

HUAWEI WATCH GT

HUAWEI WATCH GT 用户手册

文档版本

01

发布日期

2019-05-10



目 录

1 使用入门	1
1.1 手表可以做什么	1
1.2 佩戴手表	1
1.3 屏幕控制	2
1.4 手表连接手机	5
1.5 设置时间语言	6
1.6 给手表充电	7
1.7 开关机/重启	9
2 基本操作	12
2.1 调节屏幕亮度	12
2.2 设置锁屏和解锁	12
2.3 天气推送	14
3 运动健康	16
3.1 日常活动记录	16
3.2 开始锻炼	17
3.3 训练状态	18
3.4 心率监测	19
3.5 睡眠监测	21
3.6 压力检测	22
3.7 呼吸训练	23
3.8 分享运动健康数据	23
4 信息助手	24
4.1 来电提醒	24
4.2 拒接来电	24
4.3 消息提醒、查看	24
4.4 删除信息	25
5 闹钟设置	27
5.1 设置智能闹钟	27
5.2 设置事务闹钟	28

6 支付功能	30
6.1 交通卡支付	30
6.2 支付宝支付	31
7 表盘	34
7.1 更换表盘	34
7.2 表盘市场	35
8 应用管理	37
8.1 使用海拔气压计	37
8.2 使用指南针	38
8.3 使用秒表/计时器	38
8.4 使用手电筒	39
8.5 手表找手机	39
9 更新与恢复出厂	40
9.1 查看版本信息	40
9.2 升级手表和 App 版本	40
9.3 恢复出厂设置	42
9.4 手表强制重启	43
9.5 查看蓝牙名称与 MAC 地址	44
10 维护保养	46
10.1 清洁保养手册	46
10.2 表带调整/更换	47

1 使用入门

1.1 手表可以做什么

HUAWEI WATCH GT 智能手表（简称手表）是一款长续航超轻薄智能运动潮表，集科学睡眠、运动监测、信息助手、移动支付、心率监测、GPS 等功能为一体，轻薄时尚设计，科学运动指导，精准健康监测，适合日常休闲佩戴和轻运动。

