**Знакомство с браслетом**

Ваш браслет - это модный, водонепроницаемый на глубине до 50 метров, спортивный браслет, который сочетает функции измерителя сердечного ритма, фитнес-трекера, устройства для отслеживания сна и получения уведомлений.
Это идеальный спутник вашего телефона. Однажды сопряженный с вашим смартфоном, браслет предоставляет Вам ценную информацию о здоровье и тренировках.



**Использование браслета**

Включение экрана / Переключение экрана / Выключение экрана

* Поднимите запястье и поверните его к себе, чтобы включить экран.
* Вращайте запястьем, чтобы переключать экраны.
* Опустите запястье для отключения экрана.

**(*i*) Поднимите запястье, чтобы включить экран** и **вращайте, чтобы переключать** должны быть включены в приложении Huawei Wear.

Команды кнопки

* Прикоснитесь к сенсорной кнопке, чтобы переключить экран.
* Прикоснитесь и удерживайте сенсорную кнопку, чтобы войти в экран расширенного функционала.

**Сопряжение с телефоном**

1. Загрузите и установите приложение Huawei Wear из Google Play Store или из Apple App Store. Если приложение уже установлено на Вашем телефоне, обновите его до последней версии.
**(*i*)** Убедитесь, что ваш телефон работает на Android 4.4 или iOS 8.0. или выше.
2. Включите Bluetooth на Вашем телефоне.
3. Откройте приложение Huawei Wear и выберите Bluetooth-имя Вашего устройства.
4. Если вы используете устройство Android: когда браслет вибрирует, прикоснитесь к кнопке браслета, чтобы подтвердить сопряжение. Если вы используете iPhone: когда браслет вибрирует, прикоснитесь к кнопке браслета, чтобы подтвердить сопряжение. Затем на телефоне примите сопряжение.

**Зарядка браслета**

Вставьте выступающую часть зарядного держателя в удерживающее углубление, затем застегните держатель. Уровень батареи будет отображаться на дисплее браслет



**(*i*)**

* Перед зарядкой протрите порт, чтобы избавиться от пятен или воды на металлических контактах, которые могут привести к короткому замыканию или другой опасности.
* Если экран браслета зависает или отключается, подключите браслет к зарядному держателю, чтобы перезапустить браслет.
* Используйте зарядные устройства со следующими характеристиками: 5V/500mA; 5V/1A; 5V/1.5A; 5V/2A.

**Приложение Здоровье**

**Запись данных об активности**

Ваш браслет автоматически фиксирует, когда вы идете или бежите и измеряет количество шагов, пройденную дистанцию, количество сожженных калорий. Также, он записывает длительность средних и высоких физических нагрузок, а также количество раз, которое Вы вставали. Чтобы посмотреть расширенную информацию об активности, переключитесь на экран с \*изображением ботинка\*, затем коснитесь и удерживайте кнопку браслета.

1. Количество шагов и данные о сне.

2. Пройденная дистанция и сожженные калории.

3. Длительность средней и высокой физической нагрузки и число раз, которое Вы вставали.

**(*i*)**

* Длительность средней и высокой физической нагрузки: Ваш браслет будет автоматически измерять количество времени, которое у Вас заняла средняя и высокая физическая нагрузка в течение дня, основываясь на информации о сердечном ритме и данных акселерометра. Средние и высокие физические нагрузки, такие как быстрая ходьба, бег, пеший туризм (обычно подразумевается, что в горы), плавание и спорт, помогут вам оставаться в форме.
* Количество раз, которое Вы вставали: с 7:00 до 19:00 каждый день Ваш браслет будет добавлять 1 к числу часов, в течение которых Вы вставали и в течение которых занимались интенсивной физической активностью хотя бы 2 минуты или проходили хотя бы 100 шагов. Количество раз, которое Вы вставали, измеряется ежечасно, и максимальный счет - 12. Ваш браслет будет записывать только количество раз, что Вы вставали, с 7:00 до 19:00.

**Запуск тренировки с браслета**

Ваш браслет поддерживает 2 вида тренировки: бег и плавание. Вы можете начать начать одну тренировку на браслете и просматривать детальную информацию об этой активности.
Бег

1. Прикоснитесь к кнопке браслета, чтобы переключиться на экран "Бег".
2. Прикоснитесь и удерживайте кнопку, чтобы начать одну тренировку.
3. Прикоснитесь к кнопке, чтобы переключать экраны и просматривать детальную статистику во время тренировки. Прикоснитесь и удерживайте кнопку, чтобы завершить тренировку.



