

目录

快速上手

了解亮点功能	1
外观介绍	1
与 HarmonyOS 手机配对连接	2
与 iOS 手机配对连接	2
与 Android 手机配对连接	3
更换手机配对连接	3
按键及屏幕手势操作	3
桌面卡片设置	5

便捷生活

更换和删除表盘	7
表盘自定义	7
设置相册表盘	7
负一屏	8
应用管理	8
消息管理	9
蓝牙语音通话	10
遥控拍照	11
控制播放音乐	11
设置闹钟	12
语音助手	12
弦月窗	13
找手机	13
手机找设备	13
开启/关闭免打扰	14
使用手表微信和微信支付	14
支付宝支付	16
查看日历日程	17

健康管理

情绪健康	18
监测睡眠	19
睡眠呼吸暂停检测	20
活力三环	20
减脂塑形	21
脉搏波心律失常分析	22
心电图	23
心脏健康研究	24
呼吸健康研究	25
血管健康研究	26

高原关爱	26
测量血氧饱和度	27
心率广播	27
测量心率	28
体温监测	29
女性健康研究	31
女性生理周期	32

专业运动

开始单次锻炼	34
设置运动界面显示数据	35
越野跑	35
运动涂鸦	36
高尔夫运动	36
计分卡数据	38
技术统计	41
挥杆姿态数据	42
球场信息	42
潜水	46
练练健身	47
使用离线地图	47
手表骑行联动	48
开启智能教练或智能陪跑	49
制定跑步计划	49
查看训练状态	50
查看锻炼记录	50
运动自识别	51
轨迹返航	51
共享运动路线	51

更多指导

多任务管理	53
充电	53
与骑行配件配对连接	54
与 HUAWEI S-TAG 配对连接	54
连接蓝牙耳机	54
与华为智慧屏配对连接	55
设置熄屏表盘	55
一碰传表盘	55
设置响铃方式	56
显示和亮度	56
升级版本	56
穿戴设备防水防尘等级定义和使用场景说明	57
关于手表	71

快速上手

了解亮点功能

健康管理

情绪健康

情绪健康通过情绪和压力的跟踪与分析，辅助您记录并了解自己的情绪状态及健康风险。在**华为运动健康**设备详情页，选择**健康监测**，打开**情绪/压力辅助记录**开关，实时监测情绪/压力状态。在手表应用列表中选择**情绪健康**，向上滑动可查看更多检测记录。手表提供了减压服务，当检测到您情绪/压力状态不佳时，可通过舒缓减压的训练帮您调整状态。详细操作可参考：情绪健康。

专业运动

越野跑

手表支持专业越野跑功能，可按需进行分段导航并查看全彩地图，数据页面更丰富。开始越野跑前，先在**华为运动健康**导入线路，并传输到手表上。在手表应用列表中选择**锻炼 > 越野跑**，点击右侧的  图标，进入设置页面，选择**导航线路**，点击**前往运动 > GO**，开启越野跑。详细操作可参考：越野跑。

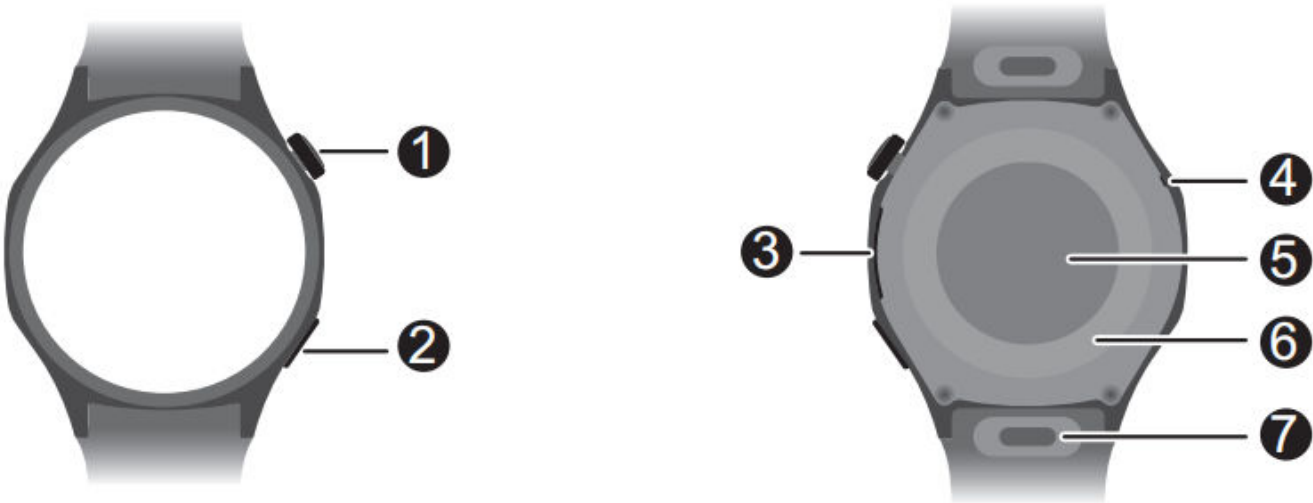
骑行联动

手表上开启骑行可联动手机，手机实时显示骑行数据，数据呈现更丰富。在手表应用列表中选择**锻炼 > 户外骑行**，点击图标开始运动，手机侧同步显示骑行数据。详细操作可参考：骑行联动。

外观介绍

 如下手表外观图仅供示意，请以实物为准。

以HUAWEI WATCH GT 5 Pro（46mm）外观为例：



①	上键
---	----

②	下键（含电极）
③	扬声器
④	麦克风
⑤	心率感应区域
⑥	充电区域
⑦	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 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。

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。

更换手机配对连接

穿戴设备不支持同时连接多个手机，同一穿戴设备仅可连接一部手机，若需连接其他手机，请先进入连接新手机模式。

- 1 在穿戴设备应用界面，点击**设置 > 系统和更新 > 连接新手机**。
- 2 点击。
若连接穿戴设备的是 iOS 手机，请在当前已连接 iOS 手机的 **设置 > 蓝牙**路径下找到该穿戴设备。点击 i 图标忽略设备后进行下一步操作。
- 3 穿戴设备进入待配对界面，根据提示完成配对。

按键及屏幕手势操作

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。

上键

操作	功能
旋转	· 棋盘桌面模式下，在应用列表界面放大缩小应用图标和应用名称。 · 列表桌面模式下，在应用列表及详情界面上下滑动应用。 · 进入具体应用后，上下滚动屏幕。  可在手表设置 > 表盘和桌面 > 桌面，选择棋盘或列表模式。
单击	· 手表熄屏时，单击上键点亮屏幕。 · 手表显示主表盘界面时，单击上键进入应用列表界面。 · 手表显示非主表盘界面时，单击上键返回主表盘界面。 · 蓝牙来电时，单击上键可将手表上的来电静音。
双击	手表亮屏状态下，双击上键查看所有运行中的应用。
长按	· 手表关机状态时，长按上键开机。 · 手表开机状态时，长按上键，出现重启/关机选项画面。 · 手表开机状态时，长按上键 12s 以上，可强制重启。

下键

操作	功能
单击	默认打开锻炼应用。 下键自定义： 1 单击手表上键，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，可打开当前设置的应用。
双击	打开钱包应用。
触摸	在做心电图（ECG）测量时，手指保持触摸下键（含电极）完成测量。  仅适用于支持心电图（ECG）的产品。  测量过程中，请保持静止，呼吸均匀平稳，不要说话，同时手指不要松开下键（含电极），接触力度适中，避免过重按压或者过轻接触不充分。
长按	调起语音助手。  仅与EMUI 10.1/HarmonyOS 2及以上版本的华为手机配对连接时，支持该功能。

组合键

操作	功能
同时单击上键和下键	截屏，图片上传到手机图库。

屏幕基本手势

操作	功能
单击	选择确认。
长按	设备显示表盘界面时，长按快捷更换表盘。设备显示卡片时，长按显示卡片管理界面。
上滑	查看消息通知（在表盘界面上滑）。
下滑	查看快捷菜单和浏览状态栏（在表盘界面下滑）。 - 在快捷菜单可开启或关闭免打扰、睡眠模式等。 - 在状态栏可查看剩余电量和蓝牙连接状态。
向左滑	表盘界面向左滑查看手表桌面卡片。
向右滑	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。

