

HUAWEI Band 8

用户指南



目录

快速上手

按键及屏幕控制	1
与 HarmonyOS、Android 手机配对连接	1
与 iOS 手机配对连接	3
表盘管理	3
设置自定义卡片	4

专业运动

开始单次锻炼	5
查看锻炼记录	5
查看跑力指数	6
训练状态	6
日常活动数据	6

健康管理

监测睡眠	8
久坐提醒	8
测量心率	8
女性生理周期预测	9
测量血氧饱和度	10
心率上限预警	10
检测压力	11
呼吸训练	11

便捷生活

设置闹钟	12
微信支付	12
支付宝支付	13
遥控拍照	13
音乐控制	14
消息管理	14
陌生来电标记显示	15
手电筒	15
天气推送	15

更多指导

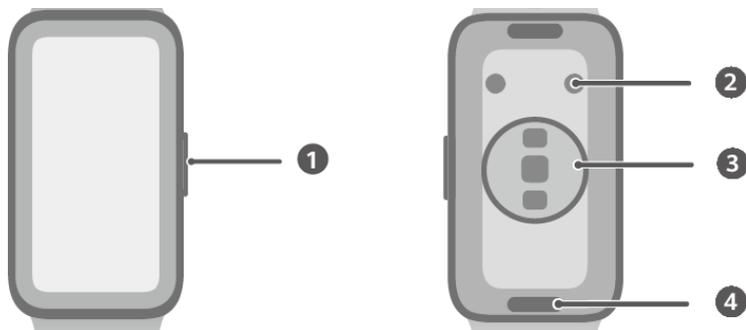
开机/关机/重启	16
充电	16
设置穿搭表盘	17
设置熄屏表盘	18
设置相册表盘	18
一碰传表盘	18

	目录
设置免打扰模式	19
设置锁屏密码	19
设置时间和语言	19
调整和更换表带	20
穿戴设备防水防尘等级定义和使用场景说明	20
支持微功率频段设备特此声明	22

快速上手

按键及屏幕控制

- 支持全屏触摸、上滑、下滑、左滑、右滑、长按操作。



- 1: 侧按键
- 2: 充电口
- 3: 监测单元区
- 4: 表带快拆按键

操作	功能	备注
单击侧按键	<ul style="list-style-type: none">熄屏时，单击侧按键，可点亮屏幕。显示表盘界面时，单击侧按键，进入应用列表界面。显示非表盘界面时，单击侧按键，返回表盘界面。	来电、锻炼等过程中有特别定义的场景例外
长按侧按键	开机/关机/重启等	-
主页面左/右滑	切换页面	-
子页面右滑	返回上一级页面	-
主页面上滑	查看消息通知	-
主页面下滑	查看快捷菜单	-
点击屏幕	选择确认	-
主页面长按	快捷更换表盘	-

与 HarmonyOS、Android 手机配对连接

- 1 安装**华为运动健康**  应用。
如已安装，请打开**华为运动健康**应用，点击**我的 > 检查更新**升级至最新版本。
如未安装，请到手机应用市场下载安装，并将**华为运动健康**应用升级至最新版本。
- 2 进入**华为运动健康**应用，点击**我的 > 登录华为帐号**。如没有华为帐号，请进行注册并登录。

3 穿戴设备开机，选择语言后准备配对。



4 将穿戴设备靠近手机，进入华为运动健康应用，点击界面右上角 > 添加设备，在扫描结果中找到您的穿戴设备，点击连接。



也可以点击扫一扫，直接扫描穿戴设备界面展示的二维码。



5 华为运动健康应用界面出现蓝牙配对请求提示框，点击同意。

6 当穿戴设备屏幕出现配对请求时，点击√，同时在手机端根据界面提示完成穿戴设备和手机配对。

- i** Android手机：完成配对后，进入后台保护运行指导提示，请点击**去设置**，调整系统配置，让手机和设备连接更稳定。



- i** 配对完成后，非华为手机可进入**华为运动健康**应用设备详情页，点击**后台运行保护指导**，调整系统设置，避免**华为运动健康**应用被系统清理。

与 iOS 手机配对连接



- 1 安装**华为运动健康**  应用。
如已安装，请升级至最新版本。
如未安装，请到手机 App Store 下载安装，并将**华为运动健康**应用升级至最新版本。
- 2 进入**华为运动健康**应用，点击**我的** > **登录华为帐号**。如没有华为帐号，请进行注册并登录。
- 3 穿戴设备开机，选择语言后准备配对。
 - a 将设备靠近手机，在手机上打开**华为运动健康**应用，在界面右上角点击  > **添加设备**，在扫描结果中找到您的设备，点击**连接**。
也可以点击**扫一扫**，直接扫描设备界面展示的二维码。
 - b 当穿戴设备屏幕出现配对请求时，点击√。手机上**华为运动健康**应用界面出现蓝牙配对请求提示框，点击**配对**。手机出现是否允许设备显示手机通知的提示框，请点击**允许**。
 - c 等待几秒钟，**华为运动健康**应用提示配对成功，点击**完成**，即可完成设备与iOS手机配对。