**(*i*)**

* Если Ваш браслет соединен с телефоном по Bluetooth и GPS на Вашем телефоне включен во время бега (чтобы удостовериться в нормальном использовании GPS Вашего телефона, убедитесь, что Huawei Wear работает в фоне), Вы можете просматривать траекторию Вашего бега в Huawei Wear (iOS) или Huawei Health (Android) после окончания бега. (Эта функция доступна только для пользователей iPhone с iOS 8.0 и выше, а также для пользователей телефонов Huawei с EMUI 5.0 или выше).
* После старта бега на браслете, не начинайте другую тренировку "Бег" на телефоне, т.к. это может привести к дублированию информации о тренировке.
* Зона 1: разогрев.
Зона 2: сжигание жира.
Зона 3: Аэробная выносливость.
Зона 4: Анаэробная выносливость.
Зона 5: предел.

Плавание

1. Прикоснитесь к кнопке браслета, чтобы переключиться на экран "Плавание".
2. Прикоснитесь и удерживайте кнопку браслета. Удерживая браслет в одном положении, дважды стукните по экрану, чтобы начать одну тренировку.
3. Вы можете просматривать информацию о сожженных калориях и длительность активности на экране. Дважды стукните по экрану, держа браслет в одном положении, чтобы закончить тренировку.



**Запуск тренировки из приложения**

Вы можете начать тренировку из приложения на смартфоне.
Когда вы начинаете тренировку "Бег" или план тренировки в приложении, Ваш браслет будет синхронизировать информацию об активности (включая дистанцию, длительность и сердечный ритм) с приложением и отображать ее на экране. Если вы начнете тренировку "Ходьба" или "Велотренировка" в приложении, Ваш браслет будет синхронизировать только информацию о сердечном ритме.

**(*i*)**

* Пользователи Android: Начинайте тренировку из приложения Huawei Health.
* Пользователи iOS: начинайте тренировку из приложения Huawei Wear.

**Мониторинг сердечного ритма**

Вы можете вручную измерять сердечный ритм, когда браслет правильно закреплен на Вашем запястье.



Прикоснитесь к кнопке браслета, чтобы перейти на экран сердечного ритма. Браслет автоматически начнет измерять Ваш текущий сердечный ритм. Пожалуйста, удерживайте браслет в одном положении.



**(*i*)**

* Браслет будет постоянно измерять Ваш сердечный ритм, когда вы занимаетесь тренировкой "Бег". Если Ваш сердечный ритм выйдет за определенную границу, вы получите уведомление с предупреждением.
* Вы также можете включить автоматическое измерение сердечного ритма в приложении Huawei Wear, чтобы включить периодическое измерение сердечного ритма в течение дня и просматривать суточный график сердечного ритка в приложении Huawei Health (Android) или Huawei Wear (iOS).

**Мониторинг сна**

Ваш браслет собирает данные о сне и распознает период, когда вы спите с надетым браслетом. Он может автоматически фиксировать момент, когда вы засыпаете и просыпаетесь, а также находитесь ли вы в фазе легкого или глубокого сна.
Прикоснитесь к кнопке браслета, чтобы переключиться на экран статистики (\*картинка ботинка\*). Прикоснитесь и удерживайте кнопку, чтобы увидеть информацию о сне. Вы также можете посмотреть оценки качества сна и предложения для их улучшения в приложении Huawei Health.



**HUAWEI TruSleep(tm)**:
Браслет использует технологию **HUAWEI TruSleep**, чтобы точно и полно отслеживать фазы Вашего сна. Фиксируя такие параметры как легкий сон, глубокий сон, быстрый сон, браслет предоставляет Вам детальные оценки качества сна и предложения для его улучшения.

**(*i*)**

* Вам нужно активировать HUAWEI TruSleep в Huawei Wear.
* Включение HUAWEI TruSleep может сократить срок службы от аккумулятора.
* Синхронизация данных между браслетом и приложением может занять некоторое время.

**Уведомления**

**Уведомление о входящих вызовах**

Когда телефон получает входящий вызов, Ваш браслет будет вибрировать и отображать имя или номер звонящего. Прикоснитесь к кнопке браслета, чтобы выключить звук входящего звонка, либо коснитесь и удерживайте кнопку, чтобы сбросить вызов.

