

# TicWatch Pro 5 Руководство пользователя

## Начало работы

### Кнопки и функции



Кнопка	Функция
а. Боковая кнопка	<ul style="list-style-type: none"><li>* Нажмите и удерживайте 3 секунды, чтобы включить часы</li><li>* Короткое нажатие для открытия списка последних приложений</li><li>* Двойное нажатие для открытия Google Wallet</li><li>* Нажмите и удерживайте 3 секунды, чтобы получить доступ к меню загрузки</li><li>* Нажмите и удерживайте 15 секунд, чтобы принудительно перезагрузить часы</li></ul>
б. Вращающаяся корона	<ul style="list-style-type: none"><li>* Короткое нажатие для открытия списка приложений или возвращения на циферблат</li><li>* Вращайте для просмотра большего количества информации и настройки значений</li><li>* Двойное нажатие для открытия последнего использованного приложения</li></ul>
Вращающаяся	<ul style="list-style-type: none"><li>* Нажмите одновременно, чтобы сделать снимок экрана</li></ul>

корона +  
Боковая  
кнопка

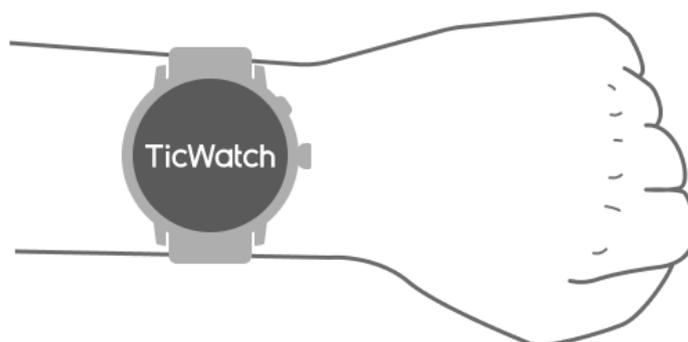
часов

## Вращаемая корона

Вращайте корону по часовой стрелке или против часовой стрелки, чтобы легко управлять различными функциями часов.

1. Вращение для просмотра плиток:
  - a. На главном экране вращайте, чтобы просматривать плитки.
  - b. Функцию можно включить в Настройках -> Общие -> Вращение для плиток.
2. Вращение для просмотра циферблатов:
  - a. Удерживайте домашний экран и вращайте, чтобы просматривать циферблаты.
3. Вращение для прокрутки страниц.
4. Вращение для настройки значений, включая громкость, числа, яркость и т.д.

## Ношение часов:



- a. Точные данные о пульсе во время упражнений можно получить при правильном использовании часов. Неверные данные могут быть получены, если часы носить слишком туго или свободно.
- b. Часы следует носить на расстоянии 1-2 горизонтальных пальцев над костью запястья. Часы должны подходить по размеру. Несколько раз потрясите руку, чтобы обеспечить комфортное ношение.

с. Держите запястье чистым. Длительное использование часов в одном месте может сдавливать кровеносные сосуды. Рекомендуется регулировать положение.

## **Включение и выключение часов:**

### **Включение часов**

- Удерживайте боковую кнопку в течение нескольких секунд, чтобы включить часы.

### **Выключение часов**

- Удерживайте боковую кнопку в течение нескольких секунд.
- Нажмите "Выключить".

## **Принудительная перезагрузка:**

Если часы зависли и не реагируют, удерживайте боковую кнопку в течение 15 секунд, чтобы перезапустить их.

## **Подключение часов к телефону:**

**Установите приложение Mobvoi Health на свой телефон.**



- Для подключения часов к смартфону установите приложение Mobvoi Health на телефон.

- Поиск и загрузка "Mobvoi Health" в магазине Google Play.

- Приложение Mobvoi Health совместимо только с TicWatch, работающими на платформе Wear OS 3. Если у вас другие модели TicWatch, вам, возможно, нужно установить приложение Mobvoi и следовать инструкциям.

- Если у вас уже установлено приложение Wear OS by Google или Mobvoi, пожалуйста, удалите их перед подключением.

## **Подключение часов к смартфону:**

- Включите часы.
- Нажмите и выберите язык.
- На экране появятся инструкции по запуску приложения Mobvoi Health.
- Запустите приложение Mobvoi Health на своем смартфоне.
- Нажмите вкладку [Device] и выберите [Add a new device].
- Выберите свои часы на экране.
- Следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить процесс сопряжения.

## **Пара с несколькими часами:**

- Для устройств Android возможно подключение к нескольким TicWatch одновременно.
- Запустите приложение Mobvoi Health на своем смартфоне.
- Нажмите вкладку [Device].
- Нажмите значок [+] в правом верхнем углу для запуска процесса сопряжения.

## **Отсоединение связанного часов:**

- Откройте приложение Mobvoi Health и нажмите "Настройки".
- Нажмите кнопку "Отсоединить и сбросить" внизу, чтобы отсоединить часы от приложения.

## **Как поддерживать стабильное соединение?**

После сопряжения часов обеспечьте стабильное соединение между часами и мобильным телефоном для нормальной работы функций, таких как уведомление о сообщениях.

Для Android:

- Может подключаться через Bluetooth или WiFi. Убедитесь, что Bluetooth включен.
- Или убедитесь, что часы и телефон подключены к одной и той же сети WiFi.

## Навигация по экрану

	Нажмите	Выход
QSS лоток	Проведите вниз от верха, чтобы открыть лоток QSS	Проведите вверх снизу или нажмите вращающуюся корону, чтобы вернуться на циферблат
Лоток уведомлений	Проведите вверх снизу, чтобы открыть лоток уведомлений	Проведите вниз сверху или нажмите вращающуюся корону, чтобы вернуться на циферблат
Плитки	Вправо или влево от циферблата	Нажмите вращающуюся корону, чтобы вернуться на циферблат

## Циферблат

### Представляем новые виды циферблатов

#### Циферблат "Коуч сна"

Циферблат "Коуч сна" отображает различные состояния и предоставляет рекомендации на основе вашего цикла сна и записей о сне. Вы можете легко проверить информацию о сне каждое утро, глядя на циферблат.

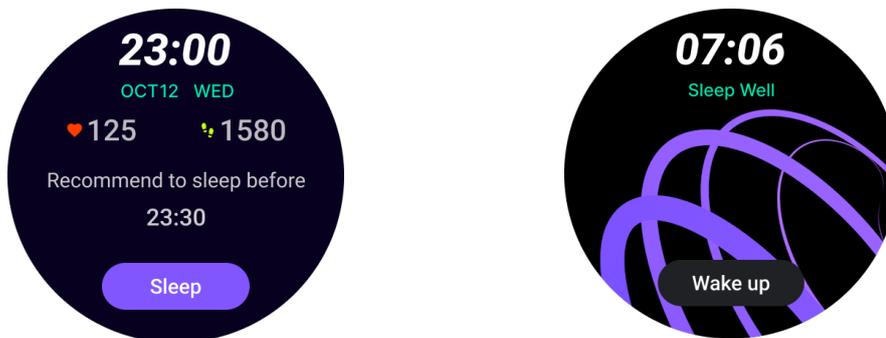
#### Как использовать

- Удерживайте циферблат, чтобы войти в список редактирования циферблатов.
- Выберите циферблат "Коуч сна" и примените его.

- Установите свой цикл сна. Пожалуйста, перейдите в TicSleep -> Настройки -> Цикл сна, чтобы изменить время отхода ко сну и пробуждения.

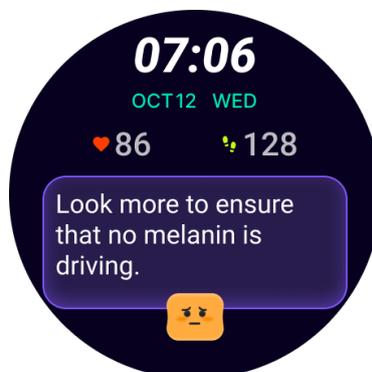
### Напоминание о сне

За час до вашего отхода ко сну циферблат "Коуч сна" напомнит вам лечь спать вовремя.



### Советы по сну

Каждый день в разное время отображаются советы по улучшению качества сна. Нажмите на диалоговое окно, чтобы просмотреть полный контент.



### Обзор данных по сну

После пробуждения каждый день вы можете быстро проверить данные о вашем сне за прошлую ночь и предоставить субъективную обратную связь о вашем сне. Нажмите "Подробнее", чтобы войти в TicSleep и посмотреть подробности.

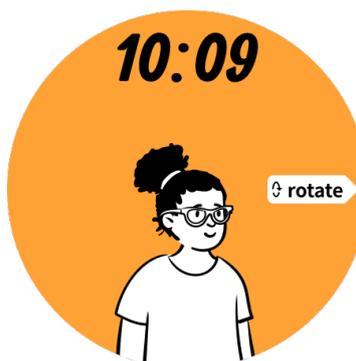


## Циферблат "Веселый поворот"

Очень веселый циферблат, который можно взаимодействовать с вращающейся кнопкой

### Как использовать

- Удерживайте циферблат, чтобы войти в список редактирования циферблатов.
- Выберите циферблат "Веселый поворот" и примените его.
- Нажмите "Играть", чтобы войти в режим игры, вращайте вращающуюся кнопку, чтобы переключаться между разными изображениями.
- Проведите от левого к правому, чтобы выйти из режима игры и применить текущее изображение.



## TimeShow - Просмотр больше циферблатов

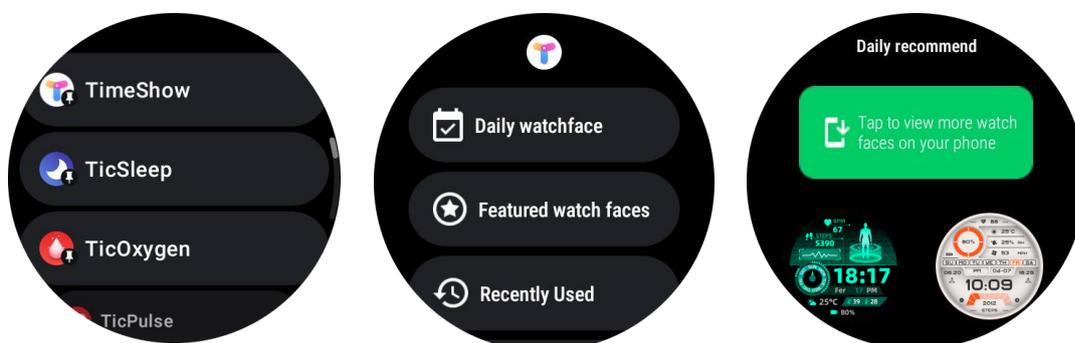
- Удерживайте циферблат, чтобы войти в список редактирования циферблатов.
- Нажмите циферблат TimeShow для применения.

- Вы можете выбирать различные циферблаты из приложения TimeShow как на часах, так и на телефоне. Убедитесь, что вы установили TimeShow как текущий циферблат.



## Просмотр циферблатов на часах

- Нажмите вращающуюся корону, чтобы войти в меню списка приложений.
- Нажмите на приложение TimeShow.
- Вы можете просматривать циферблаты из ежедневных рекомендаций или из списка рекомендаций.
- Нажмите на циферблат, чтобы просмотреть его.
- Вы можете скачать бесплатный циферблат и применить его непосредственно.
- Или вы можете приобрести платные циферблаты.



