

Amazfit Bip U пайдаланушы нұсқаулығы

Мазмұны

Amazfit Bip U пайдаланушы нұсқаулығын пайдалануға дайындау	бір төрт төрт
Сағатыңызды жұптау және ажырату	
Сағат экранындағы функцияларды шарлау және түймені пайдалану	5
Шарлау мүмкіндігі	6
Түймелердің физикалық әрекеттері	серіз
Сағат тағу және зарядтау	он
Сағат тағу және бауды ауыстыру	он
Зарядтау	он бір
Сағат беті	13
Басқару орталығы	он төрт
Хабарландырулар	16
Жылдам қол жетімді қолданбалар	19
Көру қолданбасының параметрлері	21
Әрекет және денсаулық	21
PAI	21
Әрекет мақсаттары	23
Жылыту туралы ескертулер	24
жүрек соғысы	26
Арман	31
Ұйқының мониторингі	32
SpO2	32
SpO2 өлшеу сақтық шаралары Стресс	33
мониторингі	35
Тыныс алу жаттығулары	37
Циклды бақылау	38
Сағаттағы қолданбалар	40
Тізім жасау	41
Дабыл	41
әлемдік сағат	43
Помодоро трекері	43
Кері санақ	44
Секундомер	45
Музыка	45
Қашықтан түсіру	47
Телефонымды тап	48
Жаттығулар	49
Жаттығу мүмкіндігін қосыңыз Телефонда GPS	49
пайдалану нұсқаулары Әрекет туралы	елу
ескертулер	52
Жаттығу кезіндегі операциялар	56

Жаттығуларды кідірту, жалғастыру және аяқтау	57
Жаттығу нәтижелерін көру	58
Жаттығу параметрлері	59
Іс-әрекеттің мақсаты	60
Жаттығулардың жүрек соғу жиілігі диапазоны	61
Күй туралы ескертулерді қараңыз	63
Кіріс қоңыраулар туралы	63
ескертулер	64
«Әрекет мақсатына жетті» ескертуі «Қызыл конверт»	65
	66
Параметрлер	66
Күнделікті техникалық қызмет көрсету	70
Қауіпсіздік шаралары	71

Қолдануға дайындық

Amazfit Bip U қолданбасын қолданбас бұрын ұялы телефоныңызға Zerr қолданбасын орнатыңыз. Содан кейін оның барлық мүмкіндіктерін пайдалану үшін сағатыңызды жұптаңыз және сағатыңызда жасалған деректерді бұлттық есептік жазбаңызға сақтаңыз.

Сағатыңызды жұптау және ажырату

Нұсқаулықтағы QR кодын сканерлеу арқылы Zerr қолданбасын қолданбалар дүкенінен жүктеп алыңыз. Содан кейін тіркелгіні тіркеңіз немесе тіркелгіңізге кіріңіз.

Zerr қолданбасын ашып, Профиль > Құрылғы қосу > Көру > QR кодымен қарау тармағына өтіңіз.

Телефонды сағатпен жұптау үшін телефон сканерімен сағатыңыздағы QR кодын сканерлеңіз.

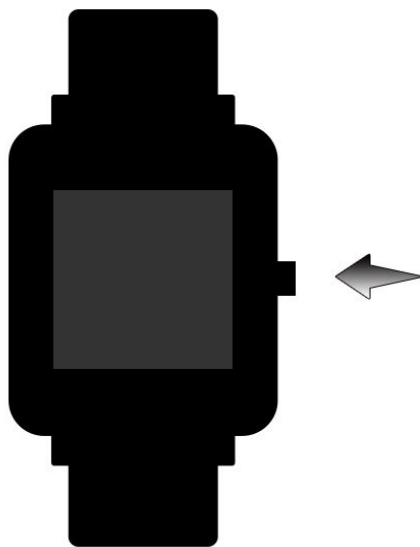
Жұптастыру аяқталғаннан кейін сағатты жаңартыңыз. Ол үшін телефонды желіге қосып, Bluetooth функциясын қосып, сағатты ұялы телефонға жақындатыңыз.

Жұптастыру және жаңартудан кейін сағат функцияларын пайдалануға болады. Zerr қолданбасы арқылы сағатыңыздың функцияларын пайдалануға және теңшеуге болады.

Сағаттың жұпын ажырату үшін Zerr қолданбасындағы құрылғы бетіндегі «Жұпты ажырату» түймесін басыңыз.

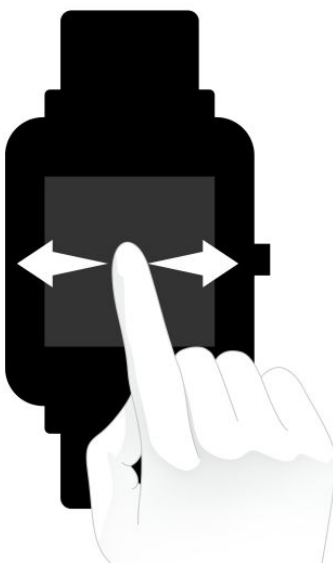
Сағат бетінің экранындағы функцияларды шарлау және түймені пайдалану

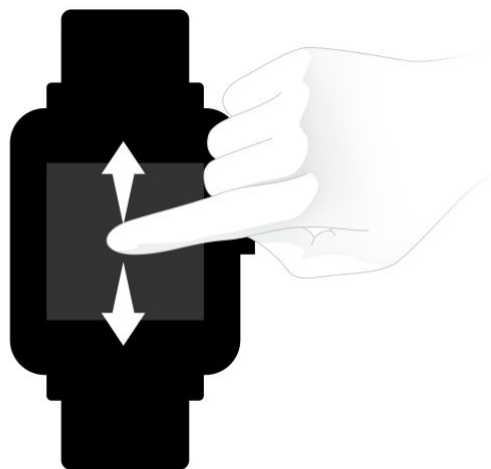
Amazfit Bip U сағаты TFT сенсорлық экранымен және физикалық түймемен жабдықталған.



Шарлау мүмкіндігі

Сағат экранындағы мүмкіндіктерді шарлау үшін жоғары, төмен, солға немесе оңға сырғытыңыз.





Әдепкі бойынша сағат бетінің экраны көрсетіледі.

