

目录

快速上手

手环图标介绍	1
佩戴手环	4
控制屏幕	4
手环如何配对连接手机	5
设置时间和语言	6
给手环充电	6
开机/关机/重启	7
设置表盘	7

专业运动

记录日常活动数据	9
开始单次锻炼	9
泳池游泳	10

健康生活

测量单次心率	11
测量单次锻炼心率	11
测量连续心率	11
测量静息心率	12
监测睡眠	12
测量单次血氧饱和度	12

便捷生活

查看消息	14
删除信息	14
设置消息提醒功能	14
红包提醒	15
来电提醒	15
设置智能闹钟	16
设置事务闹钟	16
同步手机闹钟	17
调节屏幕亮度	17
手环找手机	17
遥控拍照	17
天气推送	17
设置定时器	18
使用秒表	18
支付宝支付	19
交通卡支付	20





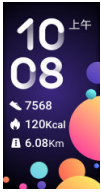



更多指导

查看版本信息	21
升级版本	21
恢复出厂设置	21
查看蓝牙名称、MAC 地址、SN 号	21
防水防尘	22
清洁保养	22
表带调整/更换	22

快速上手


手环图标介绍


预置表盘：

烟雾表盘 	赛道竞速 	卡通指针 	运动数字 
梦幻气球 	幻彩气泡 	夏日光影 	炫彩指针 

表盘样式会随着版本的更新进行增加及优化，图标仅为示意，请以实际版本为准。

一级菜单：

活动记录 	心率 	睡眠 
锻炼 	支付宝 	消息 
更多 	血氧 	-


-  活动记录图标中的百分数表示当前目标的达成情况。
- 支付宝支付功能仅中国大陆地区购买设备支持。

活动记录：





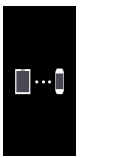

步数 	卡路里 	距离 
中高强度活动时间 	活动小时数 	-

运动类型：



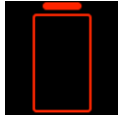
户外跑步 	室内跑步 	户外步行 
室内步行 	户外骑行 	室内单车 
椭圆机 	划船机 	泳池游泳 
自由训练 	-	-

 户外骑行仅支持具有Connect GPS功能的手机；如不支持，则不在菜单中显示。

连接配对：

蓝牙未连接 	蓝牙已连接 	请连接蓝牙 
首次配对请求 	正在配对 	配对成功 













电量相关：

正在充电 	低电提醒 	超低电提醒 
---	---	--

其它:

久坐提醒 	升级中 	升级失败 
闹钟 	找手机 	未读消息 
拍照 	确认 	取消 
结束 	暂停 	开始 

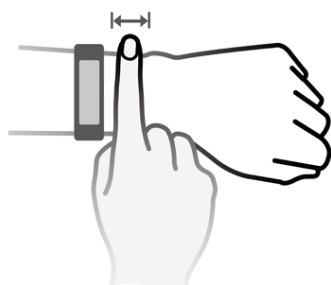
天气:

晴天 	多云 	阴天 
阵雨 	雨夹雪 	雷阵雨伴有冰雹 
小雨 	中雨 	特大暴雨 
阵雪 	小雪 	中雪 

大雪 	暴雪 	沙尘暴 
浮尘 	扬沙 	强沙尘暴 
霾 	天气无数据 	雾 
冻雨 	大雨 	大暴雨 

佩戴手环

为了保证手环的运动监测、睡眠监测及心率监测正常进行，请您参照以下图示正确佩戴手环。



- i 手环采用专业健康材质，请放心佩戴。如果您佩戴时感到皮肤不适，请停止佩戴并咨询医生。
- 请正确佩戴您的手环，清洁干爽，松紧适度，让皮肤有透气空间。

控制屏幕

手环支持全屏触摸、上滑、下滑、右滑、长按操作，配合Home键操作，方便使用。

操作	功能	备注
其它页面亮屏时 点击Home键	回主页面	来电、锻炼等过程中有特别定义的场景例外
灭屏时点击 Home键	亮屏	灭屏10秒内点击回到灭屏前页面，10秒后回主表盘

操作	功能	备注
主页面右滑	进入消息中心查看缓存消息	无缓存消息不进入；在消息详情界面右滑可删除消息
子页面右滑	返回上一级页面	-
一级页面上下滑	切换页面	-
点击屏幕	选择确认	-
主页面长按屏幕	快捷更换表盘	-

亮屏

点击Home键、抬起手腕或内翻手腕可以点亮屏幕，亮屏时间为5秒。

- “抬腕亮屏”功能需先从运动健康App中手环的设备详情页上开启。

切屏

在手环亮屏状态，翻转手腕或滑动屏幕可进行屏幕切换。

- “翻腕切屏”功能需先从运动健康App中手环的设备详情页上开启。

灭屏

- 亮屏状态下，落腕或外翻手腕，屏幕会熄灭。
- 如果您5秒内未对手环进行操作，屏幕会自动熄灭。

手环如何配对连接手机

- 首次使用时，请使用充电底座连接手环，手环自动开机，手环蓝牙默认处于可配对状态。请使用 Android 7.0及以上，或者iOS 9.0及以上版本的手机，并将手机蓝牙开启。

