

HUAWEI WATCH GT

HUAWEI WATCH GT

Версия

01

Дата

2019-02-28



HUAWEI TECHNOLOGIES CO., LTD.



Содержание

Содержание	1
1 Начало работы.....	3
1.1 Использование смарт-часов HUAWEI WATCH GT	3
1.2 Ношение смарт-часов	3
1.3 Команды на экране.....	4
1.4 Сопряжение смарт-часов с телефоном.....	7
1.5 Настройка часового пояса и языка	9
1.6 Зарядка смарт-часов	9
1.7 Включение, выключение и перезагрузка смарт-часов.....	11
2 Основные действия	14
2.1 Настройка яркости экрана.....	14
2.2 Блокировка и разблокировка экрана смарт-часов.....	14
2.3 Прогноз погоды.....	16
3 Физическая активность и здоровье.....	18
3.1 Ежедневный мониторинг активности	18
3.2 Старт тренировки.....	19
3.3 Статус тренировки.....	21
3.4 Мониторинг пульса.....	21
3.5 Мониторинг сна	23
3.6 Синхронизация и отправка данных о физической активности и здоровье.....	24
4 Уведомления.....	25
4.1 Уведомление о входящем вызове.....	25
4.2 Отклонение входящего вызова	25
4.3 Уведомления о сообщениях и отображение содержимого сообщений	25
4.4 Удаление сообщения.....	27
5 Настройка будильников	28
5.1 Настройка Умного будильника	28
5.2 Настройка сигналов.....	29
6 Циферблаты.....	31
6.1 Изменение циферблата.....	31

7 Приложения	33
7.1 Барометр	33
7.2 Компас	34
7.3 Секундомер и таймер	35
7.4 Фонарик	35
7.5 Поиск телефона	36
8 Обновление и восстановление заводских настроек.....	37
8.1 Просмотр информации о версии	37
8.2 Обновление смарт-часов и приложения Huawei Health (Здоровье).....	37
8.3 Сброс настроек смарт-часов	39
8.4 Принудительная перезагрузка	40
8.5 Просмотр Bluetooth-имени и MAC-адреса.....	41
9 Уход.....	43
9.1 Защита от влаги и пыли.....	43
9.2 Чистка и уход	44
9.3 Регулировка и замена ремешка.....	44

1 Начало работы

1.1 Использование смарт-часов HUAWEI WATCH GT

HUAWEI WATCH GT (далее «смарт-часы») — это легкие и стильные смарт-часы с долгим временем работы батареи. Смарт-часы позволяют следить за здоровьем, предоставляют профессиональные рекомендации о тренировках и оснащены такими полезными функциями, как мониторинг тренировок, уведомления о сообщениях, мониторинг пульса и определение местоположения.

Корпус смарт-часов HUAWEI WATCH GT оснащен двумя заводными головками и цветным экраном. Ремешок, проверенный на аллергенность, обеспечивает максимальный комфорт и безопасность ношения. Компания HUAWEI предлагает широкий ассортимент ремешков, чтобы вы легко могли найти подходящий.

Чтобы начать использовать смарт-часы, наденьте их на запястье и сопрягите их с телефоном с помощью приложения Huawei Health (Здоровье). Тогда вы сможете включить различные функции, например, режим профессиональной тренировки, мониторинг пульса, сна и уведомления о сообщениях.

- **Профессиональная тренировка**

Оптимизируйте тренировки с помощью индивидуального плана тренировок и профессиональных советов.

- **Мониторинг пульса**

Следите за физической активностью и здоровьем с постоянным и точным мониторингом пульса.

- **Мониторинг сна**

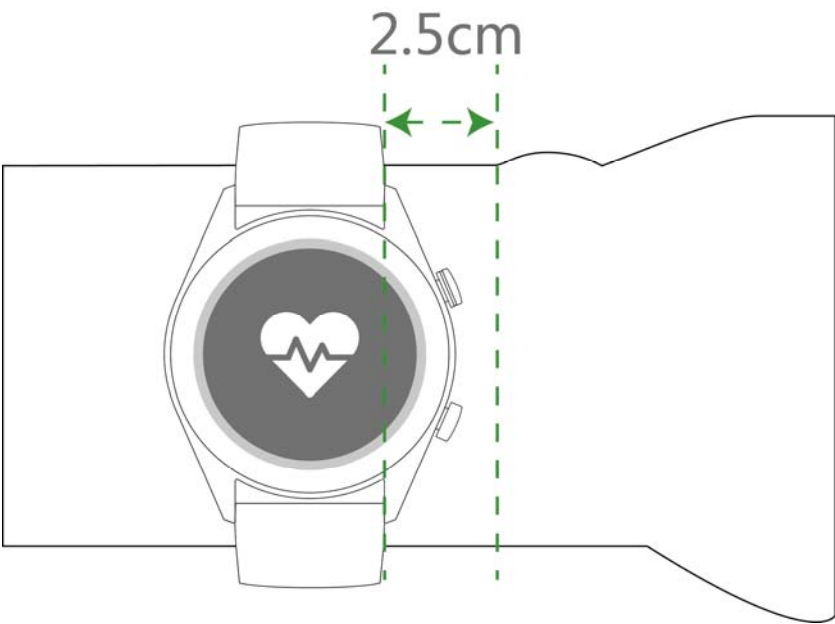
Отдыхайте лучше благодаря подробному анализу характера сна.

- **Мгновенные уведомления**

Будьте в курсе событий с уведомлениями об SMS-сообщениях и сообщениях из чатов, социальных сетей и т.д.

1.2 Ношение смарт-часов

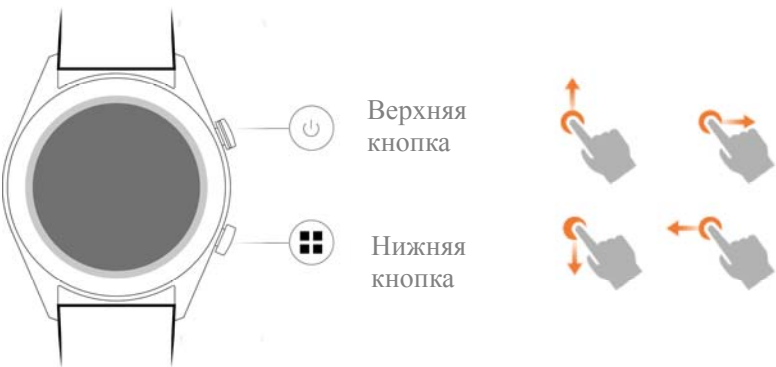
Наденьте часы, как показано на рисунке ниже. Убедитесь, что они удобно охватывают запястье. Если вы наденете смарт-часы слишком плотно или свободно, это может повлиять на мониторинг пульса.



