

荣耀 honor

畅玩手环 首席健康运动专家



认识手环	4
四步助你快速上手	6
安装应用和绑定手环	8
快速点亮手环屏幕	10
阳光下轻松看屏幕	10
切换睡眠模式	12
设置闹钟	14
设置运动提醒	14
查看运动和睡眠数据	16
分享运动和睡眠数据	18
找手机	20
启用断联提醒	22

启用来电提醒	24
遥控拍照	26
升级手环应用	27
升级手环软件	27
恢复出厂设置	28
重启手环	28
解读屏幕显示	29
FAQs	31
维护与保养	37
保修服务	39
产品中有害物质的名称及含量	41
法律声明	42

大家好，我是“玩手机的夏洛克”，简称“老夏”，经常访问花粉俱乐部的朋友可能熟悉我的名字。

今天给大家讲述我和手环的故事。故事从背不动老婆的那一刻说起……



认识手环

触摸键

点亮屏幕、切换模式等，配合手机使用还有更多功能。

屏幕显示区

信息量很大，请移步到第 29 页“解读屏幕显示”章节阅读。

指示灯

当屏幕显示计步、卡路里和睡眠数据时，表示目标达成情况。
当屏幕显示时间界面时，表示手环电量，指示灯闪烁表示未连接蓝牙。

充电接口

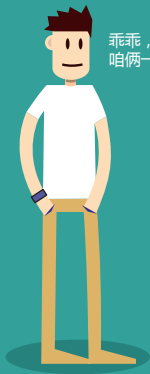
连接带 USB 接口的供电设备（输出电压 5V，输出电流 50mA ~ 1.5A）

复位键

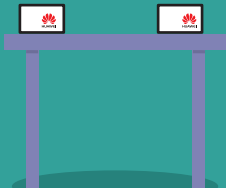
激活手环，或重启手环。

充电插头

连接手环充电孔



乖乖，我买了两个手环，
咱俩一起运动吧



哇，好漂亮，就像
跳跃中的海豚





四步助你快速上手

一、检查包装盒物件是否齐全

包括手环 1 个、充电线 1 根、说明书 1 本。



二、激活手环

1. 连接充电线和供电设备给手环充电。
2. 如果屏幕未出现“HUAWEI”或充电符号，则需要用针状物插一下复位键。



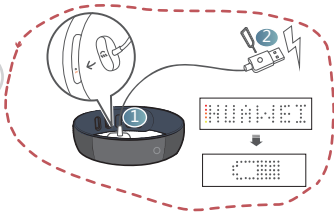
给手环充满电

充电符号满格不动表示电量已充满。



安装应用和绑定手环

信息量较大，请移步到第 8 页阅读。



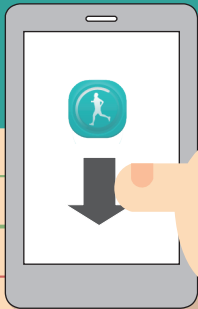
独家秘笈

充电时长取决于供电设备输出电流的大小。






扫描下载
华为运动健康应用

可以玩了吗







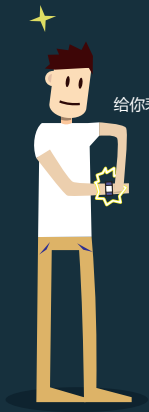
安装应用和绑定手环

- 1、确保手机已连接到移动网络或 WLAN 网络，且手环不在充电状态。
- 2、用手机扫描二维码下载华为运动健康应用。安卓手机还可到**华为应用市场**，iPhone 手机则可到 **App Store** 下载。
- 3、点击 ，根据屏幕提示完成配对和帐号绑定，手环会自动同步手机的时间。
如需解除帐号绑定，请在联网状态点击  —>  —> **解除绑定**。



独家秘笈

- 必须通过华为运动健康应用连接手环，否则可能找不到手环或导致手环异常振动，后者需要将手环恢复出厂设置才能恢复正常。
- 手环只能与一个帐号绑定。若要改用其他帐号，请在联网状态点击  —>  —> **选择一个新配件** —> **更换**，根据屏幕提示操作。



给你表演个魔术





哈，我也会



快速点亮手环屏幕





手环提供了多个方式助你快速点亮屏幕。

- 夜晚较黑时，用手覆盖整个屏幕，或用手拍一下触摸键。
- 运动状态触摸不太方便时，用触摸键碰一下身体。
- 在开会、办公等非运动状态时，先点击  —>  打开**转腕亮屏**开关，翻转手腕。该功能会影响手环待机时间。



