

HUAWEI Band 7

Руководство пользователя



Содержание

Начало работы

Включение, выключение и перезагрузка	1
Функции кнопок и управление экраном	1
Зарядка	3
Сопряжение с носимыми устройствами и подключение к ним	4
Изменение стиля циферблата	6
Настройка будильника	6
Получение отчетов о погоде	7
Уведомления о сообщениях	8
Просмотр и удаление сообщений	8
Уведомления о входящих вызовах	8

Тренировка

Начало персональной тренировки	10
Синхронная работа в рамках однократной тренировки	10
Просмотр записей о тренировках	11
Просмотр данных ежедневной активности	11
Автоматическое определение статуса тренировки	11
Статус тренировки	12

Отслеживание состояния здоровья

Мониторинг сна	13
Измерение уровня кислорода в крови (SpO2)	14
Измерение пульса	15
Порог и зона пульса	16
Определение уровня стресса	17
Дыхательные упражнения	17
Напоминание о необходимости движения	17
Прогнозы менструального цикла	17

Помощник

Настройка заставки	19
Настройка циферблатов с изображением из Галереи	19
Фонарик	20
Удаленная съемка	20
Управление воспроизведением музыки	20

Дополнительная информация

Режим Не беспокоить	21
Добавление в избранное	21
Настройка силы вибрации	21

Блокировка и разблокировка	21
Настройка времени и языка	22
Регулировка и замена ремешка	22


Начало работы

Включение, выключение и перезагрузка

Включение

- Нажмите и удерживайте боковую кнопку, чтобы включить устройство.
- Зарядите устройство.

Выключение

- Нажмите на боковую кнопку и перейдите в раздел **Настройки > Система** или **Система и обновления > Выключение**.
- Нажмите и удерживайте боковую кнопку, а затем выберите опцию **Выключение**.
 -  Устройство выключается автоматически, когда батарея полностью разряжена. Своевременно заряжайте устройство.

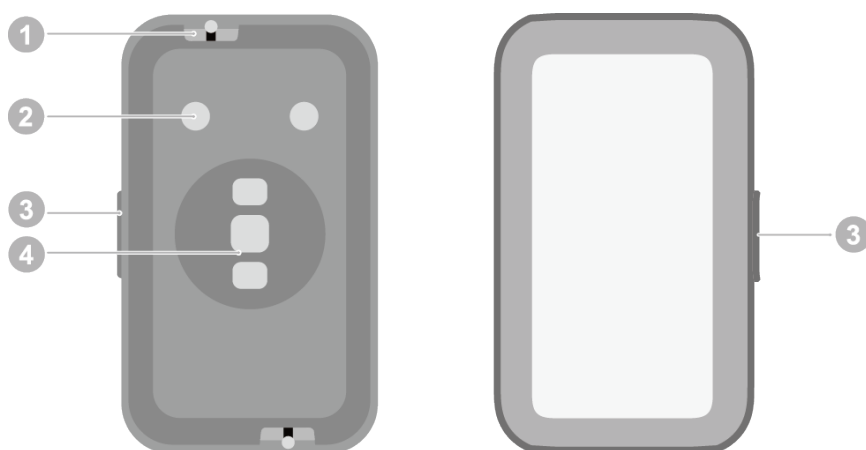
Перезагрузка

- Нажмите на боковую кнопку, а затем перейдите в раздел **Настройки > Система** или **Система и обновления > Перезагрузка**.
- Нажмите и удерживайте боковую кнопку, а затем выберите опцию **Перезагрузка**.

Функции кнопок и управление экраном

- Вы можете провести вверх, вниз, влево или вправо, а также нажать и удерживать экран, чтобы выполнять действия на .

Внешний вид устройств HUAWEI Band 7:



1. Штифт
2. Зарядный порт
3. Боковая кнопка
4. Область измерения

Действие	Назначение	Примечания
Нажатие на боковую кнопку.	<ul style="list-style-type: none"> • Если экран выключен, нажмите на боковую кнопку, чтобы активировать его. • Если отображается циферблат, нажмите на боковую кнопку, чтобы открыть список приложений. • Если отображается другой экран, нажмите на боковую кнопку, чтобы открыть циферблат. 	Данная функция недоступна в некоторых сценариях, например при поступлении входящего вызова или тренировки.
Нажатие и удержание боковой кнопки.	Включение, выключение и перезагрузка.	-
Проведение влево или вправо по рабочему экрану.	Переключение между экранами.	-
Проведение вправо по экрану (не по рабочему экрану).	Возврат к предыдущему экрану.	-
Проведение вверх по рабочему экрану.	Проверка сообщений.	-
Проведение вниз по рабочему экрану.	открытие панели значков и доступ к опциям Настройки, Не беспокоить, Постоянно включенный экран, Поиск телефона и Будильник.	-
Нажатие на экран.	Выбор и подтверждение.	-
Нажатие и удержание на рабочем экране.	Смена циферблата.	-

Зарядка

Зарядка

Подключите металлические контакты зарядной панели к контактам на задней панели устройства, а затем положите устройство и зарядную панель на плоскую поверхность и подключите зарядную панель к источнику питания. Экран включится и отобразится уровень заряда батареи.

HUAWEI Band 7



- Зарядная панель не является водонепроницаемой. Не допускайте попадания жидкости на порт для зарядки, металлические контакты и устройство в процессе зарядки.
- 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 USB-порте зарядной панели нет жидкости или посторонних предметов. Избегайте попадания жидкости или легковоспламеняющихся веществ на зарядную панель. Во время зарядки не трогайте металлические контакты зарядной панели.
- Зарядная панель оснащена магнитом. Если зарядная панель отталкивается от корпуса устройства и не может быть подключена корректным образом, измените направление контактов зарядной панели. Зарядная панель может притягивать металлические предметы. Перед использованием рекомендуется проверять и очищать 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.