手表采用双表冠设计，彩色屏幕搭配通过严格皮肤过敏测试的表带，带给您安全舒适的佩戴感受。配备多款精美的可选表带，方便搭配使用。

将手表佩戴在您的手腕上，与手机配对连接后，您便可以体验科学运动、心率监测、睡眠监测、即时通知、快捷支付等贴心服务。

- **科学运动**

科学运动，健康常伴。为您制定运动计划，给您提供科学的运动建议。

- **心率监测**

持续测量，贴心提醒。自动监测心率，感知您的心跳变化。

- **睡眠监测**

优质睡眠，关爱自己。自动识别您的睡眠状态，统计您的睡眠数据。

- **即时通知**

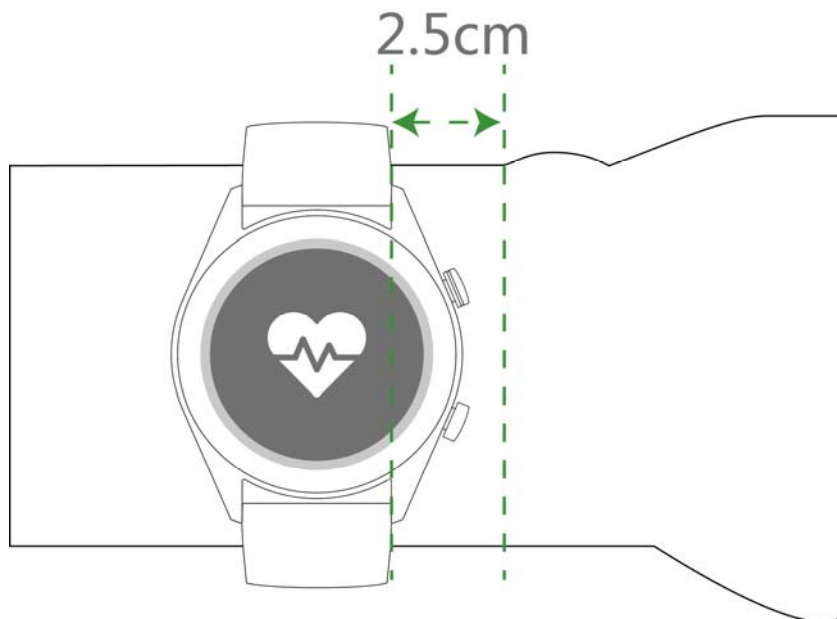
社交应用，实时提醒。来电、邮件、短信、微信等消息，抬起手腕，都不错过。

- **快捷支付**

NFC 公交地铁支付，贴合付款终端、快捷完成支付。即使忘带手机，也能轻松消费。

1.2 佩戴手表

请参考图示将手表的心率监测区域贴合在手腕上，保持舒适、贴合的佩戴状态。为保证心率测量的准确性，请您正常佩戴手表，避开骨节，不要太松或过紧，运动时请尽量偏紧佩戴。



手表表带采用丁字扣设计，佩戴时先将表带一侧穿入丁字扣的孔中，再将表带扣按压入表带孔中。无感佩戴，带给您舒适的体验。

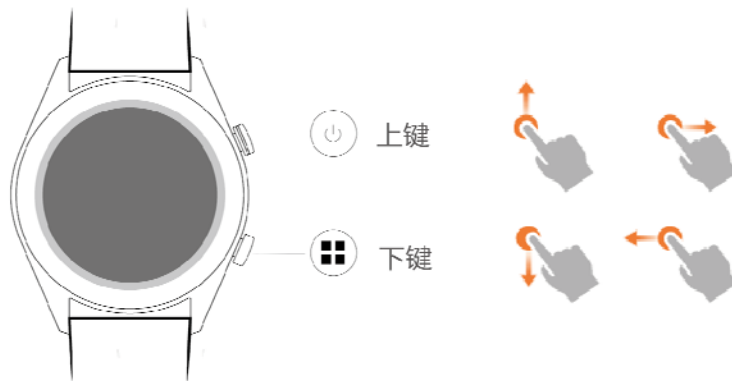


说明

- 手表采用专业健康材质，并通过了严格的皮肤过敏测试，您可以放心佩戴。如果佩戴时感到皮肤不适，请停止佩戴并咨询医生。
- 请正确佩戴您的手表，清洁干爽，松紧适度，让皮肤有透气空间。

1.3 屏幕控制

手表采用 AMOLED 彩色屏，支持全屏触摸、上滑、下滑、左滑、右滑、长按操作。



上键

操作	功能	备注
单击	<ul style="list-style-type: none">手表黑屏时，单击上键点亮屏幕手表显示表盘界面时，单击上键进入应用列表界面手表显示非表盘界面时，单击上键返回表盘界面	来电、锻炼等过程中有特别定义的场景例外
长按	<ul style="list-style-type: none">手表关机状态时，长按上键开机手表开机状态时，长按上键，出现重启/关机选项画面	

下键

操作	功能	备注
单击	打开锻炼应用	来电、锻炼等过程中有特别定义的场景例外
长按	锁屏/解锁	

锻炼过程按键功能

操作	功能
单击上键	暂停/继续
单击下键	翻页
长按上键	结束运动
长按下键	锁屏/解锁
屏幕上下滑动	翻页
长按屏幕	替换数据

屏幕基本手势

操作	功能
点击	选择确认
长按	手表显示表盘界面时，长按快捷更换表盘
上滑	查看消息通知（在表盘界面上滑）
下滑	查看快捷菜单（在表盘界面下滑）
左右滑	查看心率曲线、活动记录、天气、支付宝等卡片
右滑	返回上一屏

亮屏

- 单击上键点亮屏幕。
- 抬起手腕或内翻手腕点亮屏幕。
- 在表盘界面下滑打开快捷菜单，开启 **亮屏** 开关，屏幕将常亮 5 分钟。



说明

抬腕亮屏 功能可以从华为运动健康 App 中手表的设备详情页上开启或关闭。




熄屏

- 亮屏状态下，落腕或外翻手腕，屏幕会熄灭。
- 通过按键亮屏或抬腕亮屏后，若无操作，5 秒内手表屏幕会自动熄灭；若有操作，则操作后 15 秒内手表屏幕会自动熄灭。

1.4 手表连接手机


首次使用时，请长按上键开机。手表蓝牙默认处于可配对状态。

- **Android 用户：**
 - a. 在手机应用市场搜索“华为运动健康”，下载并安装运动健康 App，或将手机上已有的运动健康 App 更新至最新版本（9.0.3.345 及以上版本）。
 - b. 打开华为运动健康 App，根据弹框提示开启 App 相关权限。点击 **我的 > 我的设备 > 添加设备**，在可选设备列表中选择 **手表 > HUAWEI WATCH GT**。
 - c. 点击 **开始配对**，App 自动搜索手表的蓝牙设备名称并列出来，点击手表的蓝牙名称 **HUAWEI WATCH GT-XXX**，手表和手机自动开始配对。


- d. 当手表屏幕上出现配对请求时，点击 ，同时在手机上确认配对，完成与手机的配对连接。



- iOS 用户：
 - a. 在手机端登录 App Store 搜索“华为运动健康”，下载并安装运动健康 App，或将手机上已有的运动健康 App 更新至最新版本（8.0.10.302 及以上版本）。
 - b. 打开华为运动健康 App，进入 **设备** 界面，点击右上角的“+”，点击 **智能手表**，再点击选择 **HUAWEI WATCH GT**。
 - c. 点击 **开始配对**，App 自动搜索手表的蓝牙设备名称并列出来，点击手表的蓝牙名称 HUAWEI WATCH GT-XXX，手表和手机自动开始配对。

- d. 当手表屏幕上出现配对请求时，点击 ，完成与手机的配对连接。

说明

- 首次配对连接时，用手机扫描手表屏幕上的二维码可下载华为运动健康 App。
- 如果手表屏幕上出现配对请求时，点击  无反应，请长按手表下键解锁后重新配对尝试。
- 配对成功后，手表显示配对成功画面，同步手机相关信息（日期、时间等）。
- 配对失败后，手表显示配对失败画面，回到开机页面。

