

# Contents

## Начало работы

Ношение устройства	1
Кнопки и жесты	1
Сопряжение устройства с телефоном	2
Настройка часового пояса и языка	2
Зарядка	3
Включение, выключение и перезагрузка	4
Изменение стиля циферблата	4

## Мониторинг тренировок

Просмотр данных ежедневной физической нагрузки	5
Запуск однократной тренировки	5

## Управление здоровьем

Измерение пульса	6
Измерение пульса во время тренировки	6
Постоянный мониторинг пульса	7
Измерение пульса в состоянии покоя	7
Мониторинг данных сна	8
Измерение уровня кислорода в крови (SpO2)	8

## Комфортное использование

Уведомления	10
Просмотр и удаление уведомлений	10
Уведомления о входящих вызовах	11
Настройка будильника	11
Поиск телефона	12
Удаленная съемка	12
Получение прогноза погоды	13
Использование секундомера	13
Использование таймера	13

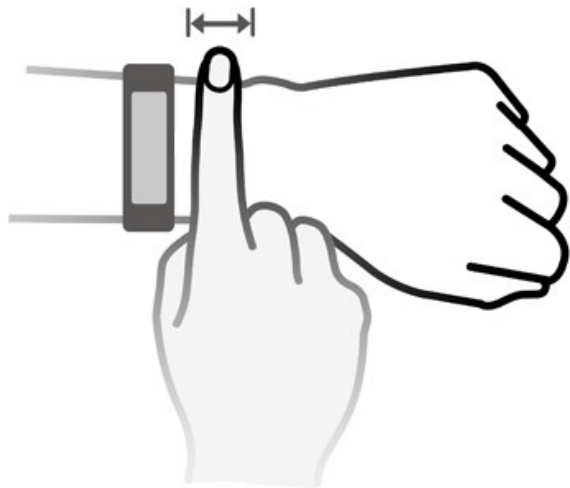
## Дополнительные инструкции

Просмотр Bluetooth-имени, MAC-адреса, модели, серийного номера и версии	14
Обновление устройства	14
Восстановление заводских настроек устройства	14
Уровень водо- и пыленепроницаемости	15

# Начало работы

## Ношение устройства

Чтобы устройство правильно учитывало данные физической активности, сна и пульса, убедитесь, что вы надели его правильно, как показано на изображении ниже.



Ремешок устройства оснащен U-образной застежкой, чтобы устройство не спадало. Чтобы надеть устройство, пропустите ремешок через застежку, затем затяните ее. Конец ремешка специально загнут для удобства ношения.

- i** • Если во время ношения устройства вы ощущаете дискомфорт на коже, снимите его и обратитесь к врачу.
- Носите устройство правильно для максимального комфорта.

## Кнопки и жесты

Устройство оснащено сенсорным экраном. Вы можете проводить по нему вверх, вниз, влево и вправо, а также нажимать и удерживать определенные области на экране, чтобы выполнять действия.

Действие	Функция
Проведение вправо по любому экрану, кроме рабочего	Возврат к предыдущему экрану
Проведение вверх по рабочему экрану	Проверка сообщений на устройстве
Проведение вниз по рабочему экрану	Доступ в меню настроек или включение некоторых функций, в том числе Не беспокоить, Поиск телефона, настройка будильников и включение экрана
Нажатие на экран	Выбор и подтверждение

Нажатие на рабочий экран и удержание	Изменение стиля циферблата
--------------------------------------	----------------------------

## Сопряжение устройства с телефоном

- После включения устройство перейдет в режим видимости.
- Устройство можно сопрячь с телефонами с версией Android 7.0 и выше или iOS 9.0 и выше. Перед началом сопряжения убедитесь, что вы включили Bluetooth на телефоне.

**1** вы можете отсканировать QR-код, чтобы загрузить приложение Health. Если приложение уже установлено, убедитесь, что оно обновлено до последней версии.



**2** Откройте приложение Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства > ДОБАВИТЬ > Умные часы** и выберите название своего устройства.

