

# Руководство пользователя часов Zepp E

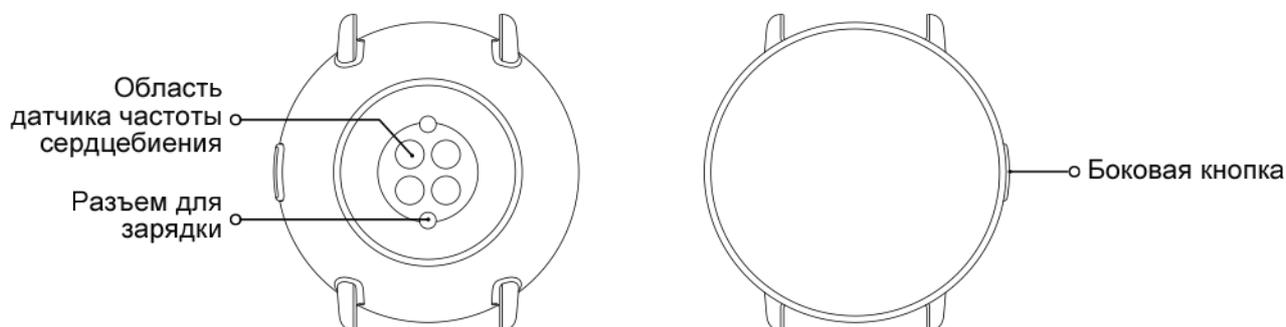
## Содержание

Руководство пользователя часов Zepp E .....	1
Начало использования .....	3
Внешний вид.....	3
Включение и выключение.....	3
Зарядка .....	4
Использование и замена ремешка .....	4
Подключение и сопряжение .....	5
Обновление системы на часах .....	6
Центр управления .....	6
Формат времени .....	6
Преобразование единиц измерения .....	7
Общие операции .....	7
Функции, доступные при наличии соединения с мобильным телефоном.....	8
Получение уведомлений с телефона.....	8
Получение с телефона оповещений о входящих звонках .....	8
Управление музыкальным проигрывателем телефона.....	9
Найти мой телефон.....	10
Поиск часов.....	10
Циферблат .....	11
Виджеты циферблата.....	11
Всегда на дисплее.....	11
Добавление циферблата .....	12
Смена циферблата.....	12
Удаление циферблата .....	13
Быстрый доступ к функциям .....	14
Приложения быстрого доступа .....	14
Долгое нажатие боковой кнопки.....	14
Тренировка.....	15
Тренировка .....	15

Тренировки вне помещения с использованием функции GPS на телефоне .....	15
Уведомления и настройки, связанные с тренировкой .....	16
Контроль тренировки .....	17
Просмотр записей о тренировках .....	18
Активность и здоровье.....	19
PAI .....	19
Цель активности.....	20
Напоминание о бездействии .....	20
Сердцебиение .....	21
Оповещения о сердцебиении .....	21
Автоматическое измерение сердцебиения .....	21
Измерение вручную.....	22
Меры предосторожности при измерении сердцебиения.....	22
Сон.....	22
Помощник по сну .....	22
SpO <sub>2</sub> .....	23
Меры предосторожности при измерении SpO <sub>2</sub> .....	23
Приложения на часах .....	24
Список приложений .....	24
Планирование .....	25
Погода .....	25
Компас.....	26
Будильник.....	26
Секундомер .....	27
Обратный отсчет.....	27

# Начало использования

## Внешний вид



## Включение и выключение

### Включение

Нажмите боковую кнопку часов и удерживайте ее, пока не начнет светиться экран и на нем не отобразится информация о запуске. Если при долгом нажатии боковой кнопки часы не включаются, зарядите их и повторите попытку.

### Выключение

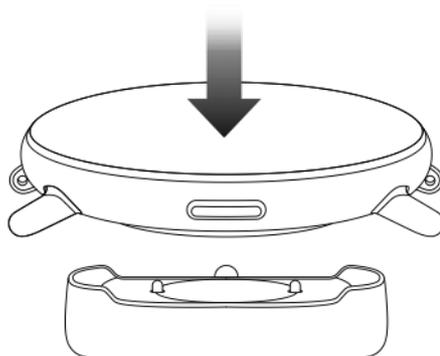
Нажмите боковую кнопку часов и удерживайте ее в течение 5 секунд, чтобы открыть меню выключения, а затем выберите выключение или перезагрузку часов.

### Принудительное выключение

Чтобы выключить часы, нажмите боковую кнопку часов и удерживайте ее в течение 10 секунд.

## Зарядка

Данное изделие заряжается от магнитной зарядной базы. Используйте стандартную зарядную базу. Соедините разъем для зарядки с металлическими контактами зарядной базы. При правильной установке на экране часов появится индикатор уровня заряда.



### Примечание

Используйте оригинальную зарядную базу и следите за тем, чтобы разъем для зарядки оставался сухим.

Подключите USB-порт к USB-порту компьютера или зарядному устройству мобильного телефона с выходным током больше 1 А.

## Использование и замена ремешка

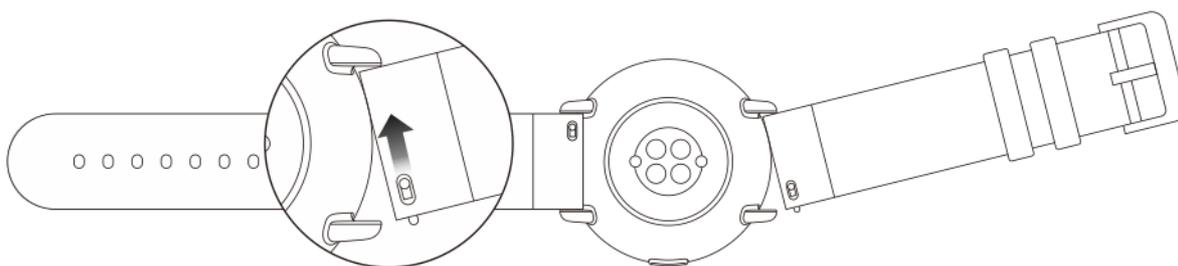
Затягивайте ремешок на руке так, чтобы кожа могла дышать, а датчик работал правильно.

При измерении насыщения крови кислородом (SpO<sub>2</sub>) не размещайте часы на лучезапястном суставе и проследите за тем, чтобы часы умеренно плотно (не причиняя дискомфорт) прилегали к коже запястья.

Во время процесса измерения держите руку ровно и неподвижно. При воздействии внешних факторов (сгибание руки, раскачивание руки, волосы на руке, татуировка и т. д.) результат измерения может быть неточным или измерение может закончиться ошибкой без вывода результатов.

