

# Sisällys

## Aloittaminen

Painikkeet ja eleet	1
Laiteparin muodostaminen kellon ja puhelimen välille	3
Kellon kytkeminen päälle / pois päältä ja uudelleenkäynnistys	4
Kellon lataaminen	5

## Harjoittelun valvonta

Harjoituksen aloittaminen	8
Harjoituksen tila	9
Päivittäisten aktiviteettien seuranta	10
Automaattinen harjoituksen havaitseminen	10
Reitti takaisin	11

## Terveyden hallinta

Kellon aktiivisuustietojen kolmen renkaan esittely	12
Unen seuranta	12
Veren happipitoisuustasojen (SpO2) mittaaminen	13
Sykkeen seuranta	14
Stressitasojen testaaminen	16
Aktiivisuusmuistutus	17
Kuukautiskierron ennakointi	18

## Mukava elämä

Ilmoitusten vastaanottaminen ja viestien poistaminen	19
Saapuviin puheluihin vastaaminen tai niiden hylkääminen	21
Puhelulokin tarkistaminen	21
Toistetaan musiikkia	21
Sekuntikellon tai ajastimen käyttö	22
Hälytyksen asettaminen	23
Taskulampun käyttö	24
Barometrisovelluksen käyttö	24
Ankaran sään varoitukset	25
Kompassin käyttö	25
Säätiedotteet	25
Puhelimen etsiminen kellon avulla	26
Kaukosuljin	26
Korvanappien yhdistäminen	27
Älä häiritse -tilan käyttöönotto	27

## Lisäopastus

Kellon käyttö	28
Kellon hihnan säätäminen ja vaihto	28

	Sisällys
Gallerian kellotaulujen asettaminen	31
Animoidut kellotaulut	32
Kellotaulun valmiustila	32
Kellotaulujen asentaminen, vaihtaminen ja poistaminen	32
Suosikkiyhteystietojen asettaminen (kellon avulla puhelun soittamiseen/vastaanottamiseen)	33
Ajan ja kielen asettaminen	33
Soittoäänen säätäminen	34
Alas-painikkeen mukauttaminen	34
Suosikkisovellusten valitseminen	34
Näytön kirkkauden säätäminen	35
Kellon ja Huawei Health -sovelluksen päivittäminen	35
Bluetooth-nimen, MAC-osoitteen, mallin, sarjanumeron ja version katsominen	36
Kellon tehdasasetuksien palauttaminen	36

# Aloittaminen

## Painikkeet ja eleet

Laitteessa on värikosketusnäyttö, joka reagoi kosketuksiisi erittäin herkästi ja jota voidaan pyyhkäistä eri suuntiin.

### Ylös-painike

Toimenpide	Toiminto	Huomautukset
Paina	<ul style="list-style-type: none"><li>• Herätä kellon näyttö, jos näyttö on sammunut.</li><li>• Käytä sovellusluettelonäyttöä aloitusnäytöltä.</li><li>• Palaa aloitusnäyttöön.</li></ul>	Poikkeuksena tietyt tilat, kuten puhelut ja treenit.
Pidä painettuna	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kytke kelloosi virta, kun se on sammuneena.</li><li>• Käytä käynnistä uudelleen / katkaise virta -näyttöä, kun kello on päällä.</li></ul>	

### Alas-painike


Toimenpide	Toiminto	Huomautukset
Paina	Avaa treenisovellus. Käytä asettamaasi mukautettua ominaisuutta.	Poikkeuksena tietyt tilat, kuten puhelut ja treenit.

Toimenpide	Toiminto	Huomautukset
Pidä painettuna	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lukitse tai avaa näyttö.</li> <li>Herätä ääniavustaja.</li> </ul>	<p>Lukitus-/avausominaisuus on käytettävissä vain seuraavissa malleissa: HONOR MagicWatch Series, HONOR Watch VIVIENNE TAM -versio, HONOR Watch Magic/Dream Series ja HUAWEI WATCH GT Series.</p> <p>Jos käytät mallia HUAWEI WATCH GT 2, HUAWEI WATCH GT 2e tai HUAWEI WATCH GT 2 Pro, voit lukita tai avata näytön helposti painamalla ylös-painiketta tai painaa alas-painiketta vaihtaaksesi näyttöjen välillä treenien aikana. Kellon näyttö on oletuksena lukittuna uintiharjoitusten aikana, eikä sen lukitusta voi tällöin avata.</p> <p>Ääniavustaja on käytettävissä vain puhelimissa, joissa on EMUI 10.1.</p>

## Eleet


Toimenpide	Toiminto
Kosketa	Valitse ja vahvista.
Kosketa ja pidä aloitusnäyttöä	Vaihda kellotaulu.
Pyyhkäise ylös aloitusnäytöllä	Näytä ilmoitukset.
Pyyhkäise alas aloitusnäytöllä	Näytä pikavalikko.
Pyyhkäise vasemmalle tai oikealle	Katsele syketietojasi, treenitietojasi, säätietoja.
Pyyhkäise oikealle	Palaa edelliseen näyttöön.

## Herätä näyttö

- Paina ylös-painiketta.
- Nosta tai kierrä rannettasi sisäänpäin.
- Avaa pikavalikko pyyhkäisemällä alas aloitusnäytöllä. Ota käyttöön **Näytä aika (Show time)**, niin näyttö pysyy päällä 5 minuuttia.
-  Voit ottaa Huawei Health -sovelluksesta käyttöön **Aktivoi näyttö nostamalla rannetta (Raise wrist to wake screen)** -toiminnon siirtymällä kellon tietonäyttöön.

## Sammuta näyttö


- Laske tai kierrä rannettasi ulospäin.
- Näyttö sammuu automaattisesti 5 sekuntia kellon näytön päälle kytkemisen jälkeen, jos tänä aikana ei tehdä mitään toimenpiteitä. Jos toimenpiteitä tehdään, näyttö sammuu 15 sekuntia päälle kytkemisen jälkeen.

-  Kun olet aloitusnäytöllä, paina ylös-painiketta ja siirry kohtaan **Asetukset > Display (Näyttö) > Advanced (Lisäasetukset)**, niin voit säätää ajan, jossa kello siirtyy lepotilaan ja näyttö sammuu. Kesto on oletuksena **Automaattinen**.


## Laiteparin muodostaminen kellon ja puhelimen välille

Jos olet juuri ottanut kellon laatikosta, paina ylös-painiketta ja pidä sitä, kunnes kello värisee ja näyttää aloitusnäytön. Kello on oletuksena valmis kytkettäväksi laitepariksi Bluetoothin kautta.


### • Android-käyttäjät:


- 1 Lataa ja asenna Huawei Health -sovellus AppGallerystä tai muusta sovelluskaupasta. Jos olet jo asentanut sen, varmista, että se on ajan tasalla.
- 2 Myönnä sovellukselle tarvittavat luvat avaamalla Huawei Health -sovellus ja noudattamalla näytön ohjeita. Siirry kohtaan **Lisää > Älykello (Smart Watch)** ja kosketa laitetta, jonka kanssa haluat muodostaa laiteparin.
- 3 Kosketa kohtaa **MUODOSTA LAITEPARI (PAIR)**, niin sovellus etsii automaattisesti lähistöllä olevia Bluetooth-laitteita. Kun kello on löytynyt, aloita laiteparin muodostaminen koskettamalla sen nimeä.
- 4 Kun parinmuodostamispyyntö näkyy kellon näytöllä, muodosta laitepari kellon ja puhelimen välillä koskettamalla kohtaa . Vahvista laiteparin muodostaminen myös puhelimesasi.

### • iOS-käyttäjät:




-  Kun muodostat laiteparin iOS-puhelimen kanssa, varmista, että laite on poistettu viimeisimmän laitteen laitepariluettelosta. Jos siitä on muodostettu laitepari aiemmin, varmista, että se on poistettu myös **Huawei Healthista**, siirry sitten kohtaan **Asetukset > Bluetooth**, kosketa Bluetooth-nimen takana olevaa asetuskuvaketta ja kosketa kohtaa **Unohda tämä laite**. Yhdistä laitteet sitten uudelleen muodostamalla niistä laitepari.

### • Malleista HUAWEI WATCH GT2 (46 mm) ja HUAWEI WATCH GT 2 Pro muodostetaan laitepari seuraavasti:

- 1 Kirjaudu puhelimesasi App Storeen ja etsi Huawei Health. Lataa ja asenna kyseinen sovellus ja varmista, että se on täysin päivitetty.
- 2 Siirry puhelimesi kohtaan **Asetukset > Bluetooth**. Kellon tulisi näkyä automaattisesti. Viimeistele laiteparin muodostaminen koskettamalla ensin laitetta ja sitten kohtaa .
- 3 Avaa Health-sovellus ja siirry asetusnäyttöön, kosketa kohtaa + oikeassa yläkulmassa ja valitse Älykellot. Valitse laitteesi malli.

- 4 Kosketa kohtaa **MUODOSTA LAITEPARI (PAIR)**, niin sovellus etsii automaattisesti lähistöllä olevia Bluetooth-laitteita. Kun kello on löytynyt, aloita laiteparin muodostaminen koskettamalla sen nimeä.
- 5 Kun parinmuodostuspyyntö näkyy kellon näytöllä, muodosta laitepari kellon ja puhelimen välillä koskettamalla kohtaa . Vahvista laiteparin muodostaminen myös puhelimesasi.

### Muissa malleissa laitepari muodostetaan seuraavasti:

- 1 Lataa ja asenna Huawei Health -sovellus App Storesta. Jos olet jo asentanut sen, varmista, että se on ajan tasalla.
- 2 Avaa Huawei Health -sovellus, siirry kohtaan **Laitteet** > + > **Älykello** ja kosketa laitetta, jonka kanssa haluat muodostaa laiteparin.
- 3 Kosketa kohtaa **MUODOSTA LAITEPARI (PAIR)**, niin sovellus etsii automaattisesti lähistöllä olevia Bluetooth-laitteita. Kun kello on löytynyt, aloita laiteparin muodostaminen koskettamalla sen nimeä.
- 4 Kun parinmuodostuspyyntö näkyy kellon näytöllä, muodosta laitepari kellon ja puhelimen välillä koskettamalla kohtaa .
  -  • Kun muodostat laiteparin ensimmäistä kertaa, voit ladata Huawei Health -sovelluksen skannaamalla kellon näytöllä olevan QR-koodin puhelimesi.
  - Jos kello ei reagoi, kun vahvistat parinmuodostuspyynnön koskettamalla kohtaa , avaa kellon lukitus pitämällä alas-painiketta painettuna ja aloita laiteparin muodostus uudelleen.
  - Kellon näytössä näkyvä kuvake ilmoittaa, että laiteparin muodostus onnistui. Sen jälkeen se vastaanottaa tietoja (kuten päivämäärän ja kellonajan) puhelimestasi.
  - Jos laiteparin muodostus epäonnistui, kellon näytössä näkyvä kuvake ilmoittaa siitä. Sen jälkeen se palaa aloitusnäyttöön.
  - Kello voidaan yhdistää vain yhteen puhelimeen kerrallaan ja päinvastoin. Jos haluat muodostaa kellosta laiteparin toisen puhelimen kanssa, katkaise kellosi yhteys senhetkiseen puhelimeen Huawei Health -sovelluksen kautta ja muodosta kellosta sitten laitepari toisen puhelimen kanssa Huawei Health -sovelluksen kautta.

## Kellon kytkeminen päälle / pois päältä ja uudelleenkäynnistys

### Kellon virran kytkeminen päälle

- Kun kellon virta on pois päältä, kytke virta päälle pitämällä ylös-painiketta painettuna.
- Kun kellon virta on pois päältä, kellon virta kytkeytyy automaattisesti päälle, jos lataat sen.

- i** Jos kytket kellon virran päälle, kun akun varaustaso on kriittisen alhainen, kello muistuttaa sinua lataamaan sen, ja kellon näyttö sammuu 2 sekunnin kuluttua. Et pysty kytkemään kellon virtaa päälle ennen kuin lataat sen.