Просмотр уровня заряда батареи

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, чтобы посмотреть уровень заряда батареи. Вы также можете открыть приложение Huawei Health (Здоровье), выбрать опцию **Устройства** и посмотреть уровень заряда батареи под именем устройства.

Сопряжение с носимыми устройствами и подключение к ним

Убедитесь, что телефон отвечает следующим требованиям:

- Загрузите и установите последнюю версию приложения Huawei Health (Здоровье).
- На телефоне должен быть включен Bluetooth и службы определения местоположения, приложению Huawei Health (Здоровье) должно быть предоставлено право доступа к геоданным телефона.
 - **i** Когда вы включаете устройство впервые или выполняете сопряжение после восстановления заводских настроек, перед сопряжением отобразится уведомление о выборе языка.

Установка приложения Huawei Health (Здоровье)

Перед сопряжением телефона с устройством загрузите и установите на телефоне приложение Huawei Health (Здоровье). Если вы уже установили приложение Huawei Health (Здоровье), обновите его до последней версии.

• Телефоны HUAWEI

Приложение Huawei Health (Здоровье) предустановлено на вашем телефоне. Если вы не можете найти данное приложение на телефоне, загрузите и установите его из AppGallery.

• Телефоны Android сторонних производителей (не HUAWEI)




Если вы используете телефон Android стороннего производителя (не HUAWEI), вы можете загрузить и установить приложение Huawei Health (Здоровье) одним из следующих способов:

- Посетите веб-страницу [Загрузка приложения Huawei Health \(Здоровье\)](#) или отсканируйте QR-код ниже, чтобы загрузить и установить приложение Huawei Health (Здоровье).




- Найдите приложение **Huawei Health (Здоровье)** в магазине приложений на вашем телефоне, а затем загрузите и установите это приложение, следуя инструкциям на экране.
- **Телефоны iPhone**
Найдите приложение **HUAWEI Health (Здоровье)** в App Store, а затем загрузите и установите это приложение, следуя инструкциям на экране.
- **i** Подробную информацию о том, как зарегистрировать аккаунт HUAWEI на телефоне стороннего производителя (не HUAWEI), см. раздел «Регистрация аккаунта HUAWEI».

Сопряжение с носимыми устройствами и подключение к ним

- **Телефоны Android компании HUAWEI и сторонних производителей (не HUAWEI)**
 - 1** Когда устройство включится, выберите **язык**. Bluetooth будет включен для сопряжения по умолчанию.
 - 2** Разместите устройство рядом с телефоном, откройте приложение Huawei Health (Здоровье) на вашем телефоне, **нажмите** на значок  в правом верхнем углу экрана, а затем нажмите **ДОБАВИТЬ**. На телефоне автоматически начнется поиск доступных устройств. Выберите устройство, с которым хотите выполнить сопряжение, и нажмите **ПРИВЯЗАТЬ**.
 - 3** После появления на экране устройства запроса на сопряжение нажмите **✓** и следуйте инструкциям на экране, чтобы выполнить сопряжение.
- **Телефоны iPhone**
 -
 - 1** Когда устройство включится, выберите **язык**. Bluetooth будет включен для сопряжения по умолчанию.
 - 2** Вы можете разместить устройство рядом с телефоном, открыть приложение Huawei Health (Здоровье) на телефоне, нажать на значок  в правом верхнем углу экрана, нажать **ДОБАВИТЬ**, а затем выбрать в появившемся окне ваше устройство, следуя инструкциям на экране.
Вы также можете открыть приложение Huawei Health (Здоровье) на телефоне, нажать на значок  в правом верхнем углу экрана, затем нажать **ПОИСК**, чтобы отсканировать QR-код на экране устройства. На телефоне выполните действия, следуя инструкциям на экране, а затем нажмите **Да > Далее**.
 - 3** Когда на экране устройства отобразится запрос на сопряжение, нажмите **✓**. Когда во всплывающем окне на телефоне появится запрос на установление сопряжения по Bluetooth с помощью приложения Huawei Health (Здоровье), выберите опцию **Сопрячь**. Появится другое сообщение с просьбой предоставить право отображения уведомлений телефона на устройстве. Нажмите **Разрешить**.
 - 4** Подождите несколько секунд, пока на экране приложения Huawei Health (Здоровье) не появится уведомление о том, что сопряжение выполнено. Нажмите **Готово**, чтобы завершить процесс сопряжения.

Изменение стиля циферблата


-  Перед использованием данной функции обновите приложение Huawei Health (Здоровье) и ПО вашего устройства до последней версии.
- Способ 1. Коснитесь рабочего экрана и не отпускайте палец, пока устройство не завибрирует. Когда изображение на рабочем экране уменьшится и отобразятся доступные опции, проведите влево или вправо по экрану, чтобы выбрать стиль рабочего экрана.
- Способ 2. перейдите в раздел **Настройки > Экран > Циферблат**. Проведите вправо или влево по экрану, чтобы выбрать необходимый циферблат, и установите его.
- Способ 3. Убедитесь, что устройство подключено к приложению Huawei Health (Здоровье). Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в Магазин циферблатов, нажмите **Еще**, выберите циферблат и нажмите **УСТАНОВИТЬ**. Устройство автоматически установит и отобразит циферблат, выбранный вами. Вы также можете нажать на установленный циферблат, затем нажать **НАСТРОИТЬ ПО УМОЛЧАНИЮ**, чтобы переключиться на него.

