

# Содержание

## Начало работы

Внешний вид	1
Функции кнопок и управление экраном	1
Сопряжение с телефоном на базе EMUI	3
Сопряжение с iPhone	3
Сопряжение с телефоном на базе Android	4
Настройка карточек на часах или браслете HUAWEI	5

## Дополнительные функции

Настройка режимов на часах или браслете HUAWEI	7
Уведомления и сообщения	8
Удаленная съемка	10
Управление воспроизведением музыки	10
Калькулятор	10

## Мониторинг состояния здоровья

Эмоциональное состояние	12
Мониторинг сна на часах или браслете HUAWEI	13
Отслеживание дыхания во сне	14
Измерение пульса	15
Анализ пульсовой волны и аритмии	16
Измерение SpO <sub>2</sub>	17
Календарь цикла	18

## Тренировки

Настройки тренировок	20
Запуск тренировки	21
Запуск тренировки по бегу	22
Привязка телефона и браслета для велотренировок	23
Кольца активности	23
Режим Инвалидная коляска	25
Автоопределение статуса тренировки	27

## Дополнительная информация

Зарядка	28
Тематические циферблаты с питомцем	30
Циферблат с изображением из Галереи	31
Управление циферблатами	32
Компас	33
Настройки PIN-кода	33

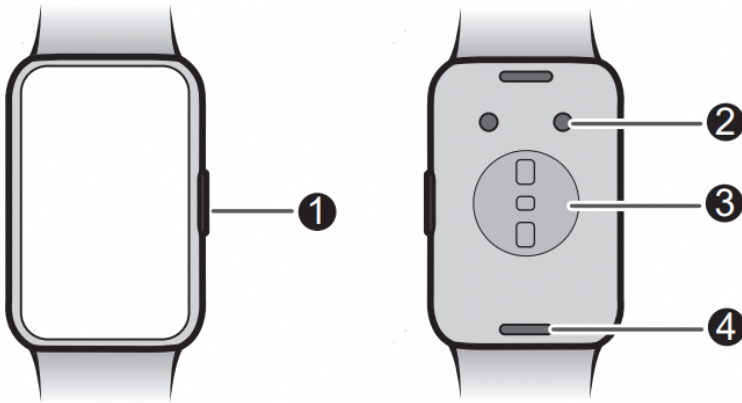


# Начало работы

## Внешний вид

### Внешний вид устройства:

 Изображения носят справочный характер.




### Об этом устройстве:

<b>1</b>	Боковая кнопка
<b>2</b>	Зарядный контакт
<b>3</b>	Пульсометр
<b>4</b>	Кнопка фиксации ремешка

## Функции кнопок и управление экраном

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

## Управление с помощью кнопок






Операция	Функция
Нажатие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Когда экран выключен: включение экрана.</li> <li>• Когда отображается рабочий экран: переход к списку приложений.</li> <li>•  Названия приложений отображаются только в режиме списка. Для переключения между режимами списка и сетки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Перейдите в раздел <b>Настройки &gt; Циферблат и рабочий экран &gt; Рабочий экран</b> и выберите опцию <b>Сетка</b> или <b>Список</b>.</li> </ul> </li> <li>• Когда отображается другой экран: возврат на рабочий экран.</li> </ul>
Нажатие и удержание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Когда устройство выключено: включение устройства.</li> <li>• Когда устройство включено: переход на экран перезагрузки или выключения устройства при удержании кнопки в течение минимум 3 секунд.</li> <li>• Когда устройство включено: принудительная перезагрузка устройства при удержании кнопки в течение минимум 12 секунд.</li> </ul>

## Управление экраном


Операция	Функция
Касание	Выбор и подтверждение выбора.
Касание и удержание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На рабочем экране: открытие экрана настройки циферблата. Вы можете быстро сменить циферблат.</li> <li>• Карточка функции: открытие экрана управления карточками.</li> </ul>
Проведение вверх	На рабочем экране: отображение уведомлений.
Проведение вниз	<p>На рабочем экране: открытие панели управления.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вы можете включить функцию <b>Поиск телефона</b> или настроить режим <b>Фокус внимания</b>.</li> <li>• Вы можете посмотреть оставшийся уровень заряда батареи и статус Bluetooth-подключения.</li> </ul>
Проведение влево	На рабочем экране: доступ к персональным карточкам функций.





Операция	Функция
Проведение вправо	На рабочем экране: переход к экрану Assistant-TODAY. В приложении (кроме главного экрана приложения): возврат к предыдущему экрану.

## 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 на значок  и следуйте инструкциям на экране телефона, чтобы выполнить сопряжение.  
 Для оптимального использования функции push-уведомлений убедитесь, что на вашем телефоне настроены правильные параметры для уведомлений.

## Сопряжение с iPhone



-  Приложение доступно только для ОС iOS 13.0 и выше.
- 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.
- 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 расположите устройство рядом с телефоном. На главном экране приложения **HUAWEI Health** (Здоровье) нажмите на значок  в правом верхнем углу и выберите опцию **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.
  - 4** Когда на носимом устройстве отобразится запрос на сопряжение, нажмите на значок .  
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.
  - 5** Подождите несколько секунд, пока на экране приложения **HUAWEI Health** (Здоровье) не появится уведомление о том, что сопряжение успешно выполнено.
-  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.
  - Для оптимального использования функции push-уведомлений убедитесь, что на вашем телефоне настроены правильные параметры для уведомлений.