Вы можете затянуть ремешок часов на время тренировки и ослабить его позже. Если часы скользят по запястью или не выдают результат измерений, затяните ремешок туже.

На изображении ниже показано, как присоединить или отсоединить ремешок.



## Примечание

После присоединения ремешка потяните за него (с достаточной силой), чтобы проверить, надежно ли он закреплен.

Избегайте контакта с жидкостью, так как кожаный ремешок не является водонепроницаемым. Если контакта с жидкостью избежать невозможно (например, при плавании), используйте ремешок из фторкаучука или силикагеля.

## Подключение и сопряжение

Отсканируйте показанный ниже QR-код с помощью мобильного телефона, чтобы загрузить и установить приложение Zerr. Для наилучшего результата обновите приложение до последней версии (когда появится соответствующий запрос).

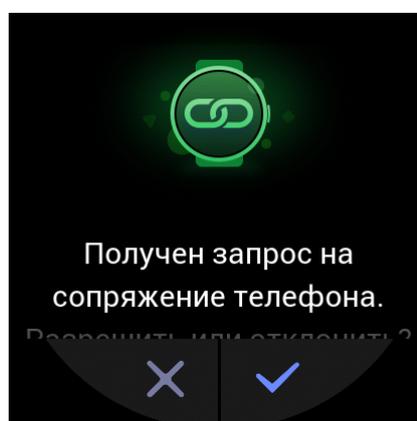
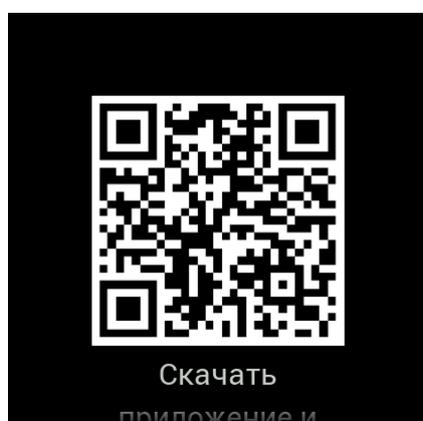
Примечание. На мобильном телефоне должна быть установлена система Android 5.0 (или поздней версии) либо iOS 10.0 (или поздней версии).



### Первоначальное сопряжение

При первом включении часов на экране отображается QR-код для сопряжения.

Войдите в приложение Zerr на телефоне и при появлении соответствующего запроса отсканируйте QR-код, показанный на экране часов.



## Сопряжение часов с новым телефоном

1. Откройте приложение Zerrr на старом телефоне и синхронизируйте данные с часами.
2. На старом телефоне выберите Профиль > Мои устройства > Zerrr E, проведите вниз по экрану и выберите пункт Отменить сопряжение.
3. Сбросьте настройки на часах и перезапустите их. После этого выполните сопряжение с новым телефоном, следуя той же процедуре, что и при первоначальном сопряжении.

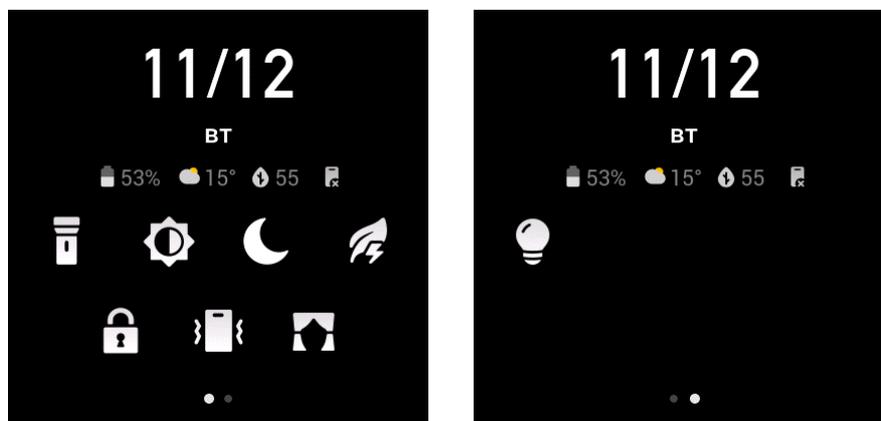
## Обновление системы на часах

Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Откройте приложение Zerrr и выберите Профиль > Мое устройство > Zerrr E > Проверить наличие обновлений, чтобы проверить или обновить версию системы часов.

Когда на часах появляется push-уведомление об обновлении системы, рекомендуется сразу выбирать пункт Обновить сейчас.

## Центр управления

Когда на экране часов отображен циферблат, проведите вниз, чтобы перейти в центр управления. Здесь можно воспользоваться такими системными функциями, как фонарик, яркость экрана, режим "Не беспокоить", режим энергосбережения, блокировка экрана, поиск телефона, режим кинотеатра, постоянно включенный экран.



## Формат времени

Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Во время синхронизации данных на часах автоматически устанавливается системное время и формат времени (12- или 24-часовой), которые используются на телефоне.

## Преобразование единиц измерения

Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Откройте приложение Zepp, выберите Профиль > Дополнительно > Настройки и установите единицы измерения расстояния и веса. Во время синхронизации данных на часах автоматически устанавливается единица измерения, используемая на телефоне.

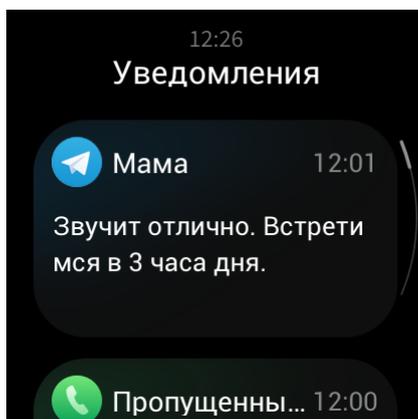
## Общие операции

Касание экрана	Применение отображаемой функции, выбор отображаемого элемента или переход к следующему шагу.
Долгое касание экрана, когда на нем отображен циферблат часов	Переход к параметрам и настройкам циферблата.
Накрывание экрана	Выключение экрана.
Проведение вверх, вниз, право, влево по экрану	Прокручивание или переключение отображаемой страницы. На определенных страницах можно провести вправо для возвращения к предыдущей странице.
Нажатие боковой кнопки	Перевод часов в активный режим, переход к списку приложений или возвращение к циферблату.
Нажатие и удерживание боковой кнопки в течение 1 секунды.	Быстрый запуск конкретного приложения.
Нажатие и удерживание боковой кнопки больше 5 секунд.	Включение часов, переход на страницу перезагрузки или выключение часов.