1. Хабарландырулар журналын көру үшін сағат беті экранында жоғары сырғытыңыз. 10-ға дейін соңғы хабарландыруларды көрсетеді.
2. Мазаламау режимін, жарықтық пен дабылдарды орнатуға, сондай-ақ батарея деңгейін және телефон байланысының күйін көруге болатын басқару орталығына кіру үшін сағат бетінің экранын төмен сырғытыңыз.
3. Әрекет мақсаты, жүрек соғуы, PAI, ауа райы, карталар және музыка сияқты төте жол қолданбаларын ашу үшін сағат бетінің экранында солға немесе оңға сырғытыңыз. Таңбаша қолданбалар параметрлерін өзгерту үшін Watch Settings > Settings > Quick Access Apps тармағына өтіңіз. 10 таңбаша қолданбасына дейін орнатуға болады.

4. Экрандағы сандар
ашық тізім

құқығы бар



Түймелердің физикалық әрекеттері

● Физикалық түймені басу

- 1 Экран құлыптаулы кезде, үшін физикалық түймені басыңыз оның құлпын ашыңыз.

- 2 Қолданбалар тізімін ашу үшін сағат беті экранында физикалық түймені басыңыз.
- 3 Сағат бетіндегі экраннан басқа экрандарда алдыңғы экранға оралу үшін физикалық түймені басыңыз.
- 4 Жаттығу экранында үшін физикалық түймені басыңыз
экрандарды жоғары және төмен жылжытыңыз.
- Физикалық түймені басып тұру
бір Сағат өшірулі кезде сағатты қосу үшін физикалық түймені 2 секунд басып тұрыңыз.
- 2 Сағат бетіндегі экранда физикалық түймені басып тұрыңыз,
Exercise қолданбасын іске қосу үшін.
Жылдам іске қосу элементтерін теңшеу үшін Параметрлер >
Параметрлер > түймесін басып тұрыңыз.
- 3 Жаттығуды аяқтау үшін Жаттығу экранында физикалық түймені басып тұрыңыз.
- 4 Физикалық түймені 8 секунд басып тұрыңыз,
сағатты қайта қосу үшін.

Сағат тағу және зарядтау

Сағат тағу және бауды ауыстыру

Тері тыныс алуы және сенсор дұрыс жұмыс істеуі үшін білезікті қатайтыңыз.

SpO2 өлшеу кезінде сағат дұрыс күйде болуы керек және бау дұрыс тартылуы керек. Сағат теріде ыңғайлы болуы керек. Сағатыңызды тікелей білегіңізге тақпаңыз. Өлшеу процесінде қолыңызды көлденең ұстаңыз және оны жылжытпаңыз. Қолдың салбырап тұруы немесе шайқалуы, шаш және татуировкасы сияқты факторлар өлшеу нәтижелеріне әсер етуі немесе өлшеу қателіктерін тудыруы мүмкін.

Жаттығу кезінде сағат бауын қатайтып, кейінірек босатуға болады. Егер сағат білегіңізде сырғып кетсе немесе деректер жасамаса, белдікті тағы біраз тартып көріңіз.



Зарядтағыш

1. Сағаттың зарядтау негізінің USB портын телефон зарядтағышына немесе компьютердегі USB портына қосыңыз.
2. Сағаттың артқы жағындағы металл түйіспе зарядтау негізіндегі алтын контактімен тура келетіндей етіп сағатты магниттік зарядтау негізіне қойыңыз. Сағаттың зарядтау негізіне мықтап бекітілгеніне көз жеткізіңіз.
3. Сағат зарядтау негізіне дұрыс қойылғанда, оның зарядталып жатқанын көрсететін зарядтау белгішесі сағат экранында пайда болады.

Сағат зарядталып жатқанда, ағымдағы уақытты көруге және кіріс қоңыраулар мен қолданба хабарландыруларын алуға болады. Сағатты компьютердің USB қосқышы немесе номиналды шығыс кернеуі 5 В болатын фирмалық телефон зарядтағышын пайдаланып зарядтау ұсынылады.



Сағат беті

Сағат бетін өзгерту үшін сағат беті экранын басып тұрыңыз немесе Параметрлер > Сағат беті тармағына өтіп, қажетті сағат бетін таңдау үшін солға және оңға сырғытыңыз.

Watch Face Settings экранын ашыңыз. Төменгі жағындағы өңдеу белгішесі бар нобайлары белгіленген сағат беттерін өңдеуге болады. Таңдалған сағат беті бөлектеледі. Басқа сағат бетін таңдау үшін экранды түртіңіз немесе сырғытыңыз. Таңдау үшін сұр дискілер қолжетімді. Сағат бетін таңдау үшін оны басыңыз.

Әдепкі бойынша сағатта бірнеше сағат беттері бар. Сондай-ақ сағатыңызға интернеттен сағат бетін орнату үшін Zerr қолданбасындағы дүкенге баруға немесе Zerr қолданбасында сағат бетінің кескіні ретінде телефондағы кескінді таңдауға болады. Интернеттен сағат беттерін қосу үшін сағатты телефонға қосыңыз, Zerr қолданбасын ашыңыз, Профиль > Менің құрылым > Amazfit Bip U > Дүкен тармағына өтіп, сағатта пайдаланғыңыз келетін сағат беттерін таңдаңыз.

Басқару орталығы

Басқару орталығының экранын ашу үшін сағат бетінің экранында төмен сырғытыңыз.

● DND

Мазаламау режимінің параметрлерін реттеу үшін DND белгішесін басыңыз.

DND режимін қосқаннан кейін сағат кіріс қоңыраулар, SMS хабарламалар, электрондық пошта хабарлары, қолданба ескертулері және ескертулер туралы ескертулерді алған кезде дірілмейді.

«Смарт режимде қосу» опциясын таңдағаннан кейін, DND режимі сіз ұйықтап қалғанда сағатты шығармай-ақ автоматты түрде қосылады. Таңдамалы режимде қосу опциясын таңдағаннан кейін DND режимі алдын ала орнатылған кезеңге автоматты түрде қосылады.

● Оятқыш

Оятқыш қолданбасын ашу үшін оятқыш белгішесін түртіңіз.

● Жарықтықты реттеу

Сағат экранының жарықтығын реттеу үшін жарықтылықты реттеу түймесін басыңыз.