1.5 设置时间语言

手表时间和语言无需您设置，手表与手机同步后，手机系统的语言与时间也会自动同步到手表上。

如果您修改了手机的语言、时间或者时间制式，手表与手机蓝牙正常连接后会同步修改。

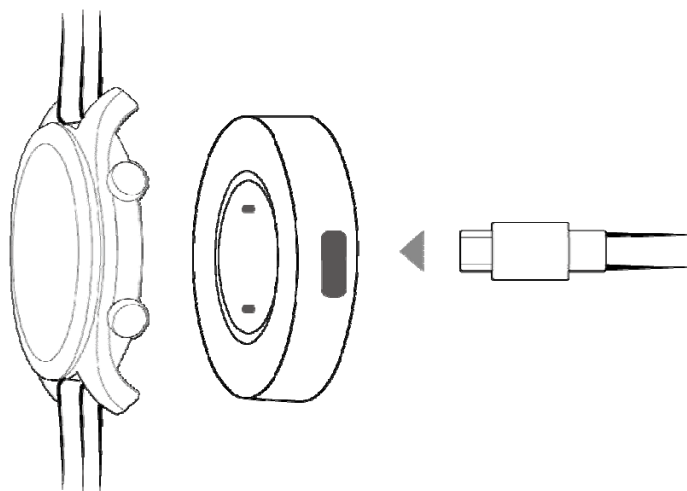
1.6 给手表充电

充电

手表随附的配件有磁力充电底座和 USB 数据线，用 USB 数据线连接充电底座和充电器，然后将充电器连接至电源插座。将手表的充电口对准、贴合充电底座的金属触点，直到手表屏幕出现充电电量指示。

说明

- 请使用包装内自带专用充电线充电，充电前请擦干充电口。
- 请使用额定输出电压 5V、额定输出电流 1A 及以上的华为充电器或者电脑 USB 接口为手表充电，使用非华为充电器，可能出现充电慢、发热等问题，请谨慎使用。推荐从华为官方渠道购买华为充电器。



充电时间

在两小时之内即可将手表充满电，当充电指示显示 100%表示电已充满。充满电后请及时断开充电器。



 说明

- 请在干燥、通风良好的环境中为手表充电。
- 充电前请擦干充电口，以免金属触点脏污、进水导致短路或其他风险。
- 为了保护产品的电池寿命，在寒冷的低温环境下充电电流会被降低，充电时间可能会变长，但不会影响电池寿命。

查看电量

您可以通过以下几种方式查看手表电量及功耗。

方式一：手表会自动识别充电场景，手表连接电源后，在自动弹出的充电指示界面查看电量百分比。您可以单击上键退出充电界面。



方式二：在主屏幕从上往下滑动，在下拉菜单中，可以查看电量百分比。

方式三：在华为运动健康 App 手表的设备详情页中可以查看电量百分比。



1.7 开关机/重启

开机

- 关机状态下，长按上键开机。
- 关机状态下，连接充电器进行充电时，手表自动开机。



说明

超低电量开机时，页面显示超低电量提醒您为手表充电，2s 后黑屏，无法开机。

关机

- 开机状态下，长按上键，出现重启/关机选项画面，点击 **关机**。
- 开机状态下，点击上键，选择 **系统设置 > 系统菜单 > 关机**。
- 超低电量振动提醒后手表自动关机。



重启

- 开机状态下，长按上键，出现重启/关机选项画面，点击 **重启**。
- 开机状态下，点击上键，选择 **系统设置 > 系统菜单 > 重启**。



2 基本操作

2.1 调节屏幕亮度

在手表主屏幕下单击上键，选择 **系统设置 > 屏幕显示 > 调整亮度**，可根据需要设置屏幕亮度，默认设置为自动（根据外界环境光调节手表的亮度），等级 5 显示最亮，等级 1 显示最暗。



2.2 设置锁屏和解锁

开启手表的锁屏功能，手表屏幕被锁定，无法进行触摸操作，在游泳等场景能防止水滴误触。

锁屏

方式一：在手表主屏幕下长按下键。



方式二：在手表主屏幕下拉，然后点击 **锁屏**。

解锁

您可以在锁屏状态时长按下键 5 秒来解锁。



2.3 天气推送

手表支持显示您当前位置的天气信息。

方式一：天气表盘

将手表切换至支持天气显示的表盘，在屏幕上可获取最新的天气信息。

方式二：天气卡片

在手表表盘界面右滑至天气卡片，屏幕会显示您的位置、天气、温度、空气质量等信息。

方式三：天气应用

在手表表盘界面点击上键，上下滑动屏幕选择 **天气**，屏幕会显示您的位置、天气、温度、空气质量等信息。

说明

- 天气功能需要您首先在华为运动健康 App 手表设备详情页上开启 **天气推送** 功能。
- 手表上显示的天气信息由华为运动健康 App 从服务商处获取后推送，如果与手机系统所使用的天气服务商不同，所显示的结果可能会稍有差异。

- 请确保手机开启 GPS，同时**华为运动健康** 被允许获取位置信息权限。EMUI 9.0 以下版本位置信息的定位模式请选择 **使用 GPS、WLAN 和移动网络**或**使用 WLAN 和移动网络**，不能选择 **仅使用 GPS**。

3 运动健康

3.1 日常活动记录

手表通过加速度、陀螺仪传感器识别和监测用户全天的多样化运动状态，支持步数、卡路里、活动强度、站立次数的统计和显示。

正确佩戴手表，手表会自动记录您的热量、距离、步数、中高强度活动时间等相关数据到每日运动数据中。

您可以通过以下两种方式查看运动数据。

方式一：通过手表查看

点击手表上键进入应用列表，滑动屏幕选择 **活动记录**，上下滑动可以查看您的热量、距离、步数、中高强度活动时间等数据。



方式二：通过 App 查看

请从华为运动健康 App 首页查看您的活动详细记录。



说明

通过 App 查看运动数据，需保持 App 与手表连接正常。

3.2 开始锻炼

手表支持跑步课程、户外跑步、室内跑步、户外步行、登山、越野跑、户外骑行、室内单车、泳池游泳、开放水域、自由训练、铁人三项多种锻炼方式。您可以根据不同场景选择适合的锻炼方式，开始运动吧！



