

# Sisällys

## Aloittaminen

Painikkeet ja eleet	1
Laiteparin ja yhteyden muodostaminen	3
Lataaminen	4
Kellon käyttö	4

## Liikunta

Harjoituksen aloittaminen	6
Älykäs kumppani	6
Juoksusuunnitelmat	6
Treenitietojen katselu	7
Harjoituksen tila	8
Päivittäisen aktiivisuuden tallennus	8
Automaattinen treenien tunnistus	8
Reitti takaisin	8

## Terveys

Syketietojen lähetys	10
Ihon lämpötilan mittaus	10
TriRing	11
Unen seuranta	11
Veren happipitoisuustasojen (SpO2) mittaaminen	12
Sykemittaukset	12
Stressitestit	14
Hengitysharjoitukset	15
Aktiivisuusmuistutus	15
Kuukautiskierron ennakointi	15

## Avustaja

Assistant·TODAY	17
Sovellukset	17
Ilmoitusten vastaanottaminen ja viestien katseleminen ja poistaminen	18
Saapuviin puheluihin vastaaminen tai niiden hylkääminen	19
Puhelulokin tarkistaminen	19
Musiikkitoiston	19
Sekuntikello	21
Ajastimet	21
Hälytysten asettaminen Huawei-kelloissa	22
Taskulamppu	23
Barometri	23

Kompassi	24
Säätiedotteiden vastaanottaminen	24
Kellon käyttö puhelimen etsimiseen	24
Kellon etsiminen puhelimen avulla	25
Kaukosuljin	25
Bluetooth-korvanappien yhdistäminen	25
Älä häiritse -ominaisuuden käyttöönotto tai käytöstä poisto	26
Ääniavustaja	26
Alipay	27
Aktivoi, lisää saldoa ja suorita maksuja matkakortilla	28
Pankkikortit	29

## Lisää

Hihnan säätö ja vaihto	32
Gallerian kellotaulujen määrittäminen	33
AOD -kellotaulun asettaminen	34
Kellotaulujen hallinta	34
Suosikkiyhteystietojen asettaminen	35
Ajan ja kielen asettaminen	35
Ääniasetukset	35
Alapainikkeen toiminnon mukauttaminen	35
Mukautettujen korttien lisääminen	36
Näytön kirkkauden säätäminen	36
Kellon päivittäminen	36
Bluetooth-nimen, MAC-osoitteen, sarjanumeron, mallin ja versionumeron katsominen	36
Kellon kytkeminen päälle, kytkeminen pois päältä ja uudelleenkäynnistys	37
Laitteen palauttaminen tehdasasetuksiin	38
	38

# Aloittaminen

## Painikkeet ja eleet

Kellossa on kosketusvärinäyttö, joka on erittäin kosketusherkkä ja jota voidaan pyyhkäistä eri suuntiin.



### Yläpainike

Toimenpide	Toiminto	Huomautukset
Kierrä	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ruudukko</b>-tila: lähennä ja loitonna sovellusta sovellusluettelonäytössä.</li><li>• <b>Luettelo</b>-tila: pyyhkäise ylös ja alas sovellusluettelonäytössä tai tietonäytössä.</li><li>• Vieritä näyttöä ylös ja alas, kun olet valinnut sovelluksen.</li></ul> <p><b>i</b> Voit ottaa ruudukko- tai luettelotilan käyttöön kellossa menemällä kohtaan <b>Asetukset &gt; Kellotaulu ja aloitusnäyttö &gt; Aloitusnäyttö</b> ja valitsemalla vaihtoehdon <b>Ruudukko</b> tai <b>Luettelo</b>.</p>	On tiettyjä poikkeuksia, kuten puhelut ja harjoitukset.
Paina	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kytke näyttö päälle.</li><li>• Avaa sovellusluettelonäyttö aloitusnäytöltä.</li><li>• Palaa aloitusnäyttöön.</li></ul>	
Kaksoispaina tai paina useita kertoja	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kaksoispainamalla painiketta näet kaikki käynnissä olevat sovellukset, kun näyttö on päällä.</li></ul>	

Toimenpide	Toiminto	Huomautukset
Pidä painettuna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käynnistä kello.</li> <li>• Pääset käynnistä uudelleen/katkaise virta - näytölle, kun kello on päällä.</li> <li>• Pakota kello käynnistymään uudelleen pitämällä painiketta painettuna yli 12 sekuntia.</li> </ul>	



### Alapainike

Toimenpide	Toiminto	Huomautukset
Paina	Avaa harjoitussovellus. Siirry asetettuun mukautettuun sovellukseen.	On tiettyjä poikkeuksia, kuten puhelut ja harjoitukset.
Pidä painettuna	Herätä ääniavustaja.	-

### Eleet

Toimenpide	Toiminto
Kosketa	Vahvista valinta.
Kosketa ja pidä	Vaihda kellotaulu.
Pyyhkäise ylös	Näytä ilmoitukset.
Pyyhkäise alas	Näytä pikavalikko.
Pyyhkäise vasemmalle tai oikealle	Näytä kellon ominaisuuskortit.
Pyyhkäise oikealle	Palaa edelliseen näyttöön.

### Näytön käynnistäminen

- Paina yläpainiketta.
- Nosta tai kierrä rannettasi sisäänpäin.
  -  Nosta rannettasi käynnistääksesi näytön, avaa kellon sovellusluettelo, mene kohtaan **Asetukset > Helppokäyttöominaisuudet > Eleet** ja ota käyttöön **Herätä nostamalla**.
- Avaa pikakuvakevalikko pyyhkäisemällä alas aloitusnäytöllä. Ota käyttöön **Näytä aika**, jotta näyttö pysyy päällä viisi minuuttia.
  -  Jos haluat asettaa eri näytön päälläoloajan, mene kohtaan **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus > Näyttöaika**.

## Näytön sammuttaminen

Älä tee mitään toimintoja vähään aikaan sen jälkeen, kun käynnistät näytön painamalla painiketta tai nostamalla rannetta.

Sammuta näyttö peittämällä koko näyttö.

- i • Jos haluat asettaa ajan, jonka näyttö on poissa päältä, mene kohtaan **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus > Uni** ja aseta kesto.
- Jos haluat, että kellotaulu ja jotkin sovellusnäytöt pysyvät päällä, mene kohtaan **Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö** ja valitse **Aina näytöllä**.
- Jos haluat vaihtaa AOD:n tyyliä, mene kohtaan **Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > AOD:n tyyli > Oletustyyli** ja valitse eri AOD:n tyyli.

## Laiteparin ja yhteyden muodostaminen

Laite on valmis pariliitettäväksi Bluetoothin kautta, kun sen virta kytketään päälle ensimmäisen kerran. Lataa ja asenna Health-sovelluksen uusin versio.

- i Varmista, että käytät jotakin seuraavista laitteista, jossa Bluetooth ja sijaintipalvelut on otettu käyttöön:

Puhelimet: HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 9.0 tai uudempi

Tabletit: HarmonyOS 2 ja uudemmat

### HarmonyOS/Android-käyttäjät

- 1** Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Laitteet > Lisää**. Sen jälkeen sovellus etsii automaattisesti laitteita, joihin se voi yhdistää. Kosketa kohtaa **Linkitä** kohdelaitteen vieressä ja viimeistele laiteparin muodostus noudattamalla näytön ohjeita.
  - i Jos kohdelaite ei ole automaattisesti yhdistettävien laitteiden luettelossa, kosketa kohtaa **Lisää**, valitse kohdelaite, kosketa kohtaa **Muodosta laitepari** ja viimeistele laiteparin muodostus näytön ohjeiden mukaisesti.
- 2** Kun laiteparin muodostuspyyntö näkyy laitteen näytössä, kosketa kohtaa **✓** aloittaaksesi pariliitoksen muodostamisen. Vahvista pariliitos myös laitteessasi puhelin/tabletti.

### iOS-käyttäjät

- 1** Avaa Health-sovellus, mene kohtaan **Laitteet > Lisää**, valitse laite, jonka kanssa haluat muodostaa laiteparin, ja kosketa kohtaa **Lisää laite**.
- 2** Joissain laitemalleissa laitteesta täytyy muodostaa laitepari laitteen puhelin/tabletti kanssa Bluetoothin kautta. Valitse laite Bluetooth-asetusnäytöltä näytön ohjeiden mukaisesti. Kun parinmuodostuspyyntö näkyy laitteessa, kosketa kohtaa **✓**.
- 3** Avaa Health-sovellus ja viimeistele laiteparin muodostus näytön ohjeiden mukaisesti.

- Laitteen näytössä näkyvä kuvake ilmoittaa, että laiteparin muodostus onnistui. Sen jälkeen se palaa aloitusnäyttöön ja vastaanottaa tietoja (kuten päivämäärän ja ajan). Muutoin laitteen näytössä näkyvä kuvake ilmoittaa, että laiteparin muodostus ei onnistunut. Sen jälkeen se palaa aloitusnäyttöön.

## Lataaminen

### Lataaminen

- 1 Yhdistä latausteline virtasovittimeen ja yhdistä sitten virtasovitin virtalähteeseen.
- 2 Nosta kello lataustelineen päälle ja kohdista kellon metalliset kontaktit lataustelineen vastaaviin, kunnes kellon näyttöön tulee latauskuvake.
- 3 Kun kello on ladattu täyteen, latauksen ilmaisin näyttää 100 %. Kun kello on ladattu täyteen, se lopettaa lataamisen automaattisesti.

- Kellon lataamiseen on suositeltavaa käyttää Huawei-virtasovittinta, tietokoneen USB-porttia tai muuta kuin Huawei-virtasovittinta, joka noudattaa kellon lataamisessa vastaavia alueellisia tai kansallisia lakeja ja määräyksiä sekä alueellisia ja kansainvälisiä turvallisuusstandardeja. Muut laturit ja varavirtalähteet, jotka eivät täytä vastaavia turvallisuusstandardeja, voivat aiheuttaa ongelmia, kuten hidas lataus ja ylikuumeneminen. Ole varovainen niitä käyttäessäsi. Suosittelemme, että ostat Huawei-virtasovittimen virallisesta Huawei-myyntipisteestä.
  - Pidä latausportti kuivana ja puhtaana oikosulun tai muiden riskien välttämiseksi.
  - Lataustelineellä on magneettisuutensa vuoksi taipumus vetää puoleensa metalliesineitä. Siksi latausteline on tarkistettava ja puhdistettava ennen käyttöä. Älä altista lataustelinettä pitkäksi aikaa korkeille lämpötiloille, koska se voi aiheuttaa latausalustan demagnetisoitumista tai muita poikkeuksia.

### Akun varaustason tarkistus

Menetelmä 1: Tarkista akun varaustaso pyyhkäisemällä aloitusnäytön yläosasta alaspäin.

Menetelmä 2: Yhdistä kello virtalähteeseen ja tarkista akun varaustaso latausnäytöltä.