● Параметрлер

Сағат параметрлерін реттеу үшін параметрлер белгішесін басыңыз.



Хабарландырулар

● Хабарландыру функциясын қосыңыз

Хабарландыру функциясын пайдаланбас бұрын, Zepp қолданбасында қолданбаның хабарландыру функциясын қосыңыз және сағатты телефоннан ажыратпаңыз.

1. Егер сіз iPhone пайдалансаңыз, хабарландыру функциясын пайдаланбас бұрын сағатыңызды Bluetooth арқылы жұптаңыз. Әйтпесе, бұл функция қосылғанда, Bluetooth жұптауын сұрайтын хабар көрсетіледі. «Келісу» түймесін басыңыз.

2. Егер сіз Android телефонын пайдаланып жатсаңыз, қолданба фондық режимде жұмысын жалғастыруы және телефонның фондық процесі оны тоқтатпауы үшін Zepp қолданбасын ақ тізімге немесе фондық автоматты іске қосу тізіміне қосыңыз. Әйтпесе, сағат қолданбадан ажыратылады және қолданбалардан хабарландыруларды алмайды. Белгілі бір телефонда орнату туралы толық ақпаратты "Профиль > Amazfit Bip U > Фонда іске қосу" бөлімінен қараңыз.

● Хабарландыруларды көру

Сағат хабарландыру ескертуін алған кезде ол дірілдеп, хабарландыруды көрсетеді. Хабарландыруды алғаннан кейін көргіңіз келмесе, оны кейінірек көру үшін сағат бетінің экранында жоғары сырғытыңыз.

● Хабарландыруларды жою немесе өшіру

Сағатта 10-ға дейін хабарландыру сақталады. Бұл шектен асып кетсе, жаңа хабарландыру алынған кезде ең ескі хабарландыру автоматты түрде жойылады.

● Кіріс қоңыраулар туралы ескертулер

Кіріс қоңыраулар туралы ескертулерді алу үшін сағатыңызды телефонға қосулы ұстаңыз. Сағатыңыздағы (iOS) кіріс қоңырау туралы ескертуді елемейуіңізге немесе Android телефонындағы кіріс қоңырау үнінің дыбысын өшіруге болады.

● Android телефонындағы параметрлер

Сағатыңызды телефонға қосыңыз, Zerr қолданбасын ашыңыз және Профиль > Менің құрылғым > Amazfit Bip U > тармағына өтіңіз. Хабарландырулар мен еске салғыштар > Кіріс қоңырауы ". Экранның жоғарғы жағындағы «SMS хабар алмасу мүмкіндігін қосу» хабарын түртіңіз. Телефон рұқсаты тілқатысу терезесінде Zerr қолданбасына қоңырау шалуға рұқсат беріңіз. Ешбір хабар көрсетілмесе, Zerr қолданбасына қоңырау шалу рұқсаты әлдеқашан берілген.

Ескерту

Бұл мүмкіндікті Android телефонында қосу үшін Zerr қолданбасын ақ тізімге немесе фондық режимдегі автобастау тізіміне қосу керек, осылайша қолданба әрқашан фондық режимде жұмыс істейді. Телефонның фондық процесі Zerr қолданбасын тоқтатса, сағат телефоннан ажыратылады және кіріс қоңыраулар туралы ескертулерді алмайды.

Жылдам қол жеткізу қолданбалары

Таңбаша қолданбалары сағат беті экранының сол және оң жағында көрсетіледі, бұл оларды жылдам іске қосуға мүмкіндік береді. «Параметрлер» тармағында «Жаттығу» сияқты жиі қолданылатын қолданбаны немесе мүмкіндікті таңбаша қолданбасы ретінде орнатуға болады. Таңбаша қолданбаларды өзгерту үшін келесі әрекеттерді орындаңыз:

Сағатты ұйқы режимінен оятқаннан кейін басқару орталығын ашу үшін сағат бетінің экранында төмен сырғытыңыз. Параметрлер белгішесін басып, Параметрлер > Параметрлер > Жылдам кіру қолданбалары тармағын таңдаңыз. Содан кейін пернелер тіркесімдері ретінде орнатуға болатын қолданбалар тізімін көру үшін экранда жоғары және төмен сырғытыңыз.

10 таңбаша қолданбасына дейін қосуға болады. Ағымдағы қолданбалар экранындағы қолданбалар саны осы шекке жеткенде, таңбаша қолданбаларын қоса алмайсыз. Қолданбаларды қосу үшін алдымен Ағымдағы қолданбалар экранынан бірнеше қолданбаны жою қажет.

Сағаттағы қолданба параметрлері

Сағатта белсенділік мақсаты, жаттығу, жүрек соғысы және қандағы оттегі сияқты бөлек пайдалануға болатын қолданбалар бар.

Әдепкі бойынша қолданбалар келесі ретпен көрсетіледі: Әрекет мақсаты -> PAI -> Жүрек соғу жиілігі -> Ұйқы -> Жаттығу -> Белсенділік -> SpO2 -> Стресс деңгейін бақылау -> Жаттығу

тыныс алу -> Цикл трекер -> Оятқыш -> Параметрлер -> Қосымша.
Экранға қолданбаларды қосу үшін Zepp қолданбасын ашып, Профиль > Amazfit Bip U > Қолданба параметрлері тармағына өтіп, қолданбаларды таңдаңыз.

Белсенділік және денсаулық

PAI

PAI индикаторы адамның физиологиялық белсенділігін өлшеу үшін қолданылады және жалпы физикалық жағдайды көрсетеді. Ол жүрек соғу жиілігі, күнделікті белсенділіктің қарқындылығы және адамның физиологиялық деректері негізінде есептеледі.

PAI мақсатын күнделікті әрекет арқылы немесе белгілі бір қарқындылық деңгейінде жаттығу арқылы сақтай аласыз. HUNT Fitness Study* мәліметтері бойынша, PAI көрсеткішін 100-ден жоғары ұстайтын адамдарда жүрек-қан тамырлары ауруларының даму қаупі төмен және өмір сүру ұзақтығы ұзарады.

Қосымша ақпаратты PAI > PAI туралы жиі қойылатын сұрақтар астындағы Zepp қолданбасын қараңыз.

