目 录

快速上手

外观介绍 1
与 HarmonyOS 手机配对连接 1
与 Android 手机配对连接 1
与 iOS 手机配对连接 2
按键及屏幕控制 2
设置相册表盘 3
设置穿搭表盘 4
更换和删除表盘 4
设置自定义卡片 5

便捷生活

消息管理 6
设置闹钟 6
微信支付 7
支付宝支付 8
设置免打扰模式 8
遥控拍照 9
控制音乐播放 9
查看天气 9

健康管理

情绪健康 11
监测睡眠 12
睡眠呼吸暂停检测 13
测量心率 13
脉搏波心律失常分析 15
测量血氧饱和度 16
女性生理周期 16

专业运动

开始单次锻炼 18
查看锻炼记录 18
查看跑力指数 19
查看训练状态 19
活动记录 20

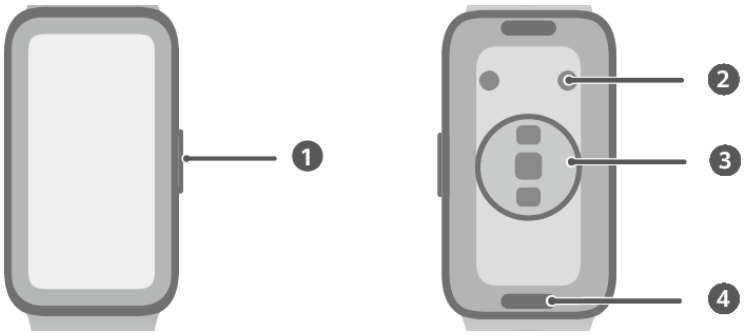
更多指导

充电 21
设置熄屏表盘 22
一碰传表盘 22
设置锁屏密码 22

关于设备 23
穿戴设备环保认证信息 24
穿戴设备防水防尘等级定义和使用场景说明 25

快速上手

外观介绍



❶	侧按键
❷	充电口
❸	心率感应区域
❹	表带快拆按键

与 HarmonyOS 手机配对连接

1 安装**华为运动健康**。
如已安装，请打开**华为运动健康**，点击**我的** > **检查更新**，升级至最新版本。

2 进入**华为运动健康**，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。
为保证您的穿戴设备与手机配对连接成功，建议您使用成人华为帐号登录。

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**，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**界面出现**蓝牙消息同步服务**，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。
为了确保穿戴设备能及时收到通知信息，请在手机上确认消息通知设置是否正常，详情参考连接手机时消息通知设置。

与 Android 手机配对连接

1 安装**华为运动健康**。
如已安装，请打开**华为运动健康**，点击**我的** > **检查更新**，升级至最新版本。

2 进入**华为运动健康**，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。

为保证您的穿戴设备与手机配对连接成功，建议您使用成人华为帐号登录。

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**，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 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。

6 点击**去设置**，完成手表防断连保护设置，以防穿戴设备与**华为运动健康**断连，无法接收手机消息和来电。

为了确保穿戴设备能及时收到通知信息，请在手机上确认消息通知设置是否正常，详情参考连接手机时消息通知设置。

与 iOS 手机配对连接

1 安装**华为运动健康**。
如已安装，请升级至最新版本。
如未安装，请到手机 App Store 搜索**华为运动健康**，下载并安装。
支持iOS 13.0 及以上版本手机。

2 进入**华为运动健康**，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。
为保证您的穿戴设备与手机配对连接成功，建议您使用成人华为帐号登录。

3 穿戴设备开机，选择语言后准备配对。

4 将设备靠近手机，在手机上打开**华为运动健康**，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。

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**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**，实际请按界面指引进行操作。

6 等待几秒钟，**华为运动健康**提示与穿戴设备配对成功。如配对失败，请在手机上打开**设置** > **蓝牙**，连接对应设备后再进行配对操作。

7 请不要手动上滑关闭**华为运动健康**，以防穿戴设备与**华为运动健康**断连，无法接收手机消息和来电。

为了确保穿戴设备能及时收到通知信息，请在手机上确认消息通知设置是否正常，详情参考连接iOS手机时消息通知设置。

按键及屏幕控制

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。

侧按键基本操作

操作	功能	备注
单击侧按键	· 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。	--

屏幕基本手势

操作	功能
点击	选择确认。
长按	显示表盘界面时，长按快捷更换表盘。
下滑	查看快捷菜单（在表盘界面下滑）。
上滑	查看消息通知（在表盘界面上滑）。
左滑	表盘界面向左滑查看功能卡片。
右滑	表盘界面向右滑进入负一屏。 应用子页面向右滑返回上一级。

亮屏

- **按键亮屏：**熄屏时，单击侧按键，可点亮屏幕。
- **抬腕亮屏：**在**华为运动健康**的设备详情页面，点击**设备设置**，开启**抬腕亮屏**开关。开启后，佩戴设备时，抬腕即可亮屏。
- **触摸亮屏：**在设备应用列表中，点击**设置** > **显示和亮度** > **触摸亮屏**，开启**触摸亮屏**开关。开启设备在熄屏状态下，触摸设备屏幕即可点亮。

熄屏

- 亮屏状态下，落腕、外翻手腕、或使用手掌遮盖屏幕，屏幕熄灭。
- 亮屏状态下，一段时间无操作后，屏幕自动熄灭。

设置相册表盘

相册表盘让您能够方便地选择照片作为表盘背景，轻松展现您的个性。无论您是想展示自己的旅游经历、家庭生活还是时尚风格，只需将照片上传到穿戴设备相册表盘中，即可轻松设置为表盘背景。

1 进入**华为运动健康**的设备详情页，点击**我的表盘**，选择**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**选择图片**，选择照片后，点击右上角的✓。

3 调整所需显示照片的区域，点击右上角的✓，照片上传完成。

4 在**相册表盘**页面，可对相册表盘进行以下设置：

- **时间样式** 、**时间位置**、**时间颜色** 和选择对应位置的功能等。
- 开启或关闭**抬腕显示新照片**：当上传图片大于一张时，开启后每次抬腕会切换一张新照片，关闭后抬腕将停留在上次显示的照片。