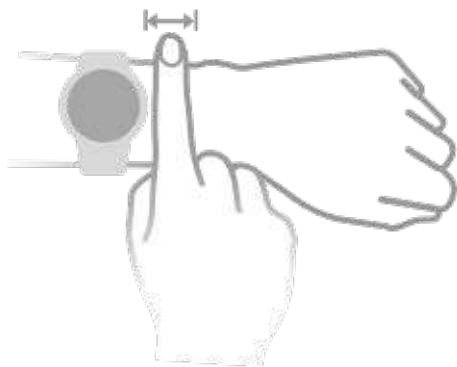
Menetelmä 3: Tarkista akun varaustaso kellotaululta, jossa akun varaustaso näytetään.

Menetelmä 4: Tarkista akun varaustaso Health-sovelluksen laitteen tietonäytöltä.

## Kellon käyttö

Varmista, että kellon takakansi on puhdas, kuiva ja vapaa vieraista esineistä. Kiinnitä kellon valvonta-alue ranteeseesi ja varmista, että se tuntuu mukavalta. Älä kiinnitä suojakalvoa kellon takaosaan. Kellon takakannessa on antureita, jotka tunnistavat ihmiskehon signaalit. Jos anturit ovat estettyinä, tunnistus on epätarkka tai epäonnistuu eikä kello pysty tallentamaan sykettä, , SpO2:ta ja unitietoja oikein.

Mittausten tarkkuuden varmistamiseksi välttä pitämästä hihnaa useamman kuin yhden sormen etäisyydellä ranteesta. Varmista, että hihna on suhteellisen tiukalla ja että se pysyy paikallaan harjoittelun aikana.



- i** Laite on valmistettu turvallisista materiaaleista. Jos laitteen käyttö aiheuttaa epämukavaa tunnetta iholla, ota se pois ja ota yhteys lääkäriin.

# Liikunta

## Harjoituksen aloittaminen

### Harjoituksen aloittaminen kellosta

- 1 Siirry kellosi sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Harjoitus**.
- 2 Valitse haluamasi harjoitus tai kurssi. Vaihtoehtoisesti pyyhkäise näytöllä ylös ja kosketa kohtaa **Mukauta** lisätäksesi muita harjoitustiloja.
- 3 Aloita harjoitus koskettamalla aloituskuvaketta. (Varmista, että GPS-paikannus toimii, ennen kuin aloitat ulkona tehtävän harjoituksen.)
- 4 Kun haluat lopettaa harjoituksen, paina yläpainiketta ja kosketa Lopeta-kuvaketta tai pidä yläpainiketta painettuna.

### Harjoituksen aloittaminen Health-sovelluksessa

 Tämä ominaisuus ei ole käytettävissä Health-sovelluksessa tableteissa.


Aloita harjoitus Health-sovelluksella siirtämällä puhelin ja kello lähelle toisiaan varmistaaksesi, että he ovat yhteydessä toisiinsa.

- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaan **Liikunta**, valitse harjoitustila ja kosketa Käynnistä-kuvaketta aloittaaksesi harjoittelun.
- 2 Kun olet aloittanut harjoittelun, kellosi synkronoi ja näyttää harjoituksen sykkeen, nopeuden ja ajan. Harjoitustietosi, kuten harjoitusaika, näkyvät Health-sovelluksessa.

## Älykäs kumppani

Kun älykäs kumppani on kellossa käytössä, kello lähettää sinulle juoksuharjoituksen aikana tosiaikaista ääniohjausta.

- 1 Paina yläpainiketta päästäksesi sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Harjoitus**.
- 2 Kun kosketat kohtaa **Ulkojuoksu** ja sitten asetuskuvaketta kohdan **Älykäs kumppani** oikealla puolella, **Älykäs kumppani** otetaan käyttöön.
- 3 Palaa sovellusluetteloon, kosketa kohtaa **Ulkojuoksu**, odota, kunnes GPS-paikannus on valmis ja aloita juoksu koskettamalla juoksukuvaketta.

 Kun **Älykäs kumppani** on käytössä, sitä käytetään muistutusominaisuuden sijaan.

## Juoksusuunnitelmat

Laite tarjoaa mukautettuja, tieteellisiä juoksusuunnitelmia, jotka sopeutuvat aikatauluihisi treenausvaatimusten täyttämistä varten. Laite voi säätää harjoitussuunnitelmaa automaattisesti joka viikko ottamalla huomioon sen, kuinka teet treenin, luoda yhteenvedon, jotta saat suunnitelman suoritettua ajallaan, ja säätää älykkäästi seuraavien kurssien vaikeustasoa treenitilan ja palautteen perusteella.





### Juoksusuunnitelman luominen

- 1 Avaa Health-sovellus, mene kohtaan **Liikunta** > **Ulkojuoksu** tai **Sisäjuoksu** > **AI-juoksusuunnitelma**, kosketa kohtaa **Lisää** oikealla, valitse juoksusuunnitelma ja viimeistele suunnitelman luominen näytön ohjeiden mukaisesti.
- 2 Siirry kellon sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta ja katso juoksusuunnitelma kohdasta **Harjoitus** > **Kurssit ja suunnitelmat** > **Harjoitussuunnitelma**. Kosketa treenipäivänä harjoituskuvaketta harjoituksen aloittamista.

### Juoksusuunnitelman lopettaminen

Avaa Health-sovellus, mene kohtaan **Liikunta** > **Suunnitelma**, kosketa kohtaa **⋮** oikeassa yläkulmassa ja kosketa kohtaa **Lopeta suunnitelma**.

### Muut asetukset

Avaa Health-sovellus, mene kohtaan **Liikunta** > **Suunnitelma** ja kosketa kohtaa **⋮** oikeassa yläkulmassa:

Katso suunnitelman tiedot koskettamalla kohtaa **Näytä suunnitelma**.

Synkronoi suunnitelmat puettavaan laitteeseen koskettamalla kohtaa **Synkronoi puettavaan laitteeseen**.

Koskettamalla kohtaa **Suunnitelman asetukset** voit muokata tietoja, kuten treenipäivää, muistutuksen aikaa ja sitä, synkronoidaanko suunnitelma kalenteriin.

## Treenitietojen katselu

### Treenitietojen katselu laitteella

- 1 Siirry laitteessa sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Treenitiedot**.
- 2 Valitse tietue ja tarkastele vastaavia tietoja. Laite näyttää eri harjoituksille eri tietotyypit.

### Treenitietojen katselu Health-sovelluksessa

Voit myös katsella yksityiskohtaisia treenitietoja kohdassa **Harjoittelutiedot** Health-sovelluksen **Health**-näytöllä.

## Harjoituksen tila

Siirry kellon sovellusluetteloon, kosketa kohtaa **Harjoituksen tila** ja pyyhkäise näytössä ylös, niin voit katsella tietoja, kuten harjoituskuormaa ja VO2Maxia.

- Voit tarkastella viimeisen seitsemän päivän harjoituskuormaa ja määrittää tasosi kuntosi perusteella. Kello kerää harjoituskuormasi sykettäsi seuraavista harjoitustiloista, kuten juoksusta, kävelystä, pyöräilystä ja kiipeilystä.
- VO2Max-tiedot voidaan saada ulkojuoksuharjoituksista. Kellon vaatimukset VO2Max-muutostrendien saamiseksi ovat seuraavat:
  - Vähintään yksi ulkojuoksuharjoitus suoritetaan joka viikko (2,4 km 20 minuutissa).
  - VO2Max-tiedot on kerätty vähintään kaksi kertaa ja mittausten väli on pidempi kuin yksi viikko.

## Päivittäisen aktiivisuuden tallennus

Käytä kelloasi oikein, jotta se tallentaa automaattisesti kaloreihin, etäisyyteen, portaiden kiipeämiseen, askeliin, keskitason tai korkean rasituksen aktiviteetteihin ja muihin aktiviteetteihin liittyvät tiedot.

paina yläpainiketta päästäksesi sovellusluetteloon, pyyhkäise, kunnes löydät **Aktiivisuustiedot**, kosketa sitä ja pyyhkäise sitten ylös tai alas nähdäksesi kaloreihin, etäisyyteen, portaiden kiipeämiseen, askeliin, keskitason tai korkean rasituksen aktiviteetteihin ja muihin aktiviteetteihin liittyvät tiedot.

## Automaattinen treenien tunnistus

Laite pystyy tunnistamaan harjoituksen tilan automaattisesti.

Mene kohtaan **Asetukset > Treeniasetukset** ja ota käyttöön **Tunnista treenit autom.** Kun tämä ominaisuus on käytössä, laite muistuttaa sinua aloittamaan harjoituksen, kun se havaitsee lisääntyneen aktiivisuuden. Voit ohittaa ilmoituksen tai aloittaa vastaavan harjoituksen.

Tällä hetkellä tuetaan seuraavia harjoitustiloja: sisäkävely, ulkokävely, sisäjuoksu, ulkojuoksu, crosstrainer-aktiviteetit ja soutu-laiteaktiviteetit.

## Reitti takaisin

Kun aloitat ulkoharjoituksen ja otat Reitti takaisin -ominaisuuden käyttöön, kello tallentaa kulkemasi reitin ja tarjoaa sinulle navigointipalveluja. Saavuttuasi määränpään voit selvittää tällä ominaisuudella, miten voit palata kulkemaasi paikkaan tai sinne mistä tulit.


Avaa kellossa sovellusluettelo ja pyyhkäise sitten, kunnes löydät kohdan **Harjoitus**, ja kosketa sitä. Aloita yksittäinen ulkoharjoitus. Pyyhkäise näytöllä vasemmalle ja valitse **Reitti takaisin** tai **Suora viiva** palataksesi aloituspisteeseen.

## Syketietojen lähetys

- 1 Siirry sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Asetukset > Syketietojen lähetys**.
- 2 Lue lausunto huolellisesti, mene kohtaan ✓ > **Siirry harjoitukseen**, valitse harjoitustila ja aloita harjoitus. Sitten laite lähettää syketietosi.
- 3 Voit lopettaa harjoituksen painamalla ja pitämällä sivupainiketta, kun näyttö on päällä.
- 4 Poistu syketietojen lähetyksistä painamalla sivupainiketta ja koskettamalla kohtaa ✓.


## Ihon lämpötilan mittaus

Ihon lämpötilamittauksia käytetään pääasiassa ranteen ihon lämpötilamuutosten seurantaan liikunnan jälkeen. Kun otat käyttöön jatkuvan ihon lämpötilan mittauksen, ihosi lämpötilaa mitataan jatkuvasti, ja tuloksista luodaan mittakäyrä.