**3** Нажмите **СОПРЯЧЬ**, затем на Bluetooth-имя устройства, и между телефоном и устройством будет установлено сопряжение.

**4** Устройство начнет вибрировать при получении запроса на сопряжение. Нажмите для



подтверждения.

- На экране устройства отобразится значок о выполнении сопряжения. Синхронизация важной информации между телефоном и устройством (например, даты и времени) займет около 2 секунд.
- При сбое сопряжения на экране устройства отобразится другой значок, и через 2 секунды отобразится начальный экран.

## Настройка часового пояса и языка

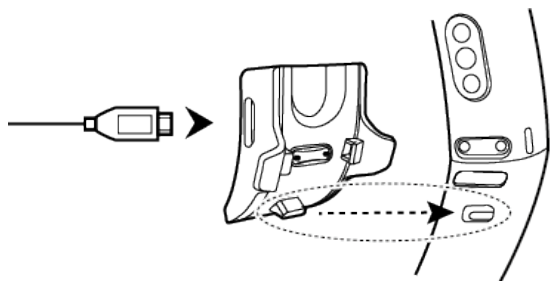
После сопряжения язык на устройстве станет таким же, как на телефоне.

Если вы измените настройки языка, региона, времени или часового пояса на телефоне, изменения автоматически синхронизируются с носимым устройством, когда вы подключите его к телефону.

- 1** Если язык и регион, настроенные на телефоне, поддерживаются носимым устройством, язык устройства будет таким же, как на телефоне.
- 2** Если язык, настроенный на телефоне, поддерживается носимым устройством, а регион нет, язык устройства будет таким же, как на телефоне.
- 3** Если язык телефона не поддерживается на устройстве, на устройстве по умолчанию будет использоваться английский язык.

## Зарядка

Совместите металлические контакты на задней панели устройства с контактами на зарядной панели и разместите зарядную панель на ровной поверхности. Подключите зарядную панель к источнику питания. Экран носимого устройства загорится и отобразит уровень заряда батареи.



- i • Зарядная панель не имеет влагозащиты. Протрите порт, металлические контакты и корпус носимого устройства до зарядки.
- После подключения умных устройства к зарядному устройству проверьте, отобразился ли на экране значок зарядки. Если значок зарядки не отобразился, регулируйте положение умных устройства и зарядного устройства по отношению друг к другу до установки соединения и появления значка зарядки.
- Для зарядки устройства используйте стандартный кабель и стандартное зарядное устройство с выходным напряжением 5 В и выходной силой тока 1 А или выше.

### Время зарядки

Время полной зарядки умных устройства составляет 100 минут. Когда батарея полностью заряжена, индикатор зарядки отображает 100%. Отключите умные устройства от адаптера питания, когда они полностью зарядятся.

- i • Заряжайте умные устройства в сухом, хорошо проветриваемом помещении.
- Чтобы предотвратить возникновение короткого замыкания и других проблем, перед зарядкой убедитесь, что порт для зарядки и металлические детали чистые и сухие.
- Перед зарядкой убедитесь, что порт для зарядки сухой. При необходимости, протрите его, чтобы удалить влагу.
- Осуществлять зарядку рекомендуется при температуре от 0 до 45°C.
- Для защиты батареи и продления срока ее службы в случае зарядки при низкой температуре окружающей среды ток зарядки будет снижен, время зарядки будет продлено.

### Проверка уровня заряда батареи

Чтобы посмотреть уровень заряда батареи, воспользуйтесь одним из предложенных способов.

**Способ 1.** Когда умные устройства подключены к зарядному устройству, уровень заряда батареи автоматически отображается на экране умных часов. Нажмите на верхнюю кнопку, чтобы выйти из режима отображения уровня заряда батареи.

**Способ 2.** Посмотреть в **Настройки** отобразится уровень заряда батареи.

**Способ 3.** Проверьте уровень заряда батареи в разделе сведений об устройстве в приложении Health.

## Включение, выключение и перезагрузка

### Включение

Устройство включится автоматически при зарядке.