表盘管理

设置表盘

- 方式一：长按表盘主界面，设备振动，当前表盘缩小出现预览图时，左右滑动屏幕选择您喜欢的表盘点击设置。
- 方式二：
在**设备设置** > **表盘和桌面** > **表盘**下，左右滑动屏幕选择您喜欢的表盘点击设置。
- 方式三：保证设备与**华为运动健康**应用配对连接，在**华为运动健康**应用设备详情页的**表盘市场**，点击**更多**，选择要安装的表盘并完成安装，设备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**，将设备表盘切换为选择的表盘。

删除表盘

在华为运动健康应用设备详情页面的表盘市场，点击**更多** > **我的** > **编辑**，点击表盘右上角的叉号，即可删除相应表盘。

设置自定义卡片

添加自定义卡片

- 1 在穿戴设备点击**设置** > **自定义卡片**。
- 2 点击，选择需要展示的卡片，如**睡眠**、**压力**、**心率**等，具体以界面显示为准。
- 3 添加完成后，在设备主页面左右滑动可查看已添加的卡片。

移动/删除卡片

- 点击已添加卡片左侧，可调换卡片位置。
 - 点击已添加卡片右侧 **x**，可删除该卡片。
-  使用前请升级到最新版本。

专业运动

开始单次锻炼

在设备上启动

- 1 在设备应用列表选择并进入  锻炼界面。
- 2 上下滑动屏幕点击选择不同的锻炼类型。
- 3 点击锻炼类型图标即可开始锻炼。
- 4 亮屏状态下，长按侧按键可结束锻炼；或点击设备侧按键运动暂停，点击  继续锻炼，点击  结束锻炼。
 -  点击锻炼类型中的  ，可设置目标、提醒等。
 - 在 **设置 > 锻炼设置** 中打开 **屏幕常亮** 开关后，锻炼过程中，设备会保持屏幕常亮状态。
 - 锻炼结束即可查看本次运动时间、热量、心率曲线、心率范围、平均心率、心率区间等运动数据。

在华为运动健康应用上启动

- 1 设备与 **华为运动健康** 应用保持正常连接，在 **华为运动健康** 应用上开启运动（包括单次运动和训练课程）
- 2 运动过程中，在 **华为运动健康** 应用上点击  暂停运动，点击  继续运动，长按  结束运动，设备会同步暂停、继续或结束运动。
 -  在锻炼过程中，**华为运动健康** 应用和设备上均会显示运动时间、运动距离等数据。
 - 运动距离或时间过短，则不记录此次运动结果。

查看锻炼记录

在穿戴设备上查看

- 1 在应用列表选择  锻炼记录。
- 2 点击想要查看的锻炼记录，可查看详细运动记录。运动类型不同，详细运动记录的项目不同。

在华为运动健康应用上查看

在 **华为运动健康** 应用中选择 **健康 > 运动记录**，即可查看详细运动记录。

删除运动记录

在**华为运动健康**应用的**运动记录**中长按某一条运动记录可选择删除该记录,但穿戴设备的**锻炼记录**中并不会同步删除。

查看跑力指数

跑力指数是衡量跑者耐力水平和跑步技术效率的综合指标,通常情况下,跑力指数越高的跑者,在比赛中可能会获得更好的成绩。

使用须知

- 使用前,请将设备和**华为运动健康**应用升级至最新版本。
- 跑力出值仅支持部分场景,且跑步运动需达到12分钟以上。

查看跑力指数

- 设备侧:

在设备应用列表中,点击  **训练状态**,查看跑力指数。

- 手机侧:

华为运动健康应用运动页面,选择**户外跑步 > 累计跑步 (公里)**,查看跑力指数等评价信息。

训练状态

在设备应用列表中,点击  **训练状态**,向上滑动屏幕,即可查看跑力指数、恢复程度、训练负荷、最大摄氧量相关数据信息。

- 跑力指数是衡量跑者耐力水平和跑步技术效率的综合指标,通常情况下,跑力指数越高的跑者,在比赛中可能会获得更好的成绩。
- 恢复程度用来反映最近一次训练给身体带来疲劳的恢复情况。经过高强度训练刺激后,完全恢复需要更长的时间。
- 训练负荷是对最近 7 天的训练量统计,结合体能情况,判断出训练负荷所处阶段。训练负荷可以在开启包含心率的锻炼类型后获取到。
- 最大摄氧量指人体进行最大负荷运动时,单位时间内所能摄入的氧气量。是反映人体有氧运动能力的重要指标。