5 点击**设为当前表盘**，设备表盘将自动切换为刚设置的照片。

- 当上传图片大于一张时，您还可点击屏幕切换新照片。
- 相册表盘支持以下格式图片：*.gif、*.jpg、*.jpeg、*.png、*.bmp、*.psd、*.tif、*.tiff、*.webp、*.pcx
- 相册表盘的版本不同，其设置界面也有差异，请以实际操作界面完成相册表盘的设置。

设置穿搭表盘

结合当日的着装，拍照生成穿搭表盘，解锁前卫穿搭体验。

iOS手机暂不支持此功能。

设置穿搭表盘

1 进入**华为运动健康**的设备详情页，点击**我的表盘** > **穿搭表盘**。

2 点击+，选择上传照片的方式，通过**拍照**或**选择图片**，选择照片后，点击右上角的✓。

3 在生成的多个表盘中勾选您喜欢的表盘并保存。在穿戴表盘页面，点击**设为当前表盘**即可。

删除穿搭表盘

系统预置的表盘无法删除。

在**华为运动健康**的设备详情页，点击**我的表盘** > **穿搭表盘**，点击已生成穿搭表盘右上角的⊗，即可删除。

更换和删除表盘

更换表盘

您可根据习惯，选择在设备侧或手机侧更换表盘。

设备侧：

在设备表盘界面，长按表盘进入表盘选择界面，左右滑动选择表盘样式。

手机侧：

进入**华为运动健康**的设备详情页，点击**我的表盘**或**表盘市场**，选择更多表盘。

删除表盘

1 进入**华为运动健康**的设备详情页，点击 **我的表盘** > **管理本地表盘**。

2 点击表盘右上角的 ，删除表盘。

- 如果表盘的右上角没有 ，则表示该表盘不支持删除，如**相册表盘**。
- 已购买的表盘在**我的表盘** > **管理本地表盘**中删除后无需再次购买，只需重新安装即可。

设置自定义卡片

您可在设备表盘界面左右滑动进入设备卡片，快捷的查看应用记录信息。设备卡片支持自定义，可根据您的需求进行设置。

添加自定义卡片

1 在设备应用列表中，点击**设置** > **自定义卡片**。

2 点击 ，选择需要添加的卡片。

3 添加完成后，在设备表盘界面左右滑动可查看已添加的卡片。

编辑组合卡片

1 在设备表盘界面，左滑屏幕进入卡片页面，长按任意卡片进入卡片编辑页面。

2 上下滑动卡片，点击组合卡片下方的**自定义**，点击不同组件更换。

- 组合卡片中的小组件无法删除，只能更换。
- 自定义锻炼项目需要先添加到锻炼列表中，然后才能添加该项目的卡片。

移动/删除卡片

- 点击已添加卡片侧 ，可调换卡片位置。
- 点击已添加卡片侧 ，可删除该卡片。

便捷生活

消息管理

华为运动健康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**的设备详情页，点击**消息通知**，打开**通知** 开关，也可以打开**消息智能提醒**开关。消息智能提醒开启后，可根据手机使用状态智能选择提醒设备。在您使用手机过程中，穿戴设备会以静默方式接收消息，穿戴设备不振动、也不响铃；在您未使用手机且佩戴穿戴设备时，将在穿戴设备接收消息提醒，此时手机不振动、也不响铃。关闭后，接收消息时，手机、穿戴设备上均会提醒。

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，可在穿戴设备表盘界面向上滑动，查看消息。

短信消息回复

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

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消息快捷回复自定义功能。

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**，在**华为运动健康**的设备详情页，点击**消息快速回复**卡片。

2 点击**添加回复**，新增回复内容；点击已添加的回复内容，可进行修改编辑；点击回复内容侧的 ，可删除回复内容。

清除未读消息

在穿戴设备表盘界面向上滑动，进入消息中心，点击消息列表最下方的 ，可清除所有消息。

设置闹钟

可通过设备和手机**华为运动健康**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 在设备应用列表中，选择**闹钟**，点击+新建闹钟。

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 在**华为运动健康**的设备详情页，选择**闹钟**。

2 点击**添加**，设置闹钟的时间、闹钟名和重复周期。

3 点击右上角 ✓（Android、HarmonyOS用户）或**保存**（iOS用户）。

4 在**华为运动健康**的首页面下拉，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、闹钟名、重复周期或删除闹钟。

6 设置成功后，**华为运动健康**中的闹钟会自动同步到穿戴设备上。

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 进入设备应用列表，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。

快捷支付

- 进入设备应用列表，点击**微信支付**，滑动屏幕选择条形码或者二维码。
- 您也可以进入设备应用列表，点击**设置** > **自定义卡片**，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。

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。

解绑微信支付

- 手机端：

  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**。
- 设备端：

  进入设备应用列表，点击**微信支付**滑动屏幕，点击**解绑**即可完成。

ℹ 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。

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 在设备应用列表中，点击**支付宝**，进入绑定码页面。

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。

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。

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。

- 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。

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：在设备的表盘界面下滑，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

- **开启定时免打扰：**
  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，点击**添加定时**，设置**开始时间**、**结束时间**和**重复日期**，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：**
  在设备的应用列表中，点击**设置** > **免打扰**，关闭对应的定时时间段开关。

遥控拍照

- 支持与HarmonyOS 2、EMUI 8.1及以上版本的华为手机和iOS 13.0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。
- 穿戴设备端不支持显示预览和图片查看，需在手机侧查看。

1 设备与手机蓝牙连接正常，且**华为运动健康**正常运行。

2 在设备应用列表中，点击 **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。

控制音乐播放

1 在**华为运动健康**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，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。

查看天气

设置天气推送

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

您可通过手动在**华为运动健康**的首页下拉刷新、在穿戴设备侧点击进入天气应用刷新。正常情况下，天气数据每间隔一段时间也会自动刷新一次。

查看天气

天气应用方式

在设备应用列表中，点击 **天气**，可查看您的位置、天气、温度等信息，上下滑动屏幕可查看更多天气信息。

天气表盘方式

将设备表盘切换至支持显示天气的表盘，在表盘页面上即可获取最近的天气信息。

负一屏方式

在设备表盘界面，向右滑动屏幕，进入负一屏，可查看最近的天气信息，点击天气图标可查看更多天气信息。

- 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**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。

