

Sisällys

Aloittaminen

Virran kytkeminen päälle, Virran kytkeminen pois päältä ja uudelleenkäynnistys	1
Painikkeet ja eleet	1
Lataaminen	2
Laiteparin muodostus kellon ja puhelimen välille	2
Ilmoitukset	3
Kellotaulun vaihto	4
Hälytyksen asettaminen	4
Sääraporttien vastaanottaminen	6
Ilmoitukset tulevista puhelusta	6

Harjoittelun seuranta

Yksilöidyn harjoituksen aloittaminen	7
Liikuntatietojen katselu	7
Päivittäisen aktiivisuusdatan katselu	8
Automaattinen harjoituksen tunnistus	8

Terveyden hallinta

Unen seuraaminen	9
Veren happipitoisuuden (SpO2) mittaus	9
Sykkeen mittaus	10
Korkean sykkeen varoitus	12
Matalan sykkeen varoitus	12
Rasitustasojen testaus	12
Hengitysharjoitusten käyttö	13
Aktiivisuusmuistutus	13

Mukava elämä

Ilmoitusten katselu ja poistaminen	14
Sekuntikellon käyttäminen	14
Taskulampun käyttäminen	14
Etsi puhelimeni	14
Musiikin toiston hallinta	15
Etäkameran suljin	15

Lisäopastus

Älä häiritse	16
Värinän voimakkuuden asettaminen	16
Näytön kytkeminen päälle ja pois	16
Aikavyöhykkeen ja kielen asettaminen	16
Kellon palauttaminen tehdasasetuksiin	17

	Sisällys
Kellosi päivittäminen	17
Hihnan säätäminen tai vaihtaminen	17
Bluetooth-nimen, MAC-osoitteen, mallin, sarjanumeron ja version katsominen	17
Veden ja pölyn kestävyysluokitus	18
Kellon käyttäminen	18

Aloittaminen

Virran kytkeminen päälle, Virran kytkeminen pois päältä ja uudelleenkäynnistys

Virran kytkeminen

- Paina yhtäjaksoisesti sivupainiketta kytkeäksesi virran päälle rannekkeeseen/kelloon.
- Rannekkeen/kellon virta kytkeytyy automaattisesti päälle, kun lataat sen.
 - Saat kehoteviestin, jossa sinua pyydetään lataamaan ranneke/kello akun latauksen ollessa äärimmäisen alhainen. Ranneke/kello kytkee virran automaattisesti pois 2 sekunnin jälkeen, etkä pysty kytkemään virtaa takaisin päälle.

Sammuttaminen

- Paina yhtäjaksoisesti sivupainiketta 3 sekunnin ajan, valitse sitten **Virta pois** kytkeäksesi virran pois päältä rannekkeesta/kellosta.
- Mene rannekkeessa/kellossa kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Virta pois** kytkeäksesi virran pois päältä rannekkeesta/kellosta.
 - Ranneke/kello kytkee automaattisesti virran pois päältä, jos akku on lopussa.

Uudelleenkäynnistäminen

- Mene rannekkeen/kellon asetuksissa kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Käynnistä uudelleen** käynnistääksesi rannekkeen/kellon uudelleen.
- Paina yhtäjaksoisesti sivupainiketta alhaalla 3 sekuntia, valitse sitten **Käynnistä uudelleen**.

Painikkeet ja eleet


Laitteessasi on kosketusnäyttö. Voit pyyhkäistä ylös, alas, vasemmalle tai oikealle, samoin kuin suorittaa kosketa ja pidä-toimenpiteen suorittaaksesi toimintoja.

Käyttö	Toiminta	Huomautus
Paina sivupainiketta.	Palaa aloitusnäyttöön.	Joissain tietyissä tilanteissa, kuten harjoittelun aikana, tämä ei toimi.
Paina sivupainiketta, kun olet aloitusnäytössä.	Mene sovelluslistaan.	-
Paina yhtäjaksoisesti sivupainiketta.	Kytke virta päälle, virta pois päältä tai käynnistä ranneke uudelleen.	-

Käyttö	Toiminta	Huomautus
Pyyhkäise aloitusnäyttöä vasemmalle/ oikealle.	Vaihda näyttöä.	-
Pyyhkäise oikealle muuta näyttöä, kuin aloitusnäyttöä.	Palaa edelliseen näyttöön.	-
Pyyhkäise aloitusnäyttöä ylös.	Tarkista rannekkeesi saamat viestit.	-
Pyyhkäise aloitusnäyttöä alas.	Käytä asetusvalikkoa tai ota käyttöön joitain toimintoja, mukaan lukien Älä häiritse, näyttö päällä, Etsi puhelin, ja aseta hälytyksiä.	-
Kosketa näyttöä.	Valitse ja vahvista.	-
Kosketa ja pidä aloitusnäyttöä.	Vaihda kellotaulu.	-

Lataaminen

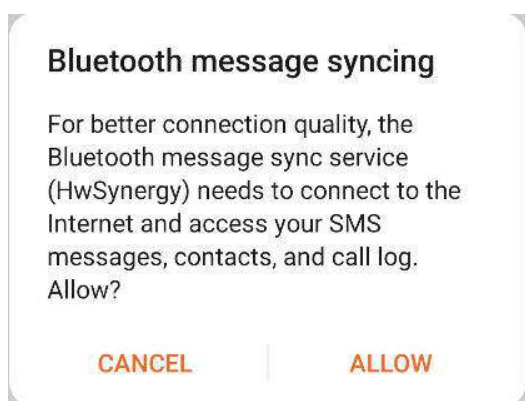
Yhdistä lataustelineen metalliliittimet laitteen takana oleviin ja laita molemmat tasaiselle alustalle. Yhdistä latausteline virtalähteeseen, jolloin laitteen näyttö käynnistyy ja näyttää akun varaustason.

