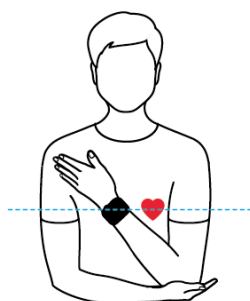
Запуск плана СМАД

- 1** Откройте список приложений устройства и выберите **СМАД > Запустить план**. Если это первое измерение АД с помощью этого устройства, нажмите на опцию **Далее** и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить определение обхвата запястья и другие настройки.
- 2** Если рекомендуемый план вам подходит, выберите опцию **Включить > Продолжить**.


- **i** Медицинские руководства рекомендуют проводить СМАД в течение минимум 24 часов, при этом в дневное время должно быть выполнено не менее 20 измерений (при этом должна соблюдаться правильная поза для измерения) и 7 измерений в ночное время (которые выполняются часами автоматически без необходимости принятия пользователем правильной позы).
- По умолчанию измерения в дневное время выполняются каждые 30 минут. Когда часы вибрируют, чтобы уведомить вас о предстоящем измерении, примите правильную позу.
- По умолчанию измерения в ночное время выполняются каждые 30 минут. Манжета часов надувается, выполняется автоматическое измерение без уведомления.
- Чтобы изменить план, нажмите на опцию **Изменить** и выберите подходящие опции для параметров **Ночью**, **Измерения ночью** и **Режим измерений днем**. Затем нажмите на опцию **Запустить план**.
- **Режим измерений днем** по умолчанию включен с опцией **Измерение вручную**. При включении опции **Автозапуск** часы автоматически будут запускать измерения спустя 8 секунд обратного отсчета после отправки напоминания о предстоящем измерении.

3 Убедитесь, что рука, на которую надето устройство, неподвижна (рука должна быть согнута, а ладонь повернута к груди). Запястье и ладонь должны быть естественным образом расслаблены. Придерживайте локоть руки с устройством другой рукой, чтобы часы находились на уровне сердца, но рука не должна сильно прижиматься к груди.

Правильная поза для измерения артериального давления




- **i** При измерении в дневное время убедитесь, что у вас правильная поза (как в положении сидя, так и стоя).
- Пока вы спите, смарт-часы автоматически выполняют измерения, нет необходимости принимать правильную позу.

- 4 На экране измерений нажмите **Измерить**. Проверьте результаты после завершения измерений.
- 5 Когда смарт-часы вибрируют, чтобы уведомить вас о следующем измерении, нажмите **Начать** и не меняйте правильную позу.
 -  Чтобы изменить **Режим измерений днем** в процессе работы плана СМАД, перейдите в раздел **СМАД**, проведите вверх для перехода к опции **Еще**, затем перейдите в раздел **Настройки > План мониторинга > Режим измерений днем**. Однако если вы хотите изменить время плана и частоту мониторинга, необходимо завершить текущий план.
 - Не выполняйте измерения АД, когда находитесь за рулем.
 - Использование плана СМАД влияет на функцию контроля дыхания во сне и мониторинга пульса во время сна.

Завершение плана СМАД

Автозавершение. Запущенный план автоматически завершается по окончании текущего цикла измерений (24 часа). Затем вы можете создать новый план.


Завершение вручную. В списке приложений на устройстве выберите **СМАД** > . Вы можете перезапустить план, перейдя на экран **СМАД** и нажав на опцию **Перезагрузка**.

Просмотр отчета СМАД

На смарт-часах:

- 1 Используйте любой из следующих способов для доступа к экрану функции СМАД:
 - Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **СМАД**.
 - Проведите влево по рабочему экрану устройства, чтобы найти карточку измерения АД, затем нажмите на значок СМАД в нижней части экрана.
- 2 Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть график колебаний АД, нажмите на опцию **Записи**, чтобы посмотреть все результаты измерений. Проведите вверх еще раз, чтобы открыть раздел **Ключевые параметры**, в котором вы можете нажать на опцию **Еще**, чтобы посмотреть подробную информацию о каждом показателе.

На телефоне:

- 1 Откройте главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье), нажмите на карточку **Давление** для доступа на экран подробных сведений.
- 2 Проведите вверх по экрану и нажмите на карточку **СМАД**, чтобы посмотреть или удалить все записи данных СМАД.
- 3 Выберите запись, чтобы посмотреть подробные сведения, такие как среднее значение артериального давления и график колебаний в рамках конкретного плана измерений.
- 4 Нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, чтобы напечатать отчет или сохранить его на телефоне.