阳光下轻松看屏幕



在阳光下运动是多么的惬意，点击  —>  打开**高亮显示**开关，轻松在强烈的阳光下看屏幕。

该功能仅白天（06:00 ~ 20:00）有效，且影响手环待机时间。



切换到睡眠模式就睡

乖乖，睡觉啦



切换睡眠模式

手环有计步和睡眠两个模式，在睡眠模式下手环才记录睡眠数据。如果此时你还在加班、运动或聚会，则手环会认为你睡眠浅哦。

自动切换睡眠模式

设定固定的睡眠时间，手环自动从计步模式切换睡眠模式。

- 1、点击  —>  —> **睡眠时间**，设置睡眠时间段。
- 2、点击手机的返回键，点击**后台同步**将设置信息同步到手环。

手动切换睡眠模式

困了累了想临时打个盹，手动切换到睡眠模式，睡眠数据一个都不会少。

点亮手环屏幕，长按触摸键 3 秒，待手环显示闪烁的“**SLEEP**”再按一下触摸键，出现“**OK**”表示切换成功。

休息完毕，用同样方法可切换回计步模式。



我先跑






天天运动身材好，
帮你设置个运动提醒





设置闹钟



受够了闹钟响铃的喧嚣，最喜欢在手环的温柔振动中醒来，细细感受那早晨安谧的时光。

- 1、点击  —>  —> **闹钟**。
- 2、点击**添加闹钟**，设置完成后点击  。
- 3、点击手机的返回键，点击**后台同步**将设置信息同步到手环。



设置运动提醒

总是忙于工作忘记运动，渐渐鼓起的小肚腩实在让人发愁。手环是个好助手，检测到一定时间未运动后会提醒你运动。

- 1、点击  —>  —> **运动提醒**，打开**启用提醒**开关，根据屏幕提示完成设置。
- 2、点击手机的返回键，点击**后台同步**将设置信息同步到手环。



累死我了！
快看看消耗了多少卡路里

好棒！
相当于少吃了一块炸鸡





查看运动和睡眠数据



实时记录步数、卡路里和睡眠数据，长期记录还能监测到个人活动状况及变化，手环是你专属的健康运动专家。

点击  进入应用，你可以：

- 向下滑动屏幕，手动同步手环、手机和云端的数据，数据保存到云端。
- 左右滑动屏幕，查看每天的运动和睡眠数据。
- 分别点击运动、睡眠大圆圈，查看运动和睡眠数据详情。



独家秘笈



只有在手环应用启动时，手环才会跟手机会自动同步数据，你也可以在应用主界面
向下滑动屏幕以手动同步数据。





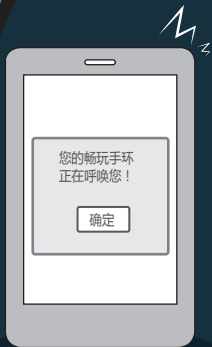
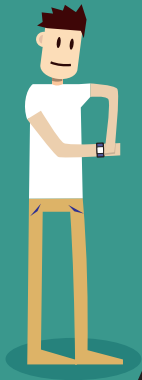