 ПРИМЕЧАНИЕ

- Не надевайте часы слишком плотно, поскольку это может повлиять на кровообращение и показания пульса.
- Постарайтесь не повредить датчик мониторинга пульса, расположенный с задней стороны смарт-часов.
- При изготовлении смарт-часов используются нетоксичные материалы, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье. При возникновении аллергической реакции незамедлительно обратитесь к врачу.

1.3 Команды на экране



Верхняя кнопка

Действие	Функция	Примечания
Нажатие	• Включение экрана, когда он выключен. • Доступ в список приложений с рабочего	Функция недоступна во время вызовов и тренировок.

Действие	Функция	Примечания
	экрана. Возврат на рабочий экран.	
Удержание	- Включение смарт-часов, когда они выключены. - Доступ к экрану перезагрузки или выключения смарт-часов, когда они включены.	

Нижняя кнопка

Действие	Функция	Примечания
Нажатие	Открытие приложений тренировок	Функция недоступна во время вызовов и тренировок.
Удержание	Блокировка и разблокировка экрана	

Функции кнопок во время тренировки

Действие	Функция
Нажатие на верхнюю кнопку	Приостановка и продолжение тренировки
Нажатие на нижнюю кнопку	Переключение экрана
Удержание верхней кнопки	Завершение тренировки
Удержание нижней кнопки	Блокировка и разблокировка экрана
Проведение вверх или вниз по экрану	Переключение экрана
Нажатие и удержание рабочего экрана	Изменение данных

Жесты

Действие	Функция
Нажатие	Выбор и подтверждение
Нажатие и удержание рабочего экрана	Изменение циферблата

Действие	Функция
Проведение вверх по рабочему экрану	Просмотр уведомлений
Проведение вниз по рабочему экрану	Просмотр контекстного меню
Проведение по экрану вправо или влево	Просмотр данных пульса, тренировки и погоды
Проведение вправо	Возврат на предыдущий экран

Включение экрана

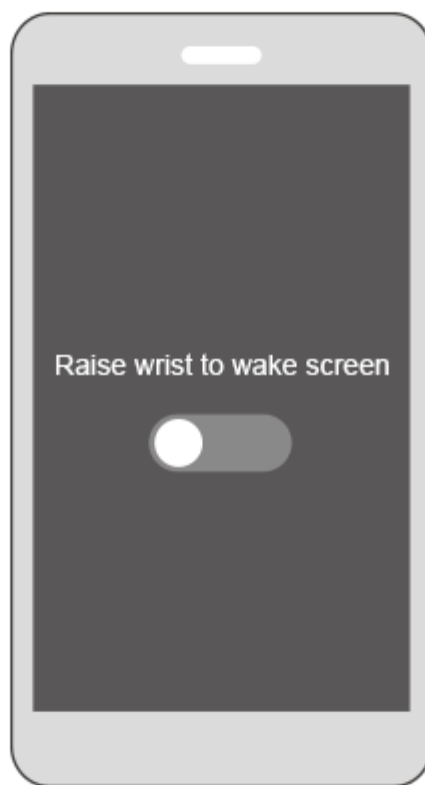
Чтобы включить экран смарт-часов, вы можете выполнить следующие действия.

- Нажмите на верхнюю кнопку.
- Поднимите или поверните запястье к себе.
- Проведите по рабочему экрану вниз, чтобы открыть контекстное меню. Включите функцию **Время отображения**, и экран будет оставаться включенным в течение 5 минут.



ПРИМЕЧАНИЕ

Вы можете включить функцию **Активация экрана поднятием запястья** в приложении Huawei Health (Здоровье).



Выключение экрана

- Опустите или поверните запястье от себя, чтобы выключить экран смарт-часов.
- Экран выключится автоматически после 10 секунд в режиме ожидания.

1.4 Сопряжение смарт-часов с телефоном

Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, чтобы включить смарт-часы. Смарт-часы по умолчанию готовы к сопряжению через Bluetooth.

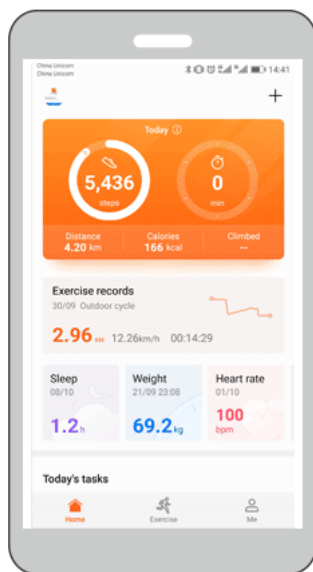
- **Для пользователей Android.**
 - а. Загрузите приложение Huawei Health (Здоровье) из магазина приложений Google Play (пользователи телефонов Huawei могут загрузить приложение из магазина приложений AppGallery). Если вы уже установили приложение Huawei Health (Здоровье) на телефоне, убедитесь, что оно обновлено до последней версии.
 - б. Откройте приложение Huawei Health (Здоровье) и следуйте инструкциям на экране, чтобы его настроить. Затем перейдите в раздел **Я > Мои устройства > Добавить > Умные часы** и выберите **HUAWEI WATCH GT**.

- c. Нажмите **Сопрячь**. Приложение Huawei Health (Здоровье) автоматически выполнит поиск смарт-часов. Выберите **HUAWEI WATCH GT-XXX** из списка устройств. Смарт-часы автоматически выполняют сопряжение с телефоном.

- d. При появлении запроса на сопряжение на экране смарт-часов нажмите



, затем подтвердите запрос на телефоне, чтобы выполнить сопряжение.



- **Для пользователей iOS.**

- a. Загрузите приложение Huawei Health (Здоровье) из магазина приложений App Store. Если вы уже установили приложение Huawei Health (Здоровье) на телефоне, убедитесь, что оно обновлено до последней версии.
- b. Откройте приложение Huawei Health (Здоровье). Нажмите на + в правом верхнем углу. В меню **Устройства** выберите **Умные часы** и нажмите **HUAWEI WATCH GT**.
- c. Нажмите **Сопрячь**. Приложение Huawei Health (Здоровье) автоматически выполнит поиск смарт-часов. Выберите **HUAWEI WATCH GT-XXX** из списка устройств. Смарт-часы автоматически выполняют сопряжение с телефоном.
- d. При появлении запроса на сопряжение на экране смарт-часов нажмите



, чтобы выполнить сопряжение.



ПРИМЕЧАНИЕ

- На экране часов отобразится значок о выполнении сопряжения и начале синхронизации данных с телефоном (в том числе даты и времени).
- На экране часов отобразится значок о сбое сопряжения, затем будет выполнен переход на экран запуска сопряжения.