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。
- 通过按键亮屏或抬腕亮屏后，一段时间无操作后，屏幕自动熄灭。

亮屏

- 手表熄屏时，单击上键点亮屏幕。
- 佩戴手表时，抬腕亮屏。
进入**华为运动健康**的设备详情页，点击**设备设置**，可以关闭**抬腕亮屏**。

桌面卡片设置

您可以将常用的应用添加到桌面，添加后在设备表盘界面左滑即可快捷的查看和进入应用。卡片类型有单个应用的，也有多个应用组合的，可根据您的需求进行添加。

添加卡片

- 1 单击手表上键，在应用列表中点击**设置 > 卡片管理**。
- 2 点击，选择需要添加的卡片。
- 3 添加完成后，在设备主界面左右滑动可查看已添加的卡片。

编辑组合卡片

- 1 在手表主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 左右滑动卡片，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/移除卡片

在手表主界面左滑进入卡片界面，长按任意卡片进入卡片编辑界面。

- 移动卡片位置：长按卡片拖动可调换卡片位置。
- 移除卡片：点击卡片页面的  ，点击**移除卡片**。

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。

表盘自定义

表盘支持自定义表盘的样式和功能模块，可根据喜好自定义设置表盘。

1 长按设备主屏幕进入表盘选择界面。

2 点击表盘下方**自定义**，向上或向左滑动屏幕，可以切换表盘样式或自定义功能模块。

-  仅表盘下方带有**自定义**按钮的表盘支持自定义，且不同表盘自定义项不同，请以实际为准。

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，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：

- 照片颜色、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图片。

- ① • 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。

负一屏

在负一屏中，您可查看天气预报等信息，为您生活带来更便捷的服务。

- ① • 智能情景推送，仅支持与EMUI 11.1/HarmonyOS 2.0及以上版本华为手机配对时使用。

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

可通过负一屏的音频控制中心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**且手机正在播放音乐。

应用管理

- ① • 与 iOS 手机配对使用时暂不支持该功能。

安装应用

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

更新应用

- 1 进入**华为运动健康**的设备详情页，点击**应用市场**。
- 2 点击**管理 > 更新管理 > 更新**，可将应用更新至最新版本。

卸载应用

手机侧

- 1 进入**华为运动健康**的设备详情页，点击**应用市场**。
- 2 点击**管理 > 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。

- 如果在**华为运动健康**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**、**允许关联启动**、**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。

设备侧：

进入**应用列表**，在列表中长按需要卸载的应用，直到出现卸载图标后松手，点击卸载按钮，再点击



即可。

调整应用列表顺序

单击手表上键，在应用列表中，长按并拖动应用至所需位置，待其他应用移开后松手即可。

消息管理

华为运动健康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**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。

消息提醒方式设置

在**华为运动健康**的设备详情页，点击 **消息通知**页面，根据使用手机的不同，可以开启**消息智能提醒**或使用**手机时静默通知**的功能。

- **华为手机**：开启**消息智能提醒**，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，手表会以静默方式接收消息，手表不振动、也不响铃；在您未使用手机且佩戴手表时，将在手表接收消息提醒，此时手机不振动、也不响铃，此开关默认关闭。
- **其他安卓手机**：开启**使用手机时静默通知**，在您使用手机过程中，手表会以静默方式接收消息通知。手表不震动，也不响铃，此开关默认关闭。

- 与 iOS 手机配对使用时暂不支持**消息智能提醒**或**使用手机时静默通知**。

查看未读消息

佩戴状态下，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，进入消息中心，查看未读消息。

回复短信消息

- 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。

短信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**，进入**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**，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，可清除所有消息。

蓝牙语音通话

- 蓝牙语音通话需保持穿戴设备与**华为运动健康**配对连接。
- 穿戴设备不支持拨号盘功能。

添加常用联系人

- 1 在**华为运动健康**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**，系统自动打开手机联系人列表，选择联系人，自动完成添加。添加完成后，还可以在**常用联系人**页面进行**排序**和**移除**。
- 常用联系人最多可添加10位。

拨打和接听电话

拨打电话：进入穿戴设备应用列表，选择**常用联系人**，或**通话记录**，选择要拨号的联系人点击即可拨打。

- 使用手表联系人拨出电话时，双卡手机 SIM卡 的选择是由手机本身协议决定的，手表会控制手机进行拨号，但是无法决定手机通过哪张SIM卡拨出电话，具体可以咨询手机的客服。使用手表拨出电话时，手表有声音，手机没有声音显示蓝牙通话；如果想使用手机通话，需要将手机调成听筒模式，此时手表不能出声。

接听电话：当手机有呼入电话时，穿戴设备端会同时收到来电提醒，可在穿戴设备端点击接听来电。接通后，穿戴设备端为通话外放模式。

遥控拍照

i · 支持HarmonyOS 2、EMUI 8.1及以上版本的华为手机和iOS13.0及以上版本的手机。与iOS手机配对使用时，需先在手机上打开相机。

· 手表侧不支持显示翻转摄像头、预览和图片查看，需到手机侧操作。

1 查看手表和手机连接状态，确保手表和**华为运动健康**正常连接。

从表盘界面顶部下滑，查看手表和手机的连接状态为 。

2 在手表应用列表点击  **遥控拍照**，可联动打开手机相机功能，点击手表屏幕 ，即可拍照。
点击 ，可设置延时拍照时间。

控制播放音乐

i · 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Android手机或HarmonyOS 手机绑定手表添加音乐，再使用iOS手机登录同帐号即可播放。

· 使用该功能时，需要保持手表和**华为运动健康**正常连接。

控制播放手机音乐

i · iOS手机在**华为运动健康**中无需设置手表控制手机音乐开关。

1 在**华为运动健康**的设备详情页，点击进入**音乐卡片**，打开**手表控制手机音乐**开关。

2 打开手机音乐应用，播放音乐。

3 在手表主屏幕向右滑动至负一屏，点击音乐卡片，进入播放界面，可暂停、切换歌曲、调整音量大小。

给手表添加音乐

1 进入**华为运动健康**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。

4 进入音乐管理页面，点击**新建歌单**，输入歌单名称，然后选择音乐，可将已经上传至手表的音乐分类管理。创建歌单后，也可点击歌单页面右上角  > **添加音乐**。

i · 如需删除已添加的音乐，请进入**华为运动健康**的设备详情页，点击**音乐 > 音乐管理**，在音乐列表中，点击待删除的音乐旁边的  图标，然后点击**删除**。

· 如需同步部分需要会员权益下载的音乐，需开通**华为音乐**的**超级VIP**。

控制播放手表音乐

- 1 在手表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。

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。

闹钟音量设置

在设备应用列表中，选择**设置** > **声音和振动** > **闹钟音量**，调节闹钟音量。

语音助手

手表通过**华为运动健康**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。
 - 请确认手机**设置**中的**语言、地区**和**华为运动健康**App帐号的**注册地区**三者保持一致。
 - 仅与EMUI 10.1/HarmonyOS 2及以上版本的华为手机配对时，支持此功能。

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？”。在语音助手查询完毕，手表会显示文本并播放语音。

弦月窗

- 手表和华为运动健康升级至最新版本。
 - HUAWEI WATCH GT 5 系列的弦月窗功能仅支持HarmonyOS 4.0及以上版本的华为手机。

弦月窗可以同步显示华为手机的实况窗信息，抬腕即可查看关键信息，为您提供贴心的实况提醒服务。

- 1 点击手表上键，在应用列表中选择**设置 > 表盘和桌面 > 弦月窗**，点击右侧按钮开启。如需关闭弦月窗，点击右侧按钮关闭即可。
- 2 进入手机**华为运动健康**的设备详情页，在**消息通知**中打开**通知**的开关，同时开启支持实况窗的应用开关，如美团外卖应用，以及出行类应用。
- 3 打开**实况窗信息管理**中的**手机实况窗信息同步至手表弦月窗**开关。
- 4 手指在手表屏幕斜向右上和斜向左下滑动，可闭合和展开弦月窗，展开后可查看实况提醒。如有多个提醒，可点击右上角提醒查看提醒列表。

