

Часовник HONOR 4

Потребител Guide

HONOR

Съдържанието

Първи стъпки

Опознаване на часовника	1
Правилно носене на часовника	1
Включване / включване и рестартиране на часовника	2
Жестове	2
Сдвояване с телефон	4
Запознаване с бутона	5
Зареждане на часовника	5

Упражнение

Започване на тренировка	7
Персонализиране на списъка с тренировки	8
Прескачане на въже	8
Провеждане на курс за обучение	8
Упражняване въз основа на анимирани инструкции	9
Бягане с виртуален спътник	9
Ефективно изгаряне на мазнините въз основа на аудио инструкции	9
Преглед на записи за тренировка	9
Преглед на записите за дневна активност	9
Точно маршрутизиране назад	10
Преглед на маршрута на тренировката	10
	10
	10
	11
	11

Здраве

Измерване на сърдечната честота	13
Следене на качеството на съня	14
Прогнозиране на менструалния цикъл	15
Измерване на SpO ₂	16
Измерване на вашата фитнес възраст	16
Тестване на стреса	17
Дихателни упражнения	17
Заседнал сигнал	17
	18

Асистент

Осъществяване на повикване	19
Отговаряне на повикване	19
Възпроизвеждане на песен	19
Отдалечен затвор	19
Проверка на времето	20
Настройване на аларма	21
Компас	21
Фенерче	21
	21
	22
	22

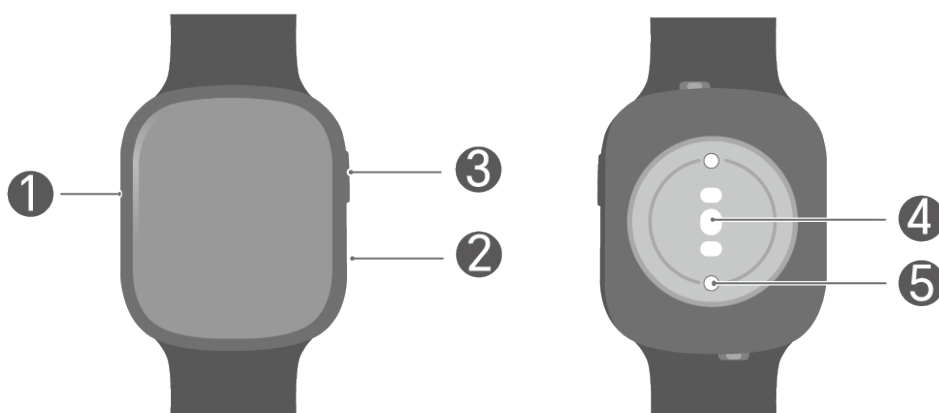
Намиране на телефона с помощта на часовника	23
Намиране на часовника с помощта на телефона	23

Още напътствия

Смяна на каишката	24
Настройка на времето и езика	24
Свързване на часовника към слушалки	26
Смяна на циферблата на часовника	26
Настройка на винаги включен дисплей (AOD)	26
Регулиране на дисплея и яркостта на екрана	26
Регулиране на силата на звука	27
Настройване на силата на хаптиката	28
Активиране на "Не ме безпокойте"	28
Заклучване и отключване на екрана	28
Преглед на информацията за устройството	28
Актуализиране на вашата версия	28
Почистване и поддръжка	28
	29
	29
	30

30 Първи стъпки

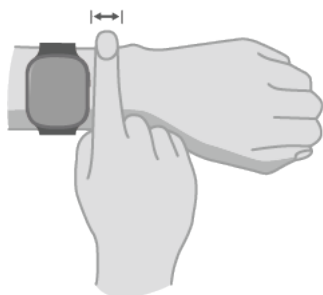
Опознайте часовника си




Номер	Описвам
1	Микрофон
2	Говорител
3	Копче
4	Сензор за сърдечен ритъм
5	Порт за зареждане

Носете часовника си правилно

Уверете се , че гърбът на часовника ви е чист и сух , и регулирайте каишката така , че часовникът ви да приляга плътно и удобно на китката ви . Не поставяйте защитен филм на гърба на часовника си , тъй като той може да блокира сензора и да доведе до неуспешни или неточни измервания на сърдечната честота , SpO₂ , съня и други данни от мониторинга .



-  Вашият часовник използва нетоксични материали , които са преминали строги тестове за кожна алергия . Можете да си починете лесно , когато го носите . Ако изпитвате дискомфорт на кожата , когато го носите , вземете го от и консултирайте се с лекар .
- За да гарантирате точността на резултатите от мониторинга , носете часовника си поне на един пръст разстояние от китката ти . Не го носете твърде свободно или твърде плътно , но се уверете , че е прикрепен сигурно по време на тренировка .

Включване / включване и рестартиране на часовника

Включване на захранването

- Натиснете и задръжте бутона за захранване на часовника си .
- Ако е включен , той автоматично ще се включи , ако го заредите .

Захранване на

- Натиснете и задръжте бутона и докоснете **Power of** при рестартиране / захранване на екрана .
- Натиснете бутона и изберете **Настройки > System > Power of**.
- Ако нивото на батерията е критично ниско , часовникът ви ще вибрира и след това автоматично ще се включи .

Рестартиране


- Натиснете и задръжте бутона и докоснете **Рестартиране** на рестартирането / захранването на екрана .
- Натиснете бутона и изберете **Настройки > системата > Рестартиране** .

Принудително рестартиране

Натиснете и задръжте бутона за най - малко 16 секунди , за да принудите рестартирането на часовника .

Жестове

Можете да докоснете или докоснете и задържите екрана и да плъзнете нагоре / надолу или надясно / наляво .

Жест	Описание	Характеристика
	Кран	Изберете и потвърдете .

Докоснете
и задръжте



бързо надолу Променете циферблата на часовника (като докоснете и задържите върху екрана на циферблата на часовника).

Плъзнете надясно



• Преглед на картата на устройството (чрез плъзгане надясно по екрана на циферблата на часовника).

• Връщане към предишния екран .

Плъзнете наляво



Преглед на картата на устройството (чрез плъзгане наляво по екрана на циферблата на часовника).

Бързо плъзгане нагоре



• Преглед на известията за съобщения (чрез плъзгане нагоре по екрана на циферблата на часовника).

• Вижте повече функции и информация .

Плъзнете



• Вижте контекстното меню (като плъзнете надолу по екрана на циферблата на часовника).

• Вижте повече функции и информация .


Сдвояване с телефон

Андроид


1 Инсталирайте HONOR Health.

За да изтеглите и инсталирате най - новото приложение HONOR Health, моля , сканирайте QR кода .



- 2 Отворете HONOR Health, докоснете **Me**> **Влезте в HONOR ID** и влезте , като въведете акаунта и паролата .
- 3 Включете часовника си и изберете езика .
- 4 Поставете часовника си близо до телефона си . Отворете приложението HONOR Health и отидете на **Устройство**> **Добавяне на устройство** . След това приложението автоматично ще сканира за налични устройства . Изберете целевия часовник и го сдвоете според инструкциите на екрана .
- 5 Ако на часовника ви се появи заявка за сдвояване , докоснете и потвърдете сдвояването на телефона си .



- Ако не виждате целевия часовник в списъка с автоматично намерени налични устройства , докоснете  > **Сканирайте** , сканирайте QR кода на часовника и го сдвоете според инструкциите на екрана .
- След успешното сдвояване , часовникът ви ще покаже успеха и можете да започнете да изследвате Повече функции на вашия часовник . Ако сдвояването е неуспешно , часовникът ви ще покаже неуспеха и ще тръгне обратно към екрана за включване .

ИОС

1 Инсталирайте HONOR Health.

За да изтеглите и инсталирате най - новото приложение HONOR Health, моля , сканирайте QR кода .