健康管理

情绪健康

- 测量数据和结果仅供参考，不作为诊疗依据，如身体不适建议您及时就医。

情绪/压力介绍

情绪是往往伴随着生理唤醒和外部表现的主观体验，是与主体的需要、愿望等倾向密切相关的一种心理现象，是人的需要是否得到满足的反映。

压力在心理学上指精神上束缚和紧张的感受，来源于外界刺激（如任务和挑战等），适当的压力有助于提高工作学习效率。

情绪和压力较长时间维度的数据可以反应情绪健康状态。一时的情绪波动或压力的大小，并不代表情绪健康出了问题。情绪健康体现在情绪和压力是否能够及时启动并自我调节恢复到常态，使人灵敏地适应外界变化。佩戴设备可以帮助您记录情绪和压力状态，看护身心健康。

辅助记录情绪/压力

1 在设备应用列表中，点击**情绪健康**。首次使用会进入用户授权页面，点击**同意**，查看应用介绍和操作指引，进入**情绪健康**页面。

2 在**华为运动健康**的设备详情页，选择**健康监测**，打开**情绪/压力辅助记录**开关。
开关开启时，静止状态下设备会自动测量压力值、情绪状态及相关特征，睡眠期间不记录情绪状态。首次需佩戴一段时间后，才会进行情绪出值。

查看情绪/压力数据

在设备侧查看

在设备应用列表中，点击**情绪健康**，通过情绪动效图显示此时的情绪状态，向上滑动可查看更多记录数据。

在华为运动健康查看

进入**华为运动健康**的首页，点击**情绪健康**卡片，即可查看您的情绪数据。**情绪健康**卡片支持查看记录的情绪/压力数据，同时也提供不同时间段的分析和解读建议。

减压服务

设备提供了减压服务，当您情绪/压力状态不佳时，可通过舒缓减压的训练帮您调整状态。

1 在设备应用列表中，点击**情绪健康**。

2 向左滑动可查看减压服务，选择呼吸训练和锻炼，完成减压。
呼吸训练和锻炼可在设备侧直接拉起训练，更多训练需要在手机侧**华为运动健康**中完成。

情绪提醒

1 在设备应用列表中，点击**情绪健康**。

2 向上滑动屏幕至**更多**页面，点击**提醒设置**，打开**情绪提醒**开关，设备会根据您的最近情绪状态进行消息提醒。
当最近一段时间持续情绪不佳时，可根据提醒内容中的建议，帮助您调整情绪状态。

熊猫华华表盘

为您提供了**熊猫华华**表盘，根据您最近的情绪状态，显示对应情绪的表盘。

1 长按当前表盘，进入选择表盘界面。

2 左右滑动选择**熊猫华华**表盘，点击后即可完成设置。

监测睡眠

正确佩戴穿戴设备，穿戴设备可以自动记录睡眠时间，识别深睡、浅睡、快速眼动和清醒状态。

睡眠设置

1 在设备应用列表中，点击 **睡眠**，向上滑动屏幕，进入**更多**页面，点击**睡眠模式**可进行睡眠模式设置。

2 **自动进出睡眠模式**和**定时进出睡眠模式**只能选择一个模式。

- **自动进出睡眠模式**默认开启，开启后设备将根据您的睡眠状态自动进出睡眠模式，来电和通知不振动（闹钟除外），抬腕不亮屏。
- **定时进出睡眠模式**，开启后设备将根据您设置的时间进出睡眠模式。
  添加定时时间：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。
  删除已添加的定时：点击已添加的定时，点击**删除**即可。

开启/关闭睡眠模式

睡眠模式默认关闭，开启后来电和通知不振动（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 ，开启或关闭睡眠模式。

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熄屏。

开启/关闭科学睡眠

进入**华为运动健康**的设备详情页，选择**健康监测** > **科学睡眠**，可开启或关闭**科学睡眠**开关。**科学睡眠**默认开启，关闭**科学睡眠**，将无法获取睡眠数据及分析。

查看/删除睡眠数据

- 在设备应用列表中，点击 **睡眠**，可以查看当天夜间睡眠、零星小睡和睡眠健康等数据，可点击 查看测量结果说明。
- 进入**华为运动健康**的首页，点击**睡眠**卡片，可查看睡眠详情数据。

  也可以在**睡眠**卡片页面，点击右上角 > **所有数据**，查看更多历史睡眠数据。如需删除数据，在**所有数据**页面，点击右上角的删除图标，选择并删除历史睡眠数据。

睡眠呼吸暂停检测

开启应用

使用前请保持**华为运动健康**与穿戴设备正常连接。

1 在**华为运动健康**的设备详情页，点击**睡眠呼吸暂停检测**。

2 首次使用需要按照提示授权登录帐号并同意隐私协议后，点击**激活**，即可激活睡眠呼吸暂停检测应用。

查看数据

1 正确佩戴穿戴设备且睡眠超过 5 小时以上，在穿戴设备应用列表中，滑动屏幕选择睡眠呼吸暂停检测，可查看睡眠呼吸暂停数据，上滑屏幕可查看最近 7 天数据。

2 在**华为运动健康**的设备详情页，点击**睡眠呼吸暂停检测**，可查看详细数据和结果解读。

打开/关闭睡眠呼吸检测开关

在**华为运动健康**的设备详情页，点击**睡眠呼吸暂停检测**，点击右上角 ⋮ > **设置**，可打开/关闭**睡眠呼吸暂停检测**开关。

停止服务

在**华为运动健康**的设备详情页，点击**睡眠呼吸暂停检测**，点击右上角 ⋮ > **关于** > **停止服务**，按照界面提示操作即可。

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提示用户进入**华为运动健康**，打开**连续测量心率**的开关。

- 测量数据仅作为参考，不可作为医疗诊断依据。
- 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。
- 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。

单次心率测量

1 在**华为运动健康**的设备详情页，点击**健康监测** > **连续测量心率**，关闭**连续测量心率**开关。

2 在设备应用列表中，选择 **心率**，进行单次心率测量，测量结果在设备上查看。
单次心率测量数据不同步至**华为运动健康**。

连续测量心率

在**华为运动健康**的设备详情页，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。

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清醒后安静状态下。

在**华为运动健康**的设备详情页，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。

- 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**的设备详情页中，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分钟以上都高于设定值时，通过设备振动提醒且屏幕会出现心率过高提示，右滑可取消提示界面。