* HUNT фитнес зерттеуі профессор Ульрик Вислоффтың (Ulr) HUNT негізгі зерттеуінің бөлігі ретінде жүргізілген зерттеу болып табылады.

35 жаста, оның ішінде

қатысты



Әрекет мақсаттары

Сағат әрекет деректерін, соның ішінде автоматты түрде жазады

қадамдар, жағылған калориялар, қыздыру оқиғалары және қашықтық және жанған калориялар санын есептеу үшін жүрек соғу жиілігі деректерін пайдаланады.

1. Activity Goal қолданбасында екі күнделікті мақсат бар: қадамдар және қыздыру.

2. е жеткенде



Жылыту туралы ескертулер

Ояу болған кезде сағат сайын белгілі бір белсенділік деңгейін ұстап тұруға және ұзақ отырудан келетін зиянды азайтуға көмектесу үшін сағат оны киіп отырған кездегі әрекетіңізді қадағалайды.

Ағымдағы сағаттың 50-минутында 1 минуттан астам әрекет анықталмаса және сағат дұрыс тағылған болса, жаттығуды еске салу үшін дірілдейді. Жылыту туралы ескерту алған соң, ағымдағы сағаттағы қыздыру мақсатына жету үшін келесі сағатқа дейін жаттығуға болады.

Қызу туралы ескерту мүмкіндігін қосу үшін:

Сағатыңызды телефоныңызға қосыңыз, Zepp қолданбасын ашыңыз және Профиль > Менің құрылғым > Amazfit Bip U > Жылыту туралы ескерту тармағына өтіңіз.



жүрек соғысы

Жүрек соғуы физикалық жағдайдың маңызды көрсеткіші болып табылады. Жүрек соғуын жиі өлшеу осы көрсеткіштегі өзгерістерді анықтауға және соған сәйкес өмір салтын реттеуге көмектеседі.

Жүрек соғу жиілігін дәл өлшеу үшін сағатты теріңізге тиіп тұрған нұсқау берілген және таза бөліктер ретінде киіңіз. Сағат орналасқан тері аймағына күннен қорғайтын крем жақпаңыз.



● Қалыпты емес жүрек соғысы туралы ескертулер

1. Сағатыңызды телефонға қосыңыз, Zepp қолданбасын ашыңыз және жүрек денсаулығын бақылауды қосу үшін «Профиль > Менің құрылғым > Amazfit Bip U > Денсаулық монитору» тармағына өтіңіз. Сағат жүрек соғысын қадағалап, күні бойы өзгерістерді жазып отырады.
2. Қалыпты емес жүрек соғуы анықталғанда сағат дірілдейді.
3. Қалыпты емес жүрек соғу жазбаларын, күнделікті толқын пішіні мен ауқымын көру үшін қолданбаны ашыңыз Сағаттағы «жүрек соғысы».

4. Heartbeat қолданбасындағы көрсеткіштер тек анықтама үшін берілген және оларды медициналық диагноз қою үшін пайдалану мүмкін емес. Жүрек соғуын өлшеу қандай да бір ауырсынуды анықтауға кепілдік бермейді.
өтініш беру

сен ән айтасың



● Жүрек соғуы туралы ескертулер

Жүрек соғу жиілігін 10 минуттан аз уақыт аралығымен автоматты түрде өлшеуге орнатқан болсаңыз, жүрек соғу жиілігі туралы ескертулер мүмкіндігін де қосуға болады.

Егер оған дейін 10 минут ішінде физикалық белсенділік анықталмаса, орнатылған жүрек соғу жиілігі асып кеткенде сағат дірілдейді.

● Жүрек соғу жиілігін автоматты түрде өлшеу

1. Жүрек соғу жиілігін автоматты түрде өлшеуді қосу және өлшеу аралығын орнату үшін сағатты телефонға қосыңыз, Zerr қолданбасын ашыңыз және "Профиль > Менің құрылым > Amazfit Bip U > Денсаулық монитормы" тармағына өтіңіз. Сағат болады көрсетілген аралықта жүрек соғу жиілігін автоматты түрде өлшеп, күні бойы тиісті өзгерістерді жазып алыңыз.
2. Жүрек соғу жиілігінің өзгеруі белсенділік кезінде маңыздырақ. Белсенділік анықталған кезде сағат өлшеу аралығын автоматты түрде азайтатындай әрекетті анықтау мүмкіндігін қосыңыз. Бұл жүрек соғу жиілігінің өзгеруі туралы толығырақ ақпаратты жазуға мүмкіндік береді.
3. Heartbeat қолданбасында күнделікті жүрек соғуының толқын пішіні мен ауқымын көруге болады.

● Қолмен өлшеу

1. Жүрек соғу жиілігін автоматты түрде өлшеу қосылмаса, қолданбалар тізімін ашу үшін сағат бетінің экраны көрсетілген кезде физикалық түймені басыңыз және Жүрек соғу жиілігі қолданбасын таңдау және жүрек соғу жиілігін қолмен өлшеу үшін экранды жоғары және төмен сырғытыңыз.

2. Жүрек соғу жиілігін өлшеуді одан да ыңғайлы ету үшін Heartbeat қолданбасын төте жол қолданбасы ретінде орнатуға болады.
3. Сағатта тек соңғы өлшенген жүрек соғу жиілігінің мәнін көруге болады. Алдыңғы өлшемдерді көру үшін деректерді Zerr қолданбасымен синхрондау қажет.

Арман

Ұйқының сапасы денсаулықтың маңызды факторы болып табылады.

Егер сағат ұйқы кезінде киілсе, ол туралы деректерді автоматты түрде жазады. Өткен түндегі жалпы ұйқы және соңғы жеті күндегі ұйқы деректерін көру үшін Ұйқы қолданбасын ашыңыз. Сондай-ақ ұйқы деректерін Zerr қолданбасымен синхрондауға болады

ұйқы, ұпайлар

ұйқы және ұсыныс



Ұйқының мониторингі

Сағатыңызды телефонға қосыңыз, Zerr қолданбасын ашыңыз және сағатқа REM деректерінің үлкен көлемін дәлірек талдауға мүмкіндік беретін ұйқы бақылауын қосу үшін Профиль > Менің құрылым > Amazfit Bip U > Денсаулық мониторуна өтіңіз.

