

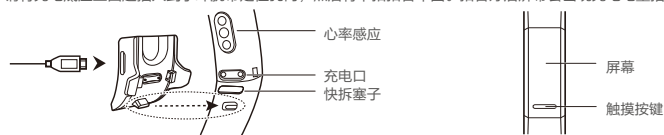
快速入门

1. 开始使用

手环集运动监测、睡眠监测、心率监测、消息提醒、移动支付等功能为一体，适合多种生活场景。

① 充电

请将充电底座上凸起插入到手环腕带定位孔内，然后将卡扣扣合牢固。扣合好后屏幕会出现充电电量指示。



- ① 请使用包装内自带专用充电线充电，充电前请擦干充电口。请使用额定输出电压 5V、额定输出电流 1A 及以上的华为充电器或者电脑 USB 接口为手环充电，使用非华为充电器，可能出现充电慢、发热等问题，请谨慎使用。推荐从华为官方渠道购买华为充电器。
- 开机：充电可自动开机。
- 关机：滑动手环屏幕，点击 **更多 > 关机**。

② 下载安装华为运动健康 App

扫描二维码直接下载，或者在华为应用市场 / App Store 搜索“华为运动健康”，下载并安装华为运动健康 App（以下简称 App）。

③ 连接手环和手机

打开 App，在 App 设备列表中选择您需要连接的手环，跟随 App 提示，完成连接。

① 详细连接方法请扫描右侧二维码，查看 App 中的使用指南。



华为运动健康



使用指南

④ 触屏体验

全屏触摸及按键操作，快捷方便，点击、滑屏可查看不同界面，各界面详细功能请查看 App 中的使用指南。

2. 运动 / 睡眠 / 心率监测

手环内配有多种传感器，佩戴在手腕上能轻松监测、识别“运动 / 睡眠 / 心率”的状态并记录数据。

- 手环支持心率监测、科学睡眠监测功能。
- 手环支持多种运动类型，滑动屏幕至锻炼界面并点击，选择您喜欢的运动类型，进行相应锻炼。
- 通过手环屏幕可查看基本运动 / 睡眠数据，或者在 App 查看详细信息。

- ① 心率监测时，建议您将手环的心率监测区域贴合在手腕上，保持舒适、贴合的佩戴状态，佩戴过紧或过松会影响监测数据。
- 手环采用专业健康材质，请放心佩戴。如果佩戴时感到皮肤不适，请停止佩戴并咨询医生。
- 本产品非医学设备，所提供的数据及信息仅供参考。

3. 通知提醒

- 来电提醒：手机来电时，手环会振动提醒您。您可以上滑屏幕拒接来电。
- 消息提醒：手机状态栏上收到新消息提示时，手环会振动提醒您。

- ① 首先您需要开启手机的状态栏通知功能，以及在 App 设备详情页消息通知中打开对应开关。
- 若在 App 开启免打扰模式，手机来电或收到新消息时，手环不会振动提醒您。

4. 更多信息

- ① 手环支持移动支付功能，通过 App 开通交通卡。开通成功后，通过手环即可完成刷卡支付。

① 仅 NFC 版支持交通卡支付功能，具体城市支持情况，建议您访问华为商城查看详细支持情况。

② 防水

- 支持 5ATM 防水，但防水功能非永久性状态，可能会随着时间推移而减弱。
 - 支持在洗手、下雨、浅水区游泳时使用手环，但不支持热水淋浴、潜水、跳水、冲浪等场景。
- 以下情况可能会影响手环的防水性，使用时应该注意：
- 手环跌落、磕碰或者遭受其他撞击。
 - 手环接触香皂水、沐浴露、洗涤剂、香水、乳液、油等。
 - 洗热水澡、蒸桑拿等高温高湿场景。



安全信息

版权所有 © 华为技术有限公司 2018。保留一切权利。

未经华为技术有限公司书面同意，任何单位和个人不得擅自摘抄、复制本手册内容的部分或全部，并不得以任何形式传播。

本手册描述的产品中，可能包含华为技术有限公司及其可能存在的许可人享有版权的软件。除非获得相关权利人的许可，否则，任何人不能以任何形式对前述软件进行复制、分发、修改、摘录、反编译、反汇编、解密、反向工程、出租、转让、分许可等侵犯软件版权的行为，但是适用法禁止此类限制的除外。