· Android用户：

- 1 请在手机应用市场中搜索最新版本的“运动健康”App 进行下载安装。
- 2 打开运动健康App，点击“设备 > 添加设备 > 手动添加 > 手环”，然后选择需要配对的手环名称。
- 3 点击“开始配对”，App自动搜索手环蓝牙设备名称并列出来，请选择正确的蓝牙设备并点击，手环和手机自动开始配对。




- 4 当手环振动提示收到配对请求时，请点击 ，确认配对。

- 配对成功后，手环显示配对成功画面，2秒后同步手机相关信息（日期、时间等）。
- 配对失败后，手环显示配对失败画面，2秒后回到开机页面。

· iOS用户：

- 1 在手机端登录App Store搜索“运动健康”App 进行下载安装。
- 2 打开运动健康App，进入“设备”界面，点击右上角图标，点击“智能手环”，选择需要配对的手环名称。

3 App自动搜索手环蓝牙设备名称并列出来，请选择正确的蓝牙设备并点击，手环和手机自动开始配对。

4 当手环振动提示收到配对请求时，请点击 ，确认配对。

5 手机弹出蓝牙配对的请求，点击“配对”，手环和手机开始配对。

设置时间和语言

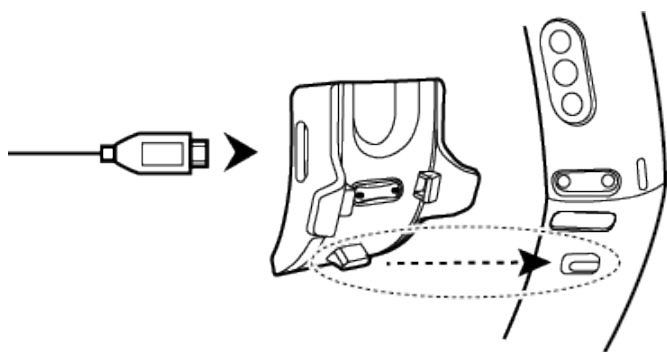
手环与手机正常连接后，手机系统的语言与时间也会自动同步到手环上。

如果您修改了手机的语言+地区、时间或者时间制式（12/24小时制），手环与手机蓝牙正常连接后会同步修改。

- ① 当手机系统语言及地区符合手环UI（用户界面）支持语言时，手机和手环语言保持一致。
 - 当手机系统语言符合手环UI支持语言，但地区不同时，手环显示同种类语言，例：手机语言是巴西葡语，手环显示欧洲葡语。
 - 当手机系统语言不属于手环UI支持语言时，手环默认显示英语。
 - 手机系统语言是繁体中文时，手环UI显示简体中文。
 - 当把手环升级到最新版本后，恢复出厂设置后可在手环上设置语言。

给手环充电

手环充电：请将充电底座上的塑胶定位凸台插入到手环表带定位孔内，然后将卡扣扣合牢固，使得充电端口接通良好，扣合好后屏幕会出现充电图标及电量提示。



- ① 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。
- 若手环出现屏幕卡顿或黑屏现象，将手环放在充电底座上，并接通电源，可以重启手环。
- 手环仅支持Micro-USB接口的充电线。建议您使用手环包装盒内的自带充电线连接充电底座为手环充电。
- 请使用额定输出电压5V、额定输出电流1A及以上的荣耀充电器或者电脑USB接口为手环充电，使用非荣耀充电器、充电宝可能出现充电慢、发热等问题，请谨慎使用。推荐从荣耀官方渠道购买荣耀充电器。


充电时间：手环充满电大约100分钟（25℃环境温度下），充满后电池图标显示满电。


为了保证电池安全，环境温度太低时，电池的充电电流会比正常温度下小很多，导致充电时间变长，建议您在 > 20℃的环境下为手环充电。

电量查看

- (1) 手环亮屏时点击表盘查看电量。
- (2) 点击“更多 > 电池”查看电量。
- (3) 在运动健康App手环界面查看手环电量。

低电量提醒：

手环电量低于10%时，振动进行低电量提醒，手环屏幕显示 ，提示您尽快给手环充电。

-  手环耗电跟您的日常使用有关，较多的亮屏、频繁的消息提醒、全天开放的心率监测、科学睡眠等功能都会增加耗电。

建议您可以适当关闭一些不常使用的功能，以延长续航时间：


- 1 在运动健康App关闭“科学睡眠”功能，仅在需要的时候开启，普通睡眠监测能满足您日常的需求；
- 2 如果您不需要24小时监控心率，建议您在运动健康App关闭“连续测量心率”；
- 3 不使用抬腕亮屏功能时，请通过运动健康App将“抬腕亮屏”关闭；
- 4 您可以打开运动健康App，进入手环的设备详情页，打开“消息通知”菜单，将您不关注的应用关闭其消息推送；
- 5 如果您不关注蓝牙断开提醒，可以通过运动健康App将“蓝牙断开提醒”关闭。