- 2 Отворете HONOR Health, докоснете **Me**> **Влезте в HONOR ID** и влезте , като въведете акаунта и паролата .
- 3 Включете часовника си и изберете езика .
- 4 Поставете часовника си близо до телефона си . Отворете приложението HONOR Health и отидете на **Устройство**> **Добавяне на устройство** . След това изберете целевия часовник в списъка , за да го сдвоите .

- 5** Някои часовници трябва да бъдат сдвоени с телефона ви чрез **Bluetooth**. В този случай ги свържете на екрана за настройка на **Bluetooth** според инструкциите на екрана . Ако заявката за сдвояване се показва на часовника ви , докоснете и потвърдете сдвояването на телефона си .

Запознаване с бутона

Функция на бутона

Действие	Черта
Натиснете бутона	<ul style="list-style-type: none"> • Събудете екрана , когато е на . • Отидете на екрана на списъка с приложения (ако сте на екрана на лицето на часовника). • Върнете се към екрана на циферблата на часовника (ако не сте на екрана на циферблата на часовника).
Натиснете и задръжте бутона	<ul style="list-style-type: none"> • Включете часовника си , ако е от . • Отидете на екрана за рестартиране / захранване (натиснете и задръжте бутона за три секунди , ако часовникът ви е включен).

Зареждане на часовника

Зареждане

- 1** Свържете люлката за зареждане , кабела за зареждане и захранващия адаптер (първите две са интегрирани за някои часовници) и включете захранващия адаптер .
- 2** Поставете часовника си върху стойката за зареждане и се уверете , че часовникът и люлката са подравнени . Изчакайте , докато иконата за зареждане се появи на екрана на часовника ви .

- Препоръчваме Ви да използвате HONOR адаптер , USB порт на компютър или захранващ адаптер HONOR, който отговаря на съответните регионални или национални закони и регламенти , както и регионални и международни стандарти за безопасност . Други захранващи адаптери и захранващи банки , които не отговарят на съответните стандарти за безопасност , могат да причинят проблеми като бавно зареждане , недозареждане и прегряване . Бъдете внимателни , когато ги използвате .
- Поддържайте повърхността на порта за зареждане и люлката за зареждане суха и чиста , за да предотвратите къси вериги или други рискове . Не зареждайте и не използвайте часовника си в опасна среда и уверете се , че наблизо няма нищо запалимо или експлозивно . Преди да използвате зарядната люлка , уверете се , че няма остатъчна течност или чуждо тяло на USB порта на зареждането люлка . Дръжте зарядната люлка далеч от течности и всякакви запалими материали . Не пипай металните контакти на зарядната люлка , когато се използва за зареждане .
- След като часовникът ви е напълно зареден , индикаторът ще покаже 100%, а зареждането ще автоматично спиране . Зареждането ще продължи , ако часовникът ви не е напълно зареден и захранването адаптерът е включен .
- Зарядната люлка има тенденция да привлича метални предмети , тъй като е магнитна . Ето защо е необходимо да проверите и почистите люлката преди употреба . Не излагайте люлката за зареждане на високи температури за дълго , тъй като това може да доведе до демагнетизиране или да причини други проблеми .

Проверка на нивото на батерията

Метод 1: Плъзнете надолу по екрана на циферблата на часовника и проверете нивото на батерията от падащото меню .

Метод 2: Проверете нивото на батерията на индикаторния екран по време на зареждане .

Метод 3: Проверете нивото на батерията на циферблата на часовника , който може да го покаже .

Метод 4: Проверете нивото на батерията на страницата с подробности за устройството на HONOR Health.

Упражнение

Започване на тренировка

Започнете тренировка на часовника си

- 1 В списъка с приложения изберете **Тренировка** .
- 2 Изберете курс или режим на тренировка . Можете също да изберете **По избор** , за да добавите и изберете друга тренировка .



Докоснете режим на тренировка , за да зададете целта и напомнянето (достъпно за определена тренировка режими).

- 3 Докоснете иконата **Старт** , за да започнете тренировка . За тренировка на открито изчакайте , докато се намерят **GPS** координатите .
- 4 По време на тренировката можете да извършвате следните операции :
 - Плъзнете наляво или надясно , за да превключите към настройките , данните за тренировката или музикалния екран .
 - На екрана с настройки можете да поставите на пауза , да възобновите или да прекратите тренировката , да заключите или отключите екрана и да регулирате силата на звука на аудио инструкциите .
 - На екрана с данни за тренировката плъзнете нагоре или надолу , за да видите данните за тренировката .
 - На екрана с данни за тренировка докоснете и задръжте екрана и докоснете типа данни за тренировка , показван на персонализирания екран в реално време . (Някои данни не могат да се персонализират и редактират .)
- 5 Плъзнете наляво или надясно и докоснете екрана с настройки , за да прекратите тренировката .


Преглед на данни за тренировка

В списъка с приложения изберете **Записи за тренировка** , за да видите подробностите за запис на тренировка . Елементите на подробен запис варират в зависимост от режима на тренировка .

Автоматично откриване на състоянието на тренировката и започване на тренировка

Вашият часовник може автоматично да разпознае състоянието на тренировката и да ви напомни да започнете тренировка на часовника си .

- 1 В списъка с приложения изберете **Настройки > Настройки за тренировка** и превключете **Автоматично откриване на тренировки** .
- 2 Ако часовникът ви засече , че тренирате , но не сте избрали режим на тренировка , той ще ви напомни да започнете тренировка . Можете да пренебрегнете напомнянето или да докоснете , за да започнете тренировката .

-  В момента автоматично могат да бъдат открити следните режими на тренировка : Разходка на закрито , На открито разходка , бягане на закрито , бягане на открито , елиптично и гребло . Обърнете се към действителния екран на вашия Гледате .
- Вашият часовник автоматично ще открие и ще ви напомни да започнете тренировка , ако позата , продължителност (около 10 минути за ходене и 3 минути за други тренировки) и интензивност Характеристиките са изпълнени .

Започване на тренировка на HONOR Health

За да започнете да бягате и други режими на тренировка на HONOR Health, трябва да носите както телефона си , така и часовника си и да се уверите , че телефонът и часовникът ви са свързани правилно .

- Отворете приложението HONOR Health и отидете на **Упражнение** , изберете целевия режим на тренировка и докоснете иконата Старт .
- След като тренировката започне , часовникът ви ще показва сърдечната честота , скоростта , продължителността и други данни .

Преглед на данните за тренировка на HONOR Health

Отворете приложението HONOR Health и отидете на **Упражнение** , изберете целевия режим на тренировка и докоснете кумулативни данни , за да видите подробните данни за тренировката .


Персонализиране на списъка с тренировки

Можете да добавите тренировка , ако е необходимо за лесна употреба .


Добавяне на тренировка

В списъка с приложения изберете **Тренировка** , плъзнете бързо нагоре и докоснете **Персонализиран > Добави** , за да добавите тренировка към списъка с приложения за тренировка .

Премахване на тренировка



В списъка с приложения изберете **Тренировка**  , докоснете целевата тренировка , за да влезете в екрана с настройки . След това докоснете **Премахни** .

Тренировки за сортиране


В списъка с приложения изберете **Тренировка > по избор**  и докоснете тренировка , за да коригирате реда ѝ . Можете да преместите общи тренировки в списъка с приложения за тренировка .

Прескачане на въже

- В списъка с приложения изберете **Тренировка** .

- Tap Rope прескачане на свободното или оценка , за да влезете в екрана за подготовка . Можете  докоснете или да  и да изберете режим .

 Ако прескачането на въже не е в списъка с тренировки , докоснете **По избор** , за да го добавите .