心率过低提醒

在**华为运动健康**的设备详情页中，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，心率持续10分钟以上都低于设定值时，通过设备振动提醒且屏幕会出现心率过低提示，右滑可取消提示界面。

查看/删除心率数据

在**华为运动健康**的首页，点击**心脏健康**，点击右上角的⋮ > **所有数据**，可查看/删除测量的心率数据。

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：打开**华为运动健康**，进入**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）的基础上划分不同强度的训练区间（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**首页的**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满足提醒机制时，设备会振动提醒心率过高，直到心率值降到上限值以下或者右滑可清除提示。

1 打开**华为运动健康**，点击**我的** > **设置** > **运动设置** > **运动心率设置**，开启**心率上限提醒**开关。

2 点击**心率上限**，选择要设置的心率上限值，点击**确定**。

运动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。

脉搏波心律失常分析

脉搏波心律失常分析是基于穿戴设备高精度的PPG传感器实现心跳节律异常筛查。

- 测量数据仅作为参考，不可作为医疗诊断依据。

激活应用

1 首次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**或将已安装的**华为运动健康**升级至最新版本。

2 在**华为运动健康**的首页，点击**心脏健康** > **脉搏波心律失常分析**，激活**脉搏波心律失常分析**应用。

设备侧测量

1 正常佩戴穿戴设备，将手臂平放在桌面或膝盖上，手臂、手指放松。

2 在设备应用列表中，点击**脉搏波心律失常分析** > **测量**。

3 测量结束后穿戴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**的首页，点击**心脏健康** > **脉搏波心律失常分析**查看。

开启自动检测和提醒

1 在**华为运动健康**的首页，点击**心脏健康** > **脉搏波心律失常分析**，点击右上角⋮ > **自动检测**。

2 可以打开/关闭**心律失常自动检测**开关。打开后，当您佩戴穿戴设备时，会自动进行检测。
可以打开/关闭**心律失常提醒**开关。打开后，监测到心律失常时，在穿戴设备上通知提醒。

停止服务

在**华为运动健康**的首页，点击**心脏健康** > **脉搏波心律失常分析**，点击右上角⋮ > **关于** > **停止服务**，按照界面提示操作即可。

结果解读

测量结果与心电图分析结果可能会有不同，请咨询专业医护人员，请勿自行解读或采取临床措施。

在**华为运动健康**的首页，点击**心脏健康** > **脉搏波心律失常分析**，在**脉搏波心律失常分析**页面查看脉搏波心率失常柱状图，也可点击右上角⋮ > **说明**，查看测量结果说明。

测量结果：未见心律异常、疑似房颤、疑似早搏。

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**升级到最新版本。
- 为保证测量的准确性，测量血氧饱和度时，请正常佩戴设备，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 在设备应用列表中，点击**血氧饱和度**。

3 点击**测量**，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。

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**的设备详情页，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。

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振动提醒。

查看数据

在**华为运动健康**的首页，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。

女性生理周期

激活应用

首次使用时，请确保连接手环和手机连接正常，并完成激活。

1 进入**华为运动健康**的首页，点击**生理周期**卡片，下载特性包后，设置您的经期数据，点击**进入生理周期**。
如果首页不显示生理周期卡片，在首页点击**编辑卡片**将**生理周期**添加到首页。

2 激活后，手环会弹出激活提醒（佩戴状态下直接弹出，非佩戴状态存入消息中心）。
点击**前往应用**，进入**生理周期**应用首页。
点击**知道了**，返回上一级。

设备侧记录和查看生理周期

1 在设备应用列表中，点击**生理周期**，进入生理周期首页，可以看到月视图。

2 点击**编辑**，可以记录**经期开始**和**经期结束**时间。向上滑动屏幕，可以查看经期**摘要**。

3 **月视图**：切换月份可以查看前一个周期和未来三个周期的经期数据。

华为运动健康应用记录生理周期

1 进入**华为运动健康**的首页，点击**生理周期**卡片，在**生理周期**页面选择目标日期，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。

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，开启或关闭**提醒设置**。
点击**历史周期**，可以查看**平均经期**和**平均周期**。
点击**所有数据**，可以查看历史数据。

专业运动

开始单次锻炼

设备支持多种运动模式、包含跑步、骑行等专业运动模式和健身类、舞蹈类、冰雪类、休闲类等其他运动模式。

在穿戴设备上启动

1 在设备应用列表中，点击 **锻炼**。

2 上下滑动屏幕选择锻炼类型。

- 向上滑动屏幕，点击**添加运动**，可添加其他运动类型。
- 点击**自定义排序**，点击 可移动顺序，也可点击 ，即可从**锻炼**列表中移除该锻炼类型。

3 点击锻炼类型图标，即可开始锻炼。

4 运动状态下，长按侧按键可结束锻炼；或点击侧按键暂停锻炼，点击 继续锻炼，点击 结束锻炼。

在华为运动健康上启动

1 穿戴设备与**华为运动健康**保持正常连接，且正常佩戴穿戴设备，在**华为运动健康**上开启运动。如：点击**运动** > **户外跑步**，点击跑步图标开启。

2 运动过程中，在**华为运动健康**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。

在穿戴设备上查看运动数据

开始运动后，在设备的运动界面上下滑动屏幕可查看监测的运动数据。

在**华为运动健康**上启动运动，在运动过程中**华为运动健康**和设备上均会显示运动数据。如果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 在设备应用列表中，点击**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。

在华为运动健康上查看

在**华为运动健康**的首页，进入**运动记录**，即可查看详细运动记录。

如果首页不显示**运动记录**卡片，点击**编辑卡片**添加到首页。

删除运动记录

在**华为运动健康**的首页，进入**运动记录**，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。

- 在**华为运动健康**中删除已同步的运动记录，但穿戴设备的**锻炼记录** 中并不会同步删除，且不会再次同步至**华为运动健康**中。
- 运动记录不是永久的存储在穿戴设备上，一段时间内，运动记录先保存在穿戴设备上，产生新的运动数据后，最开始的运动记录会清除，如果穿戴设备端数据已经同步至华为运动健康应用，华为运动健康应用的锻炼记录并不会同步删除。