- На экране появится сообщение о необходимости зарядить устройство при очень низком заряде батареи. Устройство выключится автоматически через 2 секунды, и вы не сможете включить его повторно.

### Выключение

- На устройстве перейдите в раздел **Еще > Система > Выключить**, чтобы выключить устройство.
- Устройство выключится автоматически при разрядке батареи.

### Перезагрузка

- На устройстве перейдите в раздел **Еще > Система > Перезагрузить**, чтобы перезагрузить устройство.
- Нажмите и удерживайте боковую кнопку 3 секунды, затем выберите опцию

## Изменение стиля циферблата

- **Способ 1.** Нажмите и удерживайте рабочий экран, пока устройство не начнет вибрировать, и проведите по изображениям циферблатов. Нажмите на циферблат, чтобы применить его.
- **Способ 2.** На устройстве выберите **Еще > Циферблаты**, нажмите на нужный циферблат и установите его.
- **Способ 3.** Откройте приложение Health (Здоровье), перейдите в раздел **Устройства > Циферблаты > Еще** и нажмите **УСТАНОВИТЬ** под нужным циферблатом. После установки на устройстве циферблат будет переключен автоматически. Вы также можете нажать на установленный циферблат и нажать **НАСТРОИТЬ ПО УМОЛЧАНИЮ**, чтобы установить выбранный циферблат.
- Эта функция может не поддерживаться в вашей стране. Для получения подробной информации свяжитесь со службой поддержки.
- Магазин циферблатов поддерживается только на телефонах Android.

# Мониторинг тренировок

## Просмотр данных ежедневной физической нагрузки


Наденьте устройство правильно, и оно будет записывать данные физической нагрузки автоматически, в том числе количество шагов, пройденное расстояние и количество сожженных калорий.

### Способ 1. Просмотр сведений о нагрузках на устройстве.

На устройстве перейдите в список приложений и нажмите **Активность**. Вы можете посмотреть свои данные, в том числе количество шагов, сожженных калорий, пройденное расстояние, длительность средних и высокоинтенсивных нагрузок и общую длительность нагрузок.

### Способ 2. Просмотр сведений о нагрузках в приложении Health (Здоровье).



Вы можете посмотреть сведения о нагрузках на рабочем экране приложения Health (Здоровье) или на экране настроек устройства.


-  • Чтобы посмотреть данные нагрузок в приложении Health (Здоровье), убедитесь, что устройство подключено к телефону в приложении Health (Здоровье).
- Данные нагрузок сбрасываются каждый день в полночь.

## Запуск однократной тренировки

- 1 На устройстве перейдите в список приложений и нажмите **Тренировка**.
- 2 Проведите вверх или вниз и выберите нужный тип тренировки или курсы.
- 3 Нажмите для настройки цели тренировки: расстояния, времени, калорий, или выберите опцию Нет. Вы также можете установить напоминания по интервалу или пульсу. Вы можете удалить тренировку из списка.
- 4 Нажмите на значок тренировки для ее запуска.

Когда экран включен, нажмите на боковую кнопку устройства, чтобы приостановить

тренировку. Нажмите , чтобы продолжить тренировку, и нажмите , чтобы завершить тренировку.

-  • Если длительность или пройденное расстояние слишком короткое, результаты не будут записаны.
- Во избежание разряда батареи удерживайте значок остановки тренировки после ее завершения.

# Управление здоровьем

## Измерение пульса

- 1 Откройте приложение Health (Здоровье), перейдите на экран настроек устройства и откройте **Мониторинг здоровья > Постоянный мониторинг пульса**
- 2 Выключите функцию **Постоянный мониторинг пульса**.
- 3 Затем на носимом устройстве перейдите в список приложений и выберите **Пульс**, чтобы измерить пульс.

## Измерение пульса во время тренировки

Во время тренировки носимое устройство отображает ваш пульс в режиме реального времени.

Чтобы сделать ваши тренировки наиболее эффективными, выбирайте виды физической нагрузки в зависимости от вашей зоны пульса.

