

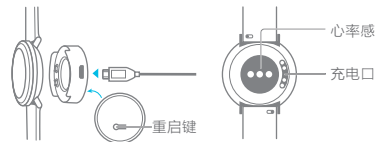
# 快速入门

## 1 开始使用



### 充电自动开机

请将手表的充电口对准、贴合充电底座的金属触点，直到屏幕出现充电电量指示。



充电前请擦干充电口，以免金属触点脏污、进水导致短路或其他风险。  
接通电源充电时，您可以长按充电底座底部的重启键 10s，重启手表。按压时请勿使用钢针等过于尖锐的物体，以防损坏孔键。




### 下载并安装华为穿戴app

手表开机后，向左滑动屏幕至二维码界面，使用手机扫描二维码，或在华为应用市场/ App Store 搜索“华为穿戴”，下载并安装华为穿戴 app。



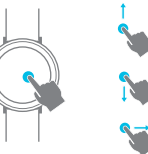
### 连接手表和手机

打开 app，选择设备 > ，跟随 app 和手表界面指引，完成手表和手机的蓝牙连接。  
您需使用 Android 4.4及以上、iOS 8.0及以上手机。请您不要在手机的蓝牙界面搜索连接手表。



### 触屏体验

上下滑动屏幕，切换不同界面。向右滑动屏幕，返回上一级界面。点击屏幕，选择确认。



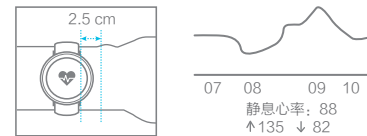
请您从屏幕边缘沿着屏幕的中心水平线或竖直线，向右或上下滑动。

## 2 心率监测



### 手动单次测量

正确佩戴手表后，上下滑动屏幕至心率界面，自动测量您的心率。



在心率界面点击 ，您可以查看过去四个小时内的心率变化曲线。您还可以在 app 上查看更多心率信息。



请您参考图示佩戴手表，保持舒适、贴合的佩戴状态。佩戴过紧或过松会影响您的心率测量数据。该心率数据不作为医学依据。



### 运动连续测量

当您开展锻炼或跑步训练时，手表连续测量您的心率。若您的心率超过上限值，手表会及时提醒您。



编号	心率区间	最大心率值的百分比（默认值）
①	-	50%以下
②	热身	50%至60%
③	燃脂	60%至70%
④	有氧耐力	70%至80%
⑤	无氧耐力	80%至90%
⑥	极限	90%至100%



您可以在 app 上设置心率上限值和最大心率值，以及查看心率区间的详细说明。

## 3 睡眠管家



### 睡眠监测

戴上手表安心入睡，手表会自动监测您的睡眠状态。您可以在 app 上查看详细的睡眠信息。



### 智能闹钟

通过 app 设定智能闹钟后，当您处于睡眠状态时，手表会在设定的时间段内振动唤醒您。您可以上滑屏幕关闭闹钟。



您还可以通过 app 设定重要事项的事务闹钟，手表会在设置的时间点振动提醒您。



## 使用指南

请扫描下方二维码或访问 app 的发现 > 使用指南，获取更多使用技巧！



更多信息请访问：<http://consumer.huawei.com/cn>  
消费者服务热线：800 830 8300（仅固话），  
400 830 8300

版权所有© 华为技术有限公司 2016。保留一切权利。  
本资料仅供参考，不构成任何形式的承诺。



31508002\_01

## 4 运动助理




### 运动识别

正确佩戴手表后，手表会自动识别您的步行和跑步状态，并记录您的运动数据。




### 随意锻炼

上下滑动手表屏幕至锻炼界面，点击 ，选择您喜欢的运动类型，进行相应锻炼。结束锻炼后，您可以在手表上查看锻炼结果数据。



### 跑步训练

1 在 app 上创建您的跑步训练计划，同步至手表。上下滑动手表屏幕至训练计划界面，点击 ，可以查看您的训练计划。



2 在手表上启动、暂停、结束您的当次跑步训练。结束训练后，您可以在手表或 app 上查看训练报告。



 您还可以在 app 上启动、暂停和结束您的跑步训练。

## 5 通知提醒



### 来电提醒

手机来电时，手表会振动提醒您。您可以上滑屏幕，拒接来电。



若您使用 iOS 8.0 及以上手机，手机来电时，点击手表屏幕，可以静音来电。  
若您在 app 上设置了勿扰模式，手机来电时，手表不会振动提醒您。



### 消息提醒

手机状态栏上收到新信息提示时，手表会振动提醒您。您可以查看消息内容，以及向上滑动屏幕或转动手腕，查看更多消息内容。




您需要开启手机的状态栏通知功能，以及在 app 上打开消息提醒开关（默认为关闭）。  
若手表检测到您处于睡眠状态，或者您在 app 上设置了勿扰模式，收到新消息时，手表不会振动提醒您。

## 6 更多信息



### 支付宝支付

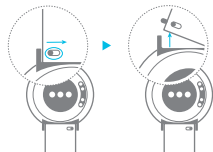
打开手机上的支付宝 app，进入智能手表页面。然后上下滑动手表屏幕至支付宝支付界面，点击 ，根据手表和支付宝的界面指引，完成绑定。绑定成功后，您可以通过扫描手表上的二维码或条形码，完成支付。



请妥善保管手表。如果手表丢失，请立即在手机的支付宝 app 中解绑手表，避免被盗刷造成资金损失。



### 拆卸腕带



支持 5ATM 防水。淡水游泳、洗手、下雨、冷水淋浴、洗车随心佩戴。



海水游泳、热水淋浴、跳水、潜水请勿使用。



手表跌落或受到冲击后，可能会影响防水、防尘特性。手表采用专业健康材质，并通过了严格的皮肤过敏测试，您可以放心佩戴。如果佩戴时感到皮肤不适，请停止佩戴并咨询医生。