1.5 Настройка часового пояса и языка

Настройки часового пояса и языка смарт-часов автоматически синхронизируются с настройками телефона.

При изменении языка, региона, времени и формата времени на телефоне, изменения автоматически синхронизируются в смарт-часах.

1.6 Зарядка смарт-часов

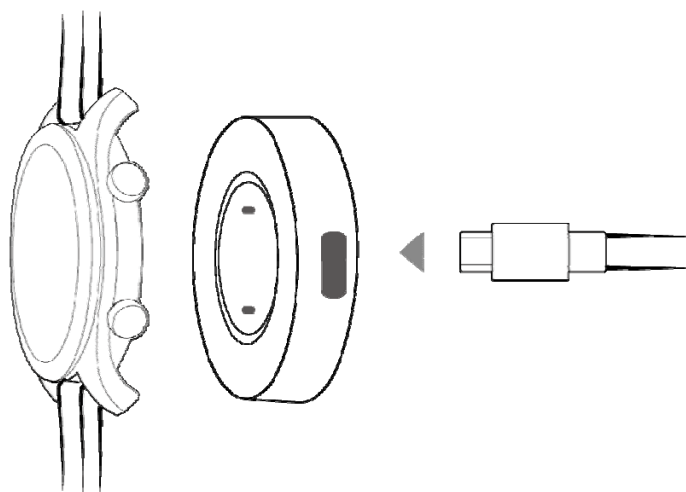
Зарядка

В комплекте со смарт-часами поставляется магнитное зарядное устройство и USB-кабель, который можно использовать вместе с адаптером питания HUAWEI для зарядки смарт-часов. Подключите зарядное устройство смарт-часов к адаптеру питания с помощью USB-кабеля. Разместите смарт-часы в зарядном устройстве. Совместите зарядный порт с магнитами на зарядном устройстве и закрепите. На экране часов вы увидите уровень заряда батареи.



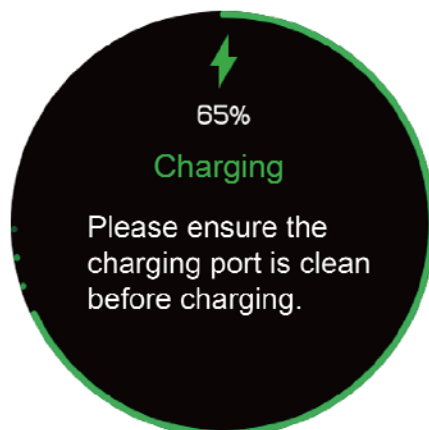
ПРИМЕЧАНИЕ

- До начала зарядки убедитесь, что зарядный порт чистый и сухой.
- Используйте кабель для зарядки из комплекта смарт-часов.
- Используйте адаптер HUAWEI (5 В, 1 А и выше) или USB-порт компьютера для зарядки смарт-часов. Использование неофициальных зарядных устройств может привести к медленной зарядке или перегреву. Рекомендуется приобрести адаптер питания HUAWEI в официальном магазине Huawei.



Время зарядки

Смарты-часы полностью заряжаются примерно за 2 часа. Когда часы будут полностью заряжены, на экране отобразится **100%**. Извлеките смарт-часы из зарядного устройства после полной зарядки.

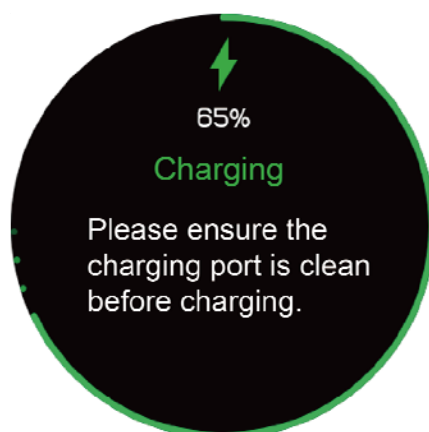
**ПРИМЕЧАНИЕ**

- Заряжайте смарт-часы в сухом и хорошо проветриваемом помещении.
- До начала зарядки убедитесь, что зарядный порт чистый и сухой во избежание короткого замыкания и других сбоев.
- Чтобы продлить время работы батареи, ток зарядки будет уменьшен при низкой температуре окружающей среды. В этом случае время зарядки увеличится.

Просмотр уровня заряда батареи

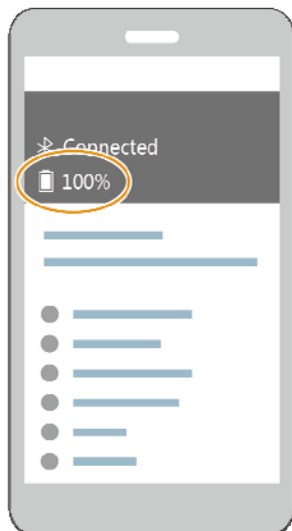
Посмотреть уровень заряда батареи можно одним из следующих трех способов.

Способ 1: При зарядке смарт-часов на экране отобразится уровень заряда батареи. Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы выйти из экрана зарядки.



Способ 2: Проведите вниз по рабочему экрану смарт-часов. Вы можете просмотреть уровень заряда батареи в контекстном меню.

Способ 3: Посмотрите уровень заряда батареи в приложении Huawei Health (Здоровье).



1.7 Включение, выключение и перезагрузка смарт-часов

Включение смарт-часов

- **Способ 1:** Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, пока не включится экран.
- **Способ 2:** Зарядите смарт-часы, и они включатся автоматически.



ПРИМЕЧАНИЕ

Если вы включите смарт-часы при очень низком заряде батареи, вы увидите уведомление о необходимости зарядки часов. Экран часов выключится через 2 секунды, и вы не сможете их включить, пока не зарядите их.

Выключение смарт-часов

- **Способ 1:** Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, затем нажмите на опцию **Выключение**.
- **Способ 2:** Нажмите на верхнюю кнопку, затем перейдите в раздел **Настройки > Система > Выключение**.
- При критически низком уровне заряда батареи смарт-часы начнут вибрировать, затем выключатся.



Перезагрузка смарт-часов

- **Способ 1:** Нажмите и удерживайте верхнюю кнопку, затем нажмите **Перезагрузка**.
- **Способ 2:** Нажмите на верхнюю кнопку, затем перейдите в раздел **Настройки** > **Система** > **Перезагрузка**.



2 Основные действия

2.1 Настройка яркости экрана

Нажмите на верхнюю кнопку при отображаемом рабочем экране и перейдите в раздел **Настройки > Экран > Яркость**, чтобы настроить яркость экрана. По умолчанию уровень яркости настроен на режим Авто, при котором уровень яркости экрана меняется автоматически в зависимости от освещенности. Уровень 5 соответствует самому высокому уровню яркости, уровень 1 — самому низкому.