## Покупка циферблатов на часах

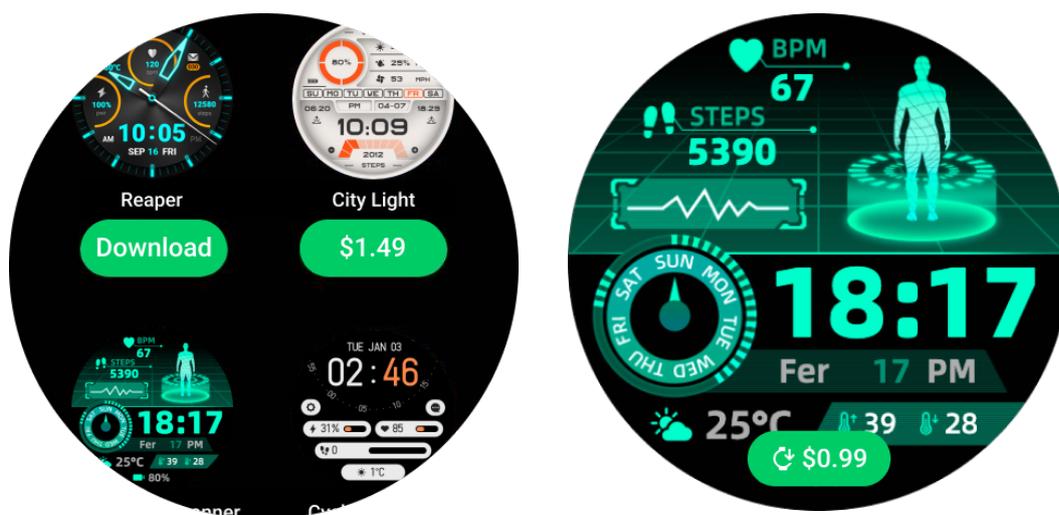
1. Войдите в свою учетную запись TimeShow на часах, нажав Настройки -> Аккаунт -> Войти. Убедитесь, что ваши часы подключены к телефону.

2. Нажмите на циферблат, который вы хотите приобрести, чтобы предварительно просмотреть его.

3. Нажмите кнопку цены, чтобы сформировать заказ.

4. Завершите платеж в Play Store на вашем телефоне.

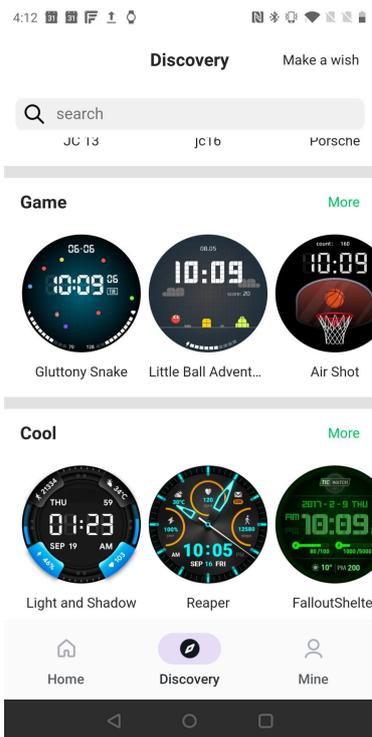
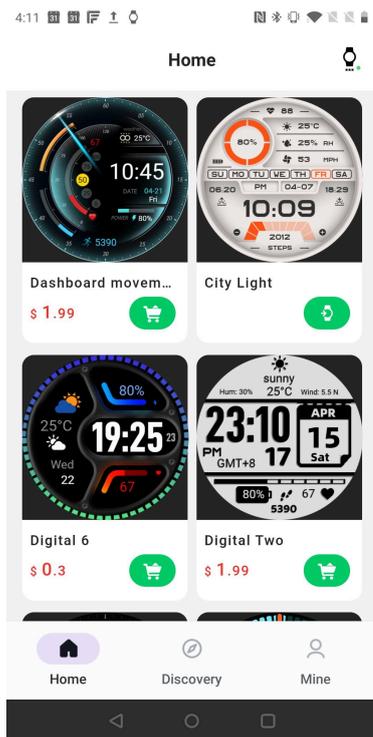
Если это ваша первая покупка, вам может потребоваться войти в свою учетную запись в приложении TimeShow на вашем телефоне, чтобы убедиться, что она успешно подключена к вашим часам.



## Просмотр TimeShow на вашем телефоне

Вы можете найти больше циферблатов следующими способами:

- Скачайте и установите приложение TimeShow на ваш телефон.
- Вы можете использовать свой зарегистрированный электронный адрес Mobvoi и пароль для входа в TimeShow напрямую или войти с учетной записью Google.
- Если вы хотите приобрести или синхронизировать бесплатные циферблаты, нажмите кнопку синхронизации и следуйте инструкциям.



## Создание своего циферблата

Пожалуйста, посетите официальный веб-сайт TimeShow, чтобы создавать и публиковать свои работы:

<https://timeshowcool.com/>

## Изменение циферблатов

- Удерживайте циферблат, чтобы войти в список редактирования циферблатов.
- Нажмите циферблат, чтобы применить.

Если вы хотите добавить циферблат в избранное:

- Нажмите "Смотреть больше циферблатов", чтобы просмотреть все ваши циферблаты.
- Нажмите циферблат, чтобы добавить его в избранное.



## Редактирование циферблатов

У некоторых циферблатов есть кнопка "Редактировать". Вы можете редактировать их в соответствии с вашими предпочтениями.

- Нажмите значок настроек.
- Проведите влево или вправо по экрану, чтобы выбрать желаемый параметр настройки.
- Используйте вращающуюся корону или проведите вверх или вниз, чтобы изменить цвет или другие настройки.
- Чтобы изменить complications, нажмите на выделенную область и установите их.

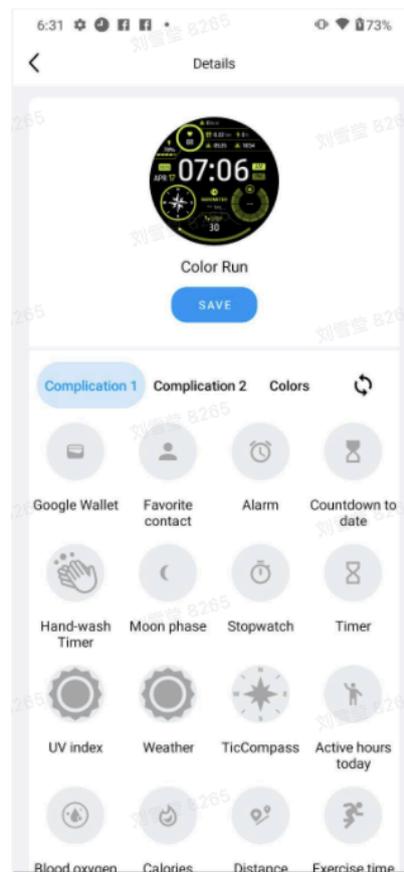


Вы также можете изменить и настроить циферблаты в приложении Mobvoi Health на вашем телефоне.

## Редактирование циферблатов на телефоне

1. Вы можете применять и настраивать циферблат на телефоне. Запустите приложение Mobvoi Health на телефоне.
2. Нажмите на вкладку "Устройство".

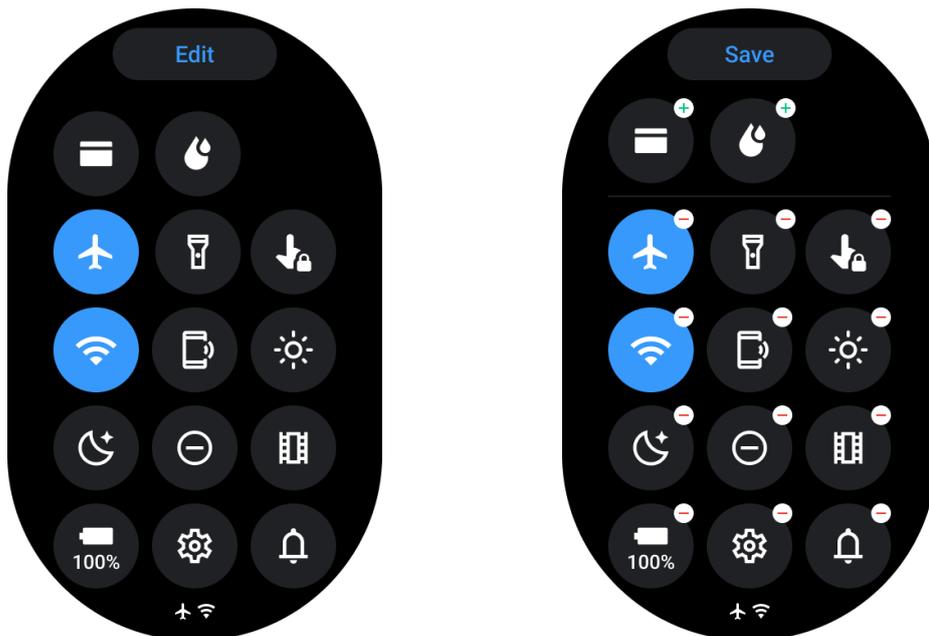
Убедитесь, что ваш телефон и часы подключены по Bluetooth.



## Панель быстрых настроек

Она позволяет просматривать и редактировать быстрые настройки. Чтобы открыть панель быстрых настроек, проведите вверх на главном экране. Используйте вращающуюся корону или проведите вверх и вниз, чтобы просмотреть больше значков настроек.

## Редактирование быстрых настроек



- Нажмите кнопку "Редактировать", чтобы редактировать значки быстрых настроек.
- Нажмите [+], чтобы добавить значки в лоток QSS.
- Нажмите [-], чтобы удалить из лотка QSS.
- Нажмите [Сохранить], чтобы сохранить изменения.

## Изменение порядка значков настроек

- Удерживайте и перетаскивайте, чтобы изменить порядок значков.

## Различные значки индикаторов

Иконка	Значение
	Зарядка
	Режим "В самолете" включен
	Низкий заряд батареи
	

	Режим "Не беспокоить" включен
	Режим "Сон" включен
	Экран заблокирован
	Блокировка сенсора включена
	Телефон отключен
	Отключено подключение LTE
	Режим "Театр" включен
	Часы нагреваются

## Различные значки быстрых настроек

icon	Значение
	Доступ к настройкам основного режима
	Запустить приложение "Настройки"
	Активировать звук или бесшумный режим
	Активировать режим "Не беспокоить"

	Активировать режим "Театр"
	Активировать режим "Сон"
	Активировать режим "В самолете"
	Запустить приложение "Найти мой телефон"
	Настроить яркость
	Включить блокировку сенсора
	Активировать фонарик
	Запустить приложение Google Wallet
	Подключиться к сети Wi-Fi



Начать выпуск воды

## Плитки

Вы можете просматривать плитки, проводя экран влево или вправо, или вращая корону по часовой или против часовой стрелки. Вы можете включить это в Настройках -> Общие -> Горизонтальная прокрутка для плиток.

## Добавление и удаление плиток

- Нажмите и удерживайте, чтобы войти в режим редактирования.
- Нажмите [+] для добавления плиток или
- Нажмите [-] или проведите вверх, чтобы удалить плитки
- Максимальный предел - 10 плиток

## Изменение порядка плиток

- Нажмите



или



## для изменения расположения плитки

Управление плитками на телефоне

- Запустите приложение Mobvoi Health
- Нажмите вкладку Устройство
- Нажмите на Плитки

Убедитесь, что ваш телефон и часы подключены.

## Текущая активность

Когда приложения работают в фоновом режиме, их значки появляются на циферблате.

- Нажмите в нижней области, чтобы открыть приложение
- Число указывает, сколько приложений в данный момент работает в фоновом режиме.



## Уведомления

### Просмотр уведомлений

- Когда есть непрочитанные уведомления, такие как новое уведомление от телефона или пропущенный звонок, индикатор уведомлений будет виден внизу экрана.
- Вы можете провести вверх, чтобы открыть панель уведомлений и вращать, чтобы просмотреть уведомления.
- Если индикатор уведомлений не появляется, откройте Настройки -> Общие -> Показывать точку непрочитанного уведомления, чтобы активировать ее.



### Удаление уведомлений

Проведите влево или вправо, чтобы удалить уведомление.

### Управление настройками уведомлений

#### На часах

Перейдите в Настройки -> Приложения и уведомления -> Уведомления

#### На телефоне

- Запустите приложение Mobvoi Health на вашем смартфоне
- Перейдите в Устройство -> Настройки -> Приложения и уведомления

## Список приложений

Редактирование списка приложений

- Нажмите вращающуюся корону, чтобы войти в меню списка приложений
- Удерживайте долго на приложении, чтобы войти в режим редактирования
- Нажмите на значок "заколка", чтобы закрепить текущее приложение вверху списка.
- Нажмите еще раз, чтобы открепить приложение.