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：

  在**华为运动健康**的**我的**页面，点击**我的数据** > **跑力指数** ，查看跑力指数等评价信息。

查看训练状态

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**、**训练负荷**、**恢复程度**、**最大摄氧量**相关数据信息。

- **跑力指数**：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**：用来反映训练带给身体疲劳的恢复情况，使用百分数表示。单次训练时，训练强度和时长决定了恢复时间的增加量，恢复程度与恢复时间直接相关。
- **训练负荷**：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（游泳除外）。
- **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。

活动记录

使用此功能请将手环升级至最新版本。

活力三环包含了当天活动的三个数据：活动热量、锻炼时长、活动小时数。您可以通过活力三环记录每日活动量，达成三环目标，时刻保持健康与活力。

您可以根据实际情况，对活力三环中的数据进行目标设置。

手机侧：进入**华为运动健康**的首页，点击三环模型卡片，进入活动记录详情页，再点击右上角 > **调整目标**，可设置目标数据。

手环侧：在三环首页左滑可查看**本周统计**，在首页底部上滑可查看**今日详情**，继续上滑可选择**调整目标**。

1）：**活动热量**，因活动产生的卡路里消耗，您可以通过跑步、骑行或者做家务、遛狗等日常活动增加活动热量。

2）：**锻炼时长**，中高强度锻炼时间的总和。世卫组织建议：成年人每周至少进行 150min 中等强度锻炼或 75min 高强度锻炼。尝试进行快走、慢跑等中高强度运动，适度参加力量训练，能够提升心肺耐力和力量水平，全面提升身体素质。

3）：**活动小时数**，每小时是否站立活动的记录。每小时站立起来且活动至少 1min，可减少久坐危害。世卫组织研究表明：久坐会增加高血糖、Ⅱ型糖尿病、肥胖、抑郁等疾病风险。假设您在某个小时里面（例如 10:00–11:00）走路超过 1min，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。

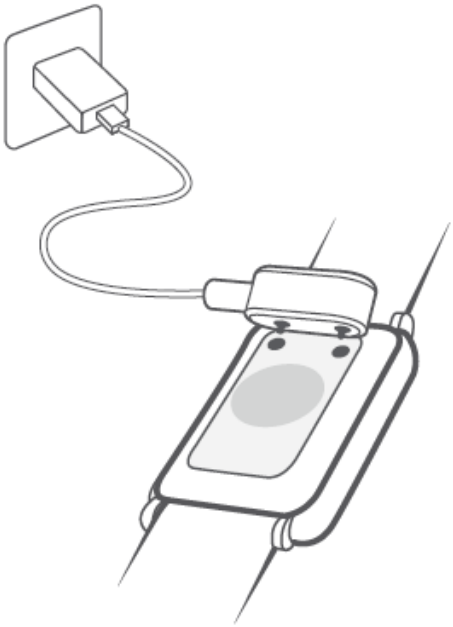
久坐对身体健康有害，建议您白天期间每个小时内都起身活动一次。

更多指导

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。



- 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、金属触点及设备等干燥。
- 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：在设备表盘界面下滑进入快捷菜单，可以查看电量百分比。

方式二：设备连接电源后，在充电指示界面可查看电量百分比。

方式三：在显示电量的表盘中，可查看电量百分比。

方式四：设备和**华为运动健康**正常连接时，在**华为运动健康**的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。

设置熄屏表盘

设置熄屏表盘后，屏幕常亮，会显示熄屏表盘样式。

1 在设备应用列表中，点击**设置** > **表盘**，开启**熄屏显示**。

2 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**升级最新版本，并确保设备和**华为运动健康**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 功能。

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 区域紧贴设备表盘进行传输，传输成功后表盘屏幕显示该图片。
如需修改表盘样式，进入**华为运动健康**的设备详情页，点击**我的表盘**，选择**相册表盘**，进入相册表盘设置界面进行修改。

设置锁屏密码

为更好的保护您的隐私，设备支持设置密码。设备离腕熄屏后，需要输入密码才可解锁设备进入表盘界面，一直佩戴中不锁屏。

设置密码

在设备表盘界面下滑进入快捷菜单，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。

- 使用时，请确保**离腕检测**开关已开启，该密码仅适用于设备离腕后锁屏。
- 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

在设备表盘界面下滑进入快捷菜单，点击**设置** > **密码** > **更改密码**，根据界面提示更改密码。

关闭密码

在设备表盘界面下滑进入快捷菜单，点击**设置** > **密码** > **关闭密码**，根据界面提示关闭密码。

关于设备

认证信息

设备型号	CMIIT ID	是否支持NFC
NOR-B19	24J44HW2M453	否
NOR-B29	24J44HW2H017	否
NOR-B39	23J44HW2C293	是
NOR-B39B	23J44HW2Y121	是

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（NFC功能），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）产品符合“微功率短距离无线电发射设备目录和技术要求”第一条通用微功率设备第3款C类设备的规定，内置环形NFC天线，1.5A/m≤磁场强度≤7.5A/m；

（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）本产品NFC功能可在常温下工作，由自带电池供电。

（九）使用微功率短距离无线电发射设备应当符合国家无线电管理有关规定。

穿戴设备环保认证信息

手表手环（不包括血压表）

产品中有害物质的名称及含量

部件名称	有害物质									
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr(VI))	多溴联苯(PBB)	多溴二苯醚(PBDE)	邻苯二甲酸二(2-乙基)己酯	邻苯二甲酸丁基苄酯(BBP)	邻苯二甲酸二正丁酯(DBP)	邻苯二甲酸二异丁酯(DIBP)
电路板	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
屏幕组件	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
电池	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外壳	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
附件	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。

○: 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均不超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。

×: 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中含量超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求，且由于技术性或经济性等因素的局限，法律法规不规定其限量要求或放宽其限量要求的技术应用。

因型号不同，产品可能不包括以上部分部件，请以产品实际销售配置为准。

20 本标识内数字表示产品在正常使用状态下的环保使用期限为 20 年。

10 本标识内数字表示产品配件在正常使用状态下的环保使用期限为 10 年。

5 本标识内数字表示电池在正常使用状态下的环保使用期限为 5 年。

某些部件也可能有环保使用期限标识，其环保使用期限以标识内数字为准。

血压表

产品中有害物质的名称及含量

部件名称	有害物质									
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr(VI))	多溴联苯(PBB)	多溴二苯醚(PBDE)	邻苯二甲酸二(2-乙基)己酯	邻苯二甲酸丁基苄酯(BBP)	邻苯二甲酸二正丁酯(DBP)	邻苯二甲酸二异丁酯(DIBP)
电路板	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
屏幕组件	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
电池	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外壳	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
微气泵	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
附件	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。

