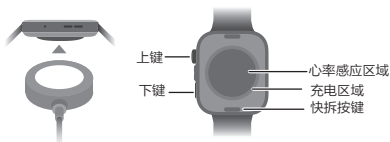


快速指南

配对连接

- 1、长按上键开机或充电开机。
- 2、在华为应用市场下载安装并登录华为运动健康 App。
- 3、在 App 设备页面添加设备或使用 App 扫描设备屏幕二维码，根据提示完成配对。



获取帮助

扫码查看上手指导、三包凭证，或查看 App 设备页面的使用指南，了解详细操作方法。



上手指导



三包凭证

安全信息

版权所有 © 2025 华为终端有限公司。保留一切权利。

本手册描述的产品中，可能包含华为及其可能存在的许可人享有版权的软件。除非获得相关权利人的许可，否则，任何人不能以任何形式对前述软件进行复制、分发、修改、摘录、反编译、反汇编、解密、反向工程、出租、转让、分许可等侵犯软件版权的行为，但是适用法律禁止此类限制的除外。

商标声明

Bluetooth® 字样及其徽标均为 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标，华为技术有限公司对此标记的任何使用都受到许可证限制，华为终端有限公司为华为技术有限公司的关联公司。

在本手册以及本手册描述的产品中，出现的其他商标、产品名称、服务名称以及公司名称，由其各自的所有人拥有。

注意

本手册描述的产品及其附件的某些特性和功能，取决于当地网络的设计和性能，以及您安装的软件。某些特性和功能可能由于当地网络运营商或网络服务供应商不支持，或者由于当地网络的设置，或者您安装的软件不支持而无法实现。因此，本手册中的描述可能与您购买的产品或其附件并非完全一一对应。华为保留随时修改本手册中任何信息的权利，无需提前通知且不承担任何责任。

责任限制

本手册中的内容均“按照现状”提供，除非适用法律要求，华为对本手册中的所有内容不提供任何明示或暗示的保证，包括但不限于适销性或者适用于某一特定目的的保证。

在适用法律允许的范围内，华为在任何情况下，都不对因使用本手册相关内容及本手册描述的产品而产生的任何特殊的、附带的、间接的、继发性的损害进行赔偿，也不对任何利润、数据、商誉或预期节约的损失进行赔偿。

在相关法律允许的范围内，在任何情况下，华为对您因为使用本手册描述的产品而遭受的损失的最大责任（除在涉及人身伤害的情况下根据适用的法律规定的损害赔偿外）以您购买本产品所支付的价款为限。

数据安全

使用非授权第三方软件升级设备的固件和系统，可能存在设备无法使用或者泄漏您个人信息等安全风险。建议您使用在线升级或者将设备送至您附近的华为授权服务中心升级。

进出口管制

若需将本手册描述的产品（包括但不限于产品中的软件及技术数据等）出口、再出口或者进口，您应遵守适用的进出口管制法律法规。

隐私保护

了解我们如何保护您的个人信息，请访问 <https://consumer.huawei.com/cn/privacy/privacy-policy/> 阅读我们的隐私政策。

安全信息

⚠️【警告】 在使用和操作设备前，为确保设备性能最佳，并避免出现危险或非法情况，请查阅并遵循所有的安全信息。

电子设备

有明文规定禁止使用无线设备的场所，请勿使用本设备，否则会干扰其它电子设备或导致其它危险。

对医疗设备的影响

- 在明文规定禁止使用无线设备的医疗和保健场所，请遵守该场所的规定，并请勿使用本设备。
- 设备产生的无线电波或含有磁铁可能会影响植入式医疗设备或个人医用设备的正常工作，如起搏器、植入耳蜗、助听器等。若您使用了这些医用设备，请向其制造商咨询使用本设备的限制条件。
- 在使用本设备时，请与植入的医疗设备（如起搏器、植入耳蜗等）保持至少 15 厘米的距离。