Самое подходящее время для измерения артериального давления и меры предосторожности

- Наилучшее время для измерения артериального давления — в течение 1 часа после пробуждения утром (после посещения туалета и перед завтраком и интенсивной физической активностью) либо перед сном.
- Измеряйте ваше давление в одно и то же время суток. Результаты измерений могут отличаться в зависимости от времени суток.
- После курения, употребления алкоголя, кофе или черного чая, купания или выполнения физических упражнений подождите не менее 30 минут перед измерением давления.
- Подождите 10 минут перед измерением давления после посещения туалета.
- Не измеряйте давление в течение одного часа после еды.
- Не измеряйте давление в месте, где слишком низкая или слишком высокая температура или условия окружающей среды резко меняются.
- Не измеряйте артериальное давление, когда ваше тело находится под давлением.
- Не измеряйте давление в движущемся транспортном средстве.
- Не сгибайте и не растягивайте ремешок и манжету, не воздействуйте на ремешок и манжету с чрезмерным усилием.
- Отдохните в течение 5 минут перед измерением давления и находитесь в расслабленном состоянии до тех пор, пока измерение не будет завершено. Не выполняйте измерения, когда вы волнуетесь или испытываете стресс.
- Выполняйте измерения в спокойной обстановке. Не разговаривайте, не сгибайте пальцы, не двигайте телом или руками во время измерения.
- Перед выполнением повторного измерения расслабляйте запястье не менее 1–2 минут. За это время ваши артерии вернуться в то состояние, в котором они были до измерения давления.

Результаты измерения артериального давления отличаются после каждого измерения

- **Артериальное давление меняется в зависимости от времени суток, когда выполняется измерение.**
Артериальное давление колеблется в течение дня.
Рекомендуется измерять артериальное давление в одно и то же время суток.
- **Артериальное давление колеблется в следующих ситуациях:**
 - В течение 1 часа после еды

- После посещения туалета
- После употребления алкоголя и кофеина
- Когда пользователь разговаривает во время измерения давления
- После курения
- Когда пользователь испытывает стресс
- После купания
- Когда измерение выполняется при слишком низкой или высокой температуре окружающей среды, или когда температура резко меняется
- После выполнения упражнений
- **Застой крови, возникший из-за длительного измерения давления, может повлиять на результат измерения.**

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

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

- **Артериальное давление, измеренное в домашних условиях, может быть ниже, чем артериальное давление, измеренное в больнице, по следующим причинам:**
 - **Во время измерения давления в больнице вы находитесь в состоянии стресса, что приводит к тому, что давление поднимается.**

При измерении давления дома вы более расслаблены и спокойны, поэтому давление, измеренное дома, может быть ниже, чем давление, измеренное в больнице.
 - **Результаты измерения давления будут ниже, если во время измерения устройство находится выше уровня сердца.**

Результаты измерения могут быть ниже, если во время измерения ваше запястье находится выше уровня сердца.
- **Артериальное давление, измеренное в домашних условиях, может быть выше, чем артериальное давление, измеренное в больнице, по следующим причинам:**
 - **Если вы принимаете препараты для снижения давления, ваше давление повысится после того, как действие препарата закончится.**

Обычно это происходит спустя несколько часов после приема препарата. После того как действие лекарства закончится, ваше артериальное давление снова повысится. Проконсультируйтесь с врачом для получения более подробной информации.

- **Также результат измерения может быть выше, если ремешок часов затянут недостаточно туго.**

Если ремешок часов недостаточно туго затянут на запястье, часы могут недостаточно сдавливать кровеносные сосуды, в результате чего результат измерения может быть выше ожидаемого.


- **Неправильное положение тела во время измерения также может привести к тому, что результат измерения будет выше ожидаемого.**

Более высокий результат измерения также может быть следствием того, что во время измерения вы сидите со скрещенными ногами, на низком диване или перед низким столом, в позе, при которой оказывается давление на живот, или того, что часы располагаются ниже уровня сердца.


Здоровье сердца

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

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. Поддерживается только однократное снятие показателей.

-  Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации. Для получения более подробной информации перейдите на официальный веб-сайт Huawei. Опирайтесь на фактические условия.

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.