Удаление циферблатов

- Способ 1. Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в Магазин циферблатов и выберите **Еще > Мои > Изменить**. Нажмите на значок в виде крестика в правом верхнем углу экрана, чтобы удалить циферблат.
- Способ 2. Коснитесь рабочего экрана и не отпускайте палец, пока устройство не завибрирует. Когда изображение на рабочем экране уменьшится и отобразятся доступные циферблаты, проведите влево или вправо, чтобы выбрать циферблат, который вы хотите удалить. Затем проведите вверх по экрану и нажмите **Удалить**.

Настройка будильника




Способ 1. Настройка будильника на устройстве

- 1** Откройте список приложений, выберите **Будильник** и нажмите на значок  , чтобы добавить будильник.
- 2** Задайте время сигнала и цикл повтора, затем нажмите **ОК**. Если вы не настроите цикл повтора, будильник по умолчанию сработает один раз.
- 3** Вы можете нажать на будильник, чтобы удалить его или изменить время сигнала, название и цикл повтора. Можно удалить только напоминания о событиях.

Способ 2. Настройка будильника в приложении Huawei Health (Здоровье)

Напоминание о событии

- 1** Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства и перейдите в раздел **Будильник > НАПОМИНАНИЕ О СОБЫТИИ**.

- 2 Нажмите **Добавить** в нижней части экрана, чтобы задать время сигнала, название и цикл повтора.
 - 3 Нажмите на значок ✓ в правом верхнем углу экрана () или нажмите **Сохранить** (), чтобы завершить настройку.
 - 4 Вернитесь на рабочий экран и проведите вниз, чтобы синхронизировать настройки будильника с устройством.
 - 5 Вы можете нажать на будильник, чтобы удалить его или изменить время сигнала, название и цикл повтора.
-  • Будильники синхронизируются между устройством и приложением Huawei Health (Здоровье).
 - Когда почувствуете вибрацию, нажмите на значок  , проведите вправо по экрану или нажмите на боковую кнопку устройства, чтобы повторить сигнал через 10 минут. Нажмите на значок  , чтобы выключить будильник. Будильник перестанет звонить, если другие операции не выполнялись в течение одной минуты или время срабатывания будильника было перенесено уже три раза.

Получение отчетов о погоде

Включение функции Отчеты о погоде

Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), включите функцию **Отчеты о погоде** на экране сведений об устройстве и выберите единицу измерения температуры (°C или °F).

Просмотр информации о погоде

Способ 1. На карточке погоды

Проводите по экрану вправо, пока не перейдете на экран карточки погоды. Здесь вы можете посмотреть данные о местоположении и актуальную информацию о погоде, температуре, качестве воздуха и др.

Способ 2. В приложении Погода

На рабочем экране нажмите на боковую кнопку и выберите приложение **Погода**. В этом приложении вы можете посмотреть данные о местоположении, а также актуальную информацию о погоде, температуре, качестве воздуха и т.д. Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы посмотреть прогноз погоды на текущий день или на следующие шесть дней.

Способ 3. На циферблате, который поддерживает отображение информации о погоде

Установите циферблат, который поддерживает отображение информации о погоде.

После установки такого циферблата на рабочем экране будет отображаться актуальная информация о погоде.

Уведомления о сообщениях


Когда эта функция включена, ваше носимое устройство будет синхронизировать уведомления, отображаемые в строке состояния устройства (телефон), и вибрировать, чтобы уведомить вас.

Уведомления от следующих приложений могут быть синхронизированы с вашим носимым устройством: Сообщения, Эл. почта, Календарь, AI Tips. Также могут быть синхронизированы уведомления от некоторых сторонних приложений социальных сетей.

• Включение уведомлений:

- 1** Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства** и выберите ваше устройство. Откройте раздел **Уведомления** и включите опцию **Уведомления**. Включите переключатели напротив приложений, уведомления от которых вы хотите получать.
- 2** Убедитесь, что этим приложениям предоставлено право отображения уведомлений в строке состояния вашего устройства (телефон).

• Выключение уведомлений: откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, откройте раздел **Уведомления** и выключите опцию **Уведомления**.

-  • устройство может получать сообщения, но не будет отправлять уведомления во время тренировок, в режиме Не беспокоить и во время сна. Проведите вверх по рабочему экрану, чтобы посмотреть новые сообщения.
- Вы не будете получать уведомления от приложения на носимое устройство, если это приложение открыто на вашем устройстве (телефон).

Просмотр и удаление сообщений

Просмотр неп прочитанных сообщений: неп прочитанные сообщения можно просмотреть на устройстве. Для этого проведите вверх по рабочему экрану или выберите приложение **Уведомления** в списке приложений.


Удаление сообщений: на экране содержимого сообщения выберите опцию **Удалить** или



внизу списка сообщений, чтобы удалить все неп прочитанные сообщения.

Уведомления о входящих вызовах



Убедитесь, что ваше носимое устройство подключено к устройству (телефон) и правильно надето на запястье. При поступлении входящего вызова экран устройства включится и оно будет вибрировать. Вы можете отклонить вызов или быстро ответить, отправив сообщение с помощью устройства.

-  Функция отправки быстрых ответов не поддерживается при использовании телефонов iPhone.
- Если устройство не надето или включен режим Не беспокоить и экран выключен, устройство будет принимать входящие вызовы, но не будет вибрировать или включать экран.
- Если есть пропущенный входящий вызов, устройство начнет вибрировать и экран включится, чтобы оповестить вас о наличии пропущенного вызова.