-  Lataustelakka ei ole vedenkestävä. Pyyhi portti, metallikontaktit ja laite kuivaksi latauksen aikana.
- Latausaika:** Täyteen lataaminen kestää noin 65 minuuttia.
- Akun varauksen katselu:** Pyyhkäise alas kellon aloitusnäyttöä tai avaa Huawei Health -sovellus, kosketa sitten **Laitteet** ja yhdistettyä puhelinta.

Laiteparin muodostus kellon ja puhelimen välille

Kun kello käynnistyy, se on tunnistettavassa tilassa.

- Kello voi muodostaa laiteparin vain sellaisen puhelimen kanssa, joka suorittaa joko käyttöjärjestelmää Android 5.0 tai uudempi, tai iOS 9.0 tai uudempi. Varmista, että olet ottanut Bluetoothin käyttöön Bluetoothin puhelimesasi, ennen kuin aloitat laiteparin muodostuksen. Android 6.0 tai uudempi, ota käyttöön sijaintipalvelut.
- HwSynergy on tuettu Huawei-puhelimesta, joissa on joko EMUI-versio 8.1 tai uudempi. Kun olet koskettanut **MUODOSTA LAITEPARI** Huawei Health-sovelluksessa, saat kehoitteen valintaikkunan, joka osoittaa, että puhelimesta on HwSynergy-tuki. Kun kellon ja puhelimen välille on muodostettu laitepari, pyyhkäise alas puhelimen tilapalkkia tai mene kohtaan **Asetukset > Bluetooth** puhelimesasi. Silloin näet kellon Bluetooth-nimen.




- Kun käynnistät kellosi ensimmäistä kertaa tai muodostat laiteparin sen ja puhelimesi välille tehdasetusten palauttamisen jälkeen, saat kehoitteen kielen valitsemiseksi ennen laiteparin muodostusta. Kun molemmat laitteet ovat muodostaneet laiteparin, kellosi kieli on yhdenmukainen puhelimen kanssa.
- 1 Lataa Huawei Health-sovelluksen uusin versio AppGallery -sovelluskaupasta.
 - 2 Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Laitteet > LISÄÄ > Älykellot**, ja valitse sitten kellosi nimi.
 - 3 Kosketa **MUODOSTA LAITEPARI**, kosketa oikeaa Bluetooth-nimeä, ja kello ja puhelin yhdistyvät automaattisesti.
 - 4 Kellosi värisee, kun se vastaanottaa pyynnön muodostaa laitepari. Vahvista laiteparin muodostus koskettamalla.
 - Kellosi näytölle ilmestyy kuvake, kun laiteparin muodostus on suoritettu. Puhelimesi tärkeiden tietojen (kuten päivämäärä ja aika) synkronoimiseen menee noin 2 sekuntia.
 - Kellonäyttösi näyttää eri kuvakkeen ilmoittaakseen sinulle, että laiteparin muodostus on epäonnistunut, ja palaa sitten aloitusnäyttöön 2 sekunnin jälkeen.


Ilmoitukset

Kun ne on otettu käyttöön, kello pystyy synkronoimaan puhelimesi tilapalkissa näytettyjä ilmoituksia kellosi.

Seuraavat puhelimen ilmoitukset voidaan synkronoida kelloon: Tekstiviestit, Vastaamatta jääneet puhelut, Kalenteri ja kolmannen osapuolen sosiaalisen median sovellukset mukaan lukien WeChat ja QQ.

- Ota ilmoitukset käyttöön: Avaa Huawei Health -sovellus, mene laite-asetukset näyttöön, kosketa **Ilmoitukset**, ota käyttöön **Ilmoitukset** ja kytke päälle haluamasi sovellukset. Voit myös ottaa ilmoitukset käyttöön puhelimesi Asetuksista saadaksesi ilmoituksia sovelluksilta. Esimerkiksi, niiden käyttäjien, joiden puhelimesta suoritetaan käyttöjärjestelmää EMUI 8.1.0, tulisi suorittaa seuraavat toimet: Mene kohtaan **Asetukset > Sovellukset & ilmoitukset > Ilmoitusten hallinta** ja kosketa sovellusta, jolta haluat vastaanottaa ilmoituksia ja ota käyttöön **Salli ilmoitukset** ja **Näytä tilapalkissa**.
- Poista ilmoitukset käytöstä: Avaa Huawei Health -sovellus, mene laite-asetukset näyttöön, kosketa **Ilmoitukset**, poista sitten käytöstä **Ilmoitukset**.
 -  Kellosi vastaanottaa ilmoituksia, mutta ei anna ilmoituksia harjoituksien aikana, Älä häiritse-tilassa tai unitilassa. Pyyhkäise aloitusnäyttöä ylös katsoaksesi uudet viestit.
 - Jos käytät chat-sovellusta, push-viestejä ei välitetä kelloosi. Esimerkiksi WhatsApp-sovelluksen chat-näytön push-viestejä ei välitetä kelloosi.
 - Sen jälkeen, kun Bluetoothin yhteyden katkaisemismuistutus on otettu käyttöön, kellosi värisee silloin, kun Bluetooth-yhteys on katkaistu. Varmista, että kellosi on yhdistetty asianmukaisesti puhelimeesi.

Kellotaulun vaihto

- Menetelmä 1: Kosketa ja pidä aloitusnäyttöä, kunnes kellosi värisee ja pyyhkäise esikatseluiden läpi. Kosketa kellotaulua ottaaksesi sen käyttöön.
- Menetelmä 2: Mene kellossa kohtaan **Asetukset > Näytä > Kellotaulu**, kosketa haluamaasi kellotaulua ja asenna se.
- Menetelmä 3: Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Laitteet > Kellotaulu > Lisää** ja kosketa **ASENNA** haluamasi kellotaulun alla. Kellotaulusi vaihtuu automaattisesti valittuun, kun asennus on valmis. Vaihtoehtoisesti, kosketa asennettua kellotaulua ja kosketa **ASETA OLETUKSEKSI** asettaaksesi nykyisen kellotaulun haluamaksesi.
 -  Tätä toimintoa ei ehkä tueta maassasi, ole hyvä ja ota yhteyttä paikalliseen huoltoliikkeeseen saadaksesi lisätietoja.
 - Vain Android-puhelimet tukevat kellotaulumarkkinoita.