- Чтобы задать способ расчета, откройте приложение Health (Здоровье), перейдите в раздел **Я > Настройки > Порог и границы пульса** и задайте для поля **Способ расчета** в разделе **ЗАДАТЬ СПОСОБ РАСЧЕТА** значение **Процент максимального пульса** или **Процент HRR**.
- Если в качестве базового значения для расчета вы выбираете Процент максимального пульса, зона пульса для разных типов нагрузки (Экстремальная нагрузка, Анаэробная, Аэробная, Сжигание жира и Разминка) определяется с учетом вашего максимального пульса (по умолчанию «220 – ваш возраст»).
- Если в качестве базового значения для расчета вы выбираете процент HRR, зона пульса для разных типов нагрузки (Продв. анаэробн., Баз. анаэробный, Молочная кислота, Продв. аэробн. и Баз. аэробный) определяется с учетом резерва сердечного ритма, максимальный пульс минус пульс в покое ( $HR_{max} - HR_{rest}$ ).
- Измерение пульса во время индивидуальной тренировки. Вы можете посмотреть пульс на устройстве в начале тренировки.

- После завершения тренировки вы можете просмотреть записи о среднем пульсе, максимальном пульсе и зоне пульса на экране с результатами тренировки.
- Если вы снимете устройство с запястья во время тренировки, данные пульса перестанут отображаться. Однако устройство некоторое время будет выполнять повторные попытки измерить пульс. Измерение пульса возобновится, когда вы снова наденете устройство.
- Устройство также будет измерять пульс, если вы подключили его к вашему телефону и начали тренировку в приложении Health (Здоровье).
- Откройте приложение Health (Здоровье), чтобы посмотреть график пульса для каждой тренировки, максимальный и средний пульс.

## Постоянный мониторинг пульса

**1** Откройте приложение Health (Здоровье), перейдите на экран настроек устройства, откройте **Мониторинг здоровья > Постоянный мониторинг пульса**.

**2** Включите функцию **Постоянный мониторинг пульса**.

**3** Просмотр пульса

- На устройстве перейдите в список приложений и выберите **Пульс**, чтобы посмотреть пульс.
  - Вы также можете открыть приложение Health (Здоровье) и перейти в раздел **Я > Мои данные > ДАННЫЕ ЗДОРОВЬЯ > Пульс**, чтобы посмотреть пульс.
- Устройство может отображать текущий пульс, график пульса за текущий день, диапазон пульса за текущий день, пульс в покое и пульсовую зону.
  - Добавьте параметр **Пульс** в избранное на устройстве или карточку пульса на экран **Здоровье** в приложении Health (Здоровье).
  - При включение функции **Постоянный мониторинг пульса** в приложении Health (Здоровье) устройство может настраивать частоту мониторинга в соответствии со статусом тренировки и выполнять мониторинг пульса.

## Измерение пульса в состоянии покоя

Пульс в состоянии покоя — это базовый показатель здоровья сердечно-сосудистой системы, он указывает на пульс в спокойном неподвижном состоянии во время бодрствования.

Самое благоприятное время для измерения пульса в покое — сразу после пробуждения утром.

Откройте приложение Health (Здоровье), перейдите на экран настроек устройства и откройте **Мониторинг здоровья > Постоянный мониторинг пульса** и включите функцию



**Постоянный мониторинг пульса.** Устройство начнет измерять ваш текущий пульс автоматически.

Если вы выключите функцию **Постоянный мониторинг пульса** после измерения пульса в покое, в приложении Health (Здоровье) отобразятся последние актуальные данные.

## Мониторинг данных сна

Ваше устройство измеряет данные сна с 20:00 до 20:00 следующего дня (всего 24 часа). Например, если вы спите 11 часов с 19:00 до 06:00, устройство рассчитает длительность сна до 20:00 в первый день и остальное время сна на второй день.