Тренировка

Начало персональной тренировки

Начало тренировки с помощью устройства

- 1 Откройте список приложений на устройстве и выберите **Тренировка**.
- 2 Проведите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать тренировку, которую хотите выполнить.
- 3 Нажмите на значок тренировки, чтобы начать тренировку.
- 4 Когда экран включен, нажмите и удерживайте боковую кнопку для завершения тренировки. Вы можете нажать на эту кнопку, чтобы приостановить тренировку, нажать на значок , чтобы возобновить тренировку, или нажать на значок , чтобы завершить тренировку.



- Нажмите на значок , чтобы настроить цели, напоминания и другие функции.
- После завершения тренировки вы можете посмотреть свои данные тренировки, такие как время, количество сожженных калорий, график изменения пульса, диапазон значений пульса, среднее значение пульса и зона пульса.

Начало тренировки с помощью приложения Huawei Health (Здоровье)

- 1 На экране тренировок в приложении Huawei Health (Здоровье) выберите нужный тип тренировки.
- 2 Нажмите на значок начала тренировки, чтобы начать тренировку.
- 3 По завершении тренировки нажмите на значок паузы, затем нажмите и удерживайте значок завершения и выберите **ЗАВЕРШИТЬ**, чтобы завершить тренировку.

Синхронная работа в рамках однократной тренировки

После сопряжения с приложением Huawei Health (Здоровье) устройство будет автоматически запускать, приостанавливать, возобновлять и завершать тренировку (например, однократную тренировку или тренировочный курс), которую вы запускаете, приостанавливаете, возобновляете или завершаете в приложении Huawei Health (Здоровье).



- Во время тренировки действия приостановки, возобновления или завершения тренировки будут синхронно выполняться на устройстве и в приложении Huawei Health (Здоровье).

Просмотр записей о тренировках

Просмотр записей о тренировках на устройстве

- 1 Откройте список приложений на устройстве и выберите раздел **Записи**.
- 2 Выберите запись о тренировке, чтобы просмотреть подробную информацию. На устройстве будут отображены различные данные о ваших тренировках.

Просмотр записей о тренировках в приложении Huawei Health (Здоровье)

Вы можете посмотреть подробные данные тренировки в разделе **Данные упражнений** на экране **Здоровье** в приложении Huawei Health (Здоровье).

Удаление записи о тренировке

Нажмите и удерживайте запись о тренировке на экране **Данные упражнений** в приложении Huawei Health (Здоровье) и удалите ее. Эта запись по-прежнему будет доступна в разделе **Записи** на устройстве.

Просмотр данных ежедневной активности


Правильно наденьте устройство, чтобы оно автоматически регистрировало данные ежедневной активности, в том числе количество шагов, пройденное расстояние и количество сожженных калорий.

Способ 1. Просмотр данных активности на устройстве

Откройте список приложений на устройстве и выберите **Записи активностей**. В этом разделе вы можете посмотреть ваши данные, в том числе количество шагов, количество сожженных калорий, пройденное расстояние, количество часов физической активности, а также длительность средних и высокоинтенсивных нагрузок.

Способ 2. Просмотр данных активности в приложении Huawei Health (Здоровье)

Вы можете просмотреть данные активности на рабочем экране приложения Huawei Health (Здоровье) или на экране сведений об устройстве.

-  Чтобы данные ежедневной активности отображались в приложении Huawei Health (Здоровье), убедитесь, что устройство подключено к приложению Huawei Health (Здоровье).
- Данные активности обнуляются в полночь.

Автоматическое определение статуса тренировки

Перейдите в раздел **Настройки > Настройки тренировки** и включите функцию **Автоопределение тренировки**. После включения данной функции при обнаружении повышенной активности устройство напомнит вам о начале тренировки. Вы можете игнорировать уведомление или начать соответствующую тренировку.

- На экране устройства отображается список поддерживаемых режимов тренировок.
- Устройство автоматически определит режим тренировки и напомнит вам о начале тренировки, если будут соблюдены соответствующие требования (положение тела, интенсивность физической активности, время, в течение которого вы находитесь в данном состоянии).
- Если в течение определенного периода времени текущая интенсивность тренировки будет ниже, чем требуется для режима тренировки, устройство отобразит сообщение о том, что тренировка завершена. Вы можете игнорировать данное сообщение или завершить тренировку.

Статус тренировки

- Данная функция доступна только на HUAWEI Band 7.

Откройте список приложений, выберите опцию **Статус тренировки** и проведите вверх по экрану, чтобы посмотреть данные, включая индекс бега, статус восстановления, тренировочную нагрузку и максимальное потребление кислорода (VO2Max).

- Вы можете посмотреть тренировочную нагрузку за последние семь дней, чтобы определить свой уровень в зависимости от вашего физического состояния. Часы собирают ваши данные о тренировочной нагрузке в режимах тренировок, которые отслеживают пульс.
- Данные о максимальном потреблении кислорода (VO2Max) генерируются во время тренировок по бегу на улице.

Отслеживание состояния здоровья

Мониторинг сна

Запись данных сна с помощью носимого устройства

- i** Убедитесь, что устройство надето правильно. Устройство автоматически запишет продолжительность вашего сна и определит, находитесь ли вы в фазе глубокого сна, легкого сна или бодрствуете.
- Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя вашего устройства, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > HUAWEI TruSleep™** и включите функцию **HUAWEI TruSleep™**. Когда данная функция включена, устройство может с высокой точностью распознавать, когда вы засыпаете и просыпаетесь, а также определять, находитесь ли вы в фазе глубокого, легкого или быстрого сна. Приложение осуществляет анализ качества сна, а также предоставляет информацию и рекомендации, которые помогут вам улучшить качество сна.
- Если функция **HUAWEI TruSleep™** не включена, устройство будет отслеживать ваш сон в обычном режиме. Когда устройство надето во время сна, оно определяет различные фазы сна, время засыпания, пробуждения и входа и выхода из фазы глубокого сна, а также синхронизирует данные с приложением Huawei Health (Здоровье).