Hälytyksen asettaminen

Menetelmä 1:Aseta älykäs- tai tapahtumahälytys käyttäen kelloasi.

- 1 Mene kellossasi sovelluslistaan, kosketa **Hälytys** ja kosketa  lisätäksesi hälytyksiä.

- 2 Aseta hälytysaika ja toistosykli, kosketa sitten **OK**. Jos et aseta toistosykliä, hälytys toistuu oletuksena yhden kerran.
- 3 Kosketa aseta hälytys muuttaaksesi hälytysaikaa, toistosykliä, tai poistaaksesi hälytyksen. Voit poistaa vain tapahtumahälytyksiä.



Menetelmä 2: Aseta älykäs- tai tapahtumahälytys käyttäen Huawei Health -sovellusta.

Älykkään hälytyksen asettaminen:

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, avaa laitteen asetukset näyttö, mene kohtaan **Hälytys > SMART ALARM**.
- 2 Aseta hälytysaika, älykäs herätysaika ja toistosykli.
- 3 Kosketa ✓ oikeassa ylänurkassa (Android-laitteet) tai **Tallenna** (iOS-laitteet).
- 4 Pyyhkäise alas Huawei Health -sovelluksen aloitusnäyttöä varmistaaksesi, että hälytykset on synkronoitu kelloon.
- 5 Kosketa asettamaasi hälytystä muuttaaksesi hälytysaikaa, älykästä herätysaikaa ja toistosykliä.

Tapahtumahälytyksen asettaminen:

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, mene laitteen asetukset näyttöön, mene kohtaan **Hälytys > TAPAHTUMAHÄLYTYKSET**.
- 2 Kosketa **Lisää** asettaaksesi hälytysaika, älykäs herätys ja toistosykli.
- 3 Kosketa ✓ oikeassa ylänurkassa (Android-laitteet) tai **Tallenna** (iOS-laitteet).
- 4 Pyyhkäise alas Huawei Health -sovelluksen aloitusnäyttöä varmistaaksesi, että hälytykset on synkronoitu kelloon.
- 5 Kosketa aseta hälytys muuttaaksesi hälytysaikaa, toistosykliä, tai poistaaksesi hälytyksen.

- Tapahtumahälytykset synkronoidaan kellon ja Huawei Health-sovelluksen välillä.
- Oletuksena on vain yksi älykäs hälytys. Et voi lisätä useampaa tai poistaa älykästä hälytystä. Voit asettaa enintään viis tapahtumahälytystä.
- Älykäs hälytys saattaa väristä etuajassa, jos se havaitsee, että heräsit ennen kuin hälytys on asetettu käynnistymään käyttämällä **HUAWEI TruSleep™**-toimintoa. Jos **HUAWEI TruSleep™** sovellusta ei ole otettu käyttöön, älykäs hälytys värisee etuajassa, jos se havaitsee, että et enää nuku tai olet jo hereillä.
- Kun hälytys värisee, kosketa , pyyhkäise oikealle tai paina kellon sivupainiketta torkuttaaksesi (10 minuutin ajaksi.) Pysäytä sekuntikello koskettamalla . Hälytys päättyy omia aikojaan sen jälkeen, kun sitä on torkutettu kolme kertaa, eikä muita toimintoja ole suoritettu yhteen minuuttiin.
- Tällä hetkellä vain hälytykset, jotka on asetettu puhelimissa, joissa on EMUI-versio 8.1/ Magic UI 2.0 tai uudempi, voidaan synkronoida kelloon.

Sääraporttien vastaanottaminen

Sääraporttien ottaminen käyttöön

Avaa Huawei Health -sovellus, mene laitteen asetukset näyttöön, kosketa **Sääraportit** ja ota käyttöön **Sääraportit**, valitse sitten haluamasi lämpötilayksikkö.

Push-ilmoituksina näytettyjen sääraporttien katselu

Menetelmä 1: Näytä säätiedot säänäytöllä


Pyyhkäise näyttöä oikealle, kunnes löydät säänäytön, sitten voit tarkastaa sijaintisi, uusin sää, lämpötila, ilmanlaatu ja muuta.

Menetelmä 2: Näytä säätiedot kellotaululla, joka pystyy näyttämään säätietoja

Varmista, että käytät kellon teemaa, joka näyttää sään aloitusnäytöllä. Kun se on asetettu, pystyt näkemään viimeisimmät sääraportit kellostasi.

Menetelmä 3: Näytä säätiedot sääsovelluksessa

Paina kellon sivupainiketta siirtyäksesi sovelluslistaan, pyyhkäise näyttöä, kunnes löydät kohdan **Sää**, sitten näytölle tulee tietoja, kuten sijaintisi, säätietoja, lämpötila ja ilmanlaatu. Pyyhkäise näyttöä ylös tai alas katsellaksesi sääennusteita seuraavan kuuden tunnin ajalle sekä seuraavan viiden päivän ajalle. Tämä toiminto vaatii Android-laitteen.

-  Varmista, että GPS ja sijainti on otettu käyttöön puhelimen ilmoituspaneelissa ja että Huawei Health on saanut luvan sijainnin käyttöön. Saat paremmin GPS-signaalin avoimemmalla alueella.
- Vanhemmille versioille, kuin EMUI 9.0, valitse **GPS, Wi-Fi ja mobiiliverkko** tai **Wi-Fi ja mobiiliverkko** sijainnin määrittämisen tilaksi, sen sijaan, että valitset **Käytä vain GPS**.
- Kellossasi näytetyt säätiedot saattavat erota hienoisesti puhelimesiasi näytetyistä, koska tiedot kerätään eri sääpalveluntarjoajilta.