### Kellon virran kytkeminen pois päältä

- Kun kellon virta on päällä, pidä ylös-painiketta painettuna ja kosketa kohtaa **Kytke virta pois**.
- Kun kellon virta on päällä, paina ylös-painiketta, kun olet aloitusnäytöllä, pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät **Asetukset**, kosketa sitä, siirry kohtaan **Järjestelmä > Kytke virta pois** ja vahvasta sitten koskettamalla kohtaa ✓.
- Jos akun varaustaso on kriittisen alhainen, kello värisee ja sammuu automaattisesti.
- Jos akkua ei ole ladattu pitkään aikaan, kello värisee ja sammuu sitten automaattisesti.

### Kellon uudelleenkäynnistys

- Kun kellon virta on päällä, pidä ylös-painiketta painettuna ja kosketa kohtaa **Käynnistä uudelleen**.
- Kun kellon virta on päällä, paina ylös-painiketta, kun olet aloitusnäytöllä, pyyhkäise, kunnes löydät **Asetukset**, kosketa sitä, siirry kohtaan **Järjestelmä > Käynnistä uudelleen** ja vahvasta valintasi koskettamalla kohtaa ✓.

### Kellon uudelleenkäynnistystyksen pakottaminen

- Pakota kellon uudelleenkäynnistys painamalla ylös-painiketta vähintään 16 sekuntia.

## Kellon lataaminen

### Lataaminen

- 1** Liitä USB Type-C -portti ja verkkolaite. Yhdistä verkkolaite virtalähteeseen.
- 2** Aseta kello lataustelineelle ja varmista, että kellon ja telineen kontaktit ovat kohdistettuina. Odota, että latauskuvake tulee kellon näyttöön.
- 3** Kun kello on täysin ladattu, kellon näytössä näkyy 100 % ja lataus loppuu automaattisesti. Jos akun varaustaso on alle 100 % ja laturi on edelleen yhdistetty kelloon, lataus alkaa automaattisesti.


- Käytä kellon lataukseen asiaankuuluvaa latauskaapelia, lataustelinettä, 5 V:n nimellislähtöjännitettä ja vähintään 1 A:n nimellislähtövirtaa. Lataa HUAWEI WATCH GT 2 Pro vakiomallisella Huawei-laturilla, jonka nimellislähtövirta on 2 A. Jos kello ladataan muulla kuin Huaweiin laturilla tai varavirtalähteellä, lataus voi kestää kauemmin, laitetta ei ehkä voida ladata täyteen, se voi ylikuumentaa tai muita vastaavia ongelmia voi ilmetä. Siksi on suositeltavaa ostaa virallinen Huawei-laturi virallisesta Huawei-myyntipisteestä.
- Käytä Huaweiin verkkolaitetta tai muuta verkkolaitetta, joka täyttää paikalliset ja kansainväliset turvallisuusstandardit. Verkkolaitteet, jotka eivät täytä turvallisuusstandardeja, voivat aiheuttaa vakavia ongelmia.
- Pidä lataustelineen pinta puhtaana. Varmista, että kello on asetettu kunnolla lataustelineeseen ja että latauksen tila näkyy. Älä laita laturin metallikontakteihin metalliesineitä pitkäksi aikaa äläkä laita ja poista metalliesineitä toistuvasti kontakteista, koska tämä voi aiheuttaa oikosulun ja muita riskejä. (Jos käytät metallihihnaa, varmista, että kellon metallikontaktit ovat kunnollisessa kontaktissa laturin kontakteihin latauksen aikana. Yritä välttää hihnan metallilinkkien kosketusta laturin metallikontakteihin.)
- Vain HUAWEI WATCH GT 2 Pro voidaan käänteisladata puhelimen avulla. Tällä hetkellä kello voidaan ladata seuraavilla puhelinmalleilla: HUAWEI Mate 20 Pro, HUAWEI Mate 30, HUAWEI Mate 30 Pro, HUAWEI P30 Pro, HONOR V30, HUAWEI P40 Pro ja HUAWEI P40 Pro+.
- Älä lataa tai käytä kelloa vaarallisissa ympäristöissä. Varmista, että lähistöllä ei ole mitään herkästi syttyvää tai räjähtävää. Kun käytät lataustelinettä, varmista, että lataustelineen USB-portissa ei ole nestejäämiä tai muita vierasesineitä. Pidä latausteline erillään nesteistä ja herkästi syttyvistä materiaaleista. Älä kosketa latauskontakteja, kun laite lataa, äläkä ota muita tarpeettomia turvallisuusriskejä.
- Lataustelineessä on magneetteja, jotka ominaisuuksiensa vuoksi vetävät puoleensa muita metalliesineitä, joten on tärkeää tarkistaa onko niitä ennen kuin laturia käytetään. Latausteline sisältää magneettisia materiaaleja. On tärkeää, että sen ei anneta ylikuumentua asettamalla se aurinkoon tai muuhun liian kuumaan paikkaan.
- On suositeltavaa nostaa lataustelinettä kelloon kiinnittämistä varten. Varmista, että kellon painikepuoli on kohdistettu laturin latausporttiin. Kun teline ja kello on yhdistetty kunnolla, tarkista, näkyykö latauskuvake. Jos latauskuvaketta ei näy, sinun täytyy ehkä säätää hiukan telineen asentoa, kunnes yhteys on muodostettu ja latauskuvake tulee näkyviin.
- Kun lataustelinettä kuljetetaan ja säilytetään, varmista, että se (erityisesti alustan USB-portti) pysyy kuivana. Puhdista se, jotta USB-porttiin ei pääse vierasesineitä, koska ne voivat vaurioittaa laturia ja aiheuttaa muita turvallisuusriskejä.



- Kello sammuu automaattisesti, kun sen akun varaustaso on liian alhainen. Kun kelloa on ladattu jonkin aikaa, sen virta kytkeytyy päälle automaattisesti.

### Latausaika

Kello latautuu täyteen kahdessa tunnissa. Kun latausilmaisimessa näkyy 100 %, kello on ladattu täyteen. Irrota kello verkkolaitteesta, kun se on täysin ladattu.

-  Lataa kello kuivassa ja hyvin tuuletetussa ympäristössä.
- Varmista ennen latausta, että latausportti ja metalliosat ovat puhtaat ja kuivat, jotta estetään oikosulut ja muut riskit.
- Varmista ennen lataamista, että latausportti on kuiva. Pyyhi pois mahdolliset vesi- tai hikilahrat.
- Latausteline ei ole vedenpitävä, joten pidä se aina kuivana.
- Suositeltava ympäristön lämpötila on 0–45 °C.
- Akun suojaamiseksi latausvirtaa vähennetään, jos ympäristön lämpötila on alhainen, jolloin latausaika pitenee, mutta akun käyttöikä ei lyhene.

### Akun varauksen tarkistaminen

Tarkista akun varaustaso jollakin seuraavasta kolmesta menetelmästä:

**Menetelmä 1:** Kun kello on liitetty laturiin, voit tarkistaa akun varaustason automaattisesti näkyvästä latausnäytöstä. Poistu latausnäytöstä painamalla ylös-painiketta.

**Menetelmä 2:** Pyyhkäise aloitusnäytöllä ylhäältä alas ja tarkista akun varaustaso pudotusvalikosta.

**Menetelmä 3:** Tarkista akun varaustaso Huawei Health -sovelluksen laitetietonäytöltä.


# Harjoittelun valvonta

## Harjoituksen aloittaminen

Kellosi tukee useita harjoitustiloja. Valitse harjoitustila ja aloita liikunta.


### Juoksukurssit

Kelloon on esiasennettu sarja juoksukursseja, jotka vaihtelevat aloittelijatasosta edistyneempiin ja tarjoavat personoitua, tosiaikaista opastusta. Voit valita kellosta eri kurseja.

- 1 Paina aloitusnäytön ylös-painiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Treeni**, kosketa sitä, valitse **Juoksukurssit**, valitse haluamasi kurssi ja aloita juokseminen kellon kehoitteiden mukaisesti.
  - 2 Voit keskeyttää tai lopettaa juoksukurssin, lukita näytön tai säätää kehoitteiden äänenvoimakkuutta harjoituksen aikana painamalla ylös-painiketta. Vaihda näyttöä ja katsele eri harjoitustietoja painamalla alas-painiketta.
  - 3 Harjoituksen jälkeen voit katsella yksityiskohtaisia harjoitustietoja, kuten harjoitusvaikutuksia, kokonaissuorituskykyä, nopeutta, askelia, kokonaiskorkeutta, sykettä, sykealuetta, rytmiä, vauhtia ja VO<sub>2</sub>maxia koskettamalla kohtaa **Harjoitustiedot (workout records)**.
-  Voit katsella yksityiskohtaisia harjoitustietoja myös avaamalla Huawei Health -sovelluksen ja koskettamalla kohtaa **Liikuntatiedot (Exercise records)**.


### Harjoituksen aloittaminen

#### Harjoituksen aloittaminen kellon avulla:

- 1 Paina aloitusnäytössä ylös-painiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus**, ja kosketa sitä.
- 2 Pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät harjoituksesi tyyppin. Ennen harjoitusta voit määrittää tavoitteen, muistutuksia ja näyttöasetuksia koskettamalla kunkin harjoitustilan vieressä olevaa asetuskuvaketta.  
 Triathlon-tilan vieressä ei ole asetuskuvaketta.  
Siirry triathlon-tilassa seuraavaan kohtaan painamalla alas-painiketta.  
Laskettelu ja lumilautailu eivät tue harjoitustavoitteiden asettamista, mutta ne ja hiihto tukevat SpO<sub>2</sub>-mittauksia harjoitusten aikana.
- 3 Aloita harjoitus koskettamalla aloituskuvaketta. Kosketa ja pidä harjoitustietojen näyttöä harjoituksen aikana, kunnes kello värisee, kosketa mitä tahansa harjoitustietoa (kuten sykettä, nopeutta, matkaa ja aikaa) ja valitse, mitä haluat näyttää näyttössä tosiajassa.
- 4 Keskeytä tai lopeta juoksukurssi, lukitse näyttö tai säädä kehoitteiden äänenvoimakkuutta painamalla ylös-painiketta harjoituksen aikana. Vaihda näyttöä ja katsele eri harjoitustietoja painamalla alas-painiketta. (Otetaan esimerkiksi ulkojuoksutila. Harjoituksen aikana näet paljon tietoja kohtien Syke, Vauhti, Matka, Aika, Askeleet, Rytmi,


Kalorit yhteensä ja Kiivetty yhteensä vieressä. Eri harjoitustilat näyttävät erityyppisiä tietoja.)

- 5 Lopeta harjoitus painamalla harjoituksen jälkeen ylös-painiketta ja koskettamalla pysäytyskuvaketta tai pitämällä ylös-painiketta painettuna. Katso yksityiskohtaiset harjoitustiedot koskettamalla kohtaa **Harjoitustiedot (Workout records)**.

-  Jos olet valinnut harjoitustilan, johon kuuluu uintia, kellon näyttö lukitaan, kun aloitat harjoituksen. Lopeta harjoitus pitämällä ylös-painiketta painettuna. Kun uintiharjoitus on päättynyt, kello värisee ajoittain ja näyttää viestin, jonka mukaan kello tyhjentää vettä.

### Harjoituksen aloittaminen Huawei Health -sovelluksen avulla:

Jotta voit aloittaa harjoituksen Huawei Healthin avulla, sinun täytyy tuoda puhelin ja kello yhteen ja varmistaa, että ne on yhdistetty oikein.