分享运动和睡眠数据



运动量有新突破，或是睡了一个好觉，此等美事是否让你迫不及待地想分享到朋友圈？

- 1、点击  —>  。
- 2、选择一种分享方式，手机自动截屏。
- 3、写点理性或感性的话，点击**确定**。





找手机

偶尔会不记得把手机放哪，你也许又会沮丧地认为手机在跟你玩捉迷藏。只要蓝牙连接未断开，不管身处何方，手环都能帮你快速找到手机。

- 1、连接状态下，连续按触摸键直到屏幕出现“**FIND**”。
- 2、快速长按触摸键，即使手机处于静音模式，依然能够响铃。

哎呀，忘带手机了





启用断联提醒



计步模式下，手环与手机断开连接后，手环会给出“**LOST**”震动提醒，按触摸键可中止提醒。

- 1、点击  —> .
- 2、打开断联提醒开关。



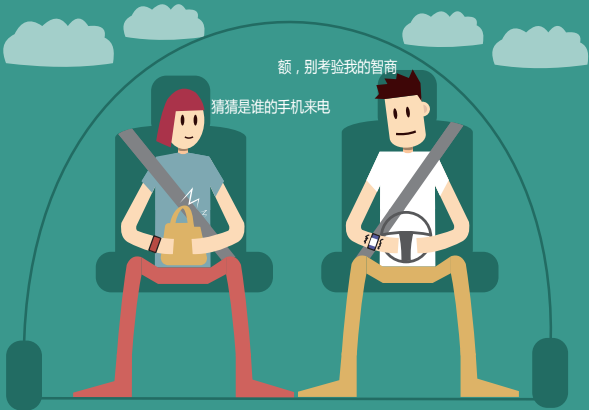
独家秘笈



手环断联后，建议及时中止提醒，以节省手环电量。

额，别考验我的智商

猜猜是谁的手机来电





启用来电提醒



当手机被设置成静音，或身处于嘈杂环境时，是不是很容易漏接来电呢？启用来电提醒，你不会再错过任何一个来电。

1、点击  —>  —> **来电提醒**。

2、打开**启用提醒**开关，设置提醒时间段。

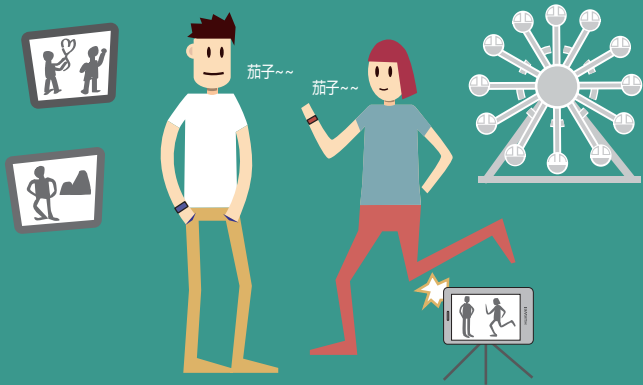
在提醒时间内，手环同步显示来电号码，按触摸键手机静音，再按一次则拒接来电。



独家秘笈





多个手机同时来电且铃声相同时，此功能也能助你快速判断是哪个手机来电。
此功能仅安卓手机支持。





遥控拍照

给手机找个合适支点，手环马上变身自拍神器，让你实现 360° 无死角、无抖动自拍。

- 1、点击  —>  —> **遥控拍照**，根据屏幕提示操作。
- 2、按触摸键拍照，照片自动保存在手机。



独家秘笈

手机可以固定在不同地方，如支架、树枝。发挥无穷的想象力，拍摄更多精彩、有趣的照片吧！






升级手环应用

我们一直在为你有更好的使用体验而努力！

点击  —>  —> **关于** —> **APP版本更新**，根据屏幕提示完成升级。



升级手环软件

- 1、保持手环和手机连接。
- 2、点击  —>  —> **软件升级**。
- 3、选择要升级的软件，点击**下一步**。
- 4、不要点亮屏幕，直接长按触摸键直到出现 ，根据屏幕提示完成升级。