Ilmoitukset tulevista puhelusta





Kun kello on yhdistetty puhelimeen ja käytät kelloa oikein, kellon näyttö kytkeytyy päälle ja se värisee ilmoittaakseen sinulle saapuvista puhelusta.

- Voit hylätä puheluita käyttämällä kelloasi.
- Jos kello ei ole ranteessasi, sen näyttö kytkeytyy päälle vain puhelun saapuessa eikä se värise.
- Jos puheluun ei vastata, kello värisee ja näyttö kytkeytyy päälle ja ilmoittaa puhelusta.


Harjoittelun seuranta

Yksilöidyn harjoituksen aloittaminen

Aloita harjoitus kellolla


- 1 Mene kellossasi sovelluslistaan ja kosketa **Harjoitus**.
- 2 Pyyhkäise ylös tai alas ja valitse haluamasi harjoitustyyppi tai kurssit.
- 3 Kosketa harjoituskuvaketta aloittaaksesi harjoituksen.
 -  Kosketa **Lisää** lisätäksesi muita harjoitustiloja.
 - Kosketa  asettaaksesi harjoitukselle päämääräksi liikematkan, ajan, kalorit, tai aseta päämääräksi Ei mitään. Voit myös asettaa muistutukset intervallille ja sykkeelle. Voit myös poistaa harjoituksen listasta.
 - Kun näyttö on päällä, paina kellon sivupainiketta keskeyttääksesi harjoituksen.
Kosketa  jatkaaksesi harjoitusta ja kosketa  päättääksesi harjoituksen.

Aloita harjoitus käyttäen Huawei Health -sovellusta

- 1 Valitse haluamasi treenityyppi Huawei Health-sovelluksen Liikunta- näytöstä.
- 2 Kosketa ympyrää aloittaaksesi harjoituksen.
 -  Kello aloittaa harjoituksen samaan aikaan, kun ulkojuoksu, sisäjuoksu, kävely tai pyöräilyharjoitus aloitetaan Huawei Health-sovelluksessa.
 - Treenin aikana dataa, kuten treenin kesto ja liikematkia, näytetään sekä Huawei Health-sovelluksessa että kellossa.
 - Jos harjoituksen liikematkia tai aika on liian lyhyt, tuloksia ei tallenneta.
 - Välttääksesi akun tyhjenemisen, varmista, että pidät pysäytyskuvaketta alhaalla harjoituksen jälkeen lopettaaksesi sen.

Liikuntatietojen katselu

Tallenteiden katselu

- 1 Mene sovelluslistaan ja valitse **Harjoitustallenteet**.
- 2 Valitse harjoitustallenne ja yksityiskohdat, joita haluat tarkastella.
 -  Ranneke/kello näyttää erilaisia datatyyppisiä erilaisille harjoituksille.

Tietojen katselu Huawei Health-sovelluksessa

Avaa Huawei Health -sovellus ja mene kohtaan **Health > Liikuntatiedot** tarkastellaksesi yksityiskohtaisia liikuntatietoja.

Päivittäisen aktiivisuusdatan katselu


Käytä kelloa asianmukaisesti ja kellosi tallentaa automaattisesti aktiivisuusdatasi, mukaan lukien askelmäärän, harjoituksen etäisyyden ja kulutetut kalorit.

Menetelmä 1: Aktiivisuusdatan katselu kellostasi.

Mene kellossasi sovelluslistaan ja kosketa **Aktiivisuustiedot**. Voit sitten tarkastella dataasi, mukaan lukien askelmäärä, poltetut kalorit, treenin liikematkä, keskitason aktiivisuudesta intensiiviseen, ja aktiivisuuden tuntimäärän.

Menetelmä 2: Aktiivisuustietojesi katselu Huawei Health-sovelluksessa.

Voit näyttää aktiivisuusdatasi Huawei Health-sovelluksen aloitusnäytöllä tai laitteen asetukset näytöllä.

-  Jotta voit katsella kuntotietojasi Huawei Health -sovelluksessa, varmista, että kellosi on yhdistetty puhelimeesi Huawei Health -sovelluksen kautta.
- Liikuntatietosi nollautuvat joka yö keskiyöllä.

Automaattinen harjoituksen tunnistus

Kello pystyy tunnistamaan harjoitustilasi automaattisesti. Kun olet ottanut käyttöön toiminnon **Treenin tunnistus** kellon kohdassa **Asetukset > Treeniasetukset**, kello muistuttaa sinua aloittamaan harjoituksen tallennuksen, kun se havaitsee aktiviteetin lisääntymisen. Voit ohittaa tämän tai aloittaa harjoituksen tallennuksen. Tällä hetkellä tämä ominaisuus pystyy havaitsemaan juoksu-, crosstrainer- ja soutuharjoituksia.

Terveyden hallinta

Unen seuraaminen

Kellosi mittaa unidataasi edellisen illan kello 20.00 sekä tämän päivän kello 20.00 väliltä (yhteensä 24 tunnin ajalta.) Jos esimerkiksi nukuit 11 tunnin ajan välillä 19.00 ja 06.00, kellosi laskee sen ajan pituuden, jonka nukuit ennen kuin kello oli 20.00 ensimmäisenä päivänä ja loput ajasta, jonka nukuit, toisena päivänä.

Kellosi seuraa nukkumistasi käyttäen perinteistä tapaa, jos **HUAWEI TruSleep™** -toimintoa ei ole otettu käyttöön. Kun käytät kelloasi nukkuessasi, kellosi tunnistaa erilaiset univaiheet mukaan lukien nukahtamisajan, heräämisajan, ajan, jolloin vaivut ja poistut syvästä univaiheesta ja kevyestä unesta, ja synkronoi niitä vastaavan datan Huawei Health-sovellukseen.