## Функции, доступные при наличии соединения с мобильным телефоном

### Получение уведомлений с телефона

После подключения к телефону часы могут получать с телефона уведомления. Когда на экране часов отображен циферблат, проведите вверх, чтобы перейти в центр уведомлений, где можно просмотреть последние 20 уведомлений.



#### Процедура настройки

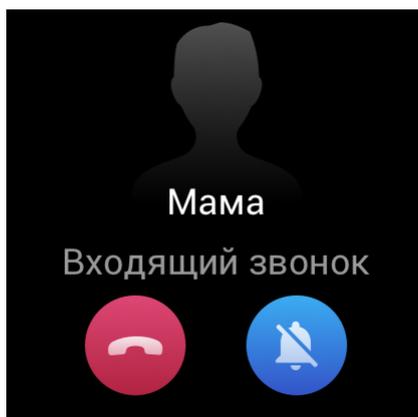
Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Откройте приложение Zerr, выберите Профиль > Мое устройство > Zerr E > Оповещения приложений, а затем укажите, от каких приложений вы хотите получать уведомления.

#### Примечание

Для использования этой функции в системе Android необходимо разрешить приложению Zerr работать в фоновом режиме или автоматически запускаться на телефоне (чтобы работа приложения не прерывалась). Если телефон прерывает фоновый процесс работы приложения Zerr, часы отключаются от приложения и перестают принимать уведомления приложений.

### Получение с телефона оповещений о входящих звонках

После подключения к телефону часы могут сообщать вам о входящих звонках. На телефоне можно ответить на звонок, а на часах — проигнорировать звонок.



## Настройка в системе Android

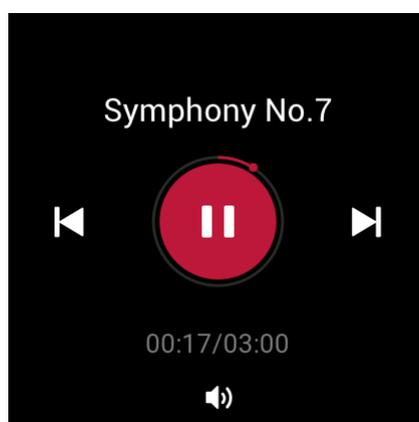
Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Откройте приложение Zepp, выберите Профиль > Мое устройство > Zepp E > Входящий звонок > Оповещения о входящих звонках и коснитесь Перейти к настройкам, затем выберите сверху сообщение "Разрешения для звонков". В открывшемся диалоговом окне разрешений для звонков активируйте разрешения для приложения Zepp. Если указанное сообщение не появилось, значит, данные разрешения уже активированы для приложения Zepp.

### Примечание

Для использования этой функции в системе Android необходимо разрешить приложению Zepp работать в фоновом режиме или автоматически запускаться на телефоне (чтобы работа приложения не прерывалась). Если телефон прерывает фоновый процесс работы приложения Zepp, часы отключаются от приложения и перестают принимать оповещения о входящих звонках.

## Управление музыкальным проигрывателем телефона

Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Когда на телефоне проигрывается музыка, можно управлять ею через музыкальное приложение на часах. Например, можно приостановить композицию, настроить громкость, перейти к предыдущей или следующей композиции.



## Настройка в системе Android

Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Откройте приложение Zepp, выберите Профиль > Мое устройство > Zepp E > Оповещения приложений, затем выберите сообщение "Нет доступа к уведомлениям" сверху. Когда появится страница настройки разрешений, связанных с уведомлениями, активируйте для приложения Zepp разрешение на чтение уведомлений. Если указанное сообщение не появилось, значит, разрешение на чтение уведомлений уже активировано для приложения Zepp.

### Примечание

Для использования этой функции в системе Android необходимо разрешить приложению Zepp работать в фоновом режиме или автоматически запускаться на телефоне (чтобы работа приложения не прерывалась). Если телефон прерывает фоновый процесс работы при-

ложения Zepp, часы отключаются от приложения и теряют возможность управлять музыкой, проигрываемой на телефоне.

## Найти мой телефон

1. Не прерывайте соединение между часами и телефоном.
2. Когда на экране часов отображен циферблат, проведите вниз, чтобы перейти в центр управления, и выберите значок вибрации телефона. Телефон начнет вибрировать и издавать сигнал.
3. В списке приложений выберите Виджеты, затем Найти мобильный телефон. Телефон начнет вибрировать и издавать сигнал.

## Поиск часов

Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Откройте приложение Zepp и выберите Профиль > Мое устройство > Zepp E > Поиск часов. Часы начнут вибрировать.

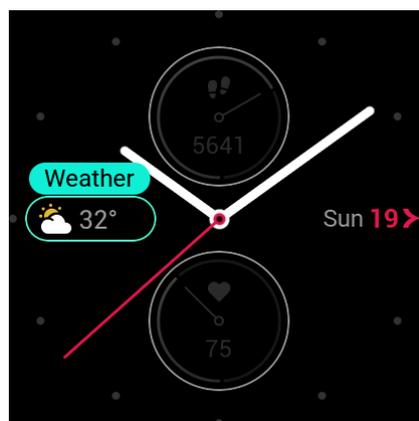
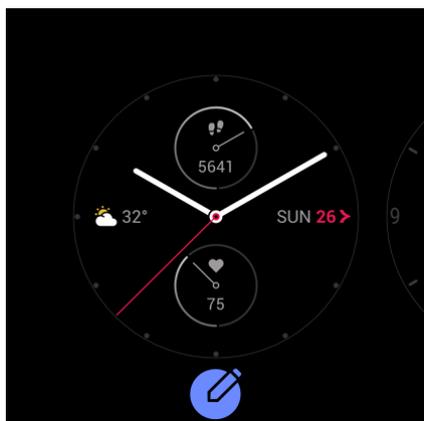
# Циферблат

## Виджеты циферблата

Некоторые циферблаты поддерживают виджеты, отображающие такую информацию, как данные о шагах, калориях и погоде. Если коснуться виджета, откроется соответствующее приложение. Можно также изменять виджет циферблата.

Процедура изменения виджета

1. Переведите часы в активный режим, коснитесь экрана с циферблатом и удерживайте палец. Откроется страница выбора циферблатов.
2. Проводите влево и вправо по экрану, чтобы просмотреть доступные циферблаты. Если тот ли иной циферблат поддерживает виджеты, на его странице внизу отображается кнопка Изменить. Нажмите Изменить, чтобы перейти на страницу изменения виджетов.
3. Выберите виджет, который нужно изменить, затем коснитесь его или проведите по экрану вверх/вниз, чтобы заменить виджет.
4. Когда все изменения будут внесены, нажмите боковую кнопку, чтобы применить новый циферблат.