-  • Tuote ei ole lääkinnällinen laite. Lämpötilamittauksia käytetään pääasiassa yli 18-vuotiaiden terveiden henkilöiden ranteen ihon lämpötilamuutosten seurantaan ennen liikuntaa ja sen jälkeen. Tulokset on tarkoitettu vain viitteeksi, eikä niitä tule käyttää lääketieteelliseen diagnoosiin eikä hoitoon.
- Pidä laitetta mittauksen aikana suhteellisen tiukasti puettuna yli 10 minuutin ajan ja pysy rennossa ympäristössä huoneenlämpötilassa (noin 25 celsiusastetta). Varmista, että ranteessasi ei ole vesitahroja tai alkoholia. Älä ala mittausta ympäristössä, jossa on suoraa auringonvaloa, tuulta tai kylmä-/lämmönlähteitä.
- Kun olet harrastanut liikuntaa, käynyt suihkussa tai siirtynyt ulkoa sisään tai sisältä ulos, odota 30 minuuttia ennen mittauksen aloittamista.

### Yksittäinen mittaus

Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Ihon lämpötila > Mittaa** lämpötilamittauksen aloitusta varten.


-  • Jos teet mittauksen ensimmäistä kertaa, kosketa kohtaa **Osallistu tutkimukseen**. Jos kosketat kohtaa **Poistu tutkimuksesta**, sinun täytyy koskettaa kohtaa **Osallistu tutkimukseen** uudelleen ennen mittauksen aloittamista. Pyyhkäise **Mittaa**-näytöllä ylös ja kosketa kohtaa **Tietoja tutkimuksesta** niin näet lisätietoja tutkimuksesta, asiaankuuluvista kohteista ja tilanteista ja laitteen käyttövaatimuksista tämän ominaisuuden käytön yhteydessä.


### Jatkuva mittaus


- 1 Avaa Heath-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteen nimeä, mene kohtaan **Terveyden seuranta** ja ota käyttöön **Jatkuva ihon lämpötilan mittaus**.
- 2 Kosketa kellon sovellusluettelossa kohtaa **Ihon lämpötila**, niin näet mittakäyrän.

## TriRing

Kellon aktiivisuustietojen TriRing esittää kolmentyyppisiä tietoja: askeleita, keskitason rasituksen ja suuren rasituksen aktiviteettia ja aktiivisia tunteja.

1.  Vaiheet: Tämä rengas ilmaisee askelten osan tavoiteaskelmäärästä kyseiselle päivälle. Oletustavoite on 10 000 askelta. Voit muuttaa tavoiteasetuksia Health-sovelluksen kohdasta **Minä > Asetukset > Tavoite**.

(2)  Keskitason rasituksen ja suuren rasituksen aktiviteetin kesto (yksikkö: minuutit): Oletustavoite on 30 minuuttia. Laitteesi laskee keskitason rasituksen ja suuren rasituksen aktiviteetin vauhtisi ja sykkeesä perusteella.

(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 kello 7.00–22.00 joka päivä.

## Unen seuranta

Pue laite oikein. Laite tallentaa automaattisesti, kuinka kauan nuket, ja tunnistaa, oletko syvässä unessa, kevyessä unessa vai hereillä.

Yhden päivän unitietosi mitataan alkaen kello 20.00 edellisenä päivänä ja loppuen kello 20.00 seuraavana päivänä, yhteensä 24 tunnin aikana. Jos esimerkiksi nuket 11 tuntia aikana 19.00–06.00, laite laskee sekä ensimmäisenä päivänä ennen kello 20.00 nukkumasi ajan pituuden että lopun ajan, jonka nukuit seuraavana päivänä.

Avaa Health-sovellus, kosketa ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveyden seuranta > HUAWEI TruSleep™** ja ota käyttöön **HUAWEI TruSleep™**. Kun tämä on käytössä, laite pystyy tunnistamaan tarkasti, koska nukahdat ja heräät ja sen, oletko syvässä unessa vai REM-unessa, ja tarjota sinulle unen laatuanalyseja ja ehdotuksia, jotka auttavat sinua ymmärtämään ja parantamaan unesi laatua.

Jos **HUAWEI TruSleep™** ei ole käytössä laite seuraa untasi normaalilla tavalla. Kun laite on puettuna nukkuessasi, se tunnistaa unen eri vaiheet, kuten sen, koska nukahdat, heräät ja siirryt tai poistut syvästä/kevyestä unesta, ja synkronoi vastaavat tiedot Health-sovellukseen. Katsele unitietojasi: Avaa Health-sovellus ja kosketa **Uni**-korttia. Sitten voit katsella päivittäisiä, viikoittaisia, kuukausittaisia ja vuosittaisia unitietojasi.

## Veren happipitoisuustasojen (SpO2) mittaaminen

- i** • SpO2-mittauksen tarkkuuden takaamiseksi käytä kelloa oikein ja varmista, että hihna on kiinnitetty. Varmista, että valvontamoduuli koskettaa esteettä suoraan ihoasi.

### Yksittäinen SpO2-mittaus

- 1 Käytä kelloa oikein ja pidä kätesi paikallaan.
  - 2 Paina aloitusnäytössä yläpainiketta, pyyhkäise näytöllä ja kosketa kohtaa **SpO2**.
  - 3 Pidä kehosi paikallaan SpO2-mittauksen aikana.
- i** • Lopeta mittaus pyyhkäisemällä kellonäytöllä oikealle. Mittaus suoritetaan taustalla, jos saapuvasta puhelusta tai hälytyksestä tulee ilmoitus.
    - Mittaus keskeytyy, jos pyyhkäiset kellonäytöllä oikealle, aloitat harjoituksen Health-sovelluksella tai saat ilmoituksen saapuvasta puhelusta tai hälytyksestä.
    - Saadut tiedot ovat vain viitteellisiä eivätkä lääkinnälliseen käyttöön. Ota yhteys lääkäriin mahdollisimman pian, jos tunnet olosi epämukavaksi.
    - SpO2-mittauksen aikana kello mittaa myös sykkeesi.
    - Tähän mittaukseen voivat vaikuttaa myös jotkut ulkoiset tekijät, kuten matala veren perfuusio, tatuoinnit, hyvin karvainen käsivarsi, tumma iho, käsivarren laskeminen tai liikuttaminen ja matalat ympäristön lämpötilat.

## Sykemittaukset

- i** • Sykemittauksen tarkkuuden takaamiseksi käytä kelloa oikein ja varmista, että hihna on kiinnitetty. Varmista, että kello on tukevasti kiinni ranteessasi. Varmista, että valvontamoduuli koskettaa esteettä suoraan ihoasi.

### Yksittäinen sykemittaus

- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveysten seuranta** > **Jatkuva sykkeen seuranta** ja poista käytöstä **Jatkuva sykkeen seuranta**.
  - 2 Siirry sovellusluetteloon ja valitse **Syke** sykemittausta varten.
- i** Tähän mittaukseen voivat vaikuttaa myös jotkut ulkoiset tekijät, kuten matala veren perfuusio, tatuoinnit, hyvin karvainen käsivarsi, tumma iho, käsivarren laskeminen tai liikuttaminen ja matalat ympäristön lämpötilat.

### Sykkeiden mittaaminen harjoituksen aikana

Harjoituksen aikana laite näyttää tosiaikaisen sykkeesi ja sykealueen ja ilmoittaa sinulle, kun sykkeesi ylittää ylärajan. Parempien harjoitustulosten saamiseksi suositellaan, että teet harjoituksen oman sykealueesi perusteella.

- Sykealueet voidaan laskea maksimisykkeen prosenttiosuuden tai HRR-prosentin perusteella. Valitse laskentatapa avaamalla Health-sovellus menemällä kohtaan **Minä > Asetukset > Treeniasetukset > Liikunnan aikaisen sykkeen asetukset**, ja aseta **Laskentatapa** joko vaihtoehtoon **Maksimisykkeen prosenttiosuus** tai **HRR-prosentti**.
  - 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: Tosiainainen syke voidaan näyttää laitteessa, kun aloitat harjoittelun.
  - Kun olet suorittanut harjoituksen, voit tarkistaa keskimääräisen sykkeesi, maksimisykkeen ja sykealueen harjoitustulosten näytöstä.
  - Sykettäsi ei näytetä, jos poistat laitteen ranteesta harjoituksen aikana. Se jatkaa kuitenkin jonkin aikaa sykesignaalin etsimistä. Mittaus jatkuu, kun puuet laitteen takaisin ranteeseen.

### Jatkuva sykkeen seuranta

Avaa Health-sovellus, kosketa ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveyden seuranta > Jatkuva sykkeen seuranta** ja ota **Jatkuva sykkeen seuranta** käyttöön. Kun tämä ominaisuus on käytössä, kello voi mitata tosiaikaista sykettäsi.

### Leposykkeiden mittaaminen

Leposyke viittaa sykkeeseen, joka mitataan, kun olet vielä paikallasi, hereillä ja levossa. Paras aika mitata leposykkeesi on heti kun olet herännyt aamulla.

Avaa Health-sovellus, kosketa ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveyden seuranta > Jatkuva sykkeen seuranta** ja ota **Jatkuva sykkeen seuranta** käyttöön. Sitten laite mittaa leposykkeesi automaattisesti.

- Jos poistat käytöstä toiminnon **Jatkuva sykkeen mittaus**, kun olet tarkistanut leposykkeesi, Health-sovelluksessa näytettävä leposyke pysyy samana.
- Laitteen leposyketiedot tyhjäntyvät itsestään kello 00.00 (24 tunnin kellossa) tai kello 12.00 keskiyöllä (12 tunnin kello).

### Sykerajoitusvaroitukset

Kun olet aloittanut harjoituksen kelloa käyttäen, kello värisee varoittaakseen, että sykearvosasi on ylittänyt ylärajan yli 60 sekunnin ajan.

Aseta **sykkeen yläraja** seuraavasti:

- iOS-käyttäjät: Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteesi nimeä, mene kohtaan **Sykerajoitusväli ja varoitus > Sykerajoitusvaroitus** ja aseta yläraja.
- HarmonyOS/Android-käyttäjät: Avaa Health-sovellus, mene kohtaan **Minä > Asetukset > Treeniasetukset > Liikunnan aikaisen sykkeen asetukset**, kosketa kohtaa **Sykerajoitus** ja aseta yläraja.

## Sykehälytykset


### Korkean sykkeen hälytys

Kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveyden seuranta > Jatkuva sykkeen seuranta**, kytke **Jatkuva sykkeen seuranta** -kytkin päälle ja aseta korkean sykkeen hälytys. Sen jälkeen vastaanotat hälytyksen, kun et ole tekemässä harjoitusta ja sykkeesi pysyy asettamasi rajan yläpuolella yli 10 minuuttia.

### Alhaisen sykkeen hälytys


Kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveyden seuranta > Jatkuva sykkeen seuranta**, kytke **Jatkuva sykkeen seuranta** -kytkin päälle ja aseta alhaisen sykkeen hälytys. Sen jälkeen vastaanotat hälytyksen, kun et ole tekemässä harjoitusta ja sykkeesi pysyy asettamasi rajan alapuolella yli 10 minuuttia.