Ottaaksesi käyttöön **HUAWEI TruSleep™**-toiminnon Huawei Health-sovelluksessa, mene laitteen asetukset näyttöön, mene sitten kohtaan **Health valvonta > HUAWEI TruSleep™**, ota sitten käyttöön **HUAWEI TruSleep™**. Kun se on otettu käyttöön, puhelin pystyy tunnistamaan tarkasti, milloin nukahdat ja heräät, sekä oletko syvässä vai REM-unessa, ja antamaan sinulle unenlaatuanalyysin ja ehdotuksia, jotka auttavat sinua ymmärtämään ja parantamaan unenlaatuasi.

Unitietojen katselu:

- Mene kellosi sovelluslistaan, pyyhkäise näyttöä ja kosketa **Uni**, sitten voit katsella dataa, mukaan lukien unen ja nokosten kesto. Kaikki nukkuminen päiväsaikaan näytetään kohdassa **Nokoset**.
- Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa sitten **Uni** tarkastellaksesi päivittäiset, viikoittaiset, kuukausittaiset ja vuosittaiset unitiedot.

Veren happipitoisuuden (SpO₂) mittaus


Manuaalinen SpO₂-mittaus

Siirry laitteessa sovellusluetteloon, kosketa kohtaa **SpO₂** ja aloita SpO₂-mittaus. Mittaus on valmis, kun näytöllä näkyy **Mittaa**.

Automaattinen SpO₂-mittaus

- 1 Päivitä laitteesi ja Health-sovellus uusimpaan versioon.
- 2 Avaa Huawei Health, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveyden seuranta > Automaattinen SpO₂-mittaus** ja ota käyttöön **Automaattinen SpO₂-mittaus**. Laite mittaa ja tallentaa SpO₂-arvosi automaattisesti, kun se havaitsee sinun olevan liikkumatta.

3 Aseta SpO₂:llesi alaraja koskettamalla kohtaa **Alhaisen SpO₂:n hälytys**, niin saat hälytyksen silloin kun et ole nukkumassa.


-  • Mittaus keskeytyy, jos pyyhkäiset oikealle kellon näytöllä, vastaanotat puhelun tai tapahtuu hälytys.
- Tarkempien tulosten saamiseksi on suositeltavaa odottaa 3–5 minuuttia laitteen päälle laittamisen jälkeen ennen SpO₂:n mittaamista.
- Pysy paikallasi ja käytä laitetta hieman tiukalla mittauksen aikana, mutta vältä pitämästä sitä suoraan ranteesi päällä. Varmista, että sykemittari on kosketuksessa ihoosi ja ettei ihosi ja laitteen välillä ole vieraita esineitä. Näytön on myös oltava ylöspäin.
- Myös jotkut ulkoiset tekijät voivat vaikuttaa tähän mittaukseen, kuten matala ympäristön lämpötila, käsivarren liikkeet tai tatuoinnit.
- Tulokset on tarkoitettu vain viitteeksi, ei lääketieteelliseen käyttöön.

Sykkeen mittaus

Henkilökohtainen leposykkeen mittaaminen

- 1** Avaa Huawei Health -sovellus, mene laitteen asetukset näyttöön, mene kohtaan **Health-monitorointi** > **Jatkuva sykemonitorointi**, poista käytöstä **Jatkuva sykemonitorointi**.
- 2** Mene sitten kellossasi sovelluslistaan ja valitse **Syke** sydämesi sykkeen mittaamiseksi.

Jatkuva leposykkeen mittaaminen

- 1** Avaa Huawei Health -sovellus, mene laitteen asetukset näyttöön, mene kohtaan **Health-monitorointi** > **Jatkuva sykemonitorointi**, ja ota käyttöön **Jatkuva sykemonitorointi**.
- 2** Sykkeen katselu:
 - Mene kellossasi sovelluslistaan ja valitse **Syke** sydämesi sykkeen tarkastelemiseksi.
 - Vaihtoehtoisesti, avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Minä** > **Minun tietoni** > **HEALTH MITTAUKSET** > **Sydämensyke** tarkastellaksesi sydämensyketiheyttäsi.
 -  • Kello voi näyttää nykyisen sykkeesi, nykyisen päivän sykekaavion, nykyisen päivän sykealueen, leposykkeen ja sykealueen.
 - Lisää **Syketiheys** suosikkeihin kellossasi tai lisää sykekortti **Health** -ruutuun Huawei Health-sovelluksessa.
 - Ottamalla käyttöön tilan **Jatkuva sykemonitorointi** Huawei Health-sovelluksessa, kello pystyy säätämään monitoroinnin toistuvuutta treenin tilan perusteella ja voi tarjota sinulle 24/7 sykemonitoroinnin.

Leposykkeen mittaaminen

Leposyke on yleinen sydänterveyden ilmaisin ja viittaa sykkeeseen, joka on mitattu henkilön ollessa hiljaa, paikallaan ja hereillä. Paras aika mitata leposykkeesi on heti ensimmäiseksi, kun olet herännyt aamulla.

Avaa Huawei Health -sovellus, mene laitteen asetukset näyttöön, mene kohtaan **Health-monitorointi > Jatkuva sykemonitorointi**, ja ota käyttöön **Jatkuva sykemonitorointi**.


Tämän jälkeen kello alkaa automaattisesti mitata leposykkeen.

- Jos poistat käytöstä toiminnon **Jatkuva sykkeen mittaus**, kun olet tarkistanut leposykkeesi, Huawei Health -sovelluksessa näytettävä leposyke pysyy viimeksi mitatussa arvossa.
- Kellossa oleva leposykedata tyhjenetään itsestään kello 24.00.
- Jos leposykkeenä näytetään arvo "--", se osoittaa, että kellosi ei pystynyt mittaamaan leposykettäsi.
- Laite ei pysty havaitsemaan tarkkaa optimaalista aikaa leposykkeesi tarkastamiseksi. Siksi lukemaa ei voida näyttää sovelluksessa koko ajan ja se saattaa erota hienoisesti todellisesta arvosta.

