

# 目录

## 快速上手

外观及按键操作	1
屏幕控制	2
与 HarmonyOS、Android 手机配对连接	2
与 iOS 手机配对连接	3
图标介绍	3
设置自定义卡片	4

## 户外探索

潜水	5
北斗卫星消息	7
户外探险	8
轨迹返航	10
共享运动路线	11
海拔气压计	11
查看天气	11

## 专业运动

开始单次锻炼	13
高尔夫运动	13
制定跑步计划	14
查看跑力指数	14
查看锻炼记录	15
开启智能教练或智能陪跑	15
测量乳酸阈	16
运动自识别	16

## 健康管理

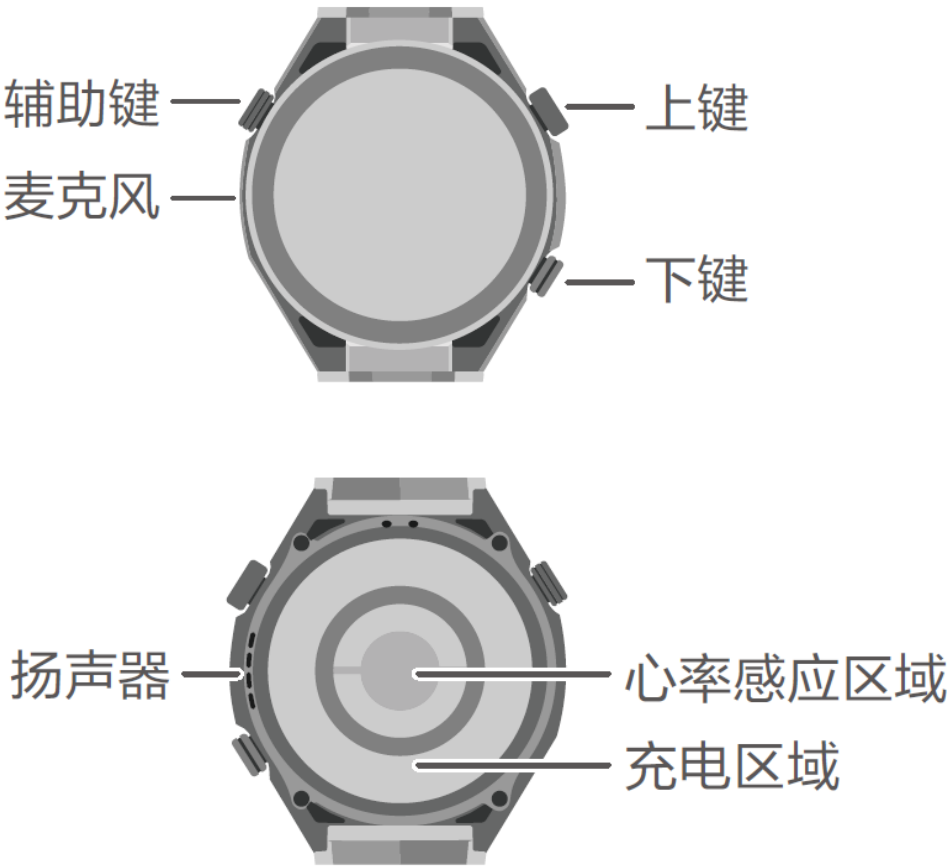
心电图	17
心脏健康研究	18
测量心率	18
监测睡眠	20
检测压力	21
呼吸健康研究	21
测量血氧饱和度	22
血氧自动检测	22
体温监测	22
睡眠呼吸暂停检测	23
血管健康研究	24
高原关爱	25
心率广播	25

女性生理周期预测	25
健康三环	26
完成每日目标，助力健康生活	26
<b>便捷生活</b>	
负一屏	28
接听和拒绝手机来电	28
消息管理	28
使用手表微信	29
支付宝支付	31
应用管理	32
控制播放音乐	33
遥控拍照	33
语音助手	34
连接蓝牙耳机	34
手电筒	34
<b>更多指导</b>	
设置相册表盘	36
设置熄屏表盘	36
一碰传表盘	36
表盘管理	37
设置响铃方式	38
手表找手机	38
手机找手表	38
开启/关闭免打扰	39
开启/关闭睡眠模式	39
设置常用联系人	39
更换手机配对连接	39
充电	40
升级版本	40
开机/关机/重启	41
恢复出厂设置	41
穿戴设备防水防尘等级定义和使用场景说明	41
支持微功率频段设备特此声明	43
关于 UWB 功能的声明	44
关于 EN 13319 的声明	45

# 快速上手

## 外观及按键操作

### 外观介绍



### 上键

**i** 来电、锻炼等过程中有特别定义的场景例外。

操作	功能
旋转	<ul style="list-style-type: none"><li>棋盘桌面模式下，在应用列表界面放大缩小应用。</li><li>列表桌面模式下，在应用列表及详情界面上下滑动应用。</li><li>进入具体应用后，上下滚动屏幕。</li></ul> <b>i</b> 可在手表 <b>设置 &gt; 表盘和桌面 &gt; 桌面</b> ，选择 <b>棋盘</b> 或 <b>列表</b> 模式。
单击	<ul style="list-style-type: none"><li>手表熄屏时，单击上键点亮屏幕。</li><li>手表显示表盘界面时，单击上键进入应用列表界面。</li><li>手表显示非表盘界面时，单击上键返回表盘界面。</li><li>蓝牙来电时，单击上键可将手表上的来电静音。</li></ul>

操作	功能
长按	<ul style="list-style-type: none"> <li>手表关机状态时，长按上键开机。</li> <li>手表开机状态时，长按上键，出现重启/关机选项画面。</li> <li>手表开机状态时，长按上键 12s 以上，可强制重启。</li> </ul>

## 下键

- 单击下键，默认打开锻炼应用。
- 下键自定义：

1 点击手表上键，在应用列表中选择**设置 > 下键设置**。

2 选择目标应用，完成手表下键自定义。

设置完成后，在表盘主界面单击手表下键，打开当前设置的应用。

## 辅助键

操作	功能
短按	<ul style="list-style-type: none"> <li>手表显示表盘界面时，短按辅助键快速启动<b>户外探险</b>。</li> <li>潜水运动中，可用于切换/编辑气体类型、重置平均深度、结束潜水等场景的辅助操作。</li> </ul>
长按	长按辅助键 3s，启动北斗卫星消息。

## 屏幕控制

设备采用彩色屏幕，支持全屏触摸、上滑、下滑、左滑、右滑、长按操作。

操作	功能
单击	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）。
向左滑	表盘界面向左滑查看手表功能卡片。
向右滑	应用子页面向右滑返回上一级。


## 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。



-  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。
- 4 将穿戴设备靠近手机，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 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**。

## 图标介绍




-  不同产品对应图标可能稍有差异，请以设备实际为准。

### 一级菜单

遥控拍照 	锻炼记录 	训练状态 	呼吸训练 	血氧饱和度 	活动记录 
---	---	---	---	--	---


睡眠 	压力 	心率 	音乐 	锻炼 	信息 
天气 	生理周期 	设置 	秒表 	计时器 	闹钟 
找手机 	健康生活 	手电筒 	通话记录 	指南针 	海拔气压计 
乳酸阈测量 	体温 	常用联系人 	钱包 	支付宝 	微信 
北斗卫星消息卡 	潜水 	高尔夫 	户外探险 	--	--

### 蓝牙连接状态

系统蓝牙、运动健康全部断连 	系统蓝牙、运动健康全部连接 	系统蓝牙连接、运动健康断连 
--	--	--

## 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


 使用前请升级到最新版本。

- 点击已添加卡片右侧，可调换卡片位置。
- 点击已添加卡片左侧，可删除该卡片。

# 户外探索

## 潜水

手表支持自由潜水、休闲水肺潜水等多种专业潜水模式，可灵活设置气体和水体类型等，陪您探索水下精彩。

 潜水运动具有一定的危险性，请您确保已经取得潜水资质，并且在潜水教练或有潜水经验的潜伴陪同下进行潜水。

### 潜水设置

您可以根据需要设置自动开始潜水、自动结束潜水。

1 单击手表上键进入应用列表，点击锻炼 > 潜水。

2 点击潜水右侧 .

