

Вот что вам нужно:

- Ваш Apple ID и пароль (для отключения [блокировки активации](#))
- Старый и новый iPhone должны быть подключены к сети Wi-Fi
- Apple Watch и iPhone должны быть заряжены минимум на 50 %
- Пароль к Apple Watch ([получите справочную информацию, если забыли его](#))

Если у вас нет старого iPhone, вам необходимо следовать другим инструкциям. Выберите один из следующих вариантов.

У вас есть старый iPhone:

Следуйте этим инструкциям, чтобы создать резервную копию данных Apple Watch, прежде чем создавать пару с новым iPhone.

Обновление старого iPhone

Прежде чем переключать Apple Watch на новый iPhone, [обновите старый iPhone](#) до последней доступной версии iOS*. Также [обновите Apple Watch](#). Обновление может занять от нескольких минут до часа. Возможно, стоит запустить обновление вечером, чтобы оно было завершено до утра, или дождаться, когда появится время, убедившись, что оба устройства заряжены.

* Вы можете увидеть, что на iPhone установлен последний выпуск текущей версии ПО, но обновление все равно доступно. Например, даже если на iPhone установлен последний выпуск iOS 14, может быть доступно обновление до iOS 15.

Проверка настроек приложений «Здоровье» и «Активность»

Если вы создали резервную копию с помощью iCloud, перейдите в меню «Настройки» > [ваше имя] > iCloud и убедитесь, что параметр «Здоровье» включен.

Если вы создали резервную копию с помощью компьютера, [зашифруйте ее](#), чтобы сохранить содержимое приложений «Здоровье» и «Активность».

В iCloud не сохраняются [данные об активности с общим доступом](#).

Создание резервной копии старого iPhone

Следуйте этим инструкциям, чтобы [создать резервную копию данных старого iPhone](#) в iCloud или на компьютере. При этом будет также создана резервная копия данных Apple Watch. [Узнайте, какие данные включаются в резервную копию](#).

Настройка нового устройства iPhone

Настройте **новый iPhone**. При выводе вопроса о наличии **резервной копии iCloud** или **iTunes** выберите последнюю резервную копию, чтобы восстановить данные со своего старого устройства на новое устройство. Убедитесь, что ваши устройства **iPhone** и **Apple Watch** обновлены, иначе резервная копия может не отобразиться в списке.

Когда на iPhone отобразится запрос на использование Apple Watch, нажмите «Продолжить». В противном случае Apple Watch можно настроить вручную на следующем этапе. Воспользуйтесь помощью, [если на iPhone не отображается такой запрос](#).

Запуск приложения Apple Watch на новом iPhone

Разместите Apple Watch рядом с iPhone. Откройте приложение Apple Watch на iPhone.

Если на iPhone отображается такой запрос, следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить настройку.

Если iPhone запрашивает создание пары, [разорвите пару с Apple Watch](#), чтобы их можно было [настроить](#).

По завершении настройки вы сможете начать использование часов Apple Watch с новым iPhone.

Необходима дополнительная помощь?

Выполните действия, относящиеся к вашей ситуации.

Если у вас нет старого iPhone или с него стерты данные

В таком случае часы Apple Watch могут по-прежнему быть в паре со старым iPhone. Чтобы разорвать пару, выполните следующие действия.

1. [Сотрите данные с Apple Watch](#).
2. [Настройте новый iPhone](#) и выполните вход в iCloud. Если устройство уже настроено и вход выполнен, пропустите этот этап.
3. Откройте приложение Apple Watch на новом iPhone и [создайте пару между часами](#) и новым iPhone.
4. Попробуйте выполнить восстановление из резервной копии. Убедитесь, что ваши устройства **iPhone** и **Apple Watch** обновлены, иначе резервная копия может не отобразиться в списке. Данные приложений «Активность», «Тренировки» или настройки на часах, которые изменились с момента последнего резервного копирования, будут потеряны. Если используется iCloud в iOS 11 и более поздних версий, данные приложений «Здоровье» и «Активность» хранятся в iCloud и автоматически синхронизируются со всеми устройствами, где выполнен вход в учетную запись с использованием того же идентификатора Apple ID.
 - Если появляется запрос на восстановление из резервной копии часов, выберите самую последнюю копию.
 - Если у вас ее нет, необходимо будет настроить часы Apple Watch как новые.
5. Следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить настройку.