2.2 Блокировка и разблокировка экрана смарт-часов

Жесты нажатия не работают на заблокированном экране. Благодаря этому можно избежать случайных нажатий (например, из-за воды при плавании).

Блокировка экрана

Способ 1: Удерживайте нижнюю кнопку при отображаемом рабочем экране.



Способ 2: Проведите по рабочему экрану вниз и нажмите **Заблокировать**.

Разблокировка экрана

Чтобы разблокировать экран, удерживайте нижнюю кнопку 5 секунд.



2.3 Прогноз погоды

В смарт-часах вы можете просматривать информацию о погоде для текущего местоположения.

Способ 1. Использование циферблата Погода.

Просмотрите последнюю информацию о погоде на рабочем экране с помощью циферблата Погода.

Способ 2. Использование карточки с информацией о погоде.

Проведите по рабочему экрану вправо, чтобы перейти к карточке с информацией о погоде для просмотра информации о текущем местоположении, погоде, температуре и качестве воздуха.

Способ 3. Использование приложения Погода.

На рабочем экране нажмите на верхнюю кнопку, проведите по экрану вверх или вниз и нажмите **Погода**, чтобы просмотреть информацию о текущем местоположении, погоде, температуре и качестве воздуха.

**ПРИМЕЧАНИЕ**

- Чтобы пользоваться функцией прогноза погоды, включите функцию **Отчеты о погоде** в приложении Huawei Health (Здоровье).
- Информация о погоде, отображаемая на экране смарт-часов, поступает из приложения Huawei Health (Здоровье) и может незначительно отличаться от информации на экране телефона, поскольку приложение Huawei Health (Здоровье) и телефон получают информацию о погоде из разных источников.
- Убедитесь, что у функции Данные о местоположении и приложения Huawei Health (Здоровье) есть разрешения на получение информации о местоположении. В режиме определения местоположения выберите опцию **GPS, Wi-Fi и мобильные сети** вместо **Только GPS**.

3

Физическая активность и здоровье

3.1 Ежедневный мониторинг активности

С помощью акселерометра и гироскопа ваши смарт-часы могут определять и отслеживать ежедневную физическую активность, в том числе количество пройденных шагов, сожженных калорий, интенсивность активности и количество времени, проведенного стоя.

Смарт-часы автоматически определяют тип физической активности, например, ходьбу, бег, сон и сидение.

Смарт-часы автоматически регистрируют данные физической активности, в том числе количество шагов, пройденное расстояние во время тренировки и сожженные калории, в зависимости от вида активности — ходьбы или бега.

Вы можете посмотреть данные физической активности двумя способами.

Способ 1: просмотр данных физической активности на смарт-часах.

Нажмите на верхнюю кнопку, проведите вверх или вниз по экрану и нажмите **Активность**. Проводите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть количество сожженных калорий, пройденное расстояние, количество шагов и длительность нагрузок средней и высокой интенсивности.



Способ 2: просмотр данных физической активности в приложении Huawei Health (Здоровье).

Просматривайте данные физической активности в разделе **Главная** в приложении Huawei Health (Здоровье).



ПРИМЕЧАНИЕ

Просмотр данных физической активности в приложении Huawei Health (Здоровье) возможен, когда смарт-часы подключены к телефону через приложение.

3.2 Старт тренировки

Смарт-часы поддерживают несколько типов тренировок, в том числе курсы бега, бег на улице, бег на беговой дорожке, ходьба на улице, скалолазание, бег по пересеченной местности, езда на велосипеде, велотренажер, плавание в бассейне, плавание в водоёме и др.



Запуск тренировки «Бег с тренером»

В смарт-часах вы можете выбирать курсы профессиональных беговых тренировок для разных уровней – от начального до продвинутого. Во время этих тренировок в режиме реального времени вам предоставляются индивидуальные инструкции. Вы можете выбрать разные тренировки и синхронизировать еще больше тренировок из приложения Huawei Health (Здоровье).

1. Чтобы начать тренировку «Бег с тренером», нажмите на верхнюю кнопку, проведите вверх или вниз по экрану, перейдите в раздел **Тренировка > Курсы бега** и выберите тренировку.
2. Во время тренировки нажмите на верхнюю кнопку, чтобы приостановить или прекратить тренировку. Нажмите на нижнюю кнопку, чтобы переключиться между экранами и просмотреть данные тренировки.
3. После завершения тренировки нажмите **Записи** на экране смарт-часов, чтобы просмотреть подробную информацию о тренировках, в том числе Эффект тренировки, Основное, Скорость, Шаги, Подъем, Пульс, Зоны пульса, Частота шагов, Темп и VO2max.



ПРИМЕЧАНИЕ

Вы можете просмотреть данные тренировок в разделе **Данные упражнений** в приложении Huawei Health (Здоровье).

Старт тренировки

1. Нажмите на верхнюю кнопку, проведите вверх или вниз по экрану и нажмите **Тренировка**.
2. Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать тип тренировки (бег на улице, бег на беговой дорожке, ходьба на улице, скалолазание, бег по пересеченной местности, езда на велосипеде, велотренажер, плавание в бассейне, плавание в

водоёме и др.). До тренировки вы можете настроить цель, напоминания и изображение на экране.

3. Чтобы начать тренировку, нажмите на значок старта на экране часов.
4. Во время тренировки нажмите на верхнюю кнопку, чтобы приостановить или прекратить тренировку. Нажмите на нижнюю кнопку, чтобы переключиться между экранами и просмотреть данные тренировки.
5. После тренировки нажмите **Записи** на экране часов для просмотра подробной информации о тренировке.

**ПРИМЕЧАНИЕ**

- Если расстояние слишком маленькое или длительность тренировки слишком короткая, смарт-часы не зарегистрируют данные тренировки.
- Нажмите на значок завершения тренировки после тренировки, чтобы сэкономить заряд батареи.

3.3 Статус тренировки

Статус тренировки позволяет оценить эффективность тренировки с помощью анализа изменения уровня физической активности и объема нагрузки за прошедшую неделю. Существуют следующие статусы: **Восстановление**, **Продуктивно**, **Пиково**, **Непродуктивно** и **Разгрузка**. Здесь также приводится совет по следующему этапу тренировки.

Вы можете просмотреть общую тренировочную нагрузку за неделю в соответствующем меню. Нагрузка тренировки бывает трех типов: **Высокая**, **Низкая** и **Оптимальная**.

Нажмите на верхнюю кнопку, проведите по экрану, чтобы войти в раздел **Статус тренировки**, затем проведите по экрану вверх, чтобы просмотреть статус тренировки.