Устройство будет отслеживать сон стандартным способом, если функция **TruSleep™** не включена. Когда устройство надето во время сна, оно определяет разные стадии сна, в том числе время засыпания, пробуждения, перехода в фазу глубокого сна и выхода из нее, перехода в фазу неглубокого сна, и синхронизирует эти данные с приложением Health (Здоровье).

Чтобы включить **TruSleep™** в приложении Health (Здоровье), перейдите на экран настроек устройства и откройте раздел **Мониторинг здоровья > TruSleep™**, затем включите функцию **TruSleep™**. При включении устройство может точно определить время засыпания, пробуждения, фазу глубокого сна и быстрого сна, и предоставить вам анализ качества сна и рекомендации для понимания и улучшения качества сна.

Просмотр данных сна:

- Перейдите в список приложений устройства, проведите по экрану и нажмите **Сон**. Вы сможете посмотреть данные сна, в том числе длительность ночного и дневного сна. Сон в течение дня будет отображаться в разделе дневного сна.
- Откройте приложение Health (Здоровье), нажмите **Сон**, чтобы посмотреть данные сна за день, неделю, месяц и год.

## Измерение уровня кислорода в крови (SpO<sub>2</sub>)

На устройстве перейдите в список приложений, нажмите **SpO<sub>2</sub>** и начните измерение уровня кислорода в крови (SpO<sub>2</sub>). Когда на экране снова отобразится сообщение **Измерить**, это означает, что измерение завершено.

- Эта функция может не поддерживаться в вашей стране. Для получения подробной информации свяжитесь со службой поддержки.
- Измерение будет прервано, если вы проведете вправо по экрану устройства, поступит входящий вызов или сработает будильник.
- Для точного измерения уровня кислорода в крови рекомендуется подождать 3–5 минут после того, как вы наденете устройство.
- Не двигайтесь и закрепите устройство на запястье чуть плотнее во время измерения, но избегайте контакта устройства со сгибом руки. Убедитесь, что датчик пульса контактирует с кожей и между устройством и кожей нет посторонних предметов. Убедитесь, что экран устройства направлен вверх.
- В процессе измерения уровня кислорода в крови устройство также измеряет ваш пульс.
- На результаты измерения могут влиять внешние факторы, в том числе низкая температура окружающей среды, движение руки или наличие татуировок.
- Результаты измерения предназначены только для справки и не должны использоваться в медицинских целях.

# Комфортное использование


## Уведомления

При включении этой функции уведомления, отображаемые в строке состояния телефона, будут синхронизироваться с носимым устройством.

- Включение уведомлений. Откройте приложение Health (Здоровье), перейдите на экран настроек устройства, нажмите **Уведомления**, включите функцию **Уведомления** и включите переключатели для нужных приложений.

Вы также можете включить уведомления в настройках телефона, чтобы получать уведомления из приложений.


- Выключение уведомлений. Откройте приложение Health (Здоровье), перейдите на экран настроек устройства, нажмите **Уведомления** и выключите функцию **Уведомления**.

-  Устройство будет получать уведомления, но не будет сообщать вам о них во время тренировок, при включении режима Не беспокоить или спящего режима. Проведите вверх по рабочему экрану, чтобы посмотреть новые сообщения.
- Если вы используете приложение-мессенджер, сообщения не будут отправлены на носимое устройство. Например, сообщения на экране чата в WhatsApp не будут отправлены на носимое устройство.
- После включения функции уведомления об отключении Bluetooth устройство будет вибрировать при разрыве соединения Bluetooth. Убедитесь, что устройство подключено к телефону.

## Просмотр и удаление уведомлений

Просмотр непрочитанных уведомлений. Непрочитанные уведомления хранятся на устройстве. Чтобы их посмотреть, проведите вверх по рабочему экрану или нажмите **Уведомления** в списке приложений.

Удаление уведомлений. Проведите вправо по содержимому уведомления, чтобы удалить одно уведомление, или нажмите **Удалить все** внизу списка, чтобы удалить все непрочитанные уведомления.