## Stressitestit

-  Stressitestiominaisuus ei ole käytettävissä HUAWEI WATCH GT -sarjassa, jota myydään Manner-Kiinan ulkopuolella.

### Stressitasojen testaaminen

Käytä stressitestin aikana kelloasi oikein ja pysy paikallasi. Kello ei testaa stressitasoasi kun harjoittelet tai kun liikutat rannettasi liian usein.

- Yksittäinen stressitesti:  
Avaa Health-sovellus, kosketa **Stressi**-korttia ja kosketa kohtaa **Stressitesti** aloittaaksesi yhden stressitestin. Kun käytät stressitestiominaisuutta ensimmäistä kertaa, kalibroi stressitaso noudattamalla Health-sovelluksessa näytön ohjeita.
- Jaksottaiset stressitestit:  
Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveyden seuranta > Automaattinen stressitesti**, kytke **Automaattinen stressitesti** -kytkin päälle ja kalibroi stressitaso näytön ohjeiden mukaisesti. Sen jälkeen jaksottaiset stressitestit alkavat automaattisesti, kun kello on oikein ranteessa.
-  Stressitestin tarkkuus voi kärsiä, jos käyttäjä on juuri ottanut aineita, joissa on kofeiinia, nikotiinia tai alkoholia, tai psykoaktiivisia lääkkeitä. Se voi kärsiä myös silloin, kun käyttäjällä on sydänsairaus tai astma, käyttäjä on harrastanut liikuntaa tai käyttää kelloa väärin.

### Stressitietojen katselu

- Kellossa:



Paina yläpainiketta päästäksesi sovellusluetteloon, pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät kohdan **Stressi**, ja kosketa sitä nähdäksesi kaavion, joka osoittaa stressitasosi muutokset, stressipalkkikaavion, stressitasot ja stressijaksot.

- Health-sovelluksessa:

Avaa Health-sovellus ja kosketa sitten **Stressi**-korttia nähdäksesi viimeisimmät stressitasosi, päivittäiset, viikoittaiset, kuukausittaiset ja vuosittaiset stressikäyrät ja vastaavat neuvot.

## Hengitysharjoitukset

Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Hengitysharjoitukset**, aseta kesto ja rytmi, kosketa hengitysharjoitusten kuvaketta näytöllä ja tee hengitysharjoitukset näytön ohjeiden mukaisesti.

- **i** Voit asettaa kestoksi **1 min**, **2 min** tai **3 min** ja rytmiksi vaihtoehdon **Nopea**, **Kohtalainen** tai **Hidas**. Kun harjoitus päättyy, näytössä näkyvät harjoitusvaikutukset, syke ennen harjoitusta, harjoituksen kesto ja arviointi.

## Aktiivisuusmuistutus

Kun **Activity reminder** on käytössä, laite seuraa aktiivisuuttasi päivän mittaan tietyin väliajoin (oletuksena 1 tunnin välein). Se värisee ja näyttö käynnistyy muistuttamaan sinua nousemaan ylös ja liikuskelemaan, jos et ole liikkunut asetettuna aikana.



Voit poistaa **Activity reminder** -toiminnon käytöstä avaamalla Health-sovelluksen, koskettamalla ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, koskettamalla kohtaa **Terveiden seuranta** ja kytkemällä **Activity reminder** -toiminnon kytkimen pois päältä.

- **i** Laite ei värise muistuttamaan sinua liikuskelemaan, jos olet ottanut siinä käyttöön toiminnon **Älä häiritse**.
  - Laite ei värise, jos se havaitsee, että nukut.
  - Laite lähettää sinulle muistutuksia vain kello 8.00–12.00 ja kello 14.00–22.00.

## Kuukautiskierron ennakointi

Laite pystyy ennakoimaan seuraavat kuukautisesi ja hedelmällisen ajan kuukautistietojesi perusteella.


- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Kiertokalenteri** ja myönnä vastaavat luvat. Jos et löydä **Kiertokalenteri**-korttia aloitusnäytöltä, kosketa kohtaa **MUOKKAA** aloitusnäytöllä ja lisää tämä kortti aloitusnäyttöön.
- 2 Kosketa **Kiertokalenteri**-näytöllä kohtaa **TALLENNA KUUKAUTISET** ja valitse viimeisimpien kuukautistesi alku ja loppu. Voit myös tallentaa fyysisen kunnon kuukautisten aikana.

- 3** Kosketa kohtaa  oikeassa alakulmassa, valitse **Puettavan laitteen muistutukset** ja kytke kaikki muistutuskytkimet päälle. Laitte lähettää sinulle muistutuksia kuukautisten ja hedelmällisen ajan alkamisesta ja päättymisestä.
-  Voit katsella ja muokata kuukautistietoja koskettamalla kohtaa Tiedot. Ennakoidut kuukautiset on merkitty pisteiviivalla.
  - Laitte muistuttaa sinua kuukautisten alkamisesta ennen kello 8.00 päivää ennen niiden ennakoitua alkamista. Sinua muistutetaan tapahtumapäivän kaikista muista muistutuksista kyseisenä päivänä kello 8.00.

# Avustaja

## Assistant·TODAY


Assistant·TODAY -näytöllä voit helposti katsella sääennustetta, herättää ääniavustajan, käyttää käynnissä olevia sovelluksia ja katsella kalenterin ja AI Tipsin push-viestejä.

-  AI Tipsin push-viestejä tuetaan vain, kun laite on pariliitetty puhelin-laitteen kanssa, jossa on HarmonyOS 2/EMUI 11.0.1 tai uudempi.

### Assistant·TODAYn avaaminen

Avaa Assistant·TODAY pyyhkäisemällä oikealle kellon aloitusnäytöllä.


## Sovellukset

-  Tämä ominaisuus on käytettävissä vain seuraavissa Huawei puhelimet/tabletit -laitteissa:  
Puhelimet: HarmonyOS 2/Android 6.0 tai uudemmat  
Tabletit: HarmonyOS 2 ja uudemmat

### Sovellusten asentaminen

- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja kosketa kohtaa **Sovellukset**.
- 2 Valitse **Sovellukset**-luettelosta sovellus, jota haluat käyttää, ja kosketa kohtaa **Asenna**. Kun sovellus on asennettu, se näkyy kellon sovellusluettelossa.

### Sovellusten käyttö


- 1 Siirry sovellusluetteloon painamalla kellon yläpainiketta.
- 2 Käytä sitä pyyhkäisemällä ylös tai alas, valitsemalla sovellus ja noudattamalla näytön ohjeita.
  -  Joitakin sovelluksia voidaan käyttää vain, kun kello on yhdistetty puhelin-laitteeseesi. Jos kellossa näkyy viesti, joka pyytää asentamaan sovelluksen puhelimeen, sovellusta voidaan käyttää vain puhelin-laitteen kanssa.
  - Kun asennat ja käytät puhelimen sovellusta ensimmäisen kerran, hyväksy sovellusnäytöllä näkyvät sopimukset tai ehdot ja viimeistele valtuutusten antaminen ja sisäänkirjautuminen. Muuten et pysty käyttämään sovellusta. Jos valtuutuksen antamisessa ilmenee virhe, avaa Health-sovellus, mene kohtaan **Minä > Asetukset > Laitteen ominaisuudet** ja valitse uudelleen sovellus, jolle haluat antaa valtuutuksen.

### Sovellusten päivitys

- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja kosketa kohtaa **Sovellukset**.


- 2 Voit katsella päivitettäviä sovelluksia ja asennettujen sovellusten luetteloä koskettamalla kohtaa **Hallinta**.
- 3 Mene kohtaan **Päivitykset > Päivitä** ja päivitä sovellukset uusimpaan versioon parempaa käyttökokemusta varten.

### Sovellusten asennuksen poistaminen


- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja kosketa kohtaa **Sovellukset**.
- 2 Voit katsella päivitettäviä sovelluksia ja asennettujen sovellusten luetteloä koskettamalla kohtaa **Hallinta**.
- 3 Mene kohtaan **Asennusten hallinta > Poista asennus** sovellusten asennuksen poistamista varten. Kun sovelluksen asennus on poistettu, se poistetaan myös kellosta.
  -  Jos kosketat kohtaa **Poista AppGallery käytöstä** ja **POISTA KÄYTÖSTÄ**, AppGallery poistetaan käytöstä. Jos haluat käyttää tätä ominaisuutta uudelleen, kosketa kohtaa **Sovellukset**, myönnä valtuutukset näytön ohjeiden mukaisesti ja ota käyttöön **Sovellukset**.

## Ilmoitusten vastaanottaminen ja viestien katseleminen ja poistaminen

Kun olet ottanut ilmoitukset käyttöön, kaikki viestit ja ilmoitukset puhelin/tabletti-laitteen tilapalkissa synkronoidaan kelloosi.

-  Kun Health-sovellus on yhdistetty laitteeseen Bluetoothin kautta, puhelin/tabletti-laitteen tilapalkissa näkyvät ilmoitukset lähetetään laitteeseesi. Ilmoitukset, joita ei näy tilapalkissa, ei lähetetä laitteeseesi.

### Viesti-ilmoitusten käyttöönotto

- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, kosketa kohtaa **Ilmoitukset** ja kytke kytkin päälle.
- 2 Kosketa kohtaa **Sovellukset** ja kytke niiden sovellusten kytkimet päälle, joilta haluat vastaanottaa ilmoituksia.
  -  Seuraavien sovellusten ilmoitukset voidaan synkronoida kelloon: Viestit, Sähköposti ja Kalenteri, sekä tietyt kolmannen osapuolen sosiaalisen median sovellukset, mukaan lukien Facebook ja WhatsApp. Kohdasta **Sovellukset** näet sovellukset, joilta voit vastaanottaa ilmoituksia.

### Lukemattomien viestien katselu

Laitteesi värisee ilmoittamaan sinulle puhelin/tabletti.

Lukemattomat viestit näkyvät laitteella. Näet ne, kun siirryt lukemattomien viestien keskukseen pyyhkäisemällä ylös aloitusnäytöstä.

- i** Kelloosi voidaan tallentaa enintään 10 lukematonta viestiä. Jos lukemattomia viestejä on yli 10, vanhemmat viestit korvataan. Kukin viesti näytetään vain yhdellä näytöllä. Jos käytät Älä häiritse -tilaa, et pidä kelloa ranteessa tai treenaat, kellosi pystyy vastaanottamaan viestejä, mutta ilmoituksia ei lähetetä. puhelin/tabletti-laitteesta katsotut viestit poistetaan kellosta samaan aikaan.

### Lukemattomien viestien poistaminen

Poista viesti pyyhkäisemällä siinä oikealle tai poista kaikki lukemattomat viestit koskettamalla kohtaa **Tyhjennä** luettelon lopussa.