- 开启或关闭自动开始潜水。开启后，可设置自动开始深度和默认潜水模式。
- 开启或关闭自动结束潜水。开启后，可设置水面延迟结束时间。

### 潜水模式及设置

手表支持休闲水肺、自由潜水、技术潜水、仪表潜水 4 种潜水模式。每种潜水模式都支持设置、潜水过程数据实时监测、水面状态计时、潜水后日志生成及同步。同时还支持闭气训练及闭气测试，用于自由潜水闭气能力的提升。

- **休闲水肺**：适用于使用氮氧混合气进行的免减压潜水活动，包含安全停留指导。
- **自由潜水**：适用于通过闭气下潜的方式进行的潜水活动。
- **技术潜水**：用于包含减压计划的开放系统技术潜水活动，可在水下使用多个包含氮氮氧混合气的气瓶，潜水过程不包含安全停留指导。
- **仪表潜水**：进入仪表模式后，手表将只显示深度和时间，类似于水下计时器，不包含任何组织信息追踪及减压算法计算。


您可以根据需要进行潜水设置。

1 单击手表上键进入应用列表，点击锻炼 > 潜水。

2 点击潜水模式右侧 ，进行潜水设置。

- **休闲水肺**：可设置气体、水体类型、保守级别、最高氧分压、安全停留时间、提醒、告警、提醒告警方式。
- **自由潜水**：可设置水体类型、提醒、告警、提醒告警方式。
- **技术潜水**：可设置气体、水体类型、GF值、氧分压极限、最后停留深度、提醒、告警、提醒告警方式。
- **仪表潜水**：可设置水体类型、提醒告警方式。

### 开始潜水

 每次潜水前请仔细检查相关潜水设置及设备电量，并手动选择进入潜水模式，可在潜水数据首页查看潜水模式图标，以确保设备能够正常运行。

- 1 单击手表上键进入应用列表，点击**锻炼 > 潜水**。
- 2 选择潜水模式。部分潜水模式进入潜水设置页面，设置完成后，点击**确定**。
- 3 点击下键或开始图标开始潜水。潜水中可进行以下操作。
  - 潜水时，单击下键或旋转表冠可进行数据翻页。
    - **秒表**：翻页至秒表页时，单击上键开始/暂停/继续计时。长按上键重置秒表。
    - **指南针**：翻页至指南针页时，单击上键标记航向/解除标记。
  - 技术潜水时，单击左上角辅助键，进入高级菜单。
    - **切换气体**：单击上键选择切换气体，单击下键进入气体列表，选择气体后，单击下键确认，完成气体切换。
    - **编辑气体**：单击上键选择编辑气体，单击下键进入气体列表，选择气体后，编辑**氧气浓度**和**氦气浓度**，确认界面单击下键，切换为新编辑的气体。
- 4 水面长按上键结束潜水。
- 5 结束潜水后，请及时使用淡水清洗/浸泡手表 15 分钟以上，防止海盐颗粒或泥沙等污染物沉积在手表上。浸泡后在表盘界面下滑进入快捷菜单，点击排水，进行自动排水，排水后自然晾干。
  - ❗ 潜水结束后，在禁飞时间段内，请不要乘坐飞机。

## 潜水工具

单击手表上键进入应用列表，点击**锻炼 > 潜水 > 潜水工具**，进入潜水工具列表。

### · 免减压计算

免减压计算是快速计算休闲水肺潜水中无需减压停留的情况下可在不同深度停留的最大时间。

- 1 点击**免减压计算**，上下滑动屏幕选择**气体**，点击**下一步**。
- 2 上下滑动屏幕选择**潜水开始时间**，点击**确定**。可查看不同深度对应的**免减压极限值**。点击**精准查询**，选择**下潜深度**，可查看该下潜深度的**免减压极限值**。

### · 减压计算

减压计算可以在技术水肺潜水执行前对使用气体及耗气量/减压停留深度/时间等进行预估计算，以便提前安排下潜计划以及调整相关手表参数。

- 1 点击**减压计算**，确认**气体**、**GF值**等设置后，点击**下一步**。
- 2 依次设置**潜水开始时间**、**下潜深度**、**底部时间**、**耗气率**后点击**确定**，可查看减压计算结果。

### · 闭气训练

开启闭气训练后，手表会按照制定好的闭气训练表提示您进行呼吸和闭气，并记录训练过程中的实时心率和血氧数据。

点击**闭气训练**，根据界面提示开始训练。

### · 闭气测试

闭气测试前，您可以进行调息准备，之后会提示开始闭气，闭气测试过程中提供闭气时长、实时心率和血氧数据。

选择**闭气测试**，根据界面提示开始测试。在闭气测试过程中，单击下键可记录**横膈膜打点时间**。



## 潜水术语

查看更多潜水术语请点击：潜水知识。

## 北斗卫星消息

在周围无信号（无蜂窝网络/WLAN 网络覆盖）的情况下，处于空旷无遮挡的环境时，可以通过北斗卫星通信，实现位置上报和短信发送。


详细使用指导请点击：北斗卫星消息使用指导。

### 开通/删除北斗卫星消息卡


开通后手表可独立向联系人发送预置的北斗卫星消息。

- 开通：进入**华为运动健康**应用设备详情页，点击**北斗卫星消息卡**（众测版）添加卡片。
- 删除：进入**华为运动健康**应用设备详情页，点击**北斗卫星消息卡**（众测版），点击**删除卡片** > **删除**。


### 添加/删除联系人

- 1 进入**华为运动健康**应用设备详情页，点击**北斗卫星消息卡**，点击右上角  > **联系人**。
- 2 点击**修改** > **添加联系人**，添加完成后，点击**保存**。

向左滑动联系人，点击 ，删除后，可添加新的联系人。

 至少需要保留 1 位联系人。

### 发送消息


-  为了提升北斗卫星消息发送成功率和回执接收成功率，建议将手表取下后使用该功能。
- 系统准备启动的限制条件：环境温度过低或手表电量低于 25%，该功能将不可用或发送成功率会降低。建议将手表保持在适温环境且电量充足的条件下再次尝试。
- 寻星前请尽量保证四周空旷无遮挡，手表表盘三点钟方向朝正南方；如果不能满足，至少保证南面空旷无遮挡。在正南方 180° 范围开阔无遮挡场所使用，成功率更优。

### 一键发送


向所有北斗卫星消息联系人发送默认消息。

- 1 长按手表左上角辅助键 3s，单击手表下键或点击**立即发送**，进入系统准备界面。
- 2 根据手表提示操作寻找卫星方向，正在发送过程中请保持静止，等待手表界面显示已发送。

### 发送普通消息

- 1 单击手表上键进入应用列表，点击**北斗卫星消息卡**，点击消息图标 ，进入消息列表界面。
- 2 点击新建，进入新消息界面，点击+选择收件人，点击**发消息**。
- 3 点击要发送的预置消息，点击**立即发送**。
- 4 根据手表提示操作寻找卫星方向，正在发送过程中请保持静止，等待手表界面显示已发送。

## 删除消息


- 1 单击手表上键进入应用列表，点击北斗卫星消息卡，点击，进入消息列表界面。
- 2 在消息列表界面长按，勾选要删除的联系人信息，点击删除，点击√，可删除单个或多个联系人的消息。



在消息列表界面，点击要删除的联系人信息，长按勾选要删除的消息，点击删除，点击√，可删除单条或多条消息内容。




## 更换手机号


- 1 进入华为运动健康应用设备详情页，点击北斗卫星消息卡，点击右上角 > 常用手机号。
- 2 点击更换手机号，输入新手机号及短信验证码后，点击确定。




## 户外探险

户外探险时，可标记位置点并沿标记点返航，也可快速获取海拔、血氧等关键户外信息。

 使用前请升级至最新版本。

## 设置

- 1 在表盘界面，单击手表左上角辅助键，进入户外探险页面。
- 2 点击下方，进行户外探险设置。

- **续航设置**：户外探险抬手亮屏默认开启，可点击关闭。点击**位置记录间隔**，可设置**时间间隔**或**步数间隔**。
- **暴风雨预警**：可开启/关闭预警开关，开启预警开关后，可设置预警频率。
- **日落继续记录位置**默认开启，可点击关闭。
- **日落开启暗光模式**默认开启，可点击关闭。
- 点击**探险记录名称设置**，设置**个性化名称**或**标准名称**。

## 开始户外探险

- 1 在表盘界面，单击手表左上角辅助键，进入**户外探险**页面，点击**开始探险**。
- 2 开始探险后，进入探险页面，探险过程中，可进行以下操作。



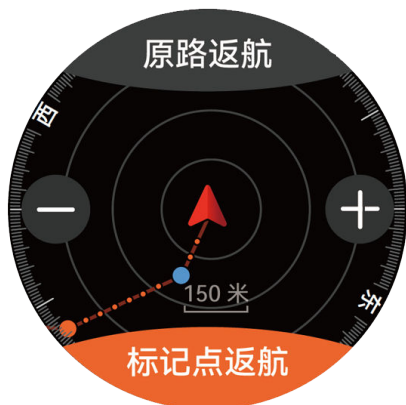
- **航点里程**：航点是通过定位技术标记的重要位置点，比如途经点、岔路口、医疗点等。航点里程是各航点依次直线连接距离的总和。
- **标记**：在探险页面首页，单击手表下键或点击**标记**可手动标记位置，点击**标记次数**可查看、编辑标记点。  
 ⓘ 标记次数仅展示手动标记的点。  
 标记点上限是500个。
- **暗光模式**：在探险页面首页，单击手表左上角辅助键，可开启或关闭暗光模式。
- **户外工具**：在探险页面首页向下滑动手表屏幕进入**户外工具**页面，可使用**血氧饱和度**、**手电筒**等探险工具。
- 在探险任意一级页面单击手表上键，可**锁定屏幕**或**解锁屏幕**。



点击**回到表盘**，将暂停记录，下次开始户外探险时，可点击**继续上次**继续本次探险。



- 3 在探险页面首页向下滑动手表屏幕两次进入返航页面，点击**原路返航**可导航至起点附近。点击**标记点返航**，进入标记点列表，旋转上键切换标记点，单击上键打开标记点，点击**开始返航**，可导航至标记点附近。



- 4 长按手表上键结束户外探险。

### 查看探险记录

手表侧：

- 1 单击手表左上角辅助键，进入**户外探险**页面，点击**探险记录**，进入探险记录列表页面。
- 2 点击要查看的探险记录，上下滑动屏幕可查看**距离**、**海拔曲线**、**平均心率**等详细记录。