找手机

- 1 在穿戴设备表盘界面，从顶部下滑进入快捷菜单，确认穿戴设备和手机蓝牙连接正常，蓝牙图标显示 。
 - 2 在快捷菜单界面，点击  **找手机**，然后点击 ，屏幕将播放找手机动画。
 - 3 穿戴设备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。
 - 4 找手机过程中，点击穿戴设备屏幕可停止找手机。
- iOS手机熄屏情况下，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。

手机找设备

通过华为运动健康应用找设备

- 部分设备需要升级到最新版本才能使用此功能。
- 1 查看穿戴设备和手机连接状态，确保穿戴设备和**华为运动健康**正常连接。
 - 2 进入**华为运动健康**的设备详情页，点击**找设备**，点击**响铃**。
 - 3 点击**播放或响铃**，穿戴设备开始响铃，可点击**停止响铃**或等待响铃结束。无论手表是响铃、振动或静音模式，都会响铃进行提醒。

通过查找设备应用找设备

- ❗ · 设备与手机蓝牙断开连接时无法使用此功能。
- 仅EMUI 11.0、HarmonyOS 2及以上版本华为手机支持。
- 无扬声器的设备不会播放铃声。

- 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**最新版本，如已安装请更新到最新版本。
- 2 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。
- 3 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**，可开启或关闭免打扰。

定时开启或关闭

- 点击**设置 > 声音和振动 > 免打扰**，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：点击**设置 > 声音和振动 > 免打扰**，关闭对应的定时勿扰开关。

使用手表微信和微信支付

使用条件

- 仅与 EMUI 9.0、HarmonyOS 2 及以上版本或 Android 9.0 及以上版本手机配对时支持微信功能。连接iOS手机时，仅可使用微信支付应用。
- 手表版微信属于预置应用，无需在手表应用市场下载。
- 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。
- 需在手表与华为运动健康应用正常连接时使用。且需使用与华为运动健康应用在同一部手机上的微信应用扫码登录。

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**。

查看并回复微信消息

查看消息

点击**微信**图标，在聊天列表，选择联系人或群组，查看消息详情。在聊天界面上滑，可进入消息回复界面。

打开/关闭消息免打扰

在聊天界面上滑，上滑至最下方，点击**消息免打扰**右侧图标，可以打开/关闭该联系人或群组的消息免打扰。

回复消息

- 1 收到新消息后，在表盘上滑，点击**微信**消息，查看消息详情。点击**回复**，进入消息回复界面。
- 2 按住  可以录制语音，松开后自动发送；点击 ，根据需要发送预置表情；也可以点击快捷信息回复。
-  快捷回复用语设置：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 > 我知道了**，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，向左滑显示支付的条形码。
-  手表绑定微信支付后，支持离线支付。离线支付入口为：在手表**微信**断开连接的页面左滑，点击**支付**；或者在表盘页面左滑，选择**微信快捷支付**卡片。

解绑微信支付

方法一

- 1 打开手机**微信**，点击**我 > 服务 > 钱包 > 支付设置**，进入**手表及手环支付**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 $\cdot\cdot\cdot$ ，点击**解除绑定 > 解除绑定**，提示已解绑即可解绑成功。（手机侧微信支付解绑成功，但是手表侧微信支付依然是绑定状态，进行支付会失败）。

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**，向左滑至**暂停使用**页面，点击**暂停使用 > 完成**，手表微信支付即可解绑成功。

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。退出微信登录后将无法使用微信支付。

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。

- 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 在设备应用列表中点击**支付宝**，进入绑定码页面。
- 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、离线的情况下也可以完成支付。
- 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**应用绑定成功后并设置为卡片，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。

设备端解绑：

在设备应用列表中选择并进入**支付宝**，在**付款码**界面上滑屏幕点击**解除绑定**。

手机端解绑：

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。

查看日历日程

在手机端的日历上创建日程后，穿戴设备和手机连接后，日程会自动同步到穿戴设备端。

- 为保证您的使用体验，请将手机升级至最新版本。
- 日历同步默认开启，进入**华为运动健康**的设备详情页，点击**设备设置 > 应用管理 > 日历**，可关闭**同步日历数据至手表**开关，关闭后手机新建/修改的日程都不再同步。
- 仅支持7天的日程同步。
- 穿戴设备端无法查看月历图或年历信息，如没有日程同步时，会显示无临近日程。

在穿戴设备应用列表中，点击**日程**，查看当前日期及临近日程，若设置了日程提醒，穿戴设备会在设定的时间发出提醒。

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。

萌宠·熊猫表盘

为您提供了萌宠·熊猫表盘，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 左右滑动选择萌宠·熊猫表盘，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。

活力三环

 使用此功能请将手表升级至最新版本。

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**首页，点击活力三环卡片，进入活动记录详情页，再点击 > **调整目标**，可设置目标数据。

手表侧：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**、**运动建议**，继续上滑可选择**调整目标**或**提醒设置**对相关项进行设置。进入**提醒设置**，可关闭**久坐提醒**、**进度提醒**、**目标达成提醒**。

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、遛狗等日常活动消耗活动热量。

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，记录为 1 次，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。

减脂塑形

结合体重变化、热量缺口、饮食记录、运动等数据，通过设置合理的个性化训练，实现科学减重，保持体重。

初始目标设置

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择**减脂塑形**，首次使用会进入用户授权页面，点击**同意**。
- 2 如未设置体重信息，请根据界面提示，依次完成**体重**、**目标类型**、**期望减重速率**、**目标体重**等设置，手表会生成科学减重方案或保持体重方案，点击**开始使用**。
 如已在**华为运动健康**应用，**健康 > 体重管理**设置过当前体重及目标体重，会自动同步至手表侧，手表侧无需重复设置。
- 3 进入**目标同步**页面，先选择是否同步目标到活力三环后，进入信息提醒设置页面，设置完成后进入手势引导页，然后进入**减脂塑形**应用首页。
 表盘设置为**减脂助手**表盘后，点击表盘可以直接进入减脂塑形应用。

重设目标

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择**减脂塑形**，进入减脂塑形首页，向上滑动屏幕，进入**目标管理**页面。
- 2 点击**重设目标**，设置您的**体重**、**目标类型**、**期望减重速率**、**目标体重**后，生成科学减重方案或保持体重方案。

记录体重

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择**减脂塑形**，进入减脂塑形首页，向上滑动屏幕，进入**目标管理**页面。
- 2 点击**记录体重**，可以随时记录当前体重。

饮食打卡

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择**减脂塑形**，进入减脂塑形首页，向左滑动屏幕可查看**今日饮食**。
- 2 点击**去手机录入**，手机在亮屏解锁状态下，会自动进入**华为运动健康**的饮食日记界面，记录饮食情况。
 手表与手机联动仅华为手机支持，非华为手机请按照手表引导路径去手机**华为运动健康**应用录入。
- 3 每次完成饮食后，需要在手机**热量记录**页面进行记录，记录的数据可在手机**热量记录**和手表**今日饮食**页面查看。

运动

非活力人生会员

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择**减脂塑形**，进入减脂塑形首页，向左滑动两次屏幕，进入**今日消耗**页面，可以查看**今日总消耗（千卡）、静息热量、活动热量**。
- 2 向上滑动屏幕，点击**去运动**，进入手表**锻炼**应用，可以选择任意锻炼类型，开始单次锻炼。点击**课程跟练**，手机在亮屏解锁状态下，会自动进入**华为运动健康应用全部健身课程**页面，点击任意视频课程，开始运动。
 手表与手机联动仅华为手机支持。

活力人生会员

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择**减脂塑形**，进入减脂塑形首页，向左滑动两次屏幕，进入**今日消耗**页面，可以查看**今日总消耗、静息热量、活动热量、今日运动课程**。
- 2 点击任意推荐的课程，手机在亮屏解锁状态下，进入对应课程详细页面，点击开始训练，手机联动手表开始运动。
运动页面当天有课程时，会显示**更多锻炼**按钮。点击**更多锻炼**，进入手表**锻炼**应用，可以选择任意锻炼类型，开始单次锻炼。
 手表与手机联动仅华为手机支持，非华为手机请按照手表引导路径去手机**华为运动健康应用**操作。
 点击**本周计划**，可以上下滑动屏幕，查看本周的智能减脂计划。若未开通智能减脂计划，点击**创建计划**，手机在亮屏解锁状态下，会自动进入**华为运动健康应用智能减脂计划**页面，点击**创建计划**，创建后会自动同步至手表。