## 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.  
Если вы еще не установили данное приложение, перейдите в **магазин приложений** на телефоне, выполните поиск по запросу «**Huawei Health**», загрузите и установите приложение.
  - 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 на значок  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.
-  Для оптимального использования функции push-уведомлений убедитесь, что на вашем телефоне настроены правильные параметры для уведомлений.

## Настройка карточек на часах или браслете


### HUAWEI Настройка карточек

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

#### Добавление карточки


- 1 Проведите влево по рабочему экрану устройства, 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 по рабочему экрану устройства, чтобы посмотреть добавленные карточки.

#### Редактирование комбинации карточек

- 1 Проведите влево по рабочему экрану устройства, 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 устройства, 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**.



# Дополнительные функции

## Настройка режимов на часах или браслете HUAWEI


Вы можете быстро включить или выключить режим Не беспокоить или режим Сон на панели управления на вашем носимом устройстве.

### Включение режима Не беспокоить


После включения режима Не беспокоить устройство не будет воспроизводить звуковой сигнал или вибрировать при поступлении входящих вызовов или уведомлений (кроме сигналов функции **Будильник**).

#### Включение:

- 1 Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана устройства, чтобы перейти на экран **Панель управления**, нажмите на опцию **Фокус внимания** и выберите **Не беспокоить**.
- 2 Когда настройка завершена, **Панель управления** отображается с пометкой режима **Не беспокоить**.

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

#### Включение по расписанию:

- 1 Вы можете открыть экран настроек режима **Не беспокоить** одним из следующих способов.
  - Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана устройства, чтобы перейти на экран **Панель управления**, нажмите на опцию **Фокус внимания** и нажмите на значок  рядом с опцией **Не беспокоить**.
  - Перейдите в список приложений и выберите **Настройки > Фокус внимания > Не беспокоить**.

- 2 Нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Начало**, **Конец** и **Повтор**.


Чтобы выключить запуск режима по расписанию, выключите переключатель рядом с соответствующим периодом времени. (Если на устройстве включен режим Не беспокоить, сначала выключите переключатель **Не беспокоить**).

### Включение режима Сон


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

**Включение:**

- 1 Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана устройства, чтобы перейти на экран **Панель управления**, нажмите на опцию **Фокус внимания** и выберите **Сон**.
- 2 После настройки параметров режим **Сон** будет отображаться на панели управления.

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

**Включение по расписанию:**


- 1 Вы можете открыть экран настроек режима **Сон** одним из следующих способов.
  - Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана устройства, чтобы перейти на экран **Панель управления**, нажмите на опцию **Фокус внимания** и нажмите на значок  рядом с опцией **Сон**.
  - Перейдите в список приложений и выберите **Настройки > Фокус внимания > Сон**.
- 2 Нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Отход ко сну**, **Пробуждение** и **Повтор**.

Чтобы выключить запуск режима по расписанию, выключите переключатель рядом с соответствующим периодом времени. (Если на устройстве включен режим Сон, сначала выключите переключатель **Сон**).

## Уведомления и сообщения

Если браслет подключен к приложению **Huawei Health** (Здоровье) и включена функция Уведомления, то новые push-уведомления, отображаемые в строке состояния телефона, будут синхронизироваться с носимым устройством.

**Включение функции Уведомления**

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, откройте 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**

Чтобы получать уведомления на носимом устройстве в соответствии со статусом использования телефона, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите на опцию **Уведомления** и задайте настройки уведомлений.



- **Телефоны HUAWEI.** Включите переключатель **Выключить звук уведомлений, когда телефон используется.**

Звук уведомлений на браслете будет выключен, когда вы используете телефон. На браслет будут по-прежнему поступать уведомления, но он не будет вибрировать. Если вы не используете телефон, а браслет надет на руку, вы будете получать уведомления о сообщениях на браслете, при этом телефон не будет звонить или вибрировать.


- **Другие телефоны на базе Android.** Когда включена функция **Выключить звук уведомлений, когда телефон используется** (она выключена по умолчанию), во время использования телефона сигнал уведомлений на браслете будет выключен. На браслет будут по-прежнему поступать уведомления, но он не будет вибрировать.

- **Функция Умные уведомления** или **Выключить звук уведомлений, когда телефон используется** не поддерживается при сопряжении носимого устройства с телефоном iPhone.

### Просмотр и удаление непрочитанных сообщений


- 1 Когда носимое устройство надето, оно будет вибрировать, чтобы уведомить вас о новых сообщениях, переданных из строки состояния телефона.
- 2 Непрочитанные сообщения будут храниться на вашем браслете. Для их просмотра проведите вверх по рабочему экрану устройства, чтобы открыть центр сообщений.
- 3 Чтобы удалить сообщение, выполните следующие действия:
  - Проведите влево по сообщению, которое хотите удалить, и нажмите на значок  , чтобы удалить.
  - Нажмите на значок  в нижней части списка сообщений, чтобы удалить все сообщения.