**(*i*)**

* Выключение звука входящего вызова поддерживается только на iPhone с iOS 8.0 или выше.
* Если Ваш телефон работает на Android 4.4 или выше, вы можете коснуться кнопки браслета, чтобы выключить вибрацию браслета.

**Уведомление о сообщениях**

Браслет будет вибрировать, когда в шторке уведомлений Вашего телефона появляется новое сообщение. Вы можете просмотреть сообщение, прикасаясь к кнопке браслета.
Типы поддерживаемых сообщений: SMS, электронная почта, события календаря, SmartCare (только телефоны Huawei с EMUI 4.0 или выше), и сообщения из соц. медиа, например, WeChat и QQ.

**(*i*)**

* Если Ваш телефон работает на Android 4.4 или выше, Вам необходимо включить управление уведомлениями в Huawei Wear и выбрать типы сообщений, которые Вы хотите получать на браслете.
* Если Ваш телефон работает на iOS 8.0 или выше, зайдите в настройки телефона и выберите приложения, от которых вы хотите получать уведомления на браслете. Ваш браслет получит все уведомления, которые появляются в строке состояния телефона.

**Уведомления о будильниках**

Вы можете установить будильники на браслете в Huawei Wear. Браслет будет вибрировать в указанное время.

Установка будильников
Откройте приложение Huawei Wear, зайдите в "Будильник" и установите будильник ,который Вам необходим.

* Умный будильник: прикоснитесь к "Умный будильник" и установите время сигнала, умное пробуждение и повторы будильника.
* Обычный будильник: выберите "Будильник" и установите время сигнала, метку и повторы будильника.

**(*i*)**
Умный будильник: сигнал сработает заранее в период умного пробуждения (отключено по умолчанию), когда браслет зафиксирует, что вы находитесь в фазе легкого сна.
Обычный будильник: сигнал сработает точно тогда, когда вы назначили.

Сигнал
Когда браслет вибрирует, коснитесь кнопки, чтобы отложить сигнал или удерживайте, чтобы отключить сигнал.

**Режим "Не беспокоить"**

Вы можете включить режим "Не беспокоить" с домашнего экрана Huawei Wear.
Когда вы включаете режим "Не беспокоить" в приложении Huawei Wear, иконка полумесяца отображается на домашнем экране браслета. Когда иконка отображается, вы не будете получать уведомления о входящих вызовах и сообщениях. Функции **Поднять запястье, чтобы включить экран** и **Вращайте, чтобы переключить экран** будут отключены.

**Особенности**

**Долгое время работы**

Вы можете получить до 30 дней работы от батареи при следующем сценарии использования:

* Автоматическое измерение пульса, включение браслета по поднятию руки, уведомления, отслеживание сна TruSleep отключены.
* Шаги считаются и отслеживается дневной сон.
* Экран включается 50 раз в день (включается по нажатию на кнопку)
* Две тренировки по 30 минут каждую неделю

**Уход и техобслуживание**

**Чистка и уход**

Чистка браслета
Пожалуйста, держите браслет и ваше запястье в чистоте и сухости. Чтобы почистить браслет, воспользуйтесь мягкой хлопковой тканью.

* Отключите браслет от зарядки перед чисткой.
* Вытрите пот с браслета и запястья после окончания тренировки.
* После чистки браслета, вытрите его насухо тканью или бумажной салфеткой, чтобы избавиться от остаточной влажности и ее последующего конденсирования внутри браслета, т.к. это может его повредить.

Уход за браслетом

* Чтобы предотвратить коррозию и повреждение Вашего браслета, не используйте химические очистители для ичстки браслета и его аксессуаров.
* Держите браслет и его аксессуары сухими. Не пытайтесь высушить браслет в микроволновой печи или с помощью фена.
* Держите браслет и аксессуары вдали от чрезмерных температур. В ином случае это может привести к поломке, пожару или даже взрыву.
* Не подвергайте браслет чрезмерным нагрузкам, вибрации, чтобы не допустить его поломки.

**Водонепроницаемость**

Ваш браслет водонепроницаем до давления в 5 атмосфер.
Вы можете носить браслет во время плавания, мытья рук или под дождем.



**(*i*)**

* 5 атмосфер (также известно как водонепроницаемость до глубины 50 метров) - это стандарт водонепроницаемости по ISO. 5 атмосфер означает, что устройство может выдержать давление, эквивалентное 50 метрам стоячей воды, в течение 10 минут в экспериментальных условиях при комнатной температуре. Это не означает, что устройство на самом деле водонепроницаемо на глубине 50 метров. Браслет не может использоваться во время ныряния с аквалангом в связи со сложностью подводной обстановки.
* Мониторинг плавания доступен при температуре воды от 0 до +35 градусов.
* Сполосните браслет пресной водой и протрите насухо после плавания в море.