Запись данных сна с помощью телефона

- В приложении Huawei Health (Здоровье) выберите опцию **Мониторинг сна** на экране **Здоровье**, чтобы отобразился экран мониторинга сна. Либо нажмите на карточку **Сон** на экране **Здоровье** и проведите пальцем по экрану, чтобы найти и выбрать опцию **Записать данные сна**.
- Нажмите на значок настроек в правом верхнем углу, чтобы изменить расписание и включить или выключить общие настройки сна, например **Звуки во время сна**.
- Выберите опцию **Пора спать** и поместите телефон на расстоянии 50 см от подушки. После этого телефон будет отслеживать и записывать данные сна. Одновременно нажмите и удерживайте опцию **Держать – завершить** не менее 3 секунд, чтобы завершить мониторинг сна.
- Вы можете нажать на значки в нижней части экрана, чтобы выбрать, воспроизвести, выключить и установить время воспроизведения музыки для сна.

Хороший сон

- Нажмите на карточку **Сон** на экране **Здоровье** приложения Huawei Health (Здоровье), а затем проведите пальцем по экрану, чтобы найти и выбрать опцию **Хороший сон**.

Нажмите на значок настроек в правом верхнем углу, чтобы установить будильник или напоминание о дневном сне.

- Проведите пальцем по экрану, чтобы выбрать интервал и нажмите **НАЧАЛО**, чтобы включить будильник. Вы можете нажать на значки в нижней части экрана, чтобы выбрать, воспроизвести, выключить и установить время воспроизведения музыки для сна.


Просмотр статистики сна

Нажмите на карточку **Сон** на экране **Здоровье** приложения Huawei Health (Здоровье), чтобы посмотреть данные сна за день, неделю, месяц или год.

Измерение уровня кислорода в крови (SpO2)

Однократное измерение уровня кислорода в крови (SpO2)

Правильно наденьте устройство, нажмите на боковую кнопку, чтобы открыть список приложений, проведите вниз по экрану и выберите опцию **SpO2**, чтобы начать измерение показателя SpO2. После завершения измерения сообщение «**Повторить проверку**» отобразится в нижней части экрана.

-  Для получения более точных результатов измерений рекомендуется начать измерение уровня SpO2 через три–пять минут после того, как вы надели устройство.
- Не двигайтесь и убедитесь, что ваше устройство плотно надето на руку, но расположено немного выше сустава запястья. Убедитесь, что датчик пульса на устройстве плотно прилегает к вашей коже и между устройством и запястьем нет посторонних предметов. Экран устройства должен быть направлен вверх.
- На измерение могут повлиять внешние факторы, например низкая температура окружающего воздуха, движения руки или наличие татуировок на руке.
- Результаты измерений приводятся для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.
- Измерение будет прервано, если вы проведете по экрану устройства вправо, а также при получении уведомления о входящем вызове или при срабатывании будильника.

Автоматическое измерение уровня кислорода в крови (SpO2)

- 1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства** и выберите ваше устройство, откройте раздел **Мониторинг показателей здоровья** и включите функцию **Автоматическое измерение SpO2**. Устройство автоматически измерит и запишет ваш уровень кислорода в крови (SpO2), когда вы находитесь в состоянии покоя.

- 2** Нажмите **Уведомление о низком уровне SpO₂**, чтобы установить нижнюю границу SpO₂. Вы будете получать уведомление о низком уровне показателя, когда вы не спите.

Измерение пульса

- i** • На измерение могут повлиять внешние факторы, например низкая температура окружающего воздуха, движения руки или наличие татуировок на руке.
- Не двигайтесь и убедитесь, что ваше устройство плотно надето на руку, но расположено немного выше сустава запястья. Убедитесь, что датчик пульса на устройстве плотно прилегает к вашей коже и между устройством и запястьем нет посторонних предметов. Экран устройства должен быть направлен вверх.

Однократное измерение пульса

- 1** Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите раздел **Устройства**, затем выберите ваше устройство, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и выключите функцию **Постоянный мониторинг пульса**.
- 2** Откройте список приложений на устройстве и выберите **Пульс**, чтобы просмотреть данные измерения пульса.

Постоянный мониторинг пульса

- 1** Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите раздел **Устройства**, затем выберите ваше устройство, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите функцию **Постоянный мониторинг пульса**.
- 2** Просмотр данных измерения пульса
 - Откройте список приложений на устройстве и выберите **Пульс**, чтобы просмотреть данные измерения пульса.
 - Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Мои данные > ИЗМЕРЕНИЯ > Пульс** и посмотрите данные измерения пульса.

Измерение пульса в состоянии покоя

Пульс в покое измеряется в спокойном неподвижном состоянии, когда человек бодрствует. Самое благоприятное время для измерения пульса в покое — сразу после пробуждения утром.

- 1** Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите раздел **Устройства**, затем выберите ваше устройство, перейдите в раздел **Мониторинг показателей здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите функцию **Постоянный мониторинг пульса**. Устройство измерит ваш текущий пульс в покое автоматически.
- 2** Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Мои данные > ИЗМЕРЕНИЯ > Пульс > Пульс в покое**. Здесь вы можете посмотреть данные пульса в покое в определенный период времени или среднюю частоту пульса в покое.

- **i** Данные частоты пульса в покое, отображаемые в приложении Huawei Health (Здоровье), не будут изменены после выключения функции **Постоянный мониторинг пульса**.