更多设置

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择**减脂塑形**，进入减脂塑形首页，向上滑动屏幕，点击**更多设置**。
- 2 点击右侧按钮，可以开启或关闭**同步目标**，关闭后，减脂塑形每日推荐活动目标不再同步至活力三环。

提醒设置

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择**减脂塑形**，进入减脂塑形应用首页，向上滑动屏幕，点击**消息提醒**。
- 2 点击各类提醒的右侧按钮，可以开启或关闭消息提醒。关闭消息提醒后，减脂塑形消息将不再提醒。

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

 支持心电图功能的穿戴设备请直接使用心电图功能进行测量。

- 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。
-  周期测量过程中，若检测到您的心跳节律异常，会在穿戴设备上弹出提示，若您使用的是支持心电图的穿戴设备，会提示您测量心电图。

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。

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。

 该功能目前仅HUAWEI WATCH GT 5 Pro 支持。

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。
- 在使用本软件过程中获得的所有数据仅供参考，不能用于医学研究、诊断和治疗。

测量前准备

 使用此功能前，请将**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**的**健康**页面，选择**心脏健康 > 心电图**，按界面提示完成激活。

测量心电图

- 1 正常佩戴设备，在应用列表选择**心电图**，首次测量请选择佩戴方式（**左手佩戴**或**右手佩戴**），也可点击下方设置图标更换佩戴方式。
- 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。
 - 单次测量持续时长 30 秒。
- 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**的**健康**页面，点击**心脏健康 > 心电图**查看。如果您需要下载心电图报告，可点击心电图详情页右上角的下载图标完成。

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手机无**华为创新研究**应用，与 iOS手机配对使用时暂不支持该功能。

开启心脏健康研究项目

- 1 在**华为运动健康**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、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（部分非华为手机会提示先下载**华为应用市场**），下载安装完毕后，请按照页面指引登录。
- 2 点击**心脏健康研究**，跳转至**心脏健康研究**项目界面，选择加入心脏健康研究项目。
- 3 进入设备页签，**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 选择**心脏健康研究**项目，点击右上角 > **隐私管理**，开启**智能适时测量开关**。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，在设备和手机正常连接状态下，可在手机侧下拉页面将测试数据同步到手机中。

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，会显著提高心律失常的检出率。

房颤风险预测

在手机**华为创新研究**应用首页，选择**心脏健康研究 > 预测**，开启房颤风险预测，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

在手机**华为创新研究**应用首页，选择**心脏健康研究**，点击右上角  > **退出研究**。

退出后，需重新加入对应研究项目，再次体验或使用。

- 退出心脏健康研究项目后，会永久删除心脏健康研究的相关数据，且无法恢复。

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 在手机应用市场下载并安装**华为创新研究**应用。
- 2 在**华为运动健康**应用中配对连接设备后，打开**华为创新研究**应用。
- 3 点击设备侧**华为创新研究**应用，首次进入**华为创新研究**应用时，需根据提示同意隐私声明。
- 4 打开**华为创新研究**应用，进入**呼吸健康研究**项目，勾选**我已仔细阅读并同意后**，点击**加入研究**。

测量呼吸健康

· 手机侧测量

- 1 打开**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 打开手机**华为创新研究**应用，进入**呼吸健康研究**项目。
- 2 单击手表上键，在应用列表中点击**华为创新研究 > 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。
- 3 测量结束后设备界面显示测量结果，可点击  查看结果说明

夜间睡眠期间测量

打开手机**华为创新研究应用**，进入**呼吸健康研究项目**，点击右上角菜单，点击**隐私管理**，打开**夜间睡眠期间测量开关**。

开启夜间睡眠期间测量开关，在您睡眠期间会评估您的呼吸健康情况，在设备连接到手机后，手机侧下拉页面可将您的呼吸健康状况同步到手机中。

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。

测量成功，您可以到手机侧下拉同步测量数据。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。

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。

 · 该功能目前仅HUAWEI WATCH GT 5 Pro 支持。

血管健康测量

使用前，请确保手表与手机**蓝牙**、**华为运动健康** 均正常连接。

- 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**开始测量**。
- 3 在设备侧，根据界面测量教程提示，完成测量。
- 4 测量结束，即可在**血管健康研究项目**上查看测量结果。

-  · 个人信息的性别、年龄、身高、体重会影响测量结果，请填写正确的基础信息、正确测量。血管健康研究项目首页设有“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。

-  · 高原关爱适用于海拔2500-4500米的高原地区，暂不支持海拔4500米以上场景。当海拔在4500米以上时，血氧精度有所下降（如血氧出值较实际可能偏高）。
- 高原关爱仅支持与登录中国大陆华为帐号的手机配对使用。
 - 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

进入**华为运动健康**的设备详情页，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 单击手表上键，在应用列表选择  **高原关爱**。
- 2 点击**高反评估**，进行评估。

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 在应用列表，上下滑动屏幕，选择  **血氧饱和度**。
- 3 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。

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/关闭**血氧自动检测**开关。
 开启后，静止状态下设备会自动测量和记录血氧饱和度，其数据可辅助观察健康状况（如处于睡眠、高海拔地区时）。
- 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**的**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 在设备应用列表中，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（支持的设备和应用请以实际可搜索连接的为准），采集设备心率。也可进入**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 心率广播界面，单击上键，点击退出心率广播。

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。

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，实时监测心率。

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。

体温监测

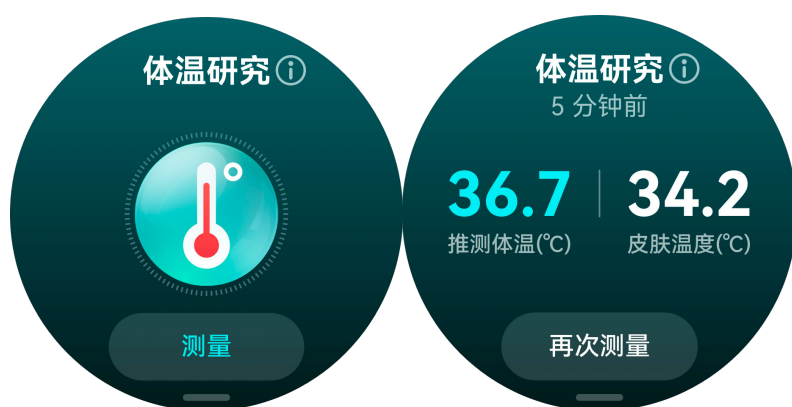
主要用于监测运动后腕部皮肤温度和体温的变化。开启体温偏高提醒后，当体温持续偏高时，设备会发出提醒。

- 使用前请将手表和**华为运动健康**升级至最新版本。
- 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。
- 饮酒后会影响测量准确度，尽量避免饮酒后测量。

单次测量体温

首次使用，需要在手表应用列表中，点击**体温 > 加入研究**。

在手表应用列表中，点击**体温 > 测量 > 下一步 > 立即测量**，测量完成后，手表页面显示推测体温和皮肤温度。



- 当体温 $< 37.2^{\circ}\text{C}$ 时，手表会显示测量体温值；当 $37.2^{\circ}\text{C} \leq \text{体温} < 38^{\circ}\text{C}$ ，手表会显示 ≥ 37.2 ；当体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ，手表会显示 ≥ 38.0 。

开启/关闭体温偏高提醒

- 1 在**华为运动健康**的设备详情页，点击**健康监测 > 体温偏高提醒**。
- 2 点击**体温偏高提醒**右侧按钮可开启或关闭，开启后，设备将连续监测体温。

修改温度单位

进入**华为运动健康**，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）。

退出研究

在手表应用列表中，点击**体温**，向上滑动屏幕，点击**退出研究**，点击即可。



女性健康研究

- i • iOS手机无**华为创新研究**应用，但可在设备端独立使用。
 - 帐号性别为男性用户或保密时，手表提示不支持此功能。
 - 本产品非医疗器械，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。

女性健康研究通过手表内置高性能传感器的检测能力，连续采集夜间不同状态下的体征基础数据（如，体温、心率、呼吸率等），实现卵巢健康评估。完成一轮评估需要14-35天，建议每周至少佩戴5天，有助于加快完成评估。