## Всегда на дисплее

Когда эта функция включена, экран часов после перехода в режим ожидания не выключается полностью, а отображает определенную информацию. Это существенно сокращает время работы от батареи.

Настройка функции "Всегда на дисплее"

1. Переведите часы в активный режим и, когда на экране будет отображаться циферблат, нажмите боковую кнопку. В открывшемся списке приложений выберите Настройки > Всегда на дисплее.
2. Выберите оформление циферблата, затем включите или отключите функцию "Всегда на дисплее".

## Добавление циферблата

На часах есть несколько встроенных циферблатов. Можно также передать на часы (путем синхронизации) циферблаты из Интернета через магазин циферблатов, доступный в приложении Zerr, или установить в приложении Zerr любое другое изображение в качестве циферблата.

### Добавление циферблатов из Интернета

1. Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Откройте приложение Zerr и выберите Профиль > Мое устройство > Zerr E > Магазин циферблатов.
2. Выберите необходимые циферблаты и путем синхронизации передайте их на часы. После этого можно будет устанавливать разные циферблаты на часах.

### Добавление пользовательского изображения циферблата

Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Откройте приложение Zerr, выберите Профиль > Мое устройство > Zerr E > Магазин циферблатов и перейдите к пользовательскому изображению циферблата.

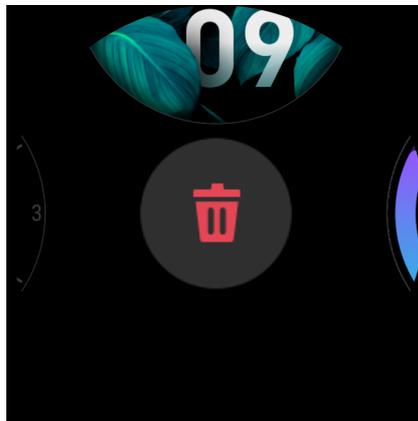
## Смена циферблата

1. Переведите часы в активный режим, затем коснитесь экрана с циферблатом и удерживайте палец. Откроется страница выбора циферблатов.
2. Проводите влево и вправо по экрану, чтобы просмотреть доступные на часах циферблаты, включая встроенные, полученные из Интернета и пользовательские.
3. Коснитесь нужного циферблата, чтобы применить его.

## Удаление циферблата

Если на часах заполнена память, отведенная для загружаемых циферблатов, необходимо удалить некоторые из них, чтобы можно было добавить новые. Встроенные циферблаты удалить нельзя.

1. Переведите часы в активный режим, затем коснитесь экрана с циферблатом и удерживайте палец. Откроется страница выбора циферблатов.
2. Проводите влево и вправо по экрану, чтобы просмотреть доступные на часах циферблаты, включая встроенные, полученные из Интернета и пользовательские.
3. Найдите циферблат, который нужно удалить, и проведите вверх по экрану. Если этот циферблат можно удалить, отобразится кнопка Удалить. Нажмите Удалить, чтобы удалить циферблат.



## Быстрый доступ к функциям

### Приложения быстрого доступа

Приложения быстрого доступа отображаются на экране циферблата слева и справа. Сюда также можно добавить приложения и функции, которыми вы пользуетесь чаще всего, например приложение тренировок.

#### Изменение приложений быстрого доступа

1. Переведите часы в активный режим и, когда на экране будет отображаться циферблат, нажмите боковую кнопку. В открывшемся списке приложений выберите Настройки > Приложение быстрого доступа. Проведите по экрану вверх и вниз, чтобы просмотреть приложения, которые можно добавить в подменю.
2. Когда раздел Текущие приложения будет заполнен, вы не сможете добавить новые приложения для быстрого доступа. В этом случае необходимо удалить некоторые приложения из раздела Текущие приложения.

### Долгое нажатие боковой кнопки

Если нажать боковую кнопку и удерживать ее в течение 1 секунды, когда на экране отображается циферблат, можно быстро открыть приложение. По умолчанию открывается приложение тренировок.

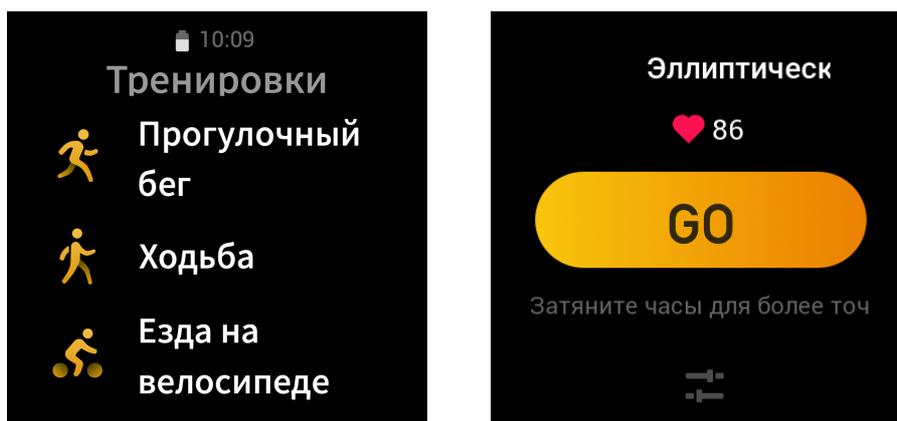
На странице Настройки можно заменить его приложением, которое вы чаще всего используете.

# Тренировка

## Тренировка

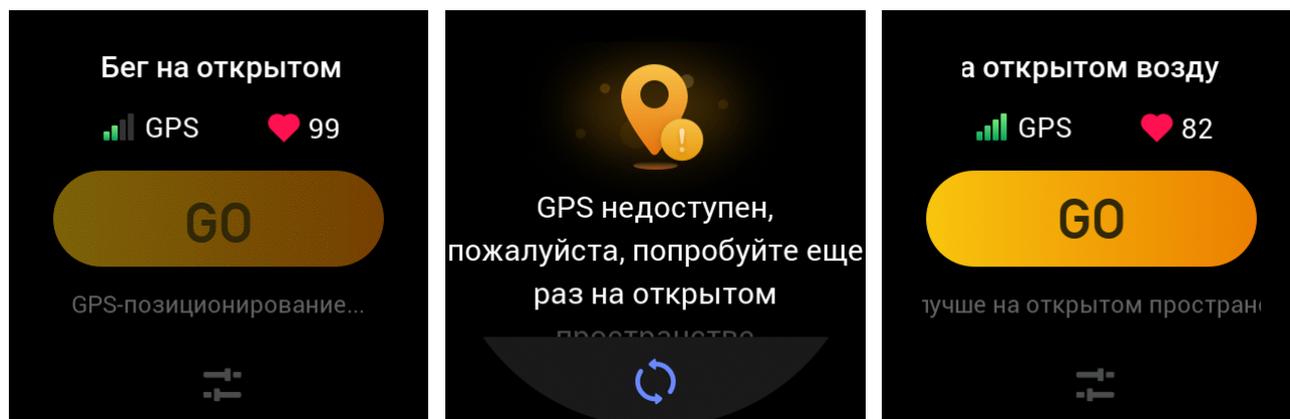
На часах есть 11 режимов тренировки: прогулочный бег, ходьба, езда на велосипеде, беговая дорожка, езда на велотренажере, плавание в бассейне, эллиптический тренажер, альпинизм, бег по пересеченной местности, катание на лыжах, свободная тренировка.

