Руководство пользователя часов Zepp Z

Содержание

Руководство пользователя часов Zepp Z 1

Начало использования *3*

Внешний вид 3

Включение и выключение 3

Зарядка 3

Использование и замена ремешка часов 4

Подключение и сопряжение 4

Обновление системы часов 5

Центр управления 5

Система отсчета времени 6

Единицы измерения 6

Общие операции 6

Функции, доступные в состоянии подключения к телефону *7*

Оповещения от приложений 7

Поиск телефона 8

Поиск часов 8

Циферблат *9*

Дополнения циферблата 9

Дисплей постоянно включен 9

Добавление циферблатов 9

Изменение циферблатов 10

Удаление циферблатов 10

Быстрый доступ *11*

Карточки быстрого доступа 11

Приложения быстрого доступа 11

Нажатие нижней кнопки 11

Тренировка *12*

Тренировка 12

GPS-позиционирование во время тренировки 12

Уведомления и настройки, связанные с тренировкой 13

Контроль тренировки 13

Просмотр записей о тренировках 14

Активность и здоровье *15*

PAI 15

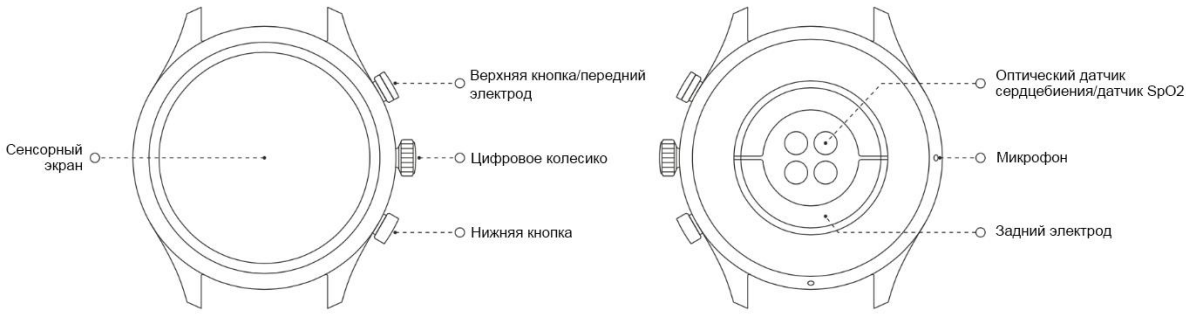
Цель активности 15

Оповещения о неактивности 16

Сердцебиение **16**
Оповещения о сердцебиении **16**
Автоматическое измерение сердцебиения **17**
Измерение вручную **17**
Сон **17**
Помощник по сну **17**
Отслеживание качества дыхания во время сна **17**
SpO_2 ..... **18**
Меры предосторожности при измерении SpO2 ..... **18**
Стресс **18**
Функция голосовых команд ***20***
Автономные голосовые команды **20**
Голосовое управление в режиме онлайн **21**
Приложения на часах ***23***
Приложения на часах **23**
Управление списком приложений **23**
События **23**
Погода **24**
Компас **24**
Барометрический высотомер **24**
Будильник **24**
Таймер **25**
Обратный отсчет **25**
Настройки языка системы **26**
Направление ношения **26**

Начало использования

Внешний вид



Включение и выключение

Включение

Нажмите и удерживайте цифровое колесико, чтобы включить часы. Отобразится экран запуска. Если экран запуска не появляется после нажатия и удерживания колесика, зарядите часы и повторите попытку.

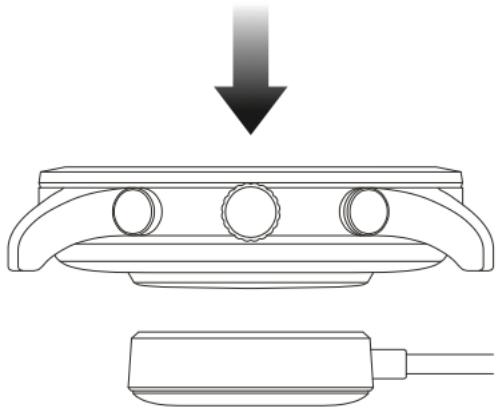
Выключение

Нажмите и удерживайте цифровое колесико в течение 5 секунд, чтобы открыть меню выключения, с помощью которого можно выключить или перезагрузить часы.

Принудительное завершение работы

Нажмите и удерживайте цифровое колесико в течение 10 секунд, чтобы принудительно завершить работу.

Зарядка



Эти часы заряжаются от магнитной зарядной базы. Поместите часы тыльной стороной на зарядную базу, как показано на следующем изображении, а затем подключите USB-интерфейс к адаптеру питания или USB-интерфейсу на компьютере для зарядки. Когда процесс зарядки начнется, вы увидите на циферблате символ зарядки.

Примечание.

Используйте зарядную базу, которая поставляется в комплекте с часами. Перед зарядкой убедитесь, что зарядная база сухая.

Рекомендуется использовать адаптер питания с силой тока 1А.

Использование и замена ремешка часов

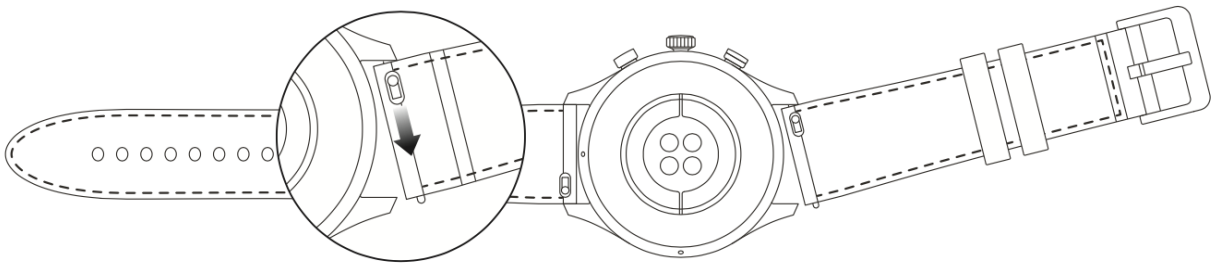
Не затягивайте ремешок слишком туго или слишком слабо. Убедитесь, что вы чувствуете себя комфортно и датчик работает правильно.