### Ответ на SMS-сообщения

- 1 При получении нового SMS-сообщения или сообщения в приложении WhatsApp, Messenger или Telegram вы можете для ответа на браслете использовать быстрые ответы или смайлики. Поддержка типов сообщений зависит от фактического устройства.
- 2 Чтобы настроить быстрые ответы, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Быстрые ответы**.
- 3 Вы можете выбрать опцию **Добавить ответ**, чтобы добавить ответ, нажать на существующий ответ для его редактирования или нажать на значок  рядом с ответом, чтобы удалить его.

- Данная функция не поддерживается, когда носимое устройство сопряжено с iPhone.
- Для быстрого ответа на SMS-сообщение можно использовать только SIM-карту, которая его получила.


## Удаленная съемка


- Если вы используете эту функцию при сопряжении с телефоном iPhone с iOS 13.0 или выше, сначала откройте приложение Камера.
  - На носимом устройстве не поддерживается предпросмотр экрана камеры и просмотр фото. Эти действия можно выполнить на телефоне.
- 1 Убедитесь, что носимое устройство подключено к приложению **Huawei Health (Здоровье)** на телефоне.  
Проведите вниз от верхнего края рабочего экрана устройства, убедитесь, что на панели управления отображается значок , который указывает на то, что носимое устройство подключено к телефону.
  - 2 На устройстве откройте список приложений, проводите вверх до тех пор, пока не найдете раздел **Удаленная съемка**, и нажмите на него. Это действие автоматически запустит камеру на телефоне.
  - 3 На носимом устройстве нажмите на значок камеры, чтобы удаленно управлять съемкой фото на телефоне. Чтобы выйти из режима **Удаленная съемка**, проведите вправо по экрану или нажмите на боковую кнопку.

## Управление воспроизведением музыки

- 1 Откройте приложение **Huawei Health (Здоровье)**, перейдите на экран сведений об устройстве, перейдите в раздел **Настройки устройства** и включите переключатель для функции **Управление воспроизведением музыки**.
- 2 Начните воспроизведение музыки на телефоне, затем перейдите в приложение **Музыка** на носимом устройстве, чтобы приостановить или возобновить воспроизведение, переключиться на предыдущую или следующую композицию, а также настроить громкость.


## Калькулятор

- 1 Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Калькулятор**.
- 2 Вы можете выполнять такие базовые математические операции, как сложение, вычитание, умножение и деление.
  - Чтобы удалить последнюю цифру, нажмите .

- Чтобы удалить отображаемое на экране, нажмите **C**. Вы также можете нажать на значок , чтобы удалить отображаемое на экране после нажатия на значок = для вычисления.

# 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.

## Мониторинг сна на часах или браслете

### HUAWEI 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 на опцию **Режим Сон**.
- 2** Вы можете выбрать вариант **Режим Сон** или **Расписание**.
  - **Режим Сон** выключен по умолчанию. После включения режима Сон носимое устройство не будет воспроизводить звуковой сигнал или вибрировать при получении входящих вызовов или уведомлений (кроме моментов срабатывания будильников). Активация поднятием также будет выключена, и устройство перейдет в простой режим.
  - Когда включена функция **Расписание**, ваше носимое устройство включает и выключает режим Сон на основании настроенного графика.
 

**Чтобы добавить период расписания**, нажмите **Добавить время** и настройте параметры **Отход ко сну**, **Пробуждение** и **Повтор**. Затем нажмите на опцию **ОК**.

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

#### Включение и выключение функции HUAWEI TruSleep™

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

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

#### Просмотр и удаление данных сна

##### Просмотр данных сна

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

### Удаление данных сна

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

## Отслеживание дыхания во сне

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

### Активация приложения

- Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации.
    - Перед использованием функции подключите ваше носимое устройство к приложению Huawei Health (Здоровье).
- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран **Здоровье**, нажмите на карточку **Сон**, проводите вверх по экрану до тех пор, пока не доберетесь до нижней части экрана, и нажмите на опцию **Отслеживание дыхания во сне**.
  - 2 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.


## Измерение 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.


### Постоянный мониторинг пульса

- 1** На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите **Пульс**.
  - 2** Нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажмите **Настройки**, убедитесь, что опция **Постоянный мониторинг пульса** включена.
  - 3** На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите **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.
-  На экране мониторинга на устройстве отображается самое высокое и самое низкое значение пульса, полученное в течение текущего дня, эти данные отображаются в следующем формате: 

### Уведомления о частоте пульса


- 1** На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите **Пульс** и на значок  в правом верхнем углу. Выберите **Настройки**, включите опцию **Постоянный мониторинг пульса**, настройте значения параметров **Высокий пульс** и **Низкий пульс**.
- 2** Ваше носимое устройство будет вибрировать и отображать уведомление, когда пульс в покое выше или ниже настроенного порогового значения дольше 10 минут, если вы находитесь в состоянии покоя.

## Однократное измерение пульса

- 1 На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите **Пульс** и на значок  в правом верхнем углу. Выберите **Настройки** и выключите опцию **Постоянный мониторинг пульса**.
- 2 На носимом устройстве откройте список приложений, выберите **Пульс**, начните измерение и дождитесь отображения результата.