Измерение пульса во время тренировки

Во время тренировки часы отображают ваш пульс в режиме реального времени и зону пульса, а также отправляют вам уведомление, если пульс превышает верхнюю границу. Чтобы сделать ваши тренировки наиболее эффективными, выбирайте виды физической нагрузки в зависимости от вашей зоны пульса.

- Зону пульса можно рассчитать на базе процента максимального пульса или процента резерва пульса (HRR). Чтобы выбрать способ расчета, откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки**, для поля **ЗОНЫ ПУЛЬСА** выберите опцию **Процент максимального пульса** или **Процент HRR**.
- Измерение пульса во время тренировки. Во время начала тренировки вы можете узнать данные своего пульса в режиме реального времени на устройстве.
 - **i** После завершения тренировки вы можете просмотреть записи о среднем пульсе, максимальном пульсе и зоне пульса на экране с результатами тренировки.
 - Если во время выполнения упражнений вы снимете устройство, данные пульса перестанут отображаться. Устройство выполнит повторную попытку измерить пульс, затем измерение прекратится. Измерение возобновится, когда вы снова наденете устройство.

Порог и зона пульса

если во время тренировки частота пульса превышает установленный порог и не изменяется более 10 секунд, ваше устройство завибрирует один раз и будет отображать сообщение о том, что частота пульса слишком высокая, пока она не упадет ниже установленного порога или вы не удалите сообщение, проведя пальцем вправо по экрану.


Выполните следующие действия, чтобы установить верхнее пороговое значение пульса.

- Пользователи iOS: откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Настройки > Параметры пульса во время тренировки**, включите функцию **Предупреждение о пороговом значении пульса**, затем нажмите **Порог пульса** и установите нужное верхнее пороговое значение пульса.
- HarmonyOS/Пользователи Android: откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Настройки > Настройки тренировки > Параметры пульса во время тренировки**, затем нажмите **Порог пульса** и установите нужное верхнее пороговое значение пульса.
- **i** Уведомления о пульсе работают только во время тренировок и не могут быть запущены во время ежедневного мониторинга.

Определение уровня стресса

Чтобы определить уровень стресса, откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите опцию **Устройства**, выберите имя вашего устройства, а затем перейдите в раздел **Мониторинг здоровья > Автоматический мониторинг уровня стресса** и включите функцию **Автоматический мониторинг уровня стресса**.

Чтобы посмотреть данные об уровне стресса, откройте список приложений на вашем устройстве и выберите приложение **Стресс**, чтобы посмотреть уровень стресса и время, проведенное в разных состояниях стресса, в процентах.

-  Функция автоматического мониторинга уровня стресса не используется во время тренировок.

Дыхательные упражнения


На устройстве откройте список приложений и выберите **Дыхательные упражнения**. Установите длительность и ритм для упражнений, на экране нажмите на значок дыхательных упражнений и следуйте инструкциям на экране, чтобы выполнить упражнения. После завершения упражнений на экране устройства будут отображены данные, такие как пульс до упражнений, длительность упражнений и оценка выполнения упражнений.

Напоминание о необходимости движения

Когда функция **Напоминание** включена, устройство будет поэтапно отслеживать вашу активность в течение дня (по умолчанию проверка выполняется каждый час).

Устройство завибрирует и экран включится, чтобы напомнить вам о необходимости движения, если вы не двигались в течение заданного периода.

Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите на экран сведений об устройстве, нажмите **Мониторинг показателей здоровья** и включите функцию **Напоминание**.

-  • Устройство не будет вибрировать, чтобы напомнить вам о необходимости движения, если включен режим **Не беспокоить**.
- Устройство не будет вибрировать, если оно распознало, что вы спите.
- Напоминания о необходимости движения отправляются с 8:00 до 12:00 и с 14:30 до 21:00.


Прогнозы менструального цикла

Устройство может рассчитывать предполагаемые периоды менструации и окна фертильности на основе данных о предыдущих менструальных циклах и данных

календаря. Соответствующие данные и напоминания можно посмотреть на устройстве. Эту функцию можно включить следующими способами.


Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), нажмите на карточку функции **Календарь цикла** и предоставьте соответствующие разрешения. Если вы не можете найти карточку функции **Календарь цикла** на рабочем экране, нажмите **ИЗМЕНИТЬ** на рабочем экране, чтобы добавить эту карточку на рабочий экран.

Способ 1. На рабочем экране нажмите на боковую кнопку, выберите опцию **Календарь**


цикла и нажмите на значок , чтобы указать начало и окончание менструации.

После ввода данных устройство укажет предположительное начало следующей менструации на основе данных, которые вы указали.

Способ 2.


1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите на экран **Календарь цикла**, перейдите в раздел  > **Настройки календаря цикла** в правом верхнем углу, выберите опцию **Длительность периода** или **Длительность цикла**, а затем включите напоминания для таких событий, как **Начало периода**, **Конец периода**, **Начало благоприятных дней для зачатия** и **Конец благоприятных дней для зачатия** в разделе **Напоминания**. Вы также можете выбрать опцию **Все**.

2 Устройство будет отправлять напоминания о начале и завершении периода и об окне фертильности.


-  • Выберите опцию **Записи**, чтобы посмотреть и изменить данные периода. Предполагаемые даты менструации отмечены пунктирной линией.
- Устройство напомнит вам о начале менструации в 8:00 за день до ее начала. Вы получите другие уведомления в день события в 8:00.

Помощник


Настройка заставки

 Данная функция доступна только на HUAWEI Band 7.

Если вы настроите циферблат-заставку, экран часов будет оставаться включенным после перехода часов в режим ожидания. Чтобы включить эту функцию, выполните следующие действия.