Переведите часы в активный режим и, когда на экране будет отображаться циферблат, нажмите боковую кнопку. В открывшемся списке приложений выберите Тренировка. Выберите необходимый режим тренировки, затем нажмите НАЧАТЬ на странице подготовки к тренировке, чтобы начать запись данных о тренировке.



## Тренировки вне помещения с использованием функции GPS на телефоне

Во время тренировок вне помещения рекомендуется использовать функцию GPS на телефоне, чтобы получать более точные данные. Для этого часы должны оставаться подключенными к телефону в течение всей тренировки.



Использование часов с функцией GPS, доступной на телефоне.

1. Откройте на телефоне раздел системных разрешений и разрешите приложению Zepp читать данные GPS.

2. Функции GPS и Bluetooth на телефоне должны оставаться включенными в течение всей тренировки. В системе Android необходимо разрешить непрерывную работу приложения Zepp в фоновом режиме.
3. Если вы подключили часы к функции GPS на телефоне во время тренировки, на часах автоматически запустится процесс позиционирования и поиска. Если этого не произошло, подключите часы к функции GPS на телефоне, когда появится соответствующий запрос.
4. GPS-позиционирование следует выполнять на открытом пространстве вне помещения. Тренировку можно начинать только после того, как позиционирование будет успешно завершено.

## Уведомления и настройки, связанные с тренировкой

На странице подготовки к тренировке выберите значок настройки тренировки, чтобы настроить текущий режим тренировки. Набор настроек зависит от режима тренировки.

### Цели тренировки

Можно установить уведомления о достигнутых целях: дистанции, продолжительности, калориях.

### Уведомления о тренировке

Можно установить уведомления о дистанции, безопасном сердцебиении, зоне сердцебиения и темпе.

### Автоматическая пауза

Часы автоматически определяют ваше состояние во время тренировки. Когда вы прекращаете тренироваться, они останавливают запись данных о тренировке. Когда вы возобновляете тренировку, запись возобновляется.

### График в реальном времени

Можно настроить отображение графика в реальном времени, чтобы просматривать во время тренировки данные о сердцебиении, темпе, скорости и частоте гребков.

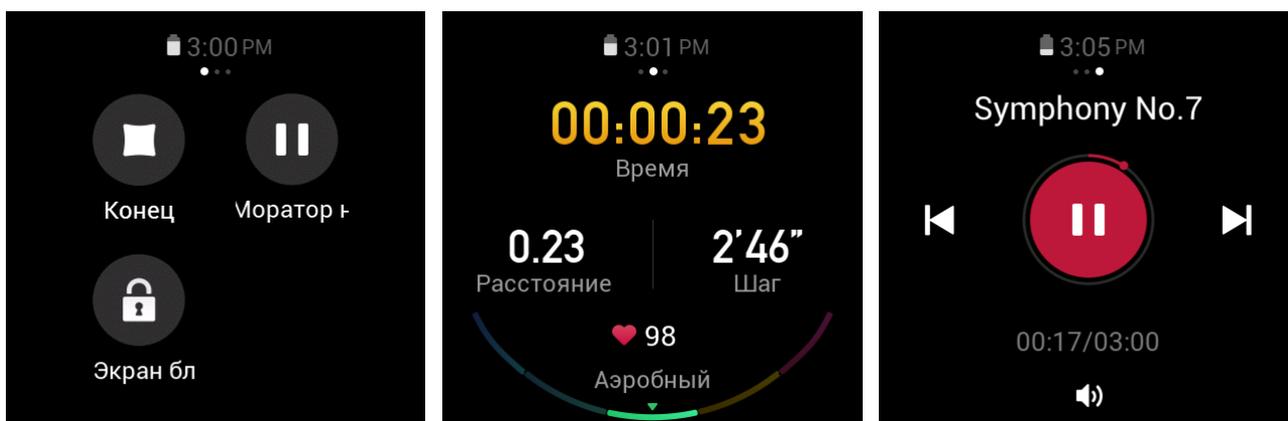
### Длина плавательной полосы

Можно установить длину плавательной полосы, чтобы фиксировать дистанцию во время плавания в бассейне.

## Контроль тренировки

Использование приложения тренировки в фоновом режиме

1. Если вы хотите воспользоваться какой-либо функцией во время тренировки, нажмите боковую кнопку, чтобы вернуться на экран с циферблатом, и выберите необходимую функцию. Приложение тренировки при этом продолжит работу в фоновом режиме,
2. по-прежнему записывая данные о ваших упражнениях и отправляя вам уведомления согласно настройкам тренировки.
3. Когда вы снова откроете это приложение, в нем автоматически включится режим текущей тренировки.



Управление музыкальным проигрывателем телефона во время тренировки

Для быстрого перехода к музыкальному проигрывателю телефона во время тренировки проведите влево по экрану, когда на нем отображены данные. Дополнительную информацию смотрите в пункте "Управление музыкальным проигрывателем телефона" в разделе вопросов и ответов руководства.

Просмотр данных во время тренировки

Чтобы просмотреть различные записанные данные во время тренировки, проводите вверх и вниз по экрану, когда на нем отображены данные.