## 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

## Измерение SpO2

- Для использования данной функции сначала обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последних версий.
- Для точных результатов измерений затяните ремешок устройства на расстоянии толщины одного пальца над запястной костью. Убедитесь, что зона датчика касается вашей кожи, что между устройством и вашей рукой нет посторонних предметов.

## Однократное измерение уровня кислорода в крови (SpO<sub>2</sub>)

- 1 Убедитесь, что ваше носимое устройство корректно надето, запускайте измерение, только находясь в состоянии покоя.
  - 2 На устройстве откройте список приложений и нажмите **SpO<sub>2</sub>**.
  - 3 Нажмите **Измерить**, чтобы начать измерение SpO<sub>2</sub>. После начала измерения не двигайтесь. Экран устройства должен быть направлен вверх.
-  Процесс измерения будет прерван при поступлении входящего вызова, срабатывании будильника или проведении вправо по экрану устройства.

## Автоматическое измерение уровня кислорода в крови (SpO<sub>2</sub>)

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите **Мониторинг показателей здоровья** и включите переключатель для функции **Автоизмерение SpO<sub>2</sub>**. Устройство автоматически будет измерять и записывать ваш уровень кислорода в крови (SpO<sub>2</sub>), когда вы находитесь в состоянии покоя.
- 2 Нажмите **Уведомление о низком SpO<sub>2</sub>**, чтобы настроить минимальное значение уровня SpO<sub>2</sub>, при котором устройство будет вибрировать и уведомлять вас об этом, когда вы бодрствуете.

## Просмотр данных уровня кислорода в крови (SpO<sub>2</sub>)

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **SpO<sub>2</sub>** и выберите дату, чтобы посмотреть ваши данные за этот день.

# Календарь цикла

## Активация приложения


Если вы используете эту функцию впервые, убедитесь, что браслет подключен 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 браслет, на нем 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 браслете

- 1 На устройстве откройте список приложений, нажмите **Календарь цикла**, чтобы открыть главный экран этого приложения, на котором сведения цикла представлены в режиме отображения по месяцам.
- 2 Нажмите **Изменить**, чтобы настроить **Начало** и **Конец** цикла. Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть информацию в формате **Сводка**.
- 3 На экране сведений **в режиме отображения по месяцам** проведите влево или вправо, чтобы посмотреть сведения предыдущего цикла и прогноз трех последующих циклов.

### Запись сведений цикла в приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 На главном экране приложения **Huawei Health (Здоровье)** нажмите на карточку **Календарь цикла**, выберите конкретную дату, включите переключатель **Менструальный период начался** или **Менструальный период закончился**, чтобы записать длительность менструации.
- 2 На экране **Календарь цикла** нажмите на значок  в правом верхнем углу, затем нажмите **Настройки**, чтобы настроить длительность менструации и всего цикла, включите или выключите переключатель **Напоминания** согласно вашим предпочтениям.  
Вы также можете выбрать **Записи периодов** для просмотра таких сведений, как **Ср. период менструации** и **Ср. цикл**.  
При выборе опции **Все данные** отобразится экран архивных данных.

# Тренировки


## Настройки тренировок

Вы можете настроить разнообразные параметры тренировки, включая следующие:

**Цель, Напоминания, Удалить и Закрепить сверху.**

**i** Доступность опций может отличаться в зависимости от модели устройства и выбранного режима тренировки. Если вы не можете найти конкретную опцию, это означает, что ваше устройство или режим тренировки не поддерживают ее.

**1** Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Тренировка**.

**2** Нажмите на значок  рядом с типом тренировки, чтобы открыть экран настроек тренировки.

- **Цель**

Нажмите **Цель**, чтобы настроить вашу цель тренировки на основании таких параметров, как **Расстояние, Время** или **Всего калорий**.

- **Напоминания**

Нажмите на опции **Напоминания** и **Интервал**, чтобы настроить интервалы напоминаний на основе таких параметров, как **Расстояние** или **Время**, а также вы можете включить или выключить опцию **Пульс**, чтобы получать уведомления в зависимости от зоны пульса.

- **Удалить**

Эта опция удаляет режим тренировки из списка **Тренировка**.

Чтобы добавить удаленный режим тренировки, проведите вверх по экрану списка **Тренировка**, нажмите **Добавить** и выберите нужный режим тренировки.

- **Закрепить сверху**

Эта опция закрепляет режим тренировки сверху списка **Тренировка**.

Вы также можете закрепить режим тренировки сверху списка **Тренировка**, нажав и удерживая его, а затем нажав на значок закрепления.

- **Автопауза**



Нажмите **Предотвращение случайных операций**, чтобы включить или выключить функцию **Автопауза**. Носимое устройство будет автоматически приостанавливать тренировку, если определит, что вы остановились, и продолжать ее, когда вы продолжите двигаться.

Функция автоматической приостановки и возобновления тренировки поддерживается только некоторыми режимами тренировок, например велотренировками на улице, тренировками по бегу на улице и тренировками на стадионе. Фактическая поддержка этой функции режимами тренировок может отличаться.




## Запуск тренировки

Ваш браслет поддерживает различные режимы тренировок, включая тренировки по бегу и велотренировки, фитнес-курсы, тренировки с оборудованием и тренировки по развлекательным видам спорта. Вы можете выбрать режим в зависимости от ваших потребностей.