易燃易爆区域

- 在加油站（维修站）或靠近易燃物品、化学制剂等任何易燃易爆区域，请勿使用本设备，并遵守所有图形或文字的指示。在燃油或化学制剂存放和运输区或易爆场所内或周围，设备可能引起爆炸或起火。
- 请勿将设备及其配件与易燃液体、气体或易爆物品放在同一箱子中存放或运输。

交通安全

- 谨记安全驾驶是您的首要职责，请勿从事会分散注意力的活动。
- 汽车的电子设备可能因设备的无线电干扰而出现故障。请联系制造商咨询详细信息。
- 请勿将设备放在汽车安全气囊上方或安全气囊展开后能够触及的区域内。否则当安全气囊膨胀时，设备就会受到很强的外力推动而对车内人员造成严重伤害。
- 无线设备可能干扰飞机的飞行系统，请遵守航空公司的相关规定，在禁止使用无线设备的地方，请勿使用该设备。

操作环境

- 请勿在靠近磁场的地方使用设备，以免引起设备内部电路故障。
- 请勿在雷雨天气使用本设备。雷雨天气可能导致设备故障或电击危险。
- 请在介于 -20℃ ~ +45℃ 的环境温度中使用本产品，在介于 -20℃ ~ +55℃ 的环境温度中存储本产品。当环境温度过高或过低时，可能引起产品故障。
- 请勿将设备放置在阳光直射的地方，如汽车仪表盘或窗台处。
- 请勿将设备靠近热源或裸露的火源，如电暖器、微波炉、烤箱、热水器、炉火、蜡烛或其他可能产生高温的地方。
- 请勿让儿童或宠物吞咬设备或其配件，以免对其造成伤害或导致设备故障或爆炸。

防水

- 设备经过测试并在特定的环境中表现出防水的性能。防水功能非永久有效，防水性能可能会因日常磨损而下降，建议定期到指定华为授权服务中心进行检测及保养。
- 本产品满足 IP68 (GB/T 4208) 的要求，同时满足 5ATM 防护等级要求。

儿童健康

- 本设备及其配件可能包含一些小零件，请将设备及其配件放置在儿童接触不到的地方。儿童可能在无意之中损坏本设备及其配件，或吞下小零件导致窒息或其他危险。
- 本设备并非玩具，儿童应在成人监护下使用设备。

配件要求

- 使用未经认可或不兼容的电源、充电器或电池，可能引发火灾、爆炸或其他危险。
- 请不要将金属异物长期放置在充电底座表面，可能会引起设备故障或发热。请在 0℃ ~ 45℃ 范围内使用充电底座为设备充电。为保证充电底座可正常工作，请避免在车内使用。
- 设备最大输入功率 5W，建议使用额定输出电压 9V、额定输出电流 2A 的华为电源适配器为无线充电底座供电。如未配备电源适配器，应购买获得 CCC 认证并满足标准要求的电源适配器充电。

电池安全

- 本产品包含硬币电池或纽扣电池或小体积电池，不要吞咽电池，化学灼伤危险。
- 如果吞食电池，2 小时内可能导致严重的内部灼伤并可能导致死亡。
- 请确保儿童远离新的和使用过的电池。如果电池仓未安全闭合，停止使用该产品并使之远离儿童。如果认为电池可能被吞食或误置入身体内任何部位，请立即就医。
- 如果更换不正确型号的电池会有起火或爆炸的危险。
- 本设备配有不可拆卸的内置电池，请勿自行更换电池，以免损坏电池或设备。
- 请勿将金属导体与电池两极对接，或接触电池的端点，以免导致电池短路，以及因电池过热而引起的烧伤等身体伤害。
- 请勿将电池暴露在高温处或发热设备的周围，如日照、取暖器、微波炉、烤箱或热水器等。电池过热可能引起爆炸。
- 请勿将电池放置在极低气压环境中，可能导致电池爆炸或泄漏可燃液体或气体。
- 请勿拆解或改装电池、插入异物、或浸入水或其它液体中，以免引起电池漏液、过热、起火或爆炸。
- 如果电池漏液，请勿使皮肤或眼睛接触到漏出的液体。若接触到皮肤或眼睛上，请立即用清水冲洗，并到医院进行治疗处理。
- 请勿把电池扔到火里，否则会导致电池起火和爆炸。
- 请按当地规定处理电池，不可将电池作为生活垃圾处理。若电池处置不当可能会导致电池爆炸。
- 请勿让儿童或宠物吞咬电池，以免对其造成伤害或导致电池爆炸。
- 请勿跌落、挤压或穿刺电池。避免让电池遭受外部的压力，从而导致电池内部短路和过热。
- 请勿使用已经损坏的电池。