6. Начните использовать Apple Watch с новым iPhone. Может потребоваться подождать несколько дней, пока отобразятся все ваши данные в iCloud.

В iCloud не сохраняются [данные об активности с общим доступом](#).

Если у вас есть старый iPhone и с него не стерты данные

[Разорвите пару между Apple Watch](#) и своим старым iPhone. Затем выберите один из следующих вариантов в зависимости от времени настройки нового iPhone.

- Если вы только что восстановили свой новый iPhone из последней резервной копии, [создайте пару между устройствами](#). Убедитесь, что ваши устройства [iPhone](#) и [Apple Watch](#) обновлены, иначе резервная копия может не отобразиться в списке. Когда появится запрос, выберите восстановление из резервной копии часов. Самая последняя версия данных приложений «Активность», «Тренировки» и настроек может быть потеряна в зависимости от того, когда была сохранена резервная копия.
- Если резервная копия iPhone создана несколько дней или недель назад и требуется сохранить максимально возможный объем информации, [сотрите новый iPhone](#). Затем [перенесите содержимое со старого iPhone на новый](#). Некоторые данные могут отсутствовать на новом iPhone. Не забудьте снова создать пару между часами Apple Watch и iPhone.

Если часы Apple Watch зависли во время сопряжения

Если часы Apple Watch зависли на черном экране с белым логотипом Apple, выполните следующие действия.

1. Нажмите и удерживайте колесико Digital Crown и боковую кнопку одновременно, пока часы не перезапустятся. Затем отпустите колесико Digital Crown и боковую кнопку.
1. После перезапуска часов нажмите на экран или нажмите и удерживайте колесико Digital Crown.
2. Нажмите «Сбросить».
3. После сброса часов вы можете [выполнить сопряжение с iPhone](#). Поднесите iPhone к часам и следуйте инструкциям на экране.

Если на iPhone не отображается запрос на использование Apple Watch в процессе настройки

[Разорвите пару между Apple Watch и старым iPhone](#), затем [создайте пару с новым iPhone](#). Когда будет предложено, восстановите Apple Watch из резервной копии. Убедитесь, что ваши устройства [iPhone](#) и [Apple Watch](#) обновлены, иначе резервная копия может не отобразиться в списке.

Что делать, если содержимое перенесено на новый iPhone с помощью компьютера, но данные приложений «Здоровье» и «Активность» отсутствуют

Если данные приложения «Здоровье» синхронизируются на старом iPhone с помощью iCloud, они автоматически будут синхронизироваться и на новом при каждом подключении к сети Wi-Fi или входе в iCloud. На старом и новом iPhone перейдите в раздел «Настройки» > [ваше имя] > iCloud и убедитесь, что параметр «Здоровье» включен.

Если вы не используете iCloud, можно попробовать выполнить восстановление из резервной копии данных старого iPhone с помощью компьютера. Если у вас еще есть старый iPhone и вы еще не стерли с него все данные, создайте новую резервную копию iCloud или зашифрованную резервную копию на компьютере. Затем [сотрите новый iPhone](#) и восстановите его из новой резервной копии. Не забудьте снова создать пару между часами Apple Watch и iPhone. Если вы используете компьютер, убедитесь, что [резервная копия зашифрована](#).

Если у вас уже нет старого iPhone или вы не сохранили его резервную копию, вы не сможете восстановить свои данные приложений «Здоровье» и «Активность».