### На браслете

- 1 Откройте список приложений на устройстве 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 тренировки, чтобы начать тренировку.
- 4 Во время тренировки нажмите и удерживайте боковую кнопку, чтобы завершить ее. Либо нажмите на боковую кнопку, чтобы приостановить тренировку, нажмите на значок , чтобы возобновить тренировку, или нажмите на значок , чтобы завершить тренировку.  
Во время тренировки вы можете провести вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть данные тренировки.

### В приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Убедитесь, что браслет корректно привязан к приложению **Huawei Health (Здоровье)**, наденьте устройство на запястье и плотно затяните ремешок. Затем в приложении **Huawei Health (Здоровье)** нажмите **Упражнение**, например выберите **Бег на улице** и нажмите на значок бега, чтобы начать тренировку по бегу.
- 2 Во время тренировки данные будут отображаться в приложении **Huawei Health (Здоровье)** и на экране браслета. Если значение расстояния или длительности тренировки слишком короткое, данные тренировки не будут сохранены.
- 3 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 тренировку. Одновременно с этим носимое устройство будет останавливать, возобновлять или завершать тренировку.

### Просмотр записей занятий и статуса тренировок

После тренировки вы можете посмотреть записи занятий и статус тренировки следующим образом.

#### Просмотр записей занятий

- 1 Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Записи тренировок**.

- 2 Выберите запись о тренировке, чтобы просмотреть подробную информацию. Вам будут доступны различные типы данных для разных режимов тренировок. Когда вы запускаете тренировку в приложении **Huawei Health** (Здоровье) и синхронизируете ее с вашим браслетом, записи о тренировке будут доступны только в приложении **Huawei Health** (Здоровье).

### Просмотр статуса тренировки

- 1 Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Статус тренировки**.
- 2 Проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть данные, такие как **Индекс бега**, **Нагрузка**, **Показатель тренировки**, **Восстановление**, **VO2Max** и **Ожидаемое время**. Вам будут доступны различные типы данных для разных режимов тренировок. Опирайтесь на фактический интерфейс на устройстве.

## Запуск тренировки по бегу

### Бег на стадионе

 Данная функция поддерживается только на HUAWEI Band 11 Pro.

Для получения наиболее точных результатов бегите по стандартному треку 400 м и не меняйте дорожки.

- 1 Откройте список приложений устройства и выберите **Тренировка > Бег на треке**.
- 2 Выберите дорожку и нажмите **GO** (Начать), чтобы начать тренировку по бегу.

### Курсы бега

На вашем устройстве представлен большой выбор курсов бега, в рамках которых вы можете получать рекомендации по бегу и записывать данные тренировки.

- 1 Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Тренировка**.
- 2 Выберите **Курсы и планы > Беговые курсы > Загруженные курсы** или нажмите **Мои курсы**, затем выберите технику бега на базе ваших предпочтений. Сначала требуется создать **Мои курсы** и синхронизировать их в приложении **Huawei Health** (Здоровье), следуя инструкциям.

### Планы 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.

- 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).



**4** Вы можете начать тренировку на носимом устройстве или на телефоне.

**На носимом устройстве:**

Откройте список приложений, выберите **Тренировка > Курсы и планы > Планы тренировки**, нажмите **Просмотр плана**, чтобы посмотреть ваш план бега, затем нажмите на имя курса, чтобы начать тренировку.

**На телефоне:**

В приложении **Huawei Health** (Здоровье) перейдите на экран **Упражнение** или **Я**, выберите опцию **План**, чтобы посмотреть план тренировок. Выберите дату, чтобы посмотреть сведения плана за конкретный день, и начните тренировку. Если носимое устройство надето, тренировка автоматически синхронизируется с ним.

## Привязка телефона и браслета для велотренировок

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

**i** Данная функция поддерживается только на HUAWEI Band 11 Pro.

- 1** Убедитесь, что браслет привязан к приложению **Huawei Health** (Здоровье) по Bluetooth.
- 2** На устройстве откройте список приложений, выберите **Настройки > Настройки тренировки > Отображать на телефоне** и включите функцию **Отображать на телефоне**.
- 3** Откройте список приложений на устройстве и нажмите на приложение **Тренировка**.
- 4** Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы найти и выбрать режим **Велосипед** или **Велотренажер**. Нажмите на значок начала тренировки, и данные о велотренировке будут отображаться на телефоне в режиме реального времени. Вы можете настроить тип отображаемых на телефоне данных в соответствии с вашими потребностями.

## Кольца активности

Функция Кольца активности позволяет отслеживать ежедневную физическую активность по трем показателям (трем кольцам): Движения, Тренировки, Вставания. Устройство будет записывать данные и мотивировать вас достигать целей в течение дня. Это поможет вам развить здоровые привычки и быть активными.


**i** Для использования данной функции сначала обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последних версий.

### Настройка целей и напоминаний

Вы можете изменить цели Колец активности.

#### На телефоне:

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку

**Кольца активности**, затем нажмите на значок  в правом верхнем углу экрана и выполните следующие операции.

- Нажмите **Изменение целей** и настройте параметры **Движения, Тренировки и Вставания**.
- Нажмите **Напоминания**, чтобы включить или выключить опции **Вставания, Прогресс и Достижение цели**.