加入女性健康研究项目

- 1 在手机应用市场下载并安装**华为创新研究**应用。
- 2 单击手表上键，在应用列表中点击**华为创新研究 > 女性健康研究**，点击**加入研究**。
- 3 首次加入研究须启动新一轮评估后再填写个人信息（如，性别、出生年月、身高和体重）后，点击**确定**，再阅读测量说明后，点击**下一步**。
- 4 结合您近一个月的身体状况如实填写问卷，点击**下一步**。
- 5 正确佩戴手表，开始评估。

查看数据

一个周期14-35天，经期或预测经期除外，至少有14天的夜间有效数据，长时间佩戴有助于加快完成评估。

查看评估进度

单击手表上键，在应用列表中点击**华为创新研究 > 女性健康研究**，可见评估进度。

查看评估结果

评估完成后，手表会提醒您查看评估结果，点击提醒页面的**查看详情**，进入**女性健康研究**查看详细评估结果（卵巢健康风险值与建议、与同龄人相比值）。

查看历史评估记录

单击手表上键，在应用列表中点击**华为创新研究 > 女性健康研究**，向上滑动可查看历史评估记录，选择点击某条记录，可查看评估记录详情。

更多详情可在手机端通过**华为创新研究**应用查看。

退出女性健康研究

单击手表上键，在应用列表中点击**华为创新研究 > 女性健康研究**，向上滑动至最后一页，点击**退出研究**。退出后，若您需要再次体验或使用，需重新加入该项目。

终止本轮评估

单击手表上键，在应用列表中点击**华为创新研究 > 女性健康研究**，在评估页面下方，点击**终止本轮评估**。终止本轮评估后，本轮评估数据不会保留。

女性生理周期

激活应用

首次使用时，请确保连接手表和手机连接正常，并完成激活。

- 1 进入**华为运动健康**应用首页，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，点击首页**编辑卡片**添加到首页。
- 2 激活后，手表会弹出激活提醒（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 单击手表上键，在应用列表中选择**生理周期**，进入生理周期首页，点击生理周期右侧图标，可以切换月视图和环形图。
- 2 点击**编辑**或图标，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**，继续上滑，可以记录**经期症状**，继续上滑，在**更多**页面，可以查看**测量说明**。
- 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。



环形图



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，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 $\therefore$ ，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**生理周期预测**，点击按钮开启后，并保持夜间佩戴手表，将跟踪您的体温、心率、呼吸率数据来改进预测结果，预测将更准确。



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。也可向上滑动屏幕，点击自定义，添加并选择其他运动。
 如需移除某项运动：
在应用列表，选择锻炼，向上滑动屏幕，点击自定义，选择需要移除的运动类型，点击 ，即可从锻炼应用列表中移除。点击  可移动顺序。
- 3 点击锻炼类型图标，即可开始锻炼。
- 4 运动状态下，长按上键可结束锻炼；或点击上键暂停锻炼，点击  继续锻炼，点击  结束锻炼。
 · 在锻炼 > 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。
· 在锻炼 > 锻炼设置中设置锻炼提示音量大小，点击音量图标，上下滑动音量条设置音量大小，滑至最低，显示静音状态，语音提示音关闭。

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。

运动设置

点击穿戴设备锻炼类型右侧的图标，进入运动设置界面，可设置目标、提醒、数据显示、运动防误触、移除此运动等（不同穿戴设备或不同运动类型设置项不同，不显示则代表该运动不支持此项设置）。

· 提醒设置

点击提醒，可以按距离或时间设置间隔提醒；可以打开或关闭心率提醒等。

· 运动防误触

点击**运动防误触**，可开启或关闭**自动锁定表冠**和**自动锁定屏幕**的开关。

设置运动界面显示数据

您可自定义多个数据卡片，在运动健身时，可多方面的查看您的运动数据。

 部分运动项目不支持设置数据自定义，请以实际情况为准。

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择**锻炼**，点击运动项目（如：**户外跑步**）右侧的  图标，进入设置页面。
- 2 点击**数据显示**，选择数据卡片，开启卡片显示开关。
- 3 点击**卡片自定义**，选择显示样式（如：**四格样式**）。并设置对应的自定义数据（如：**心率、热量**等）。
- 4 设置后，开始运动时，在运动界面可上下滑动查看已开启的数据卡片及数据，长按界面显示的数据，可自定义当前界面的数据显示。

若您想恢复默认配置，请进入**数据显示**页面，点击**恢复默认**即可。

越野跑

手表支持专业越野跑功能，可按需进行分段导航并查看全彩地图，数据页面更丰富。

 越野跑分段导航功能，仅HUAWEI WATCH GT 5 Pro支持，使用前需将华为运动健康 App 和穿戴设备升级到最新版本。

开启越野跑

开始越野跑前，先在**华为运动健康**导入从比赛官网下载的线路文件，并传输到手表，如果导入的是一个新城市的线路，请下载离线地图。

- 1 在**华为运动健康**，点击**我的 > 我的路线 > 导入路线**，选择本地已下载的路线文件，保存到**我的路线**。
- 2 选择目标路线后，点击右上角的  > **传输至穿戴设备**，将路线文件导入到手表。
- 3 单击手表上键，在应用列表中选择**锻炼**。
- 4 上下滑动屏幕选择**越野跑**，点击右侧的  图标，进入设置页面，选择**导航线路**。
- 5 根据需要选择线路，点击**前往运动 > GO**，开启越野跑。
- 6 上下滑动屏幕，可查看更多运动数据。

运动设置

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择  **锻炼**。
- 2 上下滑动屏幕选择**越野跑**，点击右侧的  图标，进入设置页面。
 - 点击**目标**，可设置距离、时间、热量的目标值。
 - 点击**提醒**，可设置间隔提醒、心率提醒、训练压力等。运动过程中，满足设置的提醒阈值时，有语音提醒。

- 点击**数据显示**，设置在运动界面需要显示的数据。
- 可根据需要，设置运动防误触、节拍器、分段等信息。

运动涂鸦

运动涂鸦是一种运动与艺术相结合的运动方式，在运动的过程中路过涂鸦路线的必经点就可以绘制出创意图形，在运动中增加更多趣味。

添加涂鸦路线

- 1 在**华为运动健康**的**运动**页面，选择**户外跑步**，点击路线图标进入线总览页，选择进入**运动涂鸦**页面，可查看当前城市支持的涂鸦路线。
- 2 保持手表和手机蓝牙连接正常，选择某条涂鸦路线并进入涂鸦路线详情页，点击**传输到穿戴设备**，将路线同步到手表。

开启运动涂鸦

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择并进入  **锻炼**界面。
- 2 上下滑动屏幕选择点击**运动涂鸦**。
- 3 选择某条涂鸦路线，在路线详情页，点击**前往运动 > GO**，开始运动。
- 4 开启运动后，根据导航提示完成必经点打卡，并统计必经点的完成度，运动结束后手表上显示运动数据。

分享运动涂鸦结果

- 1 在**华为运动健康**的**健康**页面，选择**运动记录**，即可查看详细运动记录。
- 2 进入已完成的运动涂鸦记录，点击右上角的分享图标，选择可将其分享到社交平台。

删除涂鸦路线

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择并进入  **锻炼**界面，
- 2 上下滑动屏幕选择点击**运动涂鸦**。
- 3 长按某条涂鸦路线，点击下方的**删除**，可完成单条路线删除；也长按某条涂鸦路线后，点击上方的**全选**，点击**删除**将所有路线全部删除。

高尔夫运动

 该功能目前仅HUAWEI WATCH GT 5 Pro 支持。

练习模式，支持上/下杆时间、挥杆节奏、挥杆速度等挥杆数据检测，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。

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。

 手表高尔夫运动轨迹仅记录挥杆轨迹，不记录推杆轨迹。

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。

下载或删除球场

- 1 在**华为运动健康**的**运动**页面，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，点击右上角的 $\therefore$ > **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、果岭坡度、风速风向、果岭指向等信息。
- 5 长按手表上键，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。