○: 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均不超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。

×: 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中含量超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求，且由于技术性或经济性等因素的局限，法律法规不规定其限量要求或放宽其限量要求的技术应用。

因型号不同，产品可能不包括以上部分部件，请以产品实际销售配置为准。

20 本标识内数字表示产品在正常使用状态下的环保使用期限为 20 年。

10 本标识内数字表示产品配件在正常使用状态下的环保使用期限为 10 年。

5 本标识内数字表示电池在正常使用状态下的环保使用期限为 5 年。

某些部件也可能有环保使用期限标识，其环保使用期限以标识内数字为准。

充电底座（无线充）

产品中有害物质的名称及含量

部件名称	有害物质									
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr(VI))	多溴联苯(PBB)	多溴二苯醚(PBDE)	邻苯二甲酸二(2-乙基)己酯	邻苯二甲酸丁基苄酯(BBP)	邻苯二甲酸二正丁酯(DBP)	邻苯二甲酸二异丁酯(DIBP)
电路板	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外壳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
线缆	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。

○: 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均不超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。

×: 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中含量超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求，且由于技术性或经济性等因素的局限，法律法规不规定其限量要求或放宽其限量要求的技术应用。

10 本标识内数字表示产品在正常使用状态下的环保使用期限为 10 年。

充电线

产品中有害物质的名称及含量

部件名称	有害物质									
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr(VI))	多溴联苯(PBB)	多溴二苯醚(PBDE)	邻苯二甲酸二(2-乙基)己酯	邻苯二甲酸丁基苄酯(BBP)	邻苯二甲酸二正丁酯(DBP)	邻苯二甲酸二异丁酯(DIBP)
电路板	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
充电端子	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。

○: 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均不超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。

×: 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中含量超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求，且由于技术性或经济性等因素的局限，法律法规不规定其限量要求或放宽其限量要求的技术应用。

10 本标识内数字表示产品在正常使用状态下的环保使用期限为 10 年。

体脂称

产品中有害物质的名称及含量

部件名称	有害物质									
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr(VI))	多溴联苯(PBB)	多溴二苯醚(PBDE)	邻苯二甲酸二(2-乙基)己酯	邻苯二甲酸丁基苄酯(BBP)	邻苯二甲酸二正丁酯(DBP)	邻苯二甲酸二异丁酯(DIBP)
电路板	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外壳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
干电池	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。

○: 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均不超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。

×: 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中含量超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求，且由于技术性或经济性等因素的局限，法律法规不规定其限量要求或放宽其限量要求的技术应用。

因型号不同，产品可能不包括以上部分部件，请以产品实际销售配置为准。

10 本标识内数字表示产品在正常使用状态下的环保使用期限为 10 年。

HUAWEI S-TAG

产品中有害物质的名称及含量

部件名称	有害物质									
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr(VI))	多溴联苯(PBB)	多溴二苯醚(PBDE)	邻苯二甲酸二(2-乙基)己酯	邻苯二甲酸丁基苄酯(BBP)	邻苯二甲酸二正丁酯(DBP)	邻苯二甲酸二异丁酯(DIBP)
电路板	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
蜂鸣片	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
电池	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
充电端子	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
附件	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。

○: 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均不超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。

×: 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中含量超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求，且由于技术性或经济性等因素的局限，法律法规不规定其限量要求或放宽其限量要求的技术应用。

因型号不同，产品可能不包括以上部分部件，请以产品实际销售配置为准。

20 本标识内数字表示产品在正常使用状态下的环保使用期限为 20 年。

10 本标识内数字表示产品配件在正常使用状态下的环保使用期限为 10 年。

5 本标识内数字表示电池在正常使用状态下的环保使用期限为 5 年。

某些部件也可能有环保使用期限标识，其环保使用期限以标识内数字为准。

HUAWEI Tag

产品中有害物质的名称及含量

部件名称	有害物质									
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr(VI))	多溴联苯(PBB)	多溴二苯醚(PBDE)	邻苯二甲酸二(2-乙基)己酯(DEHP)	邻苯二甲酸丁基苄酯(BBP)	邻苯二甲酸二正丁酯(DBP)	邻苯二甲酸二异丁酯(DIBP)
电路板	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
蜂鸣片	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
纽扣电池	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。

○: 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均不超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。

×: 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中含量超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求，且由于技术性或经济性等因素的局限，法律法规不规定其限量要求或放宽其限量要求的技术应用。

因型号不同，产品可能不包括以上部分部件，请以产品实际销售配置为准。

10 本标识内数字表示产品在正常使用状态下的环保使用期限为 10 年。

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。

不同穿戴设备支持的防水等级查询请参考：**华为穿戴设备防水等级适用场景说明**。

各防水防尘等级定义和使用场景说明如下：

- 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)。
- 防水性能并非永久有效，可能会受到使用时间以及日常磨损影响，导致防水性能下降，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：**华为穿戴产品防水检测机型和门店清单**。
- 防水防尘只针对表体，其他部件（例如表带、充电底座、底托）不包含在内（HUAWEI WATCH Ultimate 非凡探索系列/HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN 非凡大师系列表带防水）。
- IPXX防水防尘等级说明：IPXX是指产品安全防护的级别标准，它定义了设备对水和固体异物的防护能力。**IP后面的2位数字，第1个是防止接近危险部件和防止固体异物进入的防护等级，范围是0-6，**由低到高分别表示对从大颗粒异物到灰尘的防护；**第2个是防止水进入的防护等级，范围是0-8，**由低到高分别表示对从垂直水滴到水底压力情况下的防护；防水等级为IPX8的穿戴设备：部分产品支持游泳，请以实际描述为准。
- 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。
- 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：

  1 在水下按压按键，或者进行功能操作（仅HUAWEI WATCH Ultimate 非凡探索系列/HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN 非凡大师系列支持在水下按键及旋转表冠）。