Перед использованием

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

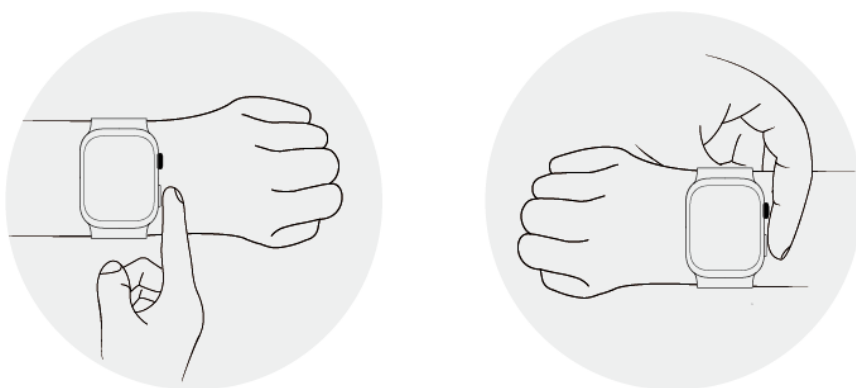
Если вы впервые используете функцию **ЭКГ**, перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Здоровье** > **Пульс** > **ЭКГ**, следуйте инструкциям на экране и активируйте функцию ЭКГ.


Снятие ЭКГ

- 1 Убедитесь, что устройство корректно надето. Откройте список приложений и выберите приложение **ЭКГ** (). Если вы используете эту функцию впервые, выберите, на какой руке надето устройство. Вы можете изменить настройки в любое

время на главной странице приложения ЭКГ, нажав на значок Настройки внизу экрана.

- 2 Положите эту руку на стол или на колени и расслабьте ее и пальцы.
- 3 Приложите палец второй руки к электроду (нижней кнопке) и удерживайте, измерение начнется автоматически.
 - Во время измерения не двигайтесь, не разговаривайте и дышите ровно. Держите палец на электроде 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 на значок , чтобы посмотреть описание результата. Для получения подробной информации откройте экран **Здоровье** приложения **Huawei Health** (Здоровье) и выберите **Пulsь > ЭКГ**. Чтобы загрузить отчет ЭКГ, нажмите на значок загрузки в правом верхнем углу экрана сведений об ЭКГ.

Расшифровка 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.

Анализ пульсовой волны и аритмии


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

-  • 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.
- Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации. Для получения более подробной информации перейдите на официальный веб-сайт Huawei.


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 на значок , 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 на опцию **Автоизмерение**.
- 2** Включите переключатель для опции **Автоматический мониторинг аритмии**. Когда эта функция включена, ваше носимое устройство будет автоматически выполнять измерения, когда оно надето и вы находитесь в покое. Включите переключатель для опции **Уведомления об аритмии**. 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.
- Для большей достоверности уведомления отправляются, только когда доля аномальных результатов высокая при выполнении нескольких измерений. Когда вы бодрствуете, носимое устройство будет вибрировать, его экран будет загораться, будет отображаться всплывающее уведомление. Если устройство обнаруживает, что вы спите, будет только отображаться всплывающее уведомление.


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.

Расшифровка 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 или Подозрение на фибрилляцию предсердий

Мониторинг состояния здоровья

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.

Включение дополнительных записей эмоций и стресса

- Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Эмоции**. Если вы впервые используете это приложение, предоставьте необходимые права доступа и посмотрите обзор приложения и руководство по его использованию. Далее вы будете перенаправлены на экран приложения **Эмоции**.
- Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, откройте раздел **Мониторинг показателей здоровья** и включите переключатель для функции **Дополнительные записи эмоций и стресса**.
 -  При первом использовании этого приложения носимое устройство нужно носить, не снимая, в течение определенного периода времени, прежде чем будут доступны данные об эмоциональном состоянии.
 - Данные эмоционального состояния недоступны, когда вы спите.


Просмотр и редактирование данных эмоционального состояния


На носимом устройстве:

Откройте список приложений, нажмите на раздел **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.

Для просмотра архивных данных перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Эмоции**, нажмите на значок  в правом верхнем углу и нажмите на опцию **Все данные**.

-  Если вы считаете, что результаты некорректные, нажмите на значок редактирования рядом с данными вверху, чтобы изменить их.

Уведомление о настроении



- Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Эмоции**.

- 2 Проведите вверх, чтобы перейти к экрану **Настройки**, нажмите **Настройки напоминаний**, включите переключатель для опции **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.


Показатели здоровья

Быстро и удобно измеряйте сразу несколько показателей здоровья, включая пульс, артериальное давление, 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 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.