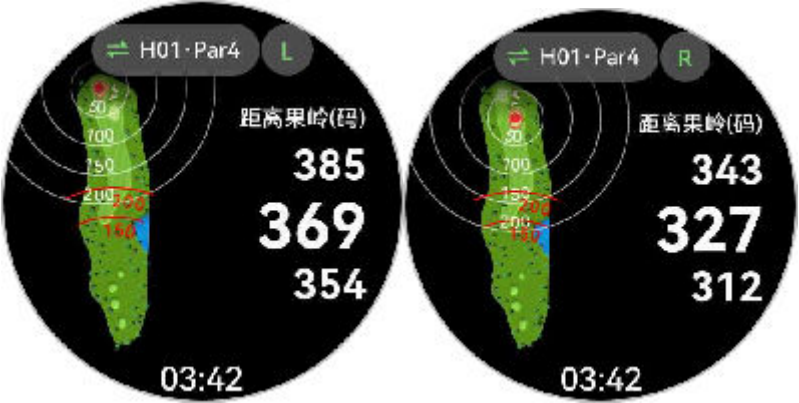
球场模式设置

- 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**，点击右侧的 $\therefore$ 图标，进入设置页面。
可以点击**球场管理**，在球场管理页面，长按可选择删除球场；可以开启或关闭**运动防误触**；可以根据需要进入**单位设置**修改单位。



更多信息

- 1 若球场两个果岭那么如何切换果岭信息？
手表升级至最新版本，点击L R可切换果岭。（老版本可通过A B切换）



- 2 打高尔夫时如何切换洞口？
当进入某个球洞的发球台时，自动切换到对应洞口。若未自动切换成功，可点击首页球道图上方的球洞编号，选择球洞切换。
- 3 如何修改高尔夫球的计分数据？
在高尔夫运动中，左滑屏幕，进入计分卡，编辑修改计分数据。运动结束后，无法修改计分数据。

计分卡数据

计分卡												
球洞	1	2	3	4	5	6	7	8	9	小计	10	总计
Par	5	4	4	3	4	4	3	4	5	36	4	72
杆数	5	5	4	5	5	6	4	5	6	45	5	94
杆差	0	1	0	2	1	2	1	1	1	9	1	22
推杆	2	2	1	2	2	3	2	2	2	18	2	36
罚杆	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	0	6
球道命中率	🟢	🟢	🟢	-	🔴	🔴	-	🟢	🔴	4/7	🟢	64%
GIR	🟢	○	○	○	○	○	○	○	○	1/9	○	5%

🟢 信天翁

🟢 老鹰球

🟢 小鸟球

🟡 柏忌

🔴 双柏忌+

🟢 球道命中

🔴 开球左曲

🔴 开球右曲

球洞号

显示高尔夫球场的球洞号码。

Par（标准杆）

球场设定的每一球洞的标准杆数。通常情况下，根据发球台到球洞的距离将标准杆划分为3杆、4杆或5杆。（单位：杆）

杆数

显示某一球洞的实际总杆数，数值上等于挥杆数+推杆数+罚杆数。（单位：杆）

杆差

显示某一球洞的总杆数与该洞标准杆数的差值，数值越低代表成绩越好。当总杆数低于标准杆时，得分会出现负值。（单位：杆）

推杆

显示某一球洞果岭上的实际推杆数。（单位：杆）

罚杆

显示某一球洞的实际罚杆数，罚杆出现在出界（OB）、入水等情况。（单位：杆）

开球球道命中率（FKR）

指在4杆洞或5杆洞的发球台开球，开球落点停留在球道上的比例。通常也用FKR（Fairway keep Ratio）来表示。

标准上果岭率（GIR）

用于统计标准上果岭的几率，指以不高于标准杆减2的杆数将球打上果岭的比例。也称为“GIR”（Green In Regulation）

标识符



信天翁，指某一洞的总杆数比标准杆低3杆及以上，也称为双鹰球。



老鹰球，指某一洞的总杆数比标准杆低2杆。



小鸟球，指某一洞的总杆数比标准杆低1杆。



柏忌，指某一洞的总杆数比标准杆高1杆。



双柏忌+，指某一洞的总杆数比标准杆高2杆及以上。



球道命中，指在某一4杆洞或5杆洞的发球台开球，开球落点停留在球道上。



开球左曲，指在某一4杆洞或5杆洞的发球台开球，开球落点停留在球道左侧边缘外。



开球右曲，指在某一4杆洞或5杆洞的发球台开球，开球落点停留在球道右侧边缘外。

i 开球落点停留在①区域为球道命中，开球落点停留在②区域为左曲，开球落点停留在③区域为右曲。



技术统计



球道命中率

统计本轮已完成的球局中，在4杆洞或5杆洞的发球台开球，开球落点停留在球道上的比例。通常也用FKR（Fairway keep Ratio）来表示。

GIR（标准上果岭率）

统计在本轮已完成的球局中，标准上果岭的几率，指以不高于标准杆减2的杆数将球打上果岭的比例。也称为“GIR”（Green In Regulation）。

平均推杆

统计在本轮已完成的球局中，每个洞的平均推杆数。数值上等于总推杆数/总洞数。（单位：杆）

总推杆

统计本轮已完成的球局中，在果岭上的总推杆数。（单位：杆）

标准杆洞平均杆

统计本轮已完成的球局中，在标准杆3杆、4杆和5杆洞的平均杆数成绩。（单位：杆）

挥杆姿态数据



挥杆节奏

挥杆节奏是指上杆时间和下杆时间的比例，职业高尔夫球员的理想挥杆节奏是3:1。每个人的挥杆节奏可能存在差异，您可通过训练来达到稳定的挥杆节奏，来获得良好的挥杆表现。

上杆时间(s)

上杆时间是指站位后将球杆从球位移至上杆顶点这一挥杆过程的时间。

下杆时间(s)

下杆时间是指从上杆顶点到击球瞬间这一挥杆过程的时间。

挥杆速度(m/s)

挥杆速度指击球时球杆杆头的瞬时速度。

球场信息

- ❗ 不同设备支持的球场模式设置项不同，如果您的设备没有某个设置项，则表示不支持，请以实际为准。
- 不同设备支持的球场功能显示不同，图示仅供示意，请以实际为准。

球场介绍



① 球洞号·标准杆

显示高尔夫球场的球洞号码及该球洞的标准杆数。

② 球场视图

显示指定高尔夫球场球洞区完整轮廓视图。

⑤ ④ ③ 到达果岭前、中、后的距离

显示当前位置到达果岭区前沿、中心、后沿的距离。(单位：码)