## Низкопотребляющий (ULP) дисплей

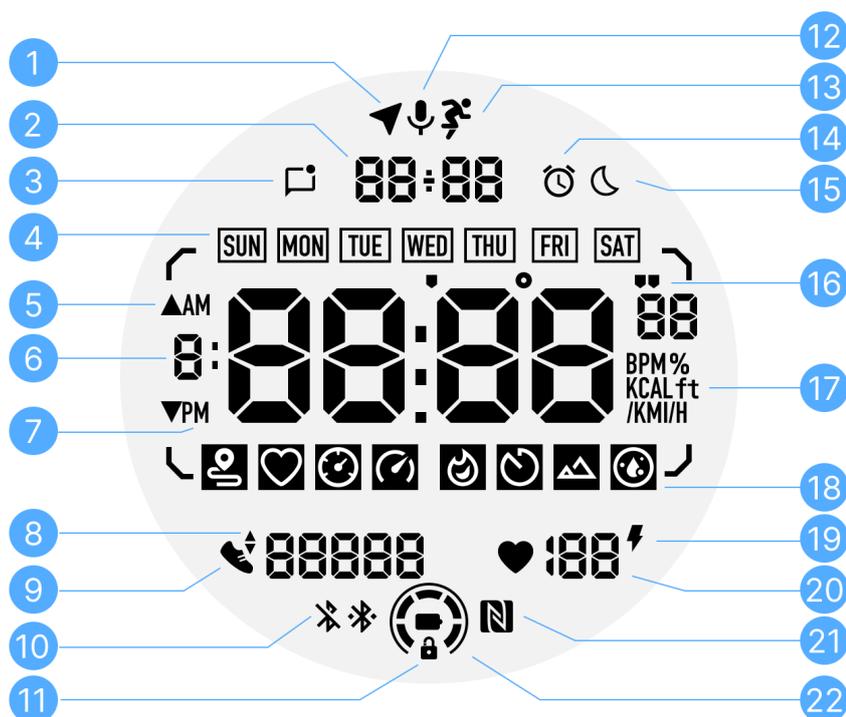
### Что такое ULP-дисплей?

ULP-дисплей - это дисплей с ультранизким энергопотреблением, который всегда включен и может использоваться для отображения времени, данных о здоровье и фитнеса.

Вновь разработанный ULP-дисплей может показывать больше информации, и с введением понятия ULP-плиток, он позволяет быстро измерять или просматривать данные, связанные с здоровьем и фитнесом, без входа в систему.

**Примечание:** ULP-дисплей не представляет собой режим Essential. Он будет отображаться как в режиме Smart, так и в режиме Essential.

## Интерфейс ULP-дисплея



№	Иконка	Значения
1	Статус GPS	Используется только для TicExercise. Эта икона указывает, что GPS был получен/зафиксирован. Мигающая икона указывает, что в настоящее время происходит поиск/получение GPS-сигналов.
2	Дата/Время	В режиме ожидания отображается текущая дата, поддерживая форматы DD-ММ и ММ-DD. Во время тренировки отображается текущее время.
3	Непрочитанные уведомления	Эта икона указывает наличие непрочитанных уведомлений. При получении нового сообщения икона будет мигать несколько секунд.
4	День	Эта икона указывает текущий день недели.

	недели	
5	Подъем/С нижение	Используется только для TicExercise. Две иконки треугольника указывают на подъем и спуск во время тренировки.
6	Основная зона данных	Эта область - основной дисплей для различной информации. Он представляет различную информацию в различных плитках ULP, таких как текущее время, пульс, темп и т.д.
7	AM/PM	AM и PM, только для 12-часового формата.
8	Темп хода	Используется только для TicExercise. Это указывает на текущую каденс, который поддерживается только определенными видами тренировок, такими как бег на открытом воздухе.
9	Количество о шагов	В режиме ожидания это указывает ежедневное количество шагов. Во время тренировки это указывает количество шагов текущей тренировки, что поддерживается только определенными видами тренировок, такими как ходьба на открытом воздухе.
10	Статус Bluetooth	Эти две иконки указывают на состояние подключения Bluetooth. Левая икона представляет отключенное состояние, а правая указывает на подключенное состояние. Если их нет, это означает, что Bluetooth отключен.
11	Статус блокировки и ULP- дисплея	Эта икона указывает, что ULP-дисплей находится в заблокированном состоянии. Для предотвращения случайных операций ULP-дисплей должен быть разблокирован перед переходом к следующему шагу, такому как переключение плитки. Примечание: Это не представляет состояние блокировки экрана в режиме Smart.
12	Микрофон	Эта икона в настоящее время не используется.

<b>13</b>	Индикатор тренировки	Используется только для TicExercise. Эта икона указывает, что тренировка в процессе.
<b>14</b>	Будильник сна	Она появляется из будильника сна из TicSleep, и когда включен будильник сна, икона отображается. Примечание: Это не представляет состояние будильника из приложения Будильник.
<b>15</b>	Режим "Сон"	Эта икона указывает, что часы находятся в режиме "Сон".
<b>16</b>	Единицы измерения темпа/угла	Эти иконки ( ' и " ) указывают на единицу измерения темпа, минуты и секунды. Иконка ( ° ) указывает на угол (градус) и используется для компаса ULP-плитки.
<b>17</b>	Единицы измерения	Эти иконки указывают на единицы измерения различных метрик.
<b>18</b>	Индикатор ULP-плитки	Эти иконки указывают на различные плитки ULP. Слева направо они представляют собой дистанцию тренировки, пульс, темп, скорость, калории, счет/круги, высоту и уровень кислорода в крови.
<b>19</b>	Статус сердечно-здоровья	Эта икона указывает, включена ли функция круглосуточного мониторинга состояния сердца в течение 24 часов. Примечание: Функция мониторинга состояния сердца не поддерживается в некоторых странах или регионах.
<b>20</b>	Пульс	Эта область указывает на последний пульс за сегодня. Пульс будет обновляться каждую секунду, когда включен круглосуточный мониторинг пульса.
<b>21</b>	Статус NFC	Эта икона указывает, включен ли NFC.
<b>22</b>	Уровень	Эти иконки указывают на уровень заряда батареи.

заряда батареи	Когда заряд батареи низкий, икона батареи будет мигать, чтобы напомнить вам зарядить часы.
----------------	--

## Что такое плитки ULP?

Для TicWatch Pro 5 вновь разработанный ULP-дисплей может отображать больше информации.

И впервые было введено понятие плиток ULP, что позволяет быстро измерять или просматривать данные о здоровье и фитнесе без входа в систему.

## Плитки ULP в режиме ожидания

В режиме ожидания поддерживаются следующие плитки.

1. Плитка ULP циферблата: предназначена для отображения времени/даты, информации о состоянии часов и ключевых здоровьесберегающих данных, таких как шаги, последний пульс и т.д.



2. Плитка ULP пульса: предназначена для активного измерения пульса.



3. Плитка ULP кислорода в крови: предназначена для активного измерения уровня кислорода в крови.



Для точного измерения избегайте носки слишком свободно, чрезмерной наклона или тряски во время измерения кислорода в крови. При наличии этих условий устройство выдаст "FAIL".

Пожалуйста, отрегулируйте положение и удерживайте часы в стабильном состоянии перед повторным измерением.

Для получения дополнительной информации обратитесь к описанию в приложении TicOxygen.



4. Плитка ULP ежедневных калорий: предназначена для быстрого просмотра ежедневных калорий.



5. Плитка ULP компаса: предназначена для быстрого просмотра направлений.



Если часы подвергаются воздействию магнитного поля, отобразится "CAL". В этот момент необходимо повторно откалибровать компас, прежде чем использовать его снова.



## Плитки ULP для TicExercise

Во время тренировки часы переходят с плиток ULP в режиме ожидания на плитки ULP для TicExercise.

Каждый тип тренировки поддерживает только подмножество следующих плиток, а не все. Поддерживаемые плитки будут показаны в начале каждой тренировки.



**Примечание:** Не все плитки ULP имеют индикаторы.

1. Плитка ULP продолжительности тренировки: предназначена для отображения продолжительности тренировки, плитка по умолчанию для каждой тренировки.



2. Плитка ULP дистанции тренировки: поддерживает как английские (MI), так и метрические (KM) единицы





3. Плитка ULP пульса во время тренировки: предназначена для отображения пульса в реальном времени во время тренировки.



4. Плитка ULP темпа: поддерживает как английские (/MI), так и метрические (/KM) единицы.





5. Плитка ULP скорости: поддерживает как английские (MI/H), так и метрические (KM/H) единицы.



6. Плитка ULP калорий во время тренировки: предназначена для отображения сожженных калорий во время текущей тренировки.



7. Плитка ULP счетчика/кругов: предназначена для отображения кругов или подсчетов



8. Плитка ULP оценки: отображает текущую высоту, прирост высоты во время тренировки и потерю высоты во время тренировки последовательно. Поддерживает как английские (футы), так и метрические (м) единицы.



9. Плитка ULP компаса: предназначена для быстрого просмотра направлений.

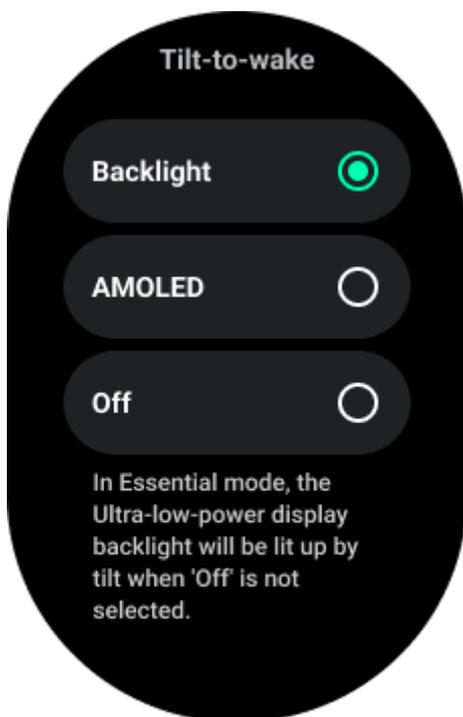


## Операции с ULP-дисплеем

### Как включить и выключить подсветку?

Опция "Трясти для включения" включена по умолчанию.

Подробности смотрите в разделе "Настройки -> Дисплей -> Трясти для включения".



Обычно существует два способа включить подсветку: поднимите запястье или поверните вращающуюся корону более чем на 180 градусов. Подсветка автоматически выключится при тайм-ауте или когда вы опустите запястье, и ULP-дисплей будет заблокирован для предотвращения случайных операций.

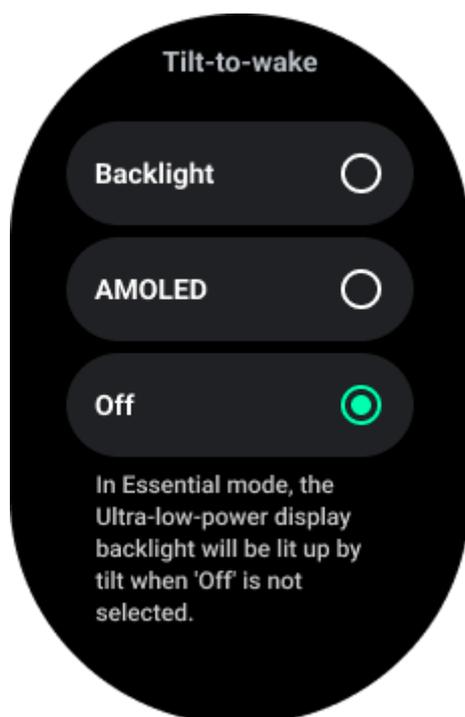
В Essential-режиме вы также можете включить или выключить подсветку, нажав боковую кнопку.

**Примечание:** при включенном режиме "Сон" или "Театр" поднятие запястья не активирует подсветку.

## Как отключить подсветку при тряске?

Если вы хотите временно отключить подсветку при тряске, вы можете включить режим "Сон" или "Театр".

Если вы хотите отключить эту функцию постоянно, выберите опцию "Выключено" в настройках "Трясти для включения".



## Как разблокировать/заблокировать ULP-дисплей?

Для разблокировки ULP-дисплея вращайте вращающуюся корону по часовой стрелке или против часовой стрелки более чем на 180 градусов.

Опускание запястья или тайм-аут автоматически блокирует ULP-дисплей для предотвращения случайных операций.

**Примечание:** Плитка ULP компаса автоматически блокируется через 1 минуту. Если вы оставите эту плитку активной, помните, что опускание запястья непосредственно может вызвать случайные операции.

## Как переключать плитки ULP?

После разблокировки ULP-дисплея вращение вращающейся короны по часовой стрелке или против часовой стрелки последовательно переключает плитки ULP в порядке возрастания и убывания.