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Liikunta**, valitse harjoitustila ja aloita harjoitus koskettamalla aloituskuvaketta.
- 2 Kun olet aloittanut harjoituksen, kello synkronoi ja näyttää harjoitukselle sykkeen, askelmäärän, nopeuden ja ajan.
- 3 Harjoituksen aikana Huawei Health -sovellus näyttää harjoituksen keston ja muita tietoja.
  -  Jos harjoituksen matka tai kesto on liian lyhyt, tietoja ei tallenneta.
  - Jotta akku ei tyhjene, varmista harjoituksen lopettaminen sen päätyttyä pitämällä pysäytyspainiketta painettuna.
  - Yhdistä kello puhelimeen Huawei Health -sovelluksella ja aloita harjoitus sovelluksesta. Kun aloitat sen sovelluksesta, tiedot voidaan synkronoida kellon ja sovelluksen välillä.
  - Avaa Huawei Health -sovellus harjoituksen jälkeen ja katsele yksityiskohtaisia harjoitustietoja koskettamalla kohtaa **Liikuntatiedot (Exercise records)**. Voit poistaa tiedon sovelluksesta koskettamalla ja pitämällä sitä. Kyseinen tieto on edelleen nähtävissä kellossa. Kelloon voidaan tallentaa korkeintaan 10 harjoitustietoa. Jos tallenteita on yli 10, vanhimmat tallenteet korvataan uusilla. Kellon tallenteita ei voi poistaa manuaalisesti. Jos haluat tyhjentää harjoitustiedot, voit palauttaa kellon tehdasasetuksiin. Tämä kuitenkin tyhjentää myös muut kellon tiedot.


## Harjoituksen tila

Kellon harjoitustilasovellus pystyy ilmoittamaan kuntotilasi vaihtelut ja treenikuormasi viimeisiltä seitsemältä päivältä. Voit tarkistaa ja muuttaa nykyistä harjoitussuunnitelmaa tämän sovelluksen avulla. Sovellus pystyy myös ilmoittamaan palautumisaikasi, korkeat tehotasot, huipputilan, treenien keskeytykset ja alhaiset tehotasot. Treenikuormanäytöllä voit katsella treenikuormitustasi viimeisiltä seitsemältä päivältä. Treenikuormitukselle annetaan luokitus Korkea, Alhainen tai Optimaalinen, ja voit määrittää tasosi kuntotilasi perusteella.

Harjoitustilasovellus seuraa pääasiassa treenikuormitustasi ja VO<sub>2</sub>max-vaihtelua.

Kello kerää treenikuormitukseksi harjoitustiloista, jotka seuraavat sykettäsi, kuten juoksusta, kävelystä ja pyöräilystä, ja kerää VO<sub>2</sub>max-arvosi, kun aloitat ulkojuoksuharjoituksen. Kello ei voi näyttää harjoitustilaasi, jos se ei ole kerännyt VO<sub>2</sub>max-arvoja. VO<sub>2</sub>max-vaihtelu näytetään vain, jos käytät ulkojuoksuutilaa vähintään kerran viikossa (vähintään 2,4 kilometriä 20 minuutissa kussakin harjoituksessa) ja kello kerää vähintään kaksi VO<sub>2</sub>max-arvoa yli viikon aikavälillä.

Paina aloitusnäytöltä ylös-painiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitustila (Workout status)**, kosketa sitä ja katso harjoitustilasi pyyhkäisemällä ylös näytöllä.

-  Kuntotilan (VO<sub>2</sub>max) vaihtelu on tärkeä harjoitustilan ilmaisina. Kello näyttää VO<sub>2</sub>max-vaihtelusi ja harjoitustilasi vain, jos käytät ulkojuoksuutilaa vähintään kerran viikossa ja kello kerää vähintään kaksi VO<sub>2</sub>max-arvoa yli viikon aikavälillä.

## Päivittäisten aktiviteettien seuranta

Koska kellossasi on liikeanturi, se pystyy seuraamaan askelmäärääsi, poltettuja kalorimääriäsi, aktiviteettien raskuustasoa ja seisoma-aikoja ja näyttämään ne näytöllä.

Pidä kelloa ranteessa oikein, jotta se tallentaa automaattisesti kaloreita, matkaa, askelia, keskitason ja suuren rasituksen aktiviteettien kestoa ja muita aktiviteetteja koskevia tietoja.


Voit katsella aktiivisuustietoja seuraavasti:

### Menetelmä 1: Aktiivisuustietojen katselu kellosta

Paina aloitusnäytöllä ylös-painiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Aktiivisuustiedot (Activity records)** ja kosketa sitä, jolloin voit katsella kaloreita, matkaa, askelia, keskitason ja suuren rasituksen aktiviteettien kestoa ja muita aktiviteetteja koskevia tietoja pyyhkäisemällä ylös tai alas.

### Menetelmä 2: Aktiivisuustietojen katseleminen Huawei Health -sovelluksella

Avaa Huawei Health -sovellus ja katsele aktiivisuustietoja aloitusnäytöllä.

-  Jotta voit katsella aktiivisuustietojasi Huawei Health -sovelluksessa, varmista, että kellosi on yhdistetty puhelimeesi.
- Kellosi harjoitustiedot voidaan synkronoida Huawei Health -sovellukseen, mutta sovellukseen tallennettuja tietoja ei voi synkronoida kelloon.

## Automaattinen harjoituksen havaitseminen

Kello voi automaattisesti havaita harjoituksen tilan. Kun olet ottanut käyttöön kohdan **Treenin tunnistus** menemällä kohtaan **Asetukset > Treeniasetukset** kellossa, kellosi muistuttaa sinua treenisi tallentamisen aloittamisesta, kun se havaitsee nousun aktiivisuudessa. Voit valita joko ohita tai ala tallentaa treeni-istuntoa. Tämä toiminta voi nykyisessä muodossaan havaita juoksun, crosstrainer-harjoittelun ja soutuharjoittelun.

## Reitti takaisin




Kello tallentaa reittejä ja tarjoaa navigointipalveluita. Kun saavutat määränpääsi, voit saada apua aloituspaikkaan palaamiseen käyttämällä Reitti takaisin -toimintoa.

Siirry kellon sovellusluetteloon, pyyhkäise näyttöä ja kosketa kohtaa **Harjoitus**. Aloita yksittäinen ulkoharjoitus. Pyyhkäise näytöllä ja palaa aloituskohtaan valitsemalla **Reitti takaisin** tai **Suora viiva**.

# Terveyden hallinta

## Kellon aktiivisuustietojen kolmen renkaan esittely

Kellon aktiivisuustietojen kolme rengasta esittävät kolmentyyppisiä tietoja: askeleita, keskitason rasituksen ja suuren rasituksen aktiviteettia ja aktiivisia tunteja.

- 1)  Askeleet: Tämä rengas ilmaisee askelten osuuden suhteessa tavoiteaskelmäärään. Oletustavoite on 10 000 askelta. Voit muuttaa tavoiteasetuksia Huawei Healthissa haluamaksesi.
- 2)  Keskitason rasituksen ja suuren rasituksen aktiviteetin kesto (minuutteina): Oletustavoite on 30 minuuttia. Puettava laitteesi laskee keskitason rasituksen ja suuren rasituksen aktiviteetin vauhtisi ja sykkeesi perusteella. Suosittelemme, että harrastat liikuntaa viisi kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan keskitason rasituksella, jotta pysyt terveenä.
- 3)  Aktiiviset tunnit: Tämä rengas ilmaisee, kuinka monta tuntia olet seisonut päivän aikana. Jos olet kävellyt yli 1 minuutin tunnin aikana, esimerkiksi 1 minuutin välillä 10.00–11.00, tämä tunti lasketaan aktiiviseksi tunniksi. Istuminen liian pitkiä aikoja on terveydelle haitallista. Suosittelemme seisomaan nousemista joka tunti ja vähintään 12 aktiivista tuntia joka päivä.


## Unen seuranta

Kellosi kerää unitietoja ja tunnistaa unesi tilan, kun pidät sitä ranteessa nukkuessasi. Se havaitsee automaattisesti, kun nukahdat ja heräät ja sen, oletko kevyessä vai syvässä unessa. Voit synkronoida ja katsella yksityiskohtaisia unitietoja Huawei Health-sovelluksessa.

Kello mittaa unitietojasi 20.00–20.00 seuraavana päivänä (yhteensä 24 tuntia). Jos esimerkiksi nuket 11 tuntia aikana 19.00–06.00, kello laskee sekä ensimmäisenä päivänä ennen kello 20.00 nukkumasi ajan pituuden että lopun ajan, jonka nukuit seuraavana päivänä.

Paina aloitusnäytöllä ylös-painiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Uni (Sleep)**. Kosketa sitten sitä ja pyyhkäise näyttöä, jotta näet yöllisen nukkumisaikasi ja päiväuniesi keston. Päiväuniesi kesto näkyy kohdassa **Nokoset**.

Voit katsella unen historiatietoja Huawei Health -sovelluksessa. Avaa Huawei Health -sovellus ja kosketa kohtaa Uni, niin näet päivittäiset, viikoittaiset, kuukausittaiset ja vuosittaiset unitilastosi.


-  Päiväuniesi lasketaan kohtaan **Päiväunet**. Jos nuket alle 30 minuuttia kestävästä päiväunesta tai liikut liikaa päiväunien aikana, kello voi päätellä virheellisesti, että olet hereillä.

Voit ottaa käyttöön **HUAWEI TruSleep™** -ominaisuuden Huawei Health -sovelluksessa.

Kun olet ottanut käyttöön **HUAWEI TruSleep™** -ominaisuuden, kello kerää unitietoja, havaitsee, kun nukahdat, heräät ja sen, oletko kevyessä, syvässä vai REM-unessa ja tunnistaa heräämisaikasi ja hengityksesi laadun, jotta se voi tarjota unenlaatuanalyysseja ja ehdotuksia ja voit parantaa unesi laatua.

Kun kello havaitsee, että nuket, se poistaa automaattisesti käytöstä Aina näytöllä - ominaisuuden, viestimuistutukset, saapuvien puheluiden ilmoitukset, Herätä näyttö nostamalla rannetta -ominaisuuden ja muita ominaisuuksia, jotta unesi ei häiriinny.

## Veren happipitoisuustasojen (SpO<sub>2</sub>) mittaaminen

- 1 Pidä kelloa ranteessa oikein ja käsivarsi liikkumatta.
- 2 Paina aloitusnäytöltä ylös-painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **SpO<sub>2</sub>**. Kosketa kohtaa **SpO<sub>2</sub>**. Kello mittaa sitten senhetkisen sykkeesi.  
Jos et pidä kelloa ranteessa tai pidät sitä väärin, näyttöön tulee virheviesti. Lue näytön ohjeet sen oikeaan käyttöön ja aloita mittaus uudelleen koskettamalla kohtaa **Yritä uudelleen**.  
Huomautus:
  - Mittaus keskeytetään, jos pyyhkäiset kellon näytöllä oikealle, aloitat harjoituksen Huawei Health -sovelluksessa tai saat ilmoituksen saapuvasta puhelusta tai hälytyksestä.
  - Sykemittauksen tarkkuuden varmistamiseksi pidä kelloa oikein ranteessa ja varmista, että hihna on kiinnitettynä. Varmista, että rannekkeen runko on suorassa ihokosketuksessa.
  - Pysy mittauksen aikana mahdollisimman liikkumatta.
  - Kukin mittaus kestää noin minuutin, ja näytetty SpO<sub>2</sub>-taso päivitetään 3 sekunnin välein.
  - Mittauksen aikana kello mittaa myös sykkeesi.
-  • Mittaa veresi happipitoisuus vuorikiipeilyn aikana pyyhkäisemällä kiipeilynäytössä ylös tai alas, valitsemalla **SpO<sub>2</sub>** ja koskettamalla kohtaa **Mittaa**.
  - Jotta voit käyttää tätä ominaisuutta, päivitä HUAWEI WATCH GT 2 ja HONOR MagicWatch 2 versioon 1.0.6.32 tai uudempaan tai HUAWEI WATCH GT 2e versioon 1.0.1.20 tai uudempaan. Päivitä Huawei Health -sovellus versioon 10.0.5.311 tai uudempaan.
  - Tämä ominaisuus ei ole käytettävissä käyttäjille Japanissa, ROK:ssa tai Taiwanissa (Kiinassa).