При измерении насыщения крови кислородом (SpO2) не надевайте часы на лучезапястный сустав, следите за тем, чтобы часы комфортно (умеренно плотно) прилегали к коже запястья, и держите руку горизонтально и неподвижно во время процесса измерения. При воздействии внешних факторов (свисание или раскачивание руки, волосы на руке, татуировка и т. д.) результат измерения может быть неточным или измерение может закончиться ошибкой без вывода результатов.

При измерении ЭКГ наденьте часы на запястье, выбранное в мобильном приложении, отойдите от включенных электронных приборов, убедитесь, что задняя пластина плотно прилегает к вашему запястью, а передний электрод плотно прилегает к вашим пальцам, не двигайтесь и сохраняйте спокойствие во время измерения.

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

Процесс снятия и замены ремешка см. на следующем изображении.



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 водостойким. Замените его на ремешок из фторкаучука или силикона, если не можете избежать такого контакта (например, на время занятий плаванием).

Подключение и сопряжение

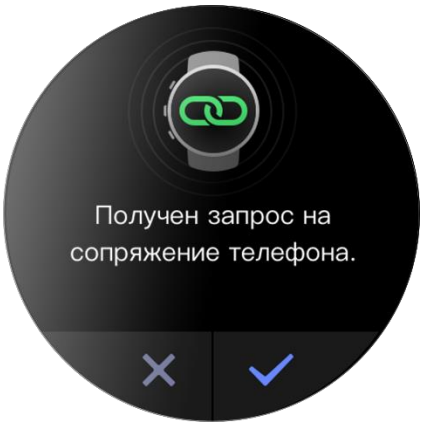
С помощью телефона отсканируйте следующий QR-код, затем загрузите и установите приложение Zepp.

Примечание. Требование к операционной системе мобильного телефона: Android 5.0 или iOS 10.0 и более поздних версий.

Первоначальное сопряжение

При первом запуске часов на экране отобразится QR-код, используемый для сопряжения.

Запустите приложение Zepp, войдите в учетную запись и отсканируйте QR-код, который отображается на часах, чтобы выполнить сопряжение.



Сопряжение с новым телефоном

1. Запустите приложение Zepp на старом телефоне и синхронизируйте данные с часами.
2. Откройте на старом телефоне страницу устройства и нажмите «Отменить сопряжение» в нижней части страницы. Нажмите «Больше» в нижней части страницы и отмените сопряжение часов со старым телефоном.
3. После отмены сопряжения можно выполнить сопряжение часов с новым телефоном, следуя процедуре первоначального сопряжения. Также можно восстановить заводские настройки часов, чтобы непосредственно выполнить сопряжение часов с новым мобильным телефоном.

Обновление системы часов

Обеспечьте соединение между часами и мобильным приложением. Откройте приложение Zepp и выберите Профиль > Zepp Z > Обновление системы, чтобы проверить или обновить версию системы часов.

Когда на часах появляется сообщение об обновлении системы, рекомендуется выбирать пункт «Обновить немедленно».

Центр управления

На странице циферблата часов проведите вниз по экрану, чтобы открыть центр управления, где доступны следующие функции: фонарик, регулировка яркости, режим DND, режим энергосбережения, блокировка экрана, поиск телефона, режим «В театре» и режим «Не выключать экран».

Система отсчета времени

Не отключайте часы от телефона. Во время синхронизации данных на часах автоматически применяется системное время и формат времени телефона, при этом время отображается в 12-часовом или 24-часовом формате.

Единицы измерения

Не отключайте часы от телефона, откройте приложение Zepp и перейдите в раздел «Профиль > Настройки». После этого можно задать единицы измерения для расстояния, веса и температуры. Во время синхронизации на часах автоматически применяются настройки из приложения.

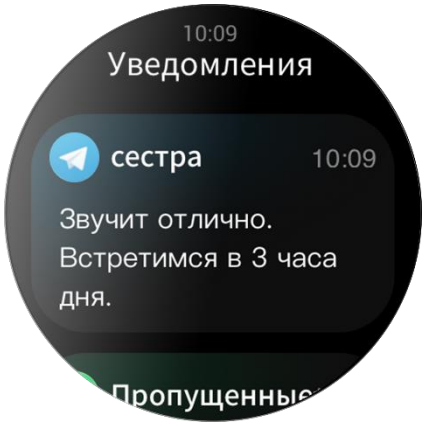
Общие операции

Нажатие экрана	Применение отображаемой функции, выбор отображаемого элемента или переход к следующему шагу.
Нажатие и удерживание пальцем циферблата	Активация выбора циферблата и переход к настройкам циферблата.
Накрывание экрана	Выключение экрана.
Проведение по экрану пальцем вверх, вниз, влево или вправо	Пролистывание или переключение страниц. На некоторых страницах можно провести по экрану вправо, чтобы вернуться на страницу верхнего уровня.
Нажатие цифрового колесика	Перевод часов в активный режим, переход к списку приложений или возврат к циферблату.
Нажатие нижней кнопки	Запуск определенного приложения.
Нажатие и удерживание цифрового колесика в течение 1 секунды	Активация аудио из Интернета
Нажатие и удерживание цифрового колесика больше 5 секунд	Включение, открытие страницы перезапуска и принудительный перезапуск

Функции, доступные в состоянии подключения к телефону

Оповещения от приложений

Обеспечьте соединение между часами и мобильным приложением, чтобы получать уведомления с



мобильного телефона на часах. На странице циферблата проведите вверх, чтобы открыть центр уведомлений и просмотреть последние 20 уведомлений.