## Настройки ULP-дисплея

Настройка ULP-дисплея находится в меню системных настроек.

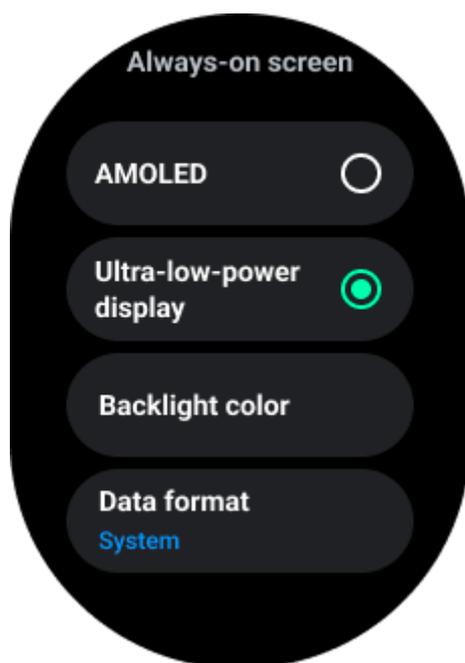
Подробности смотрите в разделе "Настройки -> Дисплей -> Экран всегда включен".

### Как настроить экран всегда включен?

В настройках "Экран всегда включен" доступны два варианта отображения: цветной AMOLED-дисплей и экран ULP с низким энергопотреблением.

По умолчанию предварительно выбран экран ULP. Вы можете изменить на свой любимый вариант.

**Примечание:** В режиме Essential поддерживается только экран ULP. Это означает, что если вы выберете AMOLED как "Экран всегда включен", он применится только в режиме Smart. Когда часы входят в режим Essential, экран всегда включен автоматически переключится на ULP-дисплей.

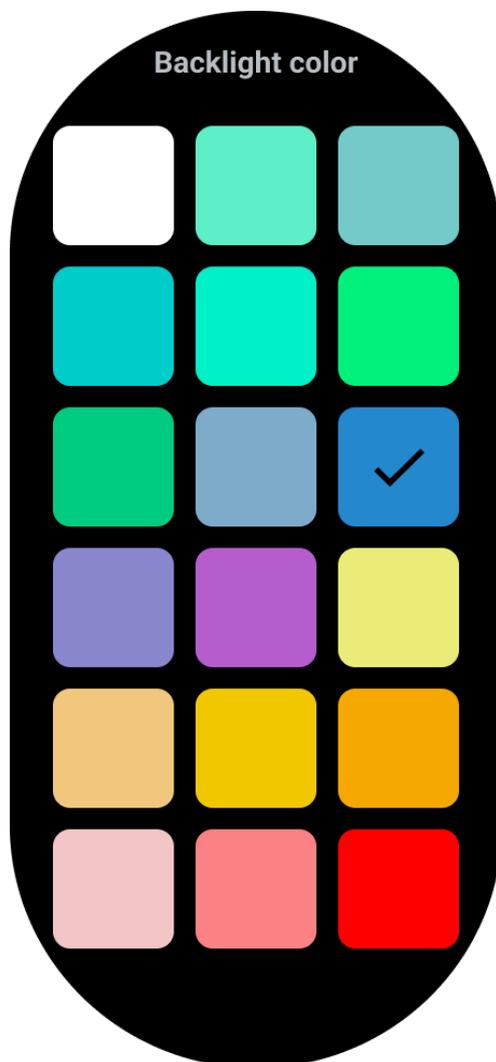


### Какие параметры доступны для ULP-дисплея?

Когда ULP-дисплей используется в качестве экрана всегда включенного, вы можете настроить цвет подсветки и формат даты.

## Настройки подсветки

Вы можете выбрать предпочтительный цвет подсветки из predetermined вариантов цветов.



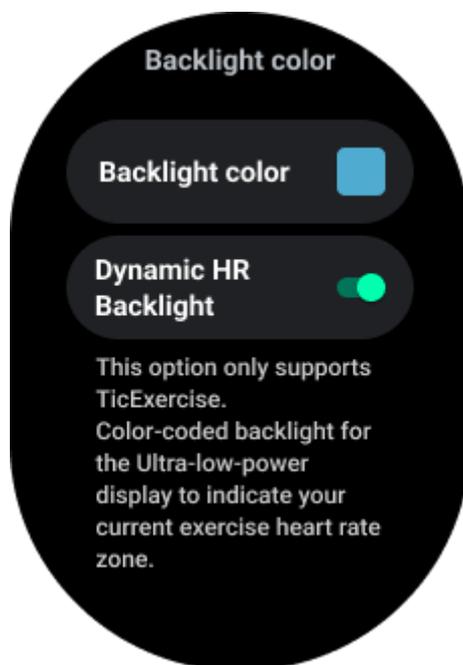
## Динамическая подсветка зоны HR

Во время тренировки цвет подсветки ULP-дисплея используется для указания текущей зоны пульса во время упражнения.

Вы можете легко определить свою зону пульса, наклонив запястье, чтобы активировать подсветку.



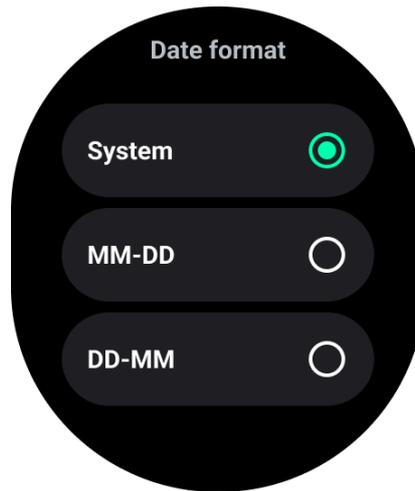
Опция "Динамическая подсветка HR" доступна только для TicExercise.



## Формат даты

Поддерживает форматы DD-MM и MM-DD.

По умолчанию он следует настройкам системы, но вы также можете выбрать предпочтительный метод отображения самостоятельно.



## Функции здоровья

### TicHealth

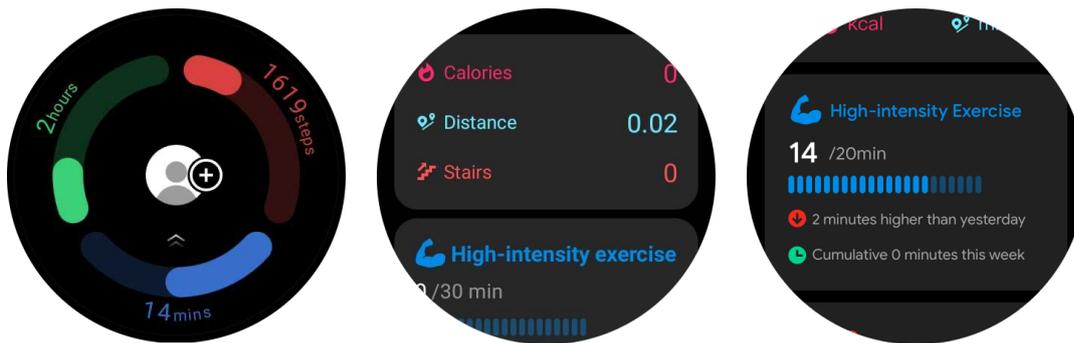
TicHealth может записывать и отображать историю ваших упражнений и всю информацию о вашем здоровье за день, предоставляя всю необходимую информацию на одном экране.

Здоровье-связанные данные включают: бег, сон, пульс, уровень кислорода в крови, стресс и шум, предоставляемые приложениями TicExercise, TicSleep, TicPulse, TicOxygen, TicZen. Некоторые данные могут быть недоступны в зависимости от модели.

### Ежедневная активность

Вы можете проверить ваш текущий статус за день, включая шаги, активные часы и время упражнений.

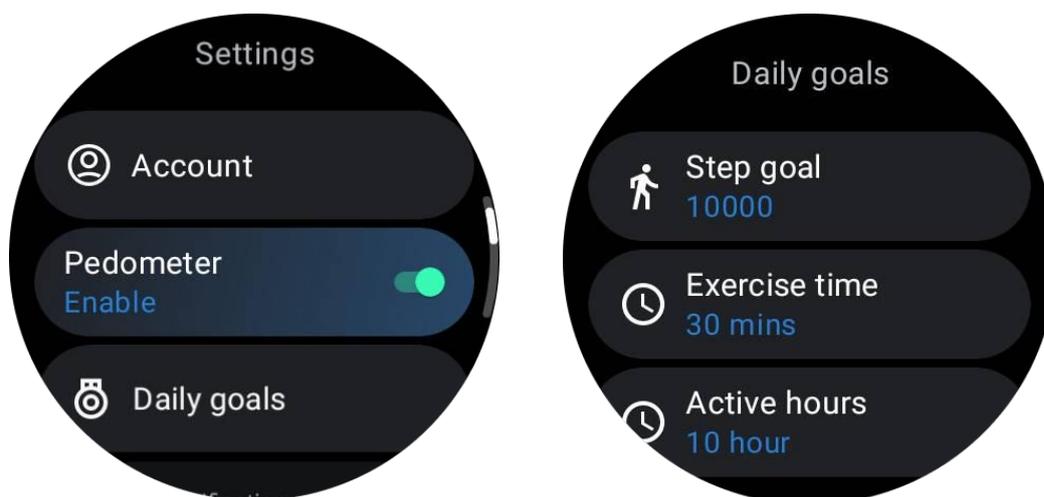
- Красное кольцо представляет ежедневное количество шагов
- Зеленое кольцо представляет ежедневные активные часы (150 шагов в час считаются за один час активности)
- Синее кольцо представляет ежедневное время упражнений.
- Калории: Общее количество сожженных калорий сегодня
- Дистанция: Общее расстояние, которое вы прошли сегодня
- Этажи: Общее количество пройденных этажей сегодня
- Упражнения высокой интенсивности: Общее количество минут, которые вы провели в упражнениях высокой интенсивности сегодня
- Полоса прогресса показывает, насколько вы продвинулись к достижению своей цели на день.



## Настройки

### Установите свои ежедневные цели

- Запустите приложение TicHealth и коснитесь значка настроек
- Коснитесь Ежедневные цели



## Настройте уведомления TicHealth

Вы можете коснуться Уведомлений, чтобы управлять уведомлениями TicHealth, включая:

- Не беспокоить: Установите "не беспокоить", чтобы отключить звук уведомлений TicHealth
- Напоминание о цели: Получайте уведомление, когда вы достигнете установленной цели
- Напоминание о шагах: Получайте уведомление, когда вы достигнете 80% вашей цели по количеству шагов
- Напоминание о деятельности: Напоминает вам встать и двигаться каждый час.

# TicPulse

## Мониторинг здоровья сердца

Функция мониторинга здоровья сердца предоставляет обнаружение и мониторинг проблем с нерегулярными сердечными сокращениями, включая тахикардию, брадикардию и мониторинг фибрилляции предсердий (AFib). Это поможет следить за вашим сердечным здоровьем. Эта функция может быть недоступна в зависимости от модели.

## Ручной запуск тестирования здоровья сердца

Пользователи могут выбрать ручную проверку или включить 24-часовой автоматический мониторинг. Если вы хотите провести ручную проверку, коснитесь кнопки "Измерить", что приведет вас на страницу измерений. После завершения измерения результат будет отображен.

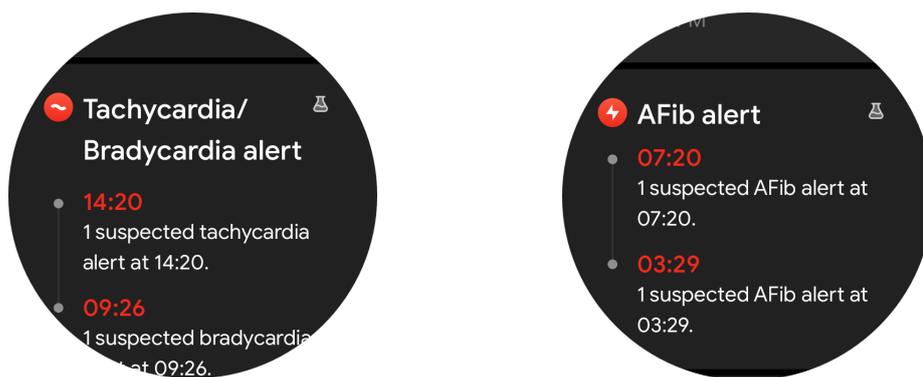
## Настройка 24-часового автоматического мониторинга

Чтобы включить 24-часовой мониторинг, перейдите в TicPulse -> Настройки -> Мониторинг здоровья сердца -> включите Мониторинг здоровья сердца.