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 устройстве, нажмите **Сон** () , проведите вверх для доступа к экрану **Еще** и нажмите **Режим Сон**.
- 2 Вы можете включить функцию **Авто** или **По расписанию**.
 - Функция **Авто** включена по умолчанию. Когда эта функция включена, ваше носимое устройство автоматически включает и выключает режим Сон на основании вашего статуса сна. В режиме Сон устройство не будет звонить или вибрировать при входящих вызовах и уведомлениях (кроме моментов срабатывания будильников), активация поднятием будет выключена.
 - Когда включена функция **По расписанию**, 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**.

Включение или выключение режима Сон

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.



Проведите вниз по рабочему экрану устройства и нажмите на значок , чтобы включить или выключить режим Сон.


-  Если включен циферблат-заставка, то через несколько секунд после включения режима Сон он будет выключен.

Включение и выключение HUAWEI TruSleep™

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


- На вашем носимом устройстве откройте список приложений и выберите **Сон** () , чтобы посмотреть данные ночного и дневного сна. Нажмите на значок  , чтобы посмотреть подробное описание результатов.
- На телефоне 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. На этом экране вы можете нажать на значок **Удалить** в правом верхнем углу, выбрать записи и удалить их.

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 Если эта функция используется впервые, активируйте ее, следуя инструкциям на экране. После этого функция **Отслеживание дыхания во сне** будет включена по умолчанию.
 - 3 Параметры настроены. Не снимайте устройство перед сном. Оно сможет обнаружить и проанализировать прерывания дыхания во время сна.

Просмотр данных

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.


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.

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**.
 -  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** > **Вес**, эти данные будут автоматически синхронизированы с вашими часами.
 - Если вы используете циферблат **Снижение веса**, просто нажмите на циферблат для быстрого доступа к приложению **Будь в форме**.


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.
 -  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 **Тренировка** 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 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 **Напоминания**.
- 2 Включите или выключите переключатели согласно вашим предпочтениям. Когда все переключатели выключены, вы не будете получать уведомления от приложения **Будь в форме**.

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.

Клевер здоровья

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


-  • 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.

Измерение SpO₂

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

Однократное измерение уровня кислорода в крови (SpO₂)

- 1** Убедитесь, что носимое устройство надето правильно, и не двигайтесь.
- 2** Откройте список приложений, проведите вверх или вниз по экрану, найдите опцию **SpO₂** и нажмите на нее.
- 3** Нажмите на значок **Измерить**. (Фактический вид интерфейса устройства может отличаться).
- 4** После начала измерения уровня SpO₂ не двигайтесь. Экран устройства должен быть направлен вверх.

Автоматическое измерение уровня кислорода в крови (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.

- 1** Чтобы включить функцию, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), откройте экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Автоизмерение SpO₂** и включите функцию **Автоизмерение SpO₂**.
- 2** Нажмите на опцию **Уведомление о низком SpO₂**, чтобы настроить минимальное значение показателя, при котором устройство будет уведомлять вас об этом, когда вы бодрствуете.

Просмотр данных уровня кислорода в крови (SpO₂)

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

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. На экране сведений в режиме отображения по месяцам проведите влево или вправо, чтобы посмотреть сведения предыдущего цикла и прогноз трех последующих циклов.

2 Нажмите на опцию **Изменить** или , чтобы указать **Начало** и **Конец** цикла. Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть более подробную информацию.

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, чтобы выполнить следующие действия:

- Нажмите на опцию **Настройки**, чтобы включить или выключить опцию **Прогнозы овуляции и окон фертильности** и другие параметры, и настройте **Длительность периода** и **Длительность цикла**.
- 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.
-  Эта функция доступна только на некоторых моделях устройств. Если вы не можете найти опцию **Прогнозы** на вашем устройстве, это означает, что соответствующая функция не поддерживается. Интерфейс конкретного устройства может отличаться.
- Нажмите на **Записи периодов**, чтобы посмотреть показатели **Ср. период менструации** и **Ср. цикл**.
- Нажмите **Все данные**, чтобы посмотреть архивные данные.

Дополнительные функции

HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY предоставляет быстрый и удобный доступ к службам, например к информации о погоде.

Открытие и закрытие экрана HUAWEI Assistant·TODAY

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


Быстрый доступ к приложениям

На экране HUAWEI Assistant TODAY нажмите на карточку, чтобы перейти на экран сведений соответствующего приложения.

Управление воспроизведением аудио

На часах перейдите на экран HUAWEI Assistant·TODAY, используйте карточку аудиоконтроля для управления воспроизведением музыки как на телефоне, так и на часах. Обратите внимание, что функция управления музыкой телефона на часах доступна только в том случае, когда часы привязаны к приложению **Huawei Health** (Здоровье) и когда на телефоне воспроизводится музыка.