-  На устройстве можно сохранить не более 10 непрочитанных уведомлений. При поступлении новых уведомлений сверх 10 непрочитанных предыдущие уведомления будут заменены на новые.
- Если у вас не получается прочитать уведомление полностью на устройстве, прочитайте его на телефоне.
- Уведомления будут удалены с устройства автоматически после прочтения или удаления на телефоне.

## Уведомления о входящих вызовах

Когда устройство подключено к телефону и вы правильно надели устройство, экран устройства включится, и оно начнет вибрировать при поступлении входящих вызовов.

- Вы можете отклонить вызовы с помощью устройства.
- Если устройство не надето, при поступлении входящего вызова его экран загорится, но оно не будет вибрировать.
- При пропущенном вызове устройство будет вибрировать, и его экран включится для уведомления о вызове.

## Настройка будильника

**Настройка Умного будильника или Напоминания о событии в приложении Health (Здоровье).**

### Настройка умного будильника

- 1** Откройте приложение Health (Здоровье), перейдите на экран настроек устройства, откройте раздел **Будильник > УМНЫЙ БУДИЛЬНИК**.
- 2** Задайте время сигнала, время пробуждения и цикл повтора.
- 3** Нажмите ✓ в верхнем правом углу (для устройств Android) или **Сохранить** (для устройств iOS).
- 4** Проведите по рабочему экрану приложения Health (Здоровье), чтобы выполнить синхронизацию будильника с устройством.
- 5** Нажмите на настроенный будильник, чтобы изменить время сигнала, время пробуждения и цикл повтора.

### Настройка напоминания о событии

- 1** Откройте приложение Health (Здоровье), перейдите на экран настроек устройства, откройте раздел **Будильник > НАПОМИНАНИЯ О СОБЫТИЯХ**.
- 2** Нажмите **Добавить**, чтобы задать время сигнала, время пробуждения и цикл повтора.
- 3** Нажмите ✓ в верхнем правом углу (для устройств Android) или **Сохранить** (для устройств iOS).
- 4** Проведите по рабочему экрану приложения Health (Здоровье), чтобы выполнить синхронизацию будильника с устройством.
- 5** Нажмите на настройку будильника, чтобы изменить время сигнала, цикл повтора или удалить будильник.

- Напоминания о событиях синхронизируются между устройством и приложением Health (Здоровье).
- Умный будильник может сработать раньше, и устройство начнет вибрировать, если с помощью технологии **TruSleep™** определит, что вы проснулись до установленного времени. Если функция **TruSleep™** не включена, умный будильник сработает раньше, и устройство начнет вибрировать, если определит, что вы не находитесь в фазе глубокого сна или уже проснулись.
- По экрану нажмите "Нажатие – отложить, удержание – выключить", чтобы отложить сигнал на 10 минут, чтобы остановить будильник. Будильник остановится самостоятельно, если будет отложен три раза и в течение минуты на устройстве не будет выполнено никаких действий.

## Поиск телефона

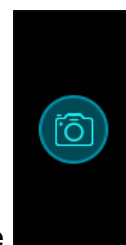
Проведите вверх или вниз по рабочему экрану устройства и нажмите **Еще** и нажмите **Поиск телефона**. Если телефон находится в пределах действия Bluetooth, он воспроизведет мелодию (даже в режиме Без звука), чтобы вы нашли его.

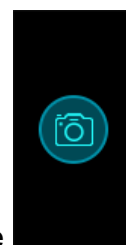
Найдите экран Поиск телефона на устройстве, чтобы выключить эту функцию.


- Убедитесь, что устройство подключено к телефону, телефон включен и приложение Health работает в фоновом режиме.
- Функция Поиск телефона будет запускать мелодию на телефоне в течение 10 секунд, на устройстве отобразится сообщение **Сигнал остановлен** при отсутствии действий. Экран устройства выключится через 30 секунд.

## Удаленная съемка

- 1 Подключите устройство к телефону и убедитесь, что приложение Health работает в фоновом режиме.



- 2 На устройстве перейдите в список приложений и нажмите . На телефоне откроется камера.