Способ настройки

Обеспечьте соединение между часами и мобильным приложением, откройте приложение Zepp, выберите «Профиль > Zepp Z» и включите функцию уведомлений для приложений.

Примечание.

Чтобы использовать эту функцию на мобильном телефоне с ОС Android, внесите приложение Zepp в список разрешенных или список автоматического запуска и оставьте приложение работать в фоновом режиме. Если работу приложения Zepp завершает фоновый процесс телефона, часы отключаются от телефона и не получают оповещения от приложений.

Входящий звонок

Чтобы получать оповещения о входящих звонках, не отключайте часы от телефона. Можно ответить на звонок на телефоне или отклонить звонок на часах.

Изменение настроек на телефоне с Android

Подключите часы к телефону, запустите приложение Zepp и перейдите в раздел «Профиль > Мои устройства > Zepp Z > Уведомления и напоминания > Входящий звонок». Коснитесь сообщения «Дайте разрешение для телефона» в верхней части экрана. В диалоговом окне «Разрешение для телефона» предоставьте разрешение на звонки приложению Zepp. Если сообщение не отображается, приложению Zepp уже предоставлено разрешение на звонки.

Примечание.

Чтобы включить эту функцию на телефоне Android, необходимо добавить приложение Zepp в белый список или список автозапуска в фоновом режиме, чтобы приложение всегда работало в фоновом режиме. Если фоновый процесс телефона завершает работу приложения Zepp, часы отключаются от телефона и не получают оповещения о входящих звонках.

Поиск телефона

1. Не отключайте часы от телефона.
2. На странице циферблата проведите вниз по экрану, чтобы открыть центр управления, и нажмите «Поиск телефона». Телефон начнет вибрировать и издавать сигнал.
3. В списке приложений выберите «Виджеты», затем нажмите кнопку «Поиск телефона». Телефон начнет вибрировать и издавать сигнал.

Поиск часов

Не отключайте часы от телефона. Запустите приложение Zepp, выберите «Профиль > Zepp Z» и нажмите кнопку «Поиск часов». Телефон начнет вибрировать.

Циферблат

Дополнения циферблата

Некоторые циферблаты поддерживают дополнения. С помощью дополнений можно просматривать такие сведения, как количество шагов, расход калорий и прогноз погоды. Также можно нажать дополнение, чтобы запустить соответствующее приложение. Кроме того, при необходимости можно редактировать информацию.

Редактирование дополнений циферблатов

1. Активируйте циферблат, нажмите и удерживайте страницу циферблата, чтобы открыть страницу выбора циферблатов.
2. Проведите влево или вправо по экрану, чтобы просмотреть доступные циферблаты. Кнопка редактирования будет отображаться в нижней части циферблата, поддерживающего настройку. Можно нажать эту кнопку, чтобы перейти на страницу редактирования дополнений на этом циферблате.
3. Выберите дополнение для редактирования и коснитесь его либо проведите вверх или вниз по экрану для переключения дополнений.

4. После редактирования нажмите цифровое колесико, чтобы включить этот циферблат.

Дисплей постоянно включен

Если эта функция включена, в режиме ожидания на экране продолжает отображаться информация, что значительно сокращает время работы от батареи.

Настройка функции «Дисплей постоянно включен»

1. После перевода часов в активный режим нажмите цифровое колесико, чтобы открыть список приложений. Перейдите в раздел «Настройки > Дисплей и яркость > Дисплей постоянно включен».
2. Выберите оформление циферблата, затем включите функцию «Всегда на дисплее».

Добавление циферблатов

Кроме встроенных циферблатов можно выбрать циферблаты в приложении Zepp в магазине циферблатов и синхронизировать их с часами. Также с помощью приложения в качестве пользовательских циферблатов можно установить изображения с телефона.

Добавление циферблатов из Интернета

1. Не отключайте часы от телефона. Запустите приложение Zepp и выберите «Профиль > Zepp Z > Магазин».

2. Выберите один или несколько циферблатов и синхронизируйте их с часами, чтобы расширить выбор доступных циферблатов.

Добавление персонализированных циферблатов

Не отключайте часы от телефона. Запустите приложение Zepp, выберите «Профиль > Zepp Z > Магазин» и переключитесь на персонализированный циферблат.

Изменение циферблатов

1. Активируйте циферблат, нажмите и удерживайте страницу циферблата, чтобы открыть страницу выбора циферблатов.
2. Проведите влево или вправо по экрану для просмотра циферблатов, доступных на часах, в том числе встроенных и синхронизированных из Интернета.
3. Нажмите необходимый циферблат, чтобы заменить им текущий циферблат.

Удаление циферблатов

Когда на часах заканчивается свободное место, некоторые циферблаты необходимо удалить, чтобы освободить место для новых (некоторые встроенные циферблаты нельзя удалить).

1. Активируйте циферблат, нажмите и удерживайте страницу циферблата, чтобы открыть страницу выбора циферблатов.
2. Проведите влево или вправо по экрану для просмотра циферблатов, доступных на часах, в том числе встроенных, синхронизированных из Интернета и персонализированных.
3. Нажмите и удерживайте циферблат, который нужно удалить, и проведите вверх по экрану. Если этот циферблат можно удалить, появится кнопка удаления. Нажмите ее, чтобы удалить циферблат.