跑步课程

手表内置从入门到进阶的专业跑步训练课程，提供个人专属训练实时指导。您可以选择不同的课程进行锻炼，还可以从运动健康 APP 推送更多课程到手表。

1. 点击手表上键进入应用列表，滑动屏幕点击 **锻炼 > 跑步课程**，选择一个跑步课程，即可跟随手表屏幕提示开始跑步锻炼。
2. 锻炼过程中点击手表上键，可以选择暂停或者退出跑步课程。点击手表下键，可以上下切屏，查看不同类型的运动数据。
3. 锻炼结束后，您可以在应用列表中点击 **锻炼记录**，查看详细运动记录，包括训练效果、综合、速度、步伐、高度、心率曲线、心率区间、步频曲线、配速曲线、最大摄氧量等。



说明

您也可以在运动健康 App 首页点击 **运动记录**，查看详细运动数据。

开始单次锻炼

1. 点击手表上键进入应用列表，滑动屏幕选择并进入 **锻炼** 界面。
2. 上下滑动屏幕点击选择不同的锻炼类型（户外跑步、室内跑步、户外步行、登山、越野跑、户外骑行、室内单车、泳池游泳、开放水域、自由训练、铁人三项）。锻炼前您可以设置锻炼目标、提醒、显示页面等。
3. 在手表上点击开始图标，即可开始锻炼。
4. 运动过程中点击手表上键，可以选择暂停或者退出锻炼。点击手表下键，可以上下切屏，查看不同类型的运动数据。（以户外跑步为例，运动过程中可查看心率、配速、距离、时间、步数、步频、总热量、累计上升高度等数据，不同锻炼类型显示运动数据不同。）
5. 锻炼结束后，您可以在应用列表中点击 **锻炼记录**，查看详细运动记录。



说明

- 运动距离或时间过短，则不记录此次运动结果。
- 单次运动结束后，请点击结束按钮，以避免耗电增加。

3.3 训练状态

训练状态结合了体能水平变化和过去一周的训练负荷情况，以判断您目前训练的有效性，并为接下来的训练安排提供参考。训练状态包含恢复状态、高效率、巅峰状态、训练中断、低效率等。训练负荷，是对过去一周的训练量统计，结合您的体能情况，判断出训练负荷处于高、低、最佳水平。

点击手表上键进入应用列表，滑动屏幕选择并进入 **训练状态** 界面，向上滑动屏幕，即可查看您的训练状态。



说明

手表刚开始使用时，需要有一周的锻炼记录，才能够得出训练状态。



3.4 心率监测

手表配备腕式光学心率传感器，支持 24 小时持续监测和记录您的心率（需在华为运动健康 App 上打开 **连续测量心率** 开关），帮助您以科学的方式保持健康。

心率测量

1. 静止状态下，舒适佩戴手表。
2. 点击手表上键进入应用列表，上下滑动屏幕，选择 **心率**，即可测量您的当前心率。



说明

为保证心率测量的准确性，请您正常佩戴手表，避开骨节，不要太松，运动时请尽量偏紧佩戴。保证心率监测区域贴住皮肤，不要有异物遮挡。



单次运动心率测量

在单次运动过程中，手表支持实时心率展示、心率上限预警、心率区间统计。基于心率区间的训练，有利于更好达成训练效果。

- 设置心率区间划分方式

心率区间有最大心率百分比和储备心率百分比两种划分方式，您可以在华为运动健康 App 中进行设置：在华为运动健康 App 中，点击 **我的 > 设置 > 心率区间及预警**，在 **心率区间设置** 下设置 **划分方式** 为 **最大百分比** 或 **储备心率百分比**。



说明

- 最大心率百分比是在最大心率（默认：220-年龄）的基础上划分不同强度的训练区间（极限、无氧耐力、有氧耐力、燃脂、热身）。心率值=最大心率 x 最大心率百分比。
- 储备心率百分比是在储备心率（最大心率-静息心率）的基础上划分不同的训练区间（无氧进阶、无氧基础、乳酸阈值、有氧进阶、有氧基础）。心率值=储备心率 x 储备心率百分比+静息心率。
- 跑步课程中的心率区间划分方式不受运动健康 App 设置的影响，大部分跑步课程都会自动使用储备心率百分比划分方式。
- 单次运动心率测量
 1. 启动单次运动时，滑动手表屏幕就会看到心率标签页，您可查看当前心率及心率区间。
 2. 运动结束时，手表运动结果页可以看到此次运动过程中的平均心率、最大心率以及心率所处区间时长统计。
 3. 您可以在华为运动健康 App 的运动记录页面中看到每次单次运动对应的心率变化图、最大心率值以及平均心率值。



说明

- 单次运动过程中，如果摘下手表，则不会显示心率值，但还会持续监测一段时间；当您再次佩戴手表时，会继续测量。
- 手表正常连接华为运动健康 App 时，如果您从 App 上启动了单次运动，手表可作为心率测量设备使用。