恢复出厂设置



注意：

恢复出厂设置前，请先同步手环跟云端的数据。

恢复出厂设置后，手环内所有数据都被清空，需要重新激活和绑定帐号，请谨慎操作！

- 1、点击  —>  —> 恢复出厂设置。
- 2、点击恢复出厂设置。
- 3、点击确定。



重启手环



若手环无法响应，请给手环充电，并用针状物插一下复位键重启手环。

该操作会清空手环内的数据，请谨慎操作。



解读屏幕显示



HUAWEI | 表示激活成功，或没电进入休眠。



表示处于充电状态，电量尚未充满。



表示充电结束，电量已满。



手环与手机连接成功。



手环与手机连接失败。



08:08 | 表示时间，左侧指示灯表示剩余电量。指示灯闪烁则表示蓝牙连接已断开。



STEPS | 表示计步，1 秒后显示数据。左侧指示灯表示目标完成率。



CAL | 表示卡路里，1 秒后显示数据。左侧指示灯表示目标完成率。



SLEEP

表示睡眠时长，1 秒后显示数据。左侧指示灯表示目标完成率。



LOST

表示手环与手机距离超出设定范围，或两者断开连接。



GO

表示运动提醒。



07552

表示有来电，
数字为电话号码。

PHOTO

表示拍照模式。



表示未知号码来电。



OK

表示拍照或模式切换
成功。

表示手环处于升级状态。



FIND

表示找手机模式。



表示闹钟提醒。

RECORD OF
STEPS 350表示计步目标达成，
数字为设定目标。RECORD OF
CAL 500表示卡路里目标达成，
数字为设定目标。



(1) 手环支持哪些手机？

A：系统（Android 4.3 以上，iOS 7.0 以上）、内存 1G 以上、且蓝牙 4.0 以上。

(2) 手环适合多大的手？

A：适合手腕直径 35mm~65mm。

(3) 没有和手机连接时，手环可以使用哪些功能？

A：手环单独使用时，可以进行计步或记录睡眠。如果该手环之前对运动提醒及闹钟功能进行过设置并同步，单独使用手环时这 2 个设置仍有效。

(4) 绑定手环就是连接手环吗？

A：不是。绑定手环是指将手环与帐号绑定，连接手环是指将手环与手机连接。

(5) 手环和手机连接，是否需要网络？

3| A：未绑定的手环和手机连接时需要网络，已绑定的手环和手机连接则不需要网络。

(6) 退出登录后，是否需要网络才能重新登录帐号？

A：是的。请勿随意退出登录。

(7) 绑定手环或连接手环时怎么搜索不到手环呢？

A：检查手环是否正在充电，手机无法搜索到充电中的手环。

(8) 充电时怎么连接会自动断开？

A：是的，充电时手环不能使用。

(9) 手机丢了，手环是不是没法用了？

A：不是。跟手环绑定的是帐号而不是手机，换个手机用相同帐号登录不影响使用。

(10) 我的手环能给其他人用吗？

A：可以。不过你需要先解除该手环的绑定，否则，其他人无法用他的帐号连接手环。

(11) 忘记登录帐号和密码，怎么办？（在新版软件实现）

A：通过手环应用搜索连接手环，界面会显示该手环已被“xxx”帐号绑定。用此帐号登录，然后通过“忘记密码”操作来找回密码。

(12) 手环不小心丢失，可是还想用旧帐号绑定新手环，怎么办？

A：登录手环应用解绑，如果解绑失败，则搜索新手环，在搜索失败界面里点击3下，界面会显示该帐号绑定的手环 MAC 地址。请记下 MAC 地址并联系华为售后解绑，解绑成功即可绑定新手环。