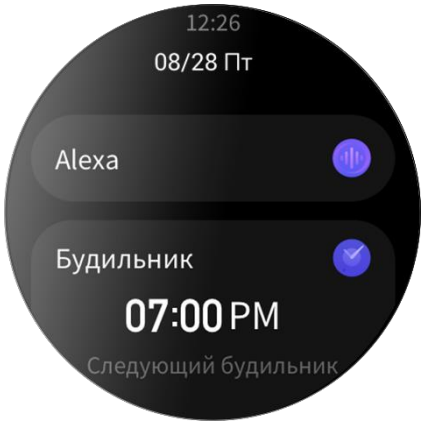
Быстрый доступ

Карточки быстрого доступа

Проведите вправо по экрану на циферблате, чтобы перейти на страницу карточек быстрого доступа, где можно легко использовать и просматривать различные функции и сведения.

1. Просматривайте сведения приложений в режиме реального времени, например сведения о ходе выполнения тренировки или обратном отсчете, которые автоматически отображаются на странице карточек быстрого доступа.
2. Просматривайте информацию об элементах и сведения встроенных приложений, например следующее запланированное событие, будильник и новые данные о сердцебиении.

Можно также запустить приложение Zepp и перейти в раздел «Профиль > Zepp Z > Открыть карточки быстрого доступа», чтобы настроить отображаемое содержимое и порядок его отображения.



Приложения быстрого доступа

Приложения быстрого доступа, отображаемые в левой части циферблата, обеспечивают удобный доступ к функциям часов. Сюда можно добавлять часто используемые приложения и функции, например «Тренировку».

Изменение приложений быстрого доступа

1. После перевода часов в активный режим нажмите цифровое колесико, чтобы открыть список приложений, выберите «Настройки > Пользовательские настройки > Приложения быстрого доступа» и проведите вверх и вниз, чтобы просмотреть приложения, которые можно добавить.
2. Когда количество приложений в разделе «Текущие приложения» достигнет предельного значения, удалите лишние приложения и добавьте необходимые.

Нажатие нижней кнопки

Нажмите нижнюю кнопку, чтобы запустить предварительно заданное приложение. По умолчанию открывается приложение «Тренировка». Его можно заменить на любое часто используемое приложение на странице настроек.

Тренировка

Тренировка

Часы поддерживают 12 режимов тренировки, в том числе бег на улице, ходьбу, катание на велосипеде на улице, беговую дорожку, езду на велотренажере, плавание на открытой воде, плавание в бассейне, эллиптический тренажер, альпинизм, бег по пересеченной местности, катание на лыжах и свободную тренировку.

Переведите часы в активный режим, нажмите цифровое колесико, чтобы перейти к списку приложений, выберите «Тренировка» и нажмите нужный режим тренировки. Затем нажмите кнопку GO на странице подготовки к тренировке, чтобы начать запись тренировки

GPS-позиционирование во время тренировки

Если вы выполняете упражнения на открытом воздухе, дождитесь завершения GPS-позиционирования на странице подготовки к тренировке. Затем нажмите GO, чтобы начать тренировку. Это позволит избежать перерывов отслеживания и гарантирует полноту и точность данных о тренировке.

Указания по позиционированию

1. Если вы получили запрос на обновление данных AGPS после выбора упражнения, запустите приложение Zepp на телефоне и подключите его к часам, чтобы обновить данные AGPS. Затем повторно выберите упражнение. Эта операция позволит сократить время, необходимое для поиска сигнала, и избежать ошибок поиска.
2. Во время процесса позиционирования значок сигнала GPS мигает. В открытом пространстве позиционирование выполняется быстрее из-за более сильного сигнала GPS. Так как близлежащие здания могут блокировать и ослаблять сигнал, позиционирование может осуществляться дольше или даже завершаться ошибкой.
3. После успешного позиционирования кнопка GO подсвечивается. Значок сигнала GPS показывает мощность текущего сигнала GPS.

AGPS — это данные об орбитах спутников GPS, которые помогают часам ускорить GPS-позиционирование.

Уведомления и настройки, связанные с тренировкой

В нижней части страницы подготовки к тренировке нажмите значок «Настройки», чтобы задать текущий режим тренировки. Набор соответствующих параметров зависит от режима тренировки.

Цель тренировки

Устанавливайте напоминания для целевой дистанции, целевого времени и целевого расхода калорий.

Напоминание о тренировке

Устанавливайте уведомления о дистанции, безопасном сердцебиении, зоне сердцебиения, темпе и скорости.

Автоматическая пауза

Во время тренировки часы автоматически определяют ваше состояние. Если часы обнаруживают, что тренировка остановлена, запись сведений о текущей тренировке автоматически останавливается. Если часы обнаруживают, что тренировка возобновлена, запись сведений о тренировке возобновляется.

График в реальном времени

Можно настроить отображение на часах во время тренировки графика ЧСС, темпа, скорости и частоты гребков в реальном времени.

Длина дорожки

Для записи преодоленной дистанции во время плавания в бассейне можно задать длину плавательной дорожки.

Контроль тренировки

Настройте работу приложения «Тренировка» в фоновом режиме:

1. Если во время тренировки необходимо использовать другие функции, нажмите цифровое колесико, чтобы вернуться на страницу циферблата и выполнить другие операции. Приложение «Тренировка» продолжит работу в фоновом режиме.
2. Если приложение «Тренировка» работает в фоновом режиме, часы постоянно записывают данные о тренировке и отправляют уведомления в зависимости от настроек тренировки.
3. Если приложение «Тренировка» запускается повторно, часы автоматически переходят к текущей тренировке.

Воспроизведение музыки

Проведите влево по экрану, чтобы управлять воспроизведением музыки в приложениях на телефоне во время тренировки.

Просмотр данных

Чтобы просмотреть различные данные во время тренировки, проводите вверх и вниз по экрану.

Управление тренировкой

Проведите вправо по экрану, чтобы приостановить или возобновить тренировку, завершить тренировку, заблокировать экран или настроить громкость часов во время тренировки.