日常活动数据

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

方式一:通过设备查看

在设备应用列表选择并进入**活动记录**页面,可查看穿戴设备侧的运动步数、热量、距离、活动小时数、中高强度活动时间等数据。

方式二:通过**华为运动健康**应用查看

在**华为运动健康**应用首页或设备详情页查看活动详细记录。

华为运动健康应用上同时记录了手机检测到的数据，会将其和穿戴设备检测的数据一起做智能合并处理，因此，**华为运动健康**应用和穿戴设备上的显示值可能存在差异。

- ① 通过**华为运动健康**应用查看日常活动数据，需保持**华为运动健康**应用与设备连接正常。
 - 每日零时自动清零当日的活动数据。

健康管理

监测睡眠

正确佩戴设备，设备可以自动记录睡眠时间，识别深睡、浅睡、快速眼动、清醒等状态。

睡眠设置

- 1 在表盘界面下滑,长按  图标，可进入**睡眠模式**的设置页面，或在设备应用列表选择  **睡眠**，向上滑动屏幕，点击**睡眠模式**，进入设置页面。
- 2 开启**自动进出睡眠模式**开关，或点击**添加定时**，设置**就寝时间**、**起床时间**和**重复日期**，点击**确定**即可。

记录睡眠

- 开启**自动进出睡眠模式**开关，设备在检测到睡眠时，会自动关闭屏幕常亮、通知、来电提醒、抬腕亮屏等功能，以防止在睡眠时被电话、信息打扰。
- 开启**自动进出睡眠模式**开关，设备表盘进入简化模式。
- 在**华为运动健康**应用设备详情页，选择**健康监测** > **科学睡眠**，开启**科学睡眠**开关。可准确识别深睡、浅睡、快速眼动和清醒状态，获得睡眠质量评估和改善建议。

查看睡眠数据

- 在设备应用列表选择  **睡眠**，可以查看夜间睡眠和零星小睡数据。
- 进入**华为运动健康**应用健康页面的**睡眠**卡片，可以查看历史睡眠数据，按日、周、月、年的统计数据。

久坐提醒

久坐提醒功能会在设定的时间内（默认60分钟）监测您的活动情况，如果没有活动或者低活动量会振动并亮屏提醒您该站起来活动身体，以保障您的充分休息和身体健康。

在**华为运动健康**应用的设备详情页中选择**健康监测**，打开或关闭**久坐提醒**开关。

- 如果您打开了**免打扰**模式，在免打扰时段设备不会提醒。
- 当您处于睡眠状态时，为不打扰您的休息，设备不会提醒。

测量心率

- 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。
- 测量时请保证在静止状态下，偏紧佩戴设备，避开骨节一指距离，确保心率监测单元贴住皮肤，不要有异物遮挡，并保持设备屏幕向上。

单次心率测量

- 1 在**华为运动健康**应用设备详情页，点击**健康监测 > 连续测量心率**，关闭连续测量心率开关。
- 2 在设备应用列表选择 **心率**，进行单次心率测量。

连续心率测量

- 1 在**华为运动健康**应用设备详情页，点击**健康监测 > 连续测量心率**，打开连续测量心率开关。
- 2 查看心率：
 - 在设备应用列表选择 **心率查看**。
 - 在**华为运动健康**应用的**我的 > 我的数据 > 心脏健康查看**。

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，最佳测量时机是早晨自然清醒后（起床前）的静止状态。

- 1 在**华为运动健康**应用设备详情页，点击**健康监测 > 连续测量心率**，打开连续测量心率开关，设备会自动测量静息心率。
- 2 在**华为运动健康**应用的**我的 > 我的数据 > 心脏健康 > 静息心率**，可选择时间查看静息心率或平均静息心率。
 - ① 有静息心率数据之后再关闭 **连续测量心率** 开关，**华为运动健康**应用上显示的静息心率数据维持不变。

单次运动心率测量

在单次运动过程中，设备支持实时心率展示、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：在**华为运动健康**应用中，点击**我的 > 设置 > 运动设置**，在**运动心率设置**下设置**心率区间划分方式**为**最大心率百分比**或**储备心率百分比**。
- 单次运动心率测量：启动单次运动时，在设备屏幕就会看到当前心率。
 - ① 运动结束时，在运动结果页可看运动中的平均心率、最大心率以及心率所处区间时长统计。
 - 单次运动过程中，如果摘下设备，则不会显示心率值，但还会持续监测一段时间；当再次佩戴时，会继续测量。

女性生理周期预测

生理周期预测功能基于历史经期，智能推算未来经期和易孕期。

在**华为运动健康**应用健康页面点击**生理周期**卡片，完成相关授权；如果首页不显示生理周期卡片，点击首页**编辑卡片**可添加到首页。

方法一：

在设备主界面点击侧按键，选择  **生理周期**，点击 ，设置当月经期开始时间和结束时间。设置完成，设备会根据经期周期智能推算下次经期数据。

方法二：

- 1 进入**华为运动健康**应用健康页面点击**生理周期**卡片，选择目标日期，在下方勾选**经期开始了吗**或**经期结束了吗**来设置经期开始时间和结束时间，也可在**身体症状**中记录身体情况等。
- 2 可点击**生理周期**页面右上角，选择**生理周期设置**，对经期长度和周期长度进行设置。
 - ① 经期和易孕期提醒开关默认关闭，可选择**生理周期设置**打开提醒开关。
 - 如佩戴设备，提醒只振动不亮屏，点亮屏幕后可看到消息；如没有佩戴设备，不振动不亮屏，点亮屏幕看不到消息，只能在消息列表里看到消息。