Управление процессом тренировки

Чтобы приостановить, возобновить или завершить тренировку или чтобы заблокировать экран во время тренировки, проведите вправо по экрану, когда на нем отображены данные,

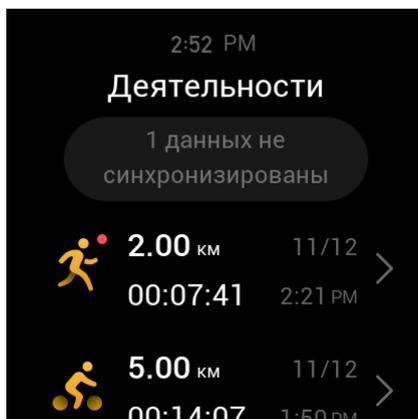
Сохранение данных о тренировке

После завершения тренировки запись о ней не сохраняется, если вы не достигли заданного значения дистанции или продолжительности. Поскольку размер памяти ограничен, рекомендуется сразу после тренировки синхронизировать записанные данные с приложением, чтобы избежать их перезаписи.

## Просмотр записей о тренировках

### Просмотр записей о тренировках на часах

Переведите часы в активный режим и, когда на экране будет отображаться циферблат, нажмите боковую кнопку. В открывшемся списке приложений выберите Активность. Здесь можно просмотреть последние 30 записей о тренировках. При выборе каждой отдельной записи отображаются подробные сведения.



### Просмотр записей о тренировках на телефоне

Если данные о тренировках синхронизированы с приложением на телефоне, их можно просмотреть на странице Запись о тренировке.

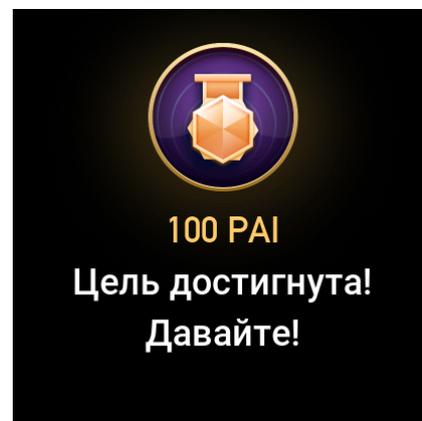
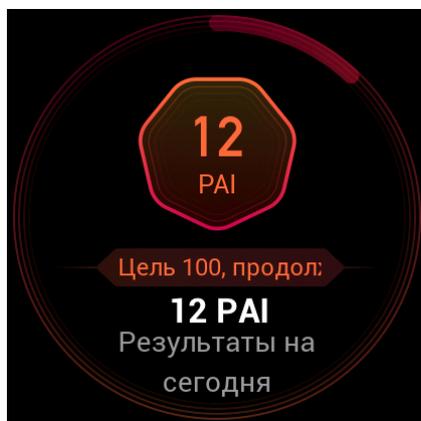
## Активность и здоровье

### PAI

PAI — это индивидуальный индекс физиологической активности. На основе алгоритма, учитывающего ваши данные о ЧСС, ежедневную интенсивность движения, а также многоаспектную оценку индивидуальных физиологических показателей в динамике, мы рассчитываем индекс PAI, который позволяет вам лучше понять свое физическое состояние.

Вы можете поддерживать необходимый индекс PAI, выполняя ежедневные занятия или тренировки с определенным уровнем интенсивности. Согласно исследованию HUNT Fitness Study\*, при поддержании PAI на уровне выше 100 снижается риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний и увеличивается средняя продолжительность жизни.

Чтобы узнать больше, откройте приложение Zerr и выберите пункты PAI > Вопросы и ответы о PAI.



\* HUNT Fitness Study: исследование, проведенное в рамках основного исследования HUNT профессором Ulrik Wisloff из Норвежского университета естественных и технических наук. Исследование HUNT длилось более 35 лет и включало 230 000 участников.

## Цель активности

Часы автоматически записывают данные о вашей активности, включая пройденные шаги, затраченные калории, время в подвижном состоянии, дистанцию ходьбы или пробежки. На основе данных о сердцебиении рассчитывается время жиросжигания (в минутах).

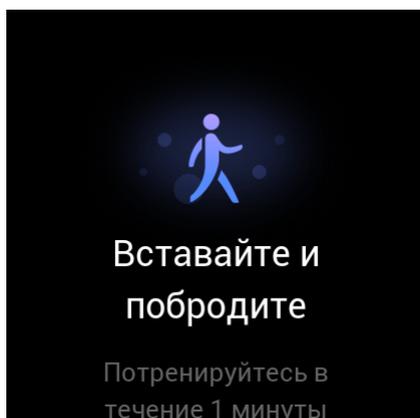


1. Целевая ежедневная активность состоит из трех колец: кольцо активности (можно выбрать в качестве цели Шаги или Калории), кольцо жиросжигания и кольцо подвижного состояния.
2. После выполнения каждого кольца часы вибрируют.

## Напоминание о бездействии

Если часы у вас на руке находятся в активном режиме, они отслеживают ваш статус активности и каждый час напоминают об упражнениях.

Если по истечении 50 минут текущего часа прошло больше 1 минуты без упражнений, часы напоминают вам об этом вибрацией. После получения напоминания о бездействии вы можете позаниматься до наступления следующего часа, чтобы кольцо "подвижное состояние" текущего часа считалось выполненным. Включите функцию напоминания о бездействии следующим образом. Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Откройте приложение Zepp, выберите Профиль > Мое устройство > Zepp E > Напоминание о бездействии и включите эту функцию.



## Сердцебиение

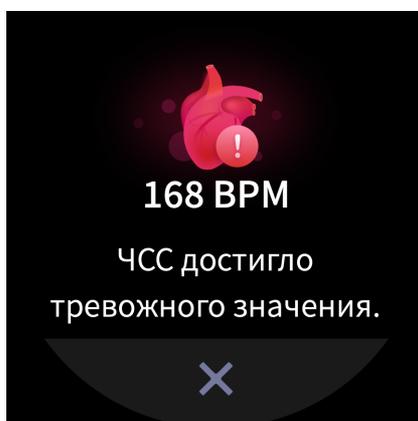
Частота сердцебиения является важным показателем состояния здоровья.

Измеряя частоту сердцебиения как можно чаще, вы сможете выявить изменения в этом показателе и соответствующим образом скорректировать свой образ жизни.

## Оповещения о сердцебиении

Вы можете включить функцию оповещений о сердцебиении, если настроите измерение частоты сердцебиения с интервалом не более 10 минут.

Часы будут вибрировать при превышении заданной частоты сердцебиения, при условии, что в течение 10 минут перед этим у вас не было никакой физической активности.