Голосовые Bluetooth-вызовы

-  Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что ваше носимое устройство привязано к приложению **Huawei Health** (Здоровье).
- Носимые устройства не поддерживают функцию набора номера.

Добавление избранных контактов

- Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства и нажмите **Контакты**.
- На экране **Контакты** нажмите на опцию **Добавить**. Вы будете переадресованы в контакты телефона. В этом разделе выберите контакты, которые хотите добавить на часы. Затем вы можете воспользоваться функцией **Сортировка** или **Удалить** контакты на экране **Контакты**.

Выполнение вызовов и ответы на вызовы

Выполнение вызова. На носимом устройстве перейдите к списку приложений, нажмите **Контакты** или **Вызовы**, затем выберите контакт, которому хотите позвонить.

- Если в телефоне установлено две SIM-карты, при звонке контакту, сохраненному на часах, нельзя выбрать SIM-карту для выполнения вызова, она определяется протоколами на телефоне. Для получения подробной информации обратитесь в службу поддержки пользователей производителя вашего телефона.
При выполнении вызовов с часов звук разговора воспроизводится часами, а на телефоне отображается сообщение, что выполняется Bluetooth-вызов. Чтобы переключить вывод звука разговора на телефон, включите на нем режим разговорного динамика.

Ответ на вызов. При поступлении входящего вызова нажмите на значок ответа на экране носимого устройства, когда отобразится уведомление, что на телефоне есть входящий звонок. После ответа на вызов звук будет воспроизводиться из динамика носимого устройства.

Управление сообщениями

Если приложение **Huawei Health** (Здоровье) подключено к часам 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 об устройстве, перейдите в раздел **Уведомления** и включите переключатель для функции **Уведомления**.
- 2 В списке приложений включите переключатели для приложений, от которых вы хотите получать уведомления.


- На экране **Уведомления** в разделе **ПРИЛОЖЕНИЯ** отображаются приложения, для которых доступно получение уведомлений.

Настройки push-уведомлений

Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства и нажмите **Уведомления**. На этом экране в зависимости от модели телефона вы можете включить опцию **Умные уведомления** или **Отправка уведомлений без звука при использовании телефона**.

- **Телефоны HUAWEI:** когда включена функция **Умные уведомления**, 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. Функция **Умные уведомления** выключена по умолчанию.

- **Телефоны на базе Android:** когда включена функция **Отправка уведомлений без звука при использовании телефона**, то во время использования телефона звук уведомлений на часах будет выключен. Часы не будут издавать сигнал или вибрировать. Функция **Отправка уведомлений без звука при использовании телефона** по умолчанию выключена.


-  Функции **Умные уведомления** и **Отправка уведомлений без звука при использовании телефона** недоступны при сопряжении часов с телефоном iPhone.

Просмотр непрочитанных сообщений

Ваши часы будут вибрировать, чтобы уведомить вас о новых сообщениях, переданных из строки состояния телефона, когда они надеты.


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

Ответ на SMS-сообщения


-  Данная функция не поддерживается при сопряжении часов с iPhone.
- Для быстрого ответа на SMS-сообщение можно использовать только SIM-карту, которая его получила.

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


Настройка быстрых ответов на SMS-сообщения

-  Если функция **Быстрые ответы** отсутствует, это значит, что ваши часы не поддерживают данную функцию.
- Данная функция не поддерживается при сопряжении часов с 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 новый ответ, нажать на ранее добавленный ответ для редактирования ответа или нажать на значок  рядом с ответом, чтобы удалить его.

Удаление сообщений

- На экране центра сообщений на устройстве проведите влево по сообщению, которое хотите удалить, и нажмите  , чтобы его удалить.

- Нажмите  в нижней части списка сообщений, чтобы удалить все сообщения.

Голосовой помощник

Голосовой помощник обеспечивает удобство использования часов, когда они подключены к телефону через приложение **Huawei Health** (Здоровье).

- Для оптимального пользовательского опыта убедитесь, что часы обновлены до последней версии.
 - Убедитесь, что настройки параметров **язык** и **регион** в разделе **Настройки** системы телефона и данные **страны или региона, выбранные при регистрации** вашего аккаунта HUAWEI (например, аккаунта HUAWEI, используемого для входа в приложение **Huawei Health** (Здоровье)), совпадают.
 - Эта функция доступна, только когда часы сопряжены с телефоном HUAWEI на базе EMUI 10.1 или выше.
 - Эта функция поддерживается только в определенных странах и регионах. При этом в них настройки языка и региона должны совпадать.