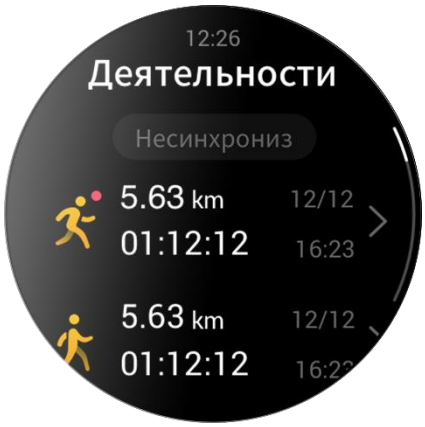
Сохранение данных о тренировке

После приостановления тренировки данные не сохраняются, если дистанция слишком короткая или время тренировки слишком малое. Из-за ограниченного пространства для хранения данных рекомендуется синхронизировать данные о тренировке с приложением Zepp сразу после завершения тренировки. Иначе эти данные могут быть перезаписаны.

Просмотр записей о тренировках

Просмотр записей о тренировках на часах

Переведите часы в активный режим, нажмите цифровое колесико, чтобы перейти к списку приложений, и выберите «Активность», чтобы просмотреть последние 30 записей о тренировках. Можно также выбрать



запись и посмотреть содержащиеся в ней данные.

Просмотр записей о тренировках на телефоне

На странице записей о тренировках можно просмотреть сведения записей о тренировках, которые были синхронизированы с приложением.

Активность и здоровье

PAI

Показатель PAI используется для измерения физиологической активности человека и отражает общее физическое состояние. Он рассчитывается на основе сердцебиения, интенсивности ежедневной активности и физиологических данных человека.

Вы можете поддерживать необходимое значение показателя PAI за счет ежедневной активности или упражнений с определенным уровнем интенсивности. Согласно результатам исследования HUNT Fitness Study* поддержание показателя PAI на уровне выше 100 снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний и увеличивает продолжительность жизни.

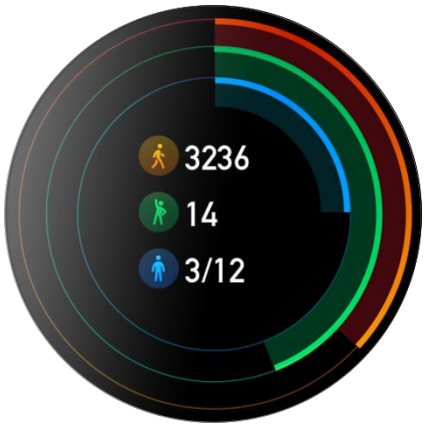
Чтобы получить дополнительные сведения, откройте приложение Zepp и в карточках PAI выберите раздел «О PAI».

* HUNT Fitness Study — это исследование, проведенное в рамках основного исследования HUNT профессором медицинского факультета Норвежского университета естественных и технических наук Ульриком Уислоффом (Ulrik Wisloff). Исследование длилось более 35 лет, в нем приняли участие более 230 000 человек.

Цель активности

Часы автоматически записывают данные о вашей активности, в том числе количество шагов, расход калорий, время в подвижном состоянии и дистанцию. Они также записывают время, в течение которого ЧСС находится в диапазоне сжигания жировых отложений или за его верхней границей, в качестве индекса времени сжигания жира.

1. Цель вашей ежедневной деятельности включает три составляющие, в том числе сигнал движения (с целью по количеству шагов или калорий), сигнал сжигания жира и сигнал при стоянии.
2. Когда цель достигнута, часы вибрируют, чтобы поздравить вас.



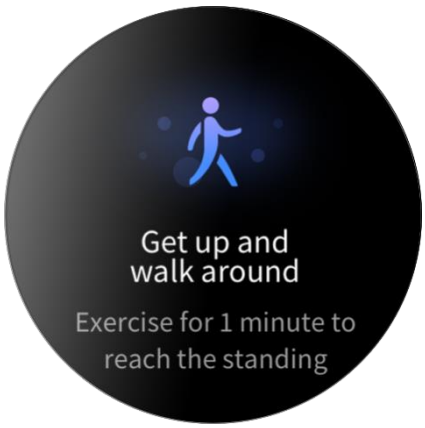
Оповещения о неактивности

Чтобы помочь вам достигать определенного уровня активности каждый час во время бодрствования и снизить вред от длительного сидения, часы отслеживают активность, когда вы их носите.

Если к 50-й минуте текущего часа не обнаружена активность длительностью более 1 минуты, при этом часы надеты правильно, они завибрируют, чтобы напомнить вам об упражнениях. Если после получения такого оповещения выполнить упражнения до наступления следующего часа, все еще можно достигнуть цели подвижности для текущего часа.

Включение оповещений о неактивности

Не отключайте часы от телефона. Откройте приложение Zepp, выберите раздел «Профиль > Zepp Z > Уведомления и напоминания» и включите функцию оповещений о неактивности.



Сердцебиение

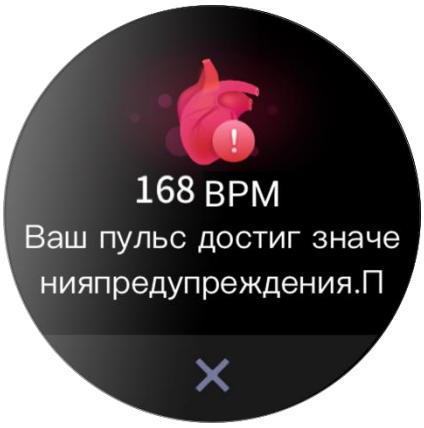
Частота сердцебиения — важный индикатор физического состояния. Частое измерение частоты сердцебиения помогает выявить изменения этого показателя и соответствующим образом скорректировать свой образ жизни.