⑥ 到达果岭中心的距离参考线

显示到达果岭中心50码、100码、150码和200码位置的参考线。

⑦ 位置信息

实时显示用户当前位置。

⑧ 击球距离参考线

从当前位置击球到 150 码和 200 码距离的参考线。

沙坑



① 障碍物

显示球洞区的障碍物类型，主要分为沙坑和水域。

② 障碍物视图

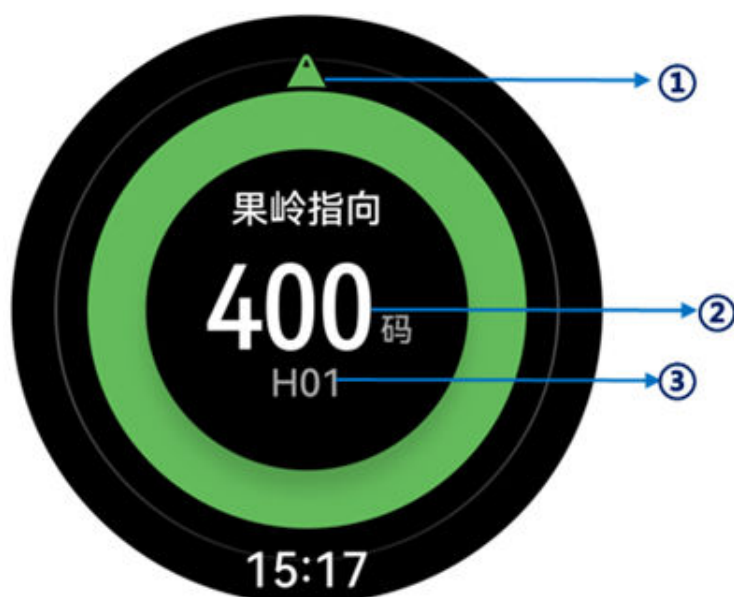
显示球洞区指定障碍物的完整轮廓视图。

③④ 到达障碍物距离

显示当前位置到达指定障碍物前沿和后沿的距离。（单位：码）

⑤ 所选障碍物视图放大。

果岭指向



① 果岭指向

在球场当前位置，以罗盘箭头的形式指向果岭的方位。当存在遮挡等原因无法查看果岭时，可使用手表上此功能协助确认果岭的位置。

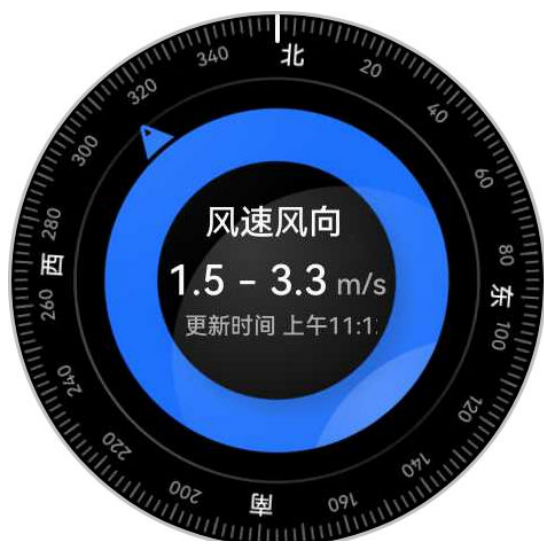
② 距离果岭中心距离

显示当前位置到达果岭中心的距离。

③ 球洞号

显示当前位置的球洞号。

风速风向



呈现当地风向风速信息，为击球方向提供参考。手表需要连接手机运动健康APP使用该功能。

果岭坡度



① 果岭视图

显示指定球洞区果岭的完整轮廓视图，并根据果岭坡度高低不同形成果岭坡度热力图。其中，偏红的颜色对应较高的地势。

② 距离果岭中心距离

显示当前位置到达果岭中心的距离。

测距



- ① 测距点与果岭中心的距离。
- ② 测距点与当前位置的距离（无位置时，显示所选发球台的距离）。
- ③ 测距点视图放大。
- ④ 圆圈表示测距点，可以在地图页点击选择位置点，测量距离（视图放大后可拖延选择测距点）。

潜水

 该功能目前仅HUAWEI WATCH GT 5 Pro 支持。

 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。

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心率数据。

进入应用列表，点击**锻炼** > **潜水**，选择**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、实时心率数据。

进入应用列表，点击**锻炼** > **潜水**，选择**闭气测试**根据界面提示开始训练。在闭气测试过程中，单击下键可记录横膈膜打点时间。

自由潜水

- 1 进入应用列表，点击**锻炼** > **潜水**，选择**自由潜水**。
- 2 点击右侧图标，可设置提醒、告警、水体类型、提醒方式。
- 3 点击开始图标（或单击下键），即可开始运动。
- 4 长按上键，可结束运动。

练练健身

通过练练健身生成训练计划、记录训练数据，可在手表上快捷开启，助您科学训练。

- ❗ 手表和iOS手机配对连接，不支持该功能。
 - 使用手表端练练健身需要配合手机端练练健身使用，在使用前需在手机端下载并登录练练健身。
 - 使用时请保持手表和手机处于连接状态。

制定训练计划

在练练健身的训练页面，根据您的需要选择计划，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。

您还可以根据需要创建动作模板和自定义计划。

查看并开启训练

设备侧：进入设备应用列表，选择**练练健身**，可查看**今日训练**，选择点击今日的训练计划，开始训练，手机侧也将同步开启。

手机侧：在练练健身的训练页面上端可查看**今日训练**，选择今日的训练计划，在计划详情页中点击**开始训练**，设备侧也将同步开启。

调整训练计划

在设备侧调整：

在设备侧开启训练后，手表界面显示训练动作名称，选择需要调整的训练动作进入动作详情页，可修改动作执行时所需的负重、一组的次数，上滑一页还可以增加减少组数。

在手机侧调整：

- 1 在练练健身的训练页面，选择今日的训练计划，在计划详情页中点击**编辑**，在编辑页面可完成：
 - 点击**添加动作**，选需要的动作完成添加。
 - 点击单个动作右侧是三个点，可实现动作排序、替换动作、删除动作。
 - 点击单个动作进入动作详情页，可修改动作执行的负重、一组的次数，增加组数、减少组数。
- 2 点击**保存**即调整训练计划，新计划会同步到设备侧。

撤销训练计划

在练练健身的训练页面，选择需要撤销的训练计划，点击右侧的三个点，点击**撤销计划**，即可撤销该训练计划。

使用离线地图

- ❗ 手表和华为运动健康升级至最新版本。

在运动健康 App 下载离线地图后，可在手表侧**导航线路**或**户外运动**中直接开启地图导航。离线地图可用于锻炼（户外运动、轨迹导入导出、轨迹返航等）、户外探险等应用场景地图显示，手表开启户外运动后，需要GPS定位成功才可以使用离线地图。

离线地图下载

- 1 在**华为运动健康**的设备详情页，选择**离线地图**，进入离线地图界面。
- 2 进入**地区列表**页面，选择所需地区的地图，点击**下载**。
下载过程中，请勿离开本页面，下载完成后，可在**下载管理**页面查看。

删除离线地图

- 1 在**华为运动健康**的设备详情页，选择**离线地图**，进入离线地图界面。
- 2 进入**下载管理**页面，选择需要删除的地图，点击右侧的：> **删除数据**，可删除该离线地图。

离线地图设置

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择**设置 > 离线地图**。
- 2 根据需要设置离线地图的显示信息。
 - **显示模式**：自动切换、浅色模式或深色模式。
 - **导航视角**：航向朝上或正北朝上。

更多信息

使用离线地图在户外类运动的运动轨迹中增加了地图显示，在地图图层之上绘制运动轨迹；在运动中地图上绘制导入的线路轨迹、标记点、轨迹行进方向等指示；在线路导入导航后可在地图上预览导入的轨迹路线。

导航线路：单击手表上键，在应用列表中选择**锻炼**；上下滑动屏幕选择某种户外运动，如**越野跑**，点击右侧的：图标，进入设置页面，选择**导航线路**。

手表骑行联动

手表上开启骑行，可联动手机实时显示骑行数据，数据呈现更丰富。

- ① 手表骑行联动仅华为手机支持。
 - 开始运动前需先开启**手机查看数据**功能 在手表应用列表中选择**设置 > 锻炼设置 > 手机查看数据**，开启该功能。
 - 为了保证在运动过程中手机显示骑行数据，蓝牙连接不能断开。
 - 手表配对三方踏频计才会显示踏频数据。

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择  **锻炼**。
- 2 上下滑动屏幕选择点击**户外骑行**或**室内单车**。点击图标开始运动，手机侧同步显示骑行数据。在手机侧点击显示的数据类型，可根据需要选择切换。

开启智能教练或智能陪跑

 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。

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图标，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，待定位成功后点击跑步图标开始跑步。

-  只有手表语言为中文或者繁体中文时，手表才有智能教练的功能。
- 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。

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 在设备应用列表，上下滑动屏幕，选择  锻炼。
- 2 点击户外跑步右侧图标，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，待定位成功后点击跑步图标开始跑步。

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

- 1 进入华为运动健康的 运动 页面，选择计划。
- 2 点击 智能跑步计划 卡片，根据您的需求选择跑步计划，按提示完成创建。
- 3 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训练。

在手机侧查看并开启：

在华为运动健康的 **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

在华为运动健康的 **运动** 页面，选择计划，点击右上角的  > **终止计划**，即可终止跑步计划。

其他设置

在华为运动健康的 **运动** 页面，选择计划，点击右上角的 ，您可以：

- 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**、**训练指数**、**恢复程度**、**最大摄氧量**、**成绩预测**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。
- **训练指数**：训练指数是指在周期性系统训练下，依据体能和疲劳的长期变化给出的运动表现预估。训练指数不完全由体能状况决定，也受疲劳状况影响。
- **成绩预测**：成绩预测，是基于用户的历史运动数据和指标，来预估不同距离的，比赛中跑者能够达成的最佳成绩。成绩预测值，也受真实训练情况和比赛策略等因素影响。

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。

- ① 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。

运动自识别

- 1 在设备应用列表中，点击**设置 > 锻炼设置**，打开**自动识别锻炼状态**的开关。
 - 2 设备感应到您正在锻炼时，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。
- ① 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。

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，运动过程中向上滑动屏幕，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。在**轨迹返航**界面，可以通过旋转上键调整画面线路比例尺大小。