## Просмотр предупреждения о нарушении

При наличии аномальных данных на часах будет уведомление.

Результаты мониторинга на часах отобразят результаты мониторинга здоровья сердца только за текущий день. Исторические данные можно просмотреть в приложении Mobvoi Health.



## Почему измерение иногда неточное?

Результат измерения может зависеть от факторов, таких как способ ношения и площадь контакта с кожей. Он предоставляется только в качестве справки и не рекомендуется как основание для диагностики.

## Мониторинг частоты сердечных сокращений

## Изменение настроек измерения частоты сердечных сокращений:

- В приложении TicPulse прокрутите вниз страницу
- Коснитесь Настроек
- Включите 24-часовой мониторинг.



После включения можно выбрать частоту мониторинга, включая общий мониторинг и мониторинг в режиме реального времени.



1. **Общий мониторинг:** Данные отображаются с частотой одной точки данных каждые 10 минут.
2. **Мониторинг в режиме реального времени:** Данные отображаются на основе сбора данных в режиме реального времени.

## Измерение частоты сердечных сокращений вручную

В приложении TicPulse коснитесь значка "Обновить", чтобы начать измерение.



## FAQ

### Какая минимальная зона частоты сердечных сокращений?

Минимальное время отображения - 1 минута. Период менее одной минуты считается как одна минута.

### Почему измерение иногда неточное?

Результат измерения может зависеть от факторов, таких как способ ношения и площадь контакта с кожей. Он предоставляется только в качестве справки и не рекомендуется как основание для диагностики.

## TicSleep

### Мониторинг вашего сна

Часы могут автоматически определять статус сна и записывать данные о сне, если они находятся на руке во время сна. Вы можете просмотреть данные о прошлой ночи на часах. Возможность может быть недоступна в зависимости от моделей часов.

Если часы подключены к смартфону и доступны мобильная сеть или WLAN часов, данные о сне можно синхронизировать с приложением Mobvoi Health на телефоне.

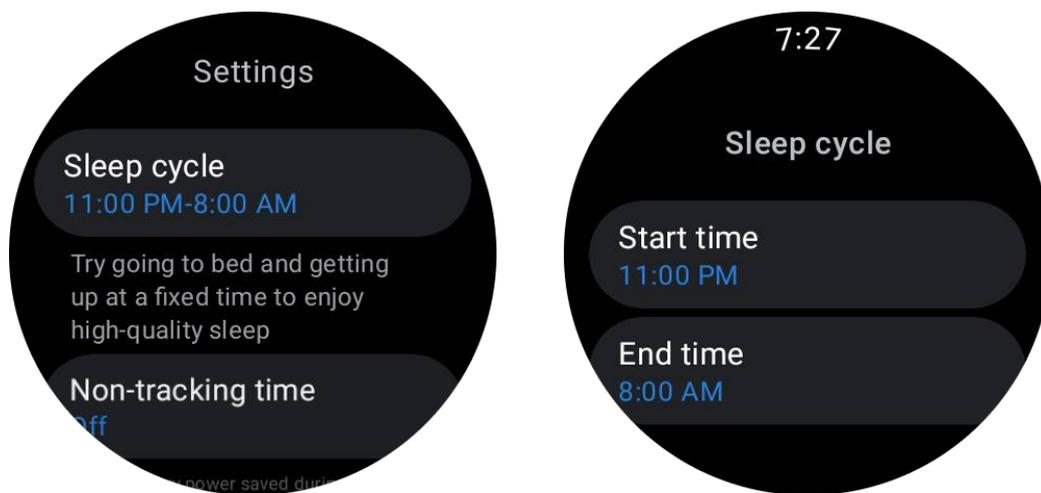
Более подробную информацию можно увидеть в Mobvoi Health.



## Настройте цикл сна

Вы можете установить свой цикл сна (время засыпания, время пробуждения), чтобы увидеть, достигли ли вы ожидаемой продолжительности. Если вы все еще спите в предварительно установленное время, сработает будильник; он не зазвучит, если вы проснулись раньше этого времени.

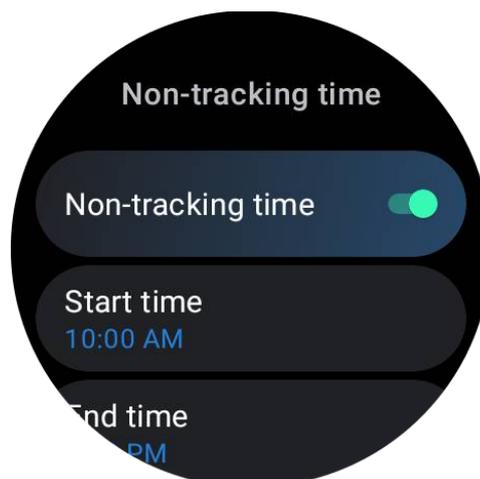
Коснитесь значка настроек -> Цикл сна.



## Настройте время без отслеживания

Вы можете установить "Время без отслеживания", в течение которого данные о сне не будут записываться, чтобы избежать ненужного периода времени.

Коснитесь значка настроек -> Время без отслеживания.

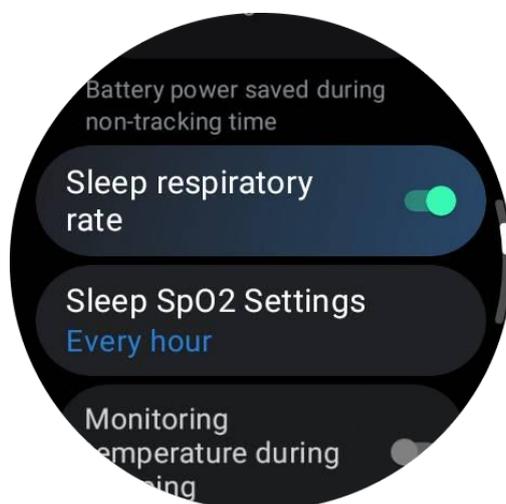


## Другие настройки

Вы также можете установить "Будильник", "Напоминание о времени сна", "Уведомление о завершении сна" и др.

## Частота дыхания во сне

Пользователи могут включить переключатель частоты дыхания во сне в настройках. После включения будет отслеживаться частота дыхания пользователя, и в деталях сна будет отображаться график данных, средняя частота дыхания, максимальная частота дыхания и минимальная частота дыхания.



## Кислород в крови во сне

1. Пользователи могут включить переключатель кислорода в крови во сне в настройках и выбрать частоту мониторинга для кислорода в крови во сне.



2. Частоту мониторинга кислорода в крови во сне можно установить на один раз в час, один раз в 30 минут или мониторинг в реальном времени. Данные о кислороде в крови во сне будут отображаться в соответствии с выбранной частотой мониторинга.



## FAQ

### Почему происходит ложное распознавание сна?

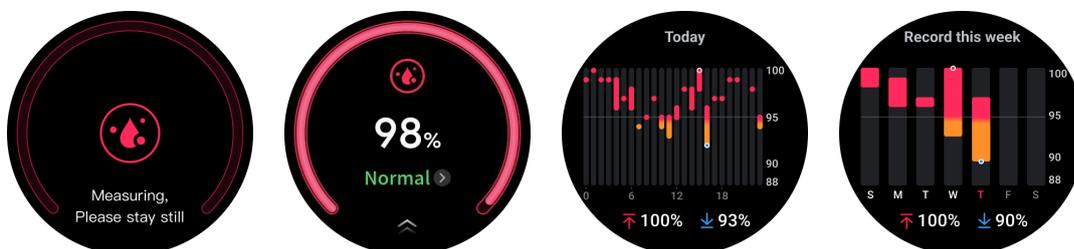
- Мониторинг сна зависит от активности тела. Например, длительное неподвижное состояние может быть ошибочно распознано как сон.
- Поскольку алгоритм сна требует времени для принятия решений, длительность сна менее 1 часа может не быть записана.

## TicOxygen

### Измерение кислорода в крови вручную

Нажмите вращающуюся корону, чтобы отобразить список приложений, выберите TicOxygen и начните измерение уровня кислорода в крови.

Будьте неподвижны во время измерения. Если обнаружено какое-либо движение во время измерения, это может вызвать значительное отклонение измеренного значения или сбой измерения.



## Настройка 24-часового автоматического мониторинга

Проведите пальцем вниз до самого низа и коснитесь значка "Настройки", чтобы включить 24-часовой автоматический фоновый мониторинг.

## Измерение в одно касание

1. После открытия приложения для однократного измерения пользователи должны подождать примерно 90 секунд, чтобы получить показатели здоровья, такие как пульс, уровень кислорода в крови и уровень стресса.
2. На странице результатов пользователи могут коснуться данных в списке, чтобы перейти в соответствующее приложение. Например, если пользователь коснется пульса на странице результатов, его направит в приложение TicPulse.



## TicZen

Измерение стресса - это результат расчета на основе данных variability сердечного ритма (HRV), измеренных фотоэлектрическими сенсорами. HRV относится к изменениям разницы между последовательными циклами сердечных сокращений.

- Измерение следует проводить в тихом состоянии для получения стабильных данных.
- Точность данных также страдает, если часы носить слишком свободно или тесно. Желательно, чтобы они удобно сидели на руке.

- Курение, употребление алкоголя, поздние ложе и прием медикаментов также влияют на данные.
- Это не медицинское устройство, и значения предназначены только для ориентирования.
- Регулярные измерения в фиксированное время и состоянии ношения помогают выявлению усталости.
- Результаты теста показывают качественную оценку, такую как высокий стресс или его отсутствие.
- Если вы чувствуете умственное беспокойство, снимите стресс с помощью упражнений или глубоких вдохов.

## Измерение уровня стресса

- Запустите TicZen
- Коснитесь левой кнопки для измерения и просмотра данных стресса
- Коснитесь правой кнопки, чтобы начать упражнение дыхания.



## TicBreathe

### Расслабьтесь дыханием

Коснитесь приложения TicBreathe и коснитесь кнопки запуска, чтобы начать упражнение дыхания.

Приложение покажет изменения в значениях стресса и пульса после завершения упражнения.



## Установка длительности дыхания

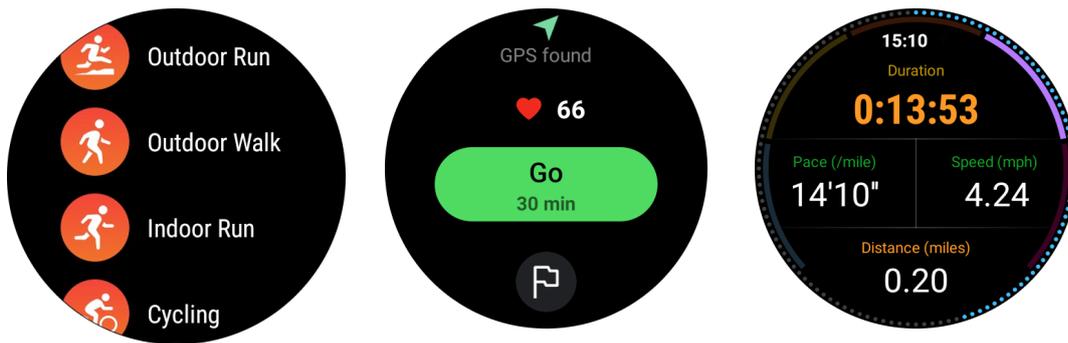
В приложении "TicBreathe" длительность по умолчанию - 1 минута. Длительность дыхательного упражнения увеличивается с 1 до 5 минут, касаясь длительности.

Длительность дыхательного упражнения можно регулировать, вращая кнопку-корону или касаясь области "Длительность".