Sykkeesi mittaaminen treenin aikana

Harjoituksen aikana kellosi voi näyttää reaaliaikaisen sykkeesi ja sykeintervallin sekä ilmoittaa sinulle, kun sykkeesi ylittää ylärajan. Parhaiden treenitulosten saamiseksi suositellaan, että valitset harjoituksen oman sykeintervallisi perusteella.

- Asettaaksesi sykealueen, avaa Huawei Health -sovellus, siirry kohtaan **Minä > Asetukset > Sykkeen rajoitusväli**, aseta sitten **Laskentatapa** kohdassa **ASETA SYKEALUEET** ja valitse joko **Maksimisykkeen prosenttiosuus** tai **HRR-prosenttiosuus**.
- Jos valitset Maksimisykkeen prosenttiosuus -laskentatavan, erityyppisten harjoitusten (extreme, anaerobinen, aerobinen, rasvanpoltto ja lämmittely) sykeintervalli lasketaan maksimisykkeesi perusteella (oletusarvoisesti "220-ikä").
- Jos valitset HRR-prosenttiosuuden laskentatavaksi, lasketaan sykeintervalli eri harjoituksille (edistyneen tason anaerobinen, perustason anaerobinen, maitohappo, edistyneen tason aerobinen ja perustason aerobinen) perustuen sykevaraasi (HRmax-HRrest).
- Sykkeen mittaaminen harjoituksen aikana: Voit tarkastella nykyistä sykettäsi kellostasi, kun aloitat treenin.


-  • Kun harjoituksesi päättyy, voit tarkistaa keskimääräisen sykkeesi, maksimisykkeen ja sykeintervallin kellostasi harjoitustallenteet näytöstä.
- Jos poistat harjoituksen aikana kellon ranteestasi, sykettä ei näytetä. Kello kuitenkin jatkaa sykkeesi valvontaa jonkin aikaa. Mittaus jatkuu, kun kiinnität kellon takaisin ranteeseen.
- Kellosi pystyy mittaamaan sykkeesi, kun yhdistät sen puhelimeesi ja aloitat treenin Huawei Health -sovelluksesta.
- Avaa Huawei Health -sovellus katsellaksesi jokaisen harjoituksen sykekaaviota, maksimisykettä tai keskiarvosykettä.

Korkean sykkeen varoitus

Jos lepäät tai nuket ja sykkeesi on ylittänyt rajan 10 peräkkäisen minuutin ajan, kellosi värisee kerran ja näyttää viestin, joka tiedät, että sykkeesi on liian korkea. Tyhjennä viesti pyyhkäisemällä näyttöä oikealle tai painamalla painiketta sivulla. Suorita seuraavat vaiheet asettaaksesi korkean sykerajoituksen:

1 Avaa Huawei Health -sovellus, mene laitteen asetukset näyttöön, kosketa sitten **Health-monitorointi > Jatkuva sykemonitorointi**, ja ota käyttöön **Jatkuva sykemonitorointi**.

2 Kosketa **Korkea sykerajoitus**, aseta sitten haluamasi korkea syke.


-  • Voit asettaa korkean sykkeen arvoksi 100 bpm, 110 bpm, 120 bpm, 130 bpm, 140 bpm, tai 150 bpm.

Matalan sykkeen varoitus

Jos lepäät tai nuket ja sykkeesi on alittanut rajan 10 peräkkäisen minuutin ajan, kellosi värisee kerran ja näyttää viestin, joka tiedät, että sykkeesi on liian matala. Tyhjennä viesti pyyhkäisemällä näyttöä oikealle tai painamalla painiketta sivulla. Suorita seuraavat vaiheet asettaaksesi matalan sykerajoituksen:

1 Avaa Huawei Health -sovellus, mene laitteen asetukset näyttöön, kosketa sitten **Health-monitorointi > Jatkuva sykemonitorointi**, ja ota käyttöön **Jatkuva sykemonitorointi**.

2 Kosketa **Matala sykerajoitus**, aseta sitten haluamasi matala syke.

-  • Voit asettaa matalan sykkeen arvoksi 40 bpm, 45 bpm, tai 50 bpm.
- Tämä ominaisuus on käytettävissä vain Android-puhelimissa.


Rasitustasojen testaus

Ota käyttöön automaattinen rasitustesti: Avaa Huawei Health -sovellus, mene laitteen asetukset näyttöön, mene kohtaan **Health-monitorointi > Automaattinen rasitustesti**, ota sitten käyttöön **Automaattinen rasitustesti**.

Rasitusdatan katselu: Mene sovelluslistaan ja kosketa **Rasitus** tarkastellaksesi rasitustasoasi ja eri rasitustasojen prosenttiosuuksia.

 Automaattinen Rasitustesti on poistettu käytöstä harjoitusten aikana.


Hengitysharjoitusten käyttö

- 1 Mene sovelluslistaan ja valitse **Hengitysharjoitukset**. Voit asettaa liikuntaharjoitustesi keston ja rytmin.
- 2 Kosketa kuvaketta liikunnan aloittamiseksi.
 -  Voit asettaa kestoksi 1 min, 2 min tai 3 min ja rytmiksi nopea, keskitaso tai hidas.
 - Kun liikunta on ohi, näyttö näyttää treenin vaikutukset, sykkeen ennen liikuntaa, treenin keston ja arvioinnin.

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 **Terveysten seuranta** 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.

Mukava elämä




Ilmoitusten katselu ja poistaminen

Lukemattomien ilmoitusten katselu: Lukemattomat ilmoitukset tallennetaan kelloosi. Näytä ne pyyhkäisemällä aloitusnäyttöä ylös tai kosketa **Ilmoitukset** sovelluslistassa.

Ilmoitusten poistaminen: Pyyhkäise oikealle ilmoituksien sisällön näyttöruudulla poistaaksesi yksittäisen ilmoituksen tai kosketa **Poista kaikki** listan alaosassa poistaaksesi kaikki lukemattomat ilmoitukset.