Использование голосового помощника

- 1 Откройте список приложений, перейдите в **Настройки > Умный помощник > AI Voice** и включите переключатель для опции **Кнопка активации**.
- 2 Нажмите и удерживайте нижнюю кнопку, чтобы активировать функцию голосового помощника.
- 3 Затем произнесите голосовую команду, например «Какая сегодня погода?». Голосовой помощник распознает ваш запрос и найдет соответствующую информацию, на часах отобразится ответ, который также будет озвучен.

Управление приложениями

- Данная функция не поддерживается при сопряжении часов с телефоном iPhone.

Установка приложений

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства и нажмите **AppGallery**.
- 2 В списке **Приложения** выберите нужное приложение и нажмите **Установить**. После завершения установки приложения откройте список приложений на часах, найдите это приложение, чтобы убедиться, что оно установлено, и использовать его.

Обновление приложений

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства и нажмите **AppGallery**.

2 Выберите **Диспетчер > Обновления > ОБНОВИТЬ**, чтобы обновить приложения до последних версий.

Удаление приложений

На телефоне

- 1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства и нажмите **AppGallery**.
- 2** Перейдите в раздел **Диспетчер > Диспетчер установки > УДАЛИТЬ**, чтобы удалить приложения. После завершения процесса удаления удаленные приложения больше не будут отображаться на ваших часах.

-  • Удалить можно только сторонние приложения. Предустановленные на носимом устройстве приложения невозможно удалить.
- Если вы выбрали параметр **Выключить службу AppGallery** в приложении **Huawei Health** (Здоровье), вам нужно нажать **AppGallery** и, следуя инструкциям на экране, предоставить требуемые права, чтобы снова включить **AppGallery**.
- Перед использованием стороннего приложения добавьте его в список приложений, которым разрешена работа в фоновом режиме, в приложении Диспетчер телефона или Диспетчер. Также на телефоне выберите **Настройки > Батарея**, выберите приложение в разделе **Использование батареи приложениями**, нажмите **Настройки запуска** и включите функции **Автозапуск**, **Косвенный запуск** и **Работа в фоновом режиме**. Если стороннее приложение не работает после добавления в список приложений, которые могут работать в фоновом режиме, удалите приложение, установите его повторно и повторите попытку.

На часах

Перейдите в список приложений, нажмите и удерживайте приложение, которое хотите удалить, дождитесь появления значка удаления. Нажмите на значок удаления, затем

нажмите .

Изменение порядка приложений в списке

Перейдите в список приложений, нажмите и удерживайте любое приложение, перетащите его в нужное место, отпустите приложение, чтобы завершить операцию.

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, **Галерея** 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 циферблатов

Вы можете настроить стиль и функции циферблатов по вашему усмотрению.

- 1 Нажмите на любую область на рабочем экране и удерживайте ее, чтобы перейти на экран выбора циферблатов.
- 2 Нажмите на опцию **Настроить** под циферблатом, проводите вверх или влево для переключения между стилями и функциями циферблатов.
 -  Персональная настройка возможна только на циферблатах с кнопкой **Настроить** под ними. Возможности настройки зависят от циферблата.

Циферблат с изображением из Галереи

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.

- 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, Отображение времени**, а также 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 каждой активации экрана поднятием запястья. Когда этот переключатель выключен, при поднятии запястья будет отображаться только последнее изображение, чтобы изменить его, нужно коснуться экрана.
 - 5 Нажмите **Настроить по умолчанию**, и ваше носимое устройство переключится на новый циферблат с изображением из Галереи.
-  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.

Больше циферблатов

Благодаря большому выбору разнообразных циферблатов, доступных в приложении **Huawei Health** (Здоровье), вы можете каждый день менять стили, подбирая циферблаты под свое настроение.

Циферблаты-заставки (для экрана постоянного отображения)

Функция заставки обеспечивает постоянное отображение циферблата-заставки при этом сохраняется низкий уровень энергопотребления, если в течение определенного


периода времени на экране не выполняются операции, чтобы вы всегда могли узнать время и дату, не поднимая и пальца. Вы можете выбрать отображение циферблата или заставки при поднятии запястья. Более подробную информацию см. в разделе «Экран постоянного отображения».

Стильный циферблат

Выберите фото или сделайте снимок вашего образа, чтобы создать циферблат, который подойдет под ваш стиль. Более подробную информацию см. в разделе «Стильный циферблат».