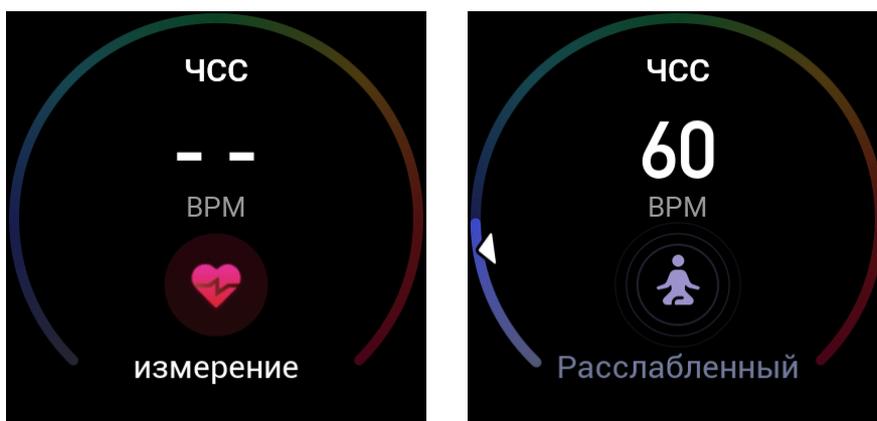


## Автоматическое измерение сердцебиения

1. Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Откройте приложение Zepp, выберите Профиль > Мое устройство > Zepp E > Мониторинг состояния здоровья, затем включите автоматическое измерение пульса и установите интервал. После этого часы в течение всего дня будут с заданным интервалом измерять частоту сердцебиения и фиксировать изменения данного показателя.
2. Поскольку частота сердцебиения чаще всего изменяется при выполнении упражнений, можно также включить функцию выявления активности. При выявлении вашей активности (упражнений) часы будут чаще измерять частоту сердцебиения, чтобы точнее зафиксировать ее изменения.
3. В приложении сердцебиения на часах можно просмотреть кривую изменения этого показателя, а также зону сердцебиения по данным за текущий день.

## Измерение вручную

1. Если у вас не включено автоматическое измерение сердцебиения, переведите часы в активный режим и, когда на экране будет отображаться циферблат, нажмите боковую кнопку. На странице открывшегося списка приложений проведите вверх или вниз, чтобы выбрать приложение сердцебиения и включить измерение сердцебиения вручную.
2. Для более удобного измерения добавьте приложение сердцебиения в быстрый доступ к приложениям.
3. На часах отображается только частота сердцебиения, измеренная на текущий момент. Чтобы иметь доступ к предыдущим результатам измерений, синхронизируйте данные с приложением.



## Меры предосторожности при измерении сердцебиения

Чтобы получать точные данные о сердцебиении, надевайте часы на руку правильно и следите за тем, чтобы поверхность часов в области контакта с кожей оставалась чистой (например, на ней не должно быть остатков солнцезащитного крема).

## Сон

Качество сна тесно связано с состоянием здоровья.

Если вы оставляете часы на руке на время сна, они автоматически фиксируют качество вашего сна. Можно синхронизировать полученные данные с приложением, чтобы узнавать длительность, фазы и оценку качества сна, а также получать рекомендации относительно улучшения показателей.

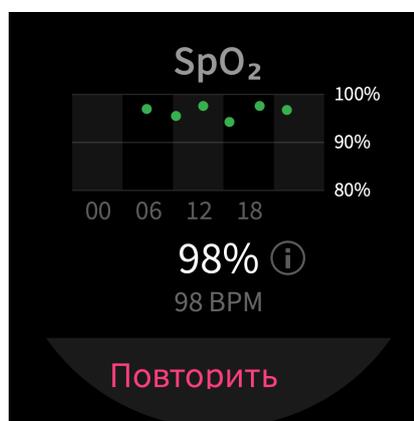
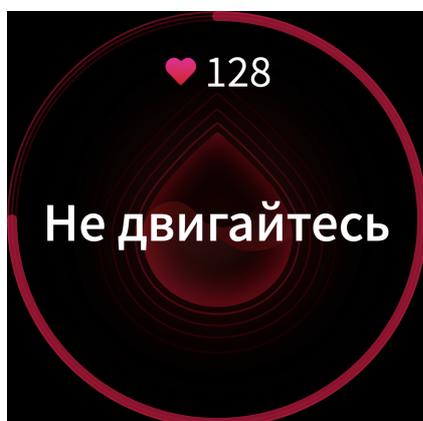
## Помощник по сну

Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Откройте приложение Zepp, выберите Профиль > Мое устройство > Zepp E > Измерение сердцебиения > Мониторинг состояния здоровья и включите функцию Помощник по сну. Это позволит получать более точные данные о качестве вашего сна (в фазе быстрого сна).

## SpO<sub>2</sub>

SpO<sub>2</sub> (насыщение крови кислородом) является важным физиологическим показателем дыхательного цикла.

1. Переведите часы в активный режим и, когда на экране будет отображаться циферблат, нажмите боковую кнопку. В открывшемся списке приложений выберите "SpO<sub>2</sub>" и запустите измерение насыщения крови кислородом вручную.
2. Во время занятий альпинизмом можно оставить приложение тренировки работающим в фоновом режиме и запустить приложение "SpO<sub>2</sub>" для измерения насыщения крови кислородом.
3. Сразу после измерения на экране часов отображается полученный результат. Можно также просмотреть результаты за весь день.



## Меры предосторожности при измерении SpO<sub>2</sub>

1. Часы на руке должны располагаться на расстоянии одного пальца от запястного сустава (на локтевой кости).
2. Ремешок часов должен быть достаточно хорошо затянут.
3. Перед измерением положите руку на устойчивую поверхность (например, стол) так, чтобы экран часов был повернут вверх.
4. Во время измерения не двигайтесь и сохраняйте спокойствие.
5. При воздействии внешних факторов (раскачивание руки, волосы на руке, татуировка, низкая температура, неправильное положение часов и т. д.) результат измерения может быть неточным или измерение может закончиться ошибкой без вывода результатов.
6. Диапазон результатов измерения: 80–100 %. Этот показатель предоставляется только для справки и не должен служить основой для постановки медицинского диагноза. Если вы плохо себя чувствуете, обратитесь в медицинское учреждение.

## Приложения на часах

На часах есть ряд приложений, которые можно использовать отдельно друг от друга, например приложения тренировки, измерения сердцебиения, прогноза погоды.

Можно открыть приложение одним из описанных ниже способов.

1. Переведите часы в активный режим и, когда на экране будет отображаться циферблат, нажмите боковую кнопку. На странице открывшегося списка приложений проведите вверх или вниз, чтобы просмотреть доступные приложения и выбрать нужное.
2. Для более удобного доступа добавьте часто используемые приложения в быстрый доступ к приложениям. Дополнительные сведения см. в разделе "Приложения с быстрым доступом".