## Sykkeen seuranta

Kellossa on optinen sykemittari, joka pystyy valvomaan ja tallentamaan syketietojasi koko päivän. Tämän ominaisuuden käyttöä varten sinun täytyy ottaa käyttöön **Jatkuva syke (Continuous heart rate)** Huawei Health -sovelluksessa.

- i** Kun kello havaitsee, että käyttäjä on nukahtanut, se vaihtaa mittaamaan sykkeesi näkymättömällä valolla, jotta voit nukkua hyvin.

### Sykkeen mittaaminen

- 1 Pidä kätesi liikkumatta ja pidä kelloa oikein ranteessa.
  - 2 Paina aloitusnäytöllä ylös-painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Syke**. Kosketa kohtaa **Syke**. Kello mittaa sitten senhetkisen sykkeesi.
  - 3 Voit keskeyttää sykemittauksen pyyhkäisemällä oikealle kellon näytöllä. Ensimmäisen mittausarvon näyttäminen kestää yleensä noin 6–10 sekuntia (1–2 sekuntia, jos **Jatkuva sykkeen seuranta** on käytössä Huawei Health -sovelluksessa ja **MITTAUSTILAKSI** asetetaan **Tosiaikainen**), ja tiedot päivittyvät sen jälkeen 5 sekunnin välein. Täydellinen mittaus kestää noin 45 sekuntia.
- i** Tarkemman sykemittauksen varmistamiseksi pidä kelloa oikein ranteessa ja varmista, että hihna on hyvin kiinnitetty. Varmista, että kello on turvallisesti ranteessa. Varmista, että kellon runko on suorassa ihokosketuksessa niin, ettei välissä ole esteitä.

### Sykealueen laskentatavan asettaminen


Sykkeen aikaväli voidaan laskea maksimisykkeen prosenttiosuuden eli HRR-prosentin perusteella. Aseta sykkeen aikavälin laskentatapa seuraavasti: avaa Huawei Health -sovellus, siirry kohtaan **Minä > Asetukset > Sykeraja ja alueet (Heart rate limit and zones)** ja aseta **Laskentatapa (Calculation method)** joko arvoon **Maksimisykkeen prosenttiosuus (Maximum heart rate percentage)** tai **HRR-prosentti (HRR percentage)**.

- i** • Jos valitset **Maksimisykkeen prosenttiosuus** -laskentatavan, erityyppisten harjoitusten (äärimmäinen, anaerobinen, aerobinen, rasvanpoltto ja lämmittely) sykealue lasketaan maksimisykkeesi perusteella (oletusarvoisesti "220 - ikä"). Syke = maksimisyke x maksimisykkeen prosenttiosuus.
- Jos valitset laskentatavaksi HRR-prosentin, sykkeen aikaväli lasketaan eri harjoituksille (edistyneen tason anaerobinen, perustason anaerobinen, maitohappo, edistyneen tason aerobinen ja perustason aerobinen) perustuen sykevaraasi (HRmax - HRrest). Syke = sykevara x sykevaran prosenttimäärä + leposyke.
- Huawei Health -sovelluksen asetukset eivät vaikuta sykealueen laskentatapoihin juoksun aikana. Useimmissa juoksukursseissa **HRR-prosentti** on valittuna oletuksena.

Kello näyttää eri väreillä, kun syke saavuttaa vastaavia alueita harjoitusten aikana.



## Sykkeesi mittaaminen harjoituksen aikana

- 1 Kun olet aloittanut harjoituksen, pyyhkäise kellon näytöllä tarkistaaksesi tosiaikaisen sykkeen ja sykealueen.
  - 2 Kun olet suorittanut harjoituksen, voit tarkistaa keskimääräisen sykkeesi, maksimisykkeen ja sykealueen harjoitustulosten näytöltä.
  - 3 Voit katsoa kutakin harjoitusta koskevat sykkeen muutokset, maksimisykkeen ja keskimääräisen sykkeen Huawei Health -sovelluksen kohdasta **Liikuntatiedot**.
-  • Sykettäsi ei näytetä, jos poistat kellon ranteesta harjoituksen aikana. Kello jatkaa kuitenkin jonkin aikaa sykkeen etsimistä. Mittaus jatkuu, kun puuet kellon takaisin ranteeseen.
  - Kellosi pystyy mittaamaan sykkeesi, kun yhdistät sen puhelimeesi ja aloitat harjoituksen Huawei Health -sovelluksesta.


## Jatkuva sykkeen seuranta

Ota tämä ominaisuus käyttöön yhdistämällä kellosi puhelimeesi Huawei Health -sovelluksen avulla ja ottamalla siinä käyttöön toiminnon **Jatkuva sykkeen seuranta (Continuous heart rate monitoring)**. Kun tämä ominaisuus on käytössä, kello pystyy mittaamaan tosiaikaista sykettäsi.

Aseta **MITTAUSTILA** vaihtoehtoon **Älykäs** tai **Tosiaikainen**.

- Älykäs tila
  - 1 Sykemittaus suoritetaan 10 minuutin välein pienen rasituksen aktiviteeteille (kuten silloin, kun et liiku).
  - 2 Sykemittaus suoritetaan 10 minuutin välein keskitason rasituksen aktiviteeteille (kuten kävellessäsi).
  - 3 Sykemittaus suoritetaan joka sekunti suuren rasituksen aktiviteeteille (kuten juostessasi), ja ensimmäisen sykearvon näyttäminen kestää 6–10 sekuntia, vaikkakin tämä voi vaihdella yksilökohtaisesti.
- Tosiaikainen tila: Sykemittaus suoritetaan joka sekunti kaikkien rasiustasojen aktiviteeteille.

Kun tämä ominaisuus on käytössä, kello mittaa jatkuvasti tosiaikaista sykettäsi. Näet sykekaaviosi Huawei Health -sovelluksesta.

-  • Tosiaikaisen tilan käyttö lisää kellon virrankulutusta, kun taas älykäs tila säättää sykemittausten aikaväliä aktiviteettien rasiustason mukaan ja vähentää näin virrankulutusta.

## Leposykkeen mittaaminen

Leposykkeellä tarkoitetaan sykettä, joka mitataan hiljaisessa ja rennossa ympäristössä, kun olet hereillä. Se on yleinen sydämen ja verisuonten terveyden mittari.

Paras aika mitata leposyke on heti aamulla herättyäsi. Todellista leposykettäsi ei ehkä näytetä tai mitata oikein, jos mittaat sen väärään aikaan.

Mittaa syke automaattisesti ottamalla **Jatkuva sykkeen seuranta (Continuous heart rate monitoring)** käyttöön Huawei Health -sovelluksessa.

Jos leposykkeen lukemana näkyy "--", kello ei pystynyt mittaamaan leposykettä. Varmista tässä tapauksessa, että mittaat leposykkeen hiljaisessa ja rennossa ympäristössä hereillä ollessasi. Leposyke on suositeltavaa mitata heti aamulla herättyäsi, jolloin tulos on tarkin.

- Jos poistat käytöstä toiminnon **Jatkuva sykkeen seuranta (Continuous heart rate monitoring)**, kun olet tarkistanut leposykkeesi, Huawei Health -sovelluksessa näytettävä leposyke pysyy samana.

## Sykevaroitus

Kun aloitat harjoituksen kelloa käyttämällä, kello hälyttää värisemällä, kun sykkeesi on ollut ylärajan yläpuolella yli 10 sekunnin ajan. Voit katsella ja määrittää sykerajasi seuraavasti:

Avaa Huawei Health -sovellus, siirry kohtaan **Minä (Me) > Asetukset > Sykeraja ja alueet (Heart rate limit and zones)** ja valitse haluamasi sykeraja. Sykerajan asettamistapa näkyy seuraavasta kuvasta:

- Oletussykeraja on 220 – ikäsi, joka haetaan antamistasi henkilökohtaisista tiedoista.
  - Jos poistat käytöstä yksittäisten harjoitusten ääniohjauksen, saat hälytyksen vain värinällä ja korttikehoteilla.
  - Sykehälytykset ovat käytettävissä vain aktiivisten harjoitusten aikana, eikä niitä luoda päivittäisen seurannan aikana.

## Sykehälytykset

Jos haluat ottaa leposykkeen **Korkean sykkeen hälytykset** käyttöön, avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet**, siirry kohtaan **Jatkuva sykkeen seuranta (Continuous heart rate monitoring) > Korkean sykkeen hälytys (High heart rate alert)** ja aseta sykkeen yläraja. Kosketa sitten **OK**-painiketta. Kun et harjoita liikuntaa, saat hälytyksen, kun leposykkeesi pysyy asettamasi rajan yläpuolella yli 10 minuuttia.

Jos haluat ottaa leposykkeesi **Matalan sykkeen hälytykset** käyttöön, avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet (Devices)**, siirry kohtaan **Jatkuva sykkeen seuranta (Continuous heart rate monitoring) > Matalan sykkeen hälytys (Low heart rate alert)** ja aseta sykkeen alaraja. Kosketa sitten **OK**-painiketta. Kun et harjoita liikuntaa, saat hälytyksen, kun leposykkeesi pysyy asettamasi rajan alapuolella yli 10 minuuttia.


## Stressitasojen testaaminen

Voit testata stressitasosi kellollasi kertaluontoisesti tai säännöllisesti.

- Stressitasosi kertaluontoinen mittaaminen: Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Stressi** ja sitten kohtaa **Stressitesti (Stress test)**. Kun käytät tätä ominaisuutta ensimmäistä kertaa, sinun täytyy kalibroida stressiarvo. Noudata Huawei Health -sovelluksen näytön ohjeita ja vastaa kyselyyn, jotta saat tarkemmat stressitestitulokset.

- Mittaa stressitasosi säännöllisesti: Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet (Devices)** ja kosketa laitteesi nimeä, ota käyttöön **Automaattinen stressitesti (Automatic stress test)** ja kalibroi stressiarvo noudattamalla näytön ohjeita. Varmista, että pidät kelloa oikein, niin kello testaa stressitasosi säännöllisesti.


Stressitietojen näyttäminen:

- Stressitietojen katselu kellossa: Paina aloitusnäytöltä ylös-painiketta, pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät kohdan **Stressi** ja kosketa sitä, niin näet kaavion, josta näkyy stressin muutos, mukaan lukien stressin pylväskaavio, stressitaso ja stressin aikaväli.
- Stressitietojen katselu Huawei Health -sovelluksessa: Avaa Huawei Health -sovellus ja kosketa kohtaa **Stressi**, niin näet viimeisimmän stressitasosi sekä päivittäisen, viikoittaisen, kuukausittaisen ja vuosittaisen stressikäyrän ja vastaavat neuvot. Samalla voit katsoa sisältöä kohdasta **STRESSINLIEVITYSAVUSTAJA**, jonka avulla voit vähentää stressiä ja pysyä rentona.
-  Stressitestit ovat käytettävissä vain malleissa HUAWEI WATCH GT 2 / HUAWEI WATCH GT 2e, ja niitä varten tarvitaan Android-puhelin.
  - Pidä kelloa stressitestin aikana oikein ranteessa ja pysy liikkumatta.
  - Kello ei pysty tunnistamaan stressitasoasi tarkasti harjoituksen aikana tai jos liikutat rannettasi liian usein. Tässä tapauksessa kello ei tee stressitestiä.
  - Kofeiini, nikotiini, alkoholi ja jotkin psykotrooppiset lääkkeet voivat vaikuttaa tietojen tarkkuuteen. Myös sydäntaudit, astma, liikunta ja kellon pitäminen väärin ranteessa vaikuttavat tietoihin.
  - Kello ei ole lääketieteellinen laite, ja tiedot on tarkoitettu vain viitteeksi.

## Aktiivisuusmuistutus



Kun aktiivisuusmuistutus on otettu käyttöön, ranneke/kello seuraa aktiivisuuttasi päivän mittaan tietyin aikaväleihin (oletuksena 1 tunti). Ranneke/kello värisee ja sen näyttö syttyy muistuttamaan sinua siitä, ettet ole liikkunut kyseisenä ajanjaksona, jotta voit pitää loppupäivänä sopivan tasapainon aktiivisuuden ja levon välillä.