测量血氧饱和度

- ① 使用该功能时请将穿戴设备以及**华为运动健康**应用升级到最新版本。
 - 为保证测量的准确性，测量血氧饱和度时，请正常佩戴手表，避开骨节，舒适偏紧佩戴。保证监测单元贴住皮肤，不要有异物遮挡。

测量单次血氧饱和度

- 1 正常佩戴穿戴设备，保持静止状态。
- 2 进入设备应用列表，上下滑动屏幕，选择 **血氧饱和度**。
- 3 启动血氧饱和度测量，测量过程中保持身体静止，屏幕朝上，即可测量当前的血氧饱和度。
 - ① 为使测量结果更准确，建议佩戴设备3-5分钟后再测量血氧饱和度。
 - 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。
 - 测量结果仅作为参考，不作为医疗诊断依据。
 - 右滑设备屏幕/设备有来电/闹钟提醒会中断测量。

自动血氧检测

- 1 在**华为运动健康**应用设备详情页，点击**健康监测**，开启**血氧自动检测**开关。当判断您处于静止状态时，设备会自动测量和记录血氧饱和度，每10分钟测量一次。
- 2 点击**较低血氧提醒**，可设置在非睡眠状态下血氧饱和度低于下限时进行设备震动提醒。

查看数据

进入**华为运动健康**应用健康页面，点击**血氧饱和度**，选择日期可查看对应时间的血氧饱和度测量数据。

心率上限预警

单次锻炼过程中，如果心率超过设置的上限值并且持续一定时间，设备会振动提示心率过高，直到心率值降到上限值以下或者右滑清除提示。

设置心率上限的方法：

- iOS用户：在**华为运动健康**应用**我的 > 设置 > 运动设置 > 运动心率设置**界面，打开心率上限预警开关，点击**心率上限**，设置心率告警上限值。
- HarmonyOS、Android用户：在**华为运动健康**应用**我的 > 设置 > 运动设置 > 运动心率设置**界面，打开心率上限提醒开关，点击**心率上限**，设置心率告警上限值。

 心率预警只在锻炼中有效，日常心率监测不会产生心率预警。

检测压力

检测压力

压力检测过程中请正确佩戴设备并保持身体状态静止。

- 单次压力检测：

在**华为运动健康**应用首页的**压力**卡片中点击**压力检测**按钮进行单次压力检测。点击**压力校准**根据提示操作可进行压力校准。

- 周期压力检测：

在**华为运动健康**应用的设备详情页，选择**健康监测 > 压力自动检测**，打开压力自动检测开关，日常正确佩戴设备，周期性压力跟踪检测会自动进行。

 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。

查看压力数据

- 设备端查看：

在设备应用列表选择点击  **压力**，即可查看单日压力趋势情况，包含当天的压力柱状图、等级和压力占比。

- **华为运动健康**应用查看：

打开**华为运动健康**应用，在首页的**压力**卡片区域可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，查看日、周、月、年的压力曲线及对应建议。

 本设备非医疗器械，检测结果和建议仅供参考。

呼吸训练

在设备应用列表选择  **呼吸训练**，设置时长和节奏，点击呼吸训练图标，根据屏幕提示进行呼吸训练。

训练完成后，可查看呼吸前心率、训练时长及效果评价情况等信息。

便捷生活

设置闹钟

可通过设备和手机**华为运动健康**应用设置闹钟，闹钟将根据设置的时间，准点提醒。

在设备上设置闹钟

- 1 在设备应用列表，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 **确定**完成闹钟的设置。未设置闹钟的重复周期，默认为单次闹钟。
- 3 点击已设置的闹钟，可修改闹钟时间、重复周期或删除该闹钟。

通过运动健康应用设置闹钟

- 1 打开**华为运动健康**应用，在设备详情页，选择**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、HarmonyOS用户) 或**保存**(iOS用户)。
- 4 下拉**华为运动健康**应用主页面，以确保闹钟设置信息同步到设备。
- 5 点击已设置的闹钟，可修改闹钟时间、标签和重复周期。

微信支付

开启微信支付功能后，无需携带手机也可使用设备便捷支付。

开启微信支付

- 1 按压设备侧按键进入应用列表，点击  **微信支付**，屏幕显示**使用微信扫码开启**。
- 2 打开手机微信应用，点击**扫一扫**，扫描设备上的二维码，根据界面提示完成开启。