如界面无**轨迹返航**、**直线返航**，可点击屏幕使其出现。

- ① **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 进入**华为运动健康**的健康页面，点击**运动记录**，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 > 我的路线 > 导入路线**，选择本地已下载的路线文件，保存到**我的路线**。
- 3 查看或删除已保存的路线文件。

进入**我的 > 我的路线**，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**华为运动健康**进入**我的 > 我的路线**页面，点击目标路线，进入路线详情页，点击右上角的
> **传输至穿戴设备**，将路线文件导入到手表。
- 2 在穿戴设备应用列表选择并进入**锻炼**界面，上下滑动屏幕选择支持的锻炼类型，点击右侧的
图标，在设置页面选择**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。

更多指导

多任务管理

实现自由切换最近应用，快速清除所有后台任务。

1 在手表亮屏解锁状态下，双击上键，进入多任务管理界面，可以查看当前打开的所有应用。

2 您可以左右滑动屏幕，进行下列操作：

- 点击任意应用卡片，进入应用详情页面。
- 按住任意应用卡片上滑，删除任务。

- 点击 ，删除所有任务。

 · 运行中的锻炼，不支持上滑删除任务。

- 点击 ，运行中的音乐和锻炼均无法删除任务。

充电

给手表充电

1 连接充电底座和充电线，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 设备充满电后内部会识别断电，屏幕仍会显示充电100%的状态。

-  · 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**正常连接时，进入**华为运动健康**的设备详情页，可查看电量百分比。

与骑行配件配对连接

首次连接配件

- 1 配件进入激活状态，单击手表上键，在应用列表中选择**设置 > 更多连接 > 运动健康设备管理**，点击+添加设备。
- 2 进入下一步或点击**手动添加**，根据需要选择功率计、踏频器、速度计、心率带，搜索到对应的设备连接即可。

断开/重连已配对的配件

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择**设置 > 更多连接 > 运动健康设备管理**。
- 2 点击已连接的配件名称进入设备管理页面，点击**断开连接**，或点击已配对未连接的配件名称进入设备管理页面，点击**重新连接**即可。

查看运动数据

- 心率带数据：连接心率带后，仅在运动（不支持泳池游泳和开放水域）状态下，显示心率带的心率数据；非运动状态下，显示手表的心率数据。
- 速度计/踏频器/功率计数据：在应用列表中选择**锻炼**，点击**户外骑行或室内单车**，进入运动后，上下滑动屏幕可查看骑行数据。

与 HUAWEI S-TAG 配对连接

- ① 两个或多个设备需要按照以下步骤逐一配对。

- 配对前请将手表升级至最新版本。

- 1 长按设备按键2s开机。
- 2 单击手表上键进入应用列表，点击**设置 > 更多连接 > 运动健康设备管理**，点击+添加设备，进入下一步或点击**手动添加 > 运动传感器**搜索对应类型的设备。
- 3 在搜索出来的蓝牙设备中，选择需要连接配对的设备。
- 4 在手表端根据系统提示确认配对，配对成功后，进入设备详情界面，可查看连接状态、安装位置、剩余电量等信息。
单击手表上键进入应用列表，通过点击**设置 > 更多连接 > 运动健康设备管理**，点击已连接的设备，进入设备详情界面。

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。

通过手表“设置”连接蓝牙耳机

- 1 手表与**华为运动健康**配对连接后，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 选择目标蓝牙耳机连接。

通过手表“音乐”连接蓝牙耳机

- 1 手表与**华为运动健康**配对连接后，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 选择目标蓝牙耳机连接。

与华为智慧屏配对连接

手表与智慧屏正常连接后，在健身的同时，您可在智慧屏上轻松监测实时运动数据（如：心率、步数、卡路里等），更清晰地了解您的健身效果。

- 1 将手表绑定至手机端**华为运动健康**App，且已正常连接。
- 2 将智慧屏与手机登录同一华为帐号，智慧屏会自动同步该华为帐号下的穿戴设备。
- 3 在智慧屏首页选择**运动健康 > 我的**，在**我的设备**页签中点击手表。
- 4 点击**连接设备**，根据界面提示添加手表。
- 5 在手表端弹出的配对请求对话框中，点击 **完成配对**。

设置熄屏表盘

打开熄屏表盘开关后，屏幕常亮，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。

- 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**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。

设置响铃方式

设置振动方式

- 1 在设备应用列表中选择**设置 > 声音和振动 > 振动强度**。
- 2 根据需要选择振动强度：强、弱或无。

设置铃声大小

- 1 在设备应用列表中选择**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 在设备应用列表中选择 **设置 > 声音和振动**。
- 2 开启或关闭**静音**开关。

表冠反馈

- 1 单击手表上键，在应用列表中选择 **设置 > 声音和振动**。
- 2 开启或关闭**表冠反馈**开关，开启后表冠旋转有一定触感。

显示和亮度

在设备应用列表中，点击**设置 > 显示和亮度**，可以调整屏幕亮度、设置常亮时刻及熄屏时间。

调整屏幕亮度

- 在**显示和亮度**界面，点击**调整亮度**，可根据需要手动设置屏幕亮度。
- 在**显示和亮度**界面，开启/关闭**自动调节亮度**。

设置常亮时刻

- 1 在**显示和亮度**界面，点击**常亮时刻**，选择需要亮屏的时间。
- 2 在设备表盘界面顶部下滑，点击**亮屏**，可开启或关闭亮屏。

设置熄屏时间

在**显示和亮度**界面，点击**熄屏时间**，选择需要熄屏的时间。

- ① 设置**熄屏时间**为自动时，若抬手亮屏后在表盘界面，不操作 5 秒后将自动熄屏，其他情况均为 15 秒后熄屏。

升级版本

在设备端升级

- ① · 与iOS手机配对连接时，不支持在设备端升级。
- 穿戴产品系统版本升级提示不支持关闭，版本不支持版本回退。

1 在设备应用列表中，点击**设置 > 系统和更新 > 软件更新**。

2 点击更新图标，根据提示进行下载更新操作。

在手机端升级

在**华为运动健康**的设备详情页，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。

 在**固件更新**页面，点击右上角设置图标，打开**WLAN 下自动下载升级包和设备空闲时自动安装并重启**开关，有新版本时会静默传输至设备侧进行版本更新。

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：

- 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)。
- 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米静止水压的压力且持续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米静止水压的压力且持续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米静止水压的压力且持续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米静止水压的压力且持续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) °C, 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米静止水压的压力,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米静止水压的压力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 米静止水压的压力且持续 10 分钟，并非实际 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米静止水压的压力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米静止水压的压力30min, 并非实际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, 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，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）
------	--	--

关于手表

认证信息

设备型号	CMIIT ID
VLI-B19	24J44HW2M655
VLI-B19B	24J44HW2L645
VLI-B29	24J44HW2T538
VLI-B29B	24J44HW24326
JNA-B19	24J44HW22254
JNA-B29	24J44HW2B938

支持无线充电能力说明

本产品具备《无线充电（电力传输）设备无线电管理暂行规定》规定的无线充电能力，根据“工信部无（2023）62号”发文的要求，现注明如下：

（一）产品名称为智能手表，型号如上。

- (二) 设备采用磁耦合等机理实现电源到负荷的非波束式近场电力传输技术，额定传输功率为5W，额定工作频率110kHz-148.5kHz。
- (三) 设备符合国家《无线充电（电力传输）设备无线电管理暂行规定》以及产品质量、电磁辐射和电气安全等法律法规、国家标准等有关规定。
- (四) 不得擅自改变使用场景或使用条件、扩大工作频率范围、加大传输功率（包括额外加装功率放大器）。
- (五) 不得对其他合法的无线电业务及台（站）产生有害干扰，也不得提出免受无线电干扰和辐射无线电波干扰的保护要求，如对其他合法的无线电业务及台（站）产生有害干扰时，应立即停止使用，并在采取措施消除有害干扰后方可继续使用。
- (六) 无线充电设备禁用区域，禁止使用无线充电功能。
- (七) 使用无线充电设备如对广播业务的接收造成影响，应立即停止使用无线充电设备。
- (八) 在船舶、航空器和铁路机车（含动车组列车）内使用无线充电设备应当遵守本规定及相关行业主管部门的规定。
- (九) 其他需要说明的事项。

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， $1.5\text{A/m} \leq \text{磁场强度} \leq 7.5\text{A/m}$ ；
- (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。