Не носите браслет во время принятия горячего душа, ныряния в воду или ныряния с аквалангом.



**(*i*)**
Пар горячего душа, сауны или горячих источников может легко проникнуть в браслет и повредить его. В особых случаях браслет может перестать функционировать.

**FAQ**

**Как обновить ПО браслета?**

Обновление браслета
Когда Ваш браслет сопряжен с телефоном по Bluetooth, зайдите в Huawei Wear и выберите **Обновление ПО**. Браслет проверит информацию о версии и обновится, если есть более новая версия прошивки.
**(*i*)** Вы также можете посмотреть версию и идентификационную информацию прямо на браслете. С домашнего экрана дважды стукните по экрану костяшкой пальца, немного подождите, а затем стукните еще 2 раза. Вы можете просмотреть информацию о версии прошивки браслета, идентификационную информацию или сбросить браслет к заводским настройкам.

Обновление приложения Huawei Wear
**iOS:** Загрузите и установите последнюю версию приложения из App Store.
**Android:** Обновите приложение в HiApp или другом магазине.

**Как перезагрузить браслет?**

С домашнего экрана дважды стукните по экрану костяшкой пальца, немного подождите, а затем стукните еще 2 раза. Прикасаясь к кнопке, перейдите к меню "Перезагрузка". Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы перезагрузить браслет.
**(*i*)** Если экран браслета зависает или выключается, установите браслет в зарядный держатель и подсоедините к питанию, чтобы перезапустить браслет.

**Что я должен делать, если не могу получать уведомления о сообщениях?**

Если вы не получаете уведомления с телефона, выполните следующие шаги:
**Для пользователей Android:**

* Откройте Huawei Wear и выйдите в **Управление уведомлениями**. Включите функцию **Управление уведомлениями**, разрешите Huawei Wear доступ к уведомлениям и выберите приложения, из которых вы хотите получать уведомления.
* Разрешите Huawei Wear доступ к уведомлениям в настройках телефона. Для этого зайдите в **Настройки > Все приложения** на Вашем телефоне. Выберите Huawei Wear, либо стороннее приложение, от которого вы также хотите получать уведомления, выберите **Уведомления** и выберите **Разрешить уведомления**.
* Добавьте Huawei Wear и стороннее приложение в список защищенных, чтобы они не закрывались в фоне.
* На Вашем телефоне зайдите в **Настройки > Батарея > Закрывать приложения после блокировки экрана** и выключите переключатели для Huawei Wear и сторонних приложений, чтобы они не закрывались после блокировки экрана.

**Для пользователей iOS:**

* Откройте приложение Huawei Wear и включите переключатель Уведомления о сообщениях.
* На Вашем телефоне зайдите в Настройки > Уведомления. Выберите сторонние приложения, от которых вы хотите получать уведомления, и нажмите переключатель Разрешить уведомления.

**(*i*)** Убедитесь, что браслет крепко закреплен на запястье. Вы будете получать уведомления только тогда, когда браслет фиксирует то, что он надет.

**Почему я не могу соединить браслет с телефоном по Bluetooth?**

Если Ваш браслет не может соединиться с телефоном по Bluetooth, попробуйте следующее:

1. Убедитесь, что Bluetooth включен на телефоне. Поднесите браслет ближе к телефону и попробуйте соединиться заново.
2. Проверьте, выбрали ли вы корректное Bluetooth устройство в телефоне.
3. Если браслет все равно не может соединиться, перезагрузите браслет и телефон и попробуйте снова.

**Почему я не могу измерить сердечный ритм?**

На точность измерений сердечного ритма влияет множество факторов, таких как физические факторы, то, как вы носите браслет и двигаетесь ли вы.

* Убедитесь, что браслет и запястье чистые и сухие.
* Убедитесь, что браслет правильно надет на запястье.

**Что мне делать, если браслет не заряжается?**

Если браслет не заряжается, попробуйте следующее:

* Перед зарядкой браслета, вытрите зарядный порт насухо, чтобы предотвратить возможность короткого замыкания или других опасностей от пятен или воды на металлических контактах.
* Убедитесь, что зарядный держатель и браслет надежно закреплены во время зарядки.