## Saapuviin puheluihin vastaaminen tai niiden hylkääminen

Kun puhelu saapuu, kello ilmoittaa siitä sinulle ja näyttää soittajan numeron tai nimen. Voit hylätä sen.

- Voit estää kelloa värisemästä saapuvan puhelun aikana painamalla yläpainiketta.
- Lopeta puhelu koskettamalla Lopeta-kuvaketta näytöllä tai koskettamalla ja pitämällä kellon yläpainiketta.

## Puhelulokin tarkistaminen

### Puhelulokien katselu

Siirry kellon sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta, pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät kohdan **Puheluloki** ja katsele puhelulokeja (mukaan lukien saapuvat, lähtevät ja vastaamatta jääneet puhelut) koskettamalla sitä kellossa.

### Takaisinsoitto

Kun kellosta muodostetaan laitepari -laitteen kanssa, soita takaisin koskettamalla mitä tahansa puhelutietoa.

### Puhelulokien poistaminen

Tyhjennä kaikki puhelulokit pyyhkäisemällä näytössä alas asti ja koskettamalla kohtaa **Tyhjennä**.


## Musiikkitoiston

### Edellytykset




Varmista tämän ominaisuuden käyttöä varten, että kello on yhdistetty puhelimeen.

### Musiikin lisääminen


- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteen nimeä.



- 2 Mene kohtaan **Musiikki** > **Hallitse musiikkia** > **Lisää kappaleita** ja valitse lisättävä musiikki.
- 3 Napsauta kohtaa ✓ näytön oikeassa yläkulmassa.
  -  Vain seuraavat laitteet tukevat tätä ominaisuutta:  
Puhelimet: HarmonyOS 2/Android 6.0 tai uudempi  
Tabletit: HarmonyOS 2 ja uudemmat
  - Voit ladata ja lisätä kelloon salaamattomia musiikkitiedostoja (muodossa MP3 tai AAC (LC-AAC)) joistakin musiikkisovelluksista . (Voit lisätä kelloon noin 200–500 kappaletta riippuen musiikkitiedostojen eri koosta.)
  - Voit tarkistaa kellon jäljellä olevan tallennustilan avaamalla Health-sovelluksen ja menemällä kohtaan **Laitteet** > **Musiikki** > **Hallitse musiikkia**.

### Musiikkitoiston hallinta kellosta

- 1 Siirry sovellusluetteloon painamalla kellon yläpainiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Musiikki**, ja kosketa sitä.
- 2 Mene kohtaan  > **Kello**.
- 3 Palaa edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä näytössä oikealle, kosketa kelloon lisäämääsi musiikkia Health-sovelluksen kautta ja toista musiikkia koskettamalla toistopainiketta.
  -  Kellon musiikkitoistonäytöstä voit vaihtaa kappaletta, säätää äänenvoimakkuutta ja valita toistotilan, kuten toiston järjestyksessä, satunnaistoiston, nykyisen kappaleen uudelleentoiston tai luettelon toiston.
  - Kosketa kohtaa  oikeassa alakulmassa ja kosketa kohtaa **Poista kappaleet, Kuulokkeet, Kello** tai **Puhelin** (käytettävissä vain HarmonyOS/Android-puhelimissa, toistojärjestyksestä ei voida valita).
  - Katso musiikkiluettelo pyyhkäisemällä näytössä ylös. Jos pyyhkäiset kellon aloitusnäytössä vasemmalle tai oikealle musiikkitoistokorttia varten, et pysty katselemaan musiikkiluettelo.

### Musiikkitoiston hallinta puhelimesta



- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, kosketa kohtaa **Musiikki** ja kytke päälle **Ohjaa puhelimen musiikkia**.
- 2 Avaa puhelin-laitteen musiikkisovellus ja toista musiikkia.
- 3 Avaa kellon **Musiikki**-sovellus ja mene kohtaan  > **Puhelin**.
- 4 Keskeytä, vaihda tai säädä musiikin äänenvoimakkuutta palaamalla edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä puhelin-laitteen näytössä oikealle.

-  Voit hallita kellollasi puhelin-laitteessa olevien kolmannen osapuolen musiikkisovellusten, kuten KuGou Music, NetEase-musiikki, Himalaya ja QQMusic, musiikkitoistoa.
- Kosketa kellon musiikkitoistonäytön oikeassa alakulmassa kohtaa  ja valitse **Kello** tai **Puhelin**.

## Sekuntikello

Kello tukee normaalia ja segmenttipohjaista ajanottoa sekuntikellossa, mikä auttaa tarkkaa ajanottoa edellyttävissä toiminnoissa, kuten urheilussa ja kilpailuissa.

### Sekuntikellon käynnistäminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja kosketa sitten kohtaa **Sekuntikello**.
- 2 Kosketa kohtaa  aloittaaksesi ajanoton.
- 3 Kosketa kohtaa  aloittaaksesi segmenttipohjaisen ajanoton.

### Sekuntikellon keskeyttäminen ja nollaaminen

Kosketa kohtaa  pysäyttääksesi sekuntikellon ja nollaa se koskettamalla kohtaa .


## Ajastimet

Kello tukee pika-ajastimia esiasetetuilla kestoilla ja mukautettuja ajastimia, joiden avulla voit suorittaa tehtäviä määritetyissä ajoissa.




### Pika-ajastimen asettaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja kosketa sitten kohtaa **Ajastin**.
- 2 Valitse kesto ja aloita ajanotto.
- 3 Kun ajastin on kulunut umpeen, kello värisee. Voit poistua koskettamalla **X**-painiketta tai kosketa oikeassa alakulmassa olevaa kuvaketta toistaaksesi viimeisen pika-ajastimen.

### Mukautetun ajastimen asettaminen


- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja kosketa sitten kohtaa **Ajastin**.
- 2 Pyyhkäise näytössä ylös ja kosketa kohtaa **Mukauta**.
- 3 Valitse tunnit, minuutit ja sekunnit ja aloita sitten ajanotto koskettamalla kohtaa .

### Ajastimen keskeyttäminen, nollaaminen ja sulkeminen

Keskeytä koskettamalla kohtaa , nollaa koskettamalla kohtaa  ja sulje koskettamalla kohtaa .

# Hälytysten asettaminen Huawei-kelloissa

## Menetelmä 1: Aseta kellossa älykäs hälytys tai tapahtumahälytys.

- 1 Siirry sovellusluetteloon, valitse **Hälytys** ja lisää tapahtumahälytys koskettamalla kohtaa .
- 2 Aseta hälytysaika ja toistosykli ja kosketa sitten kohtaa **OK**. Jos et aseta toistosykliä, hälytys soi vain kerran.
- 3 Koskettamalla hälytystä voit poistaa sen tai muokata hälytyksen aikaa tai toistosykliä. Vain tapahtumahälytyksiä voidaan poistaa.

## Menetelmä 2: Aseta älykäs hälytys tai tapahtumahälytys Health-sovelluksessa.




### Älykäs hälytys:

- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja mene kohtaan **Hälytys > ÄLYKÄS HÄLYTYS**.
- 2 Aseta hälytysaika, älykäs herätysaika ja toistosykli.
- 3 Jos olet Android-käyttäjä, kosketa kohtaa **✓** oikeassa yläkulmassa. Jos olet iOS-käyttäjä, kosketa kohtaa **Tallenna** oikeassa yläkulmassa.
- 4 Palaa aloitusnäyttöön ja synkronoi hälytysasetukset kelloon pyyhkäisemällä alas.
- 5 Koskettamalla hälytystä voit muokata hälytysaikaa, älykästä hälytysaikaa ja toistosykliä.

### Tapahtumahälytys:

- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja mene kohtaan **Hälytys > TAPAHTUMAHÄLYTYS**.
- 2 Aseta hälytysaika, tunniste ja toistosykli koskettamalla kohtaa **Lisää**.
- 3 Jos olet Android-käyttäjä, kosketa kohtaa **✓** oikeassa yläkulmassa. Jos olet iOS-käyttäjä, kosketa kohtaa **Tallenna** oikeassa yläkulmassa.
- 4 Palaa aloitusnäyttöön ja synkronoi hälytysasetukset kelloon pyyhkäisemällä alas.
- 5 Koskettamalla hälytystä voit poistaa sen tai muokata hälytyksen aikaa tai toistosykliä.



-  Kelloon ja Health-sovellukseen asetetut tapahtumahälytykset synkronoidaan. Voit asettaa enintään viisi tapahtumahälytystä. Oletuksena älykkäitä hälytyksiä on vain yksi. Et voi poistaa älykästä hälytystä etkä lisätä niitä.
- Kun hälytys soi, voit koskettaa kohtaa  näytöllä, painaa yläpainiketta tai pyyhkäistä näytöllä ylös 10 minuutin torkkua varten. Sammuta hälytys koskettamalla kohtaa  näytöllä tai pitämällä yläpainiketta painettuna. Jos toimenpiteitä ei tehdä yhden minuutin kuluessa, hälytys sammuu automaattisesti kolmen torkun jälkeen.
- Älykäs hälytys herättää sinut etuajassa vain esiasetetun ajan perusteella, kun et ole syvässä unessa.
- Jos et aseta hälytykselle toistosykliä, hälytys soi vain kerran.
- Puettavan laitteen hälytykset soivat myös lomapäivinä.
- Tapahtumahälytykset soivat asettamaasi aikaan. Jos olet asettanut tunnistein ja ajan tapahtumahälytykselle, kello näyttää tunnistein. Muussa tapauksessa näytetään vain aika.
- Kun **Äänetön tila** on käytössä laitteessa, hälytys värisee, mutta ei soi. Voit ottaa äänettömän tilan käyttöön menemällä sovellusluetteloon ja kytkemällä sen kytkimen pois päältä kohdasta **Asetukset > Äänenvoimakkuus**.
- puhelin-laitteeseen asetetut hälytykset synkronoidaan automaattisesti kelloon, kun ne on yhdistetty, eikä synkronointiprosessia voida peruuttaa.

## Taskulamppu

Siirry laitteessa sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Taskulamppu**. Näyttö syttyy. Sammuta taskulamppu koskettamalla näyttöä ja kytke se takaisin päälle koskettamalla näyttöä uudelleen. Sulje taskulamppusovellus pyyhkäisemällä näytössä oikealle tai painamalla sivupainiketta.

## Barometri

Kellon **Barometri** on mittaa automaattisesti nykyisen sijainnin korkeuden ja ilmanpaineen ja tallentaa kuluvan päivän mittaustiedot aaltomuotokaavioon.

### Korkeuden ja ilmanpaineen katselminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja kosketa sitten kohtaa **Barometri**.
- 2 Pyyhkäise näytöllä ylös tai alas nähdäksesi korkeuden ja ilmanpaineen.