- 1** На рабочем экране устройства нажмите на боковую кнопку, перейдите в раздел **Настройки > Экран > Заставка**, проведите влево или вправо по экрану, чтобы посмотреть циферблаты, а затем нажмите на значок  или выбранный циферблат, чтобы завершить настройку.
- 2** Если время выключения экрана устройства не настроено: когда на экране не выполняются операции, циферблат-заставка отобразится через пять секунд после настройки функции **Заставка**. Когда на экране выполняются операции, циферблат-заставка отобразится спустя 15 секунд после завершения операции. Если время выключения экрана настроено для устройства, время на циферблате-заставке будет отображаться после перехода устройства в спящий режим.
- 3** Когда часы перейдут в режим ожидания, нажмите на циферблат-заставку, чтобы открыть рабочий экран.

Настройка циферблатов с изображением из Галереи

 Перед использованием данной функции обновите приложение Huawei Health (Здоровье) и ПО вашего устройства до последней версии.

Настройка циферблата с изображением из Галереи

- Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства**, выберите имя устройства, перейдите в раздел **Циферблаты > Еще > Я > На часах > Галерея**, чтобы перейти на экран настроек циферблата с изображением из Галереи.
- Нажмите на значок **+** и выберите в качестве способа загрузки фотографий приложение **Камера** или **Галерея**.
- Нажмите на значок **✓** в правом верхнем углу и выберите опцию **Сохранить**. Выбранная фотография отобразится на экране часов в качестве циферблата.

Другие настройки


На экране настроек циферблатов с изображением из Галереи:

- Выберите опцию **Стиль, Расположение**, чтобы настроить шрифт, цвет, расположение времени и даты на циферблате часов.

- Нажмите на значок в виде крестика в правом верхнем углу выбранной фотографии, чтобы удалить ее.

Фонарик

Откройте список приложений на устройстве и выберите **Фонарик**. Экран включится. Нажмите на экран, чтобы выключить фонарик. Чтобы включить его снова, повторно нажмите на экран. Вы можете провести вправо по экрану или нажать на боковую кнопку, чтобы закрыть приложение Фонарик.


 По умолчанию фонарик включается на 5 минут.

Удаленная съемка

 Данная функция не поддерживается при сопряжении устройства с iPhone.

- 1 Убедитесь, что ваше устройство подключено к мобильному устройству (телефон) с помощью Bluetooth и приложение Huawei Health (Здоровье) работает корректно.
- 2 Откройте список приложений на устройстве и выберите **Удаленная съемка**. Это приведет к запуску приложения Камера на вашем мобильном устройстве (телефон).
- 3 Нажмите на значок камеры на экране, чтобы сделать фото с помощью вашего мобильного устройства (телефон). Проведите вправо или нажмите на боковую кнопку, чтобы закрыть функцию **Удаленная съемка**.


Управление воспроизведением музыки


-  • Вы можете использовать ваше устройство для управления воспроизведением музыки в сторонних музыкальных приложениях, таких как NetEase Music.
 - Данная функция не поддерживается, когда к носимому устройству подключен Телефон iOS.

- 1 Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), выберите опцию **Устройства**, выберите имя вашего устройства, а затем выберите опцию **Музыка**.
- 2 После воспроизведения композиции на вашем устройстве (телефон) выберите опцию **Музыка** в списке приложений, чтобы приостановить воспроизведение, воспроизвести композицию либо переключиться на предыдущую или следующую композицию.

Дополнительная информация




Режим Не беспокоить

Проведите вниз по рабочему экрану устройства и нажмите значок , чтобы включить режим **Не беспокоить**. Вы также можете открыть список приложений, перейти в раздел **Настройки > Не беспокоить** и настроить расписание для этого режима.

 После включения режима Не беспокоить:

- Устройство не будет вибрировать или издавать звуковой сигнал, чтобы уведомить вас о входящих вызовах или уведомлениях, функция активации поднятием будет выключена.
- Будильник будет вибрировать и звонить в прежнем режиме.

Добавление в избранное

- 1 На носимом устройстве перейдите в раздел **Настройки > Экран > Избранное** и выберите часто используемые приложения, например **Сон**, **Стресс** и **Пульс**.
- 2 Нажмите на значок , выберите карточки, которые будут отображаться на экране, а затем нажмите **ОК**, чтобы добавить карточки. Проведите влево или вправо по рабочему экрану вашего устройства, чтобы посмотреть добавленные карточки.
- 3 Нажмите на значок  рядом с добавленной карточкой, чтобы переместить ее.
Нажмите на значок , чтобы удалить карточку.

Настройка силы вибрации

Перейдите в раздел **Настройки > Вибрация** или **Настройки > Звуки и вибрация > Вибрация** на устройстве, выберите уровень силы вибрации (сильная вибрация, слабая вибрация или без вибрации) и нажмите **ОК**.

Блокировка и разблокировка

Для защиты конфиденциальности вы можете установить на устройстве PIN-код. После установки PIN-кода и включения функции Автоблокировка потребуется ввести PIN-код, чтобы разблокировать устройство и получить доступ к рабочему экрану.

Настройка PIN-кода

- 1 Задайте PIN-код.

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, перейдите в раздел **Настройки > PIN-код > Включить PIN-код** и следуйте инструкциям на экране, чтобы установить PIN-код.

2 Включите функцию Автоблокировка.

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, перейдите в раздел **Настройки > PIN-код** и включите функцию **Автоблокировка**.

 Если вы забыли PIN-код, необходимо восстановить заводские настройки устройства.

Изменение PIN-кода

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, перейдите в раздел **Настройки > PIN-код > Изменение PIN-кода** и следуйте инструкциям на экране, чтобы изменить PIN-код.