连续测量心率

手表连接手机时，您可在华为运动健康 App 中手表的设备详情页中开启 **连续测量心率** 开关。开启后，手表会实时测量您的心率。

静息心率测量

静息心率是指在安静、不活动、非睡眠状态下测量的心率值，可表征心脏的健康程度。

静息心率的最佳测量时机是早晨自然清醒后的静止状态。由于手表自动测量时可能不是最佳时机，可能会导致静息心率值暂时无显示或者测试值与实际有偏差。

在华为运动健康 App 上将 **连续测量心率** 开关打开，才可以自动测量静息心率。



说明

- 有静息心率数据之后再关闭 **连续测量心率** 开关，运动健康 App 上显示的静息心率数据维持不变。

3.5 睡眠监测

佩戴手表入睡，手表会自动识别您进入睡眠、退出睡眠以及深睡、浅睡的时间，同步到华为运动健康 App 可查看您的睡眠详情数据。

手表上可显示当天的睡眠数据，在运动健康 App 中可以查看历史睡眠数据。



您可以在华为运动健康 App 上开启 **科学睡眠** 开关。

科学睡眠开启后，手表会根据哈佛医学院的 TruSleep 科学睡眠要求全方位采集您的睡眠数据，自动识别进入睡眠、退出睡眠的状态，可以准确地分析出深睡、浅睡、快速眼动、醒来次数及呼吸质量，并为您提供睡眠质量分析与改善建议，帮助您科学地了解睡眠并改善睡眠质量。

3.6 压力检测

压力检测可分为单次压力检测和周期压力检测。

- 单次压力检测：打开运动健康 App，在 **压力** 卡片中点击 **压力检测** 按钮进行单次压力检测。初次使用压力检测功能，您需要进行压力校准。请根据华为运动健康 App 的提示，配合进行问卷回答及数据采集以获得更好的体验。
- 周期压力检测：在运动健康 App 中手表的设备详情页上，打开 **压力自动检测** 开关并根据提示进行 **压力校准**，日常正确佩戴手表，周期性压力跟踪检测会自动进行。

查看压力数据：

- 手表上查看：点击手表上键进入应用列表，选择 **压力**，即可查看单日压力趋势情况，包含全天的压力柱状图、等级和压力占比。
- App 上查看：打开运动健康 App，在首页的 **压力** 卡片区域可以看到最近一次的压力分数和等级，点击可进入压力详情页面，您可查看日、周、月、年的压力曲线及对应建议。同时，您可以通过页面中的减压服务进行身心调节与放松。

 说明

- 手表仅 1.0.3.52 及以上版本支持压力检测功能。
- 压力检测过程中请您正确佩戴手表并保持身体静止。
- 处于运动状态或手腕活动频繁时，无法准确评估压力，该情况下手表不会进行压力跟踪检测。
- 咖啡因、尼古丁、酒精及部分精神类药品的摄入会影响压力检测的准确性。此外，心脏病、哮喘、体育运动或佩戴位置的肢体压迫也会对压力检测结果产生影响。
- 本设备非医疗器械，检测结果和建议仅供参考。

3.7 呼吸训练

呼吸训练可以帮助您在紧张的工作或生活中得到放松，舒缓您的心情。

1. 点击手表上键进入应用列表，上下滑动屏幕，选择 **呼吸训练**。
2. 设置您的训练时长和呼吸节奏。
3. 请您佩戴好手表并保持手臂静止，点击 **开始**，根据屏幕提示进行呼气和吸气。
4. 训练结束后，屏幕显示您的训练效果及心率变化情况。



3.8 分享运动健康数据

当您运动结束后，可以将运动数据分享至第三方 App，与好友一决高下。

进入华为运动健康 App，点击 **我的 > 数据共享**，选择您希望共享数据的平台，根据提示，将数据共享至该平台。

4 信息助手

4.1 来电提醒

手表与手机连接正常，当手机有来电时，手表会振动提醒您并显示来电人的号码或姓名。

说明

- 来电显示名称与手机上保持一致：陌生来电显示来电号码；手机通讯录联系人来电显示通讯录中存入姓名。
- 若您设置了勿扰模式，手机来电时，手表不会振动提醒您。
- 若您没有佩戴手表，手机来电时，手表不会振动提醒您。



4.2 拒接来电

手表与手机连接正常，当手机有来电时，手表会振动提醒您并显示来电人的号码或姓名，您可以选择拒接来电。

4.3 消息提醒、查看

当手表与华为运动健康 App 配对连接后，

Android 手机：请在华为运动健康 App 手表的设备详情页中点击 **消息通知**，打开 **通知** 开关，同时打开需要推送消息的应用开关；

iOS 手机：请在华为运动健康 App 手表的设备详情页中点击 **通知管理**，打开 **消息提醒** 开关，同时在手机系统设置中开启需要推送的应用类型。

当手机状态栏有新消息时，手表会振动提醒。



您可以上下滑动屏幕查看消息内容。手表最多存储 10 条未读消息，满 10 条后，最早收到的消息被覆盖。每条消息支持一屏显示。

说明

- 手表支持的消息类型：短信、电子邮件、日历及微信、QQ 等社交应用推送的消息。
- 若您没有佩戴手表，有新消息时，手表不会振动提醒您。
- 如果您正在查看消息内容时，来了新的消息，新消息会自动弹出覆盖当前正在查看的消息内容。
- 勿扰模式及睡眠状态下手表可以接收消息，但不进行提醒，您可以通过主表盘界面上滑操作，进入消息中心查阅。

4.4 删除信息

您可以右滑删除单条消息，也可点击消息列表最下方的 **全部清除**，清除所有未读消息。



- **Android 用户：**对于微信、QQ 及短信消息，如果您在手机上已查看或从状态栏清除新消息后，手表上会同步删除相应的消息提醒和内容。
- **iOS 用户：**如果您在手机上已查看或从状态栏清除新消息后，手表上会同步删除相应的消息提醒和内容。