## Kompassi

Kompassi-sovellus näyttää kellon suunnan, pituus- ja leveysasteen, mikä auttaa sinua suunnistamaan tuntemattomissa ympäristöissä, kuten ulkona tai matkoilla.

Kosketa kohtaa **Kompassi** sovellusluettelossa ja kalibroi kello näytön ohjeiden mukaisesti. Kun kalibrointi on valmis, kellossa näkyy kompassitaulu.

**i** Vältä kalibroinnin aikana magneettisia häiriölähteitä, kuten puhelimia, tabletteja ja tietokoneita. Muussa tapauksessa kalibrointitarkkuus voi heikentyä.

## Säätiedotteiden vastaanottaminen

### Säätiedotteiden käyttöönotto

Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteesi nimeä, ota käyttöön **Säätiedote** ja valitse lämpötilayksikkö (°C tai °F).

### Säätiedotteiden katselu

Voit katsoa paikallisen alueen säätiedot kellostasi.

### Menetelmä 1: Sää-kortissa

Pyyhkäise näytössä oikealle, kunnes löydät Sää-kortin, niin voit katsoa sijaintisi, viimeisimmät säätiedot, lämpötilan ja ilmanlaadun.

### Menetelmä 2: Kellotaulussa

Varmista, että käytät kellotaulua, joka näyttää säätiedot, niin voit katsoa viimeisimmät säätiedot aloitusnäytöstä.

### Menetelmä 3: Sää-sovelluksessa


Paina kellon aloitusnäytöllä yläpainiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Sää**, ja kosketa sitä, niin voit katsoa sijaintisi, viimeisimmät säätiedot, lämpötilan ja ilmanlaadun. Voit katsoa viikon säätiedot pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas.

## Kellon käyttö puhelimen etsimiseen

Pyyhkäise alas kellotaulun näytöllä siirtyäksesi pikakuvakevalikkoon ja kosketa kohtaa **Etsi puhelin**. Etsi puhelin -animaatio toistetaan näytöllä.

Jos kellosi ja puhelimesi ovat Bluetoothin kantaman alueella, puhelin/tabletti soittaa soittoääninen (jopa värinä- tai äänettömässä tilassa) ilmoittaakseen sinulle olinpaikastaan.

Lopeta puhelin/tabletti-laitteesi etsiminen koskettamalla kellon näyttöä tai avaamalla puhelin/tabletti-laitteen näytön lukitus.

-  Tämä ominaisuus toimii vain, kun puhelin ja kello ovat yhdistettynä.  
Jos käytät iOS-puhelinta ja sen näyttö on sammutettuna, iOS ohjaa järjestelmän soittoäänien toistoa. Sen seurauksena puhelin ei ehkä vastaa, kun käyttäjä käyttää **Etsi puhelin** -ominaisuutta.

## Kellon etsiminen puhelimen avulla

Voit etsiä kellosi Huawei puhelimella (jossa on EMUI 11.0 tai uudempi), kun kello on yhdistetty Health-sovellukseen.

### Aloittaminen


- 1 Lataa ja asenna uusimmat HUAWEI Mobile Cloud-, Etsi laitteeni- ja Health-sovellukset AppGallerystä. Jos sovellukset on jo asennettu, päivitä ne uusimpiin versioihin.
- 2 Käytä kaikkiin kolmeen sovellukseen kirjautumiseen samaa HUAWEI ID:tä ja varmista, että puettava laitteesi on yhdistetty Health-sovellukseen.

### Kellon etsiminen puhelimen avulla


- 1 Valitse kohdelaite Etsi laitteeni -sovelluksen laiteluettelosta.
- 2 Etsi laite ensin laitteen tietonäytöltä ja sitten koskettamalla kohtaa **Kuuntele soittoääntä**.

## Kaukosuljin

Kun kellon on yhdistetty puhelin-laitteeseen, kosketa kellon sovellusluettelossa kohtaa **Kaukosuljin**puhelin-laitteen kameran käyttöönottoa varten. Ota valokuva koskettamalla

kohtaa  kellon näytöllä. Vaihda 2 sekunnin ja 5 sekunnin ajastimen välillä koskettamalla



kohtaa .

-  • Kaukosuljin on käytettävissä kellon sovellusluettelossa vain kun kellosta on muodostettu laitepari seuraavien puhelimet/tabletit-laitteiden kanssa:  
Puhelimet: HarmonyOS 2/EMUI 10.1 tai uudemmat  
Tabletit: HarmonyOS 2 ja uudemmat
- Varmista tämän ominaisuuden käyttöä varten, että kello on yhdistetty puhelin-laitteeseen ja että Health-sovellus toimii taustalla.

## Bluetooth-korvanappien yhdistäminen

- Menetelmä 1:
  - 1 Siirry kellon sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Korvanapit** tai **Asetukset > Bluetooth**.
  - 2 Kello etsii Bluetooth-korvanappiluettelon automaattisesti parinmuodostusta varten. Valitse kohdekorvanappiesi nimi ja viimeistelemään laiteparin muodostus näytön ohjeiden mukaisesti.

• Menetelmä 2:

- 1 Siirry kellon sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta, kosketa kohtaa **Musiikki** ja sitten kohtaa  tai  musiikkitoistonäytön oikeassa alakulmassa ja kosketa kohtaa **Korvanapit**.
- 2 Kello etsii Bluetooth-korvanappiluettelon automaattisesti parinmuodostusta varten. Valitse kohdekorvanappiesi nimi ja viimeistelee laiteparin muodostus näytön ohjeiden mukaisesti.

## Älä häiritse -ominaisuuden käyttöönotto tai käytöstä poisto

Kun olet ottanut Älä häiritse -ominaisuuden käyttöön, saapuvat puhelut ja ilmoitukset mykistetään, kello ei värise saapuville puheluille eikä ilmoituksille eikä näyttö käynnisty, kun nostat ranteesi.

### Välitön käyttöönotto tai käytöstä poisto

**Menetelmä 1:** Ota **Älä häiritse** -ominaisuus käyttöön tai poista se käytöstä pyyhkäisemällä alas kellotaulun yläosasta.

**Menetelmä 2:** Ota se käyttöön tai poista käytöstä kohdasta **Asetukset > Äänet ja värinä > Älä häiritse > Koko päivä**.

### Ajoitettu käyttöönotto tai käytöstä poisto


 Jos haluat käyttää tätä ominaisuutta, päivitä kello ja Health-sovellus uusimpiin versioihin.

Mene kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä > Älä häiritse > Ajoitettu** ja aseta **Alkaa** ja **Lopeta**.

Voit poistaa ajoitetun Älä häiritse -toiminnon käytöstä kohdasta **Asetukset > Äänet ja värinä > Älä häiritse > Ajoitettu**.

## Ääniavustaja

Puettavan laitteen avulla voit käyttää ääniavustajaa puheluiden soittamiseen, tietojen etsimiseen ja älykotilaitteiden ohjaamiseen, kun se on yhdistetty puhelimen Health-sovellukseen.

 Päivitä kello uusimpaan versioon, jotta varmistat ääniavustajan toiminnan. Tällä hetkellä vain Huawei-laitteet tukevat tätä ominaisuutta.

### Ääniavustajan käyttö


- 1 Herätä ääniavustaja painamalla ja pitämällä alapainiketta.
- 2 Anna näkyvällä näytöllä äänikomento, kuten "Millainen sää on tänään?".

## Alipay

Kun olet linkittänyt kellon Alipay-tiliisi, voit käyttää kellossa olevaa QR-koodia tai viivakoodia maksujen suorittamiseen.

### Alipayn linkittäminen

- 1 Pyyhkäise kellon aloitusnäytöllä oikealle, kunnes siirryt Alipayn QR-koodinäyttöön, tai kosketa kohtaa **Alipay** kellon sovellusluettelossa. Noudata näytön ohjeita **Scan to link** - QR-koodin näyttämistä varten.
- 2 Avaa Alipay-sovellus ja skannaamalla kellossa näkyvä QR-koodi.
- 3 Aseta laitteen nimi Alipay -sovelluksessa näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Kosketa **Tasapaino**-kuvaketta Alipay-sovelluksen oikeassa yläkulmassa ja anna summa. Linkitys on valmis, kun olet suorittanut maksun.
- 5 Kun linkitys on onnistunut, voit hallita saldoasi näytön ohjeiden mukaisesti.

-  Kellolla voidaan suorittaa maksuja, vaikka sen yhteys olisi katkaistu puhelin-laitteesta, internet-yhteyttä ei ole tai laite on offline-tilassa.
- Jos et ole lisännyt kelloon Alipay-saldoa, maksujärjestys on sama kuin Alipayssa asetettu.

### Maksujen suorittaminen skannaamalla

Kun olet linkittänyt kellosi Alipay-tiliin, etsi Alipay pyyhkäisemällä kellon näytössä oikealle tai siirry kellon sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta ja kosketa kohtaa **Alipay**. Avaa se ja näytä kauppiaille kellossa näkyvä maksukoodi (joko QR-koodi tai viivakoodi).

### Alipayn linkityksen poistaminen

Voit poistaa kellon linkityksen jommallakummalla seuraavista tavoista.

**Menetelmä 1:** Paina kellon yläpainiketta ja mene kohtaan **Alipay > Katkaise yhteys**. Jos olet lisännyt kelloon Alipay-saldoa, sitä ei hyvitetä automaattisesti. Poista Alipay-tilin linkitys kellosta Alipayssa näytön ohjeiden mukaisesti. Sen jälkeen saldosi hyvitetään.

**Menetelmä 2:** Etsi kohdelaitte Alipay-sovelluksen hakuruudusta ja kosketa sitä. Poista kellosi linkitys Alipay-tilistä näytön ohjeiden mukaisesti. Kun linkitys on poistettu, paina kellon yläpainiketta ja mene kohtaan **Alipay > Katkaise yhteys**.

- Jos kellon Alipay-saldoa on jo lisätty, saldo hyvitetään automaattisesti jäljellä olevaan saldoon, kunnes kellon Alipayn linkitys poistetaan Alipaystä.
- Jos otat tämän ominaisuuden käyttöön, ole erityisen varovainen käyttäessäsi kelloa. Jos kello katoaa, poista Alipay-tilin linkitys nopeasti.
- Kun Alipay-tilin linkitys on poistettu, maksuominaisuus näkyy edelleen, mutta se ei ole käytettävissä. Ennen kuin käytät Alipayta uudelleen, varmista, että Alipay-tilin linkitys on poistettu kummaltakin puolelta, ja linkitä se uudelleen.
- Kun kello on palautettu tehdasasetuksiin, Alipay-tilin linkitys poistetaan kellosta automaattisesti.

## Aktivoi, lisää saldoa ja suorita maksuja matkakortilla

Aktivoi matkakortti puhelimen Huawei Health -sovelluksella ja tee maksuja puettavalla laitteella.