商标声明

 HUAWEI、HUAWEI、华为、 是华为技术有限公司的商标或者注册商标。
Bluetooth® 字标及其徽标均为 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标，华为技术有限公司对此标记的任何使用都受到许可证限制。

Android™ 是谷歌公司的商标。

在本手册以及本手册描述的产品中，出现的其他商标、产品名称、服务名称以及公司名称，由其各自的所有人拥有。

注意

本手册描述的产品及其附件的某些特性和功能，取决于当地网络的设计和性能，以及您安装的软件。某些特性和功能可能由于当地网络运营商或网络服务供应商不支持，或者由于当地网络的设置，或者您安装的软件不支持而无法实现。因此，本手册中的描述可能与您购买的产品或其附件并非完全一一对应。

华为技术有限公司保留随时修改本手册中任何信息的权利，无需提前通知且不承担任何责任。

责任限制

本手册中的内容均“按照现状”提供，除非适用法要求，华为技术有限公司对本手册中的所有内容不提供任何明示或暗示的保证，包括但不限于适销性或者适用于某一特定目的的保证。

在适用法律允许的范围内，华为技术有限公司在任何情况下，都不对因使用本手册相关内容及本手册描述的产品而产生的任何特殊的、附带的、间接的、继发性的损害进行赔偿，也不对任何利润、数据、商誉或预期节约的损失进行赔偿。

在相关法律允许的范围内，在任何情况下，华为技术有限公司对您因为使用本手册描述的产品而遭受的损失的最大责任（除在涉及人身伤害的情况下根据适用的法律规定的损害赔偿外）以您购买本产品所支付的价款为限。

数据安全

使用非授权第三方软件升级设备的固件和系统，可能存在设备无法使用或者泄漏您个人信息等安全风险。建议您使用在线升级或者将设备送至您附近的华为客户服务中心升级。

进出口管制

若需将本手册描述的产品（包括但不限于产品中的软件及技术数据等）出口、再出口或者进口，您应遵守适用的进出口管制法律法规。

开源软件声明

本产品中使用了开源软件，请将设备连接手机后，在 App 上查看开源软件声明的详细信息。

隐私保护

为了了解我们如何保护您的个人信息，请访问 <http://consumer.huawei.com/cn/privacy-policy> 阅读我们的隐私政策。或者在 App 上查看隐私声明和服务条款的详细信息。

安全信息

在使用和操作设备前，请阅读并遵守下面的注意事项，以确保设备性能最佳，并避免出现危险或非法情况。

电子设备

有明文规定禁止使用无线设备的场所，请勿使用本设备，否则会干扰其它电子设备或导致其它危险。

对医疗设备的影响

- 在明文规定禁止使用无线设备的医疗和保健场所，请遵守该场所的规定，并请勿使用本设备。
- 设备产生的无线电波可能会影响植入式医疗设备或个人医用设备的正常工作，如起搏器、植入耳蜗、助听器等。若您使用了这些医用设备，请向其制造商咨询使用本设备的限制条件。
- 在使用本设备时，请与植入的医疗设备（如起搏器、植入耳蜗等）保持至少 15 厘米的距离。

易燃易爆区域

- 在加油站（维修站）或靠近易燃物品、化学制剂等任何易燃易爆区域，请勿使用本设备，并遵守所有图形或文字的指示。在燃油或化学制剂存放和运输区或易爆场所内或周围，设备可能引起爆炸或起火。
- 请勿将设备及其配件与易燃液体、气体或易爆物品放在同一箱子中存放或运输。

交通安全

- 谨记安全驾驶是您的首要职责，请勿从事会分散注意力的活动。
- 设备的电子设备可能因设备的无线电干扰而出现故障。请联系制造商咨询详细信息。
- 请勿将设备放在汽车安全气囊上方或安全气囊展开后能够触及的区域内。否则当安全气囊膨胀时，设备就会受到很强的外力推动而对车内人员造成严重伤害。
- 无线设备可能干扰飞机的飞行系统，请遵守航空公司的相关规定，在禁止使用无线设备的地方，请勿使用该设备。