- 3 Докоснете иконата за стартиране , за да започнете прескачането на въжето .
 - 4 По време на прескачане на въже можете да извършвате следните операции :
 - Плъзнете наляво или надясно , за да превключите към настройките , данните за тренировката или музикалния екран .
 - На екрана с настройки можете да направите пауза , да възобновите или спрете тренировка , да заключите или отключите екрана и да регулирате силата на подканите по време на тренировка .
 - На екрана с данни за тренировката плъзнете нагоре или надолу , за да видите данните за тренировката .
 - 5 Плъзнете наляво или надясно и докоснете екрана с настройки , за да спрете тренировка .
-  В режим на оценка , тренировката спира автоматично след една минута упражнения .

Провеждане на курс на обучение


Вашият часовник е изграден с курсове за бягане на начинаещи , средни , напреднали нива , както и гласови инструкции в реално време от виртуални треньори . Можете лесно да започнете и да станете по - добри с помощта на научно аудио обучение .

- 1 В списъка с приложения изберете **Курсове** за тренировка > **бягане** .
- 2 Изберете курс за бягане и започнете да тренирате заедно с аудио инструкциите на часовника си .

Упражнение въз основа на анимирани инструкции


Вашият часовник е изграден с фитнес курсове и анимирани инструкции от виртуален треньор . Можете лесно да влезете във форма благодарение на научното обучение и подробните аудио инструкции в различните видове курсове .

- 1 В списъка с приложения изберете **Тренировка**> **Фитнес курсове** .
- 2 Изберете фитнес курс и започнете да тренирате заедно с аудио и анимирани инструкции на часовника си .

 Надстройте HONOR Health и часовника си до най - новите версии , за да използвате тази функция .

Бягане с виртуален спътник

При сценарии за бягане на открито разрешете на Smart companion да работи с виртуален спътник . Това ви помага да разберете разликата между текущото си темпо и целта си . Не е нужно да се притеснявате да бягате твърде бързо или бавно , тъй като винаги ще бъдете с подходящо темпо и ритъм .

- 1 В списъка с приложения изберете **Тренировка** .
- 2 Отдясно на **Outdoor run** докоснете  след това активирайте **Smart companion** и задайте **Target темпо** .
- 3 Върнете се в списъка с приложения , докоснете **Outdoor run** и влезте в екрана за бягане .

- 4** По време на тренировката плъзнете наляво или надясно , за да превключите към екрана с настройки или данни за тренировка , и плъзнете нагоре или надолу , за да видите повече данни .
- i** Виртуалният спътник може да покаже разликата между текущото състояние на тренировката и целта .

Ефективно изгаряне на мазнините въз основа на аудио инструкции

Вашият часовник интелигентно следи телесните мазнини , процента на въглехидратите и други промени по време на тренировки на открито , визуализира данните за изгарянето на мазнините и предлага аудио инструкции за ефективно изгаряне на мазнините , като ви придвижва една стъпка по - близо до целта ви .

- 1** В списъка с приложения изберете **Тренировка** .
 - 2** Докоснете отдясно на **Outdoor run**, и активирайте **Burn Fat Fast**.
 - 3** Върнете се в списъка с приложения , докоснете **Outdoor run** и влезте в екрана за бягане .
 - 4** По време на тренировката поддържайте сърдечната честота в диапазона , инструктиран от аудио за изгаряне на мазнините . Плъзнете , за да превключите към екрана с данни за изгаряне на мазнини .
 - 5** След тренировка , можете да видите подробности за изгаряне на мазнините .
- i** Надстройте часовника си до най - новата версия , за да се насладите на повече първокласни изживявания .

Преглед на записите за тренировка

Вашият часовник записва вашите тренировки , така че лесно можете да видите ефективността си на различни видове тренировки , насърчавайки ви да постигнете фитнес целта си с професионални данни .

Гледане на часовника

В списъка с приложения изберете **Записи за тренировка** , за да видите подробностите за запис на тренировка . Елементите на подробен запис варират в зависимост от вида на тренировката .

- i** Можете да видите до 10 записа в **Тренировка записи** на часовника си . Най - старите рекорди ще бъдат презаписани , но не могат да бъдат изтрити ръчно . Можете да изчистите записите за тренировка , като възстановите гледате фабричните настройки , но тази операция ще изчисти и други настройки и данни на вашия Гледате . Продължете с повишено внимание .

Преглед в приложението

Отворете приложението **HONOR Health** и отидете на **Здраве** и изберете **Още записи**, за да отидете на всички данни за тренировка . След това изберете целевия запис и вижте подробностите за него .




Преглед на записите за дневна активност

Вашият часовник ще записва ежедневните ви дейности , за да ги следите .

Гледане на часовника

В списъка с приложения изберете Записи за **активност** и плъзнете , за да видите стъпките , времето за активност , изгорените калории , активните часове и разстоянието .

Трите пръстена в записите за дейността представляват следното :

1.  **Стъпки** : Показва броя на стъпките , които сте извървели през този ден ; целта по подразбиране е 10 000 стъпки , които могат да бъдат променени на HONOR Health.
2.  **Време за активност (в минути)**: Показва времето , което сте прекарвали в умерени до енергични упражнения през този ден . Целта по подразбиране е 30 минути . Този параметър е обект на вашия каданс и сърдечен ритъм .
3.  **Активни калории** : Часовникът ви автоматично следи активността ви и съответно записва изгорените калории . Можете да промените целта на HONOR Health.




Преглед в приложението

Ако часовникът ви е свързан с HONOR Health, можете да видите подробните записи на стъпките , разстоянието и т . н . на екрана за здраве на HONOR Health.

Точно маршрутизиране назад

Вашият часовник поддържа записи на маршрути и маршрут назад . След като тренировката започне или дестинацията е достигната , можете да активирате **Route back** да се върне на спирка по маршрута или да разрешите **Straight line** директно да се върне до началната точка .


- 1 В списъка с приложения изберете **Тренировка** .
- 2 Започнете тренировка на открито (като разходка на открито , бягане на открито и колоездене на открито) .
- 3 Плъзнете наляво по време на тренировката и изберете **Route back** или **Straight line**, за да се върнете към спирка по маршрута или посочващата точка според инструкциите за маршрута .

-  • Надстройте часовника си до най - новата версия , за да се насладите на по - премиум навигационно изживяване .
- Можете да докоснете  или  на екрана **Route back**, за да увеличите или намалите маршрута .
- Функцията за връщане на маршрута е достъпна само по време на тренировка на открито и става недостъпна , ако тренировката приключи .
- Информацията за маршрута , предоставена от функцията за връщане на маршрута , е само за справка , а не за Единна основа за вашето завръщане . Можете също така да се позовете на действителните пътни условия .

Преглед на маршрута на тренировката

Вашият часовник поддържа независим GPS. След като бъде изключен от телефона си , часовникът ви все още може да записва маршрута на тренировката ви , като бягане на открито ,

колоездене . Ако часовникът ви се свърже отново с телефона ви , данните за тренировката ще бъдат автоматично ходене и синхронизиране с HONOR Health, където можете да видите подробните данни за тренировката , като например маршрута в историята на **упражненията** .

 Пропускането на GPS калибрирането по време на тренировка на открито може да направи данните за маршрута необичайни .

Препоръчваме ви да започнете тренировката , след като часовникът ви е калибрирал GPS.

Измерване на сърдечната честота

Вашият сърдечен ритъм е важен показател за цялостното ви здраве . Часовникът ви измерва непрекъснато през целия ден . Той може да извърши едно измерване или да измери сърцето ви в покой , `rate.so` че ще бъдете предупредени , ако тази граница бъде превишена .

Измерване на сърдечната честота през целия ден

- 1 Отворете приложението HONOR Health и отидете на екрана с подробности за устройството .
- 2 Докоснете **Health Alert> Непрекъснато измерване на сърдечната честота** и активирайте **непрекъснатото измерване на сърдечната честота** , което е активирано по подразбиране .
- 3 Изберете подходящ метод , за да може сърдечната честота да се измерва непрекъснато от часовника ви .