设置每日扣款限额/优先支付方式

在手机端打开微信，点击**我 > 服务 > 钱包 > 支付设置 > 手表及手环支付**，选择已绑定的设备，可查看或修改每日扣款限额、优先支付方式。

快捷支付

- 按压设备侧按键进入应用列表，点击  **微信支付**，滑动屏幕选择条形码或者二维码。
- 您也可以通过按压设备侧按键进入应用列表，点击 ，将微信支付添加到默认卡片后，可在设备主屏幕向左滑快速进入微信支付。

解绑微信支付

- 在手机端打开微信，点击**我 > 服务 > 钱包 > 支付设置 > 手表及手环支付**，选择并点击已绑定的目标穿戴设备，点击右上角  选择解除绑定。

- 您也可以通过按压设备侧按键进入应用列表，点击微信支付滑动屏幕，点击解绑即可完成。
- ① 手机侧解绑后，设备不会解绑，刷码时会提示支付失败。

支付宝支付

将设备与手机上的支付宝App绑定后，可以通过扫描设备上的二维码或条形码，完成支付。设备在非联网、离线时也可以完成支付。

- ① 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

- 1 在设备应用列表选择**支付宝**，点击**立即绑定**，点击**同意**。
- 2 打开手机支付宝App，扫描设备上的二维码，根据提示绑定设备并存入零花钱。

扫码支付

当设备与支付宝 App 绑定成功后，只需点击设备侧按键，选择**支付宝**，向商家出示设备上的支付宝二维码或条形码（点击**切换条形码**或**切换二维码**进行切换），即可完成支付。

解除绑定

可以通过以下两种方式解除绑定。

方式一：在设备应用列表点击并进入**支付宝**，点击**解除绑定**，点击，解除支付宝App与设备的绑定。

解绑成功后设备界面显示**扫码开始绑定**的二维码，支付宝App不会自动解绑且没有任何提示；如果有零花钱，零花钱不会自动退回，在支付宝App解除绑定后，零花钱会退回。

方式二：在支付宝App搜索框中，搜索**智能设备**并点击进入，选择目标设备，根据提示解除设备与支付宝App的绑定。

解绑成功后设备端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；如果有零花钱，零花钱会自动退回。

- ① · 请妥善保管，如果设备不慎丢失，请立即在支付宝 App 中解绑设备，避免被盗刷造成资金损失。
- 设备恢复出厂设置后，绑定的支付宝自动解除绑定。

遥控拍照

- ① · 支持与HarmonyOS 2、EMUI 8.1、iOS 9.0及以上版本的手机配对时使用，iOS手机需先在手机上打开相机。
- 使用此功能，需要保证**华为运动健康**应用在后台运行。

- 1 设备与手机蓝牙连接正常，且**华为运动健康**应用正常运行。

- 2 在设备应用列表选择  **遥控拍照**，可联动打开手机的相机功能。
- 3 点击设备屏幕 ，即可遥控手机进行拍照。右滑屏幕或点击侧按键退出拍照。

音乐控制

- 1 在**华为运动健康**应用的设备详情页，点击**设备设置**，打开**音乐播放控制**开关。
- 2 手机上播放音乐后，在设备的应用列表中，点击**音乐**，可暂停/播放音乐、切换上一首/下一首音乐和控制音乐音量。

消息管理

华为运动健康应用与穿戴设备保持正常连接时，开启消息通知功能后，可将推送至手机状态栏的消息同步至穿戴设备上，以便查看。

打开消息通知开关

- 1 在**华为运动健康**应用的设备详情页，点击 **消息通知**，打开 **通知** 开关。
- 2 在下方应用列表中打开需要推送消息的应用开关。

 支持通知的应用类型可在**应用列表**中查看。

查看未读消息

当手机状态栏有新消息提醒时，可将状态栏的消息推送至穿戴设备并振动提醒。

若没有立即查看消息，可在穿戴设备主界面向上滑动，进入未读消息中心，查看未读消息。

短信消息回复

 与 iOS 手机配对使用时暂不支持该功能。

穿戴设备上收到短信通知时，您可以向上滑动屏幕，选择快捷回复内容，点击即可回复。

消息快捷回复自定义

 与 iOS 手机配对使用时暂不支持该功能。

消息快捷回复内容可进行自定义，具体操作如下：

- 1 将穿戴设备成功连接**华为运动健康**应用，打开**华为运动健康**应用设备详情页，点击**消息快速回复**卡片。
- 2 点击**添加回复**，可编辑新增回复内容；点击已编辑的回复内容，可进行修改编辑；点击回复内容后 ，可删除回复内容。