5 闹钟设置

5.1 设置智能闹钟

您可以通过华为运动健康 App 连接手表设置智能闹钟，智能唤醒会在您浅度睡眠时提前振动叫醒您，从而使您大幅减轻醒后昏昏沉沉的感觉，帮助您醒后拥有良好的精神状态。

Android 用户：

1. 打开华为运动健康 App 中手表的设备详情页，选择 **闹钟 > 智能闹钟**。
2. 设置时间、智能唤醒和重复周期。
3. 点击右上角 **✓** 保存设置。
4. 下拉 App 主界面，以确保闹钟设置信息同步到手表。





iOS 用户：

1. 打开华为运动健康 App，点击 **设备**。
2. 在设备列表中点击手表蓝牙名称。

3. 选择 **闹钟** > **智能闹钟**。
4. 设置时间、智能唤醒和重复周期。
5. 点击 **保存**。
6. 下拉 App 主界面，以确保闹钟设置信息同步到手表。

 说明

- 当闹铃振动提醒时，点击屏幕  或单击手表上键或右滑屏幕可延时提醒（延时 10min）；点击屏幕  或长按手表上键可关闭闹钟。
- 当闹铃振动提醒时，无操作，自动延时三次后闹钟自动关闭。

5.2 设置事务闹钟

方法一：在手表上设置事务闹钟

1. 在手表主屏幕下单击上键进入应用列表，选择 **闹钟**，点击“+”添加闹钟。
2. 设置闹钟的时间和重复周期，点击 **确认** 完成闹钟的设置。
3. 点击已设置的闹钟，可编辑修改闹钟。

方法二：通过华为运动健康 App 设置事务闹钟

Android 用户：

1. 打开华为运动健康 App 中手表的设备详情页，选择 **闹钟** > **事务闹钟**。
2. 设置闹钟的时间、标签和重复周期。
3. 点击右上角 **✓**。
4. 下拉 App 主界面，以确保闹钟设置信息同步到手表。





iOS 用户：

1. 打开华为运动健康 App，点击 **设备**，在设备列表中点击手表蓝牙名称。
2. 选择 **闹钟 > 事务闹钟**。
3. 设置闹钟的时间、标签和重复周期。
4. 点击 **保存**。
5. 下拉 App 主界面，以确保闹钟设置信息同步到手表。



说明

- 手表和运动健康 App 上设置的事务闹钟是同步，最多可设置 5 个事务闹钟。
- 事务闹钟根据您设置的时间，准点振动提醒。如果您设置了标签和时间，手表上显示事务标签；如果您没有设置标签，则仅显示时间。
- 当闹铃振动提醒时，点击屏幕  或单击手表上键或右滑屏幕可延时提醒（延时 10min）；点击屏幕  或长按手表上键可关闭闹钟。
- 当闹铃振动提醒时，无操作，自动延时三次后闹钟自动关闭。

6 支付功能

6.1 交通卡支付

您可以通过华为运动健康 App 开通交通卡，使用手表贴合付款终端就能轻松、快捷的完成支付。

开通交通卡

1. 进入 App 手表详情页选择 **华为钱包**，点击 **添加卡片 > 添加交通卡**。
2. 根据界面操作提示，选择您需要开通的交通卡，比如 **长安通**。
3. 进入使用须知界面，向上滑动界面，点击 **我已阅读并接受**。
4. 选择充值金额，点击 **确认开通**。
5. 支付开卡金额和充值金额后，界面提示正在开通，待开卡成功，点击 **完成**。



说明

- 交通卡支付仅支持 Android 设备，iOS 设备暂不支持。
- 目前支持开通北京、上海、深圳等城市的交通卡，具体支持地区以华为运动健康 App 上显示的可以开通的交通卡种类为准。

快捷支付

开通交通卡后，手表在熄屏、蓝牙断开、关机状态下均可完成支付。把表盘靠近付款终端，即可进行刷卡支付。

点击手表上键进入应用列表，点击 **公交卡**，可查看公交卡余额。如果您绑定了多个公交卡，可在公交卡界面上下滑动屏幕，选择您常用的公交卡 **设为默认**。

6.2 支付宝支付

将手表与手机上的支付宝 App 绑定后，您可以通过扫描手表上的二维码或条形码，完成支付。不用联网，离线也可以完成支付。

绑定支付宝

1. 在手表主屏幕右滑至支付宝二维码界面，显示 **扫码绑定手表**。
2. 打开手机支付宝 App，扫描手表上的二维码，根据提示绑定手表。
3. 根据支付宝界面的指引，选择是否存入零花钱。绑定成功后，支付宝界面及手表界面会有绑定成功提示。
 - 存入零花钱：输入零花钱金额，并完成支付，即可绑定成功。手表进行支付宝支付时，只能使用零花钱支付。
 - 不存入零花钱：在 **支付宝账户绑定页面** 点击 **确认开通**，并输入支付宝支付密码，完成绑定。手表进行支付宝支付时，采取与手机支付宝 App 默认支付方式相同的支付渠道。如果该渠道余额不足，请在手机支付宝 App 中重新设置默认支付渠道。



说明

您需使用支付宝 App 10.0.20 及以上的版本。

扫码支付

当您的手表与手机上的支付宝 App 绑定成功并进行充值或绑定支付宝账户后，购物时，您只需在手表表盘界面右滑至支付宝界面（或点击手表上键进入应用列表，点击**支付宝**），向商家亮出手表上属于您的支付宝二维码或条形码（上下滑动手表屏幕进行切换），商家通过扫码枪进行扫码，即可完成支付。