SpO2

SpO2 – қандағы оттегінің концентрациясы, маңызды физиологиялық

тыныс алу мен қан айналымының параметрлері.

1. Сағат бетінің экраны көрсетілгенде қолданбалар тізімін ашу үшін физикалық түймені басыңыз және SpO2 қолмен өлшеуді орындау үшін SpO2 таңдаңыз.
2. Өлшеу аяқталғаннан кейін нәтиже сағат экранында көрсетіледі. Сондай-ақ соңғы 3 өлшемді көруге болады



SpO2 өлшеу сақтық шаралары

1. Қолдағы сағат білезіктен бір саусаққа дейінгі қашықтықта орналасуы керек.
2. Сағат бауы жеткілікті тығыз болуы керек.
3. Өлшеу алдында қолыңызды сағат экранын жоғары қаратып үстелге немесе тұрақты бетке қойыңыз.
4. Бір орында тұрып, өлшемге назар аударыңыз.
5. Шаш, татуировка, шайқау, төмен температура және сағаттың дұрыс емес орналасуы сияқты факторлар өлшеу нәтижелеріне әсер етуі немесе тіпті өлшеудің сәтсіз аяқталуына әкелуі мүмкін.

Сағат өлшеу диапазоны 80%-дан 100%-ға дейін. Деректер, осы функция арқылы алынған мәліметтер тек анықтамалық мақсаттар үшін пайдаланылуы керек. Олар сахналауға арналмаған. медициналық диагноз. Өзіңізді жақсы сезінбесеңіз, хабарласыңыз



Стресс деңгейін бақылау

● Бір өлшем

Сағатта стресс деңгейін өлшеуге арналған Stress қолданбасы бар. Өлшеу сәтті болса, сағат өлшенген кернеу деңгейін және кернеу күйін көрсетеді. Өлшеу сәтсіз болса, сағат көрсетіледі

сәтті шықты
өлшеу уақыты

қамтамасыз ету
көшу



● 24/7 күйзелісті бақылау

Amazfit Bip U сағаты стрессті тәулік бойы бақылауды қолдайды. Оны пайдалану үшін сағатыңыздағы Стресс қолданбасын ашып, 24/7 күйзеліс мониторингін қосыңыз. Бұл мүмкіндікті қосқаннан кейін, сағатты әрбір 5 минут сайын кернеу деңгейін автоматты түрде өлшейтін және күндегі кернеу қисығын көрсететін етіп қосулы күйде ұстаңыз.

Тыныс алу жаттығулары

Сағатыңыздағы қолданбалар тізімін ашыңыз, одан кейін анимация нұсқаулары бар босаңсытатын тыныс алу жаттығуын жасау үшін Тыныс алу жаттығулары қолданбасын ашыңыз. Жаттығу экранының төменгі жағындағы орындалу барысы жолағы жаттығудың жалпы ұзақтығын көрсетеді, оны негізгі экраннан реттеуге болады.

1 минут.



Циклды бақылау

● Келесі циклды болжау

Cycle Tracker қолданбасы үлгілерді анықтау және келесі циклді болжау үшін әйелдердің етеккір циклін бақылай алады.

Бұл мүмкіндік контрацепция мен медициналық кеңесті алмастыра алмайды.

Cycle Tracker қолданбасын бірінші рет пайдаланған кезде бастапқы мәнді орнату және қажетті параметрлерді көрсету керек. Сағат сіздің кезеңіңіздің ағымдағы күйін көрсетеді.



- Менструацияның басталуы мен аяқталуы туралы деректерді жазу
Сағат етеккірдің басталуы мен аяқталуы туралы деректерді жылдам жазуға мүмкіндік береді. Әрбір цикл туралы нақты деректерді жазу болжамды дәлірек етеді.

- Цикл деректерін өзгерту

Егер сіз кезең деректерін қате жазып алсаңыз, оны Cycle Tracker қолданбасында өзгертуге болады.

- Еске салғыш

Cycle Tracker қолданбасын ашып, Qi Reminder параметрін қосыңыз.

сағатты жасау үшін lation».

жарлықта дірілдеген



Сағаттағы қолданбалар

Ауа райы

Ауа райы экранында ағымдағы күннің ауа райы деректерін және алдағы бірнеше күндегі ауа райы болжамын көруге болады.

Сағат ауа райы деректерін телефоннан push жаңартулары арқылы алады. Соңғы ауа райы ақпаратын алу үшін қосыңыз

Телефондағы Bluetooth функциясы және сағатты телефонға қосыңыз. Сағаттың қытайлық нұсқасы ауа-райы туралы ескертулермен бірге push хабарларын алады. туралы push хабарландыруларын қосу үшін [b > Amazfit Bip U >](#)

қолданба параметрлері



Тізім жасау

Іс хабарландыруларының уақытын орнатуға болады. Белгіленген уақытта сағат сізге бизнесті еске салады. Оны елемейіңізге немесе орындалды деп белгілеуге болады. Істер тізімін көру немесе оны өшіру үшін Сағат > Қолданбалар тізімі > Істер тізімі тармағына өтіңіз. Сондай-ақ Zepp қолданбасында істерді қосуға және өңдеуге болады. 60 жағдайға дейін қосуға болады.

Дабыл

Сағатта дабыл функциясын тікелей қосуға және өшіруге болады. қоспағанда өзгерту
қоңырау .



Сондай-ақ, «Кейінге қалдыру» режимін қосуға болады. Уақыты келгенде

оятқыш дірілдейді. Дірілді өшіру үшін Өшіру түймесін басыңыз. дабыл экранында. Дабылдың 10 минуттан кейін қайта дірілдегенін қаласаңыз, оны кейінге қалдыру үшін бос аймақты түртіңіз. Дабыл 10 минуттан кейін қайтадан дірілдейді. Егер сіз ештеңе жасамасаңыз, қатарынан алты дабылдан кейін дабыл өшеді.