## Функции фитнеса

### Начать упражнения

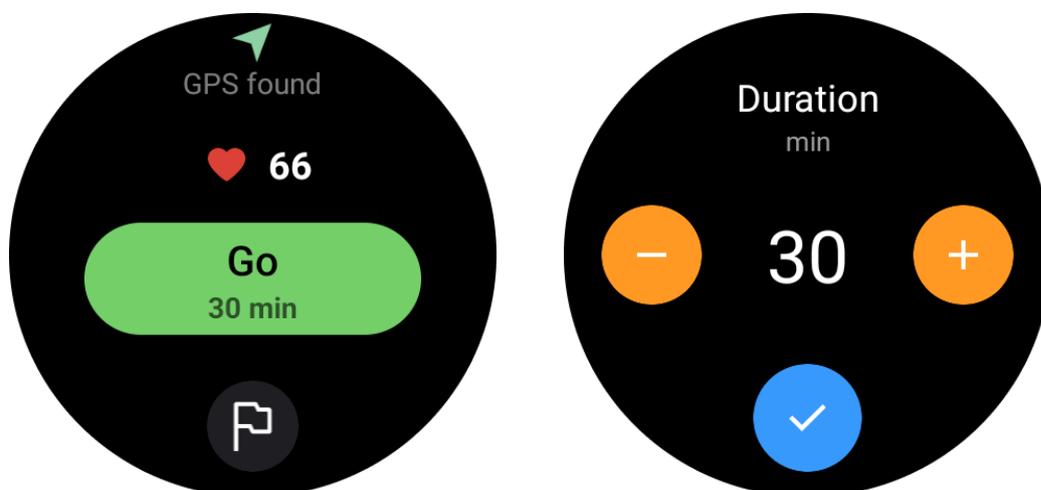
- Откройте приложение TicExercise на часах
- Выберите желаемый вид спорта
- Коснитесь "Старт" для начала записи данных о спорте
- Используйте вращающуюся корону или прокрутку на экране для просмотра дополнительных данных во время упражнения
- Чтобы завершить упражнение, вы можете провести вправо и коснуться кнопки "Завершить", чтобы завершить упражнение и сохранить данные.



## Установка целей упражнений

- Коснитесь значка флага
- Вы можете установить цели в зависимости от времени, калорий или расстояния.
- Используйте вращающуюся корону или коснитесь значка +/- для настройки значений

Разные виды упражнений поддерживают различные настройки типа цели. Вы можете проверить, достигнута ли предварительно установленная цель во время и после упражнений.



## Управление видами упражнений

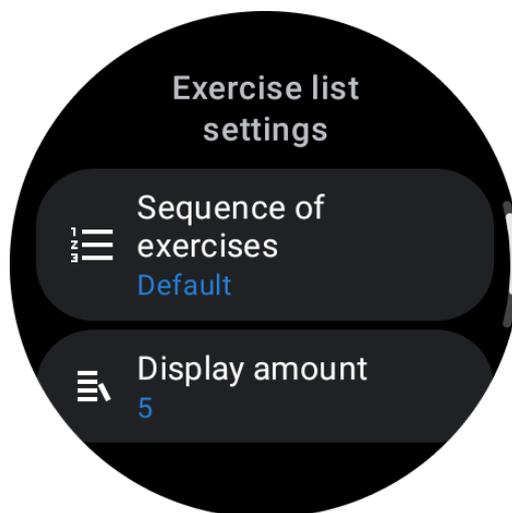
Коснитесь "Еще", чтобы увидеть больше видов упражнений. Мы отсортировали список алфавитно, чтобы вы могли быстро найти соответствующий вид упражнения.

**Для изменения количества упражнений, отображаемых на главной странице,**

перейдите в Настройки -> Настройки списка упражнений -> Отобразить количество -> выберите число (5, 10, 15, 20, 50, Все)

Для изменения порядка их отображения,

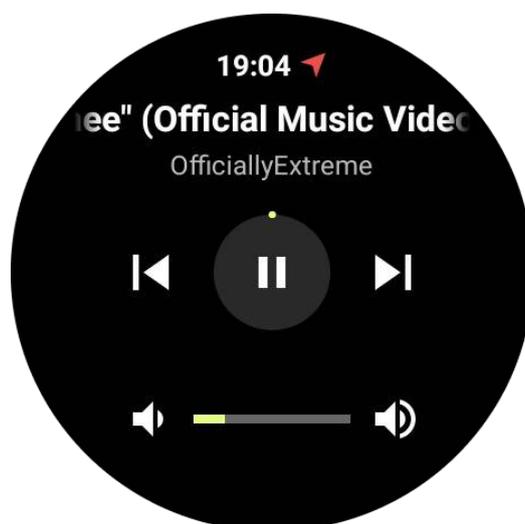
перейдите в Настройки -> Настройки списка упражнений -> Последовательность упражнений



## Управление музыкой во время упражнений

Во время упражнений можно провести влево, чтобы перейти к карте управления музыкой, где можно управлять воспроизведением музыки, приостановить, перейти к предыдущей или следующей песне и многое другое.

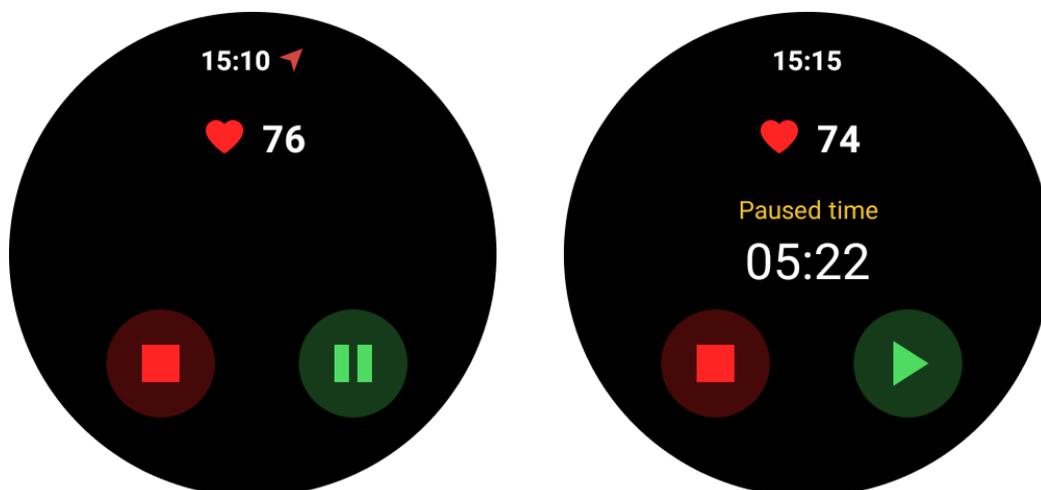
Примечание: Чтобы управлять музыкой, проигрываемой на вашем телефоне, ваш интеллектуальный часы должен быть подключен к вашему телефону через Bluetooth.



## Пауза и возобновление упражнений

Пауза и возобновление вручную

Проведите вправо по экрану упражнений, чтобы перейти на страницу паузы. Здесь вы можете коснуться кнопки паузы, чтобы остановить упражнение. Интерфейс отобразит продолжительность паузы. Коснитесь еще раз, чтобы возобновить упражнение.



## Автоматическая пауза и возобновление:

Когда часы обнаруживают, что вы прекратили упражнения, они автоматически приостанавливаются. Когда они обнаруживают, что вы возобновили упражнения, они автоматически возобновляются.

Чтобы включить эту функцию, перейдите в Настройки -> включите "Автоматическая пауза".

Примечание: Автоматическая пауза и возобновление в настоящее время доступны только для уличной ходьбы, уличного бега, бега на тренажере, альпинизма, бега по тропам, автоматической ходьбы и автоматического бега.

## GPS-позиционирование

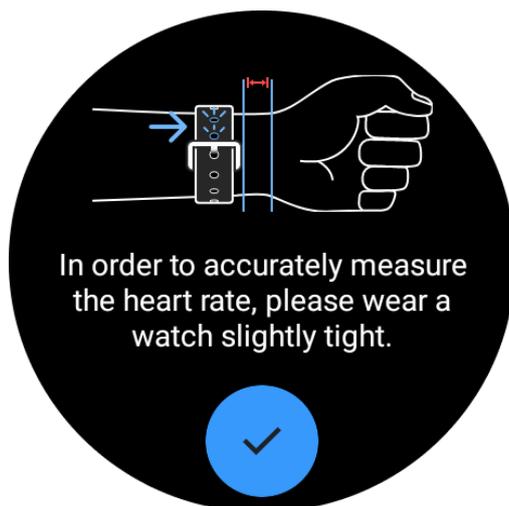
Время начального позиционирования GPS может быть дольше. Рекомендуется находиться на открытом месте без препятствий при позиционировании. Разместите часы плоско на груди с экраном часов, обращенным вверх к небу.

Примечание: Пожалуйста, начните упражнение после успешного позиционирования. Если вы начнете двигаться до успешного нахождения GPS, время позиционирования может быть дольше или неудачным.

## Запись пульса во время упражнений

Часы должны плотно прилегать к запястью. Часы ДОЛЖНЫ находиться как минимум на ширину одного пальца от костей запястья, чтобы сгиб запястья не касался часов.

Ознакомьтесь с изображением ниже, чтобы правильно носить часы:



Примечание: Перед тренировкой носите часы плотнее, чем обычно, чтобы избежать того, чтобы датчик пульса не прилип к коже из-за пота, что может повлиять на точность показаний пульса.

Избыточные волосы на запястье и татуировки могут повлиять на точность показаний пульса.

## Просмотр записей упражнений

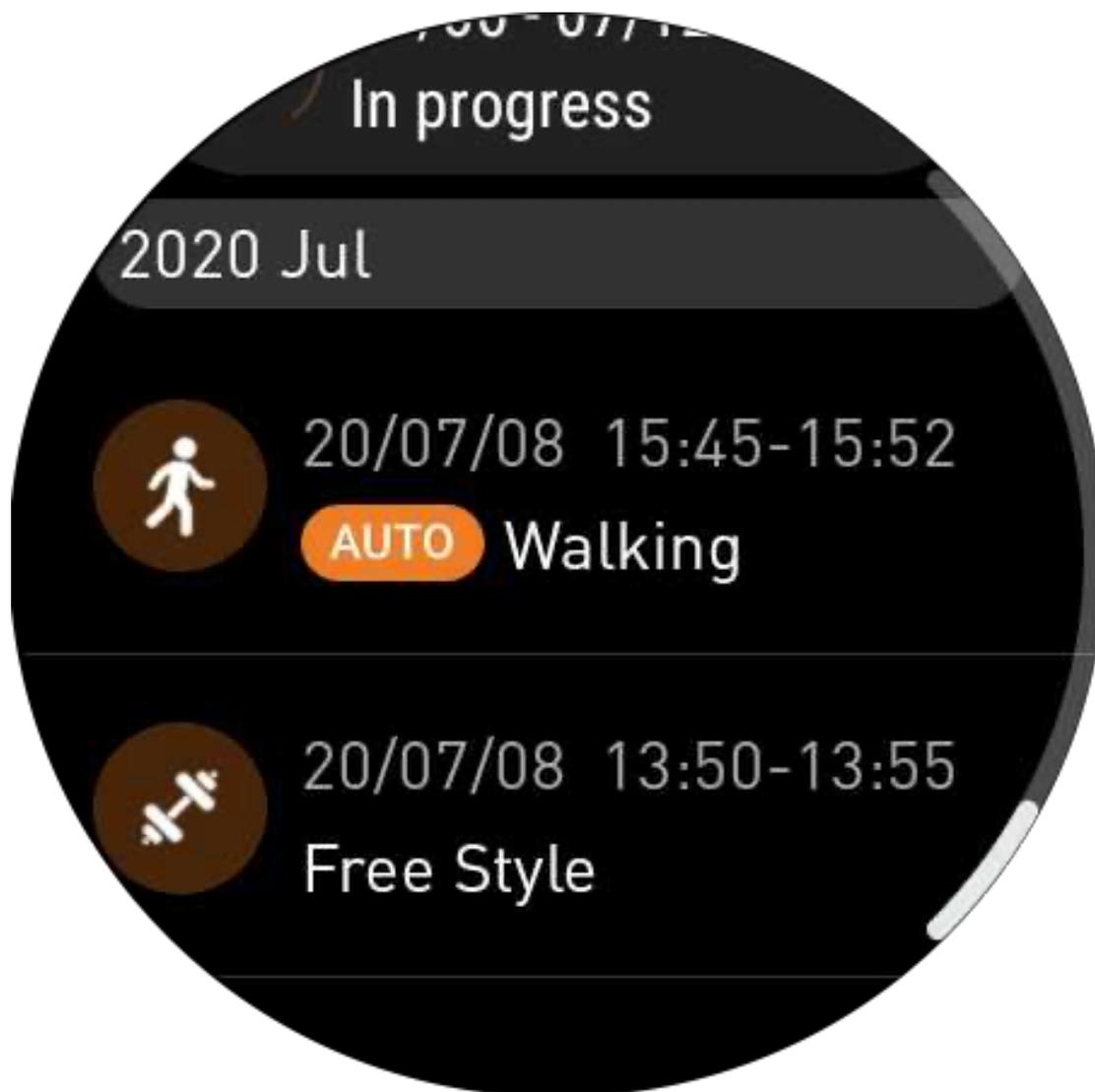
После завершения упражнений приложение создаст сводку вашей тренировки, включая продолжительность, общее расстояние, общее количество шагов, общее количество сожженных калорий и т. д.