清除未读消息

在穿戴设备主界面向上滑动，进入未读消息中心，点击消息列表最下方的 ，可清除所有未读消息。

陌生来电标记显示

- 该功能仅华为手机支持。
- 需保持设备与**华为运动健康**应用配对连接。

当有陌生来电时，可在手机通话记录中标记该号码（例如：标记为快递、外卖、骚扰等），当该号码再次来电时，设备端会同步显示标记的信息及电话号码。

手电筒

进入应用列表，点击打开手电筒，屏幕显示亮光，轻触屏幕可以关闭手电筒，再次轻触屏幕开启手电筒，右滑或点击侧按键退出。

- 手电筒默认照亮时间为五分钟亮屏。

天气推送

设置天气推送

在**华为运动健康**应用的设备详情页中开启**天气推送**，选择温度显示单位（摄氏度/华氏度）。

正常情况下，天气数据每间隔一小时会刷新一次。您也可通过手动在**华为运动健康**应用首页下拉刷新、在设备侧点击进入天气应用刷新。

查看天气

方式一：天气卡片

在设备表盘界面左右滑至天气卡片，屏幕会显示您的位置、天气、温度、空气质量等信息。

方式二：天气应用

在设备表盘主页面点击侧按键，选择**天气**，屏幕会显示您的位置、天气、温度、空气质量等信息。上下滑动屏幕可查看各时间段以及未来6天的天气情况。

方式三：天气表盘

将设备切换至支持天气显示的表盘，在主页面上即可获取最新的天气信息。

- 请确保手机开启GPS，同时**华为运动健康**应用被允许获取位置信息，且处于广阔地区使其能够获取GPS信号。
- 设备上显示的天气信息由**华为运动健康**应用从服务商处获取后推送，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。

更多指导

开机/关机/重启

开机

- 长按侧按键开机。
- 充电自动开机。

关机

- 短按侧按键，选择**设置** > **系统和更新** > **关机**。
- 亮屏状态下长按侧按键 3s 及以上，出现重启/关机选项画面，选择关机即可。
 - ⓘ 电量耗尽后自动关机，请及时充电。

重启

- 短按侧按键，选择**设置** > **系统和更新** > **重启**。
- 亮屏状态下长按侧按键 3s 及以上，出现重启/关机选项画面，选择重启即可。
- 长按侧按键 12s 以上可强制重启。

充电

充电

将充电底座金属触点对准背面充电口金属触点并平放，另一端连接充电器并接通电源，屏幕将出现充电电量显示。



- i 请使用华为充电底座及适配器，或符合适用国家/地区法规及国际和地区安全性标准的充电底座及适配器为设备充电。其他充电器、移动电源（充电宝）可能不满足适用的安全标准，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底座及适配器。
- 充电底座不防水，充电时请保持底座端口、金属触点及设备保持干燥。
- 请保持充电底座表面干净，充电时请确认设备正确放置在充电底座上，设备屏幕正常显示充电状态。请勿直接或间接通过金属将充电底座金属电极相连，导致短接损坏或其他风险。
- 设备充满电后，充电指示显示100%，此时设备会检测判断并自动停止充电，请取下设备并拔掉电源适配器。
- 如果设备长时间不使用，为了延长电池的使用寿命，建议定期充电，2-3个月充电一次。
- 电池属于易损耗品，如果发现待机时间大幅度降低，则需要更换电池。请联系本公司授权的客户服务中心更换。
- 请勿在存在易燃易爆物品的环境下充电或者使用设备，在使用充电底座时，检查充电底座USB接口无液体残留及其它异物，充电时应远离液体、易燃纺织物品。禁止在通电状态下，人体接触充电底座电极触点，以防止造成不必要安全隐患。
- 由于充电底座内部含有磁铁，有方向性，若与充电接口互斥则相反放置便可互吸。其次，充电底座不可避免的造成吸附金属异物及其它异物，在使用时请注意清理干净。
- 禁止充电底座长时间高温接触，或处于强磁环境，导致退磁、磁翻转及其它异常。

查看电量

方式一：在设备主屏幕从上往下滑动，在下拉菜单中，可以查看电量百分比。

方式二：设备连接电源后，在充电指示界面查看电量百分比。

方式三：在显示电量的表盘查看电量百分比。

方式四：设备和**华为运动健康**应用正常连接时，在**华为运动健康**应用设备详情页可查看电量百分比。

低电量提醒

电量低于10%时，振动提醒电量低，提示您尽快给设备充电。

设置穿搭表盘

您可以结合当日的着装，生成个性化穿搭表盘。

i iOS手机暂不支持此功能。

- 1 进入**华为运动健康**应用设备详情页，在**表盘市场**卡片点击**更多 > 我的 > 穿搭表盘**。
- 2 点击页面左下角+，通过**拍照**或**从相册选择**方式，选取想要生成穿搭表盘的纹理。
- 3 **华为运动健康**应用根据纹理生成多种样式的穿搭表盘，勾选您喜欢的表盘，点击**保存**设为当前表盘。

设置熄屏表盘

熄屏表盘

设置熄屏表盘后，屏幕常亮，会显示息屏表盘样式，可按照使用习惯，设置抬腕时显示主表盘还是熄屏表盘。

- 1 在应用列表中，选择**设置 > 表盘和桌面**，开启**熄屏显示**。
- 2 开启熄屏显示后会默认表盘样式，不需要手动设置。
- 3 按照需要选择抬腕显示，例如，**抬腕显示熄屏表盘**或**抬腕显示主表盘**。