әлемдік сағат

Зерр қолданбасында жергілікті уақытпен бірнеше сағат қосып, оларды Дүниежүзілік сағат қолданбасымен синхрондауға болады. Сіз аласыз
апта. мүмкін

уақыты, күні және



Помодоро трекері

Pomodoro Tracker қолданбасы уақытты басқаруға ғылыми көзқараспен қарауға және циклдегі жұмыс пен үзіліс уақыттарын орнатуға мүмкіндік береді. Осылайша сіз жұмыс пен үзілістерді теңестіре аласыз, алаңдаушылықты азайта аласыз және уақытты басқару процесін интуитивті және тиімді ете аласыз. Әдепкі бойынша әрбір жұмыс кезеңі 25 минутқа созылады, содан кейін 5 минуттық үзіліс жасалады. Сіз өзіңіздің жұмысыңызды және үзіліс кезеңдерін белгілей аласыз.



Кері санақ

Кері санақ қолданбасы уақыт аралығын орнатуға мүмкіндік береді (23 сағатқа дейін, кері санақтың аяқталуы
виб сағат



Секундомер

Секундомер қолданбасы 0,01 секундқа дейін дәл және уақыт аралығын орнатуға мүмкіндік береді (23 сағат, 59 минут және 59 секундқа дейін). Уақытты анықтау процесінде сағат ең көбі 99-ға дейін санап, оны жаза алады.



Музыка

Телефоныңыз музыка ойнап жатқанда, ойнап жатқан ән туралы ақпаратты көру үшін Музыка көру экранына өтуіңізге болады. Сағатта музыканы ойнатуды тоқтату үшін «Кідірту» түймесін немесе алдыңғы немесе келесі әнді ойнату үшін «Алдыңғы»/«Келесі» түймесін басыңыз. Музыканың дыбыс деңгейін реттеу үшін «+» және «-» дыбыс деңгейі белгішелерін басыңыз.

Егер сіз iPhone пайдалансаңыз, Музыка қолданбасын пайдаланбас бұрын сағатыңызды Bluetooth арқылы телефонмен жұптастыруыңыз керек. Егер сіз Android телефонын пайдалансаңыз, Музыка қолданбасын пайдаланбас бұрын Zerr қолданбасындағы хабарландыруларды оқуға рұқсат беруіңіз керек. Zerr қолданбасында «Amazfit Bip U > Қолданба параметрлері» тармағына өтіп, «Қосу» түймесін түртіңіз. күй жолағында.

Ескерту. Сағатпен музыканы басқаруға үйлесімділік әсер етуі мүмкін
I ашықтық және
декомды қолдау



Қашықтан түсіру

Телефонның камерасы қосулы кезде, сағатты пайдаланып қашықтан суретке түсіруге болады.

Егер сіз iPhone пайдалансаңыз, камераны пайдаланбас бұрын сағатыңызды Bluetooth арқылы телефонмен жұптастыруыңыз керек.

Егер сіз Android телефонын пайдаланып жатсаңыз, қашықтан түсіру функциясын пайдаланбас бұрын Zerr қолданбасын ашып, Amazfit Bip U > Lab бөліміне өтіңіз.
күйге келтіру параметр



Телефонымды тап

ҚОСЫҢЫЗ
«Мені тап

таңдаңыз
сигнал болу.



Жаттығулар

Amazfit Bip U жаттығудың 61 түрін қолдайды, соның ішінде жаяу жүгіру, жүгіру жолы, велосипед тебу, серуендеу және бассейнде жүзу.

Жаттығу функциясын қосу

Жаттығу функциясын келесі жолдардың бірімен қосуға болады.

1. Жаттығу функциясын қосу үшін Жаттығу экранында жаттығу түрін таңдаңыз.
2. Жаттығу экранына өту үшін физикалық түймені басып тұрыңыз.

Жаттығуды бастамас бұрын жүйе сағатта деректерді сақтау үшін жеткілікті бос орын бар-жоғын тексереді. Егер жеткіліксіз болса, жүйе жаттығу басталғаннан кейін алдыңғы синхрондалмаған жаттығу деректерін қайта жазуы мүмкін. Деректердің қайта жазылуын болдырмау үшін, сәйкес деректерді синхрондау үшін жаттығуларды аяқтағаннан кейін бірден Zerr қолданбасын қосу ұсынылады. Сағат деректерді дәлірек жазып алуы үшін көшеде жаттығу кезінде телефоныңыздағы GPS функциясын қосу ұсынылады. Жаттығу кезінде сағатты телефоннан ажыратпаңыз.

Телефонда GPS пайдалану нұсқаулары

1. Телефоныңызда жүйе рұқсаттары экранына өтіп, Zerr қолданбасына GPS деректерін оқуға рұқсат беріңіз.
2. Жаттығу кезінде телефондағы GPS позициялау функциясын және Bluetooth функциясын өшірмеңіз. Егер сіз Android телефонын пайдалансаңыз, Zerr қолданбасының фондық режимде жұмыс істеуіне рұқсат беруіңіз керек.
3. Егер сағат телефонның GPS функциясына қосылған болса, жаттығу экранына кірген кезде сағат автоматты түрде іске қосылады. орналасу және экран іздеу күйін көрсетеді. Олай болмаса, сағатты телефонның GPS функциясына нұсқау бойынша қосыңыз.
4. GPS позициясын анықтау ашық ауада жасалуы керек. Жаттығуларды орналастыру сәтті аяқталғаннан кейін ғана бастауға болады.

Әрекет туралы ескертулер

- "Жүрек соғуы тым жоғары" ескертуі

Жаттығу кезінде жүрек соғу жиілігі алдын ала орнатылған максималды мәннен асып кетсе, сағат дірілдейді,

Сізге хабарлау және ағымдағы жүрек соғу жиілігін көрсету үшін. Жүрек соғу жиілігі тым жоғары ескерту мүмкіндігін пайдаланбас бұрын

Параметрді өзгертіңіз

« туралы ескертулер



● Жүрек соғу жиілігі диапазоны туралы еске салғыш

Жаттығу кезінде жүрек соғу жиілігі алдын ала орнатылған ауқымнан тыс болса, сағат сізді хабардар ету және ағымдағы жүрек соғу жиілігін көрсету үшін дірілдейді. Жүрек соғу жиілігі ауқымын еске салғыш функциясын пайдаланбас бұрын

Параметрді өзгертіңіз

«еске салды



● Тым баяу қарқын туралы ескерту

Жаттығу кезінде нақты уақыттағы қарқын алдын ала орнатылған мәннен төмен болса, сағат сізге хабарлау үшін дірілдеп, ағымдағы қарқынды көрсетеді. Қолданар алдында

ор функциялары
жаттығулар»

е «Параметрлер



● Әр километр үшін ескерту

Жаттығу кезінде алдын ала белгіленген километр санына жеткенде, сағат сізге хабарлау үшін дірілдеп, соңғы километрдегі қарқынды немесе жылдамдықты көрсетеді. Kilometre туралы ескерту мүмкіндігін пайдаланбас бұрын, «Параметрлер

қашықтық».