  2 使用超声波清洗器或弱碱弱酸性洗涤液清洗设备。

  3 产品从高处跌落或受到其它冲击。

  4 通过非华为官方授权机构对产品进行拆解或维修。

  5 产品接触到日化品溶液，例如淋浴或沐浴时接触到肥皂或肥皂水等洗化用品。

  6 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。

  7 在潮湿状态下为产品充电。

防水/防尘级别	防护等级定义	防护场景说明

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，以及游泳池或海滨游泳等浅水域的水上活动。（出于安全考虑，请勿独自潜水）。 潜水前后请用清水浸泡设备30分钟。 水上活动后，请及时清理并擦干产品表面及各孔位置水渍，并使用产品自带的排水功能，以消除残留水渍对产品性能的影响。 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. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水清洗并浸泡 30 分钟； 4. 跳台跳水、高压冲洗等在高水压或高速水流下进行的活动； 5. 复合素皮表带、复合编织表带、钛金属表带、陶瓷表带不适用于游泳等涉水场景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）

潜水（最大深度30米）	符合潜水设备工程标准EN 13319的规定，产品可在常压（1ATM）与超压（最大支持3.3ATM）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30米的自由潜运动，以及游泳池或海滨游泳等浅水域的水上活动。（出于安全考虑，请勿独自潜水）。 潜水前后请用清水浸泡设备30分钟。 水上活动后，请及时清理并擦干产品表面及各孔位置水渍，并使用产品自带的排水功能，以消除残留水渍对产品性能的影响。 不适用于以下使用场景： 1. 水肺潜水、技术潜水； 2. 超过30米深度的潜水活动； 3. 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； 4. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水清洗并浸泡 30 分钟； 5. 跳水、滑水、冲浪、机动水上运动（如快艇、水上摩托艇等）、洗车、漂流等在高水压或高速水流下进行的活动； 6. 复合素皮表带、复合编织表带、皮表带、金属表带、陶瓷表带不适用于游泳等涉水场景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）

潜水（最大深度40米）	符合潜水设备工程标准EN 13319的规定，产品可在常压（1ATM）与超压（最大支持4.4ATM）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40米的自由潜运动，以及游泳池或海滨游泳等浅水域的水上活动。（出于安全考虑，请勿独自潜水）。 潜水前后请用清水浸泡设备30分钟。 水上活动后，请及时清理并擦干产品表面及各孔位置水渍，并使用产品自带的排水功能，以消除残留水渍对产品性能的影响。 不适用于以下使用场景： 1. 水肺潜水、技术潜水； 2. 超过40米深度的潜水活动； 3. 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； 4. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水清洗并浸泡 30 分钟； 5. 跳水、滑水、冲浪、机动水上运动（如快艇、水上摩托艇等）、洗车、漂流等在高水压或高速水流下进行的活动； 6. 复合素皮表带、复合编织表带、皮表带、金属表带、陶瓷表带不适用于游泳等涉水场景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）

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米静止水深的压力且持续10分钟，并非是实际100米水下的防水能力。	满足 ISO 22810:2010 标准10ATM防护等级要求，可承受等同于100米静止水深的压力且持续10分钟，并非是实际100米水下的防水能力。 可用于游泳池或海滨游泳等浅水域的水上活动，可在锻炼、雨天和溅水时佩戴和使用。 水上活动后，请及时清理并擦干产品表面及各孔位置水渍，并使用产品自带的排水功能，以消除残留水渍对产品性能的影响。 不适用于以下使用场景： 1. 潜水、水肺潜水等高水压潜水活动； 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. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水清洗并浸泡 30 分钟； 4. 跳水、滑水、冲浪、机动水上运动（如快艇、水上摩托艇等）、洗车、漂流等在高水压或高速水流下进行的活动； 5. 复合素皮表带、复合编织表带、皮表带、金属表带、陶瓷表带不适用于游泳等涉水场景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）

5 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50米静止水深的压力且持续10分钟，并非是实际50米水下的防水能力。	满足 ISO 22810:2010 标准5ATM防护等级要求，可承受等同于50米静止水深的压力且持续10分钟，并非是实际50米水下的防水能力。 可用于游泳池或海滨游泳等浅水域的水上活动，可在锻炼、雨天和溅水时佩戴和使用。 水上活动后，请及时清理并擦干产品表面及各孔位置水渍，并使用产品自带的排水功能，以消除残留水渍对产品性能的影响。 不适用于以下使用场景： 1. 潜水、水肺潜水等高水压潜水活动； 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. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水清洗并浸泡 30 分钟； 4. 跳水、滑水、冲浪、机动水上运动（如快艇、水上摩托艇等）、洗车、漂流等在高水压或高速水流下进行的活动； 5. 复合素皮表带、复合编织表带、皮表带、金属表带、陶瓷表带不适用于游泳等涉水场景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）

IP69K	满足 ISO 20653:2023 标准 IP69K 防护等级要求，其中 IPX9K 水温（80 ± 5）℃，水流量（15 ± 1）L/min，冲刷水压（10000 ± 500）kPa，喷射角度：0°、30°、60°、90°，每个角度测试时间为 30 s，并非等同热水洗澡防护能力。	满足 ISO 20653:2023 标准 IP69K 防护等级要求。 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。 IPX9K测试场景为高压液体喷射，对应用户场景层面，IP68产品可用于游泳池或海滨游泳等浅水域的水上活动， IP68+IP69K产品可在IP68基础上增加滑水、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。 水上活动后，请及时清理并擦干产品表面及各孔位置水渍，并使用产品自带的排水功能，以消除残留水渍对产品性能的影响。 不适用于以下使用场景： 1. 游泳，浮潜、潜水、水肺潜水或其它长时间浸入水中的活动； 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； 3. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水及时清洗。（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）
IPX8（生活级）	可防溅耐水，但建议不要将设备浸入水中，可以在锻炼（可以接触汗水）、雨天和溅水时佩戴和使用。在受控实验室条件下经测试，其效果在 GB/T 4208-2017 标准下达到 IPX8 级别。	IPX8级防护等级，可满足日常生活防水需求（洗手、淋雨等）。 不适用于以下使用场景： 1. 游泳，浮潜、潜水、水肺潜水或其它长时间浸入水中的活动； 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； 3. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水及时清洗； 4. 跳水、滑水、冲浪、机动水上运动（如快艇、水上摩托艇等）、洗车、漂流等在高水压或高速水流下进行的活动。