**ПРИМЕЧАНИЕ**

Чтобы посмотреть статус тренировки, у вас должны быть записи о тренировках как минимум за одну неделю.

3.4 Мониторинг пульса

Ваши смарт-часы оснащены оптическим датчиком пульса, который может постоянно отслеживать и регистрировать данные о пульсе в течение дня, чтобы вы могли следить за здоровьем и физической активностью. Для использования этой функции вам нужно включить функцию **Постоянный мониторинг пульса** в приложении Huawei Health (Здоровье).

Измерение пульса

1. Наденьте часы, когда вы находитесь в спокойном состоянии.
2. Чтобы измерить пульс, нажмите на верхнюю кнопку, проведите вверх или вниз и нажмите **Пульс**.

**ПРИМЕЧАНИЕ**

Для точного измерения пульса наденьте смарт-часы правильно и затяните ремешок. Смарт-часы должны напрямую контактировать с кожей без каких-либо помех.

Мониторинг пульса во время тренировки

Во время тренировки смарт-часы могут отображать ваш пульс и зону пульса в режиме реального времени, а также уведомлять вас, когда пульс будет превышать верхнюю границу. Для получения оптимальных результатов рекомендуется выбирать тренировки в соответствии с границами пульса.

- Настройка способа расчета границ пульса

Границы пульса можно рассчитать на основе процента максимального пульса или процента HRR. Чтобы настроить способ расчета зоны пульса, откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Порог и границы пульса** > **Способ расчета** в опции **Устройства**, затем выберите **Процент максимального пульса** или **Процент HRR**.

**ПРИМЕЧАНИЕ**

- Если вы выберете способ расчета на основе **Процента максимального пульса**, границы пульса для разных типов тренировок (Экстрим, Анаэробная, Аэробная, Сжигание жира, Разминка) будут рассчитываться на основе максимального пульса (по формуле «220 — ваш возраст»). $\text{Пульс} = \text{Максимальный пульс} \times \text{Процент максимального пульса}$
- Если вы выберете способ расчета на основе **Процента HRR**, границы пульса для разных типов тренировок (Сложная анаэробная, Базовая анаэробная, Молочная кислота, Сложная аэробная и Базовая аэробная) будут рассчитываться на основе пульсового резерва (по формуле «Пульс макс. — Пульс в состоянии покоя»). $\text{Пульс} = \text{Пульсовой резерв} \times \text{Процент пульсового резерва} + \text{Пульс в состоянии покоя}$.
- Способ расчета границ пульса для курсов бега не зависит от настроек приложения Huawei Health (Здоровье). Они рассчитываются на основе процента пульсового резерва (HRR) для большинства курсов бега.

- Измерение пульса во время тренировки
- 1. После начала тренировки проведите по экрану часов, чтобы посмотреть свой пульс и границу пульса на текущий момент.
- 2. После тренировки вы можете посмотреть среднее, максимальное значение пульса и границы пульса в разделе **Записи**.
- 3. Вы можете посмотреть диаграмму пульса, среднее и максимальное значение пульса для каждой тренировки в меню данных упражнений в приложении Huawei Health (Здоровье).

**ПРИМЕЧАНИЕ**

- Если вы снимете смарт-часы во время тренировки, они автоматически перестанут отображать данные пульса. Смарт-часы продолжают измерять пульс, когда вы снова их наденете.
- Смарт-часы могут автоматически измерять пульс при подключении к телефону и запуске тренировки с помощью приложения Huawei Health (Здоровье).

Постоянный мониторинг пульса

Чтобы включить эту функцию, подключите смарт-часы к телефону с помощью приложения Huawei Health (Здоровье) и включите функцию **Постоянный мониторинг пульса** в приложении Huawei Health (Здоровье).

Измерение пульса в состоянии покоя

Пульс в состоянии покоя измеряется, когда вы бодрствуете и находитесь в спокойном состоянии. Пульс в состоянии покоя является основным показателем здоровья сердечно-сосудистой системы.

Лучше всего измерять пульс в состоянии покоя утром сразу после пробуждения. Поскольку при автоматическом мониторинге пульса смарт-часы измеряют пульс в течение дня, пульс в состоянии покоя не будет совпадать со значением пульса, измеренным утром.

Чтобы автоматически измерять пульс в состоянии покоя, включите функцию **Постоянный мониторинг пульса** в приложении Huawei Health (Здоровье).

**ПРИМЕЧАНИЕ**

Если вы отключите функцию **Постоянный мониторинг пульса** после проверки пульса в состоянии покоя, в приложении Huawei Health (Здоровье) будет указано значение при последнем измерении.

3.5 Мониторинг сна

Смарт-часы отслеживают качество сна, когда вы не снимаете их во время сна. Смарт-часы автоматически определяют, когда вы засыпаете, просыпаетесь, а также фазы неглубокого и глубокого сна. Вы можете просмотреть данные сна в приложении Huawei Health (Здоровье) после синхронизации данных с телефоном.

Вы можете посмотреть данные сна за текущий день в смарт-часах. Историю сна можно посмотреть в приложении Huawei Health (Здоровье).



Вы можете включить функцию **TruSleep** в приложении Huawei Health (Здоровье). Функция TruSleep выполняет анализ качества сна и предоставляет рекомендации, чтобы вы могли больше узнать о качестве сна и улучшить его.

После включения функции **TruSleep** смарт-часы будут собирать подробные данные о сне для анализа. Смарт-часы автоматически определяют, когда вы засыпаете, просыпаетесь, а также фазы неглубокого, глубокого и быстрого сна. Они также определяют количество пробуждений и качество дыхания.

3.6 Синхронизация и отправка данных о физической активности и здоровье

Вы можете отправлять данные о физической активности в сторонние приложения, чтобы соревноваться с друзьями.

Чтобы отправить данные в стороннее приложение, откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Обмен данными** и выберите приложение, в которое вы хотите отправить данные. Следуйте инструкциям на экране, которые отличаются в зависимости от приложения.



ПРИМЕЧАНИЕ

Эта функция доступна только в некоторых регионах.

4 Уведомления

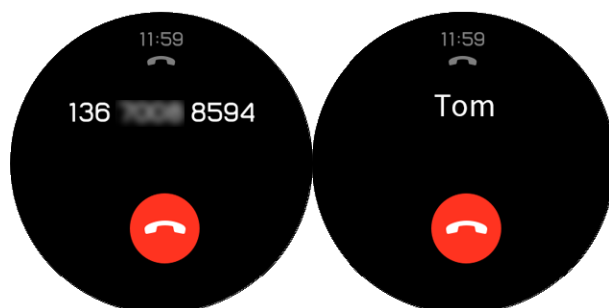
4.1 Уведомление о входящем вызове

Когда смарт-часы подключены к телефону и на телефон поступает вызов, смарт-часы начнут вибрировать и отобразят номер телефона и имя абонента.