设置相册表盘

 使用此功能前请将**华为运动健康**应用及设备升级至最新版本。

设置相册表盘

- 1 进入**华为运动健康**应用设备详情页，在**表盘市场**卡片点击**更多 > 我的**，在本地表盘点击**相册表盘**，进入相册表盘设置界面。
- 2 点击+，选择上传照片的方式，**拍照**或**从相册选择**。
- 3 选择照片后，点击右上角的√，点击**保存**。保存成功后，设备表盘将自动切换为刚设置的图片。
 当上传图片大于一张时，可通过轻触表盘屏幕实现图片切换。

其他设置

在手机**相册表盘**设置界面：

- 点击**样式、位置**，可对相册表盘的样式、位置进行设置。
- 点击已选择照片右上角的叉号，可删除照片。

一碰传表盘

通过一碰传功能可将手机图片上传到设备的相册表盘，云端照片需要下载到手机后再进行一碰传。当上传图片大于一张时，可通过轻触表盘屏幕实现图片随机切换。

-  在使用该功能前请将**华为运动健康**应用升级最新版本，并确保设备和手机正常连接。
 - 此功能仅与支持NFC功能的华为手机配对时适用。且穿戴设备需支持NFC。

- 1 打开手机NFC开关。
- 2 进入手机图库，选择需要传输的图片后，用手机背部 NFC 区域紧贴设备表盘，传输成功后，图片将依次显示在表盘上。
- 3 进入**华为运动健康**应用中设备详情页，在**表盘市场**卡片点击**更多**，进入表盘管理界面，点击**我的**，在本地表盘找到并点击**相册表盘**，传输成功的图片会显示在相册表盘，可根据需要对表盘的样式和位置进行设置。

设置免打扰模式

开启免打扰后，来电和通知不振动（闹钟除外）。

立即开启或关闭

方法一：在表盘界面下滑，点击，开启或关闭免打扰。

方法二：在设备的应用列表中，点击**设置 > 免打扰 > 立即开启**，即可开启或关闭免打扰。

定时开启或关闭

- 在表盘界面下滑，长按图片，进入免打扰设置页面，或在设备的应用列表中，点击**设置 > 免打扰**，进入免打扰设置页面，开启**定时开启**开关，设置开始时间和结束时间，即可在设定时间段开启免打扰。
- 关闭定时免打扰：在设备的应用列表中，点击**设置 > 免打扰 > 定时开启**，关闭即可。

设置锁屏密码

为更好的保护您的隐私，设备支持设置密码。设置密码并开启离腕检测后，设备离腕后需要输入密码才可解锁设备进入主界面，一直佩戴中不锁屏。

设置密码

- 设置密码**：在设备主界面向下滑动屏幕，点击**设置 > 密码 > 设置密码**，根据界面提示可设置六位数字密码。
- 开启离腕检测**：在设备主界面向下滑动屏幕，点击**设置 > 密码 > 离腕检测**，开启离腕检测。