-  Kelloosi mahtuu enintään 10 lukematonta ilmoitusta. Jos ilmoituksia on enemmän kuin 10, aiemmat ilmoitukset kirjoitetaan yli.
- Jos et pysty tarkastelemaan koko ilmoituksen sisältöä kellossa, käytä puhelinta.
- Ilmoitukset poistetaan automaattisesti kellostasi, kun ne luetaan tai poistetaan puhelimestasi.

Sekuntikellon käyttäminen


Mene kellossasi sovelluslistaan, ja kosketa **Sekuntikello**, kosketa sitten  aloittaaksesi ajan ottamisen, kosketa  ajan oton lopettamiseksi ja kosketa  sekuntikellon nollaamiseksi. Pyyhkäise näyttöä oikealle tai paina kellon sivupainiketta siirtääksesi sen taustalle.

Maksimiaika, jonka sekuntikello pystyy laskemaan, on "99:59:59". Sekuntikello pysähtyy automaattisesti, kun maksimiaika on saavutettu.


Taskulampun käyttäminen

Mene sovelluslistaan, kosketa **Taskulamppu**, silloin näyttöön syttyy valo. Kosketa näyttöä taskulampun sammuttamiseksi, kosketa sitten näyttöä uudestaan kytkeäksesi sen taas päälle. Pyyhkäise oikealle tai paina sivupainiketta poistuaksesi.


Etsi puhelimeni

Pyyhkäise kellon aloitusnäyttöä ylös tai alas ja kosketa , tai mene sovelluslistaan ja kosketa **Etsi puhelin**. Jos puhelimesi on Bluetooth-kantaman sisällä, se toistaa soittoäänän (myös hiljaisessa tilassa) ilmoittaakseen sinulle sijaintinsa.




Kosketa Etsi puhelin näyttöä kellossasi poistaaksesi käytöstä tämän ominaisuuden.

-  • Ottaaksesi käyttöön tämän ominaisuuden varmista, että kello on yhdistetty oikein puhelimeesi, ja että Huawei Health -sovellus on käynnissä taustalla.
- Etsi puhelin -ominaisuus soittaa puhelimeen 10 sekunnin ajan ja kello antaa kehoteviestin, jossa lukee **Lakkasi soimasta** jos mitään toimintoa ei suoriteta. Kellon näyttö sammuu tämän jälkeen 30 sekunnin kuluttua.

Musiikin toiston hallinta


-  • Musiikin toiston hallintaa tuetaan vain puhelimesta, joissa on käytössä Android 5.0 tai uudempi.
 - Voit käyttää kelloasi musiikin toiston ohjaamiseen puhelimestasi olevissa kolmannen osapuolen musiikkisovelluksissa, mukaan lukien NetEase-musiikki.
- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, mene laite-asetukset näyttöön, kosketa **Musiikki**, ja ota käyttöön **Ohjaa puhelimen musiikkia**.
 - 2 Sen jälkeen, kun olet toistanut musiikkia puhelimesi ja pyyhkäiset kellotaulunäyttöä, voit löytää musiikin toiston ohjausnäytön. Voit keskeyttää, jatkaa ja vaihtaa soitettavaa musiikkia.

Etäkameran suljin

- 1 Yhdistä kellosi puhelimeesi ja varmista, että Huawei Health -sovellusta suoritetaan taustalla.
 - 2 Mene kellossasi sovellusten listaan ja valitse **Kaukosuljin**. Kamera avautuu puhelimestasi samanaikaisesti.
 - 3 Kosketa  kellon näytöllä ottaaksesi kuvia. Kosketa  vaihtaaksesi 2-sekunnin ja 5-sekunnin laskurin välillä. Sulje kamera pyyhkäisemällä näyttöä oikealle tai painamalla painiketta sivulla.
-  Vain EMUI 8.1 -versiota tai uudempaa suorittavat puhelimet tukevat tätä ominaisuutta.

Lisäopastus

Älä häiritse

Pyyhkäise näyttöä alas kellon aloitusnäytöllä ja kosketa  ottaaksesi käyttöön **Älä häiritse**-tilan. Mene vaihtoehtoisesti kellossasi kohtaan **Asetukset > Älä häiritse**. Voit asettaa sen käyttöön koko päiväksi tai aikatauluttaa aikajakson tälle tilalle.

 Sen jälkeen, kun Älä häiritse on otettu käyttöön:

- Viestejä ja ilmoituksia ei näytetä kellossa ja Herätä nostamalla -ominaisuus poistetaan käytöstä.
- Hälytys värisee ja soi normaalisti.

Värinän voimakkuuden asettaminen


Mene kellossa kohtaan **Asetukset > Voimakkuus**, valitse sitten haluamasi värinän voimakkuustaso, kuten Voimakas, **Kevyt**, tai **Ei mitään**. Kellosi palaa sitten automaattisesti edelliseen näyttöön.

Näytön kytkeminen päälle ja pois

Herätä nostamalla-toiminnon käyttö: Avaa Huawei Health -sovellus, mene laitteen asetukset näyttöön, ota käyttöön tai poista käytöstä **Herätä nostamalla**.


Näytön kirkkauden säätäminen: Mene kellossasi kohtaan **Asetukset > Näyttö > Kirkkaus** ja aseta haluamasi näytön kirkkaustaso.

Ota käyttöön Aina näytöllä: Mene kellossasi kohtaan **Asetukset > Näytä > Lisäasetukset**, ja aseta näyttö aikaan 5 min, 10 min, 15 min tai 20 min. Kun kaikki on asetettu, pyyhkäise

aloitusnäyttöä alas ja kosketa . Näyttö pysyy tämän jälkeen päällä asettamasi ajan.