操作环境

- 请勿在潮湿或靠近磁场的地方使用设备，以免引起设备内部电路故障。
- 请勿在雷雨天气使用本设备。雷雨天气可能导致设备故障或电击危险。
- 请在温度 -10℃ ~ +45℃ 范围内使用本设备。当环境温度过高或过低时，可能会引起设备故障。
- 请勿将设备放置在阳光直射的地方，如汽车仪表盘或窗台处。
- 请勿将设备靠近热源或裸露的火源，如电暖器、微波炉、烤箱、热水器、炉火、蜡烛或其他可能产生高温的地方。
- 请勿让儿童或宠物咬咬设备或其配件，以免对其造成伤害或导致设备故障或爆炸。

防水

设备经过测试并在特定的环境中表现出防水的性能。

儿童健康

- 本设备及其配件可能包含一些小零件，请将设备及其配件放置在儿童接触不到的地方。儿童可能在无意之中损坏本设备及其配件，或吞下小零件导致窒息或其他危险。
- 本设备并非玩具，儿童应在成人监护下使用设备。

配件要求

使用未经认可或不兼容的电源、充电器或电池，可能引发火灾、爆炸或其他危险。

电池安全

- 本设备配有不可拆卸的内置电池，请勿自行更换电池，以免损坏电池或设备。电池只能由华为客户服务中心更换。
- 请勿将金属物导体与电池两极对接，或接触电池的端点，以免导致电池短路，以及因电池过热而引起的烧伤等身体伤害。
- 请勿将电池暴露在高温处或发热设备的周围，如日照、取暖器、微波炉、烤箱或热水器等。电池过热可能引起爆炸。

- 请勿拆解或改装电池、插入异物、或浸入水或其它液体中，以免引起电池漏液、过热、起火或爆炸。
- 如果电池漏液，请勿使皮肤或眼睛接触到漏出的液体。若接触到皮肤或眼睛上，请立即用清水冲洗，并到医院进行医疗处理。
- 请勿把电池扔到火里，否则会导致电池起火和爆炸。
- 请按当地规定处理电池，不可将电池作为生活垃圾处理。若电池处置不当可能会导致电池爆炸。
- 请勿让儿童或宠物吞咬电池，以免对其造成伤害或导致电池爆炸。
- 请勿跌落、挤压或穿刺电池。避免让电池遭受外部大的压力，从而导致电池内部短路和过热。
- 请勿使用已经损坏的电池。

维护和保养

- 请保持设备及其配件干燥。请勿使用微波炉或吹风机等外部加热设备对其进行干燥处理。
- 请勿在温度过高或过低区域放置设备及其配件，否则可能导致设备故障、着火或爆炸。
- 请勿使设备及其配件受到强烈的冲击或震动，以免损坏设备及其配件，导致设备故障。
- 如果产品配有皮质腕带，请避免在烈日暴晒、阳光直射、高温、潮湿的环境下使用。如不慎沾水、沾汗液，请尽快擦拭后放置于通风阴凉处等待干燥。请勿使用微波炉、吹风机等外部加热设备对潮湿的皮质腕带进行干燥处理，否则皮表面可能会出现收缩或膨胀现象。
- 如果产品配有浅色腕带，使用时请不要接触深色衣物，以防染色。
- 清洁和维护前，请停止使用本设备，并断开与其他设备的所有连接或线缆。
- 请使用软毛刷或干净软布清洁充电口。请勿使用锋利的金属物体擦拭充电口，以防刮伤镀层影响充电效果。
- 请勿使用烈性化学制品、清洗剂或强洗涤剂清洁设备或其配件。请使用清洁、干燥的软布擦拭设备或其配件。
- 请勿将磁条卡（例如银行卡、电话卡等）长期接触本设备，否则可能导致磁条卡被磁场损坏。
- 请勿擅自拆卸或改装设备及配件，否则该设备及配件将不在本公司保修范围之内，设备发生故障时请联系华为客户服务中心。
- 如果设备碰撞硬物或设备受到外界的强大撞击造成屏幕部分破碎，切勿触摸或试图移除破碎的部分，请立即停止使用并及时联系华为客户服务中心。

环境保护

- 请勿将本设备及其附件作为普通的生活垃圾处理。
- 请遵守本设备及其附件处理的本地法令，并支持回收行动。

监管信息

请在设备屏幕上选择 **更多 > 监管信息**，查看认证信息。
型号：TER-B19 CMIIT ID: 2018DP4908 型号：TER-B29 CMIIT ID: 2018DP4913
产品中有害物质的名称及含量