- 3 Нажмите  на экране устройства, чтобы сделать фотографии. Проведите вправо по экрану или нажмите на боковую кнопку устройства, чтобы закрыть камеру.

• Эта функция поддерживается на телефонах с версией Magic UI 2.0 и выше.




## Получение прогноза погоды

### Включение прогноза погоды

Откройте приложение Health (Здоровье), перейдите на экран настроек устройства, нажмите **Прогноз погоды**, включите функцию **Прогноз погоды** и выберите единицу измерения температуры.





- Убедитесь, что на панели значков телефона включены функции GPS и Место, а приложению Health (Здоровье) предоставлено право доступа к данным местоположения. Сигнал GPS более сильный на открытых пространствах.
- Информация о погоде, отображаемая на устройстве, может незначительно отличаться от информации о погоде, отображаемой на вашем телефоне. Это связано с тем, что прогноз погоды для разных устройств предоставляется разными информационными поставщиками.

## Использование секундомера

На устройстве перейдите в список приложений и нажмите **Еще > Секундомер**, затем нажмите , чтобы начать отсчет времени, нажмите  для остановки или  для сброса секундомера. Проведите по экрану вправо или нажмите на боковую кнопку устройства, чтобы перевести приложение в фоновый режим.

## Использование таймера

На устройстве перейдите в список приложений и нажмите **Еще > Таймер**. Выберите или установите нужное время.

Нажмите на значок , чтобы запустить таймер, на значок  — чтобы приостановить, на значок  — чтобы остановить таймер. Проведите по экрану вправо или нажмите на боковую кнопку устройства, чтобы перевести таймер в фоновый режим. Устройство начнет вибрировать по завершении установленного времени. Нажмите , чтобы остановить отсчет.

# Дополнительные инструкции

## Просмотр Bluetooth-имени, MAC-адреса, модели, серийного номера и версии

### Просмотр Bluetooth-имени

- На устройстве выберите **Система > Сведения**. Bluetooth-имя устройства будет указано в строке **Имя устройства**.
- Вы также можете открыть приложение Health, чтобы войти в настройки устройства. Именем подключенного устройства будет Bluetooth-имя устройства.

### Просмотр MAC-адреса

На устройстве выберите **Система > Сведения**, чтобы посмотреть MAC-адрес.

### Просмотр серийного номера (SN)

На устройстве выберите **Система > Сведения**. Серийный номер устройства отобразится рядом с надписью **SN**.

### Просмотр модели

- На устройстве выберите **Система > Сведения**, номер модели отобразится в строке **Модель**.
- Номер модели нанесен лазером на задней поверхности устройства рядом со словом MODEL (модель).

### Просмотр версии

- На устройстве выберите **Система > Сведения**, чтобы посмотреть версию устройства.
- Откройте приложение Health, перейдите на экран настроек устройства и нажмите **Обновление ПО**, чтобы посмотреть версию устройства.

## Обновление устройства

Откройте приложение Health, перейдите на экран настроек устройства и нажмите **Обновление ПО**. Телефон выполнит поиск доступных обновлений. Следуйте инструкциям на экране, чтобы обновить систему носимого устройства.

## Восстановление заводских настроек устройства

Способ 1. На устройстве выберите **Система > Сброс**. Обратите внимание, что после сброса будут удалены все ваши данные.

Способ 2. Откройте приложение Health, перейдите на экран настроек устройства и нажмите **Восстановление заводских настроек**.

## Уровень водо- и пыленепроницаемости

Уровень водонепроницаемости составляет 5 АТМ, но эта защита не является постоянной и может ухудшаться со временем.

Вы можете не снимать устройство при мытье рук, во время дождя или плавания на небольшой глубине. Снимайте носимое устройство перед душем, дайвингом, плаванием с аквалангом и серфингом.

На водонепроницаемость вашего устройства могут повлиять следующие ситуации.

- Падение устройства и другие удары.
- Попадание на устройство щелочи, например мыла, геля для душа, парфюмерии, эмульсии или масла.
- Использование устройства при высокой влажности и высоких температурах, например в горячем душе или сауне.