(13) 蓝牙连接断开后，手机会自动重连手环吗？

A：会。点击 ，在应用主界面向下滑动屏幕可手动重连。

(14) 手环待机时间是多长？

A：手环采用最新 BLE 蓝牙技术，功耗较低，待机时间在 5 天以上。

(15) 如何判断手环电量低？

A：点亮屏幕，左侧指示灯只亮 1 个且不停闪烁表示电量低。请及时充电。

(16) 为何电量有时候显示满格，有时候只有1格？

A：不同屏幕下指示灯表示不同状态，如时间屏幕表示电量，STEP 屏幕表示目标完成率。

(17) 手环无法充电？

A：长时间使用手环可能导致充电孔脏污。请用棉签蘸清水擦洗充电孔部位。

(18) 移动电源（充电宝）是否可以给手环充电？

A：输出最小电流小于 50mA 的移动电源才可以给手环充电。

(19) 手机黑屏休眠后，手环也会跟手机连接断开，这是怎么回事？

A：这是设置问题。1. 点击**设置—>省电管理**，在受保护的后台应用选择手环应用。

2. 点击**设置—>权限管理—>应用程序**，选择手环应用，勾选**信任此应用程序**。

(20) 手环上显示的数据是当天的吗？

A：是。凌晨 12 点后所有数据清零，手环重新记录数据。

(21) 昨天忘记同步数据了，还能找到昨天的数据吗？

A：能。手环能保存 5 天的数据，到期后新数据滚动覆盖。建议每天同步 1 次数据。

(22) 手机不是已经有闹钟吗，为何还要设置手环闹钟呢？

A：手环闹钟采用振动提醒方式，没有铃声，不会打扰其他人。

(23) 翻腕后屏幕怎么不亮？

A：1、检查手环是否处于睡眠模式，睡眠模式下不会亮屏。2、当你在计步状态时，需要等手环静止几秒后，掌心面朝上然后翻腕，这样亮屏的概率更高。

(24) 手环计步好像不是很准？

A：手环检测到手臂的摆动后才会计步，摆幅过小不会统计。手环检测到跟手臂摆动相同的频率时，也会记录成1步。

(25) 手环在晚上怎么不会计步？

A：检查手环是否处于睡眠模式，睡眠模式下不会计步。

(26) 可以戴着手环洗澡吗？可以帮老婆洗菜吗？

A：可以。手环是 IP57 级防水产品，具有生活防水的能力，可以短接触水。

(27) 手环是否有开关机键？

A：没有。手环无需开关机，电量低时则自动进入休眠，给它充电即可唤醒。

(28) 手环可以接听电话吗？

A：不可以。但你可以让手机静音、拒接来电。

(29) 接听电话后，手环来电显示还一直显示来电号码，怎么办？

A：这是因为信号干扰，如果发生，你只需要在手环应用里断开蓝牙连接即可停止显示，然后重新连上手环即可。

维护与保养



- 请勿在多灰、潮湿、肮脏、密闭、高温、或靠近磁场、热源、火源等地方使用手环。
- 请在温度 $0^{\circ}\text{C} \sim 35^{\circ}\text{C}$ 范围内使用和存放手环。
- 手环防水级别是 IP57。若手环意外进水，请自然晾干，请勿使用微波炉或吹风机等对其进行干燥处理。
- 手环内置电池，请勿把手环扔到火里或让手环受到强烈冲击，否则会导致电池起火和爆炸。
- 若设备需要连接 USB 端口充电，请确认 USB 端口具备 USB-IF 标识且其性能符合 USB-IF 的相关规范。



请勿擅自拆卸或改装手环，请勿擅自更换内置电池。
设备发生故障时请联系授权服务中心。



手环并非玩具，儿童应在成人全程监护下指导使用。
手环及其配件可能包含一些小零件，请将其放置在儿童接触不到的地方，以防止小孩无意吞咽小零件导致窒息等危险。



请勿将手环及其附件作为普通生活垃圾处理，请遵守电子产品及其附件处理的本地法令，并支持回收行动。



保修服务

一、在正常使用产品过程中，如果产品出现非人为损坏的性能故障，自购买之日起，消费者享有免费保修服务，其中手环保修期为 12 个月，电池保修期为 6 个月，充电线保修期为 3 个月。

二、有下列情况之一者，消费者不能享受保修权益，华为公司或其授权服务中心将实行合理的收费维修。

1. 人为损坏；
2. 超过保修期；
3. 无保修卡及有效发票，但能够证明产品在保修期内的除外；
4. 保修卡与产品型号标识不符，或保修卡被涂改；
5. 未按说明书要求使用、维护、保养而造成产品损坏；
6. 未经华为公司授权，擅自拆卸、维修产品，或浸水、摔坏产品；
7. 其他不可抗力造成的损坏。

三、华为服务信息

消费者服务热线：800 830 8300（仅固话）/ 400 830 8300

消费者服务网址：www.huawei.com

销售记录

用户 信息	用户姓名		联系电话	
	通信地址及邮编			
	邮箱			
销售 信息	销售商名称			
	联系地址			
	联系电话		邮政编码	
	生产日期		销售日期	
	销售商印章			

维修记录

维修次数	维修单位名称	通信地址和邮编	联系电话
第一次			
第二次			
第三次			
由维修机构填写			



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))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
塑胶件	○	○	○	○	○	○
五金件	○	○	○	○	○	○
主机电路模块	×	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
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。



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 10 年。

说明：

1. 主机电路模块：电子元器件的玻璃中含铅；集成电路倒装芯片中半导体芯片及载体之间形成可靠性联接所用焊料中含铅；连接器铜合金中含铅。
2. 充电线：连接器弹柱铜合金中含铅。



法律声明

版权所有 © 华为技术有限公司 2014 。保留一切权利。



HUAWEI、华为、 HONOR、荣耀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。

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中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。

隐私保护

为了解如何保护您的个人信息，请登录华为技术有限公司官方网站并参阅有关隐私保护的栏目。



- 登录华为终端官网，搜索下载 AF500 用户指南。
- 登录华为花粉俱乐部，跟花粉们一起探讨手环的更多奥秘吧。

消费者服务热线：

8008308300（仅固话）、4008308300

购买华为终端产品，请访问华为商城：

www.vmall.com

更多信息请访问：

<http://consumer.huawei.com/cn/>



扫描进入畅玩手环FAQs



扫描进入畅玩手环说明书

型号：AF500

6011597_03



扫描下载
华为运动健康应用



扫描下载 Android 客户端
口袋里的华为商城