Примечание: Различные виды упражнений отображают различные типы данных.



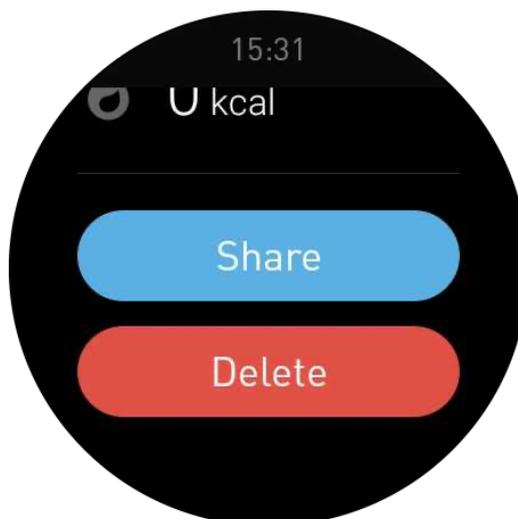
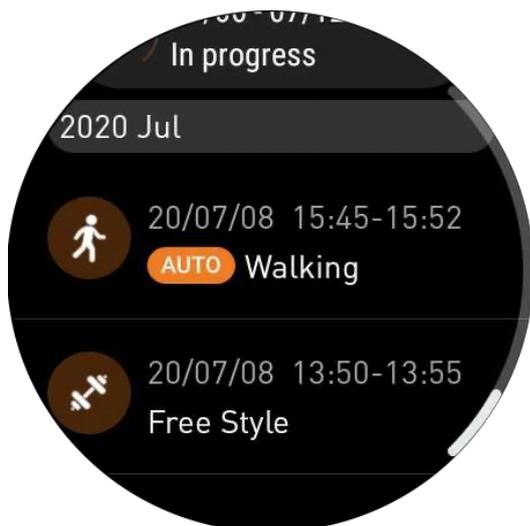
## Просмотр истории упражнений

На домашней странице TicExercise вы можете провести влево, чтобы просмотреть предыдущие записи.



### Поделиться или удалить записи упражнений

- Коснитесь записи упражнения и прокрутите вниз страницы
- Коснитесь "Поделиться" или "Удалить", чтобы удалить эту запись



## VO2 Max и Время восстановления

1. Поддерживаемые виды упражнений: уличный бег, уличная ходьба, велосипед, бег на тренажере

2. Условия вывода:

Для бега и ходьбы требуется средняя скорость более 4 км/ч и продолжительность более 10 минут.

Для велосипедных упражнений требуется средняя скорость более 15 км/ч и продолжительность более 5 минут (рекомендуется дорожное катание).

Примечание:

- Первое использование требует подключения к интернету для инициализации алгоритма. Пожалуйста, подключитесь к своему телефону или Wi-Fi перед открытием приложения TicExercise.
- Для обеспечения точности данных, пожалуйста, заполните свою личную информацию (пол, возраст, рост, вес) точно.
- Если длительность упражнения слишком коротка или количество упражнений недостаточно, отклонение значения может быть больше. После продолжения упражнений значение постепенно стаб
- Фактическое упражнение должно соответствовать выбранному типу упражнения; несоответствие может привести к большему отклонению значений.



## Синхронизация данных с вашим телефоном

Если часы подключены к мобильному устройству, и сеть мобильного устройства или WLAN часов доступна, вы можете синхронизировать данные по спорту с приложением Mobvoi Health на телефоне.

## Автоматическое распознавание упражнений - TicMotion

Активное распознавание без ручной настройки: после включения активного распознавания ваши часы будут активно распознавать вашу непрерывную длительную активность.

### Автоматическое распознавание упражнений

Прежде чем точно определить ваш тип движения, TicMotion начинает предварительное распознавание на заднем плане, и запись движения не будет создаваться во время этапа предварительного распознавания.

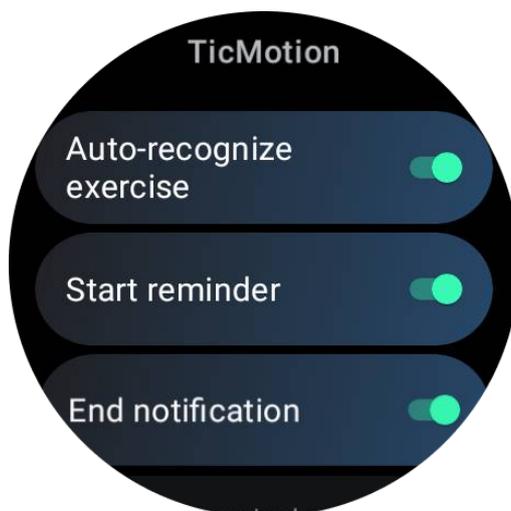
### Напоминание о начале

Когда вы занимаетесь несколько минут, ваши часы распознают тип активности и выведут всплывающий интерфейс активности с вибрацией, чтобы показать данные активности в реальном времени. Если вы выключите напоминание о начале, в то время как функция активного распознавания все еще включена, часы не будут выводить всплывающий интерфейс активности, но по-прежнему будут записывать вашу активность.

### Уведомление об окончании

После окончания активности ваши часы автоматически завершат распознавание и создадут запись активности, затем покажут вам подробные данные активности через уведомление. Если вы выключите уведомление об окончании, в то время как функция активного распознавания все еще включена, часы больше не будут отправлять

уведомления после окончания активности, но по-прежнему будут записывать вашу активность.



## Настройка TicMotion

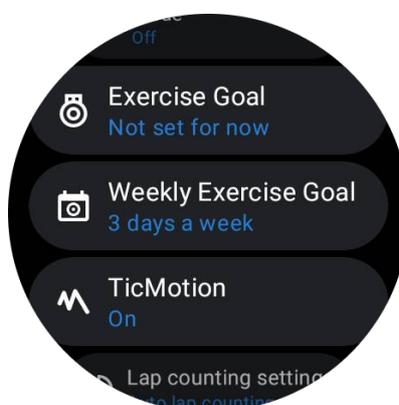
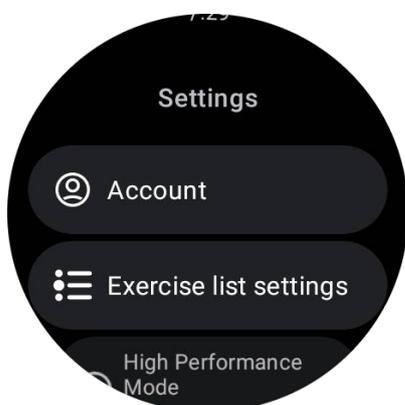
В разделе Настройки -> TicMotion вы можете включить или выключить функцию TicMotion. Вы можете включить или выключить уведомления о начале и окончании распознавания.

Вы можете включить желаемые типы упражнений в опции "Распознаваемая активность", такие как ходьба, бег и велосипед (по умолчанию отключено, требуется ручную включить).

Примечание:

- Автоматическое распознавание бега требует продолжительного бега более 1 минуты.
- Автоматическое распознавание ходьбы требует продолжительной ходьбы более 5 минут и частоты шагов более 120 в минуту.
- Автоматическое распознавание велосипеда требует продолжительной езды на велосипеде более 5 минут.

## Настройки TicExercise



## **Режим высокой производительности**

Он будет непрерывно мониторить ваше местоположение через GPS и увеличивать частоту обновлений после активации. Обратите внимание, что эта функция увеличит расход энергии.

## **Цель упражнения**

Если вы выберете соответствующую цель в упражнении на открытом воздухе, мы предоставим соответствующие подсказки на основе вашей цели и оценим упражнение после его завершения.

Если вы выберете "Пока не установлено", эта функция не будет включена.

Для получения более подробной информации обратитесь к Настройки -> Справка пользователя -> TicCoach на вашем часах.

## **Недельная цель упражнения**

Установите дни вашей недельной активности, и приложение отобразит их в интерфейсе записи и интерфейсе плитки упражнений, позволяя вам удобно проверять выполнение цели.

## **Настройки подсчета кругов**

Вы можете выбрать ручной или автоматический подсчет кругов. После выбора автоматического подсчета кругов вы можете выбрать дистанцию круга. Когда установленная дистанция достигнута, приложение автоматически подсчитает ее как один круг.

## **TTS**

После включения TicExercise будет транслировать ваш статус и данные упражнения при запуске, во время и после упражнения.

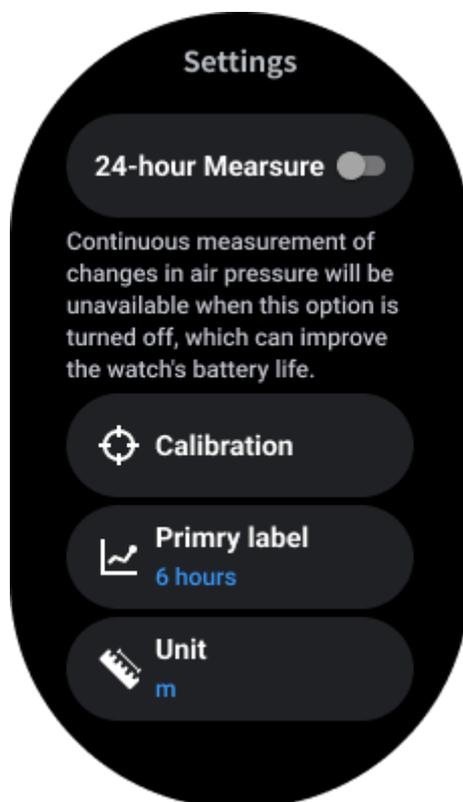
## **TicBarometer**



- После включения функции барометрического альтиметра вы можете проверить данные атмосферного давления и высоты.
- Для просмотра данных альтиметра необходимо включить переключатель Google Location Accuracy для получения более точных данных высоты. Перейдите в Настройки -> Местоположение -> Точность местоположения Google.

## 24-часовой замер

После включения 24-часового мониторинга вы можете отслеживать данные в течение всего дня, не открывая приложение TicBarometer.



## Калибровка

Методы калибровки включают ввод текущей высоты и использование калибровки GPS.

### **Введите текущую высоту**

- Вам нужно вручную ввести конкретные данные о высоте. Приложение TicBarometer будет использовать эти данные в качестве основы для расчета и отображения последующих данных до сброса данных калибровки.

### **Используйте калибровку GPS**

- При использовании калибровки GPS вам нужно калибровать в открытой местности. После успешной калибровки приложение TicBarometer будет использовать эти данные в качестве основы для расчета и отображения последующих данных до сброса данных калибровки.



### **Изменение диапазона времени**

- Диапазон тренд-графика может отображать 2, 6, 12, 24 часа в четырех различных стилях, и отображение графика изменится в соответствии с выбором пользователя.

### **Режим Essential**

Режим Essential - это режим экономии энергии с функциями мониторинга здоровья и инструментами.

Когда часы входят в режим Essential, они покажут уведомление о том, что часы находятся в режиме Essential, нажав на вращающуюся корону.



**Примечание:** Чтобы экономить заряд батареи ночью, ваши часы автоматически входят и выходят из режима Essential по умолчанию. Вы можете установить время начала и окончания в приложении настроек Essential mode в соответствии со своими привычками. Перейдите в "Приложение настроек режима Essential -> Автоматическое переключение по расписанию" и узнайте больше деталей.

## Мониторинг здоровья

Режим Essential поддерживает различные функции мониторинга здоровья, включая пульс, уровень кислорода в крови, стресс, сон и ежедневную активность.