开机/关机/重启

开机

关机状态下，连接充电底座进行充电，电源接通后设备自动开机。

关机

滑动设备屏幕，点击“更多 > 系统 > 关机”，屏幕出现充电提示时，点击屏幕，选择 ，将设备关机。

重启


滑动设备屏幕，点击“更多 > 系统 > 重启”。

设置表盘

手环当前有多款主界面，个性化显示方式任您选择。

- **方式一：**长按主表盘，手环振动，当前表盘缩小并出现边框时，上下滑动屏幕，选择您中意的表盘并点击。
- **方式二：**进入“更多”页面，点击“换表盘”，当前表盘缩小并出现边框，上下滑动屏幕，选择您中意的表盘并点击。
- **方式三：**在运动健康App的设备详情页找到“表盘市场”，点击“更多”，选择要安装的表盘并点击“安装”，安装完成后，手环表盘自动更新为新安装的表盘。或者点击已安装的表盘，选择

“设为当前表盘”，即可将手环表盘切换为选择的表盘。最多支持安装15个表盘，但手环内存限制为2M，若达到内存限制将无法下载。

-  iOS手机上运动健康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。
- 使用“表盘市场”功能需要将手环升级到1.1.0.66版本及以上，将运动健康App升级到9.0.6.429及以上。
- 此功能仅部分国家和地区支持，具体情况可咨询当地荣耀官方热线。

删除表盘：

在表盘市场下载的表盘可以删除：在运动健康App的表盘市场，点击已下载的表盘，点击右上角的

，将已下载表盘删除。

专业运动

记录日常活动数据


正确佩戴手环，手环会自动将您的步数、距离和卡路里等相关数据同步到每日运动数据中。

方式一：通过手环查看

滑动手环屏幕，将屏幕切换至“活动记录”并点击，上下滑动屏幕，可以查看您的运动步数、消耗卡路里、运动距离、中高强度活动时间、活动小时数等数据。

方式二：通过运动健康App查看


请从运动健康App首页查看您的活动详细记录。

-  通过运动健康App查看日常活动数据，需保持运动健康App与手环连接正常。
 - 每日零时自动清零当日的活动数据。


开始单次锻炼

1 在手环主界面上下滑动，选择并进入“锻炼”页面。



2 点击 运动类型，上下滑动屏幕点击选择不同的运动类型。

-  户外骑行仅支持具有Connect GPS功能的手机；如不支持，则不在菜单中显示。
 - 支持“室内步行”、“椭圆机”、“划船机”运动类型，需要将手环升级到1.1.0.74及以上版本。

1 您可以设置您的运动目标（距离、时间、热量等）及提醒间隔，点击最下面的开始图标，倒计时结束后开始记录运动数据。

-  设置提醒间隔后，手环会根据您的设置振动并亮屏提醒您。
 - 户外跑步/户外步行/室内跑步/室内步行：默认提醒间隔为1公里，您可以根据屏幕上的选项设置间隔提醒公里或者时间，也可以设置为“不提醒”。
 - 户外骑行：默认提醒间隔为3公里，您可以根据屏幕上的选项设置间隔提醒公里或者时间，也可以设置为“不提醒”。
 - 自由训练/室内单车/椭圆机/划船机：默认提醒间隔为10分钟，您可以根据屏幕上的选项设置间隔提醒时间，也可以设置为“不提醒”。

1 锻炼过程中，亮屏时：可上下滑动屏幕查看记录数据；长按Home键2秒，锻炼暂停，在弹出的页面中点击相应的按钮可继续、停止单次锻炼。

- 点击  继续开始锻炼。
- 点击  停止锻炼并查看运动数据。

- 若运动距离少于100米就结束运动，则不记录此次运动结果。
- 户外骑行、室内单车、自由训练、椭圆机、划船机启动不足1分钟时，不记录结果。
- 单次锻炼结束后，请点击结束图标，以避免耗电增加。
- 单次锻炼过程中，有新来电时手环会振动并亮屏提醒；有新消息时不提醒，会缓存到后台，当用户退出单次锻炼时，可从主界面右滑或上下滑动进入消息中心查看。