Lepotilan asettaminen: Mene kellossasi kohtaan **Asetukset > Näyttö > Lisäasetukset** ja aseta näytön lepotila-ajaksi 10 s, 15 s tai 20 s. Jos **Lepotila** on asetettu tilaan

Automaattinen, kellon näyttö kytkeytyy pois päältä, kun kallistat tai lasket rannettasi.

 Jos kytket näytön takaisin päälle 10 sekunnin sisällä sen sammumisesta, edellinen näyttö näytetään. Muuten näytetään aloitusnäyttö.

Aikavyöhykkeen ja kielen asettaminen

Kun käynnistät kellosi ensimmäistä kertaa tai muodostat laiteparin sen ja puhelimesi välille tehdasetusten palauttamisen jälkeen, saat kehoitteen kielen valitsemiseksi ennen laiteparin muodostusta. Kun molemmat laitteet ovat muodostaneet laiteparin, kellosi kieli on sama,

kuin puhelimesa. Jos vaihdat puhelimesi kieltä, aluetta, aikaa tai ajan esitystapaa, nämä muutokset synkronoidaan automaattisesti kelloosi, kunhan kello on yhdistetty puhelimeesi.

- i 1** Jos kello tukee puhelimesi kieli ja aluetietoja, kellosi kieli tulee olemaan sama, kuin puhelimesiasi näytetty kieli.
- 2** Jos kello tukee puhelimesi kieltä, mutta ei sen aluetta, kello käyttää samaa kieltä, kuin puhelimesiasi. Jos esimerkiksi puhelimesiasi käytetty kieli on Brasilian portugali, kello käyttää sen sijaan eurooppalaista portugalia.
- 3** Jos kello ei tue puhelimesi kieltä, kellon näytettynä oletuskielenä on englanti.
- 4** Jos puhelimesiasi on 12-tunnin aikaformaatti, kellossa esitetty aika ei tee eroa aamun tai iltapäivän välillä.

Kellon palauttaminen tehdasasetuksiin

Menetelmä 1: Mene kellossasi kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa**. Ole hyvä ja huomaa, että kaikki datasi poistetaan tyhjennyksen jälkeen.

Menetelmä 2: Avaa Huawei Health -sovellus, mene laitteen asetukset näyttöön ja valitse **Palauta tehdasasetukset**.

Kellosi päivittäminen

Avaa Huawei Health -sovellus, mene laitteen asetukset näyttöön ja valitse **Laitteisto-ohjelmistopäivitys**. Puhelin etsii saatavilla olevia päivityksiä. Noudata näytön ohjeita kellosi päivittämiseksi.

Hihnan säätäminen tai vaihtaminen

Hihnan säätäminen: Hihnat on suunniteltu U-muotoisilla soljilla. Säädä hihna ranteesi koon mukaan.

Hihnan vaihtaminen: Irrota kiinnitin varovasti hihnan irrottamiseksi. Kiinnitä uusi hihna käänteisessä järjestyksessä. Varmista, että rannekkeen/kellon runko on sovitettu tiukasti hihnaan, ennen kuin vaihdat kiinnittimen.

- i** Rannekkeen/kellon mukana tuleva kiinnitin on pieni, joten varo kadottamasta sitä irrottamisen yhteydessä.

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

Bluetooth-nimen katsominen:

- Siirry kellossa kohtaan **Asetukset > Tietoja**. 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**.

Sarjanumeron (SN) katsominen:

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

Malli:

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

Version katsominen:

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

Veden ja pölyn kestävyysluokitus

Kellon vesikestävyysluokitus on 5ATM, mutta tämä suojaus ei ole pysyvä ja saattaa heikentyä ajan mittaan.

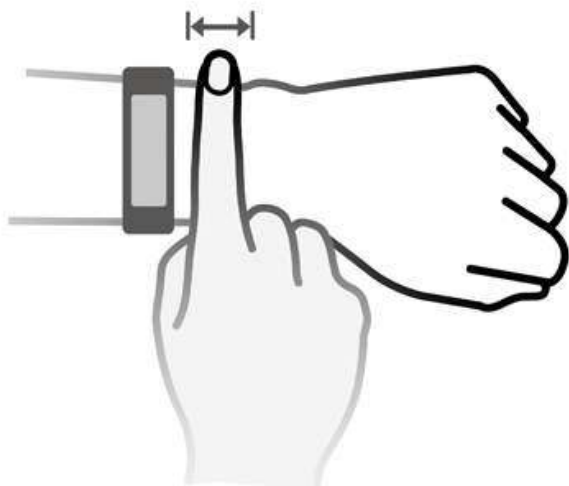
Voit käyttää kelloa, kun peset kätesi, sateessa, tai uidessa matalassa vedessä. Älä käytä kelloa suihkussa, sukeltaessa, laitesukelluksen aikana tai surffatessa.

Seuraavat asiat saattavat vaikuttaa kellosi vedenkestävyyteen:

- Kellon pudottaminen tai muu kelloon osuva isku.
- Kellon altistaminen emäksisille yhdisteille, kuten saippua, suihkugeeli, hajuvesi, emulsiovoide tai öljy.
- Kellon käyttäminen kosteissa ja korkeissa lämpötilaolosuhteissa, kuten suihkussa tai saunassa.

Kellon käyttäminen

Jotta varmistetaan, että aktiivisuuden ja nukkumisen seuraaminen ja sykkeen monitorointi toimivat, varmista, että kello on ranteessasi oikein, kuten näytetään seuraavassa kuvassa.



Kellon rannekkeessa on U-mallin solki, joten se ei irtoa helposti. Käyttääksesi kelloa aseta rannekkeen toinen pää U-soljen läpi ja kiinnitä se. Rannekkeen pää on tarkoituksellisesti taivutettu käytettävyyden parantamiseksi.

- Jos laitteen käyttö aiheuttaa epämukavaa tunnetta iholla, lopeta sen käyttö ja ota yhteys lääkäriin.
- Varmista, että käytät kelloa oikein mukavuuden maksimoimiseksi.
- Tämä kuva on vain viitteellinen.