ПРИМЕЧАНИЕ

- Информация о входящем вызове, отображаемая на смарт-часах, соответствует информации, отображаемой в телефоне. Если имя вызывающего абонента неизвестно, отобразится только номер телефона. Если номер телефона сохранен в списке контактов, отобразится имя контакта.
- При включении режима **Не беспокоить** смарт-часы не будут вибрировать при получении входящего вызова.



4.2 Отклонение входящего вызова

При получении уведомления о входящем вызове на смарт-часах вы можете отклонить входящий вызов нажатием на кнопку **Отклонить**.

4.3 Уведомления о сообщениях и отображение содержимого сообщений

Смарт-часы могут уведомлять о новых сообщениях, которые появляются в строке состояния телефона.

Вы можете включить эту функцию следующим образом.

- Для пользователей **Android**. Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Мои устройства > Уведомления** включите функцию **Уведомления** для приложений, уведомления которых вы хотите получать.
- Для пользователей **iOS**. Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства > Управление уведомлениями > Сигналы сообщений** и включите функцию **Сигналы сообщений**. В настройках телефона включите уведомления для приложений, чьи уведомления вы хотите получать.

Вы сможете получать уведомления в смарт-часах, когда уведомления из новых приложений отобразятся в строке состояния телефона.



При получении уведомления проведите по экрану часов вверх или вниз, чтобы просмотреть содержимое. В смарт-часах может храниться не более 10 непрочитанных сообщений. Если непрочитанных сообщений больше 10, смарт-часы будут отображать последние 10 сообщений.

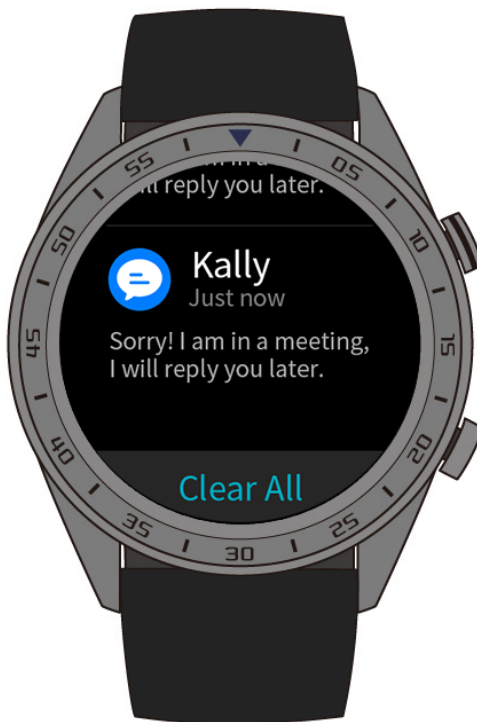


ПРИМЕЧАНИЕ

- Смарт-часы могут отображать сообщения из таких приложений, как Сообщения, Электронная почта, Календарь, а также из различных социальных сетей.
- Если вы получаете новое сообщение во время чтения другого сообщения, смарт-часы не отобразят новое сообщение сразу. Новое сообщение отобразится после удаления текущего сообщения.
- Когда смарт-часы находятся в режиме **Не беспокоить** или **Спящем режиме**, они будут получать уведомления, но вы не будете их видеть. Проведите вправо по экрану часов, чтобы посмотреть новые сообщения.

4.4 Удаление сообщения

Проведите по экрану вправо, чтобы удалить текущее сообщение. Нажмите **Удалить все** внизу списка сообщений, чтобы удалить все непрочитанные сообщения.



- Для пользователей **Android**. Сообщения будут автоматически удаляться из смарт-часов после прочтения или удаления на телефоне.
- Для пользователей **iOS**. Сообщения будут автоматически удаляться из смарт-часов после прочтения или удаления на телефоне.

5

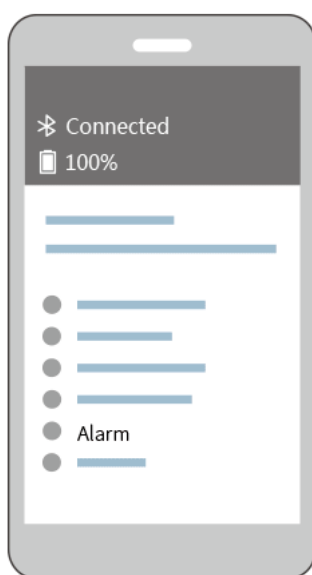
Настройка будильников

5.1 Настройка Умного будильника

Вы можете настроить Умный будильник для смарт-часов в приложении Huawei Health (Здоровье). Смарт-часы разбудят вас, когда вы будете находиться в фазе неглубокого сна. Просыпаться во время фазы неглубокого сна проще, и вы будете чувствовать себя отдохнувшими.

Для пользователей Android.

1. Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), нажмите на значок смарт-часов в правом верхнем углу на вкладке **Главная** и перейдите в раздел **Будильники** > **Умный будильник**.
2. Настройте время будильника, умный будильник и цикл повтора.
3. Нажмите ✓ в правом верхнем углу, чтобы сохранить настройки.
4. Проведите вниз по рабочему экрану приложения Huawei Health (Здоровье), чтобы проверить синхронизацию будильника со смарт-часами.



Для пользователей iOS.

1. Откройте приложение Huawei Health (Здоровье) и нажмите **Устройства**.
2. Нажмите на Bluetooth-имя часов в списке устройств.
3. Перейдите в меню **Будильники > Умный будильник**.
4. Настройте время будильника, умный будильник и цикл повтора.
5. Нажмите **Сохранить**.
6. Проведите вниз по рабочему экрану приложения Huawei Health (Здоровье), чтобы проверить синхронизацию будильника со смарт-часами.

**ПРИМЕЧАНИЕ**

- Когда на смарт-часах сработает будильник, нажмите  для повтора сигнала через 10 минут. Нажмите  или на верхнюю кнопку, чтобы выключить будильник.
- Если вы не выполните никаких действий при вибрации часов, они автоматически выключатся. Смарт-часы выключатся, если вы нажмете на кнопку Рабочий экран для повтора сигнала три раза.

5.2 Настройка сигналов

Способ 1: Установите сигнал на смарт-часах.

1. На рабочем экране нажмите на верхнюю кнопку, выберите **Будильники** и нажмите +, чтобы добавить сигнал.
2. Настройте время сигнала и цикл повтора и подтвердите.
3. Нажмите на сигнал, который вы настроили, чтобы изменить настройки.

Способ 2: Настройте сигнал с помощью приложения Huawei Health (Здоровье).