- Tämä ominaisuus tarvitsee NFC:n. Voit lisätä matkakortin saldoa vain Android-puhelimitse.
- Päivitä puhelimen Huawei Health -sovellus ja laite uusimpaan versioon tämän ominaisuuden käyttöä varten.
- Aktivoidussa matkakortissa laitteella on samat edut kuin fyysisessä matkakortissa.
- Vain aikuisten matkakortteja tuetaan Huaweiin puettavissa laitteissa. Opiskelijoiden ja eläkeläisten korttien täytyy olla fyysisiä matkakortteja.

### Aktivoi matkakortti

- 1 Avaa puhelimesta Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet**, kosketa laitetta, kosketa kohtaa **HUAWEI Wallet** ja mene kohtaan **+ > matkakortti**.
- 2 Valitse haluamasi matkakortti näytön ohjeiden mukaisesti.
- 3 Valitse haluamasi saldonlisäyssi ja kosketa kohtaa **AKTIVOI**.
- 4 Kun olet suorittanut maksun, näytössä näkyy viesti, joka ilmoittaa, että kortti on aktivoitu. Kun kortti on aktivoitu, kosketa kohtaa **Valmis**.

- i • Tällä hetkellä maksuja tuetaan vain WeChatin kautta.
- Et pysty lisäämään fyysistä matkakorttia, ja voit aktivoida virtuaalisen matkakortin vain HUAWEI Walletin kautta.
- Puettavan laitteen nollaus tai eri tiliin vaihtaminen Huawei Health -sovelluksessa ei vaikuta matkakorttiin.
- Voit katsoa matkakorttisi numeron avaamalla Huawei Health -sovelluksen, koskettamalla kohtaa **Laitteet**, koskettamalla laitetta, koskettamalla kohtaa **HUAWEI Wallet** ja valitsemalla korttisi.
- Tämä ominaisuus on tällä hetkellä saatavana vain kaupungeissa, kuten Beijing, Shanghai ja Shenzhen. Katso muut tuetut matkakortit Huawei Health -sovelluksesta. Avaa tätä varten Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet**, kosketa laitetta, kosketa kohtaa **HUAWEI Wallet** ja mene kohtaan + > **matkakortti**

### Lisää matkakortin saldoa

- 1** Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet**, kosketa kohtaa **HUAWEI Wallet** ja valitse matkakortti, johon haluat lisätä saldoa.
- 2** Mene kohtaan **Kortin tiedot** > **Lataa**, valitse haluamasi summa ja Lataa kortti.
- 3** Saldo lisätään matkakorttiisi, kun olet suorittanut maksun.

- i Näet saldon valitsemalla matkakortin ja koskettamalla sitten kohtaa **Kortin tiedot**.

### Suorita maksuja

Jos olet aktivoinut useita matkakortteja, avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet**, kosketa kohtaa **HUAWEI Wallet**, valitse usein käyttämäsi matkakortti pyyhkäisemällä näyttöä ja valitse **Aseta oletukseksi**.

Kun matkakortti on aktivoitu ja asetettu oletuskortiksi, voit suorittaa maksuja kellolla, vaikka kellon näyttö on poissa päältä, Bluetooth-yhteys on katkaistu tai kellon virta on kytketty pois päältä. Pidä laitteen näyttöä maksupäätteen lähellä maksun suorittamista varten.

Voit suorittaa enintään 10 maksua, kun kello on sammutettu akun alhaisen varaustason vuoksi.



- i Kellon matkakortti toimii NFC:n kautta. Tämä ominaisuus toimii, vaikka unohdat ottaa puhelimen mukaan tai yhdistät kellon toiseen puhelimeen.

## Pankkikortit

- i Tämä ominaisuus on saatavana vain tietyissä maissa ja alueilla.

Kun linkität pankkikortin kelloon Health-sovelluksen kautta, voit suorittaa maksuja kellolla, vaikka kelloa ei olisi yhdistetty puhelin-laitteeseen tai internetiin. Tämä tekee ostamisesta helppoa ja kätevää.

## Pankkikortin linkitys


- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteen nimeä ja kosketa sitten kohtaa **Wallet**.
- 2 Kosketa kohtaa + oikeassa yläkulmassa ja valitse **Pankkikortit**.
  -  Jos linkität pankkikortteja ensimmäistä kertaa, sinun täytyy asettaa PIN kellon näyttöön ja koskettaa kohtaa **Seuraava** pankkikortin lisäämistä varten.
    - Jos olet asettanut PIN-koodin, avaa kellon näytön lukitus ja kosketa kohtaa **Seuraava** pankkikortin lisäämistä varten.
- 3 Skannaa pankkikortin etuosa tai anna pankkikortin numero manuaalisesti ja kosketa sitten kohtaa **Seuraava**.
- 4 Pyyhkäise kortin myöntämisen ilmoitusnäytöllä ylös, anna tarvittavat tiedot ja kosketa kohtaa **Seuraava**.
- 5 Kun olet antanut tekstiviestivarmistuskoodin, näyttöön tulee viesti, jonka mukaan kortti on aktivoitu. Kosketa sitten **OK**-painiketta.
  -  Pankkikorttien linkitys ei ole käytettävissä iOS-puhelimilla.

## Pikamaksut


**Menetelmä 1:**Aseta kellotaulu maksupäätteen anturialueen lähelle, odota, kunnes kortinpyyhkäisynäyttö tulee näkyviin, valitse pankkikortti, anna kellon näytön PIN maksun varmistusta varten ja aseta kellotaulu uudelleen maksupäätteen lähelle maksun viimeistelyä varten.

**Menetelmä 2:**Siirry kellon sovellusluetteloon, siirry korttiluetteloon koskettamalla kohtaa **Wallet**, valitse pankkikortti, kosketa kohtaa **Maksa** ja aseta kello maksupäätteen anturialueen lähelle maksun viimeistelyä varten.


**Menetelmä 3:**Avaa Health-sovellus, mene kohtaan **Laitteet** > **Wallet**, valitse pankkikortti ja aseta se oletuskortiksi. Pyyhkäise kellon aloitusnäytössä vasemmalle, odota, kunnes näyttöön tulee kortinpyyhkäisynäyttö, kosketa kohtaa **Maksa** ja aseta kello maksupäätteen anturialueen lähelle maksun viimeistelyä varten.

-  Voit suorittaa vain pikamaksuja, kun pankkikortti aktivoidaan kellossa. Siirry haluamasi pankkikortin näyttöön pyyhkäisemällä ylös ja alas ja aktivoi pankkikortti.
  - Kun kellon näyttö on lukittu, sinun täytyy avata näytön lukitus, ennen kuin pyyhkäiset pankkikortin.
  - Voit katsella tuettuja pankkeja näytöllä, johon pankkikortin numero annetaan.

## Pankkikortin poistaminen

- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, kosketa kohtaa **Wallet** ja valitse pankkikortti, jonka haluat poistaa.
- 2 Kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja poista kortti. Noudata näytön ohjeita ja kosketa kohtaa **OK**.



 Jos näytön PIN-koodi poistetaan, kaikki puettavaan laitteeseen linkitetyt pankkikortit poistetaan.

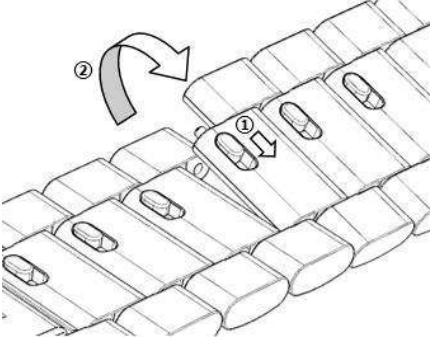
# Lisää

## Hihnan säätö ja vaihto

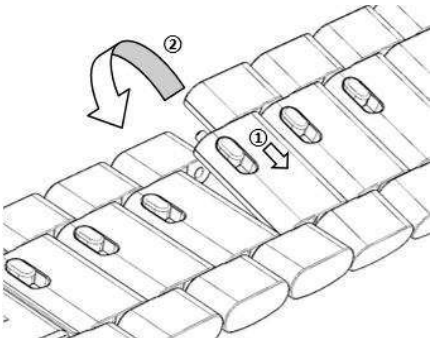
### Rannekkeen säätäminen

#### Kolmipalainen metalliranneke

- 1 Katkaise ranneke työntämällä palasta nuolen 1 osoittamaan suuntaan ja irrota sitten ketju nuolen 2 osoittamaan suuntaan.

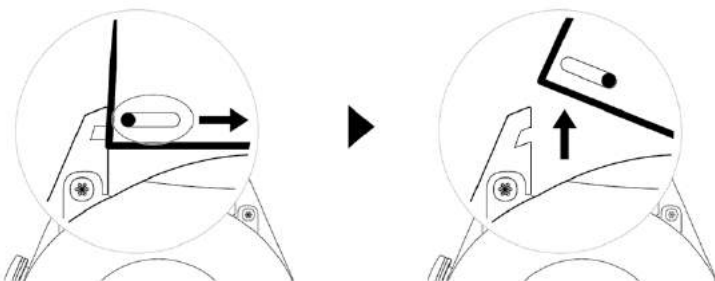


- 2 Asenna ranneke työntämällä vipua nuolen 1 osoittamaan suuntaan ja kiinnitä sitten ketju nuolen 2 osoittamaan suuntaan.

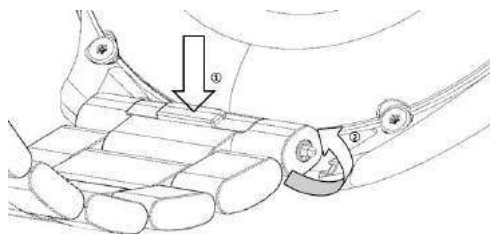


### Rannekkeen vaihtaminen

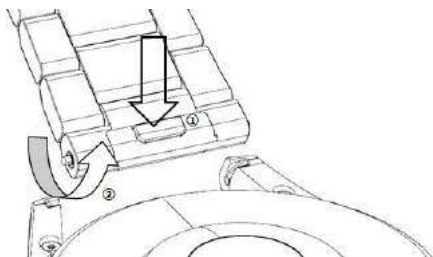
- Jos käytät ei-metallista ranneketta, poista se ja asenna uusi ranneke päinvastaisessa järjestyksessä seuraavasti.




- Irrota ja asenna metalliranneke seuraavasti:
  - Poistaminen:
    - Kellorungon korvakkeessa yksi reikä:



- Kellorungon korvakkeessa kaksi reikää:



- Asennus:
  - Jos kellorungon korvakkeessa on yksi reikä, työnnä kellon rannekkeen vasen jousitappi kellorungon tapin reikään ja paina sitten oikea jousitappi reiän läpi.
  - Jos kellorungon korvakkeessa on kaksi reikää, paina kellon rannekkeen vasen ja oikea jousitappi näiden kahden reiän läpi.
- Kellon soljen kiinnitys  
Paina soljen keskiasentoa korvaketta vasten.