Чтобы получать точные измерения, носите часы правильно (в соответствии с инструкциями) и следите за тем, чтобы поверхность часов в области контакта с кожей оставалась чистой (например, на ней не должно быть остатков солнцезащитного крема).

Оповещения о сердцебиении

Если включено автоматическое измерение частоты сердцебиения и установлен интервал 10 минут, можно включить функцию оповещений о сердцебиении.

Часы вибрируют при достижении значения оповещения и отсутствии явной активности в течение последних 10 минут.

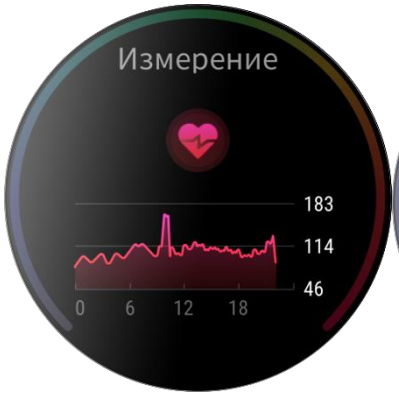


Автоматическое измерение сердцебиения

1. Не отключайте часы от телефона. Откройте приложение Zepp, выберите раздел «Профиль > Zepp Z > Мониторинг здоровья», включите автоматическое измерение сердцебиения и задайте частоту измерений. Часы будут автоматически измерять сердцебиение в соответствии с заданной частотой и фиксировать этот показатель в течение всего дня.
2. Сердцебиение может значительно меняться во время активности. Если включить функцию мониторинга сердцебиения, часы автоматически увеличивают частоту измерения этого показателя, чтобы фиксировать его изменение при выявлении активности.
3. В приложении для измерения сердцебиения на часах можно просматривать кривую и диапазон сердцебиения за день.

Измерение вручную

1. Чтобы измерить сердцебиение вручную, когда функция «Автоматическое измерение сердцебиения» выключена, переведите часы в активный режим, нажмите цифровое колесико для перехода к списку приложений и проведите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать приложение для измерения сердцебиения.
2. Чтобы упростить измерение, настройте приложение для измерения сердцебиения в качестве приложения быстрого доступа.
3. На часах можно просматривать только текущее измерение сердцебиения. Чтобы просматривать прошлые результаты измерений, синхронизируйте данные с приложением Zepp.



Сон

Качество сна — важнейший фактор здоровья человека.

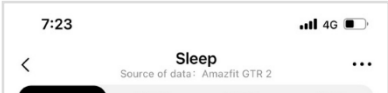
Если оставить часы на руке на время сна, они автоматически записывают информацию о сне. Можно синхронизировать данные о сне с приложением Zepp, чтобы просматривать время сна, фазы сна, оценки сна и рекомендации в отношении сна.

Помощник по сну

Не отключайте часы от телефона. Откройте приложение Zepp, выберите раздел «Профиль > Zepp Z > Мониторинг здоровья» и включите Помощник по сну для получения более точной информации о сне (фазе быстрого сна).

Отслеживание качества дыхания во время сна

Не отключайте часы от телефона. Откройте приложение Zepp, выберите раздел «Профиль > Zepp Z > Мониторинг здоровья» и включите мониторинг качества дыхания во время сна. Часы будут автоматически отслеживать качество дыхания во время сна, если в это время находятся на руке.



SpO_2

SpO2 является важным физиологическим параметром дыхания и кровообращения.

1. Переведите часы в активный режим, нажмите цифровое колесико для перехода к списку приложений и выберите приложение SpO2, чтобы запустить измерение SpO2.
2. Во время занятия альпинизмом в горах можно запустить приложение «Тренировка» в фоновом режиме и открыть приложение SpO2 для измерения SpO2.
3. После завершения измерения на часах отобразится результат. Также можно просматривать результаты измерения за весь день.

Меры предосторожности при измерении SpO2

1. Расположите часы на расстоянии одного пальца от запястья и не двигайтесь.
2. Ремешок должен быть достаточно хорошо затянут.
3. Перед измерением положите руку на стол или устойчивую поверхность так, чтобы экран часов был направлен вверх.
4. Не двигайтесь и сосредоточьтесь на измерении.
5. Такие факторы, как волосы, татуировки, тряска, низкая температура и неправильное положение часов, могут влиять на результаты измерения или даже стать причиной сбоя измерения.
6. Диапазон измерения часов составляет от 80 до 100 %. Эта функция предназначена только для справочных целей и не может служить основанием для постановки медицинского диагноза. Если вам плохо, обратитесь за профессиональной медицинской консультацией.

Стресс

Индекс стресса рассчитывается на основе изменений вариабельности ЧСС. Это справочный параметр для оценки состояния здоровья. Если этот индекс высокий, вам следует больше отдыхать.

1. Переведите часы в активный режим, нажмите цифровое колесико для перехода к списку приложений и проведите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать приложение для измерения стресса и посмотреть соответствующие сведения.
2. Если в приложении для измерения стресса включена функция «Круглосуточный мониторинг стресса», стресс измеряется каждые 5 минут для отображения изменений. Не отключайте часы от телефона, откройте приложение Zepp и перейдите в раздел «Профиль > Zepp Z > Мониторинг состояния здоровья», чтобы настроить эту функцию.

3. Если функция «Круглосуточный мониторинг стресса» не включена, можно в любое время открыть

приложение для измерения стресса, выполнить измерение, посмотреть и записать результат.

Функция голосовых команд

Автономные голосовые команды

Автономное голосовое управление позволяет управлять большинством операций на часах с помощью голосовых команд без подключения к мобильному телефону.