解绑支付宝

您可以通过以下两种方式解绑手表。

方式一：点击手表上键，上下滑动屏幕至 **支付宝** 界面，点击 **支付宝 > 解除绑定**，即可解除手机支付宝 App 与手表的绑定。如果之前存入过零花钱，零花钱不会自动退回，请在支付宝 App 侧解除绑定，随后零花钱会退回支付宝账户。

方式二：在手机支付宝 App 中，进入智能手表页面，选择您的设备，根据提示解除手表与手机支付宝 App 的绑定。

 说明

- 如果之前存入过零花钱，从支付宝 App 中解除绑定手表后，零花钱自动退入当时的充值账户。
- 请妥善保管手表，如果手表不慎丢失，请立即在手机的支付宝 App 中解绑手表，避免被盗刷造成资金损失。
- 当您在手机支付宝 App 或者手表支付宝菜单解绑后，另一侧设备不会自动解绑且没有任何提示，仍会显示支付功能，但支付功能实际上已失效。再次使用时，需要在另一侧设备中解除绑定后，重新通过支付宝 App 绑定手表。
- 手表恢复出厂设置后，之前绑定的支付宝自动解除绑定。

7 表盘

7.1 更换表盘

如何更换表盘

方法一：在主表盘界面长按即可进入表盘选择界面；



方法二：在手表主屏幕下单击上键，选择 **系统设置** > **屏幕显示** > **更换表盘**，左右滑动选择您喜欢的表盘。



7.2 表盘市场

在表盘市场下载安装更多精美表盘。

1. 打开华为运动健康 App 中手表的设备详情页，找到 **表盘市场**，点击 **更多**，可看到手表支持的表盘。
2. 选择您喜欢的表盘，点击 **安装**。安装成功后，手表表盘将自动切换为刚安装的新表盘。
3. 选择已安装的表盘，点击 **设为默认**，即可将手表表盘切换为选择的表盘。



📖 说明

- iOS 手机上华为运动健康 App 不支持表盘市场入口，您可以与 Android 手机配对连接下载安装喜欢的表盘后，再连接 iOS 手机使用。
- 此功能需要将手表和运动健康 App 版本升级至最新版本。
- 此功能仅部分国家和地区支持，具体支持情况可咨询当地华为官方热线。

8 应用管理

8.1 使用海拔气压计

手表支持显示您当前位置的海拔和气压。

点击手表上键，上下滑动屏幕至 **海拔气压计**，手表会自动测量您当前位置的海拔和气压，并以波形图记录您的当天测量数据。

海拔：

手表支持测量的区间为：-800 ~ 8800 米。

气压：

手表支持测量的区间为：300 ~ 1100 百帕。



8.2 使用指南针



辨认不清方向了？让手表来帮您指示方向吧。

点击手表上键，上下滑动屏幕至 **指南针**，按手表提示旋转手表，以完成校准。校准完成后，手表即可显示指南针表盘。






8.3 使用秒表/计时器


秒表

点击手表上键进入应用列表，点击 **秒表**。点击 ，开始计时。点击 ，重置秒表。右滑屏幕退出 **秒表** 应用。

计时器

手表默认为您提供 8 种倒计时，1 分钟、3 分钟、5 分钟、10 分钟、15 分钟、30 分钟、1 小时 2 小时等，您可以根据不同场景选择合适的时间。

点击 ，开始倒计时，点击 ，暂停倒计时，点击 ，退出倒计时。

同时，您可以自定义计时器。在 **计时器** 屏幕下端点击 **自定义**，设置您的倒计时时间，点击 ，可以开始倒计时。

8.4 使用手电筒

环境太黑了，需要一点亮光？来体验一下手表的 **手电筒** 功能吧。

点击手表上键，上下滑动屏幕至 **手电筒**，屏幕显示亮光，轻触屏幕可以关闭手电筒，再次轻触屏幕进行开启，左滑屏幕退出 **手电筒** 应用。

8.5 手表找手机

忘记手机放哪了，别急，让手表帮您找。

点击手表上键进入应用列表，点击 **找手机**（或在表盘界面下滑进入快捷菜单，点击 **找手机**）。屏幕播放找手机动画，若手表和手机在蓝牙连接范围内，即使在静音情况下，手机也会播放媒体音乐提醒您。

说明

找手机功能需要确保手机和手表蓝牙连接正常，并且运动健康 App 处于开启状态。



9 更新与恢复出厂

9.1 查看版本信息

在手表主屏幕下单击上键，选择 **系统设置** > **关于手表**，查看手表的版本信息。



9.2 升级手表和 App 版本

为了不断改善您的使用体验，我们会定期推出新版本，请按以下步骤将手表和 App 更新为最新版本。

更新手表版本

方法一：

手表和手机通过华为运动健康 App 正常连接时，在 App 主页面的右上角点击设备图标（或点击 **我的 > 我的设备**），进入手表设备详情页中，点击 **设备版本更新**，将检测版本更新信息，请根据提示进行更新。



方法二：

- Android 用户：可在华为运动健康 App 的设备详情页中，打开 **WLAN 下自动下载升级包** 开关，有新版本时手表会弹出升级提醒，您可根据提示进行版本更新。
- iOS 用户：可点击华为运动健康 App 左上角的小人头像，点击进入二级菜单，点击 **设置**，打开 **WLAN 下自动下载升级包** 开关，有新版本时手表会弹出升级提醒，您可根据提示进行版本更新。