手机侧：

进入**华为运动健康**应用，点击**健康**页面**运动记录**卡片，点击户外探险记录，可查看详细记录。

## 轨迹返航

手表可进行路线记录及导航，运动开始后或到达目的地后，启动轨迹返航功能，可导航返回至途径地或出发地。

在手表应用列表选择**锻炼**，开始单次户外运动，运动过程中上滑屏幕，可选择**轨迹返航**或**直线返航**返回到运动的途径地或出发地。

如界面无**轨迹返航**、**直线返航**，可点击屏幕使其出现。

- ① 可以通过点击轨迹返航界面的+、-符号调整画面线路比例尺大小。
- 轨迹返航功能仅支持在运动过程中使用，当结束当前户外运动时，将无法使用轨迹返航的功能。

## 共享运动路线

### 在运动健康应用侧管理运动路线

#### 1 导出路线

- a 在**运动**页面，打开有轨迹的户外锻炼记录，点击右侧轨迹图标，选择**导出路线文件**。
- b 选择导出方式后，点击**保存至本地**，保存路线。


#### 2 导入路线。


进入**我的 > 我的线路 > 导入线路**，选择本地已下载的路线文件，保存到**我的线路**。

#### 3 查看或删除已保存的路线文件。

进入**我的 > 我的线路**，选择路线文件进行查看或删除。

### 在设备侧共享运动路线

- 1 在**运动健康应用**中**我的 > 我的线路**页面，点击目标线路，进入线路详情页，点击右上角的，选择**传输至穿戴设备**，将路线文件导入到手表。

- 2 在设备侧进入**锻炼**界面，在支持的运动类型右侧点击，选择**导航线路**，选择目标路线文件开启运动导航，可根据信息提示导航至目标位置。

## 海拔气压计

手表的**海拔气压计**，会自动测量当前位置的海拔和气压，并以波形图记录当天的测量数据。

### 查看海拔和气压

-  使用前请先连接**华为运动健康应用**进行自动校准。

- 1 单击手表上键进入应用列表，选择 **海拔气压计**。

- 2 上下滑动屏幕可切换查看当前**海拔和气压**。

### 其他设置

- 点击海拔界面的**校准**，可手动校准当前海拔高度。
- 点击气压界面的**设置**，可开启/关闭**恶劣天气预警的预警开关**，也可设置**预警频率**。预警频率默认为4hPa/3 hr，表示在3小时内，气压持续下降累计超过所设置的频率（4hPa），则会发出预警提醒。

## 查看天气


### 设置天气推送

在**华为运动健康应用**的设备详情页中点击并打开**天气推送**并选择温度显示单位（摄氏度/华氏度）。


### 查看天气

手表支持显示当前位置的天气信息。

## 1 通过以下三种方式进入天气应用。

- 单击手表上键进入应用列表，选择  天气。
- 在手表表盘界面左滑至天气卡片，屏幕会显示当前位置、天气、温度等信息，点击天气信息，进入天气应用。
- 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，点击天气信息，进入天气应用。

## 2 上下滑动屏幕，可查看一周的天气、日出日落、月出月落、月相、潮汐等信息。 部分区域不支持潮汐查询，请以实际为准。

-  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。
- 手表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，由于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。

# 专业运动

## 开始单次锻炼

### 在手表端开始单次锻炼

- 1 在手表的应用列表中，点击 **锻炼**。
- 2 在锻炼界面选择锻炼类型或课程。也可向上滑动屏幕，点击**自定义**，添加并选择其他运动。
- 3 点击开始图标（户外运动需等GPS定位成功后点击开始图标），即可开始锻炼。
- 4 锻炼过程中点击手表上键，在暂停界面点击结束图标结束运动或长按上键结束运动。
  - 支持语音播报的手表，在运动过程中，可点击上键，在暂停页面调节音量。
  - 左右滑动屏幕，可进入音乐等界面。

### 在运动健康应用开始单次锻炼

在**运动健康**应用启动跑步等运动模式，需要携带手机并佩戴手表，确保手机和手表正常连接。

- 1 在**运动健康**应用首页点击 **运动**，选择您喜欢的运动类型，点击开始按钮即可开始锻炼。
- 2 开始锻炼后，手表上会同步联动显示运动心率、速度、时间等数据。**运动健康**应用上会显示运动时间等运动数据。

## 高尔夫运动


球场模式，帮您精确掌握球场果岭位置、障碍物的分布及距离数据信息，从而制定击球策略并提高运动成绩。

练习模式，通过智能分析挥杆姿势，提供可视化挥杆动作示范、握杆动作示范及动作要领说明，辅助您提升运动水平。

### 下载或删除球场

- 1 在**华为运动健康**应用首页点击 **运动**，选择**高尔夫**，点击**球场地图**。
- 2 在**发现球场**页签，选择目标球场，点击**下载**。
- 3 下载完成后，点击球场进入球场界面，点击 $\therefore$ ，选择**同步至手表**将球场同步到手表，也可选择**删除**，将下载的球场信息删除。

### 球场模式

- 1 单击手表上键，在应用列表中，点击**锻炼**  > **高尔夫**。
- 2 选择**球场模式**，点击**附近球场**选择您所在球场。如果球场已下载，可在**已下载球场**中选择。
- 3 根据界面提示选择场地、发球台等信息，定位成功后，点击开始图标（或单击下键），即可开始运动。
- 4 左滑屏幕，在计分卡界面记录球洞得分。上下滑动屏幕，可查看球道全景图、障碍物图、测距、风速风向、果岭指向、果岭坡度等信息。



- 5 长按上键，可结束运动。结束前，点击“查看计分卡”可查看分数，点击“暂存”可暂存球局，点击“结束”保存本次记录并结束运动。

## 练习模式

- 1 单击手表上键，在应用列表中，点击**锻炼 > 高尔夫**。
- 2 选择**练习模式**，点击开始图标（或单击下键），即可开始运动。
- 3 上下滑动屏幕，可查看握杆动作示范、挥杆动作示范和运动数据。

## 制定跑步计划

根据不同的训练目的和时间，量身定制科学训练计划，促进短闭环，根据训练状态和反馈，智能调整后续课程难度。

### 制定跑步计划

- 在**华为运动健康应用 运动**页面，选择**户外跑步**、**室内跑步**或**计划**，点击**智能跑步计划**卡片。
- 在**华为运动健康应用我的**页面，选择**计划 > 创建计划**。  
根据您的需要选择跑步计划，按提示即可完成创建。创建成功后，正常连接设备时，计划可自动同步到设备。

### 查看并开启跑步计划


在设备侧查看并开启：

进入设备应用列表，选择  **锻炼 > 课程与计划 > 训练计划**，点击**查看周计划**可查看跑步计划，点击**锻炼**图标可开启跑步计划。

在手机侧查看并开启：

在**华为运动健康应用 运动**页面或**我的**页面选择**计划**，可查看计划，点击对应日期和计划详情，可开启训练，设备侧也将同步开启。

### 终止跑步计划

在**华为运动健康应用 运动**页面，选择**计划**，点击右上角的 ，选择**终止计划**，即可终止跑步计划。

### 其他设置

在**华为运动健康应用 运动**页面，选择**计划**，点击右上角的 ，可通过：

- 选择**查看计划详情**，查看计划的具体信息。
- 选择**推送到设备**，将计划推送到穿戴设备。
- 选择**计划设置**，编辑训练日、提醒时间、是否同步到日历等信息。

## 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：

1 在**设置 > 表盘和桌面 > 桌面界面**，选择**棋盘**，进入棋盘桌面。


2 点击查看跑力指数。

- 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。

## 查看锻炼记录

### 在设备上查看

- 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，但设备的**锻炼记录**中并不会同步删除。

## 开启智能教练或智能陪跑

### 开启/关闭智能教练

开启智能教练后，可以在跑步过程中通过语音实时指导。

- 1 进入设备应用列表，上下滑动屏幕，选择锻炼。
- 2 点击**户外跑步**右侧的设置按钮，开启/关闭**智能教练**。
- 3 返回应用列表，点击**户外跑步**，进入跑步界面，等GPS定位成功后点击跑步图标开始跑步。

- ① 智能教练的语音指导目前仅支持户外跑步场景。
  - 当**智能教练**开启后，可通过语音播报对跑步进行智能实时指导，取代**目标设置**、**提醒设置**和**智能陪跑**功能。
  - 跑步过程中，设备显示实时速度，语音播报的是平均速度

## 开启智能陪跑

智能陪跑默认开启，在户外运动过程中，可实时查看您超越或落后目标配速的距离。

- 1 点击进入设备应用列表，上下滑动屏幕，选择 **锻炼**。
- 2 点击**户外跑步**右侧的设置按钮，点击**智能陪跑**，如未开启，请点击按钮开启。
- 3 点击**目标配速**可自定义跑步的目标配速。
- 4 返回应用列表，点击**户外跑步**，进入跑步界面，等GPS定位成功后点击跑步图标开始跑步。

 在户外跑步运动时，**智能教练**或**智能陪跑**功能只能选择一个。

## 测量乳酸阈


- 测量乳酸阈需要基于您的性别、年龄、身高和体重信息，请先在**华为运动健康**应用上完善个人资料。
- 测量时，请在开阔的环境下，GPS定位成功后，再进行测量，以确保测量结果准确性。
- 测量时，心率请维持在要求的范围内，配速不要出现过大的波动。

- 1 点击手表上键，在应用列表中选择**乳酸阈测量**，确认信息无误后，点击**确认**。
- 2 确保满足测试要求后，点击**确定**，根据提示开始测量。




- 3 测量结束后，可在**锻炼记录**中查看结果。

## 运动自识别

在设备  **设置 > 锻炼设置**里面启用**自动识别锻炼状态**后，设备感应到您正在进行锻炼时，会提醒您开始运动，您可以忽略或者点击进入对应的运动状态。

支持的运动类型及更多指导请点击：[自动识别锻炼状态](#)。

-  满足运动类型触发姿势和强度要求，并处于该运动状态下一段时间，设备自动判断运动类型并提醒用户启动单次运动。
- 一定时间内，若运动强度小于运动类型强度要求，设备会弹出运动结束提示，可忽略或结束运动。