Poista aktiivisuusmuistutus käytöstä Huawei Health -sovelluksesta, jos et halua, että sinua häiritään. Voit tehdä tämän avaamalla Huawei Health -sovelluksen, koskettamalla kohtaa **Terveystietojen seuranta (Health monitoring)** ja poistamalla kohdan **Aktiivisuusmuistutus** käytöstä.

-  Ranneke/kello ei värise ilmoitusten lähettämisen yhteydessä, kun Älä häiritse on käytössä tai nukut.
- Ranneke/kello lähettää sinulle aktiivisuusmuistutuksia vain kello 8.00–12.00 ja 14.00–22.00.

## Kuukautiskierron ennakointi

Laite pystyy ennakoimaan kuukautiskiertosi sovellukseen lisäämiesi tietojen perusteella ja ennakoimaan sekä kuukautisesi että hedelmällisen aikasi. Kiertokalenterin tiedot ja muistutukset voi katsoa kellosta, mutta tietoja voidaan tallentaa vain Huawei Health -sovelluksen kiertokalenterisovelluksesta.

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Kiertokalenteri** ja myönnä sitten quick appille vastaavat luvat.
  -  Jos kiertokalenteria ei näytetä aloitusnäytöllä, lisää kortti aloitusnäyttöön koskettamalla alaosassa kohtaa **MUOKKAA**.
- 2 Voit tallentaa kuukautisesi ja muokata kierron ja kuukautisten keskimääräistä pituutta sovelluksessa. Ota kiertomuistutukset käyttöön Lisää-kuvakkeen (kolme pistettä) kautta.
- 3 Voit asettaa muistutuksia kuukautisten ja hedelmällisen ajan alkamiselle ja päättymiselle.
  -  • Voit katsella ja muokata kuukautistietoja **Tiedot (Records)**-välilehdellä.
    - Puettava laite muistuttaa sinua kuukautisten alkamisesta kello 8.00 niiden ennakoitua alkamista edeltävänä päivänä. Kaikki muut muistutukset ovat tapahtumapäivälle, ja niistä muistutetaan kello 8.00 kyseisenä päivänä.
    - Jos pidät puettavaa laitetta kädessä, se muistuttaa sinua vain värinällä; näet tiedot napauttamalla näyttöä. Jos et pidä puettavaa laitetta ranteessa, se ei anna ilmoituksia värinällä eikä näytön valo syty. Näytön napauttaminen ei myöskään paljasta mitään tietoja. Vain muistutus näytetään.
    - Kuukautiskierron testit ovat käytettävissä vain malleissa HUAWEI WATCH GT 2 / HUAWEI WATCH GT 2e / HONOR MagicWatch 2, ja niitä varten tarvitaan Android-puhelin.

# Mukava elämä

## Ilmoitusten vastaanottaminen ja viestien poistaminen

### Ilmoitusten vastaanottaminen

Varmista, että kellosta ja puhelimesta on muodostettu laitepari Huawei Health -sovelluksen kautta ja tee seuraavasti:

**Android-käyttäjät:** Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet (Devices)** ja kosketa sitten laitettasi. Kosketa kohtaa **Ilmoitukset** ja ota **Ilmoitukset** käyttöön. Kytke niiden sovellusten kytkin päälle, joilta haluat vastaanottaa ilmoituksia.

**iOS-käyttäjät:** Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet (Devices)** ja kosketa sitten laitettasi. Kosketa kohtaa **Ilmoitukset** ja ota **Ilmoitukset** käyttöön. Kytke niiden sovellusten kytkin päälle, joilta haluat vastaanottaa ilmoituksia.

Kellosi värisee ja ilmoittaa, kun puhelimesi tilapalkissa näkyy uusi viesti.

Pyyhkäise ylös tai alas kellon näytöllä katsoaksesi viestin sisällön. Kelloosi mahtuu enintään 10 lukematonta viestiä. Jos lukemattomia viestejä on enemmän kuin 10, vain viimeisimmät 10 viestiä näytetään. Kukin viesti voidaan näyttää yhdellä näytöllä.

- **i** Rannekkeesi voi näyttää viestejä seuraavista sovelluksista: Tekstiviesti, sähköposti, kalenteri ja useat sosiaalisen median alustat.
- Kun uusia ilmoituksia saapuu, kello ilmoittaa niistä värisemällä, mutta näyttö ei tule päälle.
- Se, voitko katsoa viestien yksityiskohtaisen sisällön kellosta, riippuu puhelimen ilmoitusasetuksista. Kun poistat viestien sisällön näyttämisen käytöstä, lähettäjää ja viestien sisältöä ei näytetä tilapalkissa, etkä voi katsella viestien yksityiskohtaista sisältöä myöskään puettavassa laitteessa.
- Se, voiko kello vastaanottaa ääni- tai videopuheluiden ilmoituksia, riippuu ilmoituspaneelin näytöstä ja puhelimen järjestelmäversiosta. Kun versiota EMUI 10.0 tai uudempaa käyttävässä puhelimesta on valittu **Bannerit** kohdassa **Ilmoitukset**, voit vastaanottaa ilmoitusmuistutuksen, mutta et voi vastata puheluihin suoraan. Kun koko näytön vaihtoehto on valittu, et vastaanota mitään ilmoituksia. Jos kellosta on muodostettu laitepari erityyppiseen Android-puhelimeen, se ei lähetä sinulle mitään ilmoituksia. Jos kellosta on muodostettu laitepari iOS-puhelimeen, se näyttää ilmoituksia.
- Kello ei muistuta sinua värisemällä saapuvista viesteistä treenin aikana. Voit katsoa viestin viestikeskuksesta. Kello lähettää sinulle ilmoituksia saapuvista puheluiden.
- Kello vastaanottaa edelleen ilmoituksia, mutta ei hälytä, jos kello on Älä häiritse-tilassa tai lepotilassa tai havaitsee, ettet pidä sitä kädessäsi.
- Jos vastaanotat uuden viestin, kun luet toista viestiä, kellosi näyttää uuden viestin. Et pysty katsomaan sähköpostien sisältöä kellosta.
- Kello vastaanottaa edelleen ilmoituksia Älä häiritse- tai lepotilassa ja treenin aikana, mutta ei anna sinulla hälytystä. Voit katsoa uudet viestit pyyhkäisemällä ylös kellon aloitusnäytöllä.
- Jos puhelimesi ja kellosi on yhdistetty, puhelin lähettää kelloon Bluetoothin kautta ilmoituksen, kun puhelimeen saapuu puhelu tai viesti. Koska lähettämisessä Bluetoothin kautta ilmenee pientä viivettä, puhelin ja kello eivät vastaanota hälytystä täysin samaan aikaan.
- Puhelimesta katsotut viestit poistetaan kellosta samaan aikaan.
- Muut puhelimeen yhdistetyt Bluetooth-laitteet eivät vaikuta kellon muistutuksiin ja saapuvien puheluiden ilmoituksiin.
- Voit vastaanottaa ääniviestejä ja kuvia kolmannen osapuolen sosiaalisen median sovelluksista, mutta et pysty kuuntelemaan ääniviestejä tai katsomaan kuvia.

### Viestien poistaminen

Voit poistaa viestin pyyhkäisemällä siinä oikealle. Poista kaikki viestit koskettamalla kohtaa **Tyhjennä kaikki (Clear)** .

## Saapuviin puheluihin vastaaminen tai niiden hylkääminen

Kun kellosi on yhdistetty puhelimeesi ja saat puhelun, kellosi värisee ja näyttää soittajan numeron ja nimen. Voit vastata puheluun tai hylätä sen.

- i • HUAWEI WATCH GT 2e, HUAWEI WATCH GT ja HONOR MagicWatch tukevat vain saapuvien puheluiden ilmoituksia ja puheluiden hylkäämistä.
- Kellossasi näytettävät saapuvien puheluiden tiedot vastaavat puhelimesiasi näytettäviä tietoja. Jos soittaja on tuntematon, näytetään puhelinnumero. Jos numero on tallennettuna yhteystiedoissasi, näytetään soittajan nimi.
- Kello ei värise eikä sen näyttö tule päälle, kun puheluita saapuu, kun **Älä häiritse** on käytössä tai kun et pidä kelloa ranteessa.
- Voit estää kelloa värisemästä painamalla ylös-painiketta.
- Voit hylätä saapuvan puhelun koskettamalla hylkäskuvaketta kellon näytöllä.
- Voit säätää äänenvoimakkuutta puheluiden aikana.

## Puhelulokin tarkistaminen

- 1** Paina aloitusnäytöltä ylös-painiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Puheluloki**, ja katsele puhelulokeja koskettamalla sitä.
- 2** Soita takaisin koskettamalla merkintää.
- 3** Tyhjennä kaikki puhelulokit pyyhkäisemällä näytössä alas asti ja koskettamalla kohtaa **Tyhjennä**.

## Toistetaan musiikkia

- i Musiikin lisäsoinnin tuetaan vain puhelimissa, joissa on Android 5.0 tai uudempi. Jos käytät iOS-puhelinta ja haluat lisätä kelloon kappaleita, yhdistä kello Android-puhelimeen ja toimi seuraavasti. Yhdistä kello sitten uudelleen iOS-puhelimeen. Yhdistä kello uuteen puhelimeen siirtymällä kellossa sovellusluetteloon ja siirtymällä kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Katkaise yhteys**. Älä nollaa kelloa, kun yhdistät uuteen puhelimeen. Voit toistaa ja hallita vain kellolle tallennettuja kappaleita.

- 1** Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet (Devices)**, kosketa laitteen nimeä ja kosketa sitten kohtaa **Musiikki**.
- 2** Kosketa kohtaa **Hallitse musiikkia (Manage music) > Lisää kappaleita (Add songs)**, valitse musiikki tarpeen mukaan luettelosta ja kosketa kohtaa  näytön oikeassa yläkulmassa.
- 3** Paina aloitusnäytössä ylös-painiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Musiikki**, ja kosketa sitä.


#### 4 Valitse Huawei Health -sovellukseen lisäämäsi musiikki ja toista se koskettamalla toistokuvaketta.

- Musiikkia voidaan toistaa kolmannen osapuolen sosiaalisen median sovellusten kautta. Kelloon voidaan lisätä paikallisesti vain MP3- ja AAC (LC-AAC) -tiedostoja.
- Voit myös luoda soittolistan seuraavasti: Kosketa Huawei Health -sovelluksessa kohtaa **Uusi soittolista (New playlist)** ja lisää sitten kelloon synkronoitu musiikki soittolistaan.
- Kellon musiikkitoistonäytöstä voit vaihtaa kappaletta, säätää äänenvoimakkuutta ja valita toistotilan, kuten toiston järjestyksessä, satunnaistoiston, nykyisen kappaleen uudelleentoiston tai luettelon toiston. Katso musiikkiluettelo pyyhkäisemällä ylös, poista musiikkia koskettamalla asetuskuvaketta oikeassa alakulmassa tai yhdistä kello Bluetooth-kuulokkeisiin ja käytä kuulokkeita musiikkitoiston hallintaan sekä kellossa että puhelimessa. Puhelimen musiikkitoiston hallinta kellolla on käytettävissä vain Android-puhelimesta.
- Voit hallita puhelimen musiikkitoistoa kellolla seuraavasti: avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja kosketa laitteesi nimeä, kosketa kohtaa **Musiikki** ja ota käyttöön **Ohjaa puhelimen musiikkia**.
- Voit käyttää kelloasi musiikkitoiston ohjaukseen puhelimen kolmannen osapuolen musiikkisovelluksissa.
- Voit tarkistaa kellon käytettävissä olevan tallennustilan Huawei Health -sovelluksesta siirtymällä kohtaan **Laitteet > Musiikki > Hallitse musiikkia**.
- HUAWEI WATCH GT 2e -musiikkitoistotoimintoa voidaan käyttää vasta kun Bluetooth-kuulokesetti on yhdistetty puhelimeen.