Единично измерване на сърдечната честота

- 1 Отворете приложението HONOR Health и отидете на екрана с подробности за устройството .
- 2 Докоснете **Health Alert> Непрекъснато измерване на сърдечната честота** и деактивирайте **непрекъснатото измерване на сърдечната честота** .
- 3 В списъка с приложения изберете **Сърдечен ритъм** , за да измерите сърдечната честота еднократно .

Измерване на сърдечната честота в реално време по време на тренировка

След като започне тренировка , часовникът ви автоматично измерва и проследява сърдечната честота в реално време .

- 1 В списъка с приложения изберете **Тренировка** .
- 2 Изберете режим на тренировка или курс .
- 3 Докоснете иконата за стартиране . След това часовникът ви ще измерва сърдечната честота в реално време по време на тренировката .

Измерване на сърдечната честота в покой

Сърдечната честота в покой се отнася до сърдечния ритъм в минута , измерен , когато сте будни , спокойни и спокойни . Това е важен показател за здравето на сърцето ви . Най - доброто време за измерване е , когато сте будни и все още сутрин . В идеалния случай скоростта трябва да бъде от 50 до 80 удара в минута .

- 1 Отворете приложението HONOR Health и отидете на екрана с подробности за устройството .
- 2 Докоснете **Предупреждение за здравето> Непрекъснато измерване на сърдечната честота** и превключете **Непрекъснато измерване на сърдечната честота** . След това часовникът ви автоматично ще измерва сърдечната честота в покой .

- Ако превключите на **непрекъснато измерване на сърдечната честота**, след като получите данните за почивката си сърдечен ритъм, данните ще бъдат показани и запазени на HONOR Health.
- Ако не са изпълнени условията за измерване на сърдечната честота в покой, Вашият часовник ще сърдечен ритъм в покой като - .
- Сърдечната честота в покой може да не бъде показана или измерена точно, тъй като часовникът Ви може да не винаги го измерва в най-добрия момент.

Предупреждение за сърдечен ритъм в покой

След като **напомнянето за висок сърдечен ритъм** и **напомнянето за нисък сърдечен ритъм** са настроени, часовникът ви ще ви предупреди, когато открие, че сърдечната честота е била извън границата за повече от 10 минути, когато сте неактивни.

- 1 Отворете приложението HONOR Health и отидете на екрана с подробности за устройството.
- 2 Докоснете **Health Alert > Непрекъснато измерване на сърдечната честота** и активирайте **непрекъснатото измерване на сърдечната честота**, което е активирано по подразбиране.
- 3 Задайте **напомняне за висок сърдечен ритъм** и **напомняне за нисък сърдечен ритъм**. След това ще бъде генериран сигнал, ако сърдечната честота е била извън границата за повече от 10 минути.

Предупреждение за максимален сърдечен ритъм по време на тренировка

След като започне тренировка, ако сърдечната честота е надвишила границата за повече от една минута, часовникът ви ще вибрира, за да предупреди за висок сърдечен ритъм.

Отворете приложението HONOR Health и отидете на **Упражнение**, изберете режима на тренировка и докоснете **> Настройки за тренировка > Настройки за сърдечен ритъм на упражненията**. След това задайте максималния сърдечен ритъм и

превключване на **висок сърдечен ритъм**.

Следете качеството на съня си

Получаването на достатъчно сън ви помага да останете в добро здраве. Вашият часовник следи и записва вашите тенденции в съня, въз основа на резултатите от мониторинга и ви държи в течение със състоянието на съня ви.

Редовен сън

Спете, докато носите правилно часовника си. Часовникът ви автоматично ще разпознае кога заспите, кога се събудите и дали сте в дълбок сън или лек сън. След като часовникът ви е правилно свързан с HONOR Health, можете да видите подробностите за съня в приложението.

- Вашият часовник актуализира данните от мониторинга в 24:00 (00:00) всеки ден. Историческите данни се съхраняват във вашия гледайте, и трябва да го синхронизирате с HONOR Health своевременно, преди да бъде изчистен.


Здравословен сън

След като **здравословният сън** е активиран, часовникът ви автоматично разпознава кога заспите, кога се събудите, дали сте в дълбок сън, лек сън или качество на бързо движение на

(REM) сън , и когато сте будни . Тя може точно да анализира съня и дихателните ви пътища очите и предоставя научни предложения за по - добър сън .

- 1 Отворете приложението HONOR Health и отидете на екрана с подробности за устройството .
- 2 Изберете **Предупреждение за здравето** и превключете **Здравословен сън** .

Можете също така да отидете на **Здраве > сън >  Здравословен сън** и да превключите на **Здравословен сън** .

-  • Активирането на **здравословния сън** ще консумира повече енергия и ви препоръчваме да се уверите , че часовникът ви има 30% или по - висока батерия преди сън .
- Кратките периоди на сън (по - малко от три часа) се записват като **дрямка** . Ако спите по - малко от 30 минути или да движите тялото или китката си прекомерно , докато спите , часовникът ви може да не е в състояние да откриване на съня , което води до отклонения в данните .
- Ако рядко се движите и лежите неподвижно след събуждане , часовникът ви може да не забележи , че сте будни . В този случай можете да натиснете , за да светнете екрана и да излезете от режима на заспиване на часовника си .

Преглед на данни за сън

Метод 1:

В списъка с приложения изберете **Заспиване** и плъзнете нагоре , за да видите **Сън** и **дрямка** .

Метод 2:


Отворете приложението HONOR Health и отидете на **Sleep card**, където можете да прегледате исторически данни по ден , седмица , месец и година .

Предсказване на менструалния цикъл


Вашият часовник може интелигентно да предскаже вашите периоди и плодородни прозорци въз основа на предишните ви периоди . Той показва свързани данни и offers напомняния , които могат да бъдат зададени , както следва .


Отворете приложението HONOR Health и отидете на **Period cycle card** и завършете авторизацията . Ако картата не се показва на началния екран , докоснете **Редактиране на карти** и добавете цикъла **Период** карта към началния екран .

Настройване на часовника

В списъка с приложения изберете **Цикъл** на периода и докоснете  за да зададете началото и края на периода . След това часовникът ви интелигентно ще предскаже периода ви въз основа на вашия цикъл .


Настройка в приложението

- 1 Отворете HONOR Health и задайте Последен период , Продължителност на периода и Продължителност на цикъла на екрана Период .
- 2 На екрана с подробности за календара на цикъла можете да извършите следното :
 - Докоснете  > **Напомняния за носими устройства** и превключете функциите (препоръчваме ви да **превключвате всички тях**) .

- Вашият часовник ще записва действителното ви състояние на тялото .
-  • Вашият часовник ще ви напомня веднъж в 08:00 ч . един ден преди прогнозираната начална дата и на 08:00 ч . веднъж дневно през периода .

Измерване на вашия SpO

Нивото на SpO е ключов показател за цялостното здраве на човека . Измерването на SpO динамично проследява промените в SpO през целия ден и показва информация в реално време , така че да можете да поемете контрола върху здравето си .

-  За да осигурите точни измервания , носете часовника си правилно , т . е . носете го поне един пръст далеч от китката и се уверете , че тя е близо до кожата си без чужди предмети . Ако носете го неправилно , следвайте инструкциите на екрана , за да го регулирате преди измерването .


Еднократно измерване на SpO

- 1 В списъка с приложения изберете **SpO2**.
- 2 Докоснете **Измерете** и поддържайте тялото си неподвижно , за да измерите текущия SpO .