## 心电图

心电图（ECG）是心电生理活动的图形记录。医生可通过阅读心电图，深入了解您的心律，识别心脏跳动不规则迹象，及早发现潜在风险。

### 使用前须知




- 本产品的使用应遵守医疗器械的法律法规和所在地的相关规定。
- 该功能不适用于未满18周岁的用户。
- 体内安装心脏起搏器或者其他植入式电子设备的用户不建议使用。
- 强电磁场环境（如核磁共振仪）会严重影响心电波形质量，在靠近强电磁场环境时，请勿测量。

### 测量前准备

-  使用此功能需在华为应用市场下载最新版本的**华为运动健康**应用或将已安装的**华为运动健康**应用升级至最新版本。

激活应用：若首次使用**心电图**，请在**华为运动健康**应用的**健康**页面，选择**心脏健康 > 心电图**，按界面提示完成激活。


### 测量心电

- 1 正常佩戴设备，在手表的应用列表选择  **心电图**，首次测量请选择佩戴方式（左手佩戴或右手佩戴）。
- 2 将手臂平放在桌面或膝盖上，手臂、手指放松。
- 3 将未佩戴设备侧手指和侧边电极（下键）保持轻触，自动开始测量。
  -  测量过程中，请保持静止，呼吸均匀平稳，不要说话同时手指不要松开电极，和电极接触力度适中，避免过重按压或者过轻接触不充分。
  - 皮肤过于干燥，可能影响测量，请用少量水湿润手指，增强导电效果。
- 4 测量结束后设备界面显示测量结果，可点击  查看测量结果说明。详情请在华**为运动健康**应用**健康**页面，点击**心脏健康 > 心电图**查看。

### 结果解读

- 测量结果请咨询专业医护人员，请勿自行解读或采取临床措施。
- 该功能无法检测血液凝块、中风、心衰或其他类型的心律失常。
- 该功能无法检测心脏病发作及相关并发症的发作。如果您感觉胸痛、胸闷、胸部受到压迫或其他不适症状，请及时就医。
- 未咨询医生前，请勿根据本软件输出的测量结果调整用药。


## 心脏健康研究

 iOS手机不支持。

### 开启心脏健康研究项目

#### 1 进入华为创新研究应用：

- 在**华为运动健康**应用的设备详情页，点击**华为创新研究**，跳转至**华为创新研究**应用界面。
- 在**华为创新研究**应用首页点击**心脏健康研究**，跳转至**心脏健康研究**应用界面。

 如果手机、平板未下载安装**华为创新研究**应用，将跳转至下载安装页面，下载安装完毕后，请按照页面指引登录。


#### 2 选择加入心脏健康研究项目。

#### 3 点击**设备**，**华为创新研究**应用将检测提醒当前可连接的设备，或在可支持设备列表中选择对应设备，按界面指引连接配对。

#### 4 配对成功后，点击进入已配对成功的设备，选择**心脏健康研究项目**，确保**智能适时测量开关**已开启。开启状态下设备将自动在您安静时评估您的心脏健康情况，并在设备连接到手机、平板后，将您的心脏健康状况同步到手机、平板中。

### 心律失常检测


保持设备与**华为创新研究**应用配对连接，在**华为创新研究**应用首页，选择**心脏健康研究 > 检测**，点击**开始检测**，进行检测。

-  建议每天两次并持续两周，或者每两天一次持续一个季度，会显著增高心律失常的检出率。
- 心脏健康首页下滑可添加关注您的亲友，关注他们的心脏健康情况。

### 房颤风险预测

在**华为创新研究**应用首页，选择**心脏健康研究**，右滑进入房颤风险预测，或点击**预测 > 加入研究**，进入房颤风险预测研究。

通过检测查看预测结果和风险趋势，提前预知风险，采取应对措施。

-  房颤风险预测功能，适用于有房颤病史人群。如有不适，请及时就医。
- 建议您每天保持三次以上主动测量，同时开启自动测量，确保风险系统有足够的数据进行分析，用来预测未来的房颤发作风险。


### 退出心脏健康研究项目

在**心脏健康研究**应用首页，选择**心脏健康研究项目**，点击右上角 > **退出研究项目**。

退出后，需重新加入对应研究项目，再次体验或使用。

## 测量心率


设备默认开启连续测量心率，开启连续测量心率会显示心率曲线，未开启连续测量心率则显示单次测量结果。

 为保证心率测量的准确性，请正常佩戴设备，避开骨节，不要太松，运动时请尽量偏紧佩戴。

## 单次心率测量

1 进入**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。


 受外界因素（如血流灌注低、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。

## 连续测量心率

进入**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**，开启 **连续测量心率**开关。开启后，设备会连续测量心率。

**心率测量方式**可以设置为**智能**或**实时**。


- 智能：根据活动量，智能监测心率。
- 实时：不区分活动量，每秒测量。

 实时模式监测心率会增加设备耗电，智能模式根据活动强度调整心率测量周期，有助于省电。

## 静息心率测量

静息心率是指在清醒、不活动的安静状态下，每分钟心跳次数，是衡量心脏健康的重要指标之一，最佳测量时机是早晨自然清醒后的静止状态。

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。

-  设备上的静息心率晚上零点自动清零。
- 由于设备自动测量时可能不是最佳时机，设备心率监测未满足静息心率出值条件，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。

## 心率提醒

### 心率过高提醒



在**华为运动健康**应用设备详情页中，点击**健康监测 > 连续测量心率**，开启**连续测量心率**开关，设置**心率过高提醒**。设置完成后，非活动状态下，心率持续10分钟以上都超过设定值时，通过设备振动提醒。

### 心率过低提醒

在**华为运动健康**应用设备详情页中，点击**健康监测 > 连续测量心率**，开启**连续测量心率**开关，设置**心率过低提醒**。设置完成后，非活动状态下，心率持续10分钟以上都低于设定值时，通过设备振动提醒。

## 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、心率上限提醒、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 > 运动心率设置**，跑步类可设置**心率区间划分方式**为**最大心率百分比**、**储备心率百分比**或**乳酸阈心率百分比**，其他运动类型可设置**心率区间划分方式**为**最大心率百分比**和**储备心率百分比**。
  -  · 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）。
  - 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）。
- 单次运动心率测量：启动单次运动时，在设备屏幕显示当前心率。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。
  - 在**华为运动健康**应用的运动记录中查看每次运动的心率变化图、最大心率值以及平均心率值。

### 运动心率上限提醒

开启锻炼后，当心率超过设置的心率上限并且持续时间超过 60s 时，设备会振动提醒心率过高。


- 1 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，点击**心率上限**。
- 2 选择要设置的心率上限值，点击**确定**，即可设置**心率上限**。

 如果关闭单次锻炼中的声音指导，心率提醒只有振动和卡片提示，没有语音播报提示。


## 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、清醒的状态。

### 睡眠设置


- 1 单击设备上键，在应用列表选择 **睡眠**，向上滑动两次屏幕，进入**睡眠模式**界面，点击**睡眠设置**。
- 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。

### 使用穿戴设备记录睡眠

-  · 开启**自动睡眠模式**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。
- 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。
- 未开启**科学睡眠**开关时，设备为普通睡眠模式。佩戴设备入睡，设备会自动识别进入睡眠、退出睡眠以及深睡、浅睡、清醒的时间，同步至**华为运动健康**应用。




## 查看睡眠数据

- 在应用列表进入穿戴设备  **睡眠**应用，可以查看最近一次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。



## 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。

## 呼吸健康研究

-  与 iOS 手机配对使用时暂不支持该功能。

### 开启呼吸健康研究项目

- 1 在手机、平板应用市场下载并安装**华为创新研究**应用。
- 2 进入**华为运动健康**应用，点击**设备** > **应用**，选择**呼吸健康研究**，下载并安装该应用。
- 3 打开**华为创新研究**应用，进入呼吸健康研究项目，点击**设备** > **添加设备**。如果未在**运动健康**应用中配对连接设备，会自动跳转至配对连接界面中，请根据提示完成配对连接。
- 4 点击设备侧**呼吸健康研究**应用，根据提示同意隐私声明。
- 5 打开**华为创新研究**应用，进入呼吸健康研究项目，完成激活。

## 测量呼吸健康

### · 手机、平板侧测量

1 打开华为**华为创新研究**应用，进入呼吸健康研究项目，点击**开始测量**。

2 在设备侧，根据界面测量教程提示，完成测量。

### · 设备侧测量

1 确保已打开**华为创新研究**应用，并进入呼吸健康研究项目。


2 在设备应用列表，选择**呼吸健康研究**，点击**开始测量**，首次测量时，需要点击**下一步**根据测量教程完成咳嗽录制和生理数据采集。

## 查看数据

打开**华为创新研究**应用，进入呼吸健康研究项目，可查看测量数据和历史数据。


应用会自动同步测量数据，您也可以主动下拉同步。同步后可以看到测量结果和呼吸率，上滑页面可点击查看统计详情和历史测量结果。

## 测量血氧饱和度

 · 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。

1 正常佩戴穿戴设备，保持静止状态。

2 点击穿戴设备上键进入应用列表，上下滑动屏幕，选择 **血氧饱和度**。

3 部分产品点击**测量**，具体请以实际产品操作为准。

4 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。

## 血氧自动检测

### 开启/关闭血氧自动检测

1 在**华为运动健康**应用的**设备**页面，点击已连接的设备，进入设备详情页，点击**健康监测**，开启/关闭**血氧自动检测**开关。

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设置值时进行提醒。

## 查看数据

进入**华为运动健康**应用，在**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。

## 体温监测

体温监测主要用于监测运动后腕部皮肤温度和体温的变化。设置体温过高提醒和体温过低提醒后，当体温持续10分钟均高于或低于设置值时，设备会发出提醒。



- 产品不属于医疗器械，此功能主要用于 18 岁以上健康人群测量运动过程及之后腕部皮肤温度及体温的变化，测量数据不作为医疗诊断依据。
- 测量时，确保偏紧佩戴10分钟以上，在室温（25℃左右）安静状态下测量。确保手腕处没有水渍、酒精等液体。请避免在阳光直射、有风、有冷 / 热源的环境下进行测量。
- 运动、洗澡、室内室外环境切换时，请等待30分钟后进行测量。