## Sekuntikellon tai ajastimen käyttö

### Sekuntikello

Paina aloitusnäytöltä yflös-painiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Sekuntikello**, ja



kosketa sitä. Aloita ajanotto koskettamalla kohtaa . Nollaa sekuntikello koskettamalla

kohtaa . Poistu sekuntikellosta pyyhkäisemällä kellon näytöllä oikealle.

### Ajastin

Paina aloitusnäytöltä ylös-painiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Ajastin**, ja kosketa sitä. Aikalaskentatiloja on oletuksena 8: 1 minuutti, 3 minuuttia, 5 minuuttia, 10 minuuttia, 15 minuuttia, 30 minuuttia, 1 tunti ja 2 tuntia. Valitse aikalaskentatila tilanteen mukaan.

Aloita aikalaskenta koskettamalla kohtaa , keskeytä aikalaskenta koskettamalla kohtaa

 ja lopeta aikalaskenta koskettamalla kohtaa .



Voit myös mukauttaa ajastinta. Kosketa ajastimen näytöllä kohtaa **Mukautettu**, aseta aika ja


aloita aikalaskenta koskettamalla kohtaa .

Poistu ajastimesta pyyhkäisemällä kellon näytöllä oikealle.

## Hälytyksen asettaminen

Voit asettaa Huawei Health -sovelluksen avulla kelloon älykkään hälytyksen tai tapahtumahälytyksen. Älykäs hälytys herättää sinut, jos se havaitsee, että olet kevyessä unessa esiasetettuna aikana. Näin pystyt heräämään asteittain ja olosi on virkeämpi.

Menetelmä 1: Hälytyksen asettaminen kellon avulla

- 1 Paina aloitusnäytöltä ylös-painiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Hälytys**, kosketa sitä ja lisää hälytys koskettamalla kohtaa +.
- 2 Valitse hälytysaika ja toistojakso sekä kosketa kohtaa **OK**.
- 3 Muuta hälytystä tai poista se koskettamalla sitä.
  -  Jos et aseta toistojaksoa, hälytys soi oletuksena vain kerran.
    - Arkipäivät (ohita vapaapäivät) -toimintoa ei tueta puettavilla laitteilla asetetuille hälytyksille.
    - Tällä hetkellä laite ilmoittaa sinulle vain värisemällä, ei soimalla.

Menetelmä 2: Älykkään hälytyksen / tapahtumahälytyksen asettaminen Huawei Health -sovelluksella




### Android-käyttäjät:

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet (Devices)**, kosketa laitteen nimeä ja siirry kohtaan **Hälytys > ÄLYKÄS HÄLYTYS** tai siirry kohtaan **Hälytys > TAPAHTUMAHÄLYTYKSET**.
- 2 Valitse hälytysaika, tunniste ja toistojakso.
- 3 Tallenna asetukset koskettamalla kohtaa ✓ oikeassa yläkulmassa.
- 4 Pyyhkäise aloitusnäytöllä alas ja varmista, että hälytysasetukset on synkronoitu kelloon.
- 5 Muuta hälytystä tai poista se koskettamalla sitä.

### iOS-käyttäjät:

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet (Devices)** ja kosketa sitten laitteesi nimeä laiteluettelossa.
- 2 Siirry kohtaan **Hälytys > Tapahtumahälytykset (Event Alarms)** tai siirry kohtaan **Hälytys > Älykäs Hälytys**.
- 3 Valitse hälytysaika, tunniste ja toistojakso.
- 4 Kosketa kohtaa **Tallenna (Save)**.
- 5 Pyyhkäise aloitusnäytöllä alas ja varmista, että hälytysasetukset on synkronoitu kelloon.

## 6 Muuta hälytystä tai poista se koskettamalla sitä.

-  Kellossa asetettuja tapahtumahälytyksiä ei voi synkronoida Huawei Health -sovellukseen. Voit asettaa enintään viisi tapahtumahälytystä.
  - Voit asettaa kellossa vain yhden älykkään hälytyksen.
  - Tapahtumahälytys soi määritettynä aikana. Jos asetat tapahtumahälytykselle tunnistein, kello näyttää sen. Muussa tapauksessa näytetään vain aika.
- Kun hälytys soi, kosketa kohtaa  kellon näytöllä, paina ylös-painiketta tai pyyhkäise kellon näytöllä ylös 10 minuutin torkkua varten. Sammuta hälytys koskettamalla kohtaa  kellon näytöllä tai pitämällä ylös-painiketta painettuna.
- Kun hälytys soi, se sammuu automaattisesti kolmen torkutuksen jälkeen, jos muita toimenpiteitä ei tehdä.
- Tällä hetkellä kelloon voidaan synkronoida vain hälytyksiä, jotka on asetettu versiota EMUI 8.1 tai uudempaa tai versiota Magic UI 2.0 tai uudempaa käytävällä Huawei- tai Honor-puhelimella.

## Taskulampun käyttö

Paina aloitusnäytössä ylös-painiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Taskulamppu**, ja kytke taskulamppu päälle koskettamalla sitä. Sammuta taskulamppu koskettamalla näyttöä ja kytke se päälle koskettamalla näyttöä uudelleen. Poistu taskulampusta pyyhkäisemällä kellon näytössä oikealle.

## Barometrisovelluksen käyttö

Voit tarkistaa nykyisen sijaintisi korkeuden ja ilmakehän paineen kellostasi.

Paina aloitusnäytöltä ylös-painiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Barometri**, ja tarkista koskettamalla sitä nykyisen sijaintisi korkeus ja ilmanpaine ja kyseisen päivän ilmakehämuutokset näyttävä kaavio.

### Korkeus:

Korkeuden mittausalue: -800:sta 8800 metriin.

### Ilmanpaine:

Ilmanpaineen mittausalue: 300–1100 hPa.

Tarkista korkeus ja ilmanpaine pyyhkäisemällä vastaavasti ylös tai alas.

- Katso ilmanpaine- ja korkeusarvo pyyhkäisemällä näyttöä.
- Kosketa **Korkeus**-näytöllä kohtaa **Kalibroi** ja säädä se manuaalisesti senhetkiseen korkeuteen.
- Kosketa **Ilmanpaine**-näytöllä kohtaa **Asetukset** ja ota käyttöön tai poista käytöstä ankaran sään varoitukset.

## Ankaran sään varoitukset

Kellosi tukee ankaran sään varoituksia. Kun kello havaitsee, että ympäristösi ilmanpaine muuttuu nopeasti ja vaihtelu on ylittänyt asetetun arvon, se muistuttaa sinua siirtymään välittömästi turvalliselle alueelle.

Siirry sovellusluetteloon painamalla kellon ylös-painiketta, pyyhkäise näyttöä ja kosketa kohtaa **Barometri**, kosketa sitten kohtaa **AsetuksetIlmanpaine**-näytöllä, ota käyttöön **Varoitukset** ja aseta, mikä paineenlaskun nopeus laukaisee varoituksen.

- Tätä toimintoa käytetään pääasiassa ilmanpaineen seurantaan kiinteissä ulkoilmapaikoissa (kuten leirintäalueella). Se ei sovellu sisätiloihin eikä joihinkin ulkoaktiviteetteihin (kuten julkiseen liikenteeseen).
- Seuraavat olosuhteet vaikuttavat ankaran sään hälytyksiin: uima-altaat, hissit tai ilmatiiviit työkalut sekä suljetut tilat.
- Hälytystiedot on tarkoitettu vain viitteeksi, eikä niitä voi käyttää elämän ja omaisuuden turvallisuuden suunnittelun perustana.

## Kompassin käyttö

Paina aloitusnäytöltä ylös-painiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Kompassi**, kosketa sitä ja kalibroi se noudattamalla näytön ohjeita. Kun se on kalibroitu, kellossa näkyy kompassitaulu.

- Puettavan laitteen kompassi ei näytä pituusastetta, leveysastetta ja korkeutta. Voit käyttää puhelinta näitä tietoja varten. Voit katsoa senhetkisen korkeuden ja ilmanpaineen myös puettavan laitteen barometrasta.

## Säätiedotteet

Voit katsoa paikallisen alueen säätiedot kellostasi.


Menetelmä 1: Säätietojen katsominen kellotaulusta, joka pystyy näyttämään säätiedot Varmista, että käytät kellotaulua, joka näyttää säätiedot, niin voit katsoa viimeisimmät säätiedot aloitusnäytöstä.

Menetelmä 2: Säätietojen katseleminen säänäytöltä

Pyyhkäise näytössä oikealle, kunnes löydät säänäytön, niin voit katsoa sijaintisi, viimeisimmät säätiedot, lämpötilan.

Menetelmä 3: Säätietojen katseleminen Sää-sovelluksessa


Paina aloitusnäytöltä ylös-painiketta, pyyhkäise kunnes löydät kohdan **Sää**, ja kosketa sitä, niin voit katsoa sijaintisi, viimeisimmät säätiedot, lämpötilan ja ilmanlaadun.

-  • Kun katsot säätiedot kellosta, on suositeltavaa avata Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet (Devices)**, kosketa laitteen nimeä ja ottaa sitten käyttöön **Säätiedotteet (Weather reports)**. Voit asettaa **Lämpötilayksiköksi Celsius °C-** tai **Fahrenheit °F** -asteet.
- Kellossa näytetyt säätiedot voivat olla hieman erilaiset kuin puhelimessa, koska tiedot kerätään eri sääpalveluntarjoajilta.
- Varmista, että olet myöntänyt puhelimellesi ja Huawei Health -sovellukselle luvan käyttää sijaintiasi. Valitse versiota EMUI 9.0 vanhemmille versioille paikannustilaksi **Käytä GPS:ää, WLANia ja mobiiliverkkoja (Use GPS, WLAN, and mobile networks)** vaihtoehdon **Käytä vain GPS:ää (Use GPS only)** sijaan.

## Puhelimen etsiminen kellon avulla


Pyyhkäise aloitusnäytöstä ylös-painiketta, kunnes löydät kohdan **Etsi puhelimeni**, tai pyyhkäise aloitusnäytöllä alas ja kosketa kohtaa **Etsi puhelin**. Näytöllä näytetään animaatio. Jos puhelin on Bluetooth-alueella, se hälyttää toistamalla soittoaänen, vaikka se olisi äänettömässä tilassa.

Lopeta soittoaänen toisto koskettamalla kellon näyttöä tai avaamalla puhelimen näyttö.


-  • Tämä ominaisuus toimii vain, kun puhelin ja kello on yhdistetty.

## Kaukosuljin

Kun kello on yhdistetty puhelimeen, käynnistä puhelimen kamera avaamalla kellossa **Kaukosuljin** ja ota kuva napauttamalla kamerakuvaketta kellon näytöllä.

-  • Tämä ominaisuus on käytettävissä vain versiossa EMUI 8.1 tai Magic UI 2.0. Kameran kaukosuljinominaisuus näkyy kellossa vain, kun kello on yhdistetty puhelimeen.
- Kello tarvitsee vakaan yhteyden puhelimessa, ja Huawei Health -sovelluksen täytyy toimia taustalla käytön aikana.
- Et pysty esikatselemaan tai katselemaan kuvia kellollasi. Ne tallennetaan puhelimen Galleriaan.
- Huawei Health -sovellus on päivitettävä versioon 10.0.5.515 tai uudempaan, HUAWEI WATCH GT 2e -kello on päivitettävä versioon 1.0.2.18 ja HUAWEI WATCH GT 2/ HONOR MagicWatch 2 -kello on päivitettävä versioon 1.0.7.16.