IPX8（20米）	满足GB/T 4208-2017标准IPX8（20米）防护等级要求，可承受等同于20米静止水深的压力，并非是实际20米水下的防水能力。	可用于游泳池或海滨游泳等浅水域的水上活动，以及日常生活防水需求（洗手、淋雨等）。 水上活动后，请及时清理并擦干产品表面及各孔位置水渍，并使用产品自带的排水功能，以消除残留水渍对产品性能的影响。 不适用于以下使用场景： 1.浮潜、潜水、水肺潜水或其它长时间浸入水中的活动；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； 3. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水及时清洗； 4. 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。
IPX8（1.5m）	满足GB/T 4208-2017标准IPX8（1.5m）防护等级要求，可承受等同于1.5米静止水深的压力30min，并非是实际1.5米水下的防水能力。	可防水下深度1.5m以内的短时间浸水，但建议不要将设备浸入水中。可满足日常生活防水需求（洗手、淋雨等）。 不适用于以下使用场景： 1. 游泳，浮潜、潜水、水肺潜水或其它长时间浸入水中的活动； 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； 3. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水及时清洗； 4. 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）
IP6X	符合IEC 60529:2013标准6级，无灰尘进入。	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。

IP68（20米）	满足 ISO 22810:2010 标准 2ATM 防护等级要求，可承受等同于 20 米静止水深的压力且持续 10 分钟，并非是实际20米水下的防水能力； 符合IEC 60529:2013标准6级，无灰尘进入。	符合IEC 60529:2013标准IP68防护等级要求。 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。 可用于游泳池或海滨游泳等浅水域的水上活动，以及日常生活防水需求（溅水、淋雨等）。 水上活动后，请及时清理并擦干产品表面及各孔位置水渍，并使用产品自带的排水功能，以消除残留水渍对产品性能的影响。 不适用于以下使用场景： 1. 游泳，浮潜、潜水、水肺潜水或其它长时间浸入水中的活动； 2. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水及时清洗； 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。 （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（1.5米）	满足GB/T 4208-2017标准IPX8（1.5m）防护等级要求，可承受等同于1.5米静止水深的压力30min，并非是实际1.5米水下的防水能力。符合IEC 60529:2013标准6级，无灰尘进入。	符合IEC 60529:2013标准IP68防护等级要求。 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。 可防水下深度1.5m以内的短时间浸水，但建议不要将设备浸入水中。可满足日常生活防水需求（溅水、淋雨等）。 不适用于以下使用场景： 1. 游泳，浮潜、潜水、水肺潜水或其它长时间浸入水中的活动； 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； 3. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水及时清洗； 4. 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）

IP67	满足GB/T 4208-2017标准IPX7（1m）防护等级要求，可承受等同于1米静止水深的压力30min, 并非是实际1米水下的防水能力。 符合IEC 60529:2013标准6级，无灰尘进入。	符合IEC 60529:2013标准IP67防护等级要求。 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。 可防深度1米内的短时浸水，但建议不要将设备浸入水中。您可以在锻炼（可以接触汗水）、雨天和溅水时佩戴和使用。 不适用于以下使用场景： 1. 游泳、浮潜、潜水、水肺潜水或其它长时间浸入水中的活动。 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。 3. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水及时清洗； 4. 跳水、滑水、冲浪、机动水上运动（如快艇、水上摩托艇等）、洗车、漂流等在高水压或高速水流下进行的活动。 5. 其他可能将设备置于超过1米深的水中或将设备浸泡水中超过30分钟以上的不当使用行为及场景。 （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）

IP57	不能完全防止尘埃进入，但进入的灰尘量不得影响设备的正常运行，不得影响安全； 防短时浸泡，常温常压下，当外壳暂时浸泡在1米深的水里30min，将不会造成有害影响。	符合IEC 60529:2013标准IP57防护等级要求。 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。 可防深1米内的短时浸水，但建议不要将设备浸入水中。您可以在锻炼（可以接触汗水）、雨天和溅水时佩戴和使用。 不适用于以下使用场景： 1. 游泳、浮潜、潜水、水肺潜水或其它长时间浸入水中的活动； 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； 3. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水及时清洗； 4. 跳水、滑水、冲浪、机动水上运动（如快艇、水上摩托艇等）、洗车、漂流等在高水压或高速水流下进行的活动； 5. 其他可能将设备置于超过1米深的水中或将设备浸泡水中超过30分钟以上的不当使用行为及场景； （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）

IP55	不能完全防止尘埃进入，但进入的灰尘量不得影响设备的正常运行，不得影响安全；防喷水，对着外壳从任何方向喷水都不会造成有害影响，水流量12.5L/min，试验时间3min。	符合IEC 60529:2013标准IP55防护等级要求。 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。 可防溅耐水，您可以在锻炼（可以接触汗水）、溅水和短时淋雨时佩戴和使用。 不适用于以下使用场景： 1. 落水、游泳，潜水、跳水等任何将设备浸入水中的行为或活动； 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； 3. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水及时清洗； 4. 跳水、滑水、冲浪、机动水上运动（如快艇、水上摩托艇等）、洗车、漂流等在高水压或高速水流下进行的活动； 5. 其它可能使得设备接触高速水流或冲击水流、或直接面对快速水流时间超过3分钟的场景及行为，如长时间在大、暴雨中使用； （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）

IP54	不能完全防止尘埃进入，但进入的灰尘量不得影响设备的正常运行，不得影响安全；防溅水，对着外壳任何方向溅水不会造成有害影响，水流速度不超过10L/min，试验时间10min。	符合IEC 60529:2013标准IP54防护等级要求。 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。 可防溅耐水，您可以在锻炼（可以接触汗水）、短时淋雨时使用。 不适用于以下使用场景： 1. 落水、水下摄影等任何将设备侵入水中的行为或活动； 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； 3. 容易接触沐浴露、洗发水、肥皂水等洗护用品的活动，如不慎接触，请用清水及时清洗； 4. 跳水、滑水、冲浪、机动水上运动（如快艇、水上摩托艇等）、洗车、漂流等在高水压或高速水流下进行的活动； 5. 其它可能使得设备接触快速水流，或接触水流时间超过10min场景及行为； （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）