Непрекъснато измерване на SpO

Вашият часовник поддържа непрекъснато измерване на SpO и динамично проследяване на промените в SpO , за да ви помогне да разберете здравето си в реално време .


- 1 Отворете приложението HONOR Health и отидете на екрана с подробности за устройството ..
- 2 Докоснете **Health Alert> Непрекъснато измерване на кислорода** и активирайте **автоматичното наблюдение на кислорода в кръвта** . Вашият часовник автоматично измерва и записва вашия SpO , когато китката ви е неподвижна .
- 3 Можете да зададете **напомняне за долната граница на кислорода в кръвта**, така че да бъдете предупредени , след като SpO е бил под прага за известно време , когато не спите .

-  Резултатите от теста на този продукт са само за справка и не са предназначени за диагностика или терапия . Ако изпитвате някакъв дискомфорт , отидете на лекар .
Тази функция не е налична в някои страни и региони . За повече информация се обадете на регионална гореща линия на HONOR.


Измерване на вашата фитнес възраст

Вашият часовник интелигентно измерва вашата фитнес възраст чрез тренировки на открито , така че да можете да знаете промените в тялото си .


- 1 В списъка с приложения изберете **Фитнес възраст** .
- 2 Докоснете **Мярка**, за да влезете в екрана за потвърждение на личната информация .

-  Ако има някакви исторически данни за вашата фитнес възраст , докоснете **Мярка отново** , за да имате друг тест .

3 След като потвърдите , че личната ви информация е правилна , докоснете **ОК** и започнете тренировката според инструкциите на екрана .

-  • Измерването на фитнес възрастта се основава на вашата лична информация , така че трябва да направите сигурен , че е въведен правилно в HONOR Health. Можете също така да го промените в приложението .
- Измерването представлява процес на мониторинг на тренировката за около 25 минути . Препоръчваме ви да изпълнявате тренировка за бягане на открито с темпо до 8'00"/ км .

4 След тренировката часовникът ви интелигентно ще измерва фитнес възрастта ви .

-  • Надстройте часовника си до най - новата версия , за да се насладите на повече първокласни изживявания .

Тествайте стреса си

Функцията за стрес тест винаги държи под око нивото на стрес като напомняне , че трябва да облекчите стреса , за да поддържате добро здраве .

Стрес тест


- Единичен стрес тест : Отворете HONOR Health, докоснете **Стрес** картата и изберете **Стрес тест** .
- Периодичен стрес тест : Отворете приложението HONOR Health и отидете на екрана с подробности за устройството . Изберете **Предупреждение за здравето** и превключете Откриване на **стрес** . След това стрес тестовете ще се извършват автоматично и редовно , когато носите часовника си правилно .

Преглед на данните за стреса на часовника ви

В списъка с приложения изберете **Стрес**, за да видите записите от ежедневните стрес тестове , включително стълбовидната графика , нивото , пропорциите и предложенията .


Преглед на данни в приложението

Отворете приложението HONOR Health и отидете на **Стрес** в областта на картата , за да видите резултата и нивото на последния стрес тест . Докоснете , за да влезете в страницата с подробности за стреса , за да видите кривите на стреса по ден , седмица , месец и година , заедно с предложения .

-  • Резултатите от тестовете на този продукт са само за справка и не са предназначени за диагностика или терапия . Ако изпитвате някакъв дискомфорт , отидете на лекар .
- Носете часовника си правилно и поддържайте тялото си неподвижно по време на стрес тест , като движение или Прекомерното движение на китката може да доведе до неточност на резултата .
- Точността на стрес теста може да бъде нарушена , ако току - що сте приемали вещества с кофеин , никотин или алкохол или психоактивни вещества . Тя може да бъде засегната и ако се въздържате от сърдечно заболяване или астма , които сте упражнявали , или китката , около която е поставен часовникът ви , е под компресия .


Дихателни упражнения

Вашият часовник предлага дихателни упражнения , за да укроти стреса .

- 1 В списъка с приложения изберете **Дишай** .
- 2 Докоснете и дръжте дадете **Дишай за** и **Ресе**. След това докоснете иконата за дихателни упражнения и следвайте инструкциите на екрана за дихателни упражнения .
След упражнението можете да видите първоначалния сърдечен ритъм , продължителността и ефекта на екрана .
 **Дишането за** може да бъде настроено на 1min, 2min или 3min. **Темпото** може да бъде настроено на Бързо , Умерено или Бавно .

Предупреждение за заседнал начин на живот

Направете някакво движение , за да настроите заседналия си живот . Вашият часовник ще следи активността ви и ще ви напомня да се движите , ако останете неактивни или рядко се движите твърде дълго по време на периода на носене .

- 1 Отворете приложението HONOR Health и отидете на екрана с подробности за устройството .
- 2 Докоснете **Предупреждение за здравето** и превключете предупреждението за **заседнал начин на живот** .
- 3 Ще получите напомняне , ако останете неактивни или рядко се движите в рамките на един час . Можете да докоснете **Get active** и да вземете фитнес курс .
 Вашият часовник ще изпраща напомняния само от 08:00 до 12:00 часа и от 14:30 до 21:00 часа . Ако сте заспиване или активирани Не ме безпокойте , часовникът ви няма да вибрира .

Асистент

Осъществяване на повикване

Ако часовникът и телефонът ви са свързани чрез Bluetooth, можете да провеждате разговори на часовника си, като използвате телефонния си номер.

- В списъка с приложения изберете **Телефон** и се обадете по един от следните методи, ако е необходимо:
 - Докоснете **Регистър на повикванията**, за да видите дневниците на обажданията на часовника си и докоснете всеки запис, за да се обадите обратно.
 - Докоснете **клавиатурата**, въведете целевия номер и докоснете, за да се обадите.
 - Докоснете **Контакти** и изберете контакт, на който да се обадите.

Настройки за текущо повикване

Можете да зададете следното за текущо повикване, ако е необходимо:

- Изключване на звука на повикване: Докоснете иконата **Без звук**.
- Въведете цифри: Докоснете иконата **Още** и изберете клавиатурата, за да въведете цифри.
- Превключване на устройства по време на разговор: Ако часовникът и телефонът ви са свързани чрез Bluetooth, можете да използвате телефона си, за да превключите устройството за текущо обаждане. Докоснете иконата **Bluetooth** в долния десен ъгъл на екрана за повикване на телефона си и превключете повикването към телефона, часовника или слушалките.


Синхронизиране на контакти от телефона

Ако е свързан към телефона чрез Bluetooth, часовникът автоматично ще синхронизира контактите от телефона.


В списъка с приложения изберете **Телефон > контакти**, за да видите контактите си.

Отговаряне на повикване

Ако получите обаждане, часовникът ви ще ви уведоми и ще покаже информацията за обаждания се. Можете да докоснете, за да отговорите или да го отхвърлите.

 **Отговаряне на повикване**: Докоснете, за да отговорите на повикване. Преди да отговорите, можете да натиснете бутона, за да изключите тона на звънене или да спрете часовника си да вибрира.

 **Отхвърляне на повикване**: Докоснете, за да отхвърлите повикване.

 Ако активирате функцията "Не ме безпокойте" или спите, часовникът ви ще получава известия за входящи повиквания, но няма да вибрира или да светне.

Възпроизвеждане на песен


Добавете песен на телефона си към часовника си и я слушайте , дори ако не носите телефона си .

Добавяне на песен

1 Отворете приложението HONOR Health и отидете на екрана с подробности за устройството .


2 Докоснете **Управление на музиката** > **Управление на музиката** > и изберете целевата песен .

3 Докоснете в горния десен ъгъл .



-  Само телефони с Android поддържат функцията . iOS телефони не поддържат тази функция в този Час .
- Можете да добавяте некриптирани музикални файлове , изтеглени от музикални приложения на трети страни на вашия телефон към часовника си .