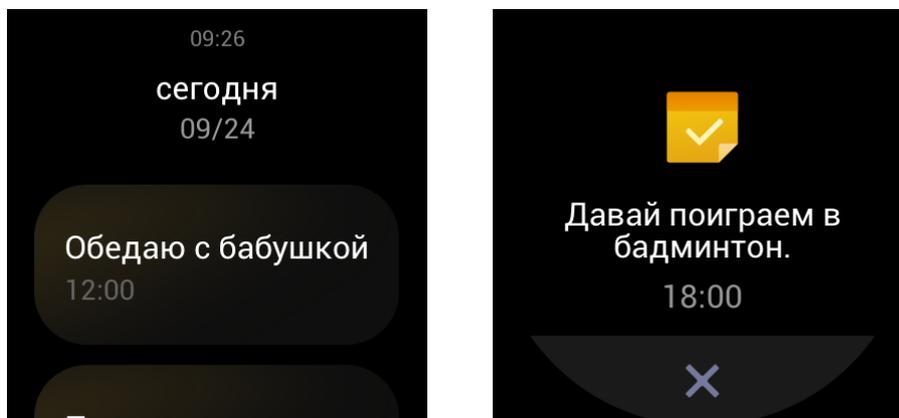
## Список приложений

Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Откройте приложение Zepp, выберите Профиль > Мое устройство > Zepp E > Настройки отображения на часах и укажите, какие приложения должны отображаться на часах.



## Планирование

Если вы запланировали события, часы будут напоминать вам о них вибрацией в установленные даты.



Не прерывайте соединение между часами и телефоном. Откройте приложение Zepp и выберите Профиль > Мое устройство > Zepp E > Планирование, чтобы создать или изменить событие.

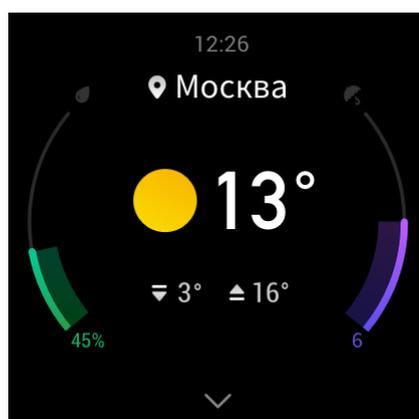
Переведите часы в активный режим и, когда на экране будет отображаться циферблат, нажмите боковую кнопку. В открывшемся списке приложений выберите Планирование. Здесь можно просмотреть все запланированные события. Выберите нужное событие, чтобы изменить дату или время напоминания о нем.

## Погода

Можно в любой момент просмотреть погодные условия текущего дня (включая информацию о ветре, влажности, УФ-излучении и т. д.), а также узнать прогноз погоды для данного региона на следующие 7 дней.

Информация о погоде становится доступной только после синхронизации с мобильным телефоном, поэтому для обновления данных в реальном времени часы должны быть подключены к телефону.

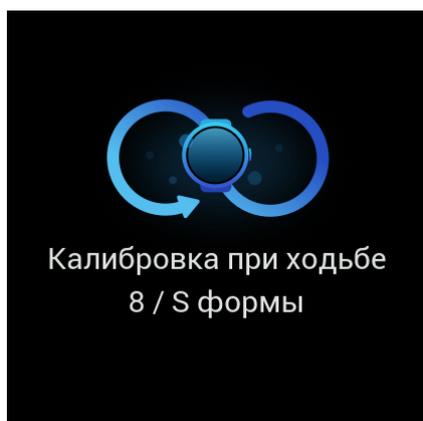
В приложении Zepp можно задать город и единицу измерения температуры (шкала Цельсия или Фаренгейта).



## Компас

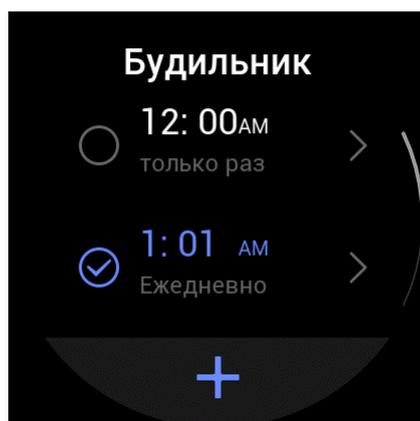
Перед использованием компаса его необходимо откалибровать для предотвращения помех. Для этого опишите часами восьмерку в воздухе. В приложении отобразится оповещение о калибровке. После завершения калибровки поверх часов отобразится обозначение направления и угол.

Чтобы избежать помех и повысить точность, не подвержайте часы воздействию каких-либо магнитных полей и держите их горизонтально, когда используете как компас.



## Будильник

Можно добавлять будильники (в приложении Zerr и на часах), включать и выключать их, а также настраивать повтор сигнала. Чтобы удалить будильник, коснитесь его на экране и удерживайте палец.



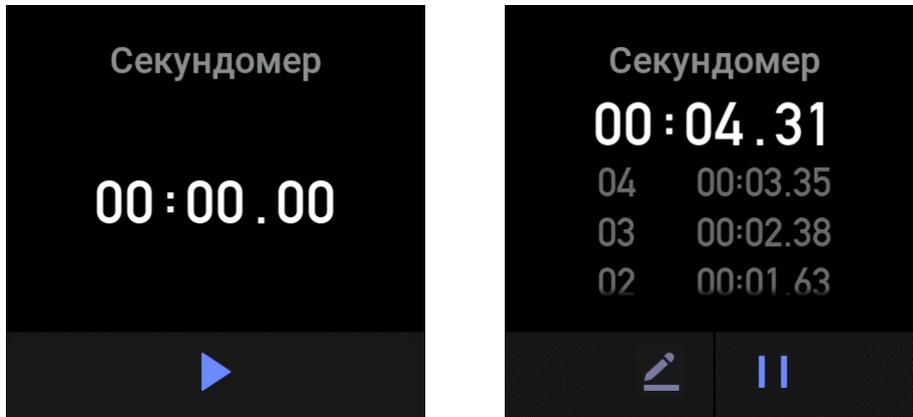
В установленное время часы начинают вибрировать. Можно отключить будильник или отложить его. Во втором случае будильник зазвонит снова через 10 минут. Откладывать звонок будильника можно максимум пять раз подряд.

Если после 30 секунд вибрирования не было выполнено никаких действий, часы автоматически переходят в режим отложенного сигнала.

## Секундомер

Точность секундомера — 0,01 с, максимальная продолжительность одной записи — 24 часа .

Секундомер может подсчитывать повторы, максимальное число повторов — 99 .



## Обратный отсчет

Если запущен обратный отсчет, по его завершении часы начинают вибрировать .