**На носимом устройстве:**

Откройте список приложений на устройстве, нажмите **Записи активностей**, проведите вверх для доступа к последнему экрану и выберите **Изменение целей** или **Настройки колец активности**, чтобы выполнить настройку.

Вы можете нажать **Настройки колец активности**, чтобы включить или выключить опции **Напоминание покрутить колеса, Прогресс и Достижение цели**.

Вы также можете провести вправо по главному экрану функции Кольца активности для доступа на экран **Еще**, а затем нажать **Изменение целей**, чтобы настроить ваши цели.

**Просмотр записей активности**


**На телефоне:**

На главном экране приложения **Huawei Health** (Здоровье) нажмите на карточку **Кольца активности**. Перейдите на экран сведений записей активности, чтобы посмотреть показатели **Движения** и **Тренировки** согласно датам.

**На носимом устройстве:**

В списке приложений на устройстве нажмите **Записи активностей**, чтобы выполнить следующие действия.

- Проведите вправо по главному экрану функции Кольца активности, чтобы перейти на экран **Еще**, где вы можете посмотреть значения параметров **Эта неделя** и **Записи активностей**.
- Проведите вверх по главному экрану функции Кольца активности, чтобы перейти на экран **Еще**, где вы можете посмотреть значения показателей **Сегодня, Движения, Тренировки, Вставания** и прочее.

: функция **Движения** измеряет калории, сжигаемые во время физической активности. Здесь не учитываются калории, сжигаемые для поддержания жизнедеятельности организма. Количество калорий, сожженных во время однократной тренировки, будет меньше общего количества сожженных калорий. Например, общее количество сожженных калорий может быть 300 ккал, а количество калорий, сожженных во время тренировки — 260 ккал. Достичь цели по объему активности помогают все типы движений, включая работу по дому и занятия спортом.



: функция **Тренировки** измеряет общую длительность тренировок средней и высокой интенсивности за сегодня. 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. Старайтесь, чтобы при физической активности повышались ваш пульс и частота дыхания. Силовые тренировки повышают кардиовыносливость и вашу силу.



: функция **Вставания** указывает на количество часов активности в течение дня. Если вы физически активны минимум одну минуту в течение часа, этот час считается как час активности. Чем больше часов активности, тем лучше для вашего здоровья. Исследования ВОЗ показывают, что малоподвижный образ жизни повышает риск развития диабета 2-го типа, ожирения и депрессии.

### Умные рекомендации

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

В списке приложений на устройстве нажмите **Записи активностей**, проведите вверх для доступа к последнему экрану и выберите **Сведения > Описание приложения**, чтобы включить или выключить **Умные рекомендации**.

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

## Режим Инвалидная коляска

- Для использования данной функции сначала обновите ПО носимого устройства и приложение **Huawei Health** (Здоровье) до последних версий.
- Режим инвалидной коляски поддерживается только в определенных странах и регионах. Если вы не можете найти опцию **Инвалидная коляска** на вашем устройстве, это означает, что соответствующая функция не поддерживается.

### Включение режима инвалидной коляски

#### На телефоне:


Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите на опцию **Настройки устройства** и включите переключатель для функции **Инвалидная коляска**.

#### На носимом устройстве:

В списке приложений на устройстве нажмите **Записи активностей**, проведите вверх для доступа к последнему экрану и нажмите на опцию **Настройки колец активности**, чтобы включить режим **Инвалидная коляска**.

На экране **Настройки колец активности** вы также можете включить или выключить такие функции, как **Напоминание покрутить колеса**, **Прогресс** и **Достижение цели**.

На экране **Изменение целей** вы можете настроить цели для таких параметров, как **Движения**, **Тренировки** и **Вставания**.

Вы также можете перейти на главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне, нажать на карточку **Кольца активности**, затем нажать на значок  в правом верхнем углу экрана и настроить напоминания и цели.

### Просмотр записей активности

В списке приложений на устройстве нажмите **Записи активностей**, чтобы посмотреть такие данные, как **Движения** и **Тренировки**.

Вы также можете перейти на главный экран приложения **Huawei Health** (Здоровье) на телефоне и нажать на карточку **Кольца активности**, чтобы получить подробную информацию.



**Движения** измеряет калории, сжигаемые во время физической активности. Здесь не учитываются калории, сжигаемые для поддержания жизнедеятельности организма. Количество калорий, сожженных во время однократной тренировки, будет меньше общего количества сожженных калорий. Например, общее количество сожженных калорий может быть 300 ккал, а количество калорий, сожженных во время тренировки — 260 ккал. Достичь цели по объему активности помогают все типы движений, включая работу по дому и занятия спортом.




**Тренировки** измеряет общую длительность тренировок средней и высокой интенсивности за сегодня. 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. Старайтесь, чтобы при физической активности повышались ваш пульс и частота дыхания. Силовые тренировки повышают кардиовыносливость и вашу силу.



**Вставания** указывает на количество часов активности в течение дня. Если вы физически активны минимум одну минуту в течение часа, этот час считается как час активности. Чем больше часов активности, тем лучше для вашего здоровья. Исследования ВОЗ показывают, что малоподвижный образ жизни повышает риск развития диабета 2-го типа, ожирения и депрессии.