Для пользователей Android.

1. Откройте приложение Huawei Health (Здоровье) и перейдите в раздел **Будильники > Сигналы** в меню **Устройства**.
2. Настройте время сигнала, название и цикл повтора.
3. Нажмите ✓ в правом верхнем углу, чтобы сохранить настройки.
4. Проведите вниз по рабочему экрану приложения Huawei Health (Здоровье), чтобы проверить синхронизацию будильника со смарт-часами.



Для пользователей iOS.

1. Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите раздел **Устройства** и нажмите на Bluetooth-имя смарт-часов в списке устройств.
2. Перейдите в меню **Будильники** > **Сигналы**.
3. Настройте время сигнала, название и цикл повтора.
4. Нажмите **Сохранить**.
5. Проведите вниз по рабочему экрану приложения Huawei Health (Здоровье), чтобы проверить синхронизацию будильника со смарт-часами.



ПРИМЕЧАНИЕ

- Сигналы, настроенные в смарт-часах, можно синхронизировать с приложением Huawei Health (Здоровье). Вы можете настроить не более пяти сигналов.
- Смарт-часы начнут вибрировать в указанное время. Если вы настроите метку и время сигнала, смарт-часы отобразят название. Если вы не настроите название, на экране отобразится только время.
- Когда смарт-часы начнут вибрировать, нажмите  на экране для повторения сигнала через 10 минут или нажмите  на экране или верхнюю кнопку, чтобы выключить сигнал.
- Если вы не выполните никаких действий при вибрации часов, они автоматически выключатся. Смарт-часы выключатся, если вы нажмете на кнопку Рабочий экран для повтора сигнала три раза.

6 Циферблаты

6.1 Изменение циферблата

Вы можете изменить стиль циферблата одним из следующих способов.

Способ 1: Нажмите на рабочий экран и удерживайте его, чтобы войти в меню выбора циферблата.



Способ 2: На рабочем экране нажмите на верхнюю кнопку, чтобы перейти в раздел **Настройки > Экран > Циферблат**, затем проведите вправо или влево и выберите циферблат.



7 Приложения

7.1 Барометр

Смарт-часы могут измерять высоту над уровнем моря и атмосферное давление в текущем местоположении.

Нажмите на верхнюю кнопку, затем проведите вверх или вниз по экрану и нажмите **Барометр**. На экране часов отобразится высота над уровнем моря и атмосферное давление, а также график с изменением атмосферного давления за день.

Высота над уровнем моря

Диапазон измерения высоты: От –800 до 8800 метров.

Атмосферное давление

Диапазон измерения атмосферного давления: От 300 до 1100 гПа



7.2 Компас

Нужно сориентироваться на месте? Смарт-часы укажут верное направление.

Нажмите на верхнюю кнопку на часах, затем проведите вверх или вниз по экрану и нажмите **Компас**. Двигайте часы в соответствии с инструкцией на экране, чтобы выполнить калибровку. Затем отобразится компас.



7.3 Секундомер и таймер

Секундомер

Нажмите на верхнюю кнопку на часах, проведите вверх или вниз по экрану и нажмите

Секундомер. Нажмите , чтобы запустить секундомер. Нажмите , чтобы сбросить секундомер. Проведите по экрану вправо, чтобы закрыть секундомер.

Таймер

По умолчанию таймер можно настроить на 1 минуту, 3 минуты, 5 минут, 10 минут, 15 минут, 30 минут, 1 час и 2 часа.

Нажмите , чтобы запустить таймер. Нажмите , чтобы приостановить таймер.

Нажмите , чтобы закрыть **Таймер**.

Вы также можете установить время самостоятельно. Нажмите **Таймер** и **Настроить** внизу экрана, затем настройте время. Нажмите , чтобы запустить таймер.

7.4 Фонарик

Осматривайте окружающую обстановку с помощью фонарика смарт-часов.

Нажмите на верхнюю кнопку на часах, затем проведите вверх или вниз по экрану и нажмите **Фонарик**. Нажмите на экран, чтобы выключить фонарик. Нажмите на экран повторно, чтобы включить фонарик. Проведите по экрану влево, чтобы закрыть **Фонарик**.

7.5 Поиск телефона

Забыли, куда положили телефон? Найдите его с помощью смарт-часов.

Нажмите на верхнюю кнопку на часах, затем выберите **Поиск телефона** или проведите вниз по рабочему экрану и нажмите **Поиск телефона**. На экране появится анимация. Если телефон находится в зоне действия Bluetooth, он воспроизведет сигнал, сообщая о своем местонахождении (даже в режиме без звука).



ПРИМЕЧАНИЕ

Для использования данной функции убедитесь, что смарт-часы подключены к телефону и приложение Huawei Health (Здоровье) запущено в фоновом или основном режиме.



8

Обновление и восстановление заводских настроек

8.1 Просмотр информации о версии

На рабочем экране смарт-часов нажмите на верхнюю кнопку и перейдите в раздел **Настройки > Сведения**. Здесь вы можете посмотреть версию системы смарт-часов.



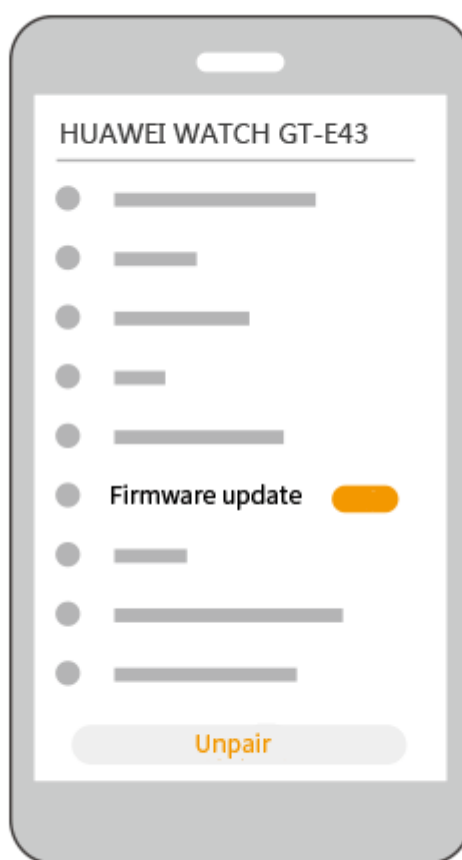
8.2 Обновление смарт-часов и приложения Huawei Health (Здоровье)

Периодически для смарт-часов и приложения Huawei Health (Здоровье) выходят обновления для повышения удобства пользования. При появлении обновления

выполните следующие действия, чтобы обновить смарт-часы и приложение Huawei Health (Здоровье).