## Korvanappien yhdistäminen

- 1 Paina aloitusnäytöltä ylös-painiketta ja siirry kohtaan **Asetukset > Korvanapit**.
- 2 Kello etsii Bluetooth-korvanappiluettelon automaattisesti parinmuodostusta varten. Valitse korvanappiesi nimi ja viimeistele laiteparin muodostus näytön ohjeiden mukaisesti.
  -  Jos Bluetooth-korvanapit on yhdistetty kellon kautta ja vastaat puheluun kellosta, ääni toistetaan kellon kaiuttimesta. Puheluiden ääntä ei vielä voida siirtää korvanappien kautta.
  - Jos haluat käyttää puheluihin Bluetooth-korvanappeja, yhdistä korvanapit puhelimeen ja vastaa myös puheluihin puhelimesta.

## Älä häiritse -tilan käyttöönotto

Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön pyyhkäisemällä alas kellon aloitusnäytöllä, koskettamalla kohtaa **Älä häiritse (No Disturb)** ja vahvistamalla sitten koskettamalla kohtaa ✓.

Jos kello siirtyy Älä häiritse -tilaan:

- 1 Kello ei värise saapuville puheluille, mutta voit edelleen vastata saapuviin puheluihin tai hylätä ne kellosta.
- 2 Viestejä ja ilmoituksia ei näytetä kellossa, ja Herätä näyttö nostamalla -ominaisuus on poissa käytöstä.
  -  Jos kellosi ei tue puheluominaisuutta, et voi vastata saapuviin puheluihin tai hylätä niitä kellosta.Kello soi hälytyksille, vaikka Älä häiritse -tila on käytössä.

# Lisäopastus

## Kellon käyttö

Kiinnitä kellon sykemittausalue ranteen yläosaan. Varmista sykemittauksen tarkkuus pitämällä kelloa oikein; älä pidä sitä rannenivelen yläpuolella. Älä pidä sitä liian löysällä tai tiukalla ja varmista, että kello on kiinnitetty ranteeseen kunnolla.

- i** • Kellossa on käytetty myrkyttömiä materiaaleja, jotka ovat läpäisseet tiukat allergiatestit. Voit käyttää sitä huoletta. Jos kellon käyttö aiheuttaa epämukavaa tunnetta iholla, ota se pois ja ota yhteys lääkäriin.
- Pidä kelloa oikein, jotta sitä on mukavampi käyttää.
- Puhdista hihna pian rankan treenin jälkeen, jotta siihen ei pääse kasvamaan bakteereja. Kun olet pessyt hihnan, laita se kuivumaan hyvin tuuletettuun paikkaan. Älä käytä hihnaa, kun se on märkä.
- Nahkahihnat eivät ole vedenkestäviä. Pidä hihna kuivana. Pyyhi siitä hiki ja muut nesteet mahdollisimman pian. Pese punotut hihnat viikon tai kahden välein. Voit poistaa mahdolliset hajut käyttämällä hieman pyykinpesuainetta.
- Voit pitää kelloa kummassa tahansa ranteessa.

## Kellon hihnan säätäminen ja vaihto

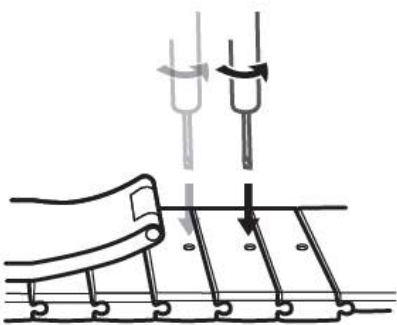
### Rannekkeen säätäminen

Kelloissa, joiden hihna ei ole metallinen ja joissa on T-muotoinen solki, hihna voidaan säätää sopivaksi ranteen ympärysmittaan mukaan.

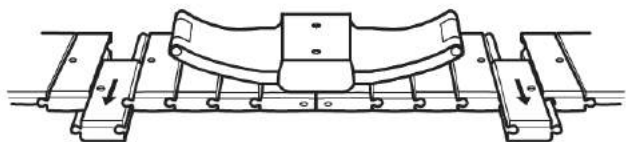
Jos hihna on metallista materiaalia, voit säätää sitä seuraavasti:

### Metallisten linkkirannekkeiden säätäminen

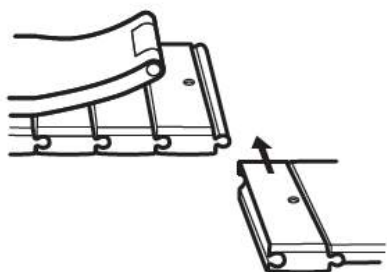
1. Käytä kellon mukana toimitettua ruuvitalttaa irrottamaan ruuvit linkeistä, jonka haluat irrottaa.



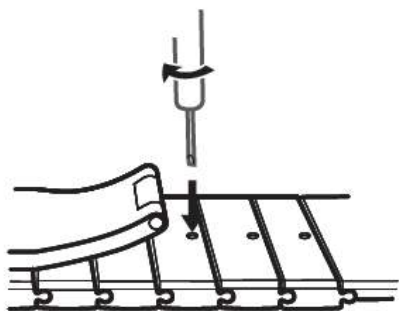
2. Irrota linkki lukon molemmilta puolilta, jotta varmistetaan, että kellotaulu pysyy keskellä.



3. Kokoja ranneke uudelleen.



4. Laita ruuvit takaisin.

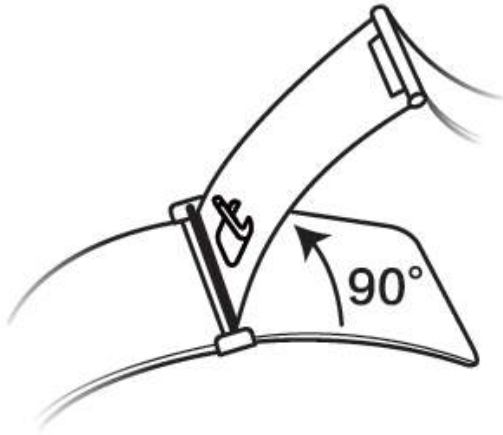


### Metallisten verkkorannekkeiden säätäminen

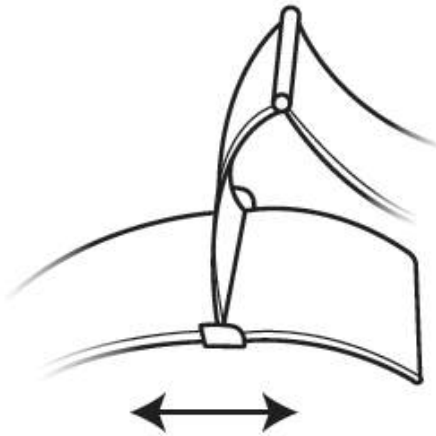
1. Avaa lukko.



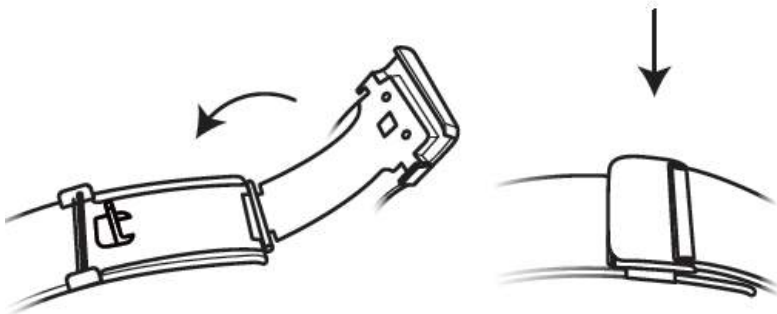
2. Vedä pohjalevyä ylöspäin, niin että se muodostaa rannekkeen kanssa 90° kulman.



3. Säädä pituutta liu'uttamalla lukkoa.



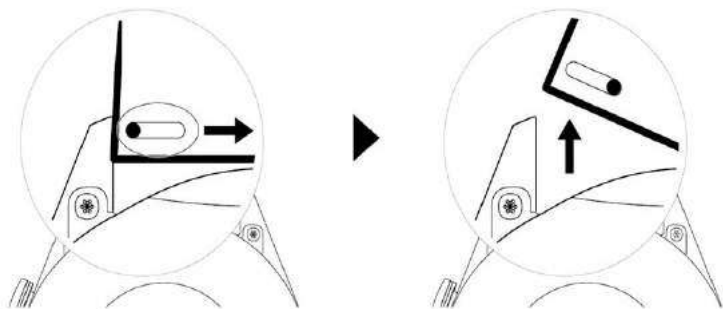
4. Kohdista levy uriin ja purista se takaisin alas. Viimeistele kiinnittämällä lukko.



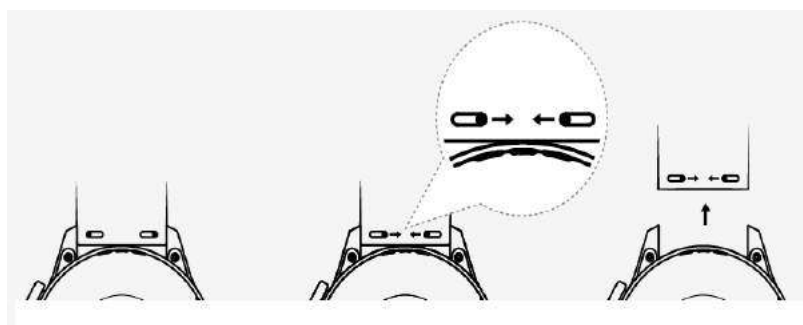
### Hihnan irrotus ja asennus

Muusta kuin metallista valmistettu hihna poistetaan avaamalla kiinnittimen lukitus, poistamalla nykyinen hihna ja vapauttamalla lukitustappi seuraavan kuvan mukaisesti. Asenna uusi hihna suorittamalla edelliset vaiheet päinvastaisessa järjestyksessä.





Irrota metallihihna seuraavassa kuvassa esitetyllä tavalla. Asenna uusi hihna suorittamalla edelliset vaiheet päinvastaisessa järjestyksessä.



## Gallerian kellotaulujen asettaminen

- i • Käytettävissä vain Android-puhelimissa. Jos käytät iOS:ää, poista laitepari laitteesta, muodosta laitepari Android-puhelimen kanssa ja siirrä valokuvia ohjeiden mukaisesti. Valokuvat tallennetaan, ja sen jälkeen voit poistaa laiteparin laitteesta ja muodostaa laiteparin uudelleen iOS-puhelimen kanssa
    - Health-sovellus on päivitettävä tätä ominaisuutta varten versioon 10.0.0.633 tai uudempaan ja kello versioon 1.0.1.16 tai uudempaan.
    - Gallerian kellotauluja ei ehkä voida asettaa tietyissä maissa ja alueilla.
- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet (Devices)**, siirry kohtaan **Kellotaulut (Watch faces) > Lisää (More) > Omat (Mine)** ja kosketa kohtaa **Galleria**.
  - 2 Kosketa kohtaa **+** ja lataa kuva puhelimen Galleriasta tai ota uusi valokuva. Valitse sitten haluamasi kuva ja kosketa kohtaa **Tallenna**.
  - 3 Kosketa Huawei Health -sovelluksen **Galleria** -näytössä kohtaa **Tyyli** ja mukauta näytetyn kellonajan ja päivämäärän fontti ja väri.
  - 4 Säädä näytetyn kellonajan ja päivämäärän paikkaa koskettamalla kohtaa **Asettelu (Layout)**.


- Kellotauluina voidaan käyttää vain staattisia kuvia. Tiedostomuodolle ei ole rajoituksia
- Kerrallaan voidaan siirtää enintään 20 kuvaa. Jos siirrät useita kuvia, satunnaisesti valittu kuva näytetään joka kerran kun näyttö herää. Voit vaihtaa kuvaa napauttamalla näyttöä, kun se on päällä.

## Animoidut kellotaulut

Voit asettaa animoituja kellotauluja seuraavasti: avaa Huawei Health -sovellus, siirry kohtaan **Laitteet (Devices)**, kosketa laitteesi nimeä, kosketa kohtaa **More** kohdan **Kellotaulut (Watch faces)** vieressä, kosketa kohtaa **Suosittelut (Recommended)**, valitse animoidut kellotaulut ja asenna ne.