## 高低温提醒

1 在华为运动健康应用设备详情页，点击**健康监测** > **体温监测**。

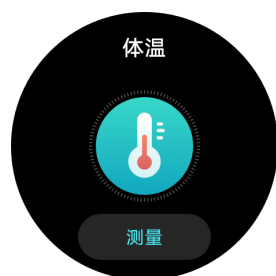
2 点击体温过高提醒，选择提醒门限值后，点击确定。

3 点击体温过低提醒，选择提醒门限值后，点击确定。



## 单次测量

在手表应用列表中，点击**体温** > **测量**开始测量。



## 修改温度单位

进入华为运动健康应用，点击**我的** > **设置** > **单位设置** > **温度单位**，可设置为摄氏度（℃）或华氏度（°F）。

# 睡眠呼吸暂停检测


睡眠呼吸暂停是一种潜在的睡眠呼吸疾病，表现为夜间睡眠打鼾伴呼吸暂停和白天嗜睡，可导致高血压，冠心病，糖尿病和脑血管疾病等并发症，严重影响您的身体健康。该设备可以帮助您识别睡眠呼吸暂停风险，并提出睡眠改进建议。

- 与 iOS 手机、平板配对使用时暂不支持该功能。

## 开启睡眠呼吸暂停研究项目

1 在华为运动健康应用的设备详情页，选择**健康监测** > **科学睡眠**，开启科学睡眠开关。

2 在华为运动健康应用的设备详情页，点击**华为创新研究**，跳转至**华为创新研究**应用界面。


-  如果手机未下载安装**华为创新研究**应用，将跳转至下载安装页面，下载安装完毕后，请按照页面指引登录。

- 3** 在首页点击**睡眠呼吸暂停研究**，点击**同意后**，点击**加入研究**。  
设备将在您睡眠时自动测量和评估您的睡眠呼吸情况，并在设备连接到手机后，将您的睡眠呼吸状况同步到手机中。

### 查看睡眠呼吸暂停检测结果

如果您开启了睡眠呼吸暂停开关，并已经对睡眠进行过监测，请打开**华为创新研究**应用，点击“睡眠呼吸暂停研究”右侧**查看**，即可查看睡眠呼吸暂停检测结果。

### 退出睡眠呼吸暂停研究项目

进入**华为创新研究**应用首页，点击**睡眠呼吸暂停**，点击右上角 > **退出研究**，可退出睡眠呼吸暂停研究项目。

退出后，若您需要再次体验或使用，需重新加入该项目。


## 血管健康研究

血管健康研究是基于穿戴设备高精度的ECG和PPG传感器实现动脉硬化筛查，并提供个性化指导建议。

-  与 iOS 手机配对使用时暂不支持该功能。

### 血管健康测量

- 1 在手机**华为应用市场**下载并安装**华为创新研究**应用。
- 2 打开**华为创新研究**应用，进入血管健康研究项目，点击**设备 > 添加设备**。如果未在**华为运动健康**应用中配对连接设备，会自动跳转至配对连接界面中，请根据提示完成配对连接。
- 3 打开**华为创新研究**应用，进入血管健康研究项目，点击**开始测量**。
- 4 在设备侧，根据界面测量教程提示，完成测量。
- 5 测量结束，即可在血管健康研究App上查看测量结果。

-  请确保实际的佩戴方式与手表上设置的佩戴方式、血管健康研究App上选择的佩戴方式均保持一致。
- 个人信息的性别、年龄、身高、体重会影响测量结果（年龄和血压是影响PWV（脉搏波传导速度）的主要两个因素，请填写正确的基础信息、正确测量。血管健康App首页设有“与同龄人相比”的分析线，随着年龄变化，标准值、偏高值、偏低值的界限也会随之产生变化），测量结果不作为血管疾病的专业临床诊断依据。
  - 为了测量准确，请确保ECG电极、手表背部后壳无异物遮挡无脏污覆盖，确保手表实际佩戴方式与设置的佩戴方式一致；确保接触电极的手指轻微湿润，过于干燥可导致测量不准或显示信号质量差等。

## 高原关爱

当处于高原地区时，高原关爱可帮助您实时了解自身身体状况，以便决定安排休息还是继续进行科学的运动，在很大程度上避免发生意外和高原反应带来的伤害。


- ❗ 当处于海拔2500米以上的高原地区时，方可启动高原监测。
- 高原关爱仅支持与国内手机配对使用。
- 使用此功能时，请同时开启血氧自动检测功能。

### 在手机侧开启高原关爱

- 1 设备和运动健康应用正常连接时，在运动健康的设备页，点击目标设备。
- 2 在设备详情页，点击健康监测 > 高原关爱，开启自动监护。


### 在手表侧进行高反评估

设备检测到身处高海拔地区后6小时，会提示是否要进行高原反应自测（如用户血氧、心率均正常，则不会提示）。也可通过以下方式进行测量。

- 1 进入应用列表，选择  高原关爱。
- 2 点击高反评估进行评估。

## 心率广播



心率广播开启后，设备将持续测量心率，并可将心率分享给支持接受心率广播的设备和第三方应用。

- 1 进入设备应用列表，点击  设置 > 心率广播。
- 2 点击√，设备进入心率广播状态，三方设备和应用即可搜索连接，采集设备心率。也可点击锻炼，选择锻炼类型并开始锻炼，设备继续广播状态。
- 3 亮屏状态下，长按上键可结束锻炼。
- 4 在心率广播界面，按压设备上键，点击√退出心率广播。


## 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。

### · 方法一：




- 1 在华为运动健康应用首页，点击生理周期卡片，下载特性包并完成经期数据设置；如果首页不显示生理周期卡片，点击编辑卡片添加到首页。
- 2 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 在**华为运动健康**应用首页，点击**生理周期**卡片，下载特性包并完成经期数据设置；如果首页不显示生理周期卡片，点击首页**编辑卡片**添加到首页。
- 2 在**生理周期**页面选择目标日期，在下方勾选**经期开始了**或**经期结束了**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。
- 3 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。
  - 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。

## 健康三环

活动记录中健康三环包含了当天活动的三个数据：步数、中高强度活动时间、活动小时数。

- 1) ：步数环，当天到目前为止的步数占目标的比例；目标默认为10000步，您可以根据实际情况，在**华为运动健康**应用上**我的 > 设置 > 目标**中改变这个目标设置。
- 2) ：中高强度活动时间（单位：分钟），目标默认为30分钟，设备根据您的步频及心率强度，统计您达到中高强度活动的累计时间。
- 3) ：活动小时数（又称站立统计），记录白天有多少个小时里面身体有过起身活动。假设您在某个小时里面（例如10:00-11:00）有走路超过1分钟，那么这个小时属于活动小时，活动小时数在此期间会增加1。久坐对身体健康有害，建议您白天期间每个小时内都起身活动一次，全天在早上7:00-晚上10:00之间，达成每天活动小时数 $\geq 12$ 的目标。

## 完成每日目标，助力健康生活

健康，来自于对生活全方位的坚持，健康三叶草服务，助您养成健康的生活习惯，每天一点小进步，享受健康新生活。


- 因个人体质和状况不同，健康三叶草提的健康建议，尤其是体能活动类建议不能保证适用于所有用户，也无法保证能取得预期的理想效果。如在活动或运动过程中有任何不适，请及时停止并休息或者就医。
- 健康三叶草所提供的健康建议仅供您理解和参考，因参加任何活动或运动引起的一切风险、损害及责任等，由您自行承担。

### 打开健康三叶草

- 1 进入**华为运动健康**应用，在**健康**页面选择**编辑卡片**，添加**健康三叶草**卡片功能后，退出编辑卡片页面。
- 2 点击**健康三叶草**卡片，按照界面指引勾选用户须知并同意，进入健康三叶草页面。

### 选择打卡任务并设置目标


打卡任务分为基础打卡任务（如规律起床、每日喝水、每日微笑等）和自选打卡任务，可以根据自身需求增加自选打卡任务，设置属于您的健康计划。

在健康三叶草页面，选择**编辑打卡任务**，或点击右上角，选择**健康计划**，可点击任务卡片中的**目标设置**，设置每日达标的目标，也可点击**更改健康目标**，更改目标任务。

### 查看任务达成情况


- 点击进入设备应用列表，选择 **健康生活**，即可查看单任务达成情况。
- 进入**华为运动健康**应用，点击**健康三叶草**，即可查看任务达成情况。

### 提醒设置

- 1 在**健康三叶草**页面，点击右上角，选择**健康计划**。
- 2 在**健康计划**页面，可设置通用提醒和打卡任务的提醒。  
即**健康目标周报手表提醒**开关和打卡任务中的**开启提醒**开关，如**呼吸训练**任务中的**开启提醒**。