Възпроизвеждане на песен

1 В списъка с приложения изберете **Музика** .

2 Докоснете  и изберете **Гледай** .


3 Докоснете  да играете .


-  На екрана за възпроизвеждане на музика можете да превключвате песни , да регулирате силата на звука и да настроите възпроизвеждането режим (ред , шуфле , единичен и цикъл) .
- Докоснете  и изберете **Изтриване на песен , слушалки , часовник или телефон** .
- Плъзнете нагоре , за да видите плейлиста , и докоснете , за да го възпроизведете . Ако плъзнете наляво или надясно от циферблата на часовника За да въведете картата за възпроизвеждане на музика , не можете да видите списъка за изпълнение .


Управление на песни на телефона

Часовникът ви позволява да възпроизвеждате , поставяте на пауза , да превключвате песни на телефона си и да регулирате силата на звука .


1 На екрана с подробности за устройството в приложението HONOR Health отидете и на **Превключвател за управление на музиката** на **Watch controls phone music** .


2 В списъка с приложения изберете **Музика** , докоснете  , и изберете **Телефон** .

3 Докоснете  за да възпроизведете песен на телефона си .

-  За да контролирате музикалната функция на телефона си на часовника си , уверете се , че часовникът и телефон са свързани чрез Bluetooth и HONOR Health работи нормално във фонов режим .
- Вашият часовник ви позволява да контролирате приложения на трети страни на телефона си , като например NetEase Cloud Музика , Ximalaya и QQ Music. Тази функция е предмет на конкретното приложение на трета страна .

Отдалечен затвор

- 1 Свържете часовника си към телефона си чрез Bluetooth и стартирайте HONOR Health във фонов режим .
- 2 В списъка с приложения изберете **Отдалечен затвор** , за да управлявате дистанционно камерата на телефона си , за да правите снимки . Ако камерата не е отворена на телефона ви , отворете я ръчно .
- 3 Докоснете  , за да управлявате дистанционно телефона си , за да направите снимка веднага , или докоснете **Таймер** , за да го направите две или пет секунди по - късно .

 Часовникът ви може да не показва функцията за отдалечен затвор в списъка с приложения , след като е сдвоен с телефона си поради модела или версията на телефона . Това зависи от софтуерните възможности на Часовникът ти .

Тази функция трябва да работи с Magic UI 3.1 или по - нови телефони . В този случай часовникът ви ще показване на **отдалечен затвор** в списъка с приложения , след като е сдвоен .

Проверка на времето

Уверете се , че часовникът ви е свързан с телефона чрез Bluetooth, телефонът е свързан с интернет и услугата за местоположение е активирана на телефона . След това часовникът ви може да показва температурата , качеството на въздуха , седмичната прогноза за времето и други метеорологични условия на текущото място .

Задаване на натискане на времето


На екрана с подробности за устройството в приложението HONOR Health отидете на **Времето** и превключете Времето. След това задайте температурната единица за показване .

Проверка на времето

- HONORBoard: Плъзнете надясно по часовника си , за да въведете HONORBoard на часовника си , за да проверите времето .
- Лице на часовника за времето Превключете часовника си на циферблата , който поддържа дисплея за времето , за да проверите времето . Надделява информацията , показана на циферблата на часовника .
- Приложение за времето В списъка с приложения изберете **Време** , за да проверите времето .

Настройване на аларма


Настройване на аларма на часовника

- 1 В списъка с приложения изберете **Аларма** и докоснете  .
- 2 Задайте времето и повторете цикъла на алармата и докоснете **ОК**.


Докоснете съществуваща аларма , за да промените времето ѝ и да повторите цикъла или да я изтриете .


Настройване на аларма в приложението



Интелигентна аларма :

- 1 На екрана с подробности за устройството в приложението HONOR Health отидете на **Будилник> Интелигентна аларма** . Задайте времето , smart време за събуждане и повторете цикъла на алармата .
- 2 Докоснете  за да запишете .
- 3 Обновете началната страница на HONOR Health, като я издърпате надолу , за да се уверите , че настройките на алармата са синхронизирани с часовника ви .
- 4 Докоснете съществуваща аларма , за да промените нейното време , интелигентно време за събуждане и повторен цикъл .

Аларма за събитие :

- 1 На екрана с подробности за устройството в приложението HONOR Health отидете на **Будилник> > Добави** . Задайте часа , етикета и цикъла на повторение на алармата .
- 2 Докоснете  за да запишете .
- 3 Обновете началната страница на HONOR Health, като я издърпате надолу , за да се уверите , че настройките на алармата са синхронизирани с часовника ви .
- 4 Докоснете съществуваща аларма , за да промените времето ѝ и повторете цикъла или я изтрийте .


 • Има само една интелигентна аларма по подразбиране . Не можете да добавяте повече или да изтривате интелигентната аларма . Можете да настроите до пет аларми за събития .

• Когато часовникът ви вибрира поради алармата , докоснете  или плъзнете надясно , за да дремнете (за 10 минути); докоснете  , за да спрете алармата . Ако не се извършват други операции , алармата ще спрете сами , след като е дремнала три пъти .

Компас


Приложението компас показва посоката на часовника ви , като ви помага да се ориентирате в непозната среда , като например когато сте на открито или пътувате .

В списъка с приложения изберете **Компас** и следвайте инструкциите на екрана , за да завъртите часовника си плавно и бавно , за да го калибрирате . След калибрирането можете да използвате компаса .


 По време на калибрирането избягвайте източници на смущения в магнитното поле , като телефони , таблети , и компютри , тъй като те биха могли да повлияят на точността на калибриране .

Фенерче


В списъка с приложения изберете **Фенерче** , за да включите фенерчето . След това докоснете екрана , за да завъртите

то на . Докоснете  отново , за да го включите , или плъзнете надясно , за да излезете .

Намиране на телефона с помощта на часовника

Плъзнете бързо надолу върху екрана на циферблата на часовника , за да влезете  .
контекстното меню , и докоснете В списъка с приложения изберете Намиране на **телефон** .

Вашият часовник ще възпроизвежда анимация за намиране на телефон . Ако телефонът ви е в обхвата на Bluetooth, той ще звъни . Докоснете часовника си или излезте от приложението Find My Phone, за да спрете мелодията .

 Уверете се , че часовникът и телефонът са свързани правилно , телефонът е включен и HONOR Health работи .

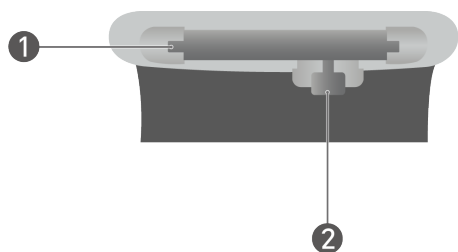
Намиране на часовника с помощта на телефона

Ако часовникът ви е свързан с HONOR Health, можете бързо да намерите часовника си с помощта на телефона си HONOR.

На екрана с подробности за устройството в приложението HONOR Health отидете на **Finder Device**, намерете часовника си въз основа на бързия тон .