Режим активации автономных голосовых команд

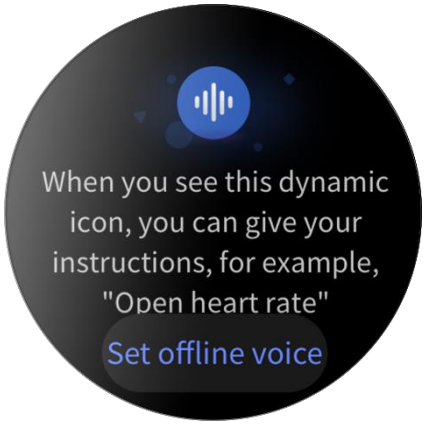
Настройки > Пользовательские настройки > Автономное голосовое управление > Активный режим

1. Ответ через 5 с после поворота запястья

2. Ответ через 5 с после включения экрана

3. Ответ, когда экран активен

Выберите «Ответ через 5 с после поворота запястья» и «Ответ через 5 с после включения экрана», чтобы включить автономное голосовое управление. После поворота запястья или включения экрана



отображается значок «Распознавание автономных голосовых команд». После этого можно давать голосовые команды в автономном режиме, чтобы выполнять соответствующие операции.

Если для включения автономного голосового управления выбрать «Ответ, когда экран включен», то голосовые команды можно использовать сразу, не дожидаясь появления значка «Распознавание автономных голосовых команд».

Слова для автономных голосовых команд

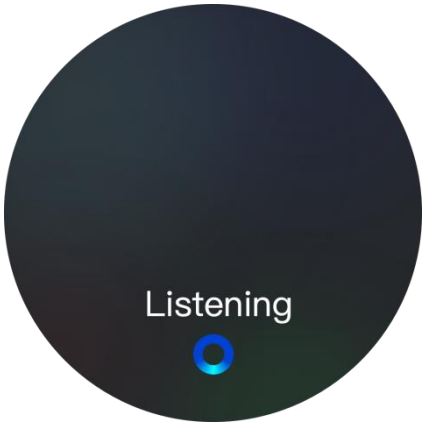
Настройки > Пользовательские настройки > Автономное голосовое управление > Посмотреть все голосовые команды». Здесь можно увидеть все слова автономных голосовых команд, поддерживаемые часами.

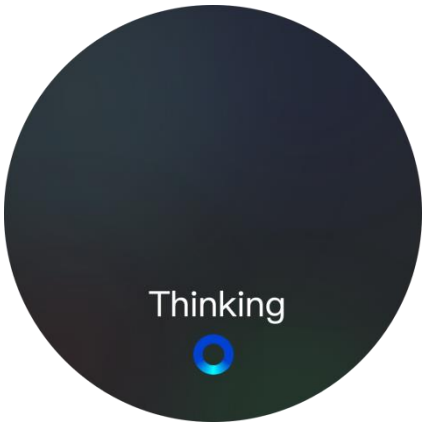
Примечание. Глобальная версия часов Zepp Z в настоящее время поддерживает функцию автономных голосовых команд, только если языком часов выбран английский или китайский (упрощенное письмо).

Голосовое управление в режиме онлайн

Не отключайте часы от телефона. Откройте приложение Zepp, перейдите в раздел «Профиль > Добавить учетные записи > Amazon Alexa» и войдите в учетную запись Amazon, чтобы авторизоваться в Amazon Alexa. После успешной авторизации нажмите и удерживайте верхнюю кнопку в течение 1 секунды, чтобы включить голосовое управление в режиме онлайн – Amazon Alexa.

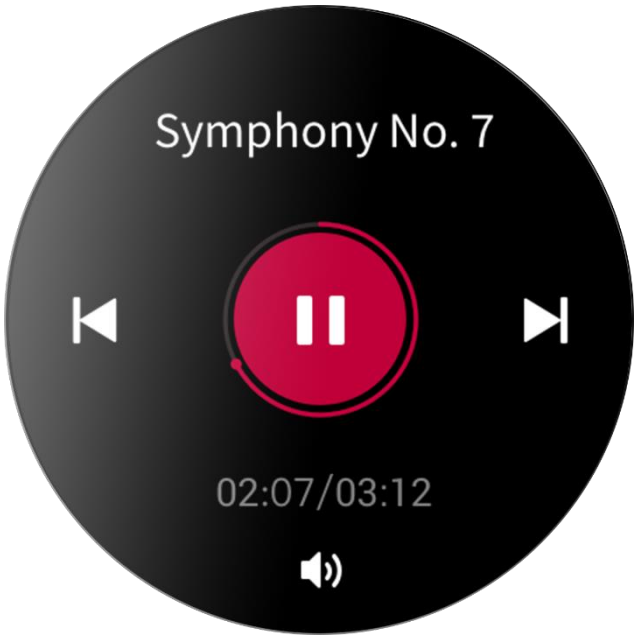
После включения голосового управления в режиме онлайн при отображении статуса «Слушаю» вы можете задавать Amazon Alexa такие вопросы, как «Какая погода?», и давать такие команды, как «Включить свет в гостиной».





Дистанционное управление музыкой

Не отключайте часы от телефона. Во время воспроизведения музыки на телефоне можно приостанавливать и возобновлять воспроизведение, переходить к предыдущей или следующей песне и выполнять другие операции в музыкальном приложении на часах.



Изменение настроек на телефоне с Android

Не отключайте часы от телефона. Откройте приложение Zepp, перейдите в раздел «Профиль > Zepp Z > Управление списком приложений». На появившейся странице коснитесь сообщения «Не удалось получить доступ к уведомлениям», чтобы перейти на страницу настроек уведомлений и предоставить приложению Zepp разрешение на чтение уведомлений. Если это сообщение не отображается, такое разрешение предоставлено.

Примечание.