### 周报及分享


查看周报：在**健康三叶草**页面，点击右上角，选择**健康周报**，即可查看对应周报详情。

分享：在**健康三叶草**页面，点击右上角，可分享给微信好友、微信朋友圈、微博，或者保存至本地等更多选择。

- **每日微笑**打卡任务介绍：

- 1 在**健康三叶草**页面，点击**每日微笑**打卡任务。
- 2 点击**打卡**后拍摄照片，点击**完成**即可完成打卡任务（照片不会存储），或点击右上角**保存分享**分享照片或保存至本地。

### 退出健康目标

在**健康三叶草**页面，点击右上角，选择 **关于 > 退出健康目标**，退出健康目标后，**健康三叶草**将回到初始化状态，只保留三个基础打卡任务。

# 便捷生活

## 负一屏

在负一屏中，您可查看天气预报，也可查看日程、智能情景推送等信息，为您生活带来更便捷的服务。


 智能情景推送，仅与部分华为手机配对使用时支持，具体请以实际为准。

### 进入/退出负一屏

在设备主屏幕，向右滑动屏幕，进入负一屏。向左滑动屏幕，退出负一屏。

### 音频控制中心

可通过负一屏的华为音乐卡片控制手机和手表的音乐播放，控制手机音乐需配对**华为运动健康**应用且手机正在播放音乐。

 仅部分设备支持该功能，在手机上播放音乐后，负一屏显示手机音乐，则支持，不显示，则表示不支持该功能。

## 接听和拒绝手机来电


来电时，手表会持续震动提醒并显示来电人的号码或姓名，可以选择接听拒绝。

### 接听和拒绝手机来电

- 手表振动提醒过程中，单击上键可停止振动。
- 点击屏幕的挂断键或长按手表上键可挂断。
- 点击屏幕的接听键可接听手机来电。

### 短信快捷回复

以华为手机为例：手表提醒手机来电时，可点击短信图标进行短信快捷回复并拒绝手机来电。

-  通过短信快捷回复拒绝手机来电的内容与**华为运动健康**应用的消息快速回复无关。
- 不同手机型号修改短信内容的方式可能有差异，请以实际情况为准。
- iOS手机不支持此功能，其他品牌手机相关操作请咨询对应手机设备商。


## 消息管理

**华为运动健康**应用与手表保持正常连接时，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手表上，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手表并振动提醒。

若没有立即查看消息，可在手表主界面向上滑动，进入未读消息中心，查看未读消息。


 未读消息在手表上查看后，未读信息中心不再保留，如需再次查看，请在手机对应App查看。

## 回复消息


-  与 iOS 手机配对使用时暂不支持该功能。
- 快捷回复短信消息，仅支持使用收到短信消息的SIM卡回复。

手表收到短信通知时，您可以通过快捷回复或者表情的方式进行回复。具体支持的消息类型请以实际为准。



## 消息快捷回复自定义

-  如果不显示消息快速回复卡片，则表示您的手表不支持该功能。
- 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 将手表成功连接**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

- 在消息列表界面，向左滑动要删除的消息，点击 ，可删除消息。
- 点击消息列表最下方的 ，可清除所有未读消息。

# 使用手表微信

## 使用条件

- 仅 HarmonyOS 2 及以上版本或 Android 9.0 及以上版本手机/平板支持。
- 使用前请将手机**微信**应用升级至最新版本。
- 使用前请手表升级至最新版本。
- 需在手表与手机蓝牙正常连接时使用。

## 登录微信



- 1 进入手表应用列表，点击**微信**，进入扫码登录界面。
- 2 打开手机**微信**，通过手机**扫一扫**扫描手表微信界面的二维码进行登录。  
登录后，手机微信聊天列表上方显示**手表微信已登录**。

## 使用微信

### 新消息提醒

- ① 收到新消息时，手表振动提醒。点击手表**设置 > 声音和振动 > 振动强度**，上下滑动选择**强、弱或无**，点击**确定**，即可设置振动强度。
- 当手表在部分应用界面时，点击新消息，只显示消息详情，无回复按钮。
- 点击手表**设置 > 声音和振动 > 铃声音量**，通过上下滑动来调节消息提醒、语音消息等音量，微信语音默认的最低音量是50%。
- 点击微信图标，进入到联系人列表界面。
- 点击消息详情，进入到聊天界面。
- 点击**回复**，进入到回复界面。

### 回复消息

- 1 在手表微信聊天界面上滑，可选择要回复的消息类型。
- 2 按住  可以录制语音，松开就会自动发送；点击 ，根据需要发送预置表情；也可以点击快捷信息回复。  
打开手机**微信**，进入**我 > 设置 > 设备 > 微信手表版**，点击**回复模板**可以添加自定义回复。

### 绑定使用微信支付

- 1 登录手表**微信**后，进入应用列表，点击**微信**，向左滑点击**支付**，界面出现二维码。
  - 2 打开手机**微信**，通过手机**扫一扫**扫描手表微信支付界面的二维码，按照提示进行绑定。
  - 3 绑定成功后，点击手表**微信**，向左滑点击**支付**，界面显示支付二维码，向上滑显示支付的条形码。
- ① 连接iOS手机时，可使用微信支付应用。
  - 手表绑定微信支付后，支持离线支付。

### 解绑微信支付

#### 方法一

- 1 打开手机**微信**，点击**我的 > 设置 > 设备 > 微信手表版 > 支付设置**，进入手环及手表支付页面。
- 2 在**我的设备**列表，点击要解绑微信支付的设备名称，点击右上角**\*\*\***，点击**解除绑定 > 解除绑定**，提示已解绑即可解绑成功。

#### 方法二

退出手表微信登录后，手表微信支付会自动解绑。

#### 方法三

进入手表应用列表，点击**微信**，向左滑点击**支付**，再上划两次，点暂停使用。

### 退出微信登录

#### 手表侧

- 进入手表应用列表，点击**微信**，向左滑再向上滑点击**设置 > 退出登录**。



- 若手表微信和手机微信断开连接，在断连提醒页面向左滑，再向上滑，点击**设置 > 退出登录**。

## 手机侧

点击手机微信界面上方的**手表微信已登录**，点击**退出登录**。

- ① 手机上切换微信帐号时，若帐号 A 切换到帐号 B，则 A 帐号下绑定的手表会自动退出微信登录。

## 支付宝支付

将设备与**支付宝**应用绑定后，可以通过扫描设备上的二维码或条形码，完成支付。

### 绑定支付宝

- 1 在设备应用列表中选择进入**支付宝**，点击**立即绑定**，根据屏幕提示同意支付协议。
- 2 在手机端打开**支付宝**应用，扫描设备上的二维码，根据提示绑定设备。
- 3 根据**支付宝**界面提示，设置设备名称、扣款方式和每日支付上限，点击**完成设置并开启**，输入支付密码即绑定成功。
- 4 绑定成功后，可在手机**支付宝**我的设备页面点击对应设备卡片，对设备支付进行管理。

- ① · 设备在与手机断连、无网、离线的环境下也可以完成支付。
- 使用设备二维码付款的扣款顺序与手机**支付宝**本身设置的扣款方式顺序一致。

### 扫码支付

当设备与**支付宝**应用绑定成功后，购物时，只需在设备表盘界面左滑至**支付宝**付款码界面（或在设备应用列表点击**支付宝**），向商家出示设备上的**支付宝**二维码或条形码（可切换展示支付二维码和支付条形码），商家通过扫码枪进行扫码，即可完成支付。

### 解绑支付宝

可以通过以下两种方式解绑设备。


**方式一：**在设备应用列表中选择并进入**支付宝**，在**支付宝**界面上滑屏幕点击**解除绑定**，即可解除手机**支付宝**与设备的绑定。

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

解绑成功后，请在设备**支付宝**界面上滑屏幕点击**解除绑定**，完成设备端的**支付宝**解绑操作。

- ① · 如果之前在设备侧存入过零花钱，在设备侧解绑后零花钱不会自动退回，从手机**支付宝**中解除绑定设备后，零花钱自动退入当时的充值账户。
- 请妥善保管设备，如果设备不慎丢失，请立即在手机**支付宝**中解绑设备，避免被盗刷造成资金损失。
- 当手机**支付宝**与设备解绑后，设备仍会显示支付码，但支付功能实际上已失效。再次使用时，需要确保双侧都解绑后，重新绑定**支付宝**。
- 设备恢复出厂设置后，之前绑定的**支付宝**自动解除绑定。

## 应用管理


 与 iOS 手机配对使用时暂不支持该功能。

### 安装应用

- 1 在**华为运动健康**应用设备详情页，点击并进入**应用市场**。
- 2 在**应用列表**中，选择需要使用的应用，点击**安装**，安装成功后设备端应用列表会同步显示此应用。

### 使用应用

进入设备应用列表上下滑动点击对应应用，根据设备提示使用此应用。

-  部分应用需要联动手机才能使用，当设备界面提示**请在手机上安装应用**则说明该应用需要联动手机。
  - 首次**在手机上安装并使用**对应应用时，请同意应用界面弹出的相关协议或者条款，并根据界面提示完成授权登录，否则将无法使用该应用。如果授权异常，请在**华为运动健康**应用中，选择**我的 > 设置 > 设备能力开放**，选择应用重新进行授权。

### 更新应用


- 1 在**华为运动健康**应用设备详情页点击并进入**应用市场**界面。
- 2 点击**管理**界面可查看当前待更新应用以及设备已安装应用列表。
- 3 点击**更新管理 > 更新**，可将应用更新至最新版本，获取更好的应用体验。