туралы еске салу



● Бос орын жеткіліксіз

Жаттығу кезінде жүйеде бос орын жеткіліксіз болса, сағат жаттығуды жалғастыру керек пе деген сұраққа дірілдейді. Жалғастыру түймесін бассаңыз, жүйе синхрондалмаған жаттығу деректерін қайта жазады. «Аяқтау» түймесін бассаңыз

жүйе ағымдағы жаттығуды аяқтайды.

● "Бос орын жоқ" хабарландыруы

Жаттығу кезінде жүйеде сақтау орны таусылып қалса, сағат дірілдеп сізге хабар береді. Бұл жағдайда жүйе ағымдағы жаттығу жазбасын автоматты түрде сақтайды.

Жаттығу кезіндегі операциялар

Жүзуден басқа жаттығулардың кез келген түрін таңдағанда, деректерді экран бойымен тігінен сырғыту немесе физикалық түймені басу арқылы әртүрлі экрандарда көруге болады.

Жүзуге байланысты жаттығу таңдалғанда

Жаттығуды бастағанда экран автоматты түрде құлыпталады және экран әрекеттері қол жетімді емес. Экран құлпын ашу үшін физикалық түймені басып тұрыңыз.

Жаттығуларды үзіліс, жалғастыру және аяқтау

Жаттығуды аяқтау үшін физикалық түймені басып тұрыңыз. Тоқтатылған экран көрсетіледі. «Жалғастыру» түймесін бассаңыз, сағат жаттығу деректерін жазуды жалғастырады. Деректер сақталмайды

дәл. басыңыз

белгішесі



Жаттығу нәтижелерін қарау

● Әрекет қолданбасында тарихи деректерді қараңыз

Қолданбалар тізімін ашыңыз және жақында сақталған жаттығу жазбаларын көру үшін Әрекетті таңдаңыз. Кейбір жаттығулар журналының жазбалары синхрондалмаған болса, тізімнің оң жағында белгіше пайда болады. Деректерді Zerr қолданбасымен синхрондағаннан кейін синхрондалмаған белгішесі жоғалады. Жаттығу мәліметтерін көру үшін жаттығу жазбасын басыңыз.

● Zerr қолданбасында жаттығу нәтижелерін қараңыз

Zerr қолданбасында сағатпен синхрондалған барлық жаттығу жазбаларын көруге болатын «Жаттығу» модулі бар.

● Жаттығу жазбаларын жою

Әрекет экранында жаттығу жазбаларында солға сырғытыңыз және Жою түймесін түртіңіз. Жазба синхрондалған болса, ол дереу жойылады. Егер ол синхрондалмаған болса, жүйе сізден жоюды растауды сұрайды.

Ескерту. Жаттығу жазбасын сағаттан жойғаннан кейін ол оны көруге болатын Zerr қолданбасынан жойылмайды. Zerr қолданбасында жазбаларды қолмен жою керек.

Жаттығу параметрлері

«Жаттығуға дайындық» экранына өтіп, экранның төменгі жағындағы «Жаттығу параметрлері» түймесін түртіңіз. Жаттығу кезінде белсенді болу үшін келесі мүмкіндіктерді қосуға болады: Автоматты кідірту, жүрек соғу жиілігін еске салғыш, қарқынды еске салғыш, қашықтықты еске салғыш және жүзу жолағы ұзындығы. Әрекет туралы ескертулер қосылғаннан кейін сағат алдын ала орнатылған мәндерге жеткенде сізге хабарлау үшін дірілдейді. Қосымша ақпарат алу үшін Әрекет туралы ескертулер бөлімін қараңыз.

Іс-әрекеттің мақсаты

Жаттығуға дайындалу экранында Әрекет мақсаты параметрлері экранын ашу үшін солға сырғытыңыз. Мұнда қарқын, уақыт, қашықтық және калория тұтыну сияқты жаттығулардың әртүрлі түрлері үшін әртүрлі мақсаттар қоюға болады. Жаттығу кезінде мақсатыңыздың 50%, 80% және 100% жеткенде, сағат сізге хабарлайды.



Жаттығулардың жүрек соғу жиілігі диапазоны

Жаттығу кезінде сағат жеке деректеріңізге негізделген жүрек соғу жиілігі ауқымын есептейді. Жүрек соғу жиілігінің диапазонына қарай жаттығудың әсері мен қарқындылығын анықтауға болады. Сағатта жүрек соғу жиілігі деректері бағанында ағымдағы жүрек соғу жиілігі ауқымын көруге болады. Жаттығуды аяқтағаннан кейін, Zerr қолданбасын ашып, мәліметтер экранында әрбір жүрек соғу жиілігі диапазонында жаттығу ұзақтығын көру үшін ағымдағы жаттығу жазбасын іздеуге болады.

Әдепкі бойынша жүрек соғу жиілігінің алты диапазоны беріледі. Жүрек соғу жиілігінің әдепкі диапазондары максималды жүрек соғу жиілігін бағалау негізінде есептеледі. Сағат жүрек соғу жиілігін жалпы формула арқылы есептейді: 220 минус жасыңызды.

Ауқым атауы жүрек соғысы	Есептеу әдісі
Босаңсып қалды	Максималды жиіліктің 50%-дан азы жүрек соғысы
Жылыту	(50%, 60%) максималды жиілік жүрек соғысы
май жағу	(60%, 70%) максималды жиілік жүрек соғысы
Аэробты	(70%, 80%) максималды жиілік жүрек соғысы
Анаэробты	(80%, 90%) максималды жиілік жүрек соғысы
Анаэробты шектеу	Максималды жиіліктің 90%-дан астамы жүрек соғысы

Күй туралы ескертулерді қараңыз

Кіріс қоңыраулар туралы ескертулер

Кіріс қоңырау туралы хабарлама алған кезде сағат дірілдейді. Ескерту экранында Қою немесе Елемей түймесін түртуге немесе сағаттың дірілдеуін тоқтату үшін физикалық түймені түртуге болады. Кіріс қоңыраулар туралы ескерту мүмкіндігін пайдалану үшін оны Zерр қолданбасында қосу керек.