Больше циферблатов

Перейдите в приложение **Huawei Health** (Здоровье) > **Устройства**, нажмите на опцию **Мои циферблаты** или **Циферблаты** и выберите понравившийся циферблат.

-  Некоторые циферблаты можно редактировать. Для этого нажмите на экран часов и удерживайте его, проведите влево или вправо, чтобы выбрать нужный циферблат, затем нажмите на опцию **Изменить** под циферблатом, чтобы настроить то, какой контент будет отображаться на циферблате, например **Шаги**.

Управление воспроизведением музыки

Вы можете использовать часы для управления воспроизведением музыки с телефона или отдельно воспроизводить музыку на часах.

-  . Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что ваши часы привязаны к приложению **Huawei Health** (Здоровье) должным образом.

Управление воспроизведением музыки на телефоне


1 На телефоне откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите на раздел **Музыка** и включите переключатель для функции **Управление музыкой на телефоне**.




-  . Этот параметр недоступен, если вы используете iPhone.

2 Откройте на телефоне приложение для воспроизведения музыки и начните воспроизведение.


3 На часах проведите вправо по рабочему экрану, чтобы перейти на экран Assistant-TODAY, затем нажмите на карточку Музыка. Далее вы сможете приостанавливать воспроизведение, переключать композиции и регулировать громкость.

Синхронизация музыки с часами



-  Перед синхронизацией музыки с часами убедитесь, что композиции уже загружены на ваш телефон из музыкального приложения и имеют формат, совместимый с часами.




- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), откройте экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Музыка > Управление музыкой > Добавить композиции**.
- 2 Выберите композиции, которые хотите добавить, и нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана.
- 3 Откройте экран управления музыкой, нажмите на опцию **Новый плейлист**, укажите название плейлиста и добавьте в него нужные композиции. Вы также можете распределить по категориям выгруженные на ваши часы композиции для удобства управления ими. Вы можете в любой момент обновить существующий плейлист, нажав на значок  в правом верхнем углу экрана плейлиста, а затем нажав на опцию **Добавить композиции**.
- 4 Музыкальные файлы, синхронизированные с часами, можно воспроизвести даже без доступа в Интернет.
- 5 Чтобы удалить композицию, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), откройте экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Музыка > Управление музыкой**. В списке музыкальных композиций нажмите на значок  рядом с композицией и нажмите на опцию **Удалить**.

Управление воспроизведением музыки на часах

- 1 Нажмите на верхнюю кнопку на часах и откройте список приложений, выберите приложение **Музыка** () или откройте другое музыкальное приложение и нажмите **Воспроизведение**.
- 2 Нажмите на кнопку воспроизведения, чтобы начать воспроизведение.
- 3 На экране воспроизведения вы можете отрегулировать громкость и настроить порядок воспроизведения (по порядку или в случайном порядке).
- 4 Вы можете провести вверх по экрану, чтобы посмотреть плейлист и переключаться между композициями.

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.


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.

Для параметра **Подтверждение PIN-кода** настройте значение **Устройство** или **Кошелек** согласно вашим потребностям, затем нажмите **ОК**.

- **Устройство.** Когда ваше устройство не надето и его экран выключен, для его разблокировки нужно ввести PIN-код.
- **Кошелек.** Когда ваше устройство не надето и его экран выключен, для использования приложения Кошелек нужно ввести PIN-код. Это не повлияет на работу других функций.
-  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 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.

Поиск устройства с помощью телефона

-  • Некоторые устройства невозможно найти с помощью приложения **Huawei Health (Здоровье)**. То есть функция **Поиск устройства** недоступна на экране сведений устройства в приложении **Huawei Health (Здоровье)**.
 - Браслеты без динамика не поддерживают звуковые сигналы. Фактический опыт использования может отличаться.
- 1 Убедитесь, что носимое устройство подключено к приложению **Huawei Health (Здоровье)** на телефоне.
 - 2 Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Поиск устройства > Воспроизвести сигнал**.
 - 3 Нажмите на опцию **Воспроизвести сигнал**, ваше устройство начнет издавать звуковой сигнал (даже в режиме Вибрация или Без звука). Когда вы найдете ваше устройство, нажмите **Остановить сигнал** или дождитесь, когда звуковой сигнал выключится.

Экран и яркость

На устройстве откройте список приложений и перейдите в раздел **Настройки > Экран и яркость**, чтобы отрегулировать яркость экрана и настроить время работы экрана и время перехода в спящий режим.

Яркость экрана

- На экране **Экран и яркость** нажмите на опцию **Яркость**, чтобы вручную отрегулировать уровень яркости.
- В разделе **Экран и яркость** включите или выключите функцию автоматической регулировки яркости, включив или выключив переключатель для опции **Авто**.