### 卸载应用

在手机侧**华为运动健康**应用卸载：

- 1 在**华为运动健康**设备详情页点击并进入**应用市场**界面。
- 2 点击**管理**界面可查看当前待更新应用以及设备已安装应用列表。
- 3 点击**安装管理 > 卸载**，可对已安装的应用进行卸载，卸载后，设备端会同步删除此应用。


· 在设备侧卸载：设备侧长按三方应用图标，可以卸载三方应用。

-  如果在**华为运动健康**应用中设置了**停止应用市场服务**，再次使用时，需重新点击**应用市场**，并根据界面提示完成权限授权，开启使用**应用市场**功能。
  - 使用前请将三方应用在手机管家中加入后台保护，同时在手机端进入**设置 > 电池**，在**应用耗电量排行**中选择对应应用，选择**启动管理**，开启**允许自启动**、**允许管理启动**、**允许后台活动**开关。
  - 如已加入后台保护，仍无法正常使用，建议卸载三方应用，重新安装后重试。


### 调整应用列表顺序


点击手表上键，在应用列表中选择并长按任意一个应用上下拖动即可。



## 控制播放音乐

 使用该功能时，需要保持设备和**华为运动健康**应用正常连接。



### 给设备添加音乐

- 1 进入**华为运动健康**应用的设备详情页。
- 2 点击**音乐 > 音乐管理 > 添加音乐**，选择需要添加的音乐。
- 3 点击页面右上角完成添加。

添加音乐时，也可选择**新建歌单**创建歌单。创建后，可点击歌单页面右上角 > **添加音乐**，把已经上传至手表的音乐，根据喜好进行添加，以方便管理。

-  **iOS**手机不支持给手表添加音乐。若手表未恢复出厂设置，建议您使用**安卓**手机绑定手表添加音乐，再使用**iOS**手机登录同账号即可播放。
- 在**华为运动健康**设备详情页点击**音乐 > 音乐管理**，在音乐列表中，选择要删除的音乐，点击图标，点击**删除**，可删除已添加的音乐。
- 通过**华为运动健康**添加到手表端的音乐，可以独立播放，不需要联网。

### 控制播放手表音乐

- 1 在设备应用列表选择并进入 **音乐**界面或设备其他的音乐应用，在音乐界面点击**正在播放**。
  - 2 点击播放按钮，即可播放音乐。
  - 3 在播放音乐界面，可以调节音量以及设置播放顺序（例如顺序播放、随机播放等），同时上滑屏幕可查看音乐列表、切换音乐。
-  正常手表有网络的情况下，可以单独使用**华为音乐**在线播放歌曲（部分歌曲需要购买会员权益）。

### 控制播放手机音乐

- 在**华为运动健康**应用设备详情页，点击进入**音乐**界面，打开**手表控制手机音乐**开关。
- 打开手机音乐应用，播放音乐。
- 在设备主屏幕向右滑动至负一屏，点击带有手机图标的音乐卡片，进入播放界面，可暂停、切换歌曲、调整音量大小。

## 遥控拍照

设备和**华为运动健康**应用正常连接后，在设备应用列表点击 **遥控拍照**，可联动打开手机相机功能。

点击设备屏幕，即可拍照。点击，可设置延时拍照时间为 2s 或 5s。

-  使用此功能，需要保证**华为运动健康**应用在后台运行。

## 语音助手

手表通过**华为运动健康**应用与手机成功连接后，可通过语音助手查询生活信息、控制智能家居设备等。

 为保证正常使用语音助手功能，请将手表更新至最新版本。

### 使用语音助手

- 1 单击手表上键进入应用列表，点击**设置 > 智慧助手 > 智慧语音**，开启**按键唤醒**开关。
- 2 长按手表下键调起语音助手。
- 3 在语音服务倾听界面，对着手表输入语音指令。例如，“今天天气如何？”

### 其他设置

在手表的**设置 > 智慧助手 > 智慧语音**菜单下设置语音助手的功能，如果不显示以下功能菜单，则表示您的手表不支持该功能。

- **按键唤醒**：控制按键唤醒语音助手功能。
- **语音播报**：控制手表语音播报，默认开启。关闭后，手表不会进行语音播报。  
语音助手的播报音量仅支持播报过程中在手机上的**设置 > 声音和振动**，调节**智慧语音**音量。
- **情景智能**：开启后，手表负一屏显示情景智能卡片，默认开启。关闭后，负一屏不再显示情景智能卡片。


## 连接蓝牙耳机

手表与蓝牙耳机正常连接后，可通过蓝牙耳机听音乐等。

· 方法一：

- 1 将蓝牙耳机设置为可配对状态。
- 2 进入手表应用列表，上下滑动屏幕，选择 **设置 > 蓝牙**。
- 3 当手表未配对蓝牙设备时，可点击**搜索新设备**，选择目标蓝牙耳机，跟随系统提示完成连接。


· 方法二：

- 1 将蓝牙耳机设置为可配对状态。
- 2 进入手表应用列表，上下滑动屏幕，选择 **音乐**，在音乐播放界面点击右下角的，点击**音频通道 > 新设备**。
- 3 点击**新设备 > 搜索新设备**，点击搜索新设备，列出蓝牙列表，选择目标蓝牙耳机，跟随系统提示完成连接。

## 手电筒

设备支持普通手电筒以及闪烁和彩光两种模式，可在演唱会、聚会等场景下提升气氛。


## 普通手电筒

点击设备侧按键进入应用列表或在主界面下拉快捷菜单，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。

## 闪烁模式和彩光模式

设备手电筒支持8种标准色彩和自定义色彩，还可调节闪烁频率，请按以下步骤操作：

进入设备手电筒页面，上滑屏幕出现设置项，可设置灯光颜色和闪烁频率。


-  手电筒默认照亮时间为五分钟亮屏。
- 不同的设备可能图标颜色稍有差异，请以实际为准。

# 更多指导

## 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**或者**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。

## 设置熄屏表盘


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

-  · 开启熄屏显示后，续航时间将减少。
- 开启熄屏显示后，将关闭抬腕亮屏功能。

- 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**。

## 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。



- 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。

## 表盘管理


表盘市场提供多款表盘，可根据喜好设置心仪的表盘。使用时请将手表和**华为运动健康**应用升级至最新版本。

### 从手表更换表盘

- 1 在设备主屏幕长按表盘界面。
  - 2 左右滑动选择您喜欢的表盘，也可以滑动屏幕至最右，点击+，上下滑动选择您喜欢的表盘。
-  个别表盘支持自定义控件，点击表盘下的图标，可自定义表盘的显示内容等。

### 从手机安装及更换表盘


- 1 在**华为运动健康**应用的设备详情页，选择**表盘市场 > 更多**。
- 2 选择表盘。
  - a 表盘未安装，则点击**安装**。安装成功后，手表表盘自动切换为该表盘。
  - b 表盘已安装，则点击**设为当前表盘**，手表表盘切换为该表盘。

 表盘详情页显示的大小，为下载安装该表盘所需要的流量。


  - 在**华为运动健康**应用的设备详情页，选择**表盘市场 > 更多 > 我的**，可以查看我的订单、下载记录、试用记录、我的喜欢等。
  - 已付费表盘不支持退费，付费表盘权益与华为帐号绑定，长期有效。如果在表盘市场无法找到已购买的表盘，可咨询客服热线950800。

### 删除表盘

#### 在**华为运动健康**应用删除

- 1 在**华为运动健康**应用设备详情页，选择**表盘市场 > 更多**。
- 2 选择已安装表盘，点击删除表盘。

#### 在设备侧删除

- 1 长按设备主屏幕进入表盘选择界面。
  - 2 从设备屏幕底部上滑，点击**移除**即可删除表盘。
-  相册表盘不支持删除。
- 已购买的表盘在表盘市场中删除后无需再次购买，只需重新安装即可。



## 设置响铃方式



### 设置铃声大小

- 1 点击手表上键，在应用列表中选择 **设置 > 声音和振动 > 铃声音量**。
- 2 上下滑动调节铃声大小。

### 开启或关闭静音

- 1 点击手表上键，在应用列表中选择 **设置 > 声音和振动**。
- 2 开启或关闭**静音**开关。

## 手表找手机

- 1 在表盘界面下滑进入快捷菜单，确认手表和手机蓝牙连接正常，蓝牙图标显示  或 。
  - 2 手表和手机在蓝牙连接范围内，在找手机过程中无论手机是响铃、振动或静音模式，手机都会播放媒体音乐进行提醒。
  - 3 找手机过程中，点击设备屏幕可停止找手机。
- 开启自动切换开关的手表，需要手表与**华为运动健康**应用连接才能使用找手机功能。
  - iOS手机灭屏情况下，系统铃音播放由iOS操作系统控制，可能出现找手机，手机不响应的情况。

## 手机找手表

### 通过华为运动健康应用找手表

- 使用时需要设备与**华为运动健康**应用连接。
  - 部分手表需要升级到最新版本才能使用此功能。
- 1 进入**华为运动健康**应用，在设备详情页，点击**找设备**，点击**响铃**。
  - 2 点击**播放**，手表开始响铃，可点击**停止响铃**或等待响铃结束。

### 通过查找设备应用找手表

- 使用时需要设备与手机蓝牙已连接。
  - 仅EMUI 11.0、HarmonyOS 2及以上版本华为手机支持。
- 1 在应用市场下载并安装**华为云空间**、**查找设备**及**华为运动健康**应用最新版本，如已安装请更新到最新版本。
  - 2 使用同一帐号分别登录以上三种应用。
  - 3 进入**查找设备**应用，点击**设备**可以查看到我的设备列表，点击目标设备。
  - 4 点击**播放铃声**，即可通过提示查找设备。