泳池游泳

- 1 在手环主界面上下滑动，选择并进入“锻炼”页面。
 - 2 向下滑动屏幕点击选择“泳池游泳”，您可以设置您的运动目标（趟数、时间、热量等）和“泳池长度”，点击最下面的开始图标，倒计时结束后开始记录运动数据。
 - 3 进行游泳锻炼时，手环屏幕自动加锁。
 - 4 游泳过程中，您可以：
 - 查看当前数据：点亮屏幕，根据屏幕解锁提示的箭头方向，上滑及下滑屏幕进行解锁，解锁后在已解锁界面右滑或者点击Home键后，上下滑动屏幕可查看当前锻炼的时间、距离、热量、平均配速等。
 - 暂停/停止本次锻炼：点亮屏幕，根据屏幕解锁提示的箭头方向，上滑及下滑屏幕进行解锁，解锁后，长按Home键2秒，暂停锻炼，在弹出的页面中点击相应的按钮可继续、停止本次锻炼。
 - 5 游泳结束后，手环振动提醒，您可以：
 - 上下滑动手环屏幕查看您此次的运动数据详情，主泳姿、距离、运动时间、平均配速、热量、划水次数、平均划水频率、平均SWOLF、趟数、泳池长度等。
 - 将手环连接到手机后，在运动健康App的运动记录中查看此次游泳的数据详情及图表。
- 在游泳过程中，手环不支持心率监测。
 - 泳池游泳运动中泳池长度设置范围是15~60米。

健康生活

测量单次心率

- 1 静止状态下，舒适佩戴手环。
- 2 主表盘页面上下滑动，选择“心率”。
- 3 点击心率，启动单次心率测量，查看您的当前心率。
- 4 测量过程中，您可以点击Home键或右滑屏幕结束当前测量。
 - ① 为保证心率测量的准确性，请您正常佩戴手环，避开骨节，不要太松。保证心率监测单元贴住皮肤，不要有异物遮挡。
 - 测量过程中，请保持身体静止。
 - 右滑手环屏幕、手环有来电/闹钟提醒会中断心率测量。

测量单次锻炼心率

在单次锻炼过程中，手环支持实时心率展示：

启动单次锻炼（泳池游泳除外）时，滑动手环屏幕就会看到心率标签页，您可查看当前心率及心率区间，心率值5秒更新一次。

手环支持心率上限预警和心率区间（最大心率百分比和储备心率百分比）设置。运动过程中，如果心率超过心率上限（可在运动健康App上设置，默认是220-年龄），则会发出振动提醒，按Home键或右滑屏幕即可消除心率告警。

运动结束时，手环运动结果页可以看到此次运动过程中的平均心率、最大心率及心率所处区间时长统计。

您可以在运动健康App的运动记录页面中看到每次单次锻炼对应的心率变化图，以及最大心率值和平均心率值。

- ① 单次锻炼过程中，如果摘下手环，则不会显示心率值，但还会持续监测；当再次佩戴手环时，会继续测量。
 - 手环正常连接运动健康App时，如果您从App上启动了单次锻炼，手环可作为心率测量设备使用。

测量连续心率

- 1 手环连接手机时，在运动健康App中手环的设备详情页中点击“连续测量心率”。
- 2 打开“连续测量心率”开关（默认关闭）。
- 3 选择“心率测量方式”为“智能”或“实时”。
 - 智能测量方式：

在低活动量（静止等场景）连续10分钟监测一次心率。

在中活动量（走路等场景）连续10分钟监测一次心率。

在高活动量（跑步等场景）连续每1秒钟监测一次心率，刚开始监测的时候需要6~10秒才能测出第一个值。

- 实时测量方式：不区分运动强度，每秒测量。

当您开启此功能时，手环会持续测量您的实时心率，您可以在App上查看心率曲线。

- ① 开启科学睡眠时，默认并不显示夜晚心率；如果您要显示夜晚心率，同样要打开“连续测量心率”开关。
- 实时监测心率会增加手环耗电，智能会根据您的活动强度调整心率测量周期，有助于省电。
- 手环可测量的心率区间为40次/分钟~220次/分钟

测量静息心率

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

- ① 静息心率的最佳测量时机是早晨自然清醒后的静止状态。由于手环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。

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上显示的当天静息心率数据维持不变。

监测睡眠

手环统计睡眠以前一天的20:00到第二天的20:00为周期，共24个小时。如果您是从前一天19点开始入睡，到第二天6点起床，睡眠时长为11个小时，根据手环睡眠统计周期，会将您20:00点前的睡眠记录到前一天，20:00点后的睡眠时间记录到当天睡眠。手环数据每天凌晨进行刷新。

未开启“科学睡眠”开关时，手环为普通睡眠模式，佩戴手环入睡，手环会自动识别您进入睡眠、退出睡眠以及深睡、浅睡的时间，同步到运动健康App可查看您的睡眠详情数据。

您可以在运动健康App设备详情页，选择“健康监测 > 科学睡眠”，开启“科学睡眠”开关。科学睡眠采用TruSleep™睡眠监测技术，可准确识别深睡、浅睡、快速眼动和清醒，并帮助您获得睡眠质量评估和改善建议。

通过以下两种方式查看睡眠数据：

- 手环上可显示当天的睡眠数据。上下滑动表盘在睡眠界面可查看夜间睡眠时长和零星小睡时长，白天的睡眠时长显示在零星小睡中。
- 在运动健康App中可以查看历史睡眠数据。请点击手机运动健康App首页睡眠卡片，就会显示历史数据，按日、周、月、年统计数据。