部件名称	有害物质					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
主机	×	○	○	○	○	○
腕带	○	○	○	○	○	○
电池	×	○	○	○	○	○
充电底座	×	○	○	○	○	○
充电线	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。
○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下。
×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572 规定的限量要求，且目前业界没有成熟的替代方案，符合欧盟 RoHS 指令环保要求。

20 本标识内数字表示产品在正常使用状态下的环保使用期限为 20 年。

5 本标识内数字表示电池在正常使用状态下的环保使用期限为 5 年。

某些部件也可能有环保使用期限标识，其环保使用年限以标识内的数字为准。因型号不同，产品可能不包括除主机外的以上所有部件，请以产品实际销售配置为准。

保修卡

了解保修期限

非人为的质量问题 7 天退货，15 天包换，1 年质保。

部件名称	保修期限	服务方式
主机（不含腕带）	1 年（含）免费保修	用户送修 / 寄修
其他（如腕带、装饰件等）	不予保修	无

寄修无需您亲自赴店，只需：（1）在华为终端客户服务官方微信或服务网址填写申请单；（2）根据申请单指引投递产品。

退换货或送修前，请核对如下打✓内容是否准备齐全。

	主机、配件齐全	包装完整	发票（未涂改）	赠品（若有）
退货	✓	✓	✓	✓
换货	✓	✓	✓	
维修	✓		✓	

请在购买地退换货。请在购买地或服务中心维修或申请寄修。如需查询附近的服务中心，请关注**华为终端客户服务**官方微信或访问服务网址。

确认保修状态

1. 产品保修起始日期以购机发票开具日为准。
2. 若无发票证明，则保修起始日期以主机 MAC 或 SN 号显示的出厂日期向后顺延 90 日为准。

您可以访问服务网址 <http://consumer.huawei.com/cn/support>，输入 SN 号查询产品是否在保修期内。该结果仅供参考，不作为判保标准。

了解服务政策

- 扫描下文二维码，关注华为终端客户服务官方微信，获取产品的服务政策，如：保修政策、退换货政策、寄修服务等。
- 或者访问服务网址 <http://consumer.huawei.com/cn/support>，获取产品的服务政策，如：保修政策、退换货政策、寄修服务等。

产品只能在购买地所在国家或者区域享受到维保服务。

获取服务与支持

华为终端客户服务官方微信

华为智能穿戴官方微信

服务网址 获取全面的服务信息
<http://consumer.huawei.com/cn/support>

服务热线 400 830 8300, 800 830 8300（仅固话）
服务时间 8:00–20:00

- 自助服务、智能问答、人工服务
- 查询产品服务政策、维修进度
- 申请及了解寄修等其他服务

- 获取产品资讯
- 学习使用技巧
- 查看更多视频教程

用户存根联

用户姓名：	联系电话：
通讯地址：	
产品型号：	序列号（SN）：
购机日期：	发票号码：
售机单位名称（加盖公章）：	
售机单位地址：	
售机单位电话：	

注意：

1. 本保修卡只适用于上述所列序列号的主机的三包服务。
2. 请妥善保管此保修凭证，享受三包服务时请出示此凭证及发票。
3. 此凭证需由销售单位盖章后才能生效。
4. 人为损坏属于非保修范围，具体保修范围请查看服务政策中的规定。

经销商存根联

用户姓名：	联系电话：
通讯地址：	
产品型号：	序列号（SN）：
购机日期：	发票号码：
售机单位名称（加盖公章）：	
售机单位地址：	
售机单位电话：	

注意：

1. 本保修卡只适用于上述所列序列号的主机的三包服务。
2. 请妥善保管此保修凭证，享受三包服务时请出示此凭证及发票。
3. 此凭证需由销售单位盖章后才能生效。
4. 人为损坏属于非保修范围，具体保修范围请查看服务政策中的规定。

促销员存根联

用户姓名：	联系电话：
通讯地址：	
产品型号：	序列号（SN）：
购机日期：	发票号码：
售机单位名称（加盖公章）：	
售机单位地址：	
售机单位电话：	

注意：

1. 本保修卡只适用于上述所列序列号的主机的三包服务。
2. 请妥善保管此保修凭证，享受三包服务时请出示此凭证及发票。
3. 此凭证需由销售单位盖章后才能生效。
4. 人为损坏属于非保修范围，具体保修范围请查看服务政策中的规定。