 设置密码后，请妥善保管，忘记密码后需要恢复出厂设置。

更改密码

在设备主界面向下滑动屏幕，点击**设置 > 密码 > 更改密码**，根据界面提示更改密码。

关闭密码

在设备主界面向下滑动屏幕，点击**设置 > 密码 > 关闭密码**，根据界面提示关闭密码。

忘记密码

如果忘记密码，则需要恢复出厂设置才可操作设备。

在**华为运动健康**应用设备详情页，选择**恢复出厂设置**。

 恢复出厂设置后，您的所有数据会清零，请谨慎操作。

如果设备绑定了公交卡和门禁卡，恢复出厂后公交卡和门禁卡数据将从设备端删除。

设置时间和语言

穿戴设备上不支持设置时间和语言。

当穿戴设备与手机连接后，手机系统的语言与时间也会自动同步到穿戴设备上，无需在穿戴设备上设置。

如果修改了手机语言、地区和时间，穿戴设备与手机蓝牙正常连接后会同步修改。

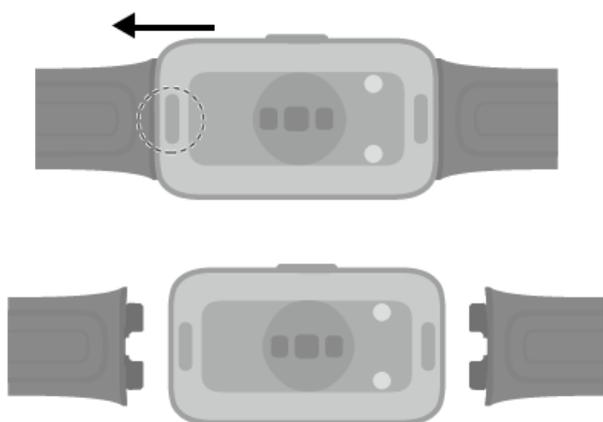
调整和更换表带

调整表带长度

表带采用马蹄扣设计，您可根据手腕周长自行调整为舒适的长度。

拆卸表带：按下手环背面的表带快拆按键，同时将表带从表体固定卡槽中取出。

安装表带：将表带对准推入表体固定卡槽，即可安装表带。



穿戴设备防水防尘等级定义和使用场景说明

防水防尘是指防止水和灰尘进入到结构内部，降低对器件和主板损伤的能力。

i 以下场景测试条件中的常温常压是指：温度15~35℃，相对湿度25~75%，大气压力86~106kPa(标准大气压值为101.325kPa)。

穿戴设备支持的防水等级请参考：[华为穿戴设备防水等级适用场景说明](#)。

防水功能非永久有效，防水性能可能会因日常磨损而下降，建议定期到指定华为授权服务中心进行检测及保养，具体门店及机型请参考：[华为穿戴产品支持5ATM防水检测机型和门店清单](#)。

防水级别	防护等级定义	防护场景
------	--------	------

5 ATM	<p>国际标准组织（ISO）定义的防水标准（ISO22810），表示在常温环境下模拟可承受50米静止水压的压力且持续10分钟，并非是实际50米水下的防水能力。5 ATM是游泳防水型，可以佩戴游泳及一般生活防水。</p> <p>防尘等级：符合IEC 60529:2013标准6级，无灰尘进入。</p>	<p>满足 ISO 22810:2010 标准5 ATM防护等级要求，可承受等同于50米静止水压的压力且持续10分钟，并非是实际50米水下的防水能力。但防水功能非永久有效，防水性能可能会因日常磨损而下降。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，不适合特殊的扬尘环境。</p> <p>可用于游泳池或海滨游泳等浅水域的水上活动，可在锻炼、雨天和洗手时佩戴和使用。</p> <p> 支持扬声器的手表产品在浸水或水上活动后，请及时清理扬声器位置的水渍，或使用产品自带的排水功能，以消除残留水渍对扬声器效果的影响。</p> <p>不适用于以下使用场景：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 潜水、水肺潜水、跳台跳水、高压冲洗等在高水压或高速水流下进行的活动。 2. 热水淋浴、温泉、桑拿（蒸汽室）等其它在高温高湿环境下进行的活动。 3. 真皮、金属表带不适用于游泳及出汗较多的运动场景，如有此类要求，建议更换佩戴其他类型表带。 <p>（在不适用场景中使用造成设备浸入液体而导致的损坏不在保修范围之内）</p>
-------	---	---

防尘防水性能并非永久有效，可能随使用时间的推移而减弱。下列情况可能会影响穿戴产品的防水性能，应该予以避免，由此造成设备浸入液体而导致的损坏不在保修范围之内：

产品从高处跌落或受到其它冲击。

通过非华为官方授权机构对产品进行拆解或维修。

产品接触到碱性物质，例如淋浴或沐浴时接触到肥皂或肥皂水等洗化用品。

产品接触到香水、溶剂、清洁剂、酸或酸性物质、杀虫剂、乳液、防晒霜、润肤油或染发剂。

在水下按压按键，或者进行功能操作。

在潮湿状态下为产品充电。

 防尘防水只针对表体，其他部件（例如表带、充电底座、底托）不包含在内。

请遵循华为官方网站或产品资料上提供的产品使用说明书使用，未按说明书要求使用造成的穿戴设备损坏无法提供免费维保服务。

支持微功率频段设备特此声明

本产品具备《中华人民共和国无线电管理条例》规定的微功率短距离无线电发射能力，根据“工业和信息化部公告2019年第52号”的要求，现注明如下：

- （一）符合“微功率短距离无线电发射设备目录和技术要求”的具体条款和使用场景，采用的天线类型和性能，控制、调整及开关等使用方法；
- （二）不得擅自改变使用场景或使用条件、扩大发射频率范围、加大发射功率（包括额外加装射频功率放大器），不得擅自更改发射天线；
- （三）不得对其他合法的无线电台（站）产生有害干扰，也不得提出免受有害干扰保护；
- （四）应当承受辐射射频能量的工业、科学及医疗（ISM）应用设备的干扰或其他合法的无线电台（站）干扰；
- （五）如对其他合法的无线电台（站）产生有害干扰时，应立即停止使用，并采取措施消除干扰后方可继续使用；
- （六）在航空器内和依据法律法规、国家有关规定、标准划设的射电天文台、气象雷达站、卫星地球站（含测控、测距、接收、导航站）等军民用无线电台（站）、机场等的电磁环境保护区域内使用微功率设备，应当遵守电磁环境保护及相关行业主管部门的规定；
- （七）禁止在以机场跑道中心点为圆心、半径5000米的区域内使用各类模型遥控器；
- （八）微功率设备使用时温度和电压的环境条件。