测量单次血氧饱和度

- 1 静止状态下，偏紧佩戴手环，并保持屏幕向上。

- 2 主表盘页面上下滑动，点击“血氧饱和度”，启动单次血氧饱和度测量。
如果手环未佩戴或佩戴不正确，手环会出现提示，请根据提示重新正确佩戴手环，并点击“重试”重新测量血氧饱和度。
- 为保证测量的准确性，请您偏紧佩戴手环，避开骨节，不要太松。保证心率监测单元贴住皮肤，不要有异物遮挡。
 - 测量过程中，请保持屏幕向上，身体静止；右滑屏幕、手机来电、闹钟提醒会中断本次测量。
 - 单次血氧测量持续时长约1分钟左右，血氧值每1秒更新一次。
 - 测量血氧饱和度的同时，手环会同步测量单次心率值。
 - 受外界因素(血流灌注低，手臂毛发多，有纹身，肤色较深，手臂下垂，手臂晃动，低温等)影响，可能会出现测量结果不准，或者无法出值的情况
 - 为了让测量结果更准确，建议您佩戴3-5分钟后再测量血氧饱和度。
 - 测量结果仅作为参考，不作为医疗诊断依据。
 - 使用测量血氧饱和度功能需要将手环运动健康App升级到最新版本。

便捷生活

查看消息

当手机状态栏有新消息时，手环会振动提醒。如果手环此时为灭屏状态，您需要先点亮屏幕查看消息；如果手环此时为亮屏状态，则消息界面直接显示。

当手环有消息提醒时，您没有立即查看，之后在手环表盘界面右上角或者点击表盘在表盘第二界面会有消息提醒标记。您可以在主表盘界面右滑进入未读消息中心，或上下滑动到消息界面，点击查看未读消息。

- 当未读消息中心只有一条消息时，可直接查看；当有多条消息时，可点击选择进行查看。
 - 当手环在消息内容详情界面时，您可以右滑手环屏幕，退出查看该条消息，此时手环的未读消息中心也会同步删除该条消息。
 - 手环最多存储10条未读消息，满10条后，最早收到的消息被覆盖。单条消息最多显示两屏，您可以滑屏查看。余下内容可在手机上进行查看。（所有QQ消息集中显示在同一条消息提醒中。）
 - 手环不支持再次查看已读消息，请在手机端进行查看历史消息。
 - 当手环没有消息提醒时，主表盘界面不支持右滑，未读消息中心自动隐藏。

删除信息

当手环上有消息提醒时，您可以在表盘主界面右滑或上下滑动，进入消息中心调出未读消息。

单条消息删除：在消息内容显示界面右滑屏幕。

全部删除：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，手环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，手环上会同步删除相应的消息提醒和内容。

设置消息提醒功能

消息提醒功能可以将推送至手机状态栏的消息推送至手环。

手环支持的消息类型：短信、电子邮件、日历及微信、QQ等社交应用推送的消息。

- 1 请将手环和运动健康App升级至最新版本。
- 2 在手机上将运动健康App设置为受保护的后台应用，保持运动健康App在后台运行。
- 3 设置消息提醒。
 - 打开消息提醒：请在运动健康App手环的设备详情页中点击“消息通知”，打开“通知”开关，并打开需要推送消息的应用开关。

同时在手机系统设置中开启需要推送到手机状态栏的应用。

- 关闭消息提醒：请在运动健康App手环的设备详情页中点击“消息通知”，关闭“通知”开关。
- ❗ 锻炼过程中及低电模式时手环可以接收消息，但不进行提醒。退出后，您可以在表盘主页面右滑或上下滑动，进入消息中心查阅。
- 若打开“未佩戴时免打扰”开关，手环只会在佩戴状态下推送消息。
- 当手机处于正在聊天的界面时，消息不会推送至手环。例如，您正在使用手机进行微信聊天，则微信的信息不会推送至手环。
- 设置蓝牙断开提醒功能成功后，手机和手环蓝牙拉远断开时手环会有振动提醒，手机不会有任何提醒。使用时请保持手环和手机连接正常。
- 免打扰模式及睡眠状态下手环可以接收消息，但不进行提醒，您可以在表盘主页面上下滑动，进入消息中心查阅。

红包提醒

- ❗ 红包提醒功能仅中国大陆地区购买设备支持。

使用微信红包提醒功能，需要确保手环可以接收微信消息，并可以显示消息详情。当收到微信红包时，手环屏幕弹出“红包来了”画面，并振动提醒。亮屏时长5秒，同时振动时长3秒。

红包提醒时，点击手环屏幕无法打开红包，请及时在手机微信中抢红包。

在亮屏并振动状态下，手指单击屏幕或在屏幕上从左向右滑动，手环即可停止振动，并返回红包提醒之前手环所显示界面。红包提醒状态下无操作，5秒后也会返回红包提醒之前手环所显示界面。若红包提醒之前手环未亮屏，则按照上文点击、滑动或无操作5秒后将返回主表盘。