-  Nahkahihna ei ole vedenpitävä. Pidä se kuivana ja poista hiki ja muut nesteet ajoissa.

## Gallerian kellotaulujen määrittäminen

-  Ennen kuin käytät tätä ominaisuutta, päivitä Health-sovellus ja laite uusimpiin versioihin.

### Gallerian kellotaulujen valitseminen

- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja siirry sitten Gallerian asetusnäyttöön kohdasta **Kellotaulut** > **Lisää** > **Minä** > **Kellossa** > **Galleria**.
- 2 Kosketa kohtaa **+** ja valitse valokuvan lataustavaksi joko **Kamera** tai **Galleria**.
- 3 Valitse valokuva tai ota uusi valokuva, kosketa kohtaa **✓** oikeassa yläkulmassa ja kosketa kohtaa **Tallenna**. Sen jälkeen kello näyttää mukautetun valokuvan kellotauluna.

### Muut asetukset

Gallerian asetusnäytössä:

- Koskettamalla kohtaa **Tyyli** ja **Sijainti** voit asettaa Gallerian kellotauluissa näkyvän päivämäärän ja kellonajan fontin, värin ja sijainnin.
- Poista valittu valokuva koskettamalla rastikuvaketta sen oikeassa yläkulmassa.

## AOD -kellotaulun asettaminen

Voit ottaa käyttöön Aina näytöllä (AOD) -ominaisuuden ja valita näyttää pääkellotaulun tai AOD-kellotaulun, kun nostat rannetta.



### AOD:n asettaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo, mene kohtaan **Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö** ja ota AOD käyttöön.
- 2 Valitse tarvitsemasi näyttötila, esimerkiksi AOD-kellotaulun näyttö, kun nostat rannetta.
- 3 Mene kohtaan **AOD:n tyyli > Oletustyyli** ja valitse tyyli, josta pidät. Sen jälkeen tyyli näytetään, kun pääkellotaulun mukana ei tule sisäänrakennettua AOD-kellotaulua ja nostat rannetta.


## Kellotaulujen hallinta

Kellotaulukaupassa on valittavana monipuolinen valikoima kellotauluja. Jotta voit ladata tai poistaa kellotauluja, päivitä kello ja Health-sovellus uusimpiin versioihin.


### Kellotaulun vaihto kellosta


- 1 Kosketa ja pidä kellotaulunäyttöä tai mene kohtaan **Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > Kellotaulut**.
- 2 Valitse haluamasi kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
  -  Jotkin kellotaulut voidaan mukauttaa. Voit mukauttaa näytetyn sisällön koskettamalla kellotaulun kohtaa .

### Kellotaulun asennus ja vaihto puhelimesta

- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteen nimeä ja mene kohtaan **Kellotaulut > Lisää**.
- 2 Valitse kellotaulu.
  - a Jos kellotaulua ei ole asennettu, kosketa kohtaa **Asenna**. Kun asennus on valmis, kello käyttää automaattisesti tätä uutta kellotaulua.
  - b Jos kellotaulu on asennettu, käytä valittua kellotaulua koskettamalla kohtaa **Aseta oletukseksi**.
    -  iOS-puhelimet eivät tue maksullisia kellotauluja.
      - Maksullisia kellotauluja ei voida hyvittää. Jos et löydä kellotaulukaupasta kellotauluja, jotka olet jo ostanut, ota yhteys asiakaspalvelupuhelimeen.

### Kellotaulun poistaminen

- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteen nimeä ja mene kohtaan **Kellotaulut > Lisää**.
- 2 Valitse asennettu kellotaulu ja poista se koskettamalla kohtaa .

-  Gallerian tai videokellotauluja ei voi poistaa.
- Sinun ei tarvitse ostaa kellotaulua uudelleen, kun olet poistanut sen kellotaulukaupasta. Sinun tarvitsee vain asentaa se uudelleen.

## Suosikkiyhteystietojen asettaminen

- 1 Avaa Health-sovellus, kosketa ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja valitse **Suosikkiyhteystiedot**.
- 2 **Suosikkiyhteystiedot**-näytöllä:
  - Kosketa kohtaa **Lisää**, jolloin puhelin/tabletti-laitteen yhteystietoluettelo tulee näkyviin, ja valitse yhteystiedot, jotka haluat lisätä.
  - Kosketa kohtaa **Järjestys** ja lajittele lisäämäsi yhteystiedot.
  - Poista lisäämäsi yhteystieto koskettamalla kohtaa **Poista**.
- 3 Kosketa suosikkiyhteystietoa kellon sovellusluettelon kohdassa **Suosikkiyhteystiedot** ja soita yhteystietonumeroon kellosta.

## Ajan ja kielen asettaminen

Kun olet synkronoinut tiedot laitteesi ja laitteen puhelin/tabletti välillä, myös järjestelmän kieli synkronoidaan laitteeseesi.

Jos vaihdat kieltä ja aluetta tai vaihdat aikaa, muutokset synkronoidaan automaattisesti laitteeseen, kunhan se on kytketty laitteeseesi puhelin/tabletti Bluetoothin kautta.

## Ääniasetukset

### Soittoäänien voimakkuuden asettaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja mene sitten kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä > Soittoäänien voimakkuus**.
- 2 Sääda soittoäänien voimakkuutta pyyhkäisemällä ylös tai alas.

### Mykistäminen ja mykistykseen poistaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja mene sitten kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä**.
- 2 Ota käyttöön tai poista käytöstä **Mykistä**.

## Alapainikkeen toiminnon mukauttaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja mene sitten kohtaan **Asetukset > Alas-painike**.
- 2 Valitse sovellus ja muokkaa alapainikkeen toimintoa.

Kun olet mukauttanut toiminnon, palaa aloitusnäyttöön ja avaa nykyinen sovellus painamalla alapainiketta. Jos toimintoa ei ole mukautettu, **Harjoitus**-sovellus avataan oletusarvoisesti.

## Mukautettujen korttien lisääminen

- 1 Mene puettavassa laitteessa kohtaan **Asetukset > Mukautetut kortit** ja valitse suosikkisovelluksiasi, kuten **Uni**, **Stressi** ja **Syke**.
- 2 Siirrä sovellus toiseen paikkaan koskettamalla ylös-kuvaketta lisäämäsi sovelluksen vieressä. Poista sovellus koskettamalla poistamiskuvaketta.
- 3 Avaa mukautettuihin kortteihisi lisättyjä sovelluksia pyyhkäisemällä aloitusnäytössä vasemmalle tai oikealle.

## Näytön kirkkauden säätäminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja mene sitten kohtaan **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus**.
- 2 Jos käytössä on **Automaattinen**, poista se käytöstä.
- 3 Säädä näytön kirkkautta koskettamalla kohtaa **Kirkkaus**.

## Kellon päivittäminen

**Android-käyttäjät:** Yhdistä kello puhelimeen Health-sovelluksen kautta, siirry kellossa laitteen tietonäyttöön, mene kohtaan **Laitteisto-ohjelmiston päivitys > Etsi päivityksiä** ja viimeistele päivitys näytön ohjeiden mukaisesti.

**iOS-käyttäjät:** Yhdistä kello puhelimeen Health-sovelluksen kautta, siirry kellossa laitteen tietonäyttöön, kosketa kohtaa **Laitteisto-ohjelmiston päivitys** ja viimeistele päivitys näytön ohjeiden mukaisesti.

- Kun **Päivitä laite automaattisesti Wi-Fi-yhteyden kautta** tai **Lataa päivityspaketit automaattisesti Wi-Fi:n kautta** on käytössä, laitteesi vastaanottaa päivityspaketin puhelimesta ja lähettää sinulle ilmoituksen päivityksestä. Päivitä laite noudattamalla näytön ohjeita.
- Kellon ja puhelimen välinen Bluetooth-yhteys katkeaa päivityksen ajaksi. Odota kärsivällisesti, kunnes päivitys on valmis.
- Ennen päivitystä on suositeltavaa varmistaa, että laitteen akun varaustaso on yli 20 %.

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

**Bluetooth-nimen katsominen:**

- Mene laitteessa kohtaan **Asetukset > Tietoja** ja katso laitteen nimi kohdasta **Laitteen nimi**.
- Vaihtoehtoisesti avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteen nimeä. Yhdistetyn laitteen nimi on Bluetooth-nimi.

#### **MAC-osoitteen katsominen:**

Katso laitteen MAC-osoite laitteen kohdasta **Asetukset > Tietoja**.

#### **Sarjanumeron katsominen:**

Katso laitteen sarjanumero laitteen kohdasta **Asetukset > Tietoja**.

#### **Mallin katsominen:**

- Katso laitteen malli laitteen kohdasta **Asetukset > Tietoja**.
- Laserkaiverretut merkit sanan MALLI jälkeen laitteen takana ovat mallinimi.

#### **Versiotietojen katsominen:**

- Katso laitteen versio laitteen kohdasta **Asetukset > Tietoja**.
- Katso laitteen versionumero avaamalla Health-sovellus, koskettamalla kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja koskettamalla kohtaa **Laitteisto-ohjelmiston päivitys**.

## **Kellon kytkeminen päälle, kytkeminen pois päältä ja uudelleenkäynnistys**

#### **Virran kytkeminen päälle**

- Paina ja pidä yläpainiketta.
- Lataa laite.

#### **Virran kytkeminen pois päältä**

- Paina ja pidä yläpainiketta ja kosketa kohtaa **Kytke virta pois**.
- Paina yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Kytke virta pois**.
- Jos akkutaso on kriittisen alhainen, kello värisee ja sammuu automaattisesti.
- Jos kelloa ei ladata nopeasti sen jälkeen kun valmiustila-aika päättyy, se sammutetaan automaattisesti.

#### **Uudelleenkäynnistäminen**

- Paina ja pidä yläpainiketta ja kosketa kohtaa **Käynnistä uudelleen**.
- Paina yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Käynnistä uudelleen**.


#### **Pakota uudelleenkäynnistäminen**

Paina ja pidä yläpainiketta vähintään 16 sekuntia.

## Laitteen palauttaminen tehdasasetuksiin

**Menetelmä 1:** Mene kellossa kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa**.

**Menetelmä 2:** Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteesi nimeä ja kosketa kohtaa **Palauta tehdasasetukset**.

-  Voit palauttaa kellon tehdasasetuksiin pyyhkäisemällä kellon näyttöä ja valitsemalla kohdan **Nollaa**, kun muodostat laiteparin ensimmäistä kertaa, tai pyyhkäistä kellon aloitusnäytöllä ja mennä kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa**.
- Henkilökohtaiset tiedot tyhjennetään laitteelta, kun palautat laitteen tehdasasetuksiin. Ole varovainen tätä toimenpidettä suorittaessasi.