Если нужно использовать эту функцию на мобильном телефоне с ОС Android, добавьте приложение в список разрешенных или список автоматического запуска и оставьте приложение работать в фоновом режиме. Если работу приложения Zepp завершает фоновый процесс телефона, часы отключаются от телефона и на них нельзя управлять воспроизведением музыки.

Приложения на часах

Приложения на часах

Под приложениями понимаются функции часов, которые можно использовать отдельно, например PAI, «Тренировка», «Сердцебиение» и SpO2.

Чтобы использовать приложение, переведите часы в активный режим, нажмите цифровое колесико для перехода к списку приложений, проведите вверх или вниз по экрану для просмотра приложений и нажмите приложение, чтобы открыть его.

Для повышения удобства часто используемые приложения можно настроить в качестве приложений быстрого доступа.

Управление списком приложений

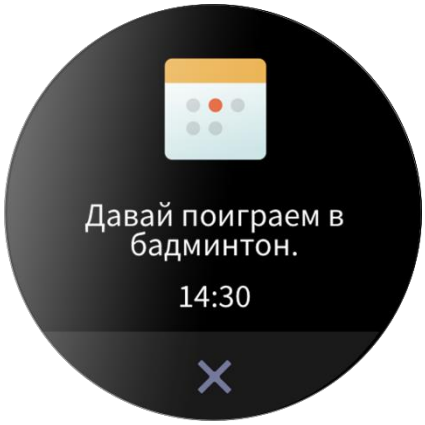
Не отключайте часы от телефона. Откройте приложение Zepp, перейдите в раздел «Профиль > Zepp Z > Управление списком приложений» и укажите приложения, которые можно просматривать на часах.

События

Если вы запланировали события, часы будут напоминать вам о них вибрацией в установленное время.

Не отключайте часы от телефона. Откройте приложение Zepp, выберите «Профиль > Zepp Z > События» и создайте или измените расписание.

Переведите часы в активный режим, нажмите цифровое колесико для перехода к списку приложений и выберите «События», чтобы посмотреть настроенные события. Нажмите настроенное событие, чтобы изменить его дату и время.



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.

Данные о погоде необходимо синхронизировать по мобильной сети. Поэтому не отключайте часы от телефона, чтобы сведения о погоде оставались актуальными.

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

Компас

Перед использованием для выполнения калибровки может потребоваться нарисовать рукой фигуру в форме цифры 8. Отобразится напоминание с запросом калибровки. После выполнения калибровки часы покажут текущие широту, долготу и направление. Чтобы избежать помех и увеличить точность, во время использования держите часы в горизонтальном положении и вдали от магнитных полей.

Барометрический высотомер

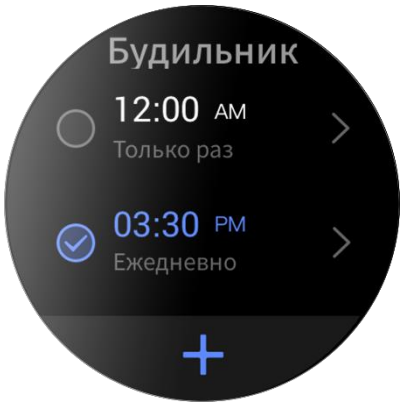
Барометрический высотомер может показывать сведения о давлении и высоте в текущем положении после позиционирования. После успешного позиционирования часы покажут широту и долготу.

Будильник

В приложении Zepp и на часах можно добавлять будильники. Будильники можно повторять, включать и удалять. Нажмите и удерживайте будильники, которые больше не нужны, чтобы удалить их.

При наступлении заданного для будильника времени часы начинают вибрировать. Можно отложить будильник или выключить его. Если отложить будильник, он завибрирует повторно через 10 минут. Для каждого будильника эту функцию можно использовать не более 5 раз.

Если вы ничего не делаете, когда часы вибрируют, по прошествии 30 с автоматически включается режим отложенного будильника.

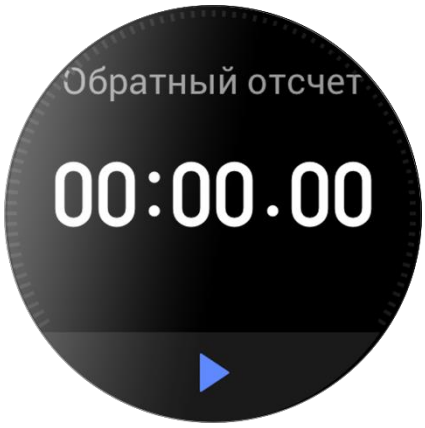


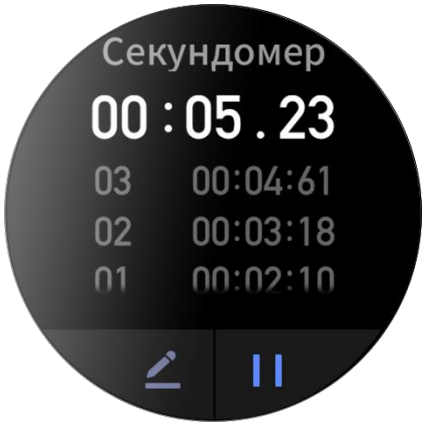
Таймер

На часах есть таймер с точностью 0,01 с и максимальным временем 24 часа.

Во время отсчета времени часы могут отсчитывать количество раз (не более 99).

Обратный отсчет





Можно запустить обратный отсчет. В конце обратного отсчета часы завибрируют.

Настройки часов

Настройки языка системы

Откройте приложение Zepp, перейдите в раздел «Профиль > Zepp Z > Настройки часов > Язык системы», чтобы изменить язык системы часов.

Направление ношения

Перейдите в раздел «Часы > Список приложений > Настройки > Настройки пользователя > Направление ношения» и задайте положение кнопки слева или справа на экране, соответствующее вашей привычке носить часы.