## 开启/关闭免打扰


开启免打扰后，来电和通知静音且不振动（闹钟除外）。

### 立即开启或关闭

方法一：在表盘界面下滑，点击 **免打扰**，开启或关闭免打扰。

方法二：点击**设置** > **声音和振动** > **免打扰** > **立即开启**，即可开启或关闭免打扰。

### 定时开启或关闭


 将穿戴设备和**华为运动健康**应用升级至最新版本，才可使用该功能。

- 点击**设置** > **声音和振动** > **免打扰** > **定时开启**，点击**添加定时**，设置**开始时间**、**结束时间**和**重复周期**，免打扰支持添加多个时间段，可开启任意一个，即在设定时间段进入免打扰。
- 关闭定时免打扰：点击**设置** > **声音和振动** > **免打扰** > **定时开启**，选择对应的定时勿扰进行关闭即可。

## 开启/关闭睡眠模式

开启后，来电和通知静音且不振动（闹钟除外），抬腕不亮屏，表盘进入简化模式。

在表盘界面下滑，点击 **睡眠模式**，开启或关闭睡眠模式。

-  · 睡眠模式可手动设置开启，也可在设备检测到睡眠状态时自动开启。
- 开启熄屏显示时，若开启睡眠模式，熄屏表盘会在亮屏几秒后灭屏。

## 设置常用联系人


1 在**运动健康**应用的设备详情页，点击**常用联系人**。

2 在**常用联系人**页面：

- 点击**添加**，系统自动打开手机、平板联系人列表，选择联系人，自动完成添加。
- 点击**移除**，可以对已添加的联系人进行移除。

3 在设备应用列表选择**常用联系人**，点击联系人，通过设备拨打联系人电话。

## 更换手机配对连接

 为了保护隐私，部分情况下（以设备提示为准），设备连接新手机时，设备需要恢复出厂设置后重新配对。恢复出厂会将数据从设备侧移除，请谨慎操作。


在穿戴设备**设置** > **系统和更新** > **连接新手机**中，点击√，根据提示完成配对。



## 充电

### 给手表充电

- 1 连接充电底座、充电线和电源适配器（部分手表充电线和充电底座是一体的），将电源适配器连接至电源插座。
- 2 将设备放置在充电底座上。使手表背面贴合充电底座，调整贴合度直到手表屏幕出现充电指示。
- 3 设备充满电后，充电指示显示100%，此时手表会检测判断并自动停止充电，请取下手表并拔掉电源适配器。

-  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。
- 充电前请保持充电接口干燥清洁，以防短路或其他风险。
- 由于充电底座内部含有磁铁，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接触高温，导致充电底座退磁及其它异常。
- 如果手表长时间不使用，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。

### 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，进入华为运动健康应用，在设备页面进入设备详情页，可查看电量百分比。

## 升级版本

### 方法一

在华为运动健康应用设备详情页，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

在设备的**设置 > 系统和更新 > 软件更新** 点击更新，根据提示进行下载更新操作。

- ❗ 点击**固件更新**右上角设置图标，打开**WLAN下自动下载升级包**开关，有新版本时会静默传输至设备侧并弹出升级提醒，可根据提示进行版本更新。
- 为保证升级成功，建议您升级前保证充足的电量。
- 更新时，设备会自动断开蓝牙连接，请耐心等待直至升级结束。
- 升级过程中不要充电。

## 开机/关机/重启

### 开机

- 长按上键开机。
- 充电自动开机。

### 关机

- 长按上键，出现重启/关机选项画面，点击 **关机**。
- 点击上键，选择**设置 > 系统和更新 > 关机**。

### 重启

- 长按上键，出现重启/关机选项画面，点击 **重启**。
- 点击上键，选择**设置 > 系统和更新 > 重启**。

## 恢复出厂设置

- ❗ 恢复出厂后个人数据将会从穿戴设备端删除，同时会触发交通卡迁移（前提是交通卡支持迁移），门禁卡和银行卡会进行移除，请谨慎操作。

**方法一：**在穿戴设备应用列表选择**设置 > 系统和更新 > 恢复出厂**。

**方法二：**在**运动健康**应用设备详情页，选择 **恢复出厂设置**。

## 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。

- ❗ 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**。

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

潜水(最大深度100米)	符合潜水设备工程标准EN 13319的规定,产品可在常压(1 ATM)与超压(最大支持11 ATM)之间循环200轮,每轮在超压下保持1分钟。	符合潜水设备工程标准EN 13319的规定,可支持最大深度100米的潜水运动(出于安全考虑,请勿独自潜水)。不适用于以下使用场景: 1. 超过100米深度的潜水活动。 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. 跳台跳水、高压冲洗等在高水压或高速水流下进行的活动。 (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)
10 ATM	国际标准组织(ISO)定义的防水标准(ISO 22810),表示在常温环境下模拟可承受100米静止水压的压力且持续10分钟。	满足ISO 22810:2010标准10 ATM防护等级要求,可承受等同于100米静止水压的压力且持续10分钟。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。 可用于游泳池,海滨游泳,潜水(使用深度及支持潜水类型随产品型号定义)等水上水下活动,可在锻炼、雨天和洗手时佩戴和使用。 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。 不适用于以下使用场景: 1. 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,潜水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。 (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)

IP68	无灰尘进入；表示防持续浸泡，常温常压下，当外壳浸泡在超1M深的水里（具体水深和浸泡时长以具体产品为准），防水能力高于IPX7。	<p>符合IEC 60529:2013标准IP68防护等级要求。</p> <p>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>可防溅耐水，但建议不要将设备浸入水中。您可以在锻炼（可以接触汗水）、雨天和洗手时佩戴和使用。</p> <p>不适用于以下使用场景：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 游泳，浮潜、潜水、水肺潜水或其它长时间浸入水中的活动；</li> <li>2. 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；</li> <li>3. 跳水、滑水、冲浪、机动水上运动（如快艇、水上摩托艇等）、洗车、漂流等接触高速水流活动。</li> </ol> <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。

在潮湿状态下为产品充电。

 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。

## 关于 UWB 功能的声明

本设备支持UWB功能,需满足《中华人民共和国无线电频率划分规定》的脚注“CHN12”的要求,“CHN12”要求射电天文台址周围1公里范围内禁止使用超宽带(UWB)无线电发射设备,“CHN12”注明如下:


- 1、1608-614 MHz 频段射电天文为主要业务,现用于北京密云区不老屯镇、新疆乌鲁木齐南山地区、贵州省黔南州、内蒙古正镶白旗;
- 2、1330-1400 MHz 频段射电天文为主要业务,现用于北京怀柔区和密云区不老屯镇、上海佘山、云南昆明凤凰山、新疆乌鲁木齐南山地区、贵州省黔南州、内蒙古正镶白旗、新疆奇台县、新疆巴里坤县、云南景东县;
- 3、1718.8-1722.2 MHz 频段射电天文为主要业务,现用于北京怀柔区和密云区不老屯镇,上海佘山、云南昆明凤凰山、新疆乌鲁木齐南山地区、贵州省黔南州、内蒙古正镶白旗、新疆奇台县、云南景东县;
- 4、2655-2690 MHz 频段射电天文为主要业务,现用于北京怀柔区、江苏淮阴、贵州省黔南州、内蒙古正镶白旗、新疆奇台县、云南景东县; 3260-3 267 MHz、3332-3339 MHz、3345.8-3 352.5 MHz 频段射电天文为主要业务,现用于贵州省黔南州、内蒙古正镶白旗、新疆奇台县、云南景东县;
- 5、4825-4835 MHz、4950-4990 MHz、4990-5000 MHz 频段射电天文为主要业务,现用于新疆乌鲁木齐南山地区、贵州省黔南州、内蒙古正镶白旗、新疆奇台县、云南景东县;
- 6、6650-6 675.2 MHz 频段射电天文为主要业务,现用于北京怀柔区、江苏南京紫金山、新疆乌鲁木齐南山地区、贵州省黔南州、内蒙古正镶白旗、新疆奇台县、云南景东县;
- 7、14.47-14.50 GHz 频段射电天文为主要业务,现用于北京密云区不老屯镇、内蒙古正镶白旗、新疆奇台县;
- 8、22.01-22.21GHz、22.81-22.86 GHz、23.07-23.12 GHz 频段射电天文为主要业务,现用于青海德令哈市、上海佘山、新疆乌鲁木齐南山地区、北京密云区不老屯镇、新疆奇台县;
- 248-250 GHz 频段射电天文为主要业务,现用于青海德令哈市、西藏拉萨市当雄市羊八井镇、新疆奇台县。

其他业务台站不得对上述射电天文业务台站产生有害干扰。

本设备不能在航空器上使用。

## 关于 EN 13319 的声明

最大工作水深：100 米。

 HUAWEI WATCH Ultimate 的设计符合 EN 13319。超出 100 米水深后，某些功能可能会停止工作或损坏。

潜水时间计算的起止水深：默认1.2米开始，0.5米结束。

水下工作温度范围：0° C 至 38° C。

深度传感器精度：±1米。

海平面以上可用性：在海平面以上0~4000米可正常使用。

存储温度范围：-20° C 至 55° C。

检查间隔：水深和潜水时长的准确性无需定时重新检查。

如果 HUAWEI WATCH Ultimate已损坏或出现故障，请联系华为授权服务中心。