Обратите внимание, что не все данные о здоровье могут быть показаны в режиме Essential. Чтобы увидеть все доступные данные, вам нужно вернуться в умный режим, долго нажав на боковую кнопку, и найти сегодняшние или исторические данные о здоровье через приложение TicApps (на ваших часах) или приложение Mobvoi Health (на вашем телефоне).

## Пульс

Поддерживает активное обнаружение и 24-часовой пассивный мониторинг.

Активное обнаружение можно выполнить, переключившись на плитку Heart Rate ULP.



24-часовой пассивный мониторинг требует включения настройки 24-часового мониторинга приложения TicPulse в умном режиме. Частота мониторинга остается неизменной вместе с умным режимом.

## Уровень кислорода в крови

Поддерживает активное обнаружение и 24-часовой пассивный мониторинг.

Активное обнаружение можно выполнить, переключившись на плитку Blood Oxygen ULP.



24-часовой пассивный мониторинг требует включения настройки 24-часового мониторинга приложения TicOxygen в умном режиме.

## Стресс

Поддерживает 24-часовой пассивный мониторинг.

Для включения пассивного мониторинга требуется включение настройки 24-часового мониторинга приложения TicZen в умном режиме.

## Сон

Поддерживает отслеживание сна, включая стадии сна, отслеживание уровня кислорода в крови в реальном времени, частоту дыхания и температуру кожи во время сна.

Более подробную информацию можно найти в приложении TicSleep.

## Ежедневная активность

Поддерживает отслеживание ваших ежедневных активностей, включая шаги, сожженные калории, активные часы, поднятые этажи и т. д.

Для просмотра сожженных калорий сегодня переключитесь на плитку Calorie ULP.



## Функции и Инструменты

Также доступны удобные инструменты, такие как режим сна, будильник для сна, компас и др.

### Режим сна

После активации режима сна подсветка "подними-чтобы-включить" будет отключена, и на дисплее ULP появится значок луны. Тем не менее, подсветку все равно можно включить, повернув вращающуюся корону.

Как активировать режим сна:

1. Автоматически: если режим сна уже активирован в умном режиме, он будет продолжаться автоматически в режиме Essential.
2. Ручное включение: удерживайте вращающуюся корону более 1 секунды, чтобы включить/выключить режим сна.

### Будильник для сна

Будильник для сна в режиме Essential поставляется от TicSleep. Пожалуйста, проверьте детали в приложении TicSleep.

Когда сработает будильник, вы можете нажать вращающуюся корону, чтобы войти в режим откладывания, или нажать боковую кнопку, чтобы завершить будильник.

### Компас ULP Tile

После переключения на Компас ULP Tile, вы сможете определить направления. Через 1 минуту он выйдет из строя и вернется на плитку времени ULP.



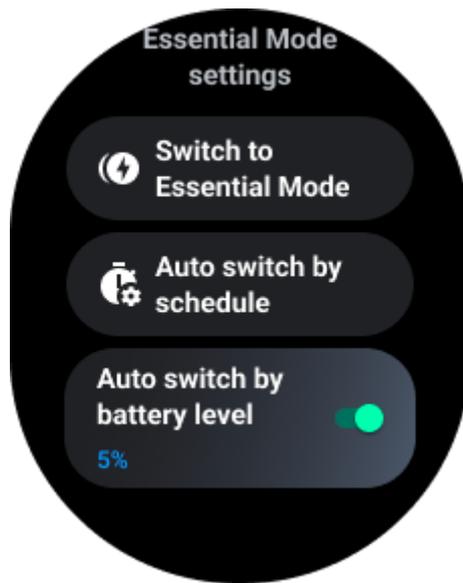
Если часы подвержены влиянию магнитного поля, появится надпись "CAL". В этот момент вам нужно перекалибровать компас перед повторным использованием.



## Как перейти в режим Essential?

Режим Essential можно активировать различными способами, включая ручной, по расписанию, умный и переключение с низким энергопотреблением.

Вы можете получить доступ к приложению настроек режима Essential, либо пройдя через список приложений, либо нажав на значок батареи в лотке QSS.

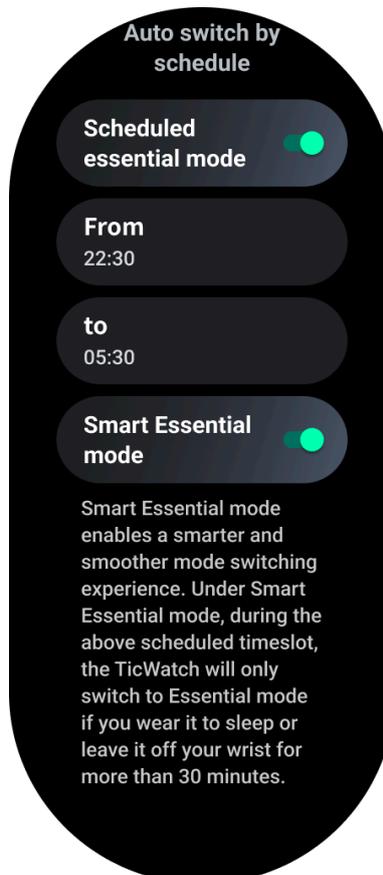


## Ручное включение

Нажмите "Переключить в режим Essential", чтобы войти в режим Essential вручную.

## Автоматическое переключение по расписанию

Эта настройка включена по умолчанию.



## Расписание режима Essential

Вы можете настроить время входа и выхода на основе ваших привычек.

Часы будут автоматически входить и выходить из режима Essential в установленное время.

## **Умный режим Essential**

Умный режим Essential обеспечивает более умный и плавный опыт переключения режимов.

В умном режиме Essential в течение установленного времени TicWatch перейдет в режим Essential только в том случае, если вы носите его во сне или оставите без надвешения на запястье более 30 минут.

**Примечание:** Существует конфликт между Расписание/Умный режим Essential и Блокировкой экрана. После установки блокировки экрана, когда часы возвращаются из режима Essential, блокировку экрана нельзя пропустить. Вы должны вручную разблокировать экран.

Перед разблокировкой экрана, поскольку система не полностью запускается, некоторые функции ограничены. Поэтому мы рекомендуем включать одну из этих опций одновременно.

## **Автоматическое переключение на основе уровня заряда батареи**

Если эта опция включена, часы автоматически войдут в режим Essential, когда уровень заряда батареи опустится ниже 5%.

## **Как выйти из режима Essential?**

Удерживайте боковую кнопку, пока не появится экран загрузки, чтобы выйти из режима Essential и войти в умный режим Wear OS.

## **Другие приложения и функции**

### **Установка новых приложений**

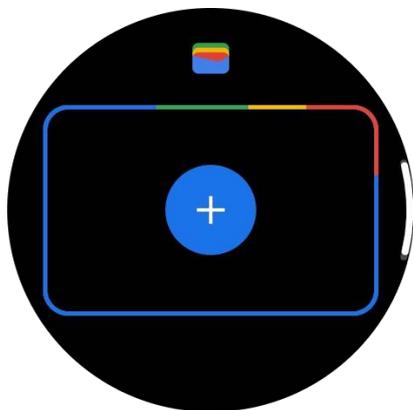
- Запустите приложение Play Store и войдите в свою учетную запись Google на часах.
- Пересматривайте приложения по категориям или ищите их по ключевому слову.
- Каснитесь «Загрузить», чтобы загрузить и установить приложение на часах.

## **Google Wallet**

### **Добавление кредитной карты или дебетовой карты**

1. Дважды нажмите боковую кнопку, чтобы открыть Google Wallet.

2. После завершения обучения коснитесь значка "Добавить карту".
3. Следуйте инструкциям на экране телефона для добавления кредитной карты или дебетовой карты.



## Google Maps

Когда вы загружаете приложение Google Maps из Play Store, вы можете использовать навигацию, находить местные пункты назначения или свое местоположение, а также получать другую полезную информацию на часах.

### Важно:

- Для использования навигации необходимо разрешить отслеживание местоположения на телефоне и смарт-часах.
- Карты на вашем устройстве Wear используют единицу измерения расстояния, которая находится на вашем сопряженном телефоне.

## Получение указаний на часах

Чтобы получить указания на часах, вы можете начать навигацию на часах или на сопряженном телефоне. Маршрут появляется на вашем телефоне, и, двигаясь, вы получаете указания на каждый поворот на часах. В настоящее время Maps поддерживает навигацию на велосипеде, в автомобиле и пешеходную навигацию.

Совет: Когда вы разрешаете местоположение на телефоне, навигация работает на часах даже тогда, когда телефон заблокирован. [Узнайте, как разрешить местоположение на телефоне.](#)

## Поиск местоположений

1. Если вы не видите экран часов, разбудите их.
2. Проведите вверх, чтобы найти ваши приложения, и откройте приложение Maps.
3. Чтобы выбрать дом, работу или последние местоположения, коснитесь "Поиск".

## Использование часов без вашего телефона поблизости

Вы можете начать навигацию на часах, не имея телефона поблизости. Вы также можете включить зеркалирование и начать навигацию на телефоне, а затем оставить телефон. Когда вы включаете зеркалирование, часы берут на себя навигацию от телефона. Это работает только на часах, связанных с устройствами Android.

Чтобы начать навигацию с часов:

1. Откройте Maps на часах.
2. Используйте голосовое или клавиатурное средство для ввода вашего пункта назначения. Вы также можете коснуться карты, чтобы посмотреть свое местоположение.
3. Выберите свой вид транспорта. Отсюда вы можете просмотреть ваше предполагаемое время прибытия (ETA).
4. Начните свою прогулку, поездку на велосипеде или в поездку на машине.

Узнайте больше в [разделе Помощи по Google Maps](#)

## Настройки часов

Настройте параметры для часов. Нажмите вращающуюся корону и войдите в лаунчер приложений. Коснитесь приложения Настройки

## Связь

### Bluetooth

Подключение к телефону через Bluetooth.

- Показывает ваше текущее подключенное устройство.
- Коснитесь Bluetooth -> Подключить новое устройство, если вы хотите подключить новое устройство.
- Включить или выключить

### Wi-Fi

Активация функции Wi-Fi для подключения к беспроводной сети Wi-Fi.

- В приложении Настройки коснитесь Связь -> Wi-Fi и коснитесь переключателя, чтобы активировать его.
- Коснитесь добавить сеть, чтобы выбрать ее из списка сетей Wi-Fi
- Иконка замка означает, что для сетей требуется пароль. Вы можете ввести пароль на телефоне или на часах

### NFC

Вы можете использовать эту функцию для осуществления платежей и покупки билетов на транспорт или мероприятия после загрузки необходимых приложений.

### Режим В самолете

Это отключает все беспроводные функции на ваших часах. Вы можете использовать только сервисы без сети.

В приложении Настройки -> Связь -> Режим В самолете, чтобы активировать его.

## **Дисплей**

Вы можете изменить настройки экрана. Перейдите в Настройки -> Дисплей.

### **Всегда включенный экран**

Установите экран так, чтобы он всегда оставался включенным при ношении часов. Вы можете выбрать между AMOLED и дисплеем с ультранизким энергопотреблением.

#### **Цвет подсветки:**

Измените цвет дисплея с ультранизким энергопотреблением.

### **Регулировка яркости**

Регулируйте яркость экрана. Вы можете использовать вращающуюся корону для настройки значения.

**Адаптивная яркость:** Установите автоматическую регулировку яркости в зависимости от условий окружающего света.

### **Поворот для включения**

Установите включение экрана при поднятии вашего запястья во время ношения часов.

AMOLED: Поверните, чтобы включить экран AMOLED.

Подсветка: Поверните, чтобы включить экран с ультранизким энергопотреблением.

Выключено: Отключите цвет подсветки в режиме Essential.

### **Размер шрифта**

Установите размер шрифта текста на экране. Вы можете использовать вращающуюся корону для его настройки.

### **Тайм-аут экрана**

Установите продолжительность времени, в течение которой часы ожидают перед выключением подсветки экрана.

## **Синхронизация снимка экрана на часах**

Нажмите одновременно вращающуюся корону и боковую кнопку для создания снимка экрана. Затем откройте приложение "Mobvoi Health" на своем телефоне и коснитесь "Синхронизировать снимок" для сохранения изображений в альбом мобильного телефона.