Выключение PIN-кода

Проведите вниз по рабочему экрану устройства, перейдите в раздел **Настройки > PIN-код > Выключить PIN-код** и следуйте инструкциям на экране, чтобы выключить PIN-код.

Если вы не помните PIN-код

Если вы забыли PIN-код, восстановите заводские настройки устройства и повторите попытку.

- Способ 1. Откройте приложение Huawei Health (Здоровье), нажмите **Устройства**, выберите имя вашего устройства и нажмите **Сброс**.
- Способ 2. Если вы ввели неправильное значение пять раз подряд, выберите опцию **Сброс** в нижней части экрана устройства.

 После восстановления заводских настроек все данные, хранящиеся на устройстве, будут удалены. Выполняйте это действие с осторожностью.

Настройка времени и языка

После синхронизации данных между носимым устройством и мобильным устройством (телефон) системный язык также синхронизируется с носимым устройством.

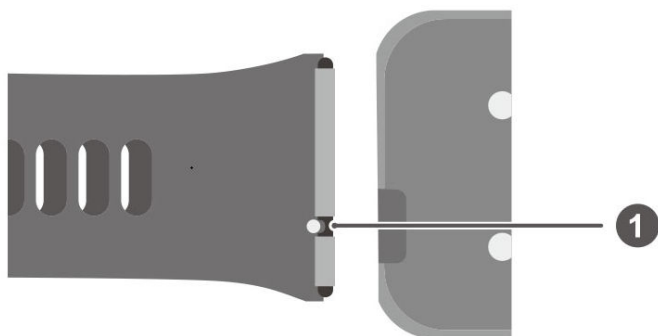
Если вы изменяете язык и регион или время на мобильном устройстве (телефон), эти изменения автоматически синхронизируются с вашим носимым устройством, если оно подключено к мобильному устройству (телефон) с помощью Bluetooth.

Регулировка и замена ремешка

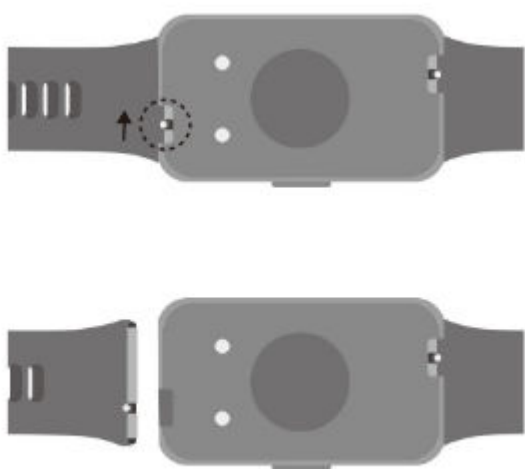
Регулировка длины ремешка

Ремешок оснащен застежками U-образной формы. Отрегулируйте ремешок в зависимости от размера вашего запястья.

Снятие и установка ремешка браслета Band 7



1. Штифт



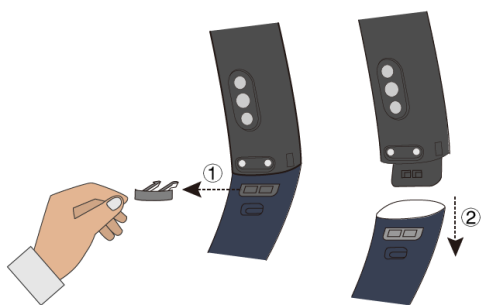
Снятие ремешка: нажмите на зажим на ремешке, потяните ремешок наружу и отсоедините его от крепления.

Установка ремешка: совместите ремешок с креплением, нажмите на зажим на ремешке, чтобы прикрепить его к корпусу, а затем закрепите ремешок.

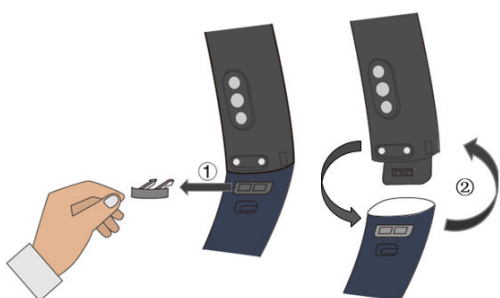
Снятие и установка ремешка браслета Band 6

Замена ремешка: осторожно снимите застежку, чтобы снять ремешок. Выполните действия в обратном порядке, чтобы прикрепить ремешок к корпусу браслета. Перед снятием застежки убедитесь, что корпус браслета плотно прилегает к ремешку.

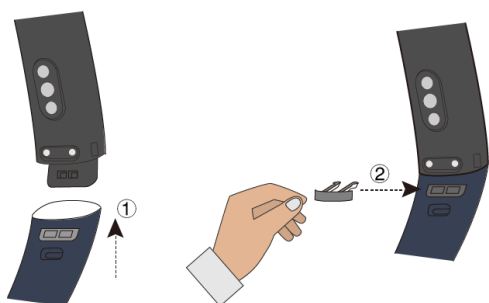
Способ 1: снимите застежку с задней части ремешка и потяните его вниз, чтобы отсоединить ремешок от корпуса устройства.



Способ 2: снимите застежку с задней части ремешка, а затем поверните и потяните ремешок, чтобы отсоединить его от застежек с обеих сторон и от корпуса устройства.



Прикрепление ремешка: выполните действия в обратном порядке, чтобы прикрепить ремешок к корпусу браслета. Перед снятием застежки убедитесь, что корпус браслета плотно прилегает к ремешку.



- i • Застежка очень маленькая, поэтому будьте осторожны, чтобы не потерять ее при снятии ремешка.
- При установке ремешка держите устройство таким образом, чтобы кнопка располагалась с правой стороны, а пряжка ремешка находилась сверху.