更新 App 版本

Android 用户：请在华为运动健康 App 中选择 **我的 > 检测更新**，点击后开始更新 App 版本。

iOS 用户：请在 App Store 中更新 App 版本。



说明

更新时，手表会自动断开蓝牙连接，请您耐心等待直至升级结束。

9.3 恢复出厂设置

方法一：在手表主屏幕下单击上键，选择 **系统设置 > 系统菜单 > 恢复出厂**，手表恢复出厂设置，您的所有数据会清零，请谨慎操作。



方法二：在华为运动健康 App 主页点击右上角的设备图标，进入设备详情页，选择 **恢复出厂设置**。

9.4 手表强制重启

您可以长按手表上键 16 秒以上强制重启手表。



9.5 查看蓝牙名称与 MAC 地址

查看蓝牙名称与 MAC 地址，您可以：

方法一：在手表表盘界面单击上键进入应用列表，选择 **系统设置 > 关于手表**，屏幕显示的 **设备名称** 即为手表的蓝牙名称；屏幕显示的 **MAC 地址** 下面连续的 12 位数字字母组合串号即为 MAC 地址。



方法二：查看手表背面的镭射字符。其中，蓝牙名称为 HUAWEI WATCH GT-XXX；MAC 地址为“MAC:”后面连续的 12 位数字字母组合串号。

方法三：手表连接手机后通过手机查看。

1. 打开华为运动健康 App，进入设备详情页面，**恢复出厂设置** 右面的序列，即为 MAC 地址。
2. 在运动健康 App 主页点击 **我的**，在 **我的设备** 下显示当前连接设备的名称即为手表的蓝牙名称。

10 维护保养

10.1 清洁保养手册



关于舒适佩戴的提示



请正确佩戴

运动时，佩戴不可过松但也无需过紧，确保手表不会在手腕上下滑动；日常使用，可稍微放松表带，保证皮肤透气的舒适体验



请保持干爽

保持表体、表带与皮肤的清洁干爽。若接触汗水、肥皂、防晒霜等刺激性液体，请对产品及时清洁并擦干。在保证佩戴舒适的同时也可避免对手表的长期损伤



请让手腕适当休息

长时间的摩擦与压力可能使皮肤不适，因此长时间佩戴后可取下半小时，让手腕适当休息



请挑选适合的手表

如果您知道自己对金属或塑料等物质过敏或敏感，请在购买前查看各款手表及表带的材质以避免过敏



关于清洁产品的提示

运动款

- 日常佩戴时请保持手表与皮肤的清洁和干燥，运动后及时清洁汗渍。定期使用柔软的布擦拭手表、清理缝隙中的污垢。可用水冲洗表带后擦干。
- 请勿使用任何有机溶剂（如洗手液、肥皂水或其他酸碱性溶剂）清洁手表，以避免残留物质积聚在表带或手表下，刺激皮肤。将手表戴回手腕前务必将其擦干。
- 如果表带沾上顽固污渍、污点或陈垢，可用湿润的软毛牙刷刷洗。

皮质款

- 皮质表带不防水，应置于通风、透气、干燥处。如将表带弄脏、弄湿，应及时用干净软棉布抹净表带上的水分或污物，放置于通风阴凉处干燥后，再用皮具光亮保护剂涂刷一层。
- 请勿将表带暴晒于烈日下或使用微波炉、吹风机等外部加热设备对潮湿的表带进行干燥处理，否则皮表面会出现收缩或膨胀，导致开胶或其他情况。
- 需避免皮质表带与粗糙或尖锐物接触及摩擦。
- 超负荷挤压、长期弯曲、反面倒折卷曲过紧，都可使表带起皱、损伤。
- 需远离易燃物品及各种酸、碱性物质。
- 秋冬季节可在表带表面涂一层婴儿凡士林，涂之前可先用软布擦一下，一般一周左右上一次油即可。
- 切勿自行给表带打孔，没有专业的涂油保护会导致打孔后的表带易破裂。
- 浅色的表带，请尽量避免直接接触深色衣物，以防被染色。



防刮防腐

- 手表的表盘使用玻璃、陶瓷材质，该材质硬度较高，是不易磨损的材料，正常的使用不会被划伤，但仍然要避免手表受到严重撞击或者掉落地面，避免尖锐器物划刻磕碰，如小刀划、刻、石头磕、碰等。
- 手表背面的充电触点经过专业镀层处理，充电前请保持手表背面和底座充电触点清洁和干燥，运动后及时擦去手表背部和触点上的汗渍。



防水防尘

- 手表不适用于浮潜、热水淋浴、温泉、桑拿（蒸汽室）、跳水、潜水、滑水，以及面对高速水流的其他涉水活动及深水活动。
- 运动款手表在水中佩戴后，必须彻底晾干，并清除设备上的杂物。
- 皮质或金属表带/腕带若被弄湿，在重新戴上前需彻底擦干。
- 手表可防如起居室、办公室、实验室、轻工业工作室、仓储室等的灰尘条件，但不适合特殊的扬尘环境。

10.2 表带调整/更换

调整表带

表带均采用丁字扣设计，您可根据手腕周长，自行调整为舒适的长度。

拆卸/安装表带

请参考以下图示，拆卸表带时，拨动表带固定按钮，向上抬起表带将其取出，然后释放表带固定按钮。采用相反的操作，您可以安装新表带。