## Автоопределение статуса тренировки

- 1 Откройте список приложений на устройстве, перейдите в раздел **Тренировка > Настройки тренировки > Определение тренировки** и включите функцию **Определение тренировки**.
  - 2 Когда устройство распознает, что вы тренируетесь, оно напомнит вам запустить тренировочную сессию. Выполните следующие действия:
    - Нажмите на значок соответствующей тренировки, чтобы запустить тренировочную сессию.
    - Нажмите **Заккрыть**, чтобы удалить напоминание (доступно только на определенных часах).
    - Нажмите **Не сегодня**, и вы больше не будете получать уведомления об автоопределении тренировки до конца дня.
    - Нажмите **Выкл. определение**, чтобы отключить функцию автоопределения.
-  • Ваше устройство автоматически определяет, что началась тренировка, и отправляет соответствующее напоминание, только когда ваша поза и интенсивность активности соответствуют определенным требованиям в течение некоторого периода времени.
- Когда интенсивность активности ниже определенных требований некоторый период времени, устройство напомнит вам о необходимости завершить тренировку. Вы можете проигнорировать такое уведомление и продолжить или завершить тренировку, следуя подсказкам.

# Дополнительная информация

## Зарядка

### Зарядка устройства

Совместите металлические контакты на зарядной панели с контактами на задней панели устройства, а затем положите устройство и зарядную панель на плоскую поверхность. Подключите другой конец кабеля зарядного устройства к адаптеру питания, а затем подключите адаптер питания к источнику питания. Экран устройства включится и отобразит уровень заряда батареи.



- i • Рекомендуется использовать зарядное устройство и адаптер питания HUAWEI для зарядки вашего устройства либо использовать зарядную панель и адаптер питания, отвечающие требованиям и стандартам безопасности. Адаптеры питания 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. Чтобы не сомневаться в подлинности зарядного устройства и адаптера питания HUAWEI, рекомендуется приобретать их в официальном магазине Huawei.
- Зарядная панель не является водонепроницаемой. Не допускайте попадания жидкости на порт для зарядки, металлические контакты и носимое устройство в процессе зарядки.
- Поверхность зарядной панели также должна быть чистой. Убедитесь, что носимое устройство правильно расположено на панели. На экране устройства должен отображаться статус зарядки. Избегайте контакта металлических предметов с металлическими контактами на зарядной панели во избежание короткого замыкания и иных потенциально опасных ситуаций.
- 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.
- Если вы не планируете использовать носимое устройство в течение длительного периода времени, заряжайте его батарею один раз в два–три месяца в целях продления срока службы батареи.
- У каждой батареи есть определенное количество циклов зарядки. Когда время работы батареи значительно сократится по сравнению с первоначальными показателями, обратитесь в авторизованный сервисный центр Huawei для замены батареи.
- Не заряжайте и не используйте устройство в потенциально опасных местах. Убедитесь, что вокруг нет легковоспламеняющихся или взрывоопасных веществ. Перед использованием зарядной панели убедитесь, что в ее USB-порте отсутствуют жидкость и посторонние предметы. Не допускайте попадания жидкостей и воспламеняющихся веществ на зарядную панель или устройство в процессе зарядки. Когда зарядная панель подключена к источнику питания, не трогайте ее металлические контакты.
- Зарядная панель оснащена магнитом. Если устройство «отталкивается» от зарядной панели при попытке его зарядить, измените его положение и повторно подключите к зарядной панели. Поскольку зарядная панель оснащена магнитом, она может притягивать металлические предметы. Перед зарядкой убедитесь, что они отсутствуют, и очистите зарядную панель.

- Не храните и не используйте зарядную панель в течение длительного времени в местах с высокой температурой или с источниками сильных электромагнитных помех, так как это может вызвать размагничивание и другие неисправности.

### 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 посмотрите 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.** После привязки устройства к приложению **Huawei Health** (Здоровье) откройте это приложение, перейдите на экран сведений устройства и проверьте отображающийся уровень заряда 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.

## Тематические циферблаты с питомцем

У тематических циферблатов с питомцем динамический фон, они также являются анимированными, питомец меняется вслед за вашим эмоциональным состоянием. Циферблат поддерживает отображение **нейтральных, позитивных и негативных** эмоций.




 Эта функция доступна только на некоторых рынках реализации. Например, функция недоступна в некоторых странах Европы.

- 1** На рабочем экране устройства нажмите и удерживайте циферблат, чтобы перейти к экрану выбора циферблата, затем проведите влево или вправо, чтобы выбрать тематический циферблат с питомцем, например **Милые животные · Хуахуа**.
- 2** Нажмите на опцию **Настроить** внизу циферблата и проведите влево или вправо, чтобы выбрать нужный стиль и функции.
  - На экране **Стиль** проведите вверх или вниз, чтобы выбрать понравившийся стиль.
  - На экране опции **Функции** нажмите на компонент, чтобы заменить его.