Още напътствия

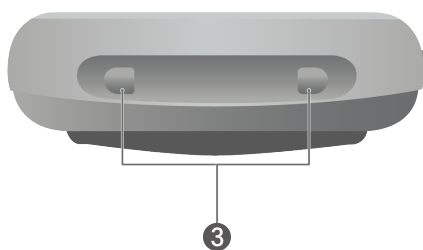
Смяна на каишката



1

2

3 Сваляне на каишката

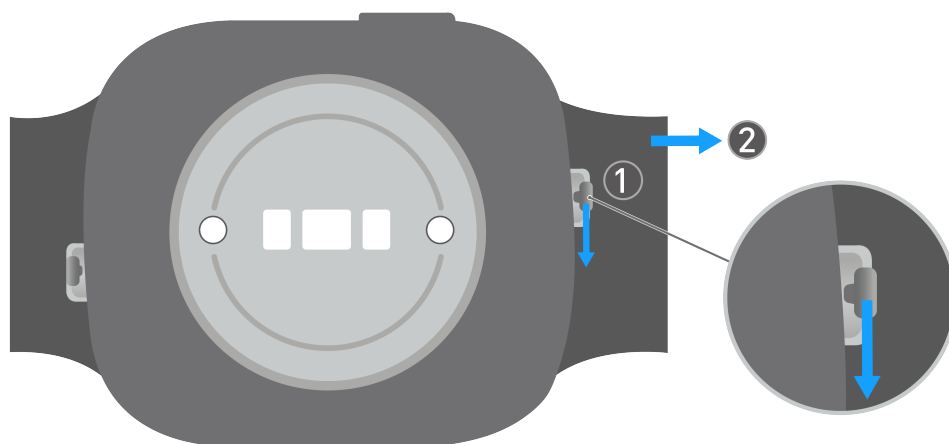


Пролетен бар . Натиснете лоста на пружинната лента , за да освободите пружинната лента .

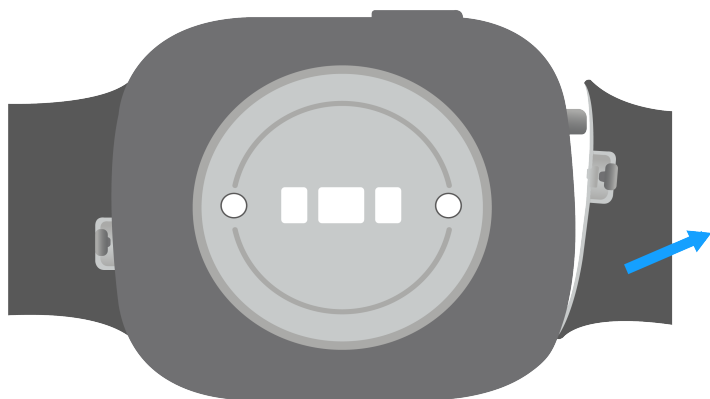
Лост за пружина .

Уши .

1 Каишката отдясно се сваля като пример . Натиснете лоста на пружинната лента и издърпайте горната част на каишката , за да я извадите от циферблата .

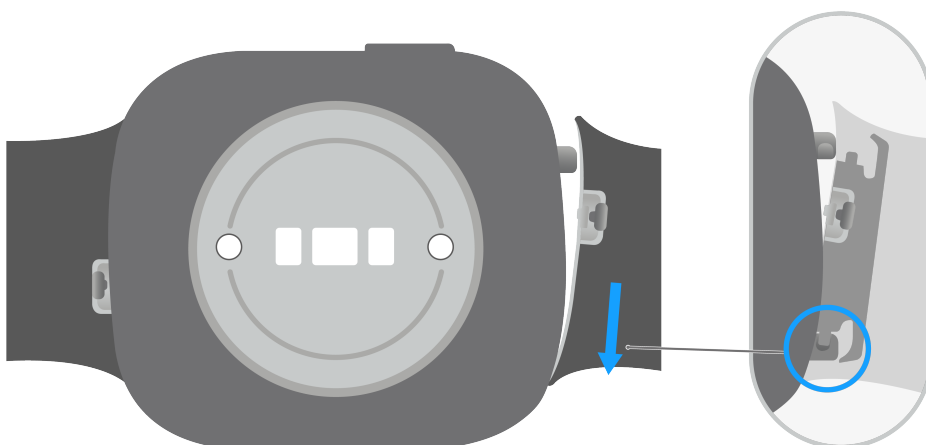


2 Наклонете , за да премахнете долната част на каишката .

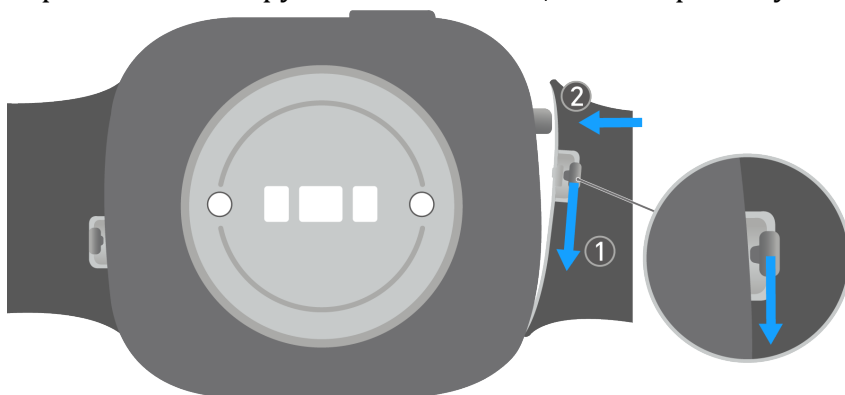


Инсталиране на каишката

- 1 Поставете долната част на пружинната лента в обувката отдясно на циферблата .



- 2 Натиснете лоста на пружинната лента , преместете каишката близо до циферблата и пуснете лоста , така че Горната част на пружинната лента ще се побере в обувката .



- 3 След монтажа се уверете , че каишката и часовникът не са разхлабени или падащи .



Задаване на време и език

След като синхронизирате данни между вашето устройство и телефон / таблет , системният език ще бъде синхронизиран и с вашето устройство .

Ако промените езика и региона или промените часа на телефона / таблета си , промените автоматично ще се синхронизират с устройството , стига то да е свързано с телефона / таблета ви чрез Bluetooth.

Свързване на часовника към слушалки

- 1 Задайте слушалките си на състоянието на сдвояване .
- 2 В списъка с приложения изберете **Настройки > Слушалки** .
- 3 Изберете целевите слушалки в резултатите от търсенето и следвайте инструкциите на екрана , за да сдвоите .

Смяна на циферблата на часовника

Вашият часовник поддържа множество циферблати , които могат да бъдат настроени както искате .

i За да използвате тази функция , надстройте часовника си и HONOR Health до най - новите версии .

Смяна на циферблата на часовника

- Докоснете и задръжте лицевия екран на часовника на часовника си и плъзнете , за да изберете циферблат , който ви харесва .
- В списъка с приложения изберете **Настройки > Watch face & home > Watch face** и плъзнете до Изберете циферблата на часовника , който ви харесва .

Инсталиране на циферблат на часовника в приложението

- 1 На екрана с подробности за устройството в приложението HONOR Health отидете на **Watch face market**.
- 2 Изберете **Още** и вижте циферблатите на часовника , които могат да бъдат инсталирани за вашия часовник .

- 3** Изберете циферблат , който ви харесва .
- a** Ако циферблатът на часовника не е инсталиран , докоснете **Изтегляне** . След успешното изтегляне , циферблатът на часовника ще се използва автоматично на часовника ви .
 - b** Ако циферблатът на часовника е инсталиран , изберете го и докоснете **Задай като циферблат** , за да го използвате на часовника си .
- 4** Можете също да изберете **Me> Gallery** и да добавите изображение на телефона си като циферблат .
- a** Докоснете , за да покажете изображение на циферблата на часовника (направете снимка или изберете от галерията) .
 - b** Докоснете **Стил** , за да зададете стила на часа .
 - c** Докоснете **Местоположение**, за да зададете позицията на времето върху циферблата на часовника .
- i** • Можете да персонализирате съдържанието на определени циферблати . По - конкретно , докоснете и задръжте часовника екрана на лицето и докоснете циферблата на часовника , за да го персонализирате . Ако персонализираното съдържание на часовник лицето се показва като - , проверете дали часовникът ви е готов за наблюдение и имате активира съответната функция на HONOR Health.
- Потребителите на iOS не могат да изтеглят и инсталират платени циферблати .
 - Размерът , показан на екрана с подробности за циферблата на часовника , показва трафика , но не и пространството в паметта , необходимо за изтегляне и инсталиране на файла с циферблата на часовника .