睡眠状态下和免打扰状态下无法接收到红包来了的提醒。若手环无需接收红包提醒，可以在运动健康App的手环设置页面开启“免打扰”。（注：开启“免打扰”时，消息提醒和来电提醒也将无法接收，请谨慎使用）

若无法收到红包提醒，请按照无法接收消息提醒问题进行排查。

来电提醒

当您的手机有来电时，手环会振动并亮屏提醒您，当手环已经添加来电联系人信息时，手环显示来电人的姓名；当手环收到陌生来电时，仅显示来电人号码。通过手环，您可以点击拒接图标并向上滑动拒接来电或者点击手环屏幕或Home键将来电忽略/静音。

如果在来电提醒过程中您没有进行任何操作，则对方挂断后，手环屏幕显示未接来电提示、未接来电的号码和姓名，您可以右滑屏幕进行清除。

- i · 来电提醒中，手环振动1分钟，屏幕常亮。
 - 锻炼过程中，有新来电时手环会振动并亮屏提醒。
 - 手环与Android手机连接时，点击手环屏幕或Home键，手环返回表盘，可将来电忽略；手环与iOS手机连接时，点击手环屏幕或Home键，手环显示静音界面，2秒后返回表盘，可将来电静音。

设置智能闹钟

您可以通过运动健康App连接手环设置智能闹钟，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。

开启“科学睡眠”时，智能闹钟只会在您清醒状态下提前唤醒您。

- 1 在运动健康App中的设备详情页，选择“闹钟 > 智能闹钟”。
- 2 设置闹钟的时间、智能唤醒时间和重复周期。
- 3 点击右上角 ✓（Android用户）或“保存”（iOS用户）。
- 4 下拉运动健康App主页面，以确保闹钟设置信息同步到设备。

- i · 闹铃振动同时，手环弹出“短按按键延时，长按按键关闭”提示，您可根据需要点击Home键进行操作。延时提醒时间为10分钟。您也可以在闹钟提醒时，在手环屏幕上右滑直接关闭闹钟。
 - 当闹铃振动时，无操作，自动延时三次后闹钟自动关闭。

设置事务闹钟

您可以通过运动健康App设置事务闹钟（最多可设置5个），提醒您日常生活和工作中的各项活动，例如会议、聚会等。

- 1 打开运动健康App中的设备详情页，选择“闹钟 > 事务闹钟”。
- 2 点击“添加”，设置闹钟的时间、标签和重复周期。
- 3 点击右上角 ✓（Android用户）或“保存”（iOS用户）。
- 4 下拉运动健康App主页面，以确保闹钟设置信息同步到设备。

- i · 事务闹钟根据您设置的时间，准点振动提醒，持续15秒。如果您设置了标签和时间，手环上显示事务标签；如果您若没有设置标签，则仅显示时间。
 - 闹铃振动同时，手环弹出“短按按键延时，长按按键关闭”提示，您可根据需要点击Home键进行操作。延时提醒时间为10分钟。您也可以在闹钟提醒时，在手环屏幕上右滑直接关闭闹钟。
 - 当闹铃振动时，无操作，自动延时三次后闹钟自动关闭。

同步手机闹钟

对于Magic UI 2.0及以上版本的荣耀手机，手环可同步手机系统闹钟。当手机系统闹钟响起时，手环会振动30秒提醒；手机闹钟持续时间与自身设置相关，可根据提示在手环上对手机闹钟进行关闭或延迟操作。

- ① 闹铃提醒时需要手环和运动健康App正常连接。配对时,App 弹出 **蓝牙消息同步服务** 提醒, 点击 **同意**。

若手机闹钟同步失败，请尝试将手环解除配对并再次配对。

调节屏幕亮度

进入“更多”页面，点击“亮度设置 > 亮度级别”，可根据需要设置屏幕亮度。

手环支持5个等级的亮度设置。默认设置等级3，等级5显示最亮，等级1显示最暗。

您可以打开“夜间自动降低亮度”开关，每天22:00时至次日6:00时，手环的屏幕亮度会自动变暗。

手环找手机

进入“更多”页面，点击“找手机”，屏幕播放找手机动画，若手环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。

- ① 手环找手机必须要手环和手机连接正常，并且运动健康App处于运行状态才能找到手机。
 - 手环找手机功能在15秒内做判断，若手机无响应，找手机暂停30秒之后手环熄屏。

遥控拍照

- ① 使用遥控拍照请确认设备与手机蓝牙连接正常，且运动健康App后台处于运行状态。

1 打开手机系统自带的相机，设备屏幕亮屏并显示相机图标。

2 点击设备屏幕上的相机图标，即可遥控手机进行拍照，2秒后自动返回待拍照页面。

- ① 该功能支持Magic UI 2.0及以上版本的荣耀手机使用。
 - 设备在遥控拍照页面5秒无操作时，设备会熄屏，重新点亮屏幕后依然显示遥控拍照页面。
 - 设备在遥控拍照页面时，点击设备Home键，可以返回到主页面。
 - 手机退出拍照功能或蓝牙断开连接，设备自动退出遥控拍照页面。