## Циферблат с изображением из Галереи

### Настройка циферблата с изображением из Галереи

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите **Мои циферблаты > Галерея**, чтобы открыть экран настроек циферблата с изображением из приложения Галерея.
  - 2 Нажмите на значок , выберите опцию **Сделать фото** или **Выбрать изображение**, выберите изображение, перетащите его, чтобы настроить его отображение, затем нажмите на значок  в правом верхнем углу, чтобы завершить выгрузку.
  - 3 На экране циферблата **Галерея** настройте такие параметры, как **Цвет, Стиль и Функции**.
  - 4 В разделе **Другие настройки** включите или выключите опцию **Отображение нового изображения поднятием** согласно вашим предпочтениям.  
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. Для смены изображения нужно коснуться экрана.
  - 5 Нажмите **Применить**, и носимое устройство переключится на 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. Изображения в формате .gif отображаются как статичное изображение, а не как анимация.

### Настройка циферблата с изображением из Галереи при помощи OneHop

Используя OneHop, вы можете легко превратить изображения, хранящиеся в приложении Галерея на телефоне, в циферблаты на часах. Вы можете передать больше одного изображения. Нажимайте на циферблат, чтобы переключаться между изображениями. Наслаждайтесь несколькими персонализированными циферблатами.

-  • Чтобы использовать эту функцию, убедитесь, что ваше носимое устройство привязано к приложению **Huawei Health** (Здоровье).
- Данная функция доступна только при сопряжении носимого устройства с NFC с телефоном HUAWEI с поддержкой NFC.



Перед использованием этой функции убедитесь, что функция **Галерея** применена на вашем носимом устройстве.

- 1 Включите NFC на телефоне.
- 2 Откройте приложение Галерея, выберите изображение для передачи и поднесите телефон областью датчика NFC на задней панели к экрану носимого устройства.

Выбранное изображение будет отображаться как циферблат. Это будет означать, что передача выполнена успешно.

Чтобы изменить стиль циферблата часов, откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений устройства, выберите **Мои циферблаты > Галерея** и завершите настройку.

### Удаление изображения из циферблата с изображением из Галереи


На экране настроек приложения **Галерея** нажмите на значок , чтобы перейти на экран обзора изображения, нажмите на значок  для изображения, которое вы хотите удалить, затем вернитесь на страницу настроек в приложении **Галерея** и нажмите **Сохранить**.

## Управление циферблатами

### Переключение на другой циферблат

#### На носимом устройстве

Нажмите на любую область на циферблате и удерживайте ее, чтобы открыть экран выбора циферблатов. Проведите влево или вправо, чтобы посмотреть доступные циферблаты. Нажмите на циферблат, который вы хотите использовать, чтобы выбрать его.


 Некоторые циферблаты можно настраивать. Нажмите и удерживайте любое место на циферблате, чтобы перейти на экран выбора циферблата, затем нажмите на опцию **Настроить** внизу циферблата, чтобы настроить его стиль и доступные функции.


#### В приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, выберите опцию **Мои циферблаты**.
- 2 Выберите нужный циферблат и нажмите **Применить**.  
Если циферблат не был установлен, сначала установите его. После установки циферблат автоматически сменится на новый.

### Удаление циферблата

#### В приложении Huawei Health (Здоровье)

- 1 Откройте приложение **Huawei Health** (Здоровье), откройте экран сведений об устройстве, выберите опцию **Мои циферблаты > Управление циферблатами на устройстве**.
- 2 Нажмите на значок  в правом верхнем углу нужного циферблата, чтобы удалить его.

- Если значок  отсутствует в правом верхнем углу экрана, значит, этот циферблат невозможно удалить. Например, циферблат **Галерея** нельзя удалить.
- 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.

## Компас

Приложение Компас отображает направление носимого устройства, помогая вам ориентироваться в незнакомых условиях, например, когда вы находитесь на открытом воздухе или путешествуете.

В списке приложений на устройстве нажмите **Компас** и следуйте инструкциям на экране, чтобы выполнить калибровку устройства. После завершения калибровки на экране устройства отобразится компас.

- Во время калибровки держитесь подальше от объектов, которые могут вызвать электромагнитные помехи, таких как телефоны, планшеты и компьютеры, поскольку они могут негативно повлиять на точность калибровки.

## Настройки PIN-кода

Для защиты конфиденциальности вы можете установить на устройстве PIN-код. Ваше устройство будет автоматически блокироваться после того, как вы его снимете 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

- 1 Проведите вниз по рабочему экрану устройства, чтобы перейти к панели управления, выберите **Настройки** > **PIN-код** > **Настроить PIN-код** и следуйте инструкциям на экране, чтобы настроить шестизначный PIN-код.
- 2 На экране **PIN-код** убедитесь, что опция **Автоблокировка** включена.
  - Когда опция **Автоблокировка** включена, экран устройства будет блокироваться, когда устройство будет определять, что вы его сняли. Когда эта опция выключена, устройство не будет блокировать экран, однако оно будет напоминать вам о необходимости ввода PIN-кода при выключении устройства и его последующем включении.
  - 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.

## Инструкции руководства пользователя

- Информация в этом руководстве, включая данные о цвете, размере устройства, характеристиках экрана, предоставлена в справочных целях.
- Изображения приведены для справки. Фактические функции и интерфейс могут отличаться в зависимости от модели устройства, версии системы или подключенного телефона.