Изтриване на циферблат на часовник

- 1** На екрана с подробности за устройството в приложението HONOR Health отидете на **Watch face market> Още**.
- 2** Изберете **Аз> Редактиране** и докоснете в горния десен ъгъл на циферблата на часовника , за да го изтриете .
- i** • За да използвате тази функция , трябва да надстроите часовника си и HONOR Health до най - новите Версии .

Задаване на Always On Display (AOD)

AOD се показва , ако часовникът ви е в режим на готовност . Той е забранен по подразбиране .

- 1** В списъка с приложения изберете **Настройки> Watch face & home> AOD**.
 - 2** Превключване на **AOD**.
 - 3** Докоснете **AOD стил**, за да зададете стила на AOD.
 - 4** Превключете Планирано , за да зададете началния и крайния час на AOD.
- i** • Можете да зададете само предварително зададени AOD, но не и персонализирани такива на часовника си .
- Ако AOD е активиран , функцията **Raise to wake** няма да е налична .
 - Активирането на AOD може да намали живота на батерията .

Регулиране на дисплея и яркостта на екрана

Регулиране на яркостта на екрана

- 1 В списъка с приложения изберете **Настройки > Дисплей & яркост > Яркост** .
- 2 Изберете нивото на яркост и докоснете **ОК**. Ниво 5 е най - яркото , а ниво 1 е най - тъмното .

Настройване на времето за сън

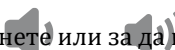
- 1 В списъка с приложения изберете **Настройки > Дисплей & яркост > Заспиване** .
- 2 Изберете времето за заспиване и докоснете **ОК**.

Настройване на екрана навреме

- 1 Плъзнете надолу върху циферблата на часовника , за да влезете в контекстното меню , и светнете , за да запазите екрана включен .
- 2 В списъка с приложения изберете **Настройки > Дисплей & яркост > Включен екран** .
- 3 Изберете екрана навреме и докоснете **ОК**.

Регулиране на силата на звука

Регулиране на силата на звука

- 1 В списъка с приложения изберете **Настройки > Сила на звука > Обем** .
- 2 Докоснете  или за да намалите или увеличите силата на звука .

Разрешаване или забраняване на безшумния режим

- 1 В списъка с приложения изберете **Настройки > силата на звука** .
- 2 Включване или включване на **безшумен режим** .

Настройване на силата на хаптиката

- 1 В списъка с приложения изберете **Настройки > Haptics > Сила** .
- 2 Изберете силата на хаптиката (часовникът ви ще вибрира съответно) и докоснете **ОК**.

Активиране Не ме безпокойте

Плъзнете бързо надолу по екрана на циферблата на часовника , за да влезете в контекстното меню и докоснете списъка с приложения , изберете **Настройки > Не ме безпокойте** , за да разрешите **Не ме безпокойте** .

 или В раздела


- 1 След като активирате " **Не ме безпокойте** ", часовникът ви няма да вибрира за входящи повиквания и известия , и **Raise to wake** ще бъде деактивиран .

Заклучване и отключване на екрана

Можете да зададете ПИН код , използван за отключване на часовника , след като той автоматично се заключва , когато не е на китката .

Задаване на ПИН

В списъка с приложения изберете **Настройки> ПИН> Разрешаване на ПИН** и следвайте инструкциите на екрана , за да завършите настройките . Часовникът ви автоматично се заключва , когато не е на китката или е износен .


 Пазете своя ПИН в безопасност . Ако го забравите , трябва да възстановите часовника си до фабричните настройки .

Забраняване на ПИН кода

В списъка с приложения изберете **Настройки> ПИН> Деактивиране на ПИН** и следвайте инструкциите на екрана , за да въведете текущия ПИН .

Промяна на ПИН

В списъка с приложения изберете **Настройки> ПИН> Промяна на ПИН** и следвайте инструкциите на екрана , за да въведете текущия и новия ПИН код .

 Ако въведете неправилен ПИН пет пъти подред , смяната на ПИН кода автоматично ще се заключи за 10 минути . Опитайте отново по - късно .

Забравяне на ПИН кода

Пазете своя ПИН в безопасност . Ако го забравите , трябва да възстановите часовника си до фабричните настройки преди по - нататъшни операции . След като бъде нулиран , часовникът ви ще загуби всички настройки .

Преглед на информация за устройството

Име на устройството

- В списъка с приложения изберете **Настройки> За** да видите името на устройството на часовника си .
- На екрана с подробности за устройството в приложението HONOR Health, името на свързан часовник е името на устройството на вашия часовник .

MAC адрес

В списъка с приложения изберете **Настройки> За** да видите MAC адреса на часовника си .

SN

В списъка с приложения изберете **Настройки> За** да видите SN на часовника си .

Модел

- В списъка с приложения изберете **Настройки> За** да видите модела на часовника си .
- Лазерният модел на гърба на вашия часовник е моделът на вашия часовник .


Версия

- В списъка с приложения изберете **Настройки> За** да видите версията на часовника си .
- На екрана с подробности за устройството в приложението HONOR Health докоснете **Актуализация на фърмуера**, за да видите версията на фърмуера на часовника си .

Актуализиране на вашата версия

Актуализиране на приложението

На екрана с подробности за устройството в приложението HONOR Health отидете на **Актуализация на фърмуера> Проверка за актуализации** . Телефонът ви ще провери за налични актуализации за часовника ви . Следвайте инструкциите на екрана , за да актуализирате .

-  Превключете автоматичното **изтегляне през Wi-Fi** и часовникът ви ще ви изпраща известие всеки път открива нова версия . Следвайте инструкциите на екрана , за да актуализирате .
- За да осигурите успешна актуализация , уверете се , че часовникът ви има **20%** или по - висока батерия .

Актуализиране на вашия часовник

В списъка с приложения изберете **Настройки> Система> Актуализиране> проверка** . Вашият часовник ще провери за най - новата налична версия . Следвайте инструкциите на екрана , за да актуализирате .

Почистване и поддръжка

Дръжте устройството и каишката чисти и сухи , за да удължите експлоатационния им живот . Можете да използвате лист хартия или мека кърпа , потопена в алкохол , за да избършете повърхността на устройството си . Когато почиствате устройството , обърнете внимание на следното :

- Преди да почистите устройството , изключете устройството от захранващия адаптер .
- След като тренирате , отстранете всякаква пот или петна от повърхността на устройството и каишката .
- Когато сте на стайна температура , не поставяйте устройството в течност , различна от вода , и не потапяйте устройството в течност за дълго време .
- За да предотвратите корозия и повреда на устройството , не използвайте химически продукти или препарат за почистване на устройството или неговите аксесоари .
- След почистване на устройството , използвайте парче суха кърпа или памучна хартия , за да почистите устройството , за да предотвратите кондензирането на останалата вода вътре в устройството и повреждането на устройството .
- За да предотвратите обезцветяване , избягвайте да оставяте светлата каишка да влиза в контакт с тъмно оцветени дрехи . Ако каишката със светъл цвят случайно се замърси , потопете мека четка в чиста вода и внимателно избършете каишката .

- След като сте направили много тренировки , моля , почистете каишката своевременно , за да избегнете натрупването на пот , което може да доведе до натрупване на бактерии . След почистване на каишката , изсушете я на добре проветриво и сухо място . Не го носете , когато е мокро .
- Препоръчително е редовно да използвате памучен тампон , памучна кърпа или четка , потопена в алкохол , за да избършете основата за зареждане и порта за зареждане на гърба на продукта , за да отстраните мръсотията .