## Kellotaulun valmiustila

Kun kello siirtyy valmiustilaan, näyttöön tulee **valmiustilan kellotaulu**. **Valmiustilan kellotaulu** on oletuksena poissa käytöstä. Voit ottaa tämän ominaisuuden käyttöön seuraavasti:

Siirry kellon aloitusnäytössä kohtaan, siirry kohtaan **Asetukset > Näyttö > Valmiustilan kellotaulu (Standby watch face)**, pyyhkäise näytössä vasemmalle tai oikealle ja viimeistelemääritys koskettamalla kohtaa .

- Tällä hetkellä ominaisuudessa **Valmiustilan kellotaulu** voidaan näyttää vain kellolle esiasennettuja kellotauluja.


## Kellotaulujen asentaminen, vaihtaminen ja poistaminen

**Lataa ja asenna vieläkin enemmän hienoja kellotauluja seuraavasti:**

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus ja kosketa kellosi nimeä. Siirry kohtaan **Kellotaulut (Watch faces)** > **More** ja katso kaikki kellosi tukemat kellotaulut.
- 2 Valitse haluamasi kellotaulu ja kosketa kohtaa **Asenna (Install)**. Kun uusi kellotaulu on asennettu, se näkyy kellossa automaattisesti.
- 3 Valitse asennettu kellotaulu ja kosketa kohtaa **ASETA OLETUKSEKSI**, niin kello vaihtaa uuteen kellotauluun.

**Kellotaulun poistaminen:**

Jos haluat poistaa kellotaulun, avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet (Devices)**, kosketa kohtaa **Kellotaulut (Watch faces)**, kosketa kohtaa **Omat (Mine)**, valitse

poistettava kellotaulu ja kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa, niin kelloon asennettu kellotaulu poistetaan. Tiettyjä esiasennettuja kellotauluja ei voi poistaa.

- i • Et voi ladata ylimääräisiä kellotauluja iOS-puhelimen Huawei Health -sovelluksella. Kellosta on suositeltavaa muodostaa tilapäinen laitepari Android-puhelimeen uusien kellotaulujen lataamista varten. Kun ladatut kellotaulut on synkronoitu kelloon, muodosta kellosta taas laitepari iOS-puhelimen kanssa.
- Jotta voit ladata tai poistaa kellotauluja, päivitä kello ja Huawei Health -sovellus uusimpiin versioihin.
- Kellotauluja ei ehkä voi ladata tai poistaa tietyissä maissa ja alueilla. Kysy lisätietoja paikallisesta Huawei-palvelunumerosta.

## Suosikkiyhteystietojen asettaminen (kellon avulla puhelun soittamiseen/vastaanottamiseen)

- 1** Avaa Huawei Health -sovellus ja kosketa kohtaa **Laitteet (Devices)**. Siirry kellon asetusnäyttöön koskettamalla laitteen nimeä. Kosketa kohtaa **Suosikkiyhteystiedot**.
- 2** Suorita sitten seuraavat toimenpiteet:
  - Kosketa kohtaa **LISÄÄ**, niin puhelimen yhteystietoluettelo tulee näkyviin. Valitse sitten yhteystiedot, jotka haluat lisätä.
  - Lajittele lisäämäsi yhteystiedot koskettamalla kohtaa **Järjestys**.
  - Poista lisäämäsi yhteystieto koskettamalla kohtaa **Poista**.
- 3** Paina aloitusnäytöltä ylös-painiketta ja pyyhkäise ylös, kunnes löydät kohdan **Yhteystiedot**, niin voit soittaa suosikkiyhteystietoihisi kellosta.
  - i **1** Kelloon voidaan lisätä enintään 10 suosikkiyhteystietoa.
  - 2** Varmista, että kello ja puhelin on yhdistetty, ennen kuin soitat puhelun kellosta.
  - 3** Säädä äänenvoimakkuutta puhelun aikana koskettamalla kaiutinkuvaketta näytöllä tai painamalla ylös- tai alas-painiketta.
  - 4** Enintään 30 puhelutietoa voidaan tallentaa.
  - 5** Bluetooth-puheluita tuetaan vain versioissa HUAWEI WATCH GT 2 (46 mm) ja HUAWEI WATCH GT 2 Pro.

## Ajan ja kielen asettaminen

Sinun ei tarvitse asettaa kellon aikaa ja kieltä. Kun kello on yhdistetty puhelimeen, puhelimen aika- ja kieliasetukset synkronoidaan automaattisesti kelloon.

Jos vaihdat puhelimesi kieltä, aikaa tai ajan esitystapaa, muutokset synkronoidaan automaattisesti kelloosi, kun kello ja puhelin on yhdistetty.

- i** • iOS-käyttäjät: Avaa puhelin, siirry kohtaan **Asetukset > Yleinen > Kieli ja alue (Language & Region)**, aseta kieli ja alue sekä yhdistä kello ja puhelin asetusten synkronointia varten.
- Android-käyttäjät: Jos käytössä on esimerkiksi EMUI 9.0, avaa puhelin, valitse **Asetukset > Järjestelmä > Kieli ja syöte (Language & input)**, aseta kieli ja yhdistä kello puhelimeen asetusten synkronointia varten.

## Soittoäänien säätäminen



- i** • Tämä ominaisuus on käytettävissä vain mallin HUAWEI WATCH GT 2 (46 mm) versiossa 1.0.2.28 ja uudemmissa sekä mallissa HUAWEI WATCH GT 2 Pro.
  - Päivitä Huawei Health -sovellus versioon 10.0.0.651 tai uudempaan, jotta voit käyttää tätä ominaisuutta.
- 1 Kun olet kellon aloitusnäytöllä, paina ylös-painiketta, pyyhkäise näyttöä, siirry kohtaan **Asetukset > Äännet > Äänenvoimakkuus** ja säädä soittoäänien voimakkuutta liu'uttamalla.
  - 2 Jos olet ottanut käyttöön äänettömän tilan, kello värisee vain ilmoituksena saapuvista puhelusta ja viesteistä. Muutoin kello soi ja värisee, kun uusia puheluita tai viestejä vastaanotetaan.
- i** Kellon soittoääni saapuville puheluille, hälytyksille ja ilmoituksille on oletusääni, eikä sitä voi mukauttaa.

## Alas-painikkeen mukauttaminen

- 1 Kun olet aloitusnäytöllä, paina ylös-painiketta ja siirry kohtaan **Asetukset > Alas-painike (Down button)**.
- 2 Kosketa sovellusta luettelossa. Tämä sovellus avataan, kun painat alas-painiketta.
  - i** Alas-painikkeen painaminen avaa oletuksena harjoitussovelluksen.

## Suosikkisovellusten valitseminen

- 1 Siirry kellossa kohtaan **Asetukset > Näyttö > Suosikit** ja valitse useimmin käyttämäsi sovellukset, kuten matkakortti-, Alipay-, uni-, stressi-, syke-, musiikki-, sää- ja aktiivisuustiedot.
- 2 Kun olet valmis, kosketa **OK**. Sitten näet suosikkisi pyyhkäisemällä päänäytöllä oikealle tai vasemmalle.

- Tämä ominaisuus on käytettävissä vain malleissa HUAWEI WATCH GT 2e ja HUAWEI WATCH GT 2 Pro. Jos käytät toista GT 2 -sarjan kelloa, seuraa tulevia päivityksiä.
- Kun olet Suosikit-näytöllä, voit siirtää sovelluksen luettelon alkuun koskettamalla kohtaa .
- Kun olet Suosikit-näytöllä, voit poistaa sovelluksen luettelosta koskettamalla kohtaa .
- Voit valita enintään kuusi sovellusta.

## Näytön kirkkauden säätäminen

Paina aloitusnäytöltä ylös-painiketta ja säädä näytön kirkkautta kohdasta **Asetukset > Näyttö > Kirkkaus**. Kirkkaus on oletusarvoisesti asetuksessa **Automaattinen (Auto)**, mikä säätää näytön kirkkautta automaattisesti ympäristösi mukaan. Taso 5 on kirkkain ja taso 1 on himmein asetus.

## Kellon ja Huawei Health -sovelluksen päivittäminen

### Kellon päivittäminen

#### Menetelmä 1:

Yhdistä kello puhelimeen Huawei Health -sovelluksella, avaa sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet (Devices)**, kosketa laitteen nimeä, valitse **Laitteisto-ohjelmiston päivitys (Firmware update)** ja päivitä kello näytön ohjeiden mukaisesti, jos uusia päivityksiä on saatavana.


#### Menetelmä 2:

- Android-käyttäjät: Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet (Devices)**, kosketa laitteen nimeä ja ota käyttöön **Lataa päivityspaketit automaattisesti Wi-Fi kautta (Auto-download update packages over Wi-Fi)**. Jos uusia päivityksiä on saatavana, kello näyttää päivitysmuistutuksia. Päivitä kello noudattamalla näytön ohjeita.
- iOS-käyttäjät: Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa profiilikuvaa vasemmassa yläkulmassa, kosketa kohtaa **Asetukset** ja ota käyttöön **Lataa päivityspaketit automaattisesti Wi-Fi kautta (Auto-download update packages over Wi-Fi)**. Jos uusia päivityksiä on saatavana, kello näyttää päivitysmuistutuksia. Päivitä kello noudattamalla näytön ohjeita.

### Huawei Health -sovelluksen päivittäminen

Android-käyttäjät: Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Minä (Me)** ja kosketa sitten kohtaa **Etsi päivityksiä (Check for updates)**.

iOS-käyttäjät: Päivitä Huawei Health -sovellus App Storessa.

 Päivityksen aikana kellosi katkaisee yhteyden puhelimeen automaattisesti.

## Bluetooth-nimen, MAC-osoitteen, mallin, sarjanumeron ja version katsominen

### Bluetooth-nimen katsominen:

- Siirry kellossa kohtaan **Asetukset > Tietoja (About)**. Kohdassa **Laitteen nimi** näkyvä nimi on Bluetooth-nimi.
- Vaihtoehtoisesti avaa Huawei Health -sovellus ja siirry laitteen asetusnäyttöön. Yhdistetyn laitteen nimi on Bluetooth-nimi.

### MAC-osoitteen katsominen:

Katso MAC-osoite siirtymällä kellossa kohtaan **Asetukset > Tietoja (About)**.

### Sarjanumeron (SN) katsominen:

Siirry kellossa kohtaan **Asetukset > Tietoja (About)**. Kellon sarjanumero näkyy kohdan **SN:** vieressä.

### Malli:

- Siirry kellossa kohtaan **Asetukset > Tietoja (About)**; mallin nimi näkyy kohdassa **Malli**.
- Laserkaiverretut merkit sanan MALLI jälkeen kellon takana ovat mallinimi.


### Version katsominen:

- Katso kellon versio siirtymällä kellossa kohtaan **Asetukset > Tietoja (About)**.
- Avaa Huawei Health -sovellus, siirry laitteen asetusnäyttöön ja tarkista kellosi versio koskettamalla kohtaa **Laitteisto-ohjelmiston päivitys (Firmware update)**.

## Kellon tehdasasetuksien palauttaminen

**Menetelmä 1:** Kun olet aloitusnäytöllä, paina ylös-painiketta, pyyhkäise, kunnes löydät **Asetukset**, kosketa sitä, siirry kohtaan **Järjestelmä > Nollaa (Reset)** ja vahvista sitten koskettamalla kohtaa **✓**. Koska kaikki kellon tiedot poistetaan, kun kello palautetaan tehdasasetuksiin, huomioi tämä ennen kuin vahvistat palautuksen.

**Menetelmä 2:** Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet (Devices)**, kosketa laitteen nimeä ja kosketa sitten kohtaa **Palauta tehdasasetukset (Restore factory settings)**.

-  Kun muodostat kellosta ja puhelimesta laiteparin ensimmäistä kertaa tai olet **Järjestelmä**-näytössä kohdassa **Asetukset**, palauta kello tehdasasetuksiin noudattamalla näytön ohjeita.