听力保护



听力损伤危险，请不要长时间大音量收听。

维护和保养

- 请保持设备及其配件干燥。请勿使用微波炉或吹风机等外部加热设备对其进行干燥处理。
- 请勿在温度过高或过低区域放置设备及其配件，否则可能导致设备故障、着火或爆炸。
- 请勿使设备及其配件受到强烈的冲击或震动，以免损坏设备及其配件，导致设备故障。
- 如果产品配有皮质表带，请避免在烈日暴晒、阳光直射、高温、潮湿的环境下使用。如不慎沾水、沾汗液，请尽快擦拭后放置于通风阴凉处等待干燥。请勿使用微波炉、吹风机等外部加热设备对潮湿的皮质表带进行干燥处理，否则皮表面可能会出现收缩或膨胀现象。
- 如果产品配有浅色表带，使用时请不要接触深色衣物，以防染色。
- 清洁和维护前，请停止使用本设备，并断开与其他设备的所有连接或线缆。
- 请勿使用超声波设备、烈性化学制品、清洗剂或强洗涤剂清洁设备或其配件。请使用清洁、干燥的软布擦拭设备或其配件。
- 请勿将磁条卡（例如银行卡、电话卡等）长期接触本设备，否则可能导致磁条卡被磁场损坏。
- 请勿擅自拆卸或改装设备及配件，否则该设备及配件将不在本公司保修范围之内，设备发生故障时请联系华为授权服务中心。
- 如果设备碰撞硬物或设备受到外部的强烈撞击造成屏幕部分破碎，切勿触摸或试图移除破碎的部分，请立即停止使用并及时联系华为授权服务中心。
- 请保持设备及其配件清洁干净及干燥。运动时佩戴不可过松或过紧，运动后请清洗手腕和设备，清洁晾干后佩戴。
- 日常佩戴可稍微放松表带或腕带，保证皮肤与设备接触的部位干燥透气。如果长时间连续佩戴出现不适时，请取下设备让手腕休息一段时间或换手佩戴。如果还是出现不适反应，建议您停止佩戴并及时咨询医生，您也可以通过华为官网购买其他材质的表带或腕带使用。
- 请勿使用尖锐物体捅入扬声器、麦克风等部位，如需清洁等建议咨询华为授权服务中心。

环境保护

- 请勿将本设备及其附件作为普通的生活垃圾处理。
- 请遵守本设备及其附件处理的本地法令，并支持回收行动。

监管信息

请在设备屏幕上选择 **设置 > 关于 > 监管信息**，查看产品型号、CMIIT ID 等信息。

本资料仅供参考，不构成任何形式的承诺，产品（包括但不限于颜色、大小、屏幕显示等）请以实物为准。如出现本资料与官网描述不一致的情况，请以官网说明为准，恕不另行通知。

购买华为终端产品，请访问华为商城：<https://www.vmall.com/>

请通过华为官网获取用户指南，了解产品型号、CMIIT ID 型号核准代码信息、环保信息以及微功率设备和无线充电设备需注明的内容。

本产品非医疗器械，所提供的健康数据及建议仅供参考，不作为诊断和治疗的依据。



19110243_01