Егер сағат болса
SMS жауап
SMS хабарлама

функциясы
Мазмұны



Шұғыл ескерту

Zерр қолданбасында досыңызды қосып, одан кейін контакт мәліметтерін көру кезінде «Сұрау» түймесін түртуге болады. Досыңыздың сағаты сізге жедел хабар туралы хабарлау үшін дірілдейді. Досыңыздан жедел хабар алған кезде де сағатыңыз дірілдейді.



«Әрекет мақсатына жетті» ескертуі

Күнделікті қадам мақсатыңызға жеткенде, сағат дірілдейді

ак

Ә



Қызыл конверт туралы ескерту

WeChat есептік жазбаңызға қызыл конверт жеткізілгенде, оны алуға мүмкіндік беретін сағат дірілдейді. Қызыл конверт туралы ескерту мүмкіндігін пайдалану үшін оны Zerr қолданбасында қосу керек.



Параметрлер

Параметрлер экранында келесі параметрлер қолжетімді: сағат бетін өзгерту, физикалық түймені басып тұру арқылы жылдам іске қосу элементтерін орнату, экран автоматты түрде өшетін уақытты орнату, экранды құлыптау параметрлері, білегіңізді көтерген кезде қосу, параметрлер. хабарландырулар алынғанда қосыңыз, параметрлер теңшелімдері, құрылғы мәліметтері экран параметрлері, қайта іске қосу параметрлері, өшіру параметрлері және құрылғыны қалпына келтіру параметрлері.

Нөмірді ауыстыру. Сағатта төрт әдепкі сағат беті бар. Қажет болса, теруді өзгертуге болады.

Параметрлер түймешігін басып тұрыңыз. Жаттығуларды жылдам іске қосу элементі ретінде орнатуға болады, осылайша физикалық түймені басып тұру арқылы жаттығуды бастауға болады.

- Экранды автоматты түрде өшіру. Экран қосулы болатын уақыт кезеңін орнатуға болады, одан кейін сағатта ешқандай әрекет болмаса, сағат автоматты түрде өшеді.
- Экранды құлыптау параметрлері. Бұл функцияны қосқаннан кейін хабарландыру алған кезде қосылған экранда әрекеттерді орындау немесе білегіңізді көтеру үшін физикалық түймені басу керек. Бұл кездейсоқ әрекеттердің алдын алады.
- Білегіңізді көтерген кезде қосыңыз. Бұл мүмкіндікті қосқаннан кейін, қолыңызды немесе білегіңізді көтерген кезде экран автоматты түрде қосылады. Экранды құлыптау функциясы өшірілген болса, экранды қосқаннан кейін экранда әрекеттерді орындауға болады.
- Хабарландыруларда қосу. Бұл мүмкіндікті қосқаннан кейін сағатқа хабарландыру түскенде экран автоматты түрде қосылады. Экранды құлыптау функциясы өшірілген болса, экранды қосқаннан кейін экранда әрекеттерді орындауға болады.

- Жылдам кіру қолданбалары. Бұл қолданбаларды сағат бетінің экранында солға немесе оңға сырғыту арқылы ашуға болады. Жылдам кіру қолданбаларын қосуға және жоюға және олардың ретін өзгертуге болады.
- Түймені басып тұру. Бұл мүмкіндікті қосқаннан кейін сағат бетінің экраны қосулы кезде қолданбаны жылдам ашу үшін физикалық түймені 2 секунд басып тұруға болады.
- Діріл қарқындылығы. Ескертулерді алған кезде діріл қарқындылығын реттеуге болады. Мүмкін мәндер: «Күшті», «Орташа» және «Әлсіз».
- Уақыт пішімі. 12 сағат және 24 сағат.
- Күн пішімі. ЖЖЖЖ/АА/КК, ЖЖЖЖ/КК/АА, АА/КК/ЖЖЖЖ және КК/АА/ЖЖЖЖ.
- Мәліметтер. Құрылғы мәліметтері экранында сағаттың микробағдарлама нұсқасын және Bluetooth мекенжайын көруге болады.
- Өшіру. Сағатты өшіру үшін басыңыз.
- Қайта іске қосыңыз. Сағатты қайта іске қосу үшін басыңыз.
- Құрылғыны қалпына келтіру. Сағаттағы барлық деректерді қалпына келтіру үшін физикалық түймені басып тұрыңыз. Құрылғыны қалпына келтіргеннен кейін сағатты қайта жұптау керек.

Күнделікті техникалық қызмет көрсету

- Сағат су өткізбейді. Сағат пен бауды киер алдында үнемі сумен тазалап, жұмсақ шүберекпен кептіру ұсынылады.
- Химиялық қалдықтар теріні тітіркендірмеу және құрылғыны коррозияға ұшыратпау үшін сабын, қолды тазартатын құралдар және сусабын сияқты жуғыш заттарды пайдаланбаңыз.
- Құрылғыны жүзу кезінде (ванна алатын құрылғылар үшін), жүзу кезінде (жүзуге болатын құрылғылар үшін) немесе терлеу кезінде кигеннен кейін құрылғыны мүмкіндігінше тез тазалап, құрғатыңыз.

Қауіпсіздік шаралары

- Сағат су астында 50 метрдей қысымға төтеп бере алады. Олар бассейндерде және таяз суларда жүзуге жарамды. Сағатыңызды сүңгу кезінде немесе саунада тақпаңыз.
- Сағатты су астында пайдаланбаңыз. Сағат суланса, сенсорлық экранды пайдаланбаңыз немесе сағатты жұмсақ шүберекпен сүрткенше зарядтамаңыз.
- Сағат агрессивті сұйықтықтардан қорғалмаған,

қышқыл және сілтілі ерітінділер және химиялық реагенттер сияқты.
Дұрыс пайдаланбау салдарынан болған зақым немесе ақау
кепілдікке кірмейді.