Обновление смарт-часов

Способ 1: Подключите смарт-часы к приложению Huawei Health (Здоровье). Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), нажмите на значок смарт-часов в правом верхнем углу в меню **Главная** (или вы можете перейти в раздел **Я > Мои устройства**). Нажмите **Обновление ПО** и следуйте инструкциям на экране, чтобы обновить систему смарт-часов.



Способ 2:

- **Для пользователей Android.** Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), нажмите на значок смарт-часов в правом верхнем углу в меню **Главная** (или вы можете перейти в раздел **Я > Мои устройства**) и включите функцию **Автообновление устройства по Wi-Fi**. При наличии обновления на экране смарт-часов появится уведомление. Следуйте инструкциям на экране, чтобы обновить систему смарт-часов.
- **Для пользователей iOS.** Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), нажмите на значок смарт-часов в левом верхнем углу, нажмите **Настройки** и включите функцию **Автообновление устройства по Wi-Fi**. При наличии обновления на экране смарт-часов появится уведомление. Следуйте инструкциям на экране, чтобы обновить систему смарт-часов.



Обновление приложения Huawei Health (Здоровье)

Для пользователей Android. Откройте приложение Huawei Health (Здоровье) и перейдите в раздел **Я > Проверка обновлений**.

Для пользователей iOS. Обновите приложение Huawei Health (Здоровье) в App Store.



ПРИМЕЧАНИЕ

Во время обновления смарт-часы автоматически выключат Bluetooth. Они повторно подключатся к Bluetooth, когда обновление будет завершено.

8.3 Сброс настроек смарт-часов

Вы можете восстановить заводские настройки смарт-часов следующими способами.

Примечание. При сбросе настроек смарт-часов ваши данные будут удалены.

Способ 1: На рабочем экране смарт-часов нажмите на верхнюю кнопку и перейдите в раздел **Настройки > Система > Сброс**.



Способ 2: Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), нажмите на значок устройства в правом верхнем углу в меню **Главная**, затем нажмите **Сброс**.

8.4 Принудительная перезагрузка

Удерживайте верхнюю кнопку в течение 16 секунд или больше, чтобы принудительно перезагрузить смарт-часы.



8.5 Просмотр Bluetooth-имени и MAC-адреса

Вы можете просмотреть Bluetooth-имя и MAC-адрес смарт-часов следующими способами.

Способ 1: На рабочем экране смарт-часов нажмите на верхнюю кнопку и перейдите в раздел **Настройки** > **Сведения**. В поле **Имя устройства** указано Bluetooth-имя устройство. 12 букв и цифр напротив **MAC:** — это MAC-адрес смарт-часов



Способ 2: Bluetooth-имя и MAC-адрес смарт-часов выгравированы с обратной стороны часов. Формат Bluetooth-имени следующий: «HUAWEI WATCH GT-XXX». 12 букв и цифр напротив **MAC:** — это MAC-адрес смарт-часов

Способ 3:

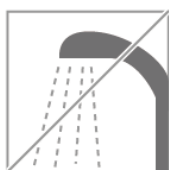
1. Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), нажмите на значок смарт-часов в правом верхнем углу в меню **Главная**. Информация рядом с опцией восстановления заводских настроек — это MAC-адрес.
2. Перейдите в раздел **Я > Мои устройства**. Имя смарт-часов в разделе **Мои устройства** — это текущее Bluetooth-имя.

9

Уход

9.1 Защита от влаги и пыли

Смарт-часы обладают водостойкостью до 50 метров в соответствии со стандартом ISO 22810:2010. Вы можете не снимать часы в воде, например, во время плавания в бассейне или океане. Снимайте часы при подводном плавании, катании на водных лыжах, дайвинге и других занятиях, связанных с глубоким погружением или контактом с водой на высокой скорости. Снимайте смарт-часы перед посещением сауны, горячих источников и в горячем душе.



Смарт-часы устойчивы к попаданию пыли в большинстве стандартных ситуаций (например, при использовании в домашних условиях и офисе). Они не подходят для ношения в среде с экстремально высоким уровнем пыли.



ПРИМЕЧАНИЕ

- Кожаный ремешок не является водостойким и не должен контактировать с жидкостями. При использовании в воде смените ремешок на силиконовый.
- Если экран смарт-часов влажный, вытрите его насухо перед использованием.
- Степень водостойкости смарт-часов может постепенно уменьшаться по мере износа.

9.2 Чистка и уход

Чистка смарт-часов

Держите смарт-часы и запястье сухими и чистыми. Очищайте часы с помощью мягкой ткани. Рекомендуется регулярно очищать зазоры от пыли.

Уход за экраном смарт-часов

Экран смарт-часов изготовлен из стекла и керамики с высокой устойчивостью к механическим повреждениям и высоким уровнем твердости. Экран является износостойким, но смарт-часы не следует ронять, применять чрезмерную силу и избегать контакта с острыми предметами, например, ножами и камнями.

Уход за светлым ремешком

Чтобы цвет ремешка не изменялся, он не должен контактировать с темной одеждой.

Если на светлом ремешке возникли следы грязи, опустите мягкую кисточку в чистую воду и аккуратно протрите ей ремешок насухо.

Если пятно не выводится, нанесите на него зубную пасту.

Уход за кожаным ремешком

- Храните кожаный ремешок в хорошо проветриваемом сухом месте, когда вы им не пользуетесь. Если ремешок становится мокрым или грязным, протрите его мягкой хлопчатобумажной тканью, чтобы удалить следы воды или грязи, затем дайте ему высохнуть в хорошо проветриваемом прохладном месте. Когда ремешок высохнет, нанесите на поверхность средство для ухода за кожаными изделиями.
- Не сушите кожаный ремешок на солнце или с помощью нагревательных приборов, например, микроволновой печи или фена. В результате ремешок может растянуться или дать усадку.
- Кожаный ремешок не должен контактировать с шероховатыми или острыми предметами.
- Не следует сминать ремешок на долгое время. Таким образом вы можете его повредить.
- Ремешок не должен контактировать с воспламеняющимися, кислотными и щелочными веществами.
- Не затягивайте ремешок слишком плотно и не сгибайте его слишком сильно. Таким образом вы можете его повредить.
- Не пробивайте дополнительные дырки в ремешке. Вы повредите защитный слой ремешка, кожа без защиты может повредиться.

9.3 Регулировка и замена ремешка

Регулировка ремешка

Вставьте ремешок в Т-образную застежку, отрегулируйте длину по ощущениям и зафиксируйте, вставив язычок в отверстие на ремешке.

Замена ремешка

Извлеките пружинный штифт и отсоедините ремешок. Извлеките пружинный штифт, вставьте новый ремешок, затем отпустите пружинный штифт, чтобы закрепить ремешок.