Время активности экрана

- 1 На экране **Экран и яркость** нажмите на опцию **Экран включен** и выберите время, в течение которого экран будет оставаться включенным.
- 2 Проведите вниз по рабочему экрану устройства и нажмите на значок **Экран включен**, чтобы включить или выключить эту функцию.

Спящий режим

На экране **Экран и яркость** нажмите **Спящий режим** и завершите настройку.

- **i** Когда для параметра **Спящий режим** выбрана опция **Авто**: после того, как вы поднимете запястье, чтобы включить экран, экран автоматически выключится, если на нем не будут совершены операции в течение 5 секунд, если отображен циферблат, или в течение 15 секунд, если отображен другой экран.

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 10%, устройство завибрирует и отобразит уведомление о низком уровне заряда батареи и необходимости подключения к зарядному устройству.

Обновление

На носимом устройстве

- Обновление на самом носимом устройстве невозможно выполнить, если оно сопряжено с iPhone.
 - Уведомления об обновлениях системы носимого устройства невозможно выключить. После выполнения обновления возврат к предыдущей версии невозможен.
- 1 На устройстве откройте список приложений и выберите **Настройки > Система и обновления > Обновление ПО**.
 - 2 Нажмите на значок обновления и, следуя инструкциям на экране, загрузите пакет обновления и выполните обновление устройства.

На телефоне



- 1** Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства и нажмите **Обновление ПО**. На отобразившемся экране нажмите на значок настроек в правом верхнем углу и включите опции **Автозагрузка по WLAN** и **Автоустановка обновлений и перезапуск устройства, когда оно не используется**. После этого новые версии будут автоматически отправляться на ваше носимое устройство.
- 2** Телефон автоматически проверит наличие доступных обновлений. Обновите носимое устройство, следуя инструкциям на экране.

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 **Тренировка**.
- 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 **Тренировка**, 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.

Отображение данных на экране тренировки

Вы можете выбрать, какие данные о здоровье и тренировках будут отображаться на экране во время тренировки.


 Настройка таких данных доступна только на некоторых моделях устройств.

- 1** Нажмите на верхнюю кнопку на часах, чтобы открыть список приложений, нажмите на приложение **Тренировка**, выберите нужный режим (например, **Бег на улице**), нажмите на значок  рядом, чтобы перейти на экран настроек.
- 2** Нажмите на опцию **Отображение данных**, выберите нужные карточки, включите опцию **Показывать карточки**.
- 3** Нажмите на опцию **Пользовательские карточки**, выберите стиль отображения (например, **4 клетки**) и выберите соответствующие данные (например, **Пульс** и **Расстояние**).
- 4** После завершения настройки вы можете провести вверх или вниз по экрану тренировки, чтобы посмотреть выбранные карточки с данными и соответствующие данные во время тренировки. Вы также можете нажать на данные на экране и удерживать их, чтобы настроить тип отображаемых данных.

Для восстановления настроек по умолчанию откройте экран **Отображение данных** и нажмите на опцию **Сброс**.

Бег с функцией Умный помощник

Эта функция включена по умолчанию. Вы можете в режиме реального времени посмотреть, насколько вы превышаете заданный целевой темп или отстаете от него во время тренировки на открытом воздухе.

- 1 Откройте список приложений, проведите вверх или вниз по экрану, найдите и выберите опцию **Тренировка** ().
- 2 Нажмите на значок справа от опции **Бег на улице** и проверьте, включена ли функция **Умный помощник**. Если нет, включите ее.
- 3 Нажмите **Целевой темп**, чтобы настроить целевой темп бега.
- 4 Вернитесь к списку тренировок, нажмите **Бег на улице**, дождитесь, когда начнет работать система геопозиционирования, затем нажмите на значок бега, чтобы начать тренировку.

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 **Тренировка** > **Курсы и планы** > **Планы тренировки**, 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.

Записи тренировок

Просмотр записей о тренировке на носимом устройстве

- 1 Откройте список приложений и нажмите на приложение **Записи**.
- 2 Выберите запись о тренировке, чтобы посмотреть 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 посмотреть 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** на носимом устройстве.

-  • 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** 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.

Статус тренировки


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

Автоопределение статуса тренировки

1 На устройстве откройте список приложений, выберите **Настройки > 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**.


-  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.

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 точку на пройденном маршруте.

На часах откройте список приложений, нажмите **Тренировка** 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.