天气推送

将手环切换至支持天气显示的表盘或亮屏时轻点首页屏幕，在屏幕上可获取最新的实时天气信息：

1 在运动健康App的手环设备详情页中打开“天气推送”开关。


2 确保打开手机GPS和“运动健康”获取位置信息权限，且处于广阔地区使得手机能够获取GPS信号。

- i · 天气信息同步到手环成功时，屏幕上会显示天气状态和温度；当同步失败时，天气状态则显示为未知状态，温度显示为“--”。
- 手环上显示的天气信息由运动健康App从服务商处获取后推送，由于运动健康App与手机系统所使用的天气服务商不同，因此所显示的天气结果可能会稍有差异。
- 在最新版本的运动健康App内，点击已连接的手环，进入“天气推送”菜单，在“温度单位”选项中，可以进行摄氏度（℃）和华氏度（°F）之间的切换。

设置定时器


1 进入“更多”页面，点击“定时器”。

2 定时设置。

- 首次使用，进入定时器设置菜单，根据需要进行小时、分钟及秒的设置（小时取值范围：0~11分、秒取值范围：0~59）。
- 非首次使用，进入上次设置的定时器页面，点击 ，重复上一步进行定时设置。

3 确定后，点击  开始倒计时。

4 计时过程中您可根据情况，点击  暂停，点击  结束计时。


5 计时时间到，设备亮屏振动提醒，右滑或点击  停止，否则持续提示1分钟。

任何时候回主页面后，再次进入定时器菜单，如果已经有定时器在运行，直接显示定时器运行页面。




使用秒表

您可以在手环上使用秒表时功能：

1 进入“更多”页面，点击“秒表”。

2 点击  开始计时。秒表支持的最大时间为59:59.9，计时中屏幕常亮，达到最大时间后自动停止。

3 计时过程中您可以：

- 点击  暂停计时。
- 点击  继续计时。
- 点击  结束计时，回到秒表清零界面，可重新开始。

支付宝支付

支付宝支付功能仅中国大陆地区购买的设备支持。

绑定支付宝

方法一：

- 1 手环主界面上下滑动，点击“支付宝”，点击“同意协议”后出现绑定二维码及相关说明。
- 2 请根据手环屏幕的说明打开手机上的支付宝App，使用扫描工具扫描手环上的二维码，根据提示绑定手环并存入零花钱。

手机支付宝App上，手环付款码默认开启。如果将手环付款码开关关闭，手环支付宝帐户将无法支付。

方法二：

- 1 打开手机上的支付宝App，搜索“智能设备”工具并点开，点击“智能手环”。
- 2 根据支付宝界面指引，进入到扫描二维码界面。
- 3 手环主界面上下滑动，点击“支付宝”，出现绑定二维码及相关说明。
- 4 扫描手环二维码进行绑定，输入手环名称并根据支付宝界面的指引完成支付宝绑定。
- 5 支付宝绑定成功后，进入手环支付宝界面，上下滑动屏幕，可以看到当前绑定的支付宝账号信息。


扫码支付

当您的手环与手机上的支付宝 App 绑定成功并进行充值后，购物时，您只需滑动手环屏幕至“支付宝”界面，点击屏幕，向商家亮出手环上属于您的支付宝二维码或条形码，商家通过扫码枪进行扫码，即可完成支付。

手环支持支付宝离线支付。

解绑支付宝

您可以通过以下三种方式解绑手环和支付宝：

方式一：上下滑动手环屏幕，点击“支付宝 > 解除绑定 > ”，解除手环与手机支付宝 App 的绑定，解绑成功手环会有提示。如果之前存入过零花钱，零花钱不会自动退回，请根据手环提示在支付宝App侧解除绑定，随后零花钱会退回支付宝帐户。

方式二：在手机的支付宝App中，搜索“智能设备”工具并点开，点击“智能手环”，点击要解除绑定的智能手环，点击“解绑退钱”，解除手环与手机支付宝App的绑定。

方式三：进入手机支付宝App，点击“我的 > 设置 > 支付设置 > 智能手环”，点击要解除绑定的智能手环，点击“解绑退钱”，解除手环与手机支付宝App的绑定。

- ① 如果之前存入过零花钱，从支付宝App中解除绑定手环后，零花钱自动退入当时的充值帐户回到支付宝余额帐户。
- 请妥善保管手环。如果手环丢失，请立即在手机的支付宝App中解绑手环，避免被盗刷造成资金损失。
- 当您在手机支付宝App或者手环支付宝菜单解绑手环后，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绑定手环。
- 手环恢复出厂设置后，之前绑定的支付宝自动解除绑定。

交通卡支付

您可以通过运动健康App开通交通卡，使用手环贴合交通卡付款终端就能轻松、快捷地完成支付。

- ① 仅NFC版本手环支持开通交通卡。开通交通卡及充值请在Android手机上操作，iOS手机不支持此功能。
- 请将手机中的运动健康App升级到最新版本。
- 手环NFC功能中的交通卡与普通实体交通卡享受同样优惠。
- 交通卡支付功能仅中国大陆地区购买设备支持。

开通交通卡

- 1 进入运动健康App，在手环的设备详情页中点击“华为钱包 > 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。
- 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 选择开卡套餐，点击“确认开通”。
- 5 支付开卡金额并返回后，您会看到正在开通交通卡的提示，请在该界面等待开卡完成。

交通卡充值

- 1 进入运动健康App，在手环的设备详情页中点击“华为钱包”，选择您要充值的交通卡并点击。
- 2 点击“充值”，选择充值金额，根据界面提示完成充值。
- 3 支付成功后，您的交通卡即可完成充值。

快速支付

您可以通过贴合手环和交通卡付款终端进行快速支付。

手环熄屏、关机不影响刷卡。手环低电关机后一天内还可刷卡约10次。

手环交通卡刷卡成功后会有振动提醒。同时，表盘界面提示刷卡成功并显示余额，对界面进行右滑或点击手环home键即可消除。

更多指导

查看版本信息

方式一：通过手环查看

进入“更多 > 系统”页面，点击“关于”，查看手环的版本信息。



方式二：通过运动健康App查看

手环与手机通过运动健康App正常连接，进入手环的设备详情页，点击“固件升级”，可看到当前手环的固件版本。

升级版本


方法一：在运动健康App设备详情页，点击“固件更新”，手机将检测设备的版本更新信息，请根据提示进行更新操作。

方法二：

- Android用户：在运动健康App设备详情页，点击“固件更新”，点击右上角的 ，打开“WLAN下自动下载升级包”开关。
- iOS用户：在运动健康App主页，点击“我的 > 设置”，打开“WLAN下自动下载升级包”开关。
-  打开“WLAN下自动下载升级包”开关，有新版本时会静默传输至您的设备侧并弹出升级提醒，您可根据提示进行版本更新。
 - 更新时，设备会自动断开蓝牙连接，请您耐心等待直至升级结束。
 - 升级过程中不要充电。

恢复出厂设置

方法一：通过手环恢复出厂设置

您可进入“更多 > 系统”页面，点击“恢复出厂”，点击 ，手环恢复出厂设置，您的所有数据会清零，请谨慎操作。

方法二：通过运动健康 App 恢复出厂设置

在运动健康App中进入手环设备详情页，选择“恢复出厂设置”。

查看蓝牙名称、MAC 地址、SN 号

查看蓝牙名称：

方法一：手环与手机正常连接，进入运动健康App，当前连接设备的名称即为手环的蓝牙名称。

方法二：进入手环“更多 > 系统”页面，点击“关于”，屏幕显示的“设备名称”即为手环的蓝牙名称。

查看MAC地址：

方法一：进入手环“更多 > 系统”页面，点击“关于”，屏幕显示的“MAC：”后面连续的12位数字字母组合串号即为MAC地址。

方法二：查看手环背面的镭射字符。MAC地址为“MAC：”后面连续的12位数字字母组合串号。

查看SN号：

进入手环“更多 > 系统”页面，点击“关于”，向上滑动屏幕，“SN：”后面连续的16位数字字母组合串号即为手环的SN号。

防水防尘

设备支持5ATM防水，但防水功能非永久性状态，可能会随着时间推移而减弱。

支持在洗手、下雨、浅水区游泳时使用设备，但不支持热水淋浴、潜水、跳水、冲浪等场景。

以下情况可能会影响设备的防水性，使用时应该注意避免：

- 设备跌落、磕碰或者遭受其他撞击。
- 设备接触香皂水、沐浴露、洗涤剂、香水、乳液、油等。
- 洗热水澡、蒸桑拿等高温高湿场景。

清洁保养

请保持手环和手腕皮肤清洁、干燥，以延长手环使用寿命。

- 运动后请及时擦去手环和手腕皮肤上的汗渍。
- 请定期使用柔软的布擦拭手环、清理缝隙中的污垢。

浅色表带保养


浅色表带使用时请不要接触深色衣物，以防染色。

浅色表带不小心沾上油污时，可以用软毛刷蘸清水，轻轻擦拭表带表面。

表带调整/更换

表带调整：均采用马蹄扣设计，您可根据手腕周长，自行调整为舒适的长度。

表带更换：拆卸表带时，请您小心将表带背面的快拆塞子取出，再将表带与表体分离。采用相反的操作，您可以安装新表带。安装表带时，请您先将表带和表体扣合严密后再插入快拆塞子。

 **快拆塞子小巧精致，请您在